

ABCzdravja

Julij–avgust 2019
Leto 14, številka 7

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano

Po porodu so ženske pogosto v stiski

Prekomerna nega kože

Glivice – kaj sploh so?

Metabolizem – krivec za debelost?

Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

KLIMATSKE
NAPRAVE



www.vitanest.si

Remeda plus

ESTETSKA IN LASERSKA MEDICINA
Cesta talcev 10, Domžale, www.remeda.si
E: info@remeda.si T: 08 20 55 436

ODSTRANJEVANJE

kožnih izrastkov, pigmentnih nepravilnosti, tetovaž, žilic in kapilar

ZMANJŠEVANJE

prekomerne poraščenosti, gubic, brazgotin in strij

POMLAJEVANJE KOŽE

obraza, vratu

OBLIKOVANJE TELESA

SOK ZELENIH KOKOSOVIH OREHOV

EDINSTVENO DARILO NARAVE



nizkokalorichen
100 % SOK
MLADIH
KOKOSOVIH
OREHOV

NOVO
CoCo
cappuccino
GRATIS!

Ob nakupu **3 izdelkov**
dr. Martins v spletni
trgovini **www.prema.si**



- ▶ aromatični cappuccino s kokosovim mlekom
- ▶ brez dodanega sladkorja
- ▶ 100% veganski

Lahka
osvežilna pijača
za vroče poletje!

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Vseбина

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam je pomagal:



Letnik 14, številka 7, julij-avgust 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.

Vseбина

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Okusi razliko!

Prekmurski piščanci Ave so rejeni povsem **brez gensko spremenjenih organizmov**.
Zaradi popolne krme iz **slovenskih žit** imajo izrazito **poln okus**.

Okus, ki naredi razliko.



skupina
panvita

www.ave.si

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



ABC

- A** Nevarno temperaturno območje za živila se giblje med 5 in 63 °C.
- B** Pazite tako na higieno rok kot tudi na higieno živil.
- C** Tri četrtine hladilne torbe namenimo hrani, eno četrtino pa hladilnim kockam.

Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano

V poletnem času ob pestri izbiri sadja, zelenjave in ostalih dobrot zaživijo tudi naše brbončice. A pazljivo. Zaradi visokih poletnih temperatur so zastrupitve s hrano prav v teh mesecih najpogostejše. Preden se torej lotite priprave sendvičev ali pa dobrot za žar, velja nekaj časa posvetiti tudi nasvetom za poletne dni, ki se sicer lahko kaj hitro prevesijo v pravo želodčno moro.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Poleti je pripravljena hrana v primerjavi s hladnejšimi letnimi časi manj časa primerna za uživanje. Zaradi višjih temperatur zraka se bakterije v živilih hitreje razmnožujejo, kar predstavlja večje tveganje za okužbe in zastrupitve z živil. Eden izmed pogostih mikroorganizmov, ki povzročajo težave, je salmonela, ki jo najdemo v jajcih in izdelkih iz jajc, kot so majoneza ali srove sladice. *Campylobacter* najdemo v mesu, mleku pa tudi vodi, enteropatogene viruse pa v solati in školjkah. V vročini se ob pogostejši pokvarljivosti hrane tako poveča možnost za zastrupitev. Poznamo več vrst zastrupitev, lažje večinoma minejo same od sebe v nekaj urah, pri težjih oblikah je treba poiskati zdravniško pomoč. V primeru lažjih poskrbimo za zadosten vnos tekočine, pri tem si lahko pomagamo tudi s pripravki, ki vsebujejo zadostno

mero soli. Zdravniško pomoč poiščemo, kadar nam nikakor ne uspe nadomestiti izgubljene tekočine, predvsem kadar se zastrupitev kaže tudi z bruhanjem, povišano telesno temperaturo in krvjo v blatu.

Posebno pozornost posvetite higieni

»Zastrupitve s hrano so v poletnih mesecih zaradi višjih temperatur, letovanj in potovanj v nove kraje ter priprave hrane na prostem pogostejše, se jim je pa z upoštevanjem zgornjih nasvetov moč izogniti,« poudarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. V poletnih mesecih tako velja upoštevati nekaj nasvetov, ki vam bodo prihranila neprijeten občutek v želodcu. Pred pripravo in jedjo poskrbite za dobro higieno rok in živil. Teh ne kupujte na zalogo, saj se poleti hitreje pokvarijo. Hrano kupujte predvsem sproti in jo shranjujte v hladilniku. Pozorni bodite na mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ter mlečne beljakovine. Mleko in morske sadeže hranite ločeno od drugih živil, če je to le mogoče. Jajca kupujte pri preverjenih rejcih in jih v najkrajšem možnem času pripravite na varno v hladilnik. Pred uporabo jih razbijte v posodo in bodite pozorni na kakršen koli neprijeten vonj ali teksturo. Sadje in zelenjavo pred uporabo dobro operite, to naj velja tudi za sadeže z lupino. Ne namočite solate le v umivalniku temveč list za listom dobro spe-

rite pod curkom vode. Nato vse skupaj osušite, v hladilniku pa jo lahko shranite za največ dva dni, pred vsako uporabo jo za vsak primer še enkrat splaknite z vodo. Bodite pozorni tudi, da vam vrtnine in sadeži ne zginejo. Pečeno hrano servirajte vročo. Vrečke z nakupljenimi živilni nikdar ne puščajte v pregreth avtomobilih. Tudi pri uporabi kuhinjske opreme velja spoštovati nekaj pravil, po rezanju mesa desko najprej dobro operite. Pozorni bodite predvsem na kronične bolnike, starejše, otroke in nosečnice, ki so lahko še posebej občutljivi za želodčne težave.

Naredite poletje še bolj pisano s široko paleto sadja in zelenjave

Morda je prav, da tako kot garderobo v poletnih mesecih nekoliko prevetrimo tudi svoj jedilnik. Prehrana naj bo sicer tako kot skozi vse leto uravnotežena, v večernih urah pa želodcev ne obremenjujte z obilnimi obroki in težko hrano. Določena živila pripomorejo k segrevanju telesa, zato se jim v poletnih mesecih izogibajte. Med te spadajo močne in pekoče začimbe, alkohol, jajca, kava, čokolada in rdeče meso. Živila, ki bodo v vročih dneh ohladila naše telo, so tista z visoko vsebnostjo vode. Omeniti velja predvsem pestro paleto sadja in zelenjave, ki bi se morala v tem času še pogosteje znajti na naših krožnikih. Izbirajte sezonske sestavine, če je le mogoče kar tiste naravnost z vrta, če to ni

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

mogoče, se odpravite na bližnjo kmetijo ali tržnico. Pisana družčina, ki naj se poleti pogosto znajde na vašem jedilniku: paradižniki, jajčevci, kumare, pa tudi lubenice, melone, češnje in breskve. Bogat nabor sadja in zelenjave nam, poleg vsebnosti vitaminov in mineralov, nudi tudi zaščito pred UV-žarki. Naša telesa so namreč na učinke sevanja bolj dojemljiva ob podhranjenosti in pomanjkanju pomembnih bioaktivnih sestavin, kot so antioksidanti. Sadje je kot nalašč tudi za glavni obrok, izogibajte pa se ga po jedi, saj lahko povzroči neprijetne črevesne tegobe. Za ta čas se boste morda težko uprli sladoledu, pripravite ga lahko kar sami s pomočjo naravnih sestavin.

Se med poletjem tudi vi odpravljate na pot?

Živila, obstojna na sobni temperaturi, prenašajte v originalni embalaži, več pozornosti pa namenite živilom, ki zahtevajo shrambo pri nizkih temperaturah, kot so mlečni izdelki, delikatesna živila ... Prenašajte jih v hladilnih torbah, ki zagotavljajo primerno temperaturo. Pri tem upoštevajte priporočeno temperaturo proizvajalca, običajno ta znaša 5 °C. Če je torba napolnjena do vrha, bo nizko temperaturo zadržala dalj časa, tako prazen prostor napolnimo s hladilnimi telesi, odpiramo jo le po potrebi. Ob daljšem potovanju si zagotovite kar dve hladilni torbi, hrano, ki jo

boste zaužili med potjo, hranite v eni, vse drugo pa v drugi. Živila naj bodo zapakirana v čisti in neprepustni embalaži, surova shranjujte ločeno od kuhanih živil ter ločeno od živil, ki jih zaužijete surova. Z nekaj izzivi glede shranjevanja in priprave hrane se soočamo tudi ob jadrnanju. Ste tudi vi eden tistih, ki bodo poletne dni preživel na jadrnici? Nič ne de, na večjih plovilih ne bi smeli imeti težav s shranjevanjem v hladilnih napravah, na manjših pa že vnaprej zagotovite primerne hladilne torbe. Če to ni mogoče in se odpravljate na večdnevno jadrnanje, potem si zagotovite zalogo živil, ki so obstojna na sobni temperaturi: konzerve s pripravljenimi jedmi, sterilizirano mleko, kruh, krekerji ... in zadostno količino pitne vode. Hrano shranjujte v najhladnejšem delu plovila, zaščiteno pred neposrednim soncem.

Čas za piknik? Pozornost ne bo odveč

»Dejstvo je, da je treba hitro pokvarljiva živila shranjevati v hladilnikih pri temperaturi, nižji od 5 °C, zamrzovati pri -18°C ali manj in da je nevarno temperaturno območje med 5 in 63 °C. Potencialno nevarna živila morajo biti zunaj nevarnega temperaturnega območja – to so tista živila, ki omogočajo hitro in progresivno rast nevarnih mikroorganizmov, povzročiteljev okužb in zastrupitev. V poletnem času se zaradi toplega vremena bakterije hitreje

razmnožujejo, tako da moramo npr. na piknikih potencialno nevarna živila, ki so bila v nevarnem temperaturnem območju več kot dve uri, zavreči. Na piknikih torej hrane ne smemo puščati na soncu, temveč hladilne torbe namestimo v senco. Pokrovi torb naj bodo zaprti; tri četrtine hladilne torbe naj bodo namenjene hrani, ena četrtina pa hladilnim kockam,« se glasi nasvet NIJZ.

Pred pripravo in jedjo poskrbite za dobro higieno rok in živil. Teh ne kupujte na zalogo, saj se poleti hitreje pokvarijo. Hrano kupujte predvsem sproti in jo shranjujte v hladilniku. Pozorni bodite na mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ter mlečne beljakovine. Mleko in morske sadeže hranite ločeno od drugih živil, če je to le mogoče.

www.ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



PEUGEOT

TEDNI IZREDNIH

SUV PEUGEOT 2008

IZREDNA CENA

12.990 €

KLIMATSKA NAPRAVA
TEMPOMAT
ELEKTRIČNO ZLOŽLJIVA OGLEDALA

5 LET JAMSTVA

PROGRAM UGODNOSTI
MojPeugeot



2008

peugeot.si

PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL. Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Peugeot. Financiranje za vozilo Peugeot 2008 ACTIVE 1,2 PureTech 83 STT; bele banquise barve; El. zložljiva ogledala in pomik vseh stekel - mesečno odplačevanje; maloprodajna cena z DDV in vključenim bonusom (v ceni je obračunanih 1.000 EUR popusta v primeru financiranja Peugeot - pod pogojem vsaj 24 mesečne dobe financiranja) je 12.990 EUR; mesečni obrok je 141 EUR pri pologu v višini 30% in ročnosti 84 mesecev; višina pologa je pri akciji omejena od 10% do 50%; doba financiranja je vezana na ročnost od 36 mesecev do 84 mesecev; DDV je obračunan v obrokih; EOM na dan 23.04.2019 znaša 8,04% in se spremeni, če se spremenijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,6%; financirana vrednost 9.093 EUR; skupni znesek za plačilo 15.364 EUR; stranka v primeru Peugeot financiranja prejme tudi jamstvo za dobo 5 let (vključuje dvoletno pogodbeno garancijo) oziroma 100.000 km in avtomobilsko kasko zavarovanje za 1 EUR za prvo leto; Peugeot Financiranje si pridržuje pravico do izbire zavarovalnice. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Peugeot. Vse slike so simbolične. Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 4,0 do 5,7 l/100 km. Izpuh CO₂: od 98 do 131 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0175 do 0,0449 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00054 do 0,00240 g/km. Število delcev: od 0, do 4,23. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

RODEX RODEX d.o.o., Rova, Rovska cesta 2, 1235 Radomlje, tel. 01 729 9200, www.rodex.si

Pogasimo tiha vnetja

Povišana telesna temperatura, bolečina, pordelost in otekline so znaki, ki naznanjajo vnetja. Ni pa vedno tako, ti znaki veljajo namreč le za akutna vnetja. Vnetja nizkih stopenj na drugi strani večinoma ostanejo pod nivojem tako naše kot zdravnikove zaznave in nam dolgoročno lahko povzročijo velike zdravstvene težave.

Pri vseh odraslih je nenehno prisoten določen obseg vnetij nizkih stopenj, njihovo dejavnost pa lahko zaznamo le s posebnimi krvnimi preiskavami. Običajno teh preiskav ne delamo. Takšna vnetja namreč ne povzročajo večjih in opaznejših težav v vsakodnevem življenju, delujejo in širijo se potihoma, od tod tudi njihovo poljudno poimenovanje – tiha vnetja.

O tihih vnetjih se je prvič obširneje pisalo pred slabimi petnajstimi leti, ko je znanstvena stroka pričela resno povezovati niti in ugotavljati vloge tihih vnetij v razvoju kroničnih bolezni, kot so srčno-žilna obolenja, diabetes, presnovni sindrom, rakava obolenja, revmatoidni artritis, želodčno-črevesna obolenja in številne nevrološke bolezni.

V vmesnem času so številne znanstvene raziskave poskrbele, da veliko bolje razumemo srž problema. Levji delež tihih vnetij nastaja zaradi neuravnoteženega stanja v črevesni mikrobioti, zaradi katerega se posledično poškoduje sluznica prebavnega trakta. Vneta in poškodovana sluznica ne predstavlja več zanesljive pregrade med črevesnim lumnom in drugimi tkivi, zato številne odpadne snovi, ki bi se morale iz telesa izločiti, prehajajo v krvni obtok. Ta fenomen strokovno poimenujemo intestesti-

nalna permeabilnost, v poljudnih zapisih se omenja kot črevesna prepustnost. Nekatere od snovi, ki tako prehajajo v krvni obtok, se vežejo na naše krvničke, te zaradi obremenitev razpadajo in sproščajo tuje snovi na različnih delih telesa. Tam posledično prihaja do nizkih, a trdovratnih vnetnih žarišč. Dlje časa vnetja vztrajajo, večja je verjetnost, da se bo razvila bolezen.

Pot razvoja kroničnih obolenj si lahko predstavljamo kot domine, ki v počasnem posnetku padajo druga za drugo. Temeljni vzroki težave običajno koreninijo v življenjskem slogu, zato sprememba slednjega lahko bistveno pripomore k obratu nazaj. Stres, procesirana in rafinirana živila, škodljive razvade, določena zdravila, onesnaženje in pomanjkanje rekreacije na svežem zraku, so le nekatere od njih. Zelo smiselno je pogledati vse dejavnike tveganja v življenju in v prvi vrsti spremeniti prehrano: številna živila namreč pospešujejo vnetja. Na drugi strani poznamo živila, predvsem polifenole – močne antioksidante, ki bistveno prispevajo k znižanju vnetij.

Kroničnih obolenj, kjer so glavni vzroki tiha vnetja, zahodna medicina ne zna pozdraviti. Zavidanja vreden uspeh pa dosegajo z biološko medicino. Prof. dr. Thomas Rau, oče sodobne evropske biološke medicine, se zdravljenja loteva s treh temeljnih področij: temeljitega razstrupljanja, regeneracije črevesja in njegove mikrobiote ter celične podpore in regeneracije. Marsikaj od tega lahko naredimo že v okviru samozdravljenja.

Petra Potočnik, nutricionistka,
Biological medicine practitioner

Za zdravje prebavne poti

Eliksir z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**. 20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.



Biorazpoložljivi polifenoli: beta glukan, beta karoten, kurkumin, kvercetin, ALA, resveratrol, triphala churna, aronija, moringa + **bioaktivni vitamini!**



... pomladni prepород.

www.EuBiosa.si

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



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Bolečina s seboj vedno nosi negativen čustven naboj, bodisi jezo bodisi žalost, strah ali kombinacijo naštetega.
- B** V določenih primerih se vzpostavi trajen bolečinski krog – nastane kronična bolečina.
- C** Najpogostejše so bolečine v hrbtu.

Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno

Bolečina je alarm. Ko se oglasi, nam sporoča, da je nekaj z našim telesom narobe, in sproži procese, ki omogočijo odmik telesa od povzročitelja bolečine. To velja za akutno bolečino, obstajajo pa tudi druge vrste bolečine. Katere bolečine obstajajo, kaj nam sporočajo in kako se zdravijo? Za odgovore na ta vprašanja smo se obrnili na **Barbaro Prosen, dr. med., spec. anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine, iz Splošne bolnišnice Novo mesto, kjer dela tudi v protibolečinski ambulanti.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Že na začetku je poudarila, da obstaja pomembna razlika med akutno in kronično bolečino. »Akutna bolečina nastopi, ko se na primer udarimo po roki. Bolečina nas nemudoma opozori, da je bil dražljaj premočan. V trenutku tudi zahteva vso našo pozornost. Sprožijo pa se tudi refleksi, ki roko umaknejo stran. To se vse zgodi zelo hitro, preden bi lahko zavestno vplivali na odnos do dogodka (udarca). Obenem pa se v možganih začnejo sproščati

določene snovi, ki so namenjene ublažitvi tega intenzivnega občutka in zmanjšanju stresnega vpliva dogodka na nas (endorfini, endokannabinoidi). Zato se tudi občutek bolečine zelo hitro po umiku od povzročitelja zmanjša.«

Nastopi pa lahko poškodba tkiva, sprožijo se vnetni procesi, ob poškodbi se poškodujejo ali pa vsaj močno nadražijo živčni končiči na prizadetem delu telesa in to vse v možgane še naprej pošilja informacijo o intenzivnem dogajanju na tem delu telesa. »To se lahko odraža kot bolečina, ki traja nekoliko dlje. Trajanje bolečine je prav tako povezano s trajanjem dražljaja, ki pa je v tem primeru poškodovano tkivo in procesi celjenja v njem. Običajno tudi taka bolečina izzveni, ko se telo pozdravi, zato prav tako spada med akutno bolečino,« pojasnjuje dr. Prosenova.

Naša sogovornica na tem mestu poudari, da prenos bolečinskega dražljaja v možganih poteka skozi centre, kjer se tudi prenašajo oziroma obdelujejo informacije o negativnih čustvih. Bolečina zato vedno s seboj nosi negativen čustven naboj, bodisi jezo ali žalost, strah ali kombinacijo naštetega. Edina bolečina, kjer je to negativno čustveno komponento moč

zavestno preseči, je po mnenju dr. Prosenove bolečina ob porodu. Bolečine ob popadku naj bi se namreč bodoča mamica razveselila, saj naznanja prihod otroka.

V določenih primerih, ko bolečinski dražljaj traja predolgo, je preveč intenziven, ko je prišlo do poškodbe živčnih struktur (ki nato stalno pošiljajo močne signale za alarm v možgane) ali ko je bolnik osebno tako naravnana, da ne zmore sprejeti čustvene komponente bolečine, pride v možganih do preoblikovanja. »Vzpostavi se neke vrste trajen bolečinski krog, ki stalno proži zaznavanje bolečine, tudi če njenega povzročitelja ni več. Informacija ne prihaja več od fizično prizadetih delov telesa, temveč se tvori v možganih in 'kroži po možganskem delu bolečinske poti'. To je kronična bolečina, katere zdravljenje je mnogo bolj zahtevno, interdisciplinarno in mnogo manj uspešno.«

Zdravnik naj bolniku verjame

Kaj je pomembno pri zdravljenju bolečine? Barbara Prosen: »Nujno je dobro sodelovanje med bolnikom in zdravnikom. Pomembno je tudi, da se bolečina uspešno zdravi v akutni

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

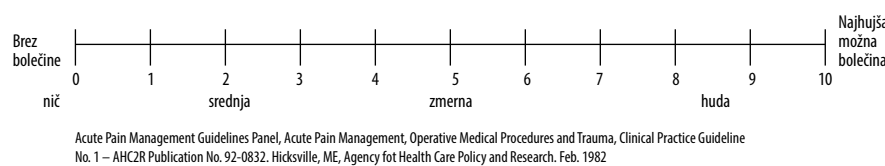
fazi, kajti s tem preprečujemo nastanek kronične bolečine. Zdravnik mora bolniku verjeti, da ga boli, in na to odreagirati. Bolečina je zelo subjektivna in se je ne da objektivno izmeriti. Vsak jo zaznava drugače in se nanjo drugače odziva. Zdravnik mora tudi poznati vzrok za nastanek bolečine pri določenem bolniku. Le tako namreč lahko ustrezno pristopi k bolečini. Dobro bi bilo, če bi tudi poznal bolnika oziroma njegovo duševno strukturo in mu skušal na njemu razumljiv način predstaviti bolečino in načine boja proti njej.«

Na drugi strani naša sogovornica poudari dejavno sodelovanje bolnikov. »Bolniki pogosto pričakujejo, da bomo zdravniki pozdravili njihovo bolečino. Dejstvo je, da zdravnik lahko samo pomaga ustvariti razmere, da se bo bolnik lahko sam pozdravil. To velja predvsem pri zdravljenju kronične bolečine. Bolnik se preprosto mora sam dejavno zdraviti, delati mora predpisane vaje, jesti mora določena zdravila, naučiti se mora sprostiti ... Naj za primer navedem bolečino v hrbtu. Zdravnik predpiše zdravila, da se bolečina toliko zmanjša, da bolnik lahko dela predpisane vaje za krepitev mišic. Zdravila ne bodo zmanjšala pritiska na živčne strukture v hrbtenici in ob njej, ki so zaradi pritiskov nadražene. Vaje pa bodo okrepile mišice, ki bodo pomagale, da se vretenca postavijo v pravi položaj in se razmaknejo, s tem se bo pritisk na živčne strukture zmanjšal. In bolečina se bo zmanjšala, ker bo bolnik pozdravil njen vzrok. Bolniki v moji ambulanti so po navadi razočarani, ko jim to povem,« razkriva dr. Prosenova.

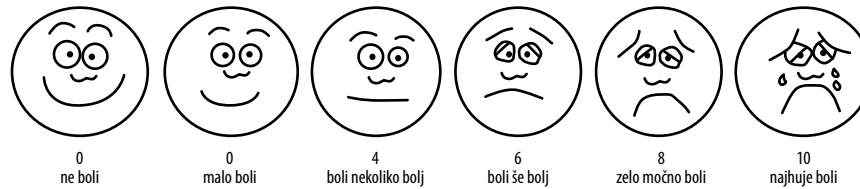
Merjenje bolečine

Kot že rečeno: bolečine se ne da objektivno izmeriti. Najlažje jo je oceniti z lestvico od 0 do 10, pri čemer je 0 stanje brez bolečine, 10 pa najhujša možna bolečina, ki si jo lahko zamislimo. Če se bolnik težko izrazi v številkah, obstajajo prilagojene lestvice, kjer so na eni strani slikovni prikazi, na drugi pa številke, da si zdravnik lažje predstavlja intenzivnost

Bolečinska lestvica



Obrazi na bolečinski lestvici



From Wong D.L., Hockenberry-Eaton M., Wilson D., Winkelstein M.L., Schwartz P.: *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*, ed. 6, St. Louis, 2001, p. 1301.

bolečine. Dr. Prosenova poudarja, da je treba zdraviti bolečino, ki je hujša od tri, kajti ta se lahko dolgoročno pretvori v kronično. Za lažjo predstavbo navede primerjavo – pri tri in več se zbudimo iz spanca zaradi bolečine.

Na vprašanje, kakšno je realno stanje zdravljenja bolečine pri nas v Sloveniji, dr. Prosenova odgovarja, da je prostora za izboljšave še veliko. »Vsekakor imamo veliko znanja o možnih načinih zdravljenja bolečine in organizacija zdravstvenega sistema v Sloveniji teoretično omogoča zelo dober pristop. Osebni zdravnik skupaj z bolnikom dejavno pristopi k zdravljenju bolečine z zdravili, izobraževanjem bolnika, bolnik pa se njegovih navodil drži. Obenem najde vzrok bolečin in ga skuša skupaj z bolnikom vročno zdraviti. Če to ni dovolj, ga napoti v regionalno protibolečinsko ambulanto, kjer k bolniku pristopijo multidisciplinarno. V standardu za protibolečinsko ambulanto je zapisano, da morata v njej delati tudi psiholog in fizioterapevt. V protibolečinski ambulanti je tudi možnost precej agresivnejšega pristopa k zdravljenju bolečin z blokadami živčnih struk-

tur. Če to ne zadošča, bolnika napotimo v enega od dveh terciarnih centrov, kjer so tudi možnosti nevrokirurškega zdravljenja, vstavljanja stimulatorjev, terciarne fiziatrične obravnave,« razlaga Barbara Prosen in hkrati dodaja, da je v realnosti nekoliko drugače.

»Zalomi se že pri osebnem zdravniku, ki nima časa, da bi k bolniku ustrezno pristopil. Zato bolnika pogosto napoti na sekundarno raven, v regionalno protibolečinsko ambulanto. Žal so čakalne dobe dolge. Ko bolnik končno pride do algologa (zdravnik, ki se ukvarja z zdravljenjem bolečine), mu ta pove, da se mora sam zdraviti. Lahko dobi blokado, močnejša zdravila, to je pa vse. Fizioterapevta ali psihologa običajno ni, ker se zaradi stroškov standardi in normativi dobre prakse ne upoštevajo. Če ima bolnik srečo, ga uvrstimo v čakalno vrsto za terapijo z akupunkturo, ki omogoča celostnosti pristop k zdravljenju. A tudi tu so zaradi kadrovske in prostorske nedohranjenosti čakalne vrste dolge,« z nekoliko grenkobe povzema dr. Prosenova. »Vendar nam pri večini bolnikov kljub opisanim odstopanjem od standardov in normativov uspe vsaj delno zmanjšati bolečino. Tiste, pri

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Mediblink®
medical devices

Hladilno-toplotna blazinicica z gelom v kroglicah in pasom

- gel v kroglicah omogoča idealno prileganje že takoj po tem, ko blazinico vzamete iz zamrzovalnika
- velikost: 20,5 x 38,5 cm
- na eni strani pliš, na drugi kroglice
- hladi: v zamrzovalniku vsaj 2 uri
- greje: v mikrovalovni pečici 45 sekund
- tudi za uporabo pred ali po vadbi



Zastopnik za Slovenijo: **Prolat d.o.o.**, Praproče 9, 8210 Trebnje
07 30 44 555, info@prolat.si, www.prolat.si

Izdelek na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

katerih nismo uspešni, napotimo na terciarno raven, če je zanje zdravljenje možno. Pri določenih stanjih so okvare nepopravljive in se bolnikom ne da pomagati. To so predvsem stanja, kjer so trajno prizadete živčne strukture in se bolniki ne odzivajo na zdravljenje z ustreznimi zdravili. Velikokrat pa so neozdravljive bolečine povezane predvsem s pomanjkanjem psihoterapevtske pomoči,« še doda dr. Prosenova.

Najpogostejše bolečine

V protibolečinsko ambulanto, kjer dela dr. Prosenova, po pomoč prihaja največ bolnikov z bolečinami v hrbtu. Veliko je tudi bolnikov z migreno, kajti tu jim zelo uspešno lahko pomagajo z akupunkturo. Potem so bolniki s tako imenovano nevropatsko bolečino (sem spada tudi bolečina v hrbtu) zaradi bolj ali manj trajne poškodbe živčnih struktur. »Medicina za to še nima ustreznega načina zdravljenja, pomagamo si z blokadami, opiat, zdravili, ki so namenjena zdravljenju nevropatske bolečine (antiepileptiki, antidepresivi), potrebna je psihološka podpora, kajti ta vrsta bolečine je zelo frustrirajoča,« pove dr. Prosenova. Prihajajo pa tudi bolniki z bolečino zaradi raka. »Ti bolniki potrebujejo drugačno podporo in razumevanje, predvsem pa prilagajanje, kajti bolečina zaradi raka se nenehno spreminja. Tem bolnikom skušamo pomagati z vsemi razpoložljivimi sredstvi,

vendar včasih tudi to ni dovolj, bodisi zaradi hitre rasti rakave spremembe bodisi zaradi lokacije in pritiska raka na okolne strukture. Vsekakor bi ti bolniki potrebovali več psihološke podpore, kot je lahko dobijo.«

V protibolečinski ambulanti Splošne bolnišnice Novo mesto največ pomagajo s prilagajanjem zdravljenja z zdravili. Veliko izvajajo akupunkturo. Poleg tega izvajajo različne blokade živčnih struktur, vendar se temu izogibajo, saj so blokade agresivne in zato povezane z določenimi tveganji. »Z blokado lahko dodatno poškodujemo živec in povzročimo dodatno škodo. Kljub temu so blokade naše najučinkovitejše orožje.« Obstaja možnost zdravljenja s hipnozo, vendar to trenutno pretega časovne okvire te ambulante, zato jo le redko izvajajo. Po besedah dr. Prosenove niso izurjeni za nudenje ustreznih psiholoških pomoči, na tem področju ravnajo bolj po občutku. Od fizioterapevtskih metod nudijo

TENS, to je metoda elektrostimulacije živčnih struktur. Tudi fizioterapevtske podpore ne morejo nuditi dovolj, zato bolnike napotijo drugam, vendar to močno zmanjša uspešnost zdravljenja.

Kdo vam lahko pomaga?

Center za zdravje človeka d.o.o.

Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
Tel. 07 332 58 40, 031 247 044
www.izvirzdravja.com,
izvir.munih@siol.net

Zdravljenje vseh vrst bolečin in učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah in hormonskih motnjah.



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

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.

NOVO

Lokalno lajšanje
(do največ 7 dni) bolečine
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.



Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice

Po nekaterih podatkih kar 65 odstotkov aktivnega prebivalstva išče pomoč zaradi bolečin v hrbtenici. Onemogočeno jim je normalno življenje in pogosto so izostanki z dela.

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

Pogosto pri tem gre za hernijo diska, išias, degenerativne spremembe diska, artrozo majhnih sklepov (degenerativno obolenje sklepnega hrustanca) pa tudi spondilolistezo (zdrskranialnega vretenca glede na kavalno vretenca v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtočlavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljinice v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

V vseh teh primerih lahko pomaga neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice. Na Hrvaškem že dvajset let zdravijo s to neinvazivno metodo, od lanskega leta pa je na voljo tudi pri nas.

Simptomatska terapija ne pomaga

Kot pove mag. fizioterapije **Bernard Nikšič-Nado**, direktor centra, so se za ustanovitev centra pri nas odločili zato, ker je veliko bolnikov v Zagreb prihajalo iz Slovenije. Zdaj, po enem letu, ugotavljajo, da bi tudi tu potrebovali več centrov, saj so potrebe velike. Po njegovih besedah k njim prihajajo bolniki, ki jim uradna medicina ni mogla pomagati in jim je preostala le še operacija. Bernard Nikšič je iskal metodo, ki bi pomagala pri težjih poškodbah hrbtenice, saj se ni strinjal s klasično fizioterapevtsko obravnavo težjih poškodb, predvsem hernije diska. Običajno se namreč tudi v teh prime-

rih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v utesnjenosti živca.

Razlika v tlaku dela čudeže

Kaj je torej neoperativna dekompresijska metoda? Gre za raztezanje hrbtenice z napravo, ki se imenuje ekstenzomat. Bolniki, ki pridejo k njim, se uležijo na posebno mizo, ki je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo. Tam se hrbtenični predel hkrati greje in razteza. Gre za majhna raztezanja, milimeter ali dva se poveča razmik med hrbteničnimi vretenci, pri tem pa se poveča tudi tlak znotraj diska, razlika v tlaku pa povzroči, da se hrbtenično jedro, ki je izstopilo iz hrbtenice in povzroča pritisk na živec, spet povleče nazaj. Po besedah Bernarda Nikšiča se to lažje doseže pri akutnih in bolj svežih poškodbah in metoda je najučinkovitejša v primeru poškodb diska. V kar 80 odstotkih bolnikov s takšno obravnavo dosežejo, da operacija ni več potrebna in bolečine izginejo.

Večletne težave so bile premagane

Vzdušje na terapijah je sproščeno in prijetno, sama obravnavo pa traja kar 60 minut. Fizioterapevt se z bolnikom najprej temeljito pogovori, natančno pregleda njegovo zdravstveno dokumentacijo in analizira stanje. Kot pove Bernard Nikšič, zanj bolniki, ki se dan za dnem zgrinjajo pred ordinacijo, niso številke, ampak ljudje, ki potrebujejo pomoč, da bi se rešili protibolečinskih tablet in težav s hrbtenico.

Bolniki, ki prihajajo na obravnavo, običajno poročajo, da zaradi težav s hrbtenico

trpijo že dolgo časa in da jim nihče ni mogel pomagati. Preostala jim je le še operacija. Protibolečinska terapija čez čas preneha delovati, saj se telo nanjo preprosto navadi. Po njej bolnik postane le omamljen, kar mu tablete dajejo lažen občutek, da manj boli. S kronično bolečino mora tako živeti in se prebijati iz dneva v dan. Kot že rečeno, v Nado centru zdravja jim z neoperativno dekompresijsko terapijo uspe pomagati v vsaj 80 odstotkih primerov. Bolečine se zmanjšajo že po nekaj tretmajih, mravljinčenje preneha in bolniki lahko spet normalno dihajo, živijo in delajo.

Tudi za otroke in pri vrtočlavicah

V Nado centru zdravja posebno pozornost namenjajo tudi otrokom, saj opažajo, da se pri nas nihče resno ne ukvarja z zdravljenjem skolioze, zelo razširjeno deformacijo hrbtenice, ki kasneje lahko privede do resnih težav. Pregled in svetovanje za otroke izvedejo brezplačno.

In še ena težava je, ki ji posvečajo pozornost: vrtočlavice. Po besedah Bernarda Nikšiča kar 80 odstotkov vrtočlavic izvira iz težav v vratnih vretencih. Ker ni opaznega patološkega stanja, jih ni mogoče diagnosticirati, posledično pa tudi ne učinkovito zdraviti. V Nado centru zdravja tudi to težavo uspešno zdravijo z neoperativno dekompresijsko terapijo.

✦ Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice je od lani na voljo tudi pri nas.

✦ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

✦ Pomagajo lahko 80 odstotkom bolnikov, ki pridejo k njim.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI

IMATE BOLEČINE V HRBTU?
MI IMAMO REŠITEV!



+386(0)1 235-1-999
Zaloška cesta 167, Ljubljana
info@nado.si, www.nado.si
pon.–pet.: 08:00–14:00,
14:00–20:00

ABC

- A** Uhajanje urina je ena najpogostejših težav, s katerimi se srečujejo mlade mamice.
- B** Okoli petina nosečnic v Sloveniji se sooča z obporodno depresijo in anksioznostjo.
- C** Na spolne odnose po porodu je treba biti telesno in čustveno pripravljen.

Po porodu so ženske pogosto v stiski

Rojstvo otroka, poroka, nova služba – sliši se lepo. Vsi verjamejo, da so to najlepši dogodki v našem življenju, ki nas najbolj osrečijo. Hkrati pa so tudi najbolj stresni dogodki v našem življenju, saj s seboj prinašajo kopico sprememb in izzivov. Poporodne težave pozna vsaka mamica. Ene so imele telesne težave, druge so se soočale z duševno bolečino, tretje s kombinacijo obojega. Mnoge je skrbelo, ali bodo mogle dojeti. V veliko pomoč mladim mamicam je spodbudno družinsko okolje ter potrpežljivo in izkušeno zdravstveno osebje. Kadar to ni dovolj, je dobrodošla tudi strokovna psihološka podpora.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Rojstvo sina je bil najlepši dogodek v mojem življenju. Vendar sem se takoj po porodu, ki že sam po sebi ni bil lahek, začela soočati s kopico težav. Opazila sem nekaj kožnih sprememb; pojavile so se mi drobne rdeče krvne žile in bradavice na vratu. Skrbelo me je, ali bom znala in zmogla dojeti. Bila sem utrujena, slabo sem spala. Imela sem hude bolečine v

sklepih, otekli so mi členki na prstih rok. Včasih niti skodelice za kavo nisem mogla dvigniti, kaj šele nesti vrečko iz trgovine,« opisuje svoje poporodne težave mamica s Štajerske. Patronažna sestra Marjetka Leva potrди, da materinstvo v življenje ženske ne prinese le pozitivnih sprememb, ampak lahko

življenje marsikatero matere obrne na glavo. »Otročnica se lahko zaradi vloge mame za daljši ali krajši čas znajde v stiski. Največkrat nam povedo, da so utrujene, jokave zlasti prve dni po porodu, da imajo občutek, da niso tako srečne, kot bi morale biti, da niso tako povezane z otrokom, kot so si predsta-

KLY sterilni lubrikant gel

- Lubrikant gel na vodni osnovi
- Je hipoalergen, ne iritira kože niti sluznice
- Ne vsebuje oljnih substanc
- Ne vsebuje dišav in barvil
- Je sterilen
- Ne poškoduje tkiv niti materialov
- Zelo lahko se izpere iz površine ali kože
- Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo
- Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah
- Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov
- 42 g, 82 g tubice, 5 g vrečka

Nadomešča Sutherland lubrikator gel, ki ga je proizvajalec prenehal izdelovati.

farcom

Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprtá ulica 6, 6310 IZOLA
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

»Poporodna depresija je žal še vedno stigma. Takrat ko si ves prestrašen, zagrenjen, žalosten, v skrbeh, je težko komu zaupati čustva, saj so ta zelo drugačna od večine mamic, ki se ti takrat zdijo vse navdušene in vesele. Morda poveš kakšno malenkost, ne pa vseh težav, s katerimi se soočaš.«

vljale. Nemalokrat navajajo tudi tesnobo, krivdo, lahko se razvije tudi depresija. Izrednega pomena je pomoč partnerja in bližnjih svojcev, kadar se katera od zgoraj navedenih težav pokaže, kajti otročnica potrebuje tako telesno kot čustveno oporo. Tako lažje obvladuje in sprejema materinstvo. Ko se vsi trije navadijo na nov ritem, pa življenje lepo steče v stare tirnice,« razloži izkušena patronažna sestra Marjetka Leva.

»Uhajal mi je urin, otekali so mi členki«

»Nekaj mesecev po porodu nisem mogla teči, saj mi je uhajal urin. Najbrž bi morala delati priporočene vaje za utrjevanje medeničnega dna že pred porodom, pa jih nisem. Pri drugem porodu se mi je najbrž tudi povešala maternica. Imela sem občutek, da mi neke vrste vrečka sili v nožnico. Bila sem previdna. Počasi sem vstajala, prve tedne res počivala in nisem opravljala težjih del. Ker pa sem šla zelo težko na blato, sem imela po obeh porodih težave tudi z zunanjimi in notranjimi hemoroidi,« nam je zaupala mamica dveh otrok iz Maribora. Hormonske spremembe in pritisk ploda na trebuh med nosečnostjo povzročijo, da se hemoroidne žile povečajo. Do povečanega tlaka v trebuhu pride tudi med porodom. Pri nosečnicah je kirurški poseg redko potreben, ker simptomi po porodu izginejo. **Mirjam Močnik**, patronažna medicinska sestra iz ZD Slovenske Konjice, nam je povedala, da se redko srečujejo z otročnicami, ki imajo težave s hemoroidi. »Bodisi zaradi tega, ker jih nimajo ali pa jim je o tem neprijetno govoriti in stvari rešijo same. Svetujemo jim, da težave blažijo z redno higieno, obkladki, z raznimi kopelmi, mazili, svečkami, ustrezno prehrano in zadostnim pitjem tekočin. Če težave ne izzvenijo, naj se oglasijo na pregled k svojemu osebnemu zdravniku.«

Uhajanje urina in boleči spolni odnosi

Uhajanje urina je ena najpogostejših težav, s katerimi se srečujejo mlade mamice. Strokovnjaki navajajo, da ima še dve leti po porodu skoraj tretjina žensk težave z vsaj eno od oblik inkontinence, v prvih tednih ali mesecih po porodu pa še precej več. »Po porodu lahko vaginalni porod oslabi mišice, potrebne za

nadzor mehurja, in poškoduje živce in podporno tkivo mehurja, kar vodi do prolapsa (zdrsa) medeničnega dna. Pri prolapsu lahko mehur, maternica, danko ali tanko črevo zdrsejo z običajnega položaja, pritisnejo na sečnico in povzročajo inkontinenco. Pri inkontinenci pomagajo vaje za krepitev mišic medeničnega dna, ki organe ob medenici, ki so se v nosečnosti usedli in padli z normalnega položaja, ponovno postavijo na svoje mesto,« razloži patronažna medicinska sestra **Mihaela Justinek** iz ZD Slovenske Konjice. Vaje za krepitev mišic medeničnega dna lahko sicer izvajamo že med nosečnostjo. Naslednja pogosta težava so spolni odnosi. »Z možem sva počakala, da je čišča prenehala in imela prve spolne odnose približno po mesecu in pol. Vsaj prvih desetkrat sem čutila, kot da me znotraj nekaj prebada. Spolni odnosi so bili na začetku boleči, kljub temu da sva si jih želela in bila pri tem previdna. Tudi mož je čutil, da je bilo nekaj drugače. Sčasoma pa se je to normaliziralo.«

»Poporodna depresija je žal še vedno stigma«

Mamica dveh otrok s Ptuja je imela poporodno depresijo po obeh porodih. Po prvem pravi, da jo je poporodna depresija le nekoliko oplazila, po drugem pa jo je v celoti doletela: »Poporodna depresija je žal še vedno stigma. Takrat ko si ves prestrašen, zagrenjen, žalosten, v skrbeh, je težko komu zaupati čustva, saj so ta zelo drugačna od večine mamic, ki se ti takrat zdijo vse navdušene in vesele. Morda poveš kakšno malenkost, ne pa vseh težav, s katerimi se soočaš. Teh občutkov sem se sramovala in se obsojala. Ni ti samo težko, ampak ti je težko tudi zato, ker se obsojaš, da ti je težko. To bi morali biti najlepši trenutki, tebi pa se zdi, da doživljaš pekel na zemlji,« nam je zaupala mlada mamica, ki se je že takoj po porodu začela počutiti zelo slabo. Bila je nemirna in panična. Skrbelo jo je, da skrbi za otroka in vzgoje ne bo zmogla. »Prvo noč so mi v bolnišnici dali tableto za pomiritev, saj sem bila strašno tesnoba. Tudi celjenje ni potekalo, kot bi moralo. Doma nisem skoraj nič spala, imela sem panične napade. Noči so bile res grozne, dneve sem nekako preživela. Ko je otrok jokal, sem se tresla,« iskreno pripoveduje svojo zgodbo.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

»Postala sem bolj sočutna in ponosna nase«

Mamica z izkušnjo poporodne depresije se je kasneje odločila za psihoterapijo in postopoma razvzvala klobčič bolečine. »Zdaj me tega ni več sram, saj razumem, zakaj se mi je to dogajalo. Midve z mamo sva pri porodu skoraj umrli. Ko sem rodila, se je sprožil telesni spomin na ta najin smrtni strah in moji občutki so bili podobni. Tudi moja mami je imela poporodno depresijo, bila je tudi hospitalizirana. Menda sem ponavljala povsem iste stavke kot ona: ne bom zmogla, ne bom zmogla. Še posebej me je bilo strah, kaj bo, ko bo šel mož v službo in bom ostala z otrokom sama. Zelo sem se bala. Svojo tesnobo sem prenašala na otroka in seveda je bil zato tudi on v stiski. Veliko je jokal in čeprav sem ga imela ves čas pri sebi, mu to ni nič pomagalo. Zelo težko je bilo.« Prvo pomoč je mamica našla pri klinični psihologinji, ki ji je pomagala prebroditi težave. Prišla je k njej domov, naredila analizo in načrt pomoči. Kadar je bila mamica v stiski, jo je lahko poklicala po telefonu in se ji zaupala. Tako je postopoma prebrodila najhujše obdobje. Kasneje se je odločila za študij psihoterapije in po zaključenem psihoterapevtskem procesu se mamica dveh, zdaj zelo zdravih in zadovoljnih otrok, počuti veliko bolje. »Postala sem bolj sočutna do

sebe. Na neki način sem prav ponosna nase. Zdaj mi je žal, da se takrat nisem odločila za tablete, ampak me je bilo preveč sram. Danes razmišljam drugače; lahko bi si prihranila večji

del trpljenja. Žal pa je tudi jemanje zdravil zaradi duševnih motenj še vedno stigma. Ampak to je moja zgodba; je posebna in unikatna. Imam dober razlog za takšno zgodbo.«

Projekt PODN – prepoznavanje odvisnosti, duševnih motenj in nasilja v nosečnosti

V Sloveniji se okoli 15–20 odstotkov nosečnic sooča z obporodno depresijo in anksioznostjo, 20 odstotkov nosečnic kadi, okoli 30 odstotkov jih uživa alkohol. Med 10 in 15 odstotki odraslih žensk je žrtev nasilja, štirje odstotki celo med nosečnostjo, in nekaj nosečnic je odvisnih od prepovedanih drog. Prepoznavanje teh nosečnic in mater je zahtevno, saj se na videz ne razlikujejo od drugih, svoje stiske in težave pa skrivajo. Projekt PODN izvajajo z Združenjem za perinatalno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu, kliničnim oddelkom za perinatologijo Ginekološke klinike v Ljubljani ter Slovenskim društvom za psihosomatiko v ginekologiji in porodništvu. Prizadevajo si za sistematično prepoznavanje odvisnosti, duševnih motenj in nasilja v nosečnosti. Projekt je po navedbah **doc. dr. Vislave Velikonja Globevnik**, univ. dipl. psih., spec. klin. psih., spodbudil podatek, da je vodilni razlog maternalne smrti pri nas samomor.



Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Trudite se zaščititi vaše bližnje,
mi zaščitimo njihovo kožo.

**BREZPLAČNI
VZORCI**

Vas skrbi zdravje kože vaših bližnjih, ki imajo inkontinenco? Primerna vsakodnevna nega vam lahko pomaga preprečiti dermatitis in nadaljnje poškodbe kože.

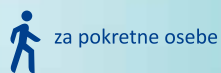
Predstavljamo vam 3 enostavne korake za zdravo kožo oseb z inkontinenco:

1 Obdrži suhost

Da bi koža ostala suha, vedno izberite zračne vpojne izdelke. Ti naj ustrezajo stopnji inkontinence in gibljivosti osebe.



TENA Pants
vpojne hlačke



TENA Slip
klasične plenice



2 Očisti

Ob zamenjavi vpojnega izdelka je potrebno kožo dobro očistiti.

TENA Wet Wipe vlažne krpice
Izdelane posebej za čiščenje kože inkontinentnih oseb.



TENA Pena za nego
3-v-1 pena je v kombinaciji s TENA Wet Wipe vlažnimi krpicami idealna za nego kože pri fekalni inkontinenci.

3 Zaščiti

Občutljiva koža potrebuje zaščito, ki kožo neguje in preprečuje poškodbe.



TENA Barierna krema
Vodoodporna prozorna zaščitna krema, primerna za občutljivo in iritacijam podvrženo kožo.



TENA Cinkova krema
Krema s cinkovim oksidom pomirja razdraženo in poškodovano kožo.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Naročite **brezplačne** vzorce na www.tena.si ali pokličite **080 10 99**.

Poslali vam bomo tudi letak o negi kože oseb z inkontinenco.

Si želite mladostnejši videz? Z uporabo te kreme vam bo uspelo!

Staranje je naravni proces, ki se mu ni moč izogniti, to pa še ne pomeni, da se morajo leta odražati tudi na vašem obrazu. Kožo, ki je izgubila mladostni sijaj, zdravo elastičnost in postaja vedno bolj povešena, lahko spet povrnemo v dobro staro formo, a le z izbiro prave kreme.



Botoks? Nikoli!

Gubice in močnih izraznih črt, ki po tridesetem letu ženske iz dneva v dan spravljajo v slabo voljo, se lahko hitro znebite tudi brez dragih operacij ali injekcij botoksa, ki so postale že tako običajne kot obisk frizerja. Tudi na našem tržišču se je namreč pojavila izredno učinkovita **krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron s 100-odstotnim naravnim hialuronom**, ki z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe. Naravna vlažilna krema, ki mimogrede tudi NI testirana na živalih, vidno zapolni globoke gubice, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanji vplivi.

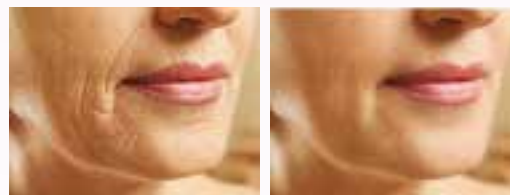
Potrebujete hialuronsko kislino

Krema Lux-Factor 4D Hyaluron vsebuje izredno kakovostno hialuronsko kislino, ki spodbuja vlaženje kože in obnavlja medcelično delovanje, s čimer ustvarja boljšo strukturo kože. A pozor, pazljivo pri izbiri krem s to dragoceno učinkovino! Generični hi-

aluron iz kitajskega uvoza namreč ni vedno klinično preizkušen, niti ni testiran, da lahko zagotovi optimalne rezultate. K sreči se krema proti gubam 4D Hyaluron od drugih izdelkov razlikuje po tem, da vsebuje izključno 100-odstotno naravni hialuron evropskega porekla najvišje kakovosti. Gre za dragoceno učinkovino, ki zagotavlja osupljive rezultate pri zmanjševanju gub in pomlajevanju kože. Hialuron evropskega porekla brez škodljivih stranskih učinkov na dolgi rok zagotavlja videz gladke in mladostne kože, po kateri hrepeni večina žensk.

Privoščite si le najboljše zase

Če gubice motijo tudi vas in bi želeli preizkusiti trenutno najučinkovitejšo pomlajevalno kremo na našem tržišču, imate zdaj odlično priložnost! Na spletni strani **Lux-Factor.com** ali po brezplačni telefonski številki **01 777 41 07** lahko kremo Lux-Factor 4D Hyaluron namreč naročite po promocijsko znižani ceni s kar 50-odstotnim popustom!



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



Nina Šurbek Fošnarč, mag. farmacije

„Naravna patentirana formula 4D proti gubam v Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo, tudi v globlje plasti. Zato so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljššan tonus kože, koža pa lepo zglajena. Krema Lux-Factor 4D Hyaluron je klinično testirana in ima ustrezne certifikate ter ne povzroča neželenih stranskih učinkov. Tudi sama za nego obraza uporabljam izključno omenjeno kremo in jo toplo priporočam vsem, ki si želite zdrav in mladosten videz kože!“

Natalija Verboten, pevka

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



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

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

30-DNEVNA GARANCIJA! Če z učinki kreme ne boste zadovoljni, jo lahko v 30 dneh od prejetja paketa vrnete. Mi pa vam povrnemo kupnino brez dodatnih vprašanj.

Naročite jo lahko na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07!**

ABC

- A** Zaradi odstranjevanja epidermalne lipidne bariere vsakodnevno umivanje kože z milom odsvetujemo.
- B** Bolniki z občutljivo kožo naj po prhanju sledijo načelu treh minut.
- C** Pred nakupom kozmetičnih pripravkov raje obiščimo dermatologa.

(Prekomerna) nega kože

Vemo, da je koža naš največji organ, sestavljajo pa jo vrhnjica oz. epidermis, usnjica in podkožje. Vrhnjico, najaktivnejši del kože, delimo še na bazalno, trnasto, zrnatno in zaroženo plast; v spodnji plasti rožene plasti pa je epidermalna lipidna bariera. Bolj kot za membrano na eni ravni gre za več slojev predvsem spodnjih delov rožene plasti, za lažje razumevanje pa poenostavimo in govorimo o lipidni barieri kot o maščobni pregradi, ki se nahaja v spodnjih plasteh roževinastega del povrhnjice.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Funkcionalno nas koža štiti pred vplivi okolja, sodeluje pri vzdrževanju telesne temperature, v telesu zadržuje vodo itd., pozabiti pa ne smemo niti na njeno estetsko vlogo, zaradi katere cveti kozmetična industrija. Na tržišču je na voljo cel kup izdelkov za nego kože, lasišča in las in v poplavi različnih možnosti ostane laični uporabnik zmeden sredi viharja kozmetične industrije; s pretirano ali nepravilno uporabo si lahko povzroči več škode kot koristi – zato smo se po nasvet obrnili k strokovnjaku. Vse in še več o pravilni negi kože nam je zaupal **Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerologije**.

Vsakodnevno umivanje z milom?

Naši koži vsakodnevno umivanje z milom ne prija, pove **Borut Žgavec**, pri čemer je seveda izvzeto vsakodnevno umivanje rok, ki je pomembno zaradi higiene, preprečevanja

raznih parazitarnih in drugih okužb itd. Sam opaža, da smo v zadnjih letih kot družba začeli z umivanjem pretiravati, kar ima lahko neželene posledice. Na svetu je sedem milijard ljudi, ki si med seboj niso enaki, v šali pove dr. Žgavec, in nadaljuje v bolj resnem tonu, da ima vsakodnevno umivanje kože z milom lahko neželene posledice sploh pri tistih z občutljivejšo kožo ter pri starejši populaciji. »V povrhnjici naše kože, v spodnjem delu rožene plasti, naše lastne celice začnejo izločati maščobo, ki je pomembna, ker preprečuje izgubo vode. Ta membrana je pri nekaterih bolnikih lahko že naravno bolj tanka, govorimo o ljudeh z naravno suho kožo oziroma atopikih, torej bolnikih, ki so bolj nagnjeni k razvoju nekaterih alergijskih obolenj; prav zaradi tega poleg izgube vode v kožo lažje pronicajo različne kemične substance iz okolja. Druga skupina ljudi s suho kožo so starejši, saj ob staranju naše celice – keratinociti proizvajajo vedno manj maščobe, zato je z leti epidermalna lipidna bariera vedno tanjša, vsakodnevno umivanje kože z milom pa maščobo v roženi plasti kože še dodatno odstranjuje.«

Dr. Žgavec svetuje izogibanje vsakodnevnomu umivanju kože celega telesa, pač pa naj iz higienskih razlogov in v izogib neprijetnim telesnim vonjavam z milom umijemo le intimne predele, predele pod pazduhami ter stopala, ki imajo tudi sicer malenkost drugačno sestavo kože. Dovolj bo, če enkrat tedensko umijemo celo telo z milom, športnikom in ljudem, ki se izdatno znojijo, pa vsakodnevno svetuje umivanje zgolj z vodo.

Če ne gre drugače ...

Ljudje, ki imajo bolj občutljivo kožo (v smislu bolj suhe kože ali nagnjenosti k suhi koži), morajo zanj tudi drugače in bolj pazljivo skrbeti. Bolnikom, ki imajo težave s srbečico, luščičo kožo ali dermatitise, pa si brez vsakodnevnne uporabe mila ne znajo predstavljati življenja, svetuje, naj posežejo vsaj po medicinskih sredstvih, kot so oljne kopeli, tekoča mila za umivanje idr., ki manj izsušijo kožo. Ker na tržišču vladata zmeda in kaos na področju kozmetike, v poplavi vseh mogočih krem svetuje, naj pred nakupom kozmetičnih pripravkov raje obiščimo dermatologa in skupaj ugotovijo, kakšna mila in kreme bi bile za tip kože najprimernejše.

Ni vsak piling dober piling

Vsakodnevno lahko slišimo ali preberemo, kako pomembni so pilingi za zdravje naše kože. Toda kot pri vseh stvareh tudi pri pilingih ne moremo enoznačno trditi, da so dobri ali slabi.

Nega kože po prhanju

Ob prhanju ali namakanju v kopeli prehaja voda v roževinasto plast kože in jo hidrira, zato dr. Žgavec svetuje sledenje pravilu treh minut: po vsaki kopeli kožo nežno obrišemo ter jo takoj namažemo z mazilom, ki naj ima podobno sestavo kot naša epidermalna lipidna bariera ter tako nadomestimo izgubljeno maščobo in »ujamemo« vodo v roženi plasti.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Dr. Žgavec najprej razloži, da obstaja velika razlika med komercialnimi pilingi, ki jih lahko pripravimo sami ali kupimo v trgovini, ter med medicinskimi pilingi. V grobem so doma pripravljene ali kupljene osnovane na abrazivnih delcih, s pomočjo katerih odstranjujemo celice rožene plasti kože izključno zgornjega dela, ki se že tako ali tako lušči. Ti delci delujejo, ponazoril dr. Žgavec s humorno metaforo, kot brusilni papir. Pove, da so sicer raziskave pokazale, da sprotno odstranjevanje celic lahko ugodno vpliva na obnavljanje povrhnjice, ki začne hitreje proizvajati nove celice in tako izboljša strukturo kože. Toda ni vse zlato, kar se sveti – in tako tudi pilingi skrivajo cel kup pasti, sploh za tiste z občutljivejšo kožo. Ker ob pilingu naša koža zazna, da skozi povrhnjico izgubljam več vode, se odzove z obrambnim mehanizmom – in začne zadebeljevati roženo plast. Posledice pa so ravno to, čemur se na vsak način želimo izogniti – koža se le še močneje suši in rožena plast zadebeljuje, koža postaja na videz in otip bolj groba. Tudi zato sam svetuje uporabo kemičnih namesto abrazivnih pilingov pod budnim očesom strokovnjakov – sami si namreč lahko naredimo več škode kot koristi.

Vsakodnevna nega las

Današnja družba je skorajda obsedena z zdravimi, sijočimi in predvsem nemastnimi lasmi, zaradi česar kozmetična industrija cveti, naša lasišča pa malo manj. Podobno kot pri vsakodnevem umivanju kože tudi lasišče zanj ne bo hvaležno, pri čemer pa v tem primeru sodelujejo še lojne žleze na lasišču. Dr. Žgavec razloži, da šamponi niso nič drugega kot milo v drugačni obliki, ki razmasti lase, vendar z nanašanjem snovi na lase te nanašamo tudi na kožo, posledično pride do odstranjevanja lipidne bariere in vsakodnevno umivanje las privede do sušenja lasišča, lasišče začne poroževati, uporabljati začnemo močnejše šampone, lojne žleze izločajo še več maščobe – in začarani krog se sklene. Dr. Žgavec zato v splošnem svetuje umivanje las s šamponom le

enkrat do dvakrat tedensko, v primeru hudih težav s prekomernim mastenjem las pa obisk dermatologa, ki za odpravljanje te nadloge lahko v nekaterih primerih predpiše pravilno terapijo, včasih tudi hormonsko.

Kar namažemo na kožo, absorbiramo tudi v telo – mit ali resnica?

Med ljudmi je vedno bolj razširjeno prepričanje, da karkoli damo na kožo, vnesemo tudi v telo. Vendar pa so zadeve malce bolj kompleksne. Dr. Žgavec razloži, da so – poenostavljeno gledano – vsi deli našega telesa, ki so v stiku z zunanjim svetom, prekriti s krovnimi oz. epiteljskimi celicami in sem spadajo tudi denimo dihalna in prebavila. Te sluznice so sestavljene iz živih celic, ki niso poroženele, zato nimajo dobre obrambe in snovi preko njih telo hitro vsrka. Tudi koža je epitelij, vendar z bistveno razliko: gre za poroženevajoči epitelij, prekrit s plastjo mrtvih celic. »Ljudje smo prekriti s tankim oklepom iz roževine. Če pretiravam, je to podobno koži kače ali želve, le da je pri njih roževinasta plast izredno debela, človeška roževina pa je debela le nekaj deset mikronov. Toda skozi to plast, v kateri je še epidermalna lipidna bariera, je prehajanje številnih snovi v naše telo močno oteženo.« Doda, da četudi snov preide skozi roženo plast, še vedno naleti na ostali del povrhnjice, ločen z beljakovinsko membrano, ki jo prav tako zastavi – telo bi jo absorbiralo le v primeru, če bi prešla v dermis, kjer so žile, od koder bi se lahko vsrkala v krvotok.

To sicer ne pomeni, da snovi v telo ne morejo prehajati, je pa to odvisno od njihove kemične sestave in velikosti delcev; denimo substance z majhnimi molekulami, topnimi v maščobi, bodo prehajale lažje, spet druge težje. Dober primer tega je recimo kolagen, ki ga tako pogosto oglašuje kozmetična industrija – toda gre za velike molekule, ki v kožo ne morejo preiti; precej lažje denimo prehaja alkohol. O množičnem prehajanju strupov v telo pa ne moremo govoriti, pravi dr. Žgavec

in poudari, da je za vsakodnevno življenje vsrkanje teh snovi praktično zanemarljivo.

Snovi na slabem glasu

Večkrat slišimo, kako je kakšna snov rakotvorna, vendar pa dokazi pogosto izostanejo. Nazadnje so bili na udaru zloglasni parabeni, čeprav dokazi o njihovi rakotvornosti še zdaleč niso potrjeni. Dr. Žgavec razlaga, da je rakotvornost težko dokazati, toda pomiri, da »če se v medicini postavi sum na rakotvornost določene snovi, se izvedejo obširna testiranja, za kar skrbijo posebne organizacije. Če je rakotvornost dokazana, je uporaba rakotvorne ali potencialno rakotvorne snovi takoj prepovedana.« Do težav občasno prihaja le, še doda, ker se pojavljajo vedno nove snovi.

Laični uporabnik se tako lahko znajde v veliki stiski pri odločitvah, kakšne kozmetične izdelke sploh uporabljati. Vedno bolj priljubljene so tudi rešitve »eko za vsako ceno«, toda tudi te ne držijo vode, saj so številne rastline in naravne snovi, pove Žgavec, rakotvorne in povzročajo alergije, toksične reakcije, opekline itd. Pri večini teh naravnih izdelkov, sploh če govorimo o doma narejenih kremah, tudi ne vemo porekla, po domače – ali so rasli ob avtocesti ali na domačem vrtu, ali ta vrt sosed obilno škropi z veliko količino pesticidov in podobno. Priporoča, da na vse gledamo s kančkom soli, saj dejstvo, da je substanca naravna, ne pomeni nujno, da je tudi zdrava.

Čarobna palčka žal tudi v kozmetični industriji ne obstaja, zato dr. Žgavec na koncu še dodaja, naj se pri nakupu kozmetičnih izdelkov vedno ravnamo po vodilu: če je slišati prelepo, da bi bilo res, najbrž tako tudi je.

Kadar je koža kronično motena (ob drgnjenju, praskanju itd.), se začne zadebeljevati rožena plast, saj koža dobi signal, da je tam ,napadena', zato se močneje brani.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Klevi

VSE ZA LEPOTO NA ENEM MESTU

www.klevi.si

NOVA SPLETNA TRGOVINA

VAREN SPLETNI NAKUP

OTVORITVENI POPUSTI

Seljakovo naselje 29, 4000 Kranj, Telefon: 04 2315 930, E-pošta: info@klevi.si

Spanje in kako doseči boljši spanec

Spanje predstavlja pomemben del našega življenja, saj zanj porabimo približno tretjino svojega časa. Kakovost in zadostna količina spanja ob pravem času sta ključnega pomena za naše zdravje.

Večina nas je že doživela, kako lahko čustvena stiska povzroči nemirne in neprespalne noči. Ne glede na to, ali gre za zapletene razmere na delovnem mestu, doma, v šoli ali za dolgotrajnejši boj z depresijo in tesnobo, lahko naša čustva in raven stresa povsem porušijo naš spaln vzorec.

Spanje je pomembno za motorične, senzorične in duševne funkcije telesa in predstavlja kompleksen biološki proces. Brez dobrega spanca nismo zbrani, ustvarjalni, manj si zapomnimo, smo občutljivejši in se slabše odzivamo na težave. Raziskave kažejo, da kronično pomanjkanje spanja ali slaba kakovost spanja povečuje tveganje za zdravje, vključno z visokim krvnim tlakom, srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo, depresijo in debelostjo. Znanstveniki tudi dokazujejo, da se med spanjem naše telo popravlja, saj se v krvni obtok sprostito številni hormoni.

Kaj se dogaja med spanjem?

Celotno spanje je razdeljeno na štiri faze, ki prehajajo druga v drugo in od katerih vsaka traja do devetdeset minut in se ponovi do šestkrat na noč. Cikel spanja je razdeljen na naslednje faze: dremanje, rahlo spanje, globoko spanje in spanje REM.

Prva faza: prehod iz budnosti v dremanje. Značilen je sorazmerno rahel spanec, upočasnjen srčni utrip, počasno dihanje in premikanje oči, sprostito se mišice. Možganski valovi se upočasnijo v primerjavi z dnevnimi vzorci budnosti.

Druga faza: obdobje rahlega spanja nastopi, preden vstopite v globlji spanec. Srčni utrip in dihanje se upočasnita, mišice pa se še bolj sprostito. Telesna temperatura pade in giba oči se ustavijo.

Tretja faza: obdobje globokega spanja je najbolj zaslužno, da se zbudimo spočiti. Nastane v daljših obdobjih v prvi polovici noči. Srčni utrip in dihanje se upočasnita do najnižje ravni med spanjem. Mišice so sproščene in v tej fazi nas bo težko prebuditi.

Spanje REM se prvič pojavi kmalu po tem, ko zaspimo. Oči (za zaprtimi vekami) se začnejo hitro premikati z ene strani v drugo. Frekvenca možganskih valov postane bližja tisti, ki jo občutimo v budnosti, temu sledi tudi dihanje, ki postane hitrejše in neredno, povečata se srčni utrip in krvni tlak. Večina naših sanj se ustvari med spanjem REM. Mišice v rokah in nogah so začasno ohromljene, kar nam preprečuje, da bi med sanjami hodili. Z napredovanjem noči se povečuje tudi količina spanja REM.

5-HTP za sprostitiv in boljši spanec

Spojina 5-HTP je poznana tudi kot oksitriptan, nastane naravno kot stranski produkt pri pretvorbi esencialne aminokislone L-triptofan, ki jo absorbiramo iz hrane in ima pomembno vlogo pri sintezi serotonina in melatonina. Kot sestavino za prehranska dopolnila ga pridobivajo iz semen afriškega črnega fižola, grifonije.

Spojina 5-HTP pomaga telesu, da proizvede več serotonina, ki je živčni prenašalec, biokemična snov, ki prenaša informacije med nevroni. Zdrava raven serotonina prispeva k pozitivnemu razpoloženju in spodbuja umirjen spanec. Serotonin ima pomembno vlogo tudi v mnogih drugih telesnih funkcijah, vključno s prebavo, tekmo in zaznavanjem bolečine.

Spojini 5-HTP v študijah za spodbujanje sprostitve ter lajšanje stresa in tesnobe pripisujeta ugodne pozitivne učinke delovanja kot tudi zmanjšanje tveganja za napade panike, anksioznost in čustveni stres.

Melatonin, regulator spanja

Naše telo ima notranjo biološko uro, ki nadzoruje naravni cikel spanja in prebujanja. Pomembno vlogo v tem procesu ima hormon melatonin, ki nastane iz serotonina ob prisotnosti teme. Tema povzroči nastajanje melatonina, svetloba, bodisi naravna bodisi umetna, pa znižuje raven melatonina.

Spojina 5-HTP s svojo sposobnostjo povečanja serotonina v telesu podpira naraven nevrokemični proces, ki pripomore k optimalni proizvodnji melatonina, ta pa omogoča sinhronizacijo in normalno delovanje biološke ure telesa.

Naravno do spanca

Raziskave kažejo, da spojina 5-HTP v kombinaciji z blagodejnimi zelišči, kot so kamilica, hmelj, šisandra in z dodatki, kot so magnezij, selen in vitamini skupine B, lahko poveča svoj učinek. Z naravno pomočjo in ob redni rutini spanja in budnosti boste zagotovili svojemu telesu zdrav temelj za sprostitiv ter globok spanec. Povrhu pa omenjene naravne sestavine ne povzročajo odvisnosti in nimajo stranskih učinkov.

Za tvorbo lastnega melatonina poskrbite tudi tako, da ste podnevi na sončni svetlobi, ponoči pa spite v popolni temi. Med spanjem ne uporabljajte svetil, prav tako zastrite vsa okna, da zmanjšate svetlobno onesnaženost, ki je značilna za naše okolje.

Tamara Bukovec

Pa lahko noč in lepe sanje.



Naravno prehransko dopolnilo
Nočni kompleks

Vsebuje naravno aminokislino oksitriptan oziroma **5-HTP**, ki ima vlogo pri sintezi serotonina in melatonina. Melatonin sproži cikel spanja in je neposredno odgovoren za njegovo uravnavanje.

Kompleks vključuje edinstveno podporo naravnih sestavin, ki jih lahko vzamete pred spanjem: kamilice, hmelj, šisandra, ašvaganda in druge, pa tudi magnezij, selen in vitamin B6.

Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Norma in specializiranih ekoloških trgovinah.

Več na www.bio24.si Tel.: 051801500



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Ženske in moški se razlikujejo tako po metaboličnih značilnostih kot tudi po telesni sestavi.
- B** S staranjem se naš metabolizem upočasnjuje in spremeni.
- C** Na metabolizem vplivajo genetski dejavniki in življenjski slog.



Metabolizem – krivec za debelost?



Prof. dr. Vita Dolžan, dr. med., spec. lab. med. gen.

Ste tudi vi med tistimi nesrečnimi posamezniki, ki samo pogledajo hrano, pa se že zredijo? Ste se zalotili, da po tihem zavirate prijateljici, ki pred vašimi očmi poje ogromno, pa je vendarle vitka? Je metabolizem res lahko kriv za debelost? Odgovoriti nam je pomagala prof. dr. Vita Dolžan, dr. med., spec. lab. med. gen., vodja Laboratorija za farmakogenetiko na Inštitutu za biokemijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Metabolizem oziroma presnova so vsi procesi, ki celicam, tkivom in celotnemu organizmu omogočajo, da se razgradijo hranila in metaboličnih goriv pridobijo energijo in gradnike, ki so potrebni in omogočajo rast, razvoj in delovanje organizma. »Vsak si zlahka predstavlja, da potrebujemo energijo za delovanje mišic, še zlasti ob telesnem naporu. Celice pa potrebujejo energijo tudi za druge procese, naj med številnimi omenim samo procese biosinteze. Hranila, ki jih zaužijemo s prehrano, se namreč v procesu prebave razgradijo na osnovne sestavine, iz katerih telesne celice nato ob porabi energije izgradijo vse molekule, ki jih potrebujejo za svoje delovanje. Molekule, ki jih sami ne moremo izgraditi, moramo vnesti v telo s prehrano. To so

na primer minerali, vitamini, esencialne aminokisliline in esencialne maščobne kisline. Snovi, ki niso topne v maščobah, zlasti če gre za večje ali nabite molekule, potrebujejo prenašalce, da lahko pridejo iz krvi v celice ali obratno, iz celic v kri, v procesu odstranjevanja odpadnih snovi pa tudi v žolč ali urin. Zato celice porabljajo energijo, še zlasti če gre za prenos molekul iz mesta, kjer je njihova koncentracija manjša, na mesta, kjer je njihova koncentracija večja,« pojasnjuje prof. dr. Vita Dolžan in dodaja, da moramo torej vse, kar naše telo potrebuje kot vir energije ali pa kot osnovne gradnike, v telo vnesti s hrano. Zato je pravilna in uravnotežena prehrana tako pomembna.

Kako pride do kopičenja maščobnih zalog

Prebava je tisti del metabolizma, ki poteka v prebavilih in zajema mehansko obdelavo hrane, transport hrane in produktov prebave po prebavnem traktu in kemično obdelavo hrane s prebavnimi sokovi in prebavnimi encimi. Kaj se zgodi v telesu s produkti prebave, ki se uspešno vsrkajo v kri, še pojasnjuje omenjena strokovnjakinja. »Nekaj jih kot vir energije in gradnike porabijo vse celice, vsi viški pa se v telesu uskladiščijo kot rezervna goriva za obdobja med obroki ali obdobja stradanja. Pri tem ima pomembno vlogo hormon inzulin, ki poleg uravnavanja koncentracije glukoze v krvi pospešuje tudi procese skladiščenja viškov metaboličnih goriv. Glukoza se uskladišči predvsem v jetrih, pa tudi v mišicah v obliki glikogena. Vendar pa imamo omejene zmogljivosti za njegovo skladiščenje, zato se vsi viški preostalih metaboličnih goriv pretvorijo v maščobe, ki se nato iz jeter prenesejo po telesu in se uskladiščijo v maščobnih tkivih. Ta imajo neomejene zmogljivosti

za skladiščenje maščob. Vendar pa prekomerno kopičenje maščob v maščobnem tkivu aktivira vnetne poti in vodi v kronično vnetje. Pogosto se ob debelosti razvije še dislipidemija, rezistenca na inzulin in zvišan krvni tlak, to stanje pa imenujemo metabolični sindrom. Slednji je velik dejavnik tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 in za srčno-žilne bolezni, poveča se tudi tveganje za številne druge bolezni. V obdobjih med obroki se sproži razgradnja glikogena v jetrih in nastala glukoza omogoča vzdrževanje koncentracije glukoze v krvi, tako da imajo možgani in eritrociti na voljo dovolj virov energije. Hkrati poteka tudi razgradnja maščobnih rezerv, v kri se iz njih sproščajo maščobne kisline, ki jih lahko porabljajo jetra, mišice in druga tkiva. Če v telo ne vnesemo hrane več kot 12 do 24 ur, se zaloge glikogena v jetrih porabijo in jetra začnejo izdelovati nove molekule glukoze iz drugih gradnikov. Pri podaljšanem stradanju bodo jetra lahko delala nove molekule glukoze, vse dokler mišice ne bodo preveč izčrpale svojih zalog mišičnih proteinov in bodo jetra imela na voljo energijo iz razgradnje maščobnih kislin.«

Kdo vam lahko pomaga?

Arsderma-DCP, dermatološki center

Cankarjeva 4, Ljubljana
 Tel.: 01 43 66 330, 040 601 206
 www.arsderma-dcp.si, info@arsderma-dcp.si

Oblikovanje telesa in zmanjševanje celulita z najnovejšo napravo VelaShape III

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Mit ali resnica

Marsikoga zanima, ali je lahko metabolizem krivec za debelost ali gre za mit. Dolžanova pojasnjuje, da gre pri metabolizmu za ravnovesje virov energije in gradnikov med procesi, v katerih nastajajo, in procesih, pri katerih se porabljajo. Vse vire energije in gradnike v telo vnesemo s prehrano. Česar telo ne porabi takoj, uskladišči, večinoma v obliki maščob. Če so obroki količinski in po sestavi primerni, bo telo tistih nekaj v obliki glikogena in maščob uskladiščenih goriv porabilo že pred naslednjim obrokom, ponoči ali ob mišični dejavnosti in ne bo prišlo do prekomernega kopičenja maščobnih zalog. Če je vnos hranil prevelik oziroma neustrezen ali pa je poraba premajhna, se začnejo kopičiti viški, kar dolgoročno privede do debelosti. Tudi v te procese se vpleta inzulin. Inzulin se sprošča v kri po obroku in že majhno povišanje koncentracij inzulina v krvi zavira porabljanje goriv iz maščobnih zalog. Ob tem strokovnjakinja poudarja tudi ustrezno sestavo obrokov. »Če je prehrana preveč enostranska in ne vsebuje dovolj hranil – vitaminov, esencialnih aminokislin in maščobnih kislin –, je pa kalorično prebogata, lahko ob debelosti pride tudi do nedohranjenosti.« Torej drži, da lahko nekdo poje več kot drug, pa je vendarle vitkejši, ker ni vse odvisno samo od tega, koliko in kakšno hrano pojemo. »Nekaj je odvisno že od same prebave, ki je lahko bolj ali manj učinkovita, se pravi, da ljudje lahko bolje ali slabše izkoristijo zaužito hrano. Ljudje se razlikujemo tudi že po sami hitrosti presnove v mirovanju – se pravi, da za osnovne procese, ki potekajo v celicah, in za vzdrževanje telesne temperature lahko porabimo več ali manj energije. Največji porabnik energije so mišice, zato lahko s telesno dejavnostjo najbolj povečamo porabo energije in s tem tudi najučinkoviteje zmanjšamo naše maščobne zaloge.«

Na metabolizem vplivajo tudi geni

Tako kot na številne druge procese v našem telesu tudi na presnovo vplivajo geni. Po besedah prof. dr. Vite Dolžan gre za zelo veliko število genov, prispevek vsakega posameznega gena pa je po navadi zelo majhen. Izjema so redke monogenske bolezni, pri katerih okvara enega gena vodi v razvoj bolezenskega stanja. Poleg genetskih dejavnikov igra še pomembnejšo vlogo življenjski slog, in sicer imata največji vpliv prehrana in telesna dejavnost. »Najlepše lahko vpliv genetskih in okolijskih dejavnikov prikažemo na primeru debelosti. Tudi k razvoju debelosti pomembno prispevajo genetski dejavniki, raziskave kažejo, da je prispevek dedne komponente pri debelosti med 30 in 70 odstotkov. Ponovno gre za veliko število genov, od katerih vsak posamezni gen zelo malo prispeva k tveganju. V evoluciji je bilo preživetje povezano z boljšo sposobnostjo skladiščenja metaboličnih goriv, saj so bila pogosta obdobja, ko je hrane primanjkovalo. Naravna selekcija nam je torej dala gene za

varčen metabolizem. V zadnjih generacijah se naše genetske značilnosti niso bistveno spremenile in naš genetski zapis ni prilagojen okolju s preobilico kalorično prebogate hrane in sedečim načinom življenja. Posledica neskladja med našo genetsko zasnovo in drastično spremembo v življenjskem slogu zadnjih generacij je prava epidemija debelosti. Kot povsod v medicini gre torej tudi tukaj za interakcije med genetskimi in okolijskimi dejavniki.«

S starostjo se metabolizem spreminja

S staranjem se naš metabolizem upočasnjuje in spremeni. Zaradi različnih procesov pride do izgube mišičnih celic in mišične mase, ki jo nadomešča maščobno tkivo. Izguba skeletnih mišic pomembno prispeva k sindromu staranja in lahko privede do zmanjšane mobilnosti in povečanja invalidnosti pri starostnikih. Hkrati se zmanjšuje količina največjega porabnika energije ob telesni dejavnosti, zato se bo ob neprilagojenem kaloričnem vnosu začne kopičiti maščobno tkivo. »Tudi naš imunski sistem se odzove na te spremembe s kroničnim vnetnim odzivom, ob tem peša njegova sposobnost obrambe pred okužbami. Takšno provnetno stanje privede tudi do inzulinske rezistence in sprememb v presnovi ogljikovih hidratov in maščob,« pojasnjuje strokovnjakinja in izpostavlja še, da gre torej za začaran krog. »Zaradi vseh teh sprememb se s staranjem poveča tveganje za pojav bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, rak in nevrodegenerativne bolezni.« Tako lahko po njenih besedah tudi za zdravo staranje veliko naredimo sami, in sicer z zdravim načinom življenja. »Velik poudarek je spet na redni telesni dejavnosti in uravnoteženi, raznovrstni in kalorično ne prebogati prehrani. Tako lahko za 5 do 10 let podaljšamo pričakovano življenjsko dobo in zmanjšamo tveganje za razvoj bolezni, povezane s staranjem.«

Veliko lahko naredimo sami

Največji porabnik energije so mišice ob telesni dejavnosti, to je ključ, kako učinkovito pokuriti prehranske viške, pa tudi maščobne zaloge. »Če je naš življenjski slog primeren, predvsem je pomembno, da vnos hranil ni večji od



air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

porabe, nam tudi neugodna genetska zasnova ne more škodovati,« je zelo jasna prof. dr. Vita Dolžan. Če je razmerje med vnosom in porabo porušeno, so posamezniki z neugodno genetsko zasnovo še toliko bolj izpostavljeni tveganju za razvoj metaboličnih motenj, ki prej privedejo do razvoja metaboličnega sindroma, debelosti, diabetesa tipa 2, srčno-žilnih in drugih bolezni. »Metabolični sindrom se lahko razvije tudi pri ljudeh, ki sicer niso debeli, ampak se jim maščobno tkivo kopiči v predelu trebuha. Veliko ljudi debelost moti z estetskega vidika, ne zavedajo pa se, da povzroča tudi škodo za zdravje. Sčasoma bo začel nihati krvni tlak, maščobe v krvi bodo postale previsoke, pojavila se bo rezistenca na inzulin. Velikokrat nas na to opozori šele sistematski pregled pri zdravniku. Kdor premore trdno voljo in disciplino, lahko v tem zgodnjem obdobju s hujšanjem in spremembo življenjskega sloga, predvsem načina prehrane in z redno telesno dejavnostjo, še popravi nastalo škodo in s tem odloži začetek zdravljenja. Kdor takšne trdne volje in discipline ne premore, pa naj upošteva priporočila svojega zdravnika in naj ta stanja začne čim prej zdraviti z rednim jemanjem zdravil, saj bo le tako lahko preprečil dolgoročne škodljive posledice za zdravje,« še opozarja Vita Dolžan. Ob tem dodaja, da so prehranska dopolnila le podpora in ne morejo nadomestiti zdravil, pomena uravnotežene prehrane in telesne dejavnosti.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



laboratorij@adrialab.si
synlab.si

adrialab
synlab laboratorij

ČLAN SKUPINE SYNLAB

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

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

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.

✓ 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** Narava bolezni zaradi glivic je odvisna od vrste povzročitelja in imunskega stanja gostitelja.
- B** Nekatere glive so del normalne kožne ter sluznične mikroflore in za ljudi niso škodljive.
- C** Zdrav življenjski slog, primeren čas za počitek in spanec koristijo imunski zaščiti pred glivami.

Glivice – kaj sploh so?



Izr. prof. dr. Mateja Dolenc-Voljč, dr. med.

Skoraj vsak se je že kdaj soočil z glivicami. Kaj pravzaprav so, kaj se zgodi v telesu, da postanejo moteče in kako jih odpravimo, smo med drugim vprašali izr. prof. dr. Matejo Dolenc-Voljč, dr. med., specialistko dermatovenerologije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kar takoj odgovoriva na naslovno vprašanje. Kaj sploh so glivice?

V širšem smislu so »glive« posebno kraljestvo živih bitij, ki vključuje na tisoče različnih gliv. Med njimi je le približno sto gliv potencialno patogenih za ljudi. Bolezni pri ljudeh povzro-

čajo posebne vlaknaste glive (dermatofiti in plesni) in kvasovke. Izločajo encime, s katerimi si zagotavljajo hranila za preživetje, ob tem pa povzročijo različne poškodbe tkiva. Najpogostejši povzročitelji pri ljudeh so dermatofiti, ki se hranijo s keratinom rožene plasti kože, dlak, las in nohtov.

Je res, da so prisotne v vsakem živem organizmu?

Nekatere glive so del normalne kožne in sluznične mikroflore in za ljudi niso škodljive, verjetno so celo koristne. Kvasovke *Malassezia* so sestavni del kožnega mikrobioma na lasišču, obrazu in trupu pri odraslih. Kvasovke rodu *Candida* so del normalne mikroflore na sluznicah prebavil, pri nekaterih tudi na spolovilu. Kolonizacijo črevesne sluznice s *Candida albicans* ima lahko do 70 odstotkov zdravih odraslih ljudi. Gre za skupino oportunističnih gliv, kar pomeni, da bolezni povzročijo le v primeru, kadar so izpolnjeni ugodni pogoji za prehod iz neškodljive v patogeno obliko. Dermatofiti niso sestavni del naše kožne mikroflore. Če pridemo z njimi in stik, se pojavijo bolezenske spremembe.

Kdaj glivice postanejo moteče? Kaj se zgodi?

Nekatere glivice so bolj, druge manj patogene za ljudi. Vzrokov za pojav bolezni je veliko in se pri posameznih glivičnih boleznih in med ljudmi razlikujejo. Z dermatofiti se okužimo v zunanem okolju. Pri kandidiazi (povzročitelj so kvasovke rodu *Candida*) pa se bolezen v večini primerov pojavi zaradi razraščanja kvasovk iz lastne mikroflore, kot posledica porušenega ravnovesja med glivo in našo imunsko obrambo pred njimi. Povzroči jo lahko zdravljenje s širokospektralnimi antibiotiki, nekatera imunosupresivna zdravila, hormonski vplivi, slabokrvnost, stresni dejavniki, slabo urejena sladkorna bolezen. Razvoj kožne kandidiaze poleg teh dejavnikov pospešuje tudi povečana vlažnost kože, pogost stik z vodo, drgnjenje kože v kožnih gubah pri ljudeh s prekomerno telesno težo, inkontinenca, pomanjkljiva osebna higiena. Kandidiazo sluznic in težje sistemske bolezni vzpodbujajo še številni drugi dejavniki.

Kje vse lahko povzročijo nevšečnosti?

Dermatofiti povzročajo okužbe kože, nohtov, las ali dlak. Te bolezni poimenujemo z imenom tinea. Na koži lahko povzročijo bolezen kjer koli, lahko tudi v globljih slojih kože, pov-

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

zročijo lahko trajno izgubo las ali dlak in nekatere zaplete, vendar ne povzročijo okužb notranjih organov. Kandidiaza se pojavlja v kožnih gubah, na dlaneh in nohtih rok, v predelu sluznice ust, črevesja in spolovila. Pri imunsko oslabeledih bolnikih lahko kvasovke *Candida* in nekatere druge glive povzročijo tudi boleznin notranjih organov in življenjsko nevarne zaplete. Narava boleznin in spremljajoče nevarnosti so odvisne od vrste povzročitelja in imunskega stanja gostitelja.

Glivice na stopalih oziroma nohtih so kar pogosta tegoba. Zakaj se pojavi?

Okužbe na stopalih se pojavljajo na koži in/ali na nohtih. Epidemiološke raziskave ugotovljajo, da so glivične okužbe kože stopal v evropskih državah prisotne pri vsaj 10 odstotkih ljudi v splošni populaciji. Med starejšimi ljudmi se delež okuženih približuje 20 odstotkom, samo okužbe nohtov nog pa so po 60. letu prisotne pri skoraj tretjini ljudi. Glivice se na kožo stopal najpogosteje prenesejo s toplih in vlažnih tal, kjer se zadržuje veliko ljudi, najlažje pridemo z njimi v stik v kopališčih, zdraviliščih, prostorih za rekreacijo. Okužba se lahko prenese tudi v domačem okolju med sorodniki. Dovzetnost zanje je individualno različna. Obolijo lahko tudi mladi in zdravi ljudje. Tveganje zanje povečujejo predhodne poškodbe kože ali nohtov (športne dejavnosti, tesna obutev, ortopedske nepravilnosti stopal), vlažna koža zaradi prekomernega pote-

»Okužbe z dermatofiti so nalezljive. Z njimi najpogosteje pridemo v stik v zunanjem okolju, ob neposrednem stiku z obolelo kožo pri drugi osebi, pogosteje pa zaradi posrednega prenosa, na primer v skupinskih umivalnicah, kopališčih, zdraviliščih, športnih prostorih.«

nja, motnje prekrvavitve nog ob boleznih arterijskega, venskega ali limfnega žilja, boleznin perifernega živčevja, sladkorna bolezen, zmanjšana imunska odpornost.

Vaginalne glivice so prav tako velika težava. Kako jih prepoznamo?

Pojavi se vnetni izcedek iz nožnice, ki je obilnejši od fiziološkega, je gostejši in sirasto bel, pridružene so lahko tudi srbenje in pekoče bolečine. Ginekolog ob pregledu opazi pordelo steno nožnice in belkaste obloge. Lahko je vnetja tudi koža zunanjega spolovila, koža je v tem primeru pordela, pekoča, srbeča in včasih blago otekla, pri hujših oblikah se pojavijo površinske ranice.

Kako se izrazijo glivice na koži?

Za glivične okužbe je značilna velika raznolikost v klinični sliki in poteku. Znaki so odvisni

od povzročitelja, lokalizacije okužbe, imunske odpornosti bolnika in nekaterih drugih dejavnikov. Značilen pojav za glivično okužbo na koži trupa in okončin je ostro omejena rdečina, ki se širi navzven, rob žarišča je pordel in se lušči, centralno pa rdečina blede. Na poraslih predelih kože, na primer v lasišču in na bradi, sta rdečina in poudarjen vnetni rob manj izražena, lasje so lahko odlomljeni. Na koži stopal se najprej skriva v medprstne prostore, z blagim luščenjem in ne povzroča posebnih težav, zato se pogosto spregleda. Kasneje se razširi na druge predele stopala, pojavijo se lahko srbeči mehurčki, rdečina in luščenje. Na nohtih so spremembe v začetku blago izražene na prostem delu nohta, noht je luščec, rumenkasto razbarvan, postopoma pa okužba napreduje in poškoduje celotno nohtno ploščo in

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

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 odstaranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE
Brez barve



PRANGSI/CIC/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.



nohtni matriks. Vnetna žarišča so sicer včasih manj značilna, lahko so prisotne le manjše vnetne bunčice in neznačilna rdečina, kar lahko spominja na številne druge, neglivične bolezni.

So glivice nalezljive?

Okužbe z dermatofiti so nalezljive. Z njimi najpogosteje pridemo v stik z zunanjem okolju, ob neposrednem stiku z obolelo kožo pri drugi osebi, pogosteje pa zaradi posrednega prenosa, na primer v skupinskih umivalnicah, kopalniščih, zdraviliščih, športnih prostorih. Nekateri dermatofiti na ljudi lahko prenesajo domače živali, na primer okužene mačke, ki prenašajo mikrosporijo, tudi glodavci (zajčki, hrčki, morski prašički), včasih psi, govedo, redkeje konji, perjad in druge živali. V poletnem času je možna okužba z dermatofiti, ki se nahajajo v zemlji. Kvasovke *Candida* se lahko prenesejo na drugo osebo preko tesnih telesnih stikov, za pojav bolezni pa mora tudi pri drugi osebi obstajati dovzetnost. Pogosteje pa kandidiaza vznikne iz lastne mikroflore.

Na kakšne načine se lahko glivic rešimo?

Kako jih odpravimo?

Uporabljamo antimikotike v kremah, gelih, tekočinah, pršilih, za nohte v antimikotičnih lakih. Številne okužbe kože lahko pozdravimo le z lokalnimi zdravili. Bolj razširjene in zapletene okužbe zdravimo s sistemskimi antimikotičnimi zdravili. Zdravljenje teh okužb je

različno, odvisno od lokacije bolezni in povzročitelja, traja pa od nekaj tednov do več mesecev.

Pogosto se lahko težave zaradi glivic ponavljajo, ker ne odpravimo vzroka za njihov nastanek. Kaj moramo storiti?

Če zdravljenje prehitro opustimo, se bolezen lahko ponovi. Kdor je okužbo imel in jo je uspešno pozdravil, lahko ponovno oboli, ko pride z glivami v stik. Dovzetnost za glivične bolezni, kot je na primer imunska oslabelost, je včasih težko odpraviti. Svetujemo nekatere preventivne ukrepe. Priporočamo vzdrževanje čiste in suhe kože, kar še posebej velja za okužbe stopal. Priporočljiva je vsakodnevna menjava nogavic, ki jih lahko operemo na 60 °C, ter nošenje udobne, ne pretesne obutve. Pri ljudeh z večjim tveganjem priporočamo redno samopregledovanje kože in ob pojavu nenormalnih sprememb na koži ali nohtih posvet pri zdravniku in čimprejšnji začetek zdravljenja. V sklopu preventive kandidiaze svetujemo uživanje zdrave prehrane, vsebnost sladkorjev naj ne bo pretirana. Med antibiotičnim zdravljenjem nekateri priporočajo probiotike. Pri inkontinentnih bolnikih svetujemo uporabo negovalnih preparatov, ki izboljšajo barierno zaščito povrhnjice ali antiseptične kreme. Zdrav življenjski slog in primeren čas za počitek in spanec bosta koristila imunski zaščiti pred glivami.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, 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

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 18,90 €

04/51 55 880

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Canesten®

Za rešitev težav pod kopalkami*

*V primeru glivične okužbe nožnice

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



Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo

ABC

- A** Nekateri bolniki ob infarktu ne čutijo bolečine.
- B** Ob infarktu je najpomembnejše takoj poklicati nujno medicinsko pomoč.
- C** Če ni prišlo do večje poškodbe srčne mišice, potem infarkt na zmogljivost ne vpliva.

V Sloveniji utrpi srčni infarkt približno tri tisoč oseb na leto, okrog tisoč ljudi pa umre zaradi nenadne srčne smrti, ki je tudi posledica koronarne bolezni. Pomembno je, da poznamo znake srčnega infarkta, saj bomo le tako lahko pravočasno ukrepali in preprečili najhujše.

Avtorica: **Maja Korošak**

Srčni infarkt pogosto prepoznamo po značilni bolečini. Običajno se pojavi za prsnico, je pekoča, žgoča in stiskajoča. Lahko se širi v vrat in spodnjo čeljust, v levo ramo in vzdolž leve roke, v zgornji del trebuha in nazaj v hrbet. Jakost bolečine se ne spreminja s kašljem, z globino dihanja, s spremembo položaja telesa ali s pritiskom na prsni koš. Traja več kot nekaj minut, lahko izgine in se ponovno vrne, praviloma se ob gibanju poslabša.

Prav tako lahko bolnika silijo na bruhanje, čuti težo in bolečino v želodcu. Včasih bolniki simptomatiko razlagajo kot slabo prebavo, napihnjenost in težave z zgago! Bolnik se znoji, lahko je omotičen, utrujen, v obraz je bled in težko diha.

Kot opozori **Mateja Verdinek, dr. med.**, iz Kardiološke ambulante v Splošni bolnišnici Jesenice, pri nekaterih bolnikih opozorilni znaki nastopijo, pri nekaterih pa tudi ne. »So tudi bol-

niki, ki niti ob infarktu ne čutijo bolečine. Če pa bolečino spremljajo motnje srčnega ritma, lahko pride do zastoja delovanja srca.«

Infarkt je lahko sam po sebi opozorilni znak, da z našim zdravjem ni vse v redu. Ob določenih boleznih, stresnih dogodkih ali hudih telesnih naporih se namreč včasih pokaže tiha koronarna bolezen, ki pa je nastala že prej. V takšnih primerih so potrebe mišice srca večje, kakor dopuščajo zožene žile v srcu, lahko nastane infarkt tipa 2. To torej ni infarkt, ki nastane kot posledica tromboze, ampak zaradi hemodinamskih sprememb ob cirkulaciji krvi oziroma ateroskleroze. **Ateroskleroza** je počasni napredujoč proces kopičenja holesterola iz krvi v stenah žil odvodnic (arterij), ki povzročijo, da se žilna svetlina zoži ali celo zamaši. Pri tem pride do relativne ishemijske (pomanjkanje oskrbe s krvjo v določenem tkivu ali celotnem organu zaradi stisnjenja ali zapore v arteriji) srčne mišice.

Kako ukrepati?

Vsak, ki ima navedene znake, naj pokliče nujno medicinsko pomoč, in sicer takoj, brez odlašanja! Bolnik ne sme sam sestiti za volan. Večina bolnikov ima dovolj časa, da še pravočasno pridejo v bolnišnico, a je pomembno hitro ukrepanje svojcev. Kako naj bi ob takšnem

dogodku ukrepali? Dr. Verdinek: »Najpomembnejše je, da takoj pokličete ekipo nujne medicinske pomoči, 112. Bolnik naj leži in naj se ne premika. Če je le mogoče, naj mu svojci izmerijo krvni tlak. Če je nizek, naj mu nekoliko dvignejo noge. Kadar pa je tlak visok (ob infarktu se tlak lahko dvigne tudi do 200), takrat naj ima bolnik dvignjeno glavo in zgornji del trupa. Podatke o krvnem tlaku in pulzu svojci posredujejo ekipi nujne medicinske pomoči. Če pride do zastoja srca, je edini možni ukrep oživiljanje.«

Bolnik, ki tako bolečino občuti prvič, doma nima nitrolinguala (nitroglicerina v tekoči obliki, ki se aplicira z vdihom pod jezik), lahko pa ob bolečini v mirovanju, ki traja več kot pet minut, vzame 500 mg acetilsalicilne kisline (aspirin). Najbolje je, da tableto zgrize, saj bo tako učinek hitrejši, poplakne jo lahko s požirkom vode, več pa naj ne pije. Svojci naj pripravijo tudi zdravstveno izkaznico in vso zdravstveno dokumentacijo, ki jo imajo doma, ter seznam vseh zdravil, ki jih bolnik jemlje.

Bolniki z že znano angino pectoris, ki jemljejo zdravila, dobro poznajo značilne bolečine v prsih. Če jemljejo zdravilo nitroglicerina, naj vzamejo en odmerek. Nitroglicerina vedno vzamejo sede, ker je učinek na krvni tlak zelo hiter in lahko sproži omotico. Če gre za napad angine pectoris, mora bolečina popustiti v

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



VEGE OMEGA 3 iz mikroalg

Omega 3 tudi za vegetarijance in vegane

Izdelek vsebuje visokokakovostno olje iz mikroalg Schizochytrium sp.

DHA ima vlogo pri delovanju možganov ter pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA.

EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca. Koristni učinek se doseže s skupnim dnevnim vnosom 250 mg DHA in EPA.

250mg
DHA
v 1 kapsuli

Primerno tudi za
vegetarijance



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

dveh do petih minutah. Če v tem času bolečina ne popusti, naj bolnik vzame nitroglicerina še dvakrat v petminutnih časovnih razmikih. Če bolečina tudi po tem (po prejetih treh odmerkih nitroglicerina) ne popusti, lahko gre za razvijajoči se srčni infarkt. Takrat je treba poklicati službo nujne medicinske pomoči na 112. Med čakanjem na reševalno ekipo damo bolniku 500 mg acetilsalicilne kisline (aspirina). Tableto naj zgrize!

Ob tretji pojavni obliki akutnega koronarnega sindroma, torej nenadni srčni smrti, pride do nenadnega kolapsa z izgubo zavesti in odsotnostjo tipnih pulzov, pojavi pa se manj kot eno uro po začetku morebitnih, a ne nujno prisotnih simptomov. Ukrepamo s temeljnimi postopki oživljanja in defibrilacije. Edino pravo upanje za boljše preživetje teh bolnikov je, če očividci takoj začnejo s temeljnimi postopki oživljanja, ob tem pa po potrebi uporabijo defibrilator, ki so na javnih mestih že dostopni.

Prihod reševalne ekipe

Zdravljenje se torej začne že na terenu. Kot pove dr. Verdinek, reševalna ekipa bolniku najprej posname vitalne funkcije (tlak, frekvenco srca, saturacijo s kisikom in EKG). Bolnik takoj dobi tudi aspirin, če ima visok krvni tlak, mu ga znižajo. Če je tlak nizek, mu dajo tekočinsko podporo po infuziji. Bolniki naj bi dobili čim manj na usta, saj obstaja možnost, da bodo morali biti v kratkem operirani. Z EKG-jem se

vidijo določene specifične spremembe, ki se pojavljajo pri infarktih. Če pride do elevacije ST-spojnice (miokardni infarkt STEMI, pri tem je praviloma prizadeta celotna debelina stene), potem bolnika neposredno prepeljejo v Klinični center, da mu tam naredijo koronarografijo (kontrastno slikanje žile) in žilo odprejo.

Če gre za nespecifične spremembe in ni jasno, ali gre za infarkt ali drugo bolezen, pa bolnika reševalna ekipa odpelje v urgentni center najbližje splošne bolnišnice. Tam naredijo laboratorijske preiskave, pogledajo markerje za nekrozo srčne mišice, opravijo orientacijski ultrazvok. V primeru suma na zožene žile se odločijo za programsko odpiranje žil.

Zdravljenje

Pri bolnikih, pri katerih ob dogodku in po odprtju žile ni prišlo do večje poškodbe srčne mišice, srčni infarkt na njihovo dolgoročno zmogljivost ne vpliva. Te bolnike po vstavitvi žilnih opornic rehabilitirajo nekaj dni v splošnih bolnišnicah in se naprej vodijo v splošni ambulanti. Kmalu se lahko vrnejo v aktivno delo. Če pa gre za bolnike, ki imajo okrnjeno črpalno funkcijo srca, se vodijo naprej v ambulanti za srčno popuščanje. Tam se po besedah dr. Verdinek zelo natančno vodi medikamentozna terapija, da bi imel bolnik čim manj težav.

Kako lahko bolnik stopnjuje svojo dejavnost pri prebolelem infarktu? Mateja Verdinek: »Obremenjevanje bolnikov po infarktu ne glede na obseg je postopno. V prvih dneh se

svetujejo le lažji in kratki sprehodi. Hitrost hoje se postopno zvišuje in v roku treh mesecev, ko imajo bolniki tudi prvo kontrolo, lahko hodijo tako hitro, da zraven še lahko govorijo. Vsi bolniki imajo po tem dogodku določene omejitve oziroma prepovedi: ne smejo dvigovati težkih bremen ter se morajo izogibati težjim fizičnim opravilom (kot je na primer kidanje snega).

Kot je povedala dr. Verdinek, glede zdraviliškega zdravljenja trenutno velja, da ga na stroške zdravstvenega zavarovanja lahko dobijo le tisti, pri katerih se je v poteku infarkta nekaj zapletlo. V zdraviliško zdravljenje so sprejeti tudi tisti, ki so bili zdravljeni operativno.

Kakšna zdravila še dobivajo bolniki po prebolelem infarktu? »Vsi bolniki, ki imajo vstavljeno žilo na opornico, morajo doživljenjsko jemati aspirin. Prve pol leta do enega leta (odvisno od obsega prizadetosti žil) dobivajo še dodatno zdravilo za redčenje krvi,« pove dr. Verdinek in izpostavlja sekundarno preventivo pri bolnikih, ki so že doživeli infarkt (pri njih obstaja večje tveganje, da se bo infarkt ponovil). »Ti bolniki potrebujejo še drugo terapijo. Običajno zdravnik predpiše zdravilo za zniževanje holesterola, večinoma tudi inhibitor ACE (zdravilo, ki znižuje krvni tlak, v nizkem odmerku pa pomeni zaščito za srce) in blokator beta receptorjev, ki prav tako deluje zaščitno za srce in preprečuje aritmije.«

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

OMRON M7 Intelli IT

Najnaprednejši Omronov merilnik krvnega tlaka s pametno manšeto in Bluetooth® povezljivostjo.

diaFit



Z OMRON Connect mobilno aplikacijo boste vedno in povsod na tekočem z vašim krvnim tlakom.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

www.diafit.si



Do 31. julija 2019 po
ugodni akcijski ceni!

Redna cena 143⁰⁰

99⁰⁰

NOVI KAVNI APARAT ILLY Y3.2 BARVA MORJA V VAŠEM DOMU

Novi kavni aparat Y3.2 Espresso & Coffee vam omogoča, da uživate v edinstvenem okusu kave illy na način, ki vam najbolj ustreza: kot italijanski espresso ali ameriško dolgo kavo. Majhen, eleganten in enostaven za uporabo, na voljo v beli, rdeči, črni in zdaj tudi v zelenomodri barvi.

Obiščite nas v trgovini Espresso v Kristalni palači BTC ali na www.espresso.si.
Espresso d.o.o., Fajfarjeva 33, 1000 Ljubljana, T 01 422 88 88



LIVE HAPPILLY

Vsebina

- 5** Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8** Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12** Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17** (Prekomerna) nega kože
- 20** Metabolizem – krivec za debelost?
- 22** Glivice – kaj sploh so?
- 25** Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28** Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30** Gluhota, nevidna invalidnost
- 32** Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34** Poleti je čas za naravno
- 36** Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39** Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42** Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Sladkorna bolezen za dva- do trikrat poveča tveganje za srčno-žilne zaplete.
- B** Kar 53 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo ima tudi srčno-žilno bolezen.
- C** Ameriško in Evropsko diabetološko združenje sta lani podali nov predlog zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2.



Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti



Dr. Mojca Lunder, diabetologinja

Sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki nastane kot posledica pomanjkanja inzulina ali kot neodzivnost tarčnih tkiv nanj. Vodi v stanje kronične hiperglikemije, ki botruje poškodbam številnih organov. V Sloveniji je bilo leta 2017 v populaciji od 20 do 79 let kar dobrih 10 odstotkov bolnikov s sladkorno boleznijo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Ko jo enkrat imamo, je z nami vse življenje. Včasih je veljalo, da je to bolezen starejših, danes pa zbolevajo vse mlajše generacije, ljudje v srednjih letih in tudi mladostniki.

Vrednosti glukoze

Običajno rečemo, da je krvni sladkor previsok. Kdaj pa je krvni sladkor oziroma glukoza v krvi previsoka? Meje so sicer postavljene individualno pri vsakem posamezniku, za večino pa velja, da so normalne vrednosti krvnega sladkorja na tešče od 4,0 do 6,0 mmol/L in tudi po jedi ne porastejo nad 8,0 do 10,0 mmol/L. Sladkorna bolezen je potrjena, če je krvni sladkor na tešče dvakrat nad 7,0 mmol/L ali kadar koli tekom dneva nad 11,0 mmol/L. V primeru mejnih vrednosti krvnega sladkorja na tešče (med 6,1 in 6,9 mmol/L) se opravi t. i. obremenilni glukozni tolerančni test, s katerim lahko razkrijemo skrito sladkorno bolezen. Ta je potrjena, če krvni sladkor po dveh urah po zaužitju glukoze poraste nad 11,0 mmol/L, za diagnozo sladkorne bolezni sta potrebni dve meritvi.

Sladkorna bolezen ne nastopa sama

Sladkorna bolezen, kot pove **dr. Mojca Lunder** iz UKC Ljubljana, za dva- do trikrat poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Kaj to pomeni? »Tretjina bolnikov s sladkorno boleznijo doživi srčno-žilne zaplete, ki pri teh bolnikih predstavljajo pomemben vzrok

umrljivosti. Sladkorna bolezen je dejavnik tveganja za razvoj z aterosklerozo povezanih srčno-žilnih zapletov, in sicer angine pektoris, srčnomišičnega infarkta, srčnega popuščanja, možganske kapi ter periferne arterijske bolezni,« pojasnjuje dr. Lundrova in dodaja, da glede na srčno-žilno ogroženost sladkornih bolnikov raste potreba po učinkovitem in varnem zdravljenju, ki bi poleg uravnavanja glikemije zmanjšalo tudi ogroženost za srčno-žilne zaplete.

Zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2

Cilj zdravljenja sladkorne bolezni je po besedah dr. Lundrove preprečevanje in obvladovanje njenih kroničnih zapletov ter vzdrževanje ustrezne kakovosti bolnikovega življenja. Urejenost glikemije neposredno zmanjšuje tveganje za pojavnost mikrovaskularnih zapletov, ki se lahko pojavijo na očesnem ozadju, ledvicah ter živcih. Stopnja makrovaskularnih zapletov (srčno-žilni dogodki) pa od urejenosti glikemije ni neposredno odvisna.

Dr. Mojca Lunder še pove, da se trenutno v Sloveniji držimo smernic za obravnavo bol-

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

nikov s sladkorno boleznijo tipa 2, izšle so leta 2016. Pripravila jih je delovna skupina predstavnikov Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Diabetološkega združenja Slovenije, Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji, Katedre za družinsko medicino in Združenja endokrinologov Slovenije.

Smernice obsegajo celostno obravnavo bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 od postavitve diagnoze, nefarmakološkega zdravljenja, farmakološkega zdravljenja, obvladovanja pridruženih bolezni, kot so arterijska hipertenzija, hiperlipidemija ipd. Obsegajo tudi obravnavo kroničnih zapletov, kot so diabetična nevropatija, retinopatija in nefropatija, pa tudi posebne skupine bolnikov: nosečnice, mladostniki, starostniki, bolniki v paliativni oskrbi.

Kako poteka zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2? »Pri zdravljenju najprej svetujemo spremembo življenjskega sloga, ki vključuje zdravo prehrano in gibanje, hkrati pa bolnike in njihove svojce vključimo v izobraževanje (t. i. edukacijo) o sladkorni bolezni. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2, ki s spremembo življenjskega sloga niso dosegli urejenosti glikemije, je po naših in tujih smernicah zdravilo prvega izbora metformin,« razloži dr. Lundrova.

Zato ob nefarmakološkem zdravljenju, ki obsega zdravo prehrano in gibanje, najprej uvedejo zdravilo metformin, ki je temeljno pri zdravljenju sladkorne bolezni. »Če s tem zdravilom v nekaj mesecih ne dosežemo ciljev urejenosti glikemije, se pri večini bolnikov uvede dodatno zdravilo, ki je najpogosteje sulfonilsečnina (dolgodelujoči spodbujevalec inzulina) ali repaglinid (kratkodelujoč spodbujevalec inzulina). Kadar ta terapija še vedno ni zadostna, lahko uvedemo tretje zdravilo, ki je običajno zaviralec SGLT-2 ali zaviralec DPP4. V naslednjem koraku prehajamo na injekcijsko zdravljenje, ki je lahko agonist GLP 1 ali inzulin. Če je že v izhodišču glikemija neurejena (visok glikiran hemoglobin, visoke vrednosti krvnega sladkorja), pa se takoj odločimo za uvedbo inzulina.«

Zainteresirani tudi kardiologi

Ameriško diabetološko združenje in Evropsko diabetološko združenje sta v lanskem letu podala nov predlog zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 na podlagi rezultatov raziskav iz zadnjih let. Dogovor je bil predstavljen oktobra lani na evropskem diabetološkem kongresu. Pri bolniku s sladkorno boleznijo naj bi pri zdravljenju upoštevali tudi druge pridružene bolezni (kot so npr. srčno popuščanje, kronična ledvična bolezen ipd.) in predvsem ogroženost za srčno-žilne dogodke. Kaj to konkretno pomeni? »Pri bolnikih z večjo ogroženostjo za srčno-žilni dogodek naj bi se že na začetku zdravljenja odločali za uvedbo zaviralca SGLT-2 ali agonista receptorjev GLP 1, ki delujejo zaščitno tudi na srčno-žilni sistem. Omenjeni skupini zdravil naj bi bili torej zdravili izbire takoj za metforminom. Kot pove dr. Mojca Lunder, pri

Kaj lahko za urejanje sladkorne bolezni naredimo sami

- uživamo zdravo prehrano,
- smo telesno dejavni,
- skrbimo za zdrave življenjske navade, skrbimo za obvladovanje telesne teže in ne kadimo,
- merimo ravni krvnega sladkorja z aparatom za merjenje krvnega sladkorja (po navodilih zdravnika) in smo pozorni na odstopanja vrednosti krvnega sladkorja od priporočenih vrednosti,
- skrbimo za urejenost krvnega tlaka,
- redno jemljemo zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni (po navodilu zdravnika).

nas ta predlog zdravljenja še ni uveljavljen, njegova uvedba pa bi bila smiselna, vendar prinaša veliko finančno breme za ZZS.«

Za omenjeno zdravilo so zainteresirani tudi kardiologi, vendar ga za zdaj ne smejo uvajati, saj jih pri tem omejujejo pravila ZZS, ki določajo, da se skupino zdravil zaviralcev SGLT-2 predpiše le na osnovi izvida iz diabetološke ambulante s priporočilom za predpis zdravila.

Kako učinkujejo omenjena zdravila?

Poglejmo podrobneje učinkovanje omenjenih zdravil. Metformin učinkovito zniža raven glikiranega hemoglobina, in sicer tako, da zmanjša nastajanje glukoze v jetrih, povečuje občutljivost jeter in skeletnih mišic za inzulin (zmanjša odpornost na inzulin). Metformin ne povečuje tveganja za hipoglikemijo in ima ugoden učinek na telesno maso. Poleg teh osnovnih učinkov pa ima še dodatne ugodne učinke za srčno-žilni sistem in tudi druge organe.

Najnovejšo zdravilo za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 so zaviralci SGLT-2. Zmanjšajo ponoven privzem glukoze v ledvicah in povečajo njeno izločanje z urinom. Prav tako kot metformin ne povečujejo tveganja za hipoglikemijo in so učinkoviti pri zniževanju ravni krvnega sladkorja, imajo ugoden vpliv na telesno maso in krvni tlak. Številne raziskave so pokazale tudi zaščitno delovanje na ledvice.

V Sloveniji sta trenutno na voljo dva zaviralca SGLT-2: empagliflozin in dapagliflozin. Empagliflozin je v raziskavah znižal pojavnost srčno-žilnih smrti, neusodnega miokardnega infarkta, neusodne možganske kapi in srčnega popuščanja ter umrljivosti iz katerega koli vzroka. Dapagliflozin je po podatkih nedavno objavljene raziskave zmanjšal pojavnost srčnega popuščanja pri skupini bolnikov, ki srčno-žilnega dogodka še niso utrpeli.

Agonisti receptorjev GLP-1 delujejo prek inkretinskega sistema. Inkretinski učinek nastane v nekaj minutah po zaužitju hrane, ko se v prebavilih sproščajo prebavni hormoni, od katerih sta najpomembnejša od glukoze odvisni inzulinotropni peptid in glukagonu podobni peptid 1. Oba spodbujata izločanje inzulina iz beta-celic trebušne slinavke, dokler je koncentracija krvnega slad-

korja nad 4 mmol/L. Z vplivom na trebušno slinavko izboljšajo urejenost glikemije zaradi povečanja izločanja inzulina in zmanjšanja izločanja glukagona. Dobra stran agonistov GLP-1 je tudi ta, da upočasnijo praznjenje želodca in z vplivom na osrednje živčevje povečajo občutek sitosti. To vodi v zmanjšanje vnosa hranil in posledično znižanje telesne mase, v povprečju za en do štiri kilograme v nekaj mesecih zdravljenja. Pri nižjih vrednostih krvnega sladkorja njihov učinek preneha, zato ne povečujejo tveganja za hipoglikemijo. Imajo pa še druge ugodne učinke: zaščitno delujejo na ledvice in srčno-žilni sistem, imajo zaviralni učinek na aterosklerozo, nekateri predstavniki delujejo zaščitno na centralni živčni sistem, na primer pri možganski kapi.

Trenutno je v klinični uporabi šest agonistov receptorjev GLP-1, zdravilo se aplicira z injekcijo. Ugoden vpliv na srčno-žilni sistem sta v dosedanjih raziskavah pokazala liraglutid in semaglutid. Znižujeta pojavnost srčno-žilne smrti, neusodne možganske kapi, za liraglutid se je pokazalo tudi zmanjšanje umrljivosti iz katerega koli vzroka.

Sladkorna bolezen je bila ena vidnejših tem lanskoletnega kongresa *Evropskega združenja za preventivno kardiologijo Euro-Prevent*, ki ga je pripravilo Slovensko združenje kardiologov. Prvič so predstavili presečno raziskavo EuroAspire, pri kateri je sodeloval tudi UKC Ljubljana. Izsledki omenjene raziskave potrjujejo, da ima veliko koronarnih bolnikov tudi sladkorno bolezen. Ko so bolnikom, hospitaliziranim zaradi srčnega infarkta, naredili obremenilni test z glukozo, se je delež bolnikov s sladkorno boleznijo povečal za dvakrat. Pri nas ima kar 53 odstotkov bolnikov, ki so utrpeli srčni infarkt, tudi sladkorno bolezen. Koronarni bolniki s sladkorno boleznijo pa imajo do štirikrat večje tveganje za ponovne srčno-žilne zaplete. Če ob srčnem infarktu ugotovijo, da ima bolnik tudi sladkorno bolezen, je pri takem bolniku potreben še intenzivnejši nadzor nad krvnim sladkorjem in drugimi dejavniki tveganja za srčno-žilne zaplete.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Med njenimi smučarskimi medaljami je kar pet olimpijskih.
- B** Gluhi učenci niso smeli uporabljati znakovnega jezika.
- C** Šport gluhih želi dvigniti na višjo kakovostno raven.

Gluhota, nevidna invalidnost



Sabina Hmelina, gluha športnica in aktualna predsednica Športne zveze gluhih, je življenje posvetila športu. Pomembno je poudariti, da je naša najuspešnejša gluha športnica, saj je na evropskih, svetovnih in olimpijskih tekmovanjih gluhih osvojila devet medalj. Bila je članica jugoslovanske in slovenske reprezentance gluhih v smučanju. V tekmovalnem smučanju je preživela kar dvajset let, in sicer od leta 1983 do leta 2003. Med njenimi dosežki je kar pet olimpijskih medalj, ko je tekmovala na olimpijadi gluhih v smučanju: ena zlata, tri srebrne in ena bronasta.

Avtorica: **Maja Korošak**

Javnost zelo malo ve o dosežkih gluhih športnikov

V najlepšem spominu ji je ostala njena prva osvojena medalja za samostojno Slovenijo na Evropskem prvenstvu v Franciji leta 1992 v superveleslalomu in veleslalomu – z njo je postala tudi prva dobitnica medalje v samostojni državi. Bila je športnica leta 2003 med invalidi, za pomembne mednarodne tekmovalne dosežke v alpskem smučanju med gluhi športniki pa je leta 2004 prejela še Bloudkovo priznanje.

Za te svoje dosežke ni dobila nobene nagrade. Prav tako ji niso priznali statusa vrhunskega športnika. Žal je še vedno tako, da športniki invalidi niti približno niso izenačeni z neinvalidi. Njena športna kariera je ble-

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Resljeva cesta 32, Ljubljana
T: 01/234 57 00
www.widex.si

Za preizkus sluha in slušnih aparatov obiščite najbližji slušni center:
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj,
Maribor, Murska Sobota, Novo mesto,
Ravne na Koroškem, Šempeter pri Gorici,
Šempeter v Savinjski dolini



Preizkusite novi pametni slušni aparat WIDEX EVOKE



»Gluhi smo na področju zaposlovanja še posebno prikrajšani.«

steča, vzporedno z njo pa je teklo tudi njeno poklicno in osebno življenje, ki niti najmanj ni bilo lahko. Gluhost predstavlja oviro, ki jo je včasih težko preskočiti.

Oglušela je kmalu po rojstvu

Rodila se je v Nemčiji, kamor so s trebuhom za kruhom odšli njeni starši. Kmalu po rojstvu je zbolela in takrat jo je stara mama prišla iskat ter jo odpeljala v Slovenijo, točneje v Maribor. Ko jo je pripeljala k zdravniku, so ugotovili, da ne sliši. Gluhost je bila torej posledica bolezni. Osnovno šolo je tako obiskovala v Zavodu za korekcijo sluha in govora v Mariboru in lahko se pohvali, da je bila odlična učenka. Šolanje je potem še nadaljevala na Srednji tehniški strojni šoli, prav tako v Mariboru.

Največjo oviro v času šolanja ji je, tako kot tudi vsem gluhim ljudem, predstavljalo to, da ni mogla uporabljati znakovnega jezika, niti se ga ni mogla dobro naučiti. Takrat, do leta 2002, je namreč stroka menila, da je za gluhe osebe najbolje, da se čim prej naučijo govoriti. Zato jim v osnovni šoli za korekcijo govora in sluha niso dovolili uporabljati njihovega jezika in niso imeli na voljo tolmača za znakovni jezik. Morali so se naučiti govoriti in Sabina je to doživljala kot pravo mučenje. Še celo mladost in tudi kasneje ni imela dostopa do tolmača znakovnega jezika in jezika gluhih se je Sabina naučila sama, z veliko podporo in pomoči svoje babice in dedka.

Trnova delovna kariera invalidke

Po končani srednji šoli se je zaposlila v Tovarni avtomobilov Maribor kot konstrukterka. Takrat je bila tu še Jugoslavija, organizacijske enote v podjetjih pa tako imenovani tozdi (temeljne organizacije združenega dela). Sabina je delala v tozdu raziskave in razvoj v projektivnem biroju. Ko je Jugoslavija razpadla, je propadla tudi njena tovarna. Čez nekaj časa je delo našla v Celju, v nekaj invalidskih podjetjih. Nazadnje je delala v invalidskem grafičnem podjetju v Celju. Imena tega podjetja ne želi omenjati, saj je lani tam službo izgubila, a ne po svoji krivdi. Kot pravi, je bila služba na začetku v redu, čeprav je morala delati veliko in hitro. Sčasoma pa je bila deležna diskriminacije in mobinga, poleg tega ni bilo napredovanja, ki si ga je želela. Njenih pravic kot invalidke niso spoštovali.

Mirno in dostojno življenje vsaj na starost

Sabina je kljub težkemu življenju uspelo ustvariti družino. Sin je zdaj že odrasel. Sama se najbolj veseli rekreacije s kolesom in sprehodov v naravi. Zelo rada se vozi z motorjem,

pozimi pa seveda smuča. To, kot pravi sama, ji pomaga, da se tu pa tam otrese stresa in depresije. Za prihodnost si želi, da bi našla prijazno službo, z razumevačimi sodelavci in dostojno plačo, s katero bi lahko normalno preživela. Še šest let ji manjka do upokojitve in toliko časa bi si želela še delati. Nadvse rada je v naravi in njena največja želja je, da bi s svojo družino živela v lastni hiši v prelepi naravi. Ker jo veselijo potovanja, bi si želela z družino odpotovati v eno od oddaljenih dežel. Vsaj na starost pa si želi užiti mirno in dostojno življenje.

Izobrazba gluhih je nizka

Kot pove Sabina Hmelina, imajo gluhi danes še vedno največ težav pri sporazumevanju in dostopu do informacij. Doda še to, da je izobrazbena raven gluhih najnižja med vsemi invalidi. Izobrazbena struktura je izjemno nizka, skoraj 90 odstotkov gluhih ima končano srednjo poklicno šolo, izobraževanje pa je po vseh teh letih ostalo rakava rana. Sabina pojasni, da je gluhoti nevidna invalidnost, spada pa med najtežje oblike invalidnosti. »Gluha oseba je vseskozi stisnjena v kot informacijske blokade, v odnosu do sliščih je v podrejenem položaju in ima občutek, da je odvisna od sliščih informatorjev. Vse to včasih povzroča nezaupanje do sliščih.«

Zaposlitvene možnosti gluhih in naglušnih so v Sloveniji izrazito slabe, plače so nesramno nizke, brez dlake na jeziku pove Sabina Hmelina. »Za plačo gluhe ali naglušne osebe lahko rečem, da je bolj socialna podpora. S tako nizko plačo pa je povezana tudi nizka pokojnina. Gluhi smo na področju zaposlovanja še posebno prikrajšani, brezposelnost je alarmantna in se še povečuje,« še doda.

Šport gluhih na višjo raven

Gluhi v svetu veljajo za skupino težje prizadetih invalidov. V Sloveniji se še vedno uporabljajo določila zveznega samoupravnega Sporazuma o seznamu telesnih okvar iz leta 1983, ki gluhe uvršča med osebe s 70-odstotno telesno okvaro, zaradi česar jim ni priznan status invalida.

Kot predsednica Športne zveze gluhih Slovenije si ves čas prizadeva, da bi šport gluhih dvignila na višjo kakovostno raven. Prizadeva si za večjo dejavnost na področju športne rekreacije in za spodbujanje posameznikov v vseh življenjskih obdobjih (ne glede na starost) k telesni dejavnosti in športu. V Športni zvezi gluhih delujejo tudi za to, da bi izboljšali položaj nadarjenih vrhunskih športnikov, ki jih ni malo, ter osvajajo medalje na pomembnih mednarodnih prizoriščih. Sabina je zelo ponosna nanje.

KAKO ? DOBRO SLIŠITE

Obiščite najbližji **AUDIO BM** slušni center in se prepričajte, da zagotavljamo odlične storitve in visokokakovostne slušne aparate, ter še mnogo več. Smo pogodbeni dobavitelj **ZZZS** za slušne aparate in sprejemamo naročilnice iz vseh **ORL** ambulant. Lepo vabljeni!

**BREZ
NAPOTNICE
BREZPLAČNO
PREVERITE
SLUH**

**KAKOVOSTNI
SLUŠNI
APARATI
NA
NAROČILNICO**



DOGOVORITE SE ZA TERMIN

POKLIČITE

059 044 055

VEČ INFORMACIJ www.audiobm.si

AUDIOBM

**SLUŠNI APARATI • SVETOVANJE
ZAŠČITA SLUHA • BATERIJE**

LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59
MARIBOR	Trg revolucije 6
CELJE	Ljubljanska c. 5 B
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A
BREŽICE	Kajuhova ul. 1
KOPER	Pristaniška ul. 3
KRANJ	Likozarjeva ul. 1
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A
JESENICE	Spodnji Plavž 5

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Glifosat, eden najpogostejših pesticidov, je povezan s povečanim tveganjem za nastanek raka.
- B** Najvišje na lestvici sadja in zelenjave, ki vsebuje pesticide, se nahajajo jagode.
- C** Majhne količine pesticidov ne ogrožajo zdravja, dolgotrajno akumuliranje večjih količin pa lahko vodi do resnih zdravstvenih zapletov.



Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi

Skrb za zdravje postaja iz dneva v dan pomembnejša, s tem pa tudi naš življenjski slog in živila, ki se znajdejo na naših jedilnikih. Vsak dan nas strokovnjaki seznanjajo z novimi ugotovitvami, po drugi strani pa se v poplavi informacij lahko kaj kmalu tudi izgubimo. Sadje in zelenjava sta bistvene nega pomena za naše zdravje, vendar pa je realnost ob vsebnosti škodljivih pesticidov vse pogosto drugačna. Preverite torej, katerim vrstam se je bolje izogibati oz. jih zamenjati z ekološkimi in katere lahko mirne vesti pogosteje vključite na jedilnik.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tožbe čez Atlantski ocean, zdravstvene težave in vpliv na otroke

Pesticidi škodujejo našemu zdravju in našemu telesu povzročijo veliko škode. Številne pesticide uvrščamo med nevrotoksine, torej med snovi, ki negativno vplivajo na delovanje našega živčnega sistema. Ob poškodbi živčnega tkiva lahko pride do hudih okvar, ne le pri ljudeh, temveč tudi pri drugih vrstah sesalcev. Posebno nevarni so organofosfati pesticidi, ki so jih nemški znanstveniki razvili med drugo

svetovno vojno kot živčne bojne strupe, v šestdesetih letih preteklega stoletja pa se jih je oprijel sloves učinkovitih pesticidov. V organizmu vstopajo skozi kožo, prebavila in dihala. Zaradi strupenega delovanja so v zadnjih letih številni organofosfati prepovedani. Študije opozarjajo na močno povezavo med izpostavljenostjo pesticidom in možganskimi krvavitvami. Poleg tega uporaba pesticidov povečuje tudi možnosti za nastanek parkinsonove bolezni. Pred časom je javnost šokirala novica o uporabi glifosata, ki ga je v sedemdesetih letih razvil gigant Monsanto, danes pa je na prodaj v več kot 160 državah sveta. Gre za enega najbolj razširjenih pesticidov, ki ga najdemo v številnih izdelkih, odkrili pa so ga tudi v podzemnih vodah, zraku in deževnici. Po nekaterih raziskavah sodeč se glifosat nahaja v telesu kar polovice Evropejcev. Ameriška agrikulturna in agrikemična korporacija je izgubila že nekaj odškodninskih tožb bolnikov z rakom, zboleli naj bi prav zaradi uporabe Monsantoovega herbicida. V Evropski uniji so pred slabima dvema letoma podaljšali dovoljenje za uporabo glifosata, v podporo temu je glasovala tudi Slovenija. Po raziskavah sodeč je glifosat povezan s povečanim tveganjem za razvoj rakavih bolezni. Poleg glifosata ostaja še veliko vrst kemikalij, uporabljenih kot pesticidi, ki povečujejo tveganje za razvoj raka. Pose-

bej na udaru so tudi otroci, zgodnja izpostavljenost pesticidom se namreč povezuje tudi z višjo možnostjo za nastanek raka v otroški dobi, pa tudi s poslabšanimi spoznavnimi sposobnostmi in vedenjskimi problemi.

Pazite se jagod, špinac in ohrovt

Ameriška neprofitna organizacija Environmental Working Group (EWG) je tudi za leto 2019 pripravila lestvico pridelkov z najvišjo vsebnostjo pesticidov. Kot vsako leto so pod drobnogled vzeli 48 najbolj priljubljenih vrst sadja in zelenjave, za ta namen so na ameriškem ministrstvu testirali več kot 35.200 vzorcev. Te najprej operajo, po potrebi olupijo, šele nato testirajo. Kljub temu je v številnih mogoče zaznati velike vrednosti vsebnosti pesticidov. Na prvem mestu najbolj onesnaženega sadja in zelenjave so tudi letos jagode, ki nimajo zunanega zaščitnega sloja in zorijo neposredno na zemlji. Na drugem mestu je špinac, na tretjem kodrolistni ohrovt, sledijo nektarine, jabolka, grozdje, breskve, češnje, hruške in paradižniki. EWG je ob tej priložnosti izdal tudi seznam najčistejših živil, torej takšnih, pri katerih je le majhna verjetnost, da bodo poleg vitaminov in mineralov vsebovala tudi kup pesticidov. Na prvem

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

mestu lestvice se tudi letos nahaja avokado, za njim sladka koruza in ananas. Sledijo zmrznjeni grah, čebula, papaja, jajčevac, šparglji, kivi, zelje in cvetača. Poleg tega priporočajo tudi uživanje melon, brokolija in gob.

Kakšno je stanje na sončni strani Alp?

Obrnili smo se na Upravo Republike Slovenije za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin, kjer so nam ponudili izsek raziskave iz leta 2017. »Za leto 2018 poročilo o uradnem nadzoru ostankov pesticidov v živilih še ni pripravljeno za objavo. Iz rezultatov uradnega nadzora vsebnosti ostankov pesticidov v živilih v letu 2017 pa je razvidno, da uživamo predvsem živila, ki ne vsebujejo takšnih količin ostankov pesticidov, ki bi lahko ogrožala zdravje ljudi,« se glasi njihovo sporočilo. Sicer zaradi potencialne nevarnosti na zdravje ljudi, ki jo predstavljajo pesticidi, na UVHVVR sicer redno spremljajo mejne vrednosti v živilih. Njihova raziskava je osnovana na kriterijih evropskega koordiniranega programa, poročanja drugih držav o preseženih vrednostih, podatkov o prodaji na slovenskih tleh, podatkov o vrsti pesticida in verjetnosti uporabe ter toksikoloških lastnostih pesticida. Rezultati so pokazali, da je bilo 97,4 odstotkov vzorcev živil glede vsebnosti analiziranih pesticidov v skladu z določili Uredbe (ES) št. 396/2005. Več kot polovica vzorcev ni vsebovala ostankov pesticidov oz. so bile vsebnosti pod mejo določanja uporabljene metode. Kaj pa ostali izsledki, vezani na sadje in zelenjavo? Pri štirih vzorcih sadja turškega izvora so zaznali preseženo mejno vrednost acetamiprida in v enem primeru tudi fenvalerata. Pri petih vzorcih sadja in štirih vzorcih zelenjave so izdelali oceno tveganja za zdravje, na osnovi izračuna akutne izpostavljenosti pesticidom pa ta ni predstavljala tveganja za zdravje otrok in odraslih, zato so jih ocenili kot varne. Pri teh vzorcih so zaznali vrednosti propikonzola, klorprofama, klorpirifos-etila, flonikamida, fenvalerata, fluazifopa-P in haloksifopa. Pri tem gre tudi za izdelke slovenskega porekla, kot so jagode, blitva in solata.

Nasveti v izogib pesticidom

Strokovnjaki za prehrano so si sicer enotni, da je bolje jesti konvencionalno pridelano sadje in zelenjavo kot nič, vendar pri nakupih

»Strokovnjaki za prehrano so si sicer enotni, da je bolje jesti konvencionalno pridelano sadje in zelenjavo kot nič, vendar pri nakupih izbirajte ekološke izdelke. Majhne količine pesticidov v sadju in zelenjavi sicer ne povzročajo zdravstvenih težav, medtem ko dolgotrajno akumuliranje večjih količin teh kemikalij v telesu lahko vodi do resnih zdravstvenih zapletov.«

izbirajte ekološke izdelke. Majhne količine pesticidov v sadju in zelenjavi sicer ne povzročajo zdravstvenih težav, medtem ko dolgotrajno akumuliranje večjih količin teh kemikalij v telesu lahko vodi do resnih zdravstvenih zapletov. Vse vrste sadja in zelenjave pred uživanjem temeljito operite. Za čiščenje lahko uporabite kar jedilno sodo bikarbono. Žlico te raztopite v vodi in v njej operite sadeže, nato jih temeljito sperite pod tekočo vodo. Če želite doseči optimalne rezultate, sadje in zelenjavo dobro zdrgnite s ščetko pod hladno vodo, najmanj pol minute. Še več pesticidov kot z navadno vodo lahko odstranite z vodo, ki ste ji dodali sol (dve žlici soli na liter vode). Ko se voda ohladi, vanjo pomočite kose zelenjave in sadja ter jih pustite stati vsaj pol ure. Te metode ne uporabljajte pri jago-

dičevju, poleg tega obstaja možnost, da bodo živila po koncu imela okus po soli. Namesto soli lahko posežete tudi po kisu ali limonovem soku. Zamešate z vodo v razmerju 4 : 1, v mešanico pa potopite kose sadja in zelenjave, po pol ure jih sperete pod hladno vodo.

EWG 2019:

Umazanih 12: jagode, špinača, ohrovt, nektarine, jabolka, grozdje, breskve, češnje, hruške, paradižniki, zelena, krompir.

Čistih 15: avokado, sladka koruza, ananas, zmrznjeni grah, čebula, papaja, jajčevac, šparglji, kivi, zelje, cvetača, melona, brokoli, gobe in medene melone.



Koristni naslovi

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran	Ponudba
Bio kmetija Ržen	Slovec 42, Šentjanž pri Dravogradu	051 331 963	www.bodibio.si	BIO zelenjava, jagodičevje, lešnikov kis, totrovo olje hladno stiskano, jabolčni sok
Prodaja domačih pridelkov	Kompolje 83 b, Videm-Dobrepolje	051 344 167	www.domaci-pridelki.si	BIO jabolka Topaz (9 kg), marelice (2,5 kg), češnje (2 kg), čebula (2,5 kg), česen (0,5kg)
Ekološka kmetija Avšič	Cesta Urške Zatlerjeve 1, Ljubljana	051 387 018	www.kmetijaavsic.si	EKO: sezonska zelenjava, izdelki, jesenske buče, ekološke sadike, domače sadje (jagode, maline, melone)
Kmetija Smrekar	Vintarjevec 5, Šmartno pri Litiji	041 329 776		Ekološki česen, sveže ekološko telečje meso
Kmetija Mižigoj Ferdinand	Cesta 4. julija 131, Krško	040 378 144	ferdo.mizigoj@gmail.com	Domača jabolka sort: fuji, breaburn, gala, zlati delišes in idared

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

A Zelišča so lahko del naše prehrane, izkoristimo jih za preventivo ali kot kurativo.

B Za lajšanje osnovnih prehladnih bolezní so kopriva, regrat, rman in trpotec.

C Rastline je smotrno konzervirati, da jih imamo na voljo takrat, ko ne rastejo v naravi.



Poleti je čas za naravno

Lepše vreme prinese tudi bolj dehtečo naravo, ki nam nudi svoje zaklade. Pa jih znamo izkoristiti? Pomislite, da lahko iz bezgovega cvetja pripravite denimo sok, ki vas bo osveževal tudi pozimi? Naberete sivko in iz nje izdelate dezodorant? Posušite materino dušico in iz nje kasneje skuhate omamno dišeči čaj? Izkoriščate naravne dobrine in se zavedate zmogljivosti narave?

Avtorica: **Katja Štucin**

»Narava nam nudi vse, vključno s smrtjo. Gre za kroženje. Narava smo mi. Človeško telo je sestavljeno iz elementov, ki so v naravi. Znanost se ukvarja z raziskovanjem narave, s tem, kar jemljemo in uporabljamo iz nje,« je zelo jasen zeliščar, sicer pa pesnik in pisatelj **Zlatko Zajc**, ki je s televizijskih zaslonov poznan tudi kot Zlatko Zakladko. Zanimalo me je namreč, ali je na vprašanje, kaj vse nam nudi narava, sploh mogoče odgovoriti. Tudi predsednik zeliščarskega društva Hermelika **Aleš Bandur** meni, da je to mogoče, vendar moraš sam videti širino narave: »Vedeti moraš, kaj si želiš, odvisno je torej, kakšne volje si. V naravi vsak najde nekaj svojega. Nekdo vidi le en cvet, spet drugi vidi ves gozd. Od volje posameznika je odvisno, kako dojema naravo. Iz nje si lahko vzamemo popolnoma vse: dobro voljo, hrano, zdravje, pozitivno energijo, vendar je vse odvisno od človeka samega. Za primer, dve generaciji pred nami so živeli v hišah iz blata, desk, smrečja, mi pa smo vse te hiše podrli in jih odstranili. Znanje o gradnji takih hiš se je porazgubilo. Zdaj pa si lahko samo najpremožnejši sloj privoščí gradnjo hiše iz naravnih materialov in je trikrat dražja od klasične gradnje. Znanje izpred 80 let se je torej že izgubilo, ker smo ga preprosto zavržli. Materiali so

se uporabljali iz okolice. Vprašati se moramo, kaj smo že imeli v preteklosti in česa si v prihodnosti sploh želimo.« V Sloveniji obstajajo društva, ki opozarjajo na zaklade narave, med njimi je omenjeno – Hermelika, katere člani organizirajo tudi predavanja, saj želijo zainteresiranim posredovati dragoceno znanje. »Naša predavanja so raznovrstna, od nabiranja, vzgoje, predelave, uporabe zelišč in izdelkov do kakovostnega življenja. Društvo je zelo odprto, člani prihajajo iz celotne Slovenije,« pojasnjuje Aleš Bandur.

Kaj lahko sami naredimo iz zelišč?

Iz zelišč lahko sami naredimo marsikaj. Po besedah Aleša Bandurja so lahko del naše prehrane, izkoristimo jih za preventivo, da nam pomagajo do zdravja, ali kot kurativo. »Čas nas je sicer zanesel tako daleč, da so bolezní močnejše in je sobivanje in souporaba novih in starih metod nujno potrebna. Za neko bolezen iz Afrike bomo morali po zdravilo v lekarno, saj pravega zdravila iz zelišč ni mogoče dobiti, ker bi bilo treba ponje v Afriko,« zelo jasno pojasni Aleš Bandur in dodaja, da vsak uporablja tista zelišča, ki jih potrebuje. Ogromno jih je, tudi veliko takšnih, ki so manj poznana. Denimo hermelika, po katerem se imenuje omenjeno društvo, najlepše uspeva na Primorskem, najdemo pa jo po vsej Sloveniji, jih je več vrst, ima pa zelo širok spekter učinkovin. Krepi imunski sistem, uporablja se za oskrbo ran, lajša težave revme, uravnava kislino v želodcu, znižuje krvni tlak in preprečujejo apnenje žil. Uporablja se lahko tudi v kulinariki, iz nje lahko izdelamo liker ali aromatizirano žganje. Po besedah Aleša Bandurja so v koledarsko skoraj poletnem času zelo aktualni tudi smrekovi vršički. »Priporočam, da si jih pripravimo

za zimo. Naredimo domači sirup s sladkorjem ali medom. Ostanke po precejanju ne zavržemo, ampak samo dolijemo kakšen deciliter žganja in že imamo izvrsten liker. Prav tako ga lahko izdelamo iz ozkolistnega trpotca, ki ga tako kot smrekove vršičke lahko pripravimo s sladkorjem za zdravljenje vnetij dihalnih poti, sirup pomirja in blagodejno vpliva na grlo.« Ljudje sicer zelo radi pripravljajo žganje iz več različnih rastlin, tako jih z veseljem nabirajo za izdelavo posebnega likerja. »Pri tem moramo paziti, da ne uporabljamo preveč zdravilnih zelišč z močnimi učinkovinami, kot sta denimo pelin in žajbelj, ker so zelo agresivne,« opozarja predsednik društva Hermelika in dodaja, da je priporočljivo, da se zainteresirani pred nabiranjem malce podučijo o teh stvareh, preberejo kakšno knjigo. Tista osnova za zimo pa je po besedah Zlatka Zajca povsem preprosta: »Vsak si lahko zapomni kratico KRRT, po Ašiču, se pravi krt z dvema r-jema. Za lajšanje osnovnih prehladnih bolezní so kopriva, regrat, rman in trpotec. To so štiri rastline, ki se jih lahko zapomni vsak. S temi se da preživeti zimo, ali piješ čaj za zdravje ali pa za žejo.« Sicer se Zlatko Zajc poslužuje tudi povsem preproste strategije, in sicer stopi pred hišo, odtrga marjetico, koprivo itd. ter si pripravi čaj ali pa kar kosilo. Za primer nam je orisal izvrstno kosilo iz sestavin, ki jih lahko vsak nabere sam v svoji okolici. »Lahko naredimo kremno juho iz kopriv, ocvrte praprotno poganjke, dodamo kakšno jed iz gob in se po vsem tem še posladkamo z jagodami in borovnicami. Zraven lahko spijemo različne čaje, iz mete, melise, materine dušice, ki imajo prijeten okus. Čaj lahko pijemo tudi mrzel, ni nujno, da je vedno vroč. Napitek je najbolj preprosto pripraviti, vsak naj si ga naredi po svojem okusu.« Aleš Bandur ob tem opozarja,

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

da naj čaje sicer meša tisti, ki jih pozna in zna. »Mešanice čajev so kočljive zaradi možnosti dveh nasprotujočih si učinkovin. Ne smemo uporabiti hkrati rastline, ki krvni tlak dvigne, in druge, ki ga znižuje. Če dnevno pijemo močan čaj, je tako kot da bi vsak dan pojedli zdravilo in to je nesmiselno. Vsekakor si lahko privoščimo skodelico blagega čaja, močne čaje pa pijmo takrat, ko jih potrebujemo.«

Uporabljam naravno!

Rastline je smotno konzervirati, denimo posušiti, da jih imamo na voljo takrat, ko ne rastejo v naravi. »Če je rastlina pravilno posušena, lahko ohrani skoraj vse snovi, v nasprotnem primeru je brez vrednosti, lahko celo strupena. Nekaterih rastlin pa ne smemo uporabljati svežih, ker so prav tako lahko strupene,« pove Zlatko Zajc in doda, da ob sušenju lahko naravne darove vlagamo v sladkor ali pa v olje, denimo čemaž in podobne dobrote. »Uporabimo konzerviranje, kot so ga poznali naši predniki, ko so zakopali meso v mast, konzervirali so tudi z medom. Pomembno je preprečiti dostop zraka, da se hrana ne pokvari.« Naravne rastline in zelišča so res pravo bogastvo, ne gre samo za svet čajev in likerjev, ampak lahko iz njih med drugim izdelamo tudi zdravilne kreme. »Pri kremah je najpomembnejše, kakšne sestavine uporabljamo kot osnovo. Zelišča so dodana kot začimba tako kot pri pivu hmelj. Uporabljajte deviški čebelji vosek. Kakovosten vosek dobimo pri vsakem čebelarju v naši okolici. On je tudi zakladnica znanja, pri njem boste lahko veliko izvedeli in imeli boste domači čebelji vosek. Zelo je pomembno, da vosek ni s Kitajske, iz Indonezije, kjer je žal vse škropljeno in posledično strupeno. Naša koža je največji organ telesa, mi pa nanjo nanašamo številne kemikalije. Z dezodoranti, milom, kremami dovajamo strupe v telo. Pomembno je, da sami sebe osvestimo, kaj vse uporabljamo in kakšno škodo si s tem povzročamo. To je osnova za

pristop k naravnim izdelkom. Vedeti moramo, kaj nam kemija povzroča. Vsemu se seveda ne moremo izogniti, lahko pa smo vsaj nekoliko uvidni do samih sebe,« priporoča Aleš Bandur in se ob tem še nekoliko vrne v zgodovino. »V kriznih časih, ko ni bilo sladkorja, bombonov, žvečilnih gumijev, so starši dajali otrokom čebelji vosek, ker je bil sladek in je vseboval še vedno veliko vitaminov, ki jih je prinesla čebela v panj. To je najboljši bombon. Tudi če vosek poješ, se ves izloči in hkrati še čisti floro in favno črevesja. Če pa vosek zaužiješ še zjutraj, po temeljiti ustni higieni, se zobje povoskajo in jih s tem zaščitiš.«

Naravno ni samoumevno

Se ljudje vse bolj zavedamo, kaj nam nudi narava, ali je večina še vedno ne zna dobro izkoristiti oziroma jim ni mar za naravne zaklade? Zlatko Zajc meni, da je del ljudi, ki hodijo v korak z modo in prisegajo na naravno zaradi modnih trendov. »Vprašanje je, koliko naravnega uporabljajo v resnici. Z naravnim prehranjevanjem in raznimi eko-bio modnimi smernicami se začnejo ljudje ukvarjati pri petdesetih, ker se zavejo, da so umrljivi in bi želeli odkriti eliksir mladosti. Celo kmetje so se v dvajsetem stoletju oddaljili od narave, ker v njej večina išče samo dobiček. Zelo malo je tistih, ki skušajo naravo razumeti. Je pa zanimivo, da pri otrocih, ki so pravilno usmerjeni, obstaja čista želja, želijo živeti v skladu z naravo, seveda se kasneje to spridi. Človek lahko spregleda ali pa sledi trendom, ki jih narekuje trenutni čas.« Tudi Aleš Bandur opozarja, da je nekaj trend, drugo pa dejansko ravnanje. »Mislim, da se ljudje vedno bolj zavedamo, kaj nam nudi narava, ampak je težava generacijska. Po mojem opažanju mlajša generacija hodi v trgovino po bio-eko, potem pa zraven je hamburgerje in pije gazirano pijačo. Imamo že temeljni problem. Večina osnovnih šol je imela svoj vrt ter sadovnjak, otroci so v praksi spoznavali in se učili z naravo, imeli so gospodinjstvo, kjer so

spoznavali kuhanje, se učili podrobnosti, zdaj pa jih poučujejo vse drugo, enkrat spečejo palačinke in zadeva je zaključena. Če želimo, da bo celotna populacija začela razmišljati o tem, je treba začeti pri mladih.«

Je naravno že zdaj res še naravno in zdravilno?

Ljudje smo do narave marsikdaj zelo grdi. Se lahko začnemo bati, da jo bomo tako zelo onesnažili, da nam ne bo več nudila vsega zdravega? Je naravno že zdaj res še naravno in zdravilno? »Do narave se obnašamo zelo slabo,« je jasen Aleš Bandur in dodaja, da če smo naravo v taki meri poškodovali, bomo to žal morali sprejeti. »Če nekaj zakrijemo z zemljo, mislimo, da tega ni, ker ne vidimo, ampak trikratno dobimo nazaj vse vrnjeno, v negativnem smislu, seveda. Lahko bi reciklirali 90 odstotkov odpadkov, jih pa 10–15 odstotkov, to pomeni, da nismo naredili prav dobrega dela. Plastiko raje skurimo, namesto da bi jo reciklirali denimo v temelje hiš, v trajne klopi ... Ni dovolj, da damo odpadke v pravi koš, iz njih je treba začeti dejansko reciklirati.« Tudi Zlatko Zajc je zelo kritičen do ravnanja ljudi v odnosu do narave. »Narava je od industrijske revolucije naprej strahotno ranjena, celoten planet. Ko bo človek izginil z obličja zemlje, si bo spet opomogla, o tem sem trdno prepričan.« Izpostavlja, da imamo v Sloveniji še vedno to srečo, da živimo v dokaj čistem okolju. Toda nič ni večno. Zavedati se moramo, da narava ni samoumevna, da njeni darovi ne bodo vedno na voljo, če bomo do nje tako mačehovski. Kakor zaključuje Zlatko Zajc: »Gre za klasično dilemo, da hočemo naš planet uničiti in iti v neznan, na drug planet, kamor pa bo seveda morda uspelo oditi samo bogatim. Morda se je tudi življenje na zemlji enkrat tako začelo. Naravi se zaradi grdega ravnanja ljudi slabo piše, vendar tudi če pride do popolnega sesutja, se bo narava opomogla. Ne vem pa, če bo še enkrat zgrešila napako in bo ustvarila človeka.«

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Trije preprosti koraki za zdravo kožo oseb z inkontinenco

Obdržati zdravo kožo pri ljudeh, ki se soočajo z inkontinenco, je danes izziv, ki ga lahko uspešno obvladujemo s primerno nego kože. Koža inkontinentnih je občutljiva in pogosto izpostavljena okužbam. Takšno kožo je bolje ustrezno negovati, kot pa jo zdraviti.

Posledice inkontinence se poznajo na slabšem stanju kože. Nega kože v treh korakih pomaga preprečiti nastanek dermatitisa in nadaljnje poškodbe kože. Trije preprosti koraki za zdravo kožo vključujejo:

- uporabo zračnih in vpojnih izdelkov,
- nežno čiščenje kože,
- zaščito občutljive kože.

Brezplačno preizkusite izdelke za nego kože TENA.



Pokličite brezplačno telefonsko številko **080 10 99** ali obiščite www.tena.si in z nekaj kliki naročite **soje brezplačne vzorce TENA.**

ABC

- A** Vsako leto se na pot odpravi okoli 600 milijonov ljudi.
- B** Potovalna driska je najpogostejša nadloga, ki vas lahko doleti med potovanjem.
- C** Popotniška lekarna vsebuje osnovna zdravila, ki jih dobimo v lekarnah brez recepta.

Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?

Slovenci zelo radi in pogosto potujemo. Uradne statistike kažejo, da več kot dve tretjini prebivalcev na leto opravi vsaj eno zasebno potovanje, skupaj pa opravimo okoli 5 milijonov potovanj. Največ se jih odpravi v bližnjo okolico, neredko pa tudi v bolj oddaljene in eksotične konce sveta. V teh je ponekod cepljenje za zaščito pred določenimi boleznimi nujno, nekatera cepljenja pa priporočajo. Podnebne, družbene in politične razmere so v Evropi bolj podobne našim, vendar previdnost tudi na tovrstnih potovanjih ni odveč. Seveda je pomembno, v kakšni zdravstveni kondiciji gremo na pot in kako poskrbimo za svoje zdravje, ko se vrnemo domov.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Na potovanjih smo izpostavljeni drugačnim naravnim, podnebnim, higienskimi, prometnim in zdravstvenim razmeram kot doma, zato je treba potovanje skrbno načrtovati in poskrbeti za zaščito zdravja že pred potovanjem, na potovanju in tudi po vrnitvi domov. Vsekakor je priporočljivo, da si popotniki uredijo zdravstveno zavarovanje z asistenco in si predhodno skrbno preberejo zavarovalne pogoje. Evropa je zibelka svetovnega turizma in kar nekaj držav je med desetimi najbolj

obiskanimi turističnimi destinacijami v svetu. »V Evropi so zdravstvena tveganja podobna, kot jih imamo doma, kljub temu pa tudi za potovanje po Evropi svetujemo določene zaščitne ukrepe, kot je na primer cepljenje proti ošpicam, če ga oseba še ni opravila,« svetuje zdravnik **Zoran Simonović**, strokovnjak za potovalno medicino, ki deluje v ambulanti za potnike v Mariboru. Občasno se v različnih evropskih državah pojavijo izbruhi

ošpic, zato je za potnike zelo pomembno, da v primeru potovanja poskrbijo za zaščito.

Zdravje in varnost v Evropi

»Zagotovo nam določene evropske institucije zagotavljajo varnejša živila, kot so v krajih s slabimi sanitarno-higienskimi razmerami, kjer je težje zagotavljati neoporečnost hrane in vode. V Evropi je zagotovljena pitna voda, česar v manj razvitih predelih sveta ni. Seveda

Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva!

ANTIMIKROBNO PŘIŠLO V PRAHU
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

Področja uporabe:

- rane in odrgnine
- manjše opekline
- preležanine, ulkusi
- diabetično, atletsko stopalo

KAdermin



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

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

pa nikjer, niti v razviti Evropi, ne moremo biti povsem prepričani, da je vsaka hrana in voda varna in tudi tukaj veljajo določeni previdnostni ukrepi kot doma: hrana mora biti ustrezno hranjena in termično obdelana. Od priprave hrane do zaužitja naj mine čim manj časa,« razloži zdravnik Zoran Simonovič. V potovalni medicini Evropo sicer delijo na dve območji: zahodno in vzhodno. V vzhodni Evropi je nekoliko več tveganj za zdravje, saj je v nekaterih pokrajinah medicinska oskrba zelo skromna in težje dostopna. Med preostale nevarnosti za zdravje turistov in popotnikov v vzhodni Evropi štejejo tudi kriminal oziroma nasilna dejanja ter čezmerno uživanje drog in alkohola.

Kaj moramo imeti v popotniški lekarni?

Najpogostejše težave, ki jih imajo potniki na potovanjih po bližnjih krajih, so sončne opekline, potovalna slabost, potovalna driska, okužbe dihal ali kože, višinska bolezen in poškodbe. Poškodbe so najpogostejše v prometnih nesrečah, sledijo športne dejavnosti in poškodbe kot posledica kriminalnih dejanj. »Popotniška lekarna mora vsebovati osnovna zdravila in pripomočke, ki jih dobimo v lekarnah brez recepta. Osnovni komplet za oskrbo manjših ran, škarjice, zdravila za nižanje telesne temperature, blaženje bolečin, zdravila za blaženje potovalne slabosti, zdravila za obvladovanje prebavnih težav – tako driske kot zaprtja –, pripravke za rehidracijo ter zdravila za blaženje alergičnih reakcij,« še pove zdravnik Simonovič.

Potovanja v manj razvite predele sveta

Tveganje za zdravje potnika je v manj razvitih predelih sveta seveda večje. Podatki kažejo, da na potovanju v manj razvite predele sveta zbolijo med 15 in 50 odstotki potnikov. Poleg že omenjenih potrebščin, ki morajo biti v vsaki popotniški lekarni, je na potovanje v malarične predele sveta treba vzeti tudi zdravila za preprečevanje malarije in poskrbeti za obvezna cepljenja. Pred potovanjem je smiselno obiskati ambulanto za potnike, kjer vam bodo na voljo izčrpne informacije v skladu z najnovejšimi priporočili medicinske stroke. Ambulante za potnike na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) lahko najdete po vsej Sloveniji in delujejo vsak dan v dopoldanskem času od ponedeljka do petka. Kontakti in podrobni urniki ambulant so objavljeni na spletni strani NIJZ. »Pomembno za potnika in hkrati nadaljnjo obravnavo v potovalni ambulanti so informacije o opravljenih rutinskih cepljenjih v otroštvu, morebitnih alergijah na komponente cepiv, hujših reakcijah po cepljenju, morebitnih prebolelih boleznih, kot npr. hepatitis A ali B, o alergijah na zdravila in druge alergene,« je poudarila zdravnica **Ondina Jordan Markočič** z NIJZ.

»Tudi psov in mačk ni varno božati«

Eva T., popotnica, ki je prepotovala že več celin, opozarja še na nekaj posebnosti potovanj: »Ni dovolj, da spakiraš obleke in dokumente. Pomembno je, da se na potovanje res pripraviš. Jaz na potovanja po manj razvitih delih sveta vedno vzamem tudi tablete za čiščenje vode. Tako poskrbim, da nisem nikoli dehidrirana in imam pri sebi pitno vodo. Pri uporabi vode moramo biti pozorni tudi, kadar si umivamo zobe, peremo sadje pa tudi oblačila. Jaz vse to počnem s pitno vodo. Pred potovanjem v Azijo in Afriko sem se tudi cepila. Zadnje čase je zelo moderno, da si na potovanju omisliš pirsing in tetovažo, vendar je pri tem treba biti previden. Tudi potepuških psov in mačk ni varno božati,« opozarja in svetuje popotnica. Večina ugrizov je posledica prav stika z mačkami in psi. Ugriznine so lahko nevarne zaradi možnosti prenosa bolezni, predvsem stekline in tetanusa. Nevarni so lahko tudi piki živali. Nekatere žuželke lahko po piku povzročijo okužbo s povzročiteljem nalezljive bolezni, ki ga prenašajo, npr. malarijo in rumeno mrzlico, ki ju prenašajo komarji.

Nekaj zanimivih dejstev potovanja z letalom

Letalo postaja vse pomembnejše prevozno sredstvo. Letno potuje okoli 2 milijardi potnikov, število potnikov pa se še posebno v državah v razvoju povečuje. Med potovanjem na višini 10.000 metrov je tlak v kabini enak tistemu na višini 2500 metrov, zato je lahko potovanje z letalom utrudljivo, povzroča zaspanost in otekanje. Osnovno pravilo, ki ga je smiselno upoštevati, je, da se na potovanje odpravimo spočiti. Na letalu je priporočljivo piti čim več vode, saj je zrak običajno suh, včasih tudi postan. Pitje alkohola se odsvetuje, saj med letenjem alkohol učinkuje na telo tudi do trikrat močnejše. En kozarec vina, ki ga spijemo med letom, ima enak učinek kot dva ali trije na zemlji. Previdni bodite tudi s pogostimi obroki, saj sedenje v skrče-

PRIPRAVITE SI SVOJO POTOVALNO LEKARNO

- Krema za zaščito proti soncu in po sončenju
- Pinceta za klope
- Zaščita pred komarji in klopi
- Povoji in obliži
- Vrečka hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilni/čistilni robčki
- Toplomer
- Zdravila brez recepta (proti slabosti na vožnji, proti bolečinam, vročini in prehladu, proti alergijam)



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



SMEH JE NAJBOLJŠA REŠITEV ...

... AMPAK NE ZA DRISKO



1

NORMIA STOP

medicinski pripomoček, ki zmanjšuje pogostnost in čas trajanja driske



2

NORMIA REHIDRO *

preprečuje dehidracijo in nadomešča elektrolite



3

NORMIA LGG® in BB-12™

vsebuje bakterije, ki so naravno prisotne v mikroflori prebavnega sistema

Celostna rešitev pri driski za vso družino.

* Izdelek bo na voljo v mesecu juliju.

»Najpogostejše težave, ki jih imajo potniki na potovanjih po bližnjih krajih, so sončne opekline, potovalna slabost, potovalna driska, okužbe dihal ali kože, višinska bolezen in poškodbe.«

nem položaju povzroča dodaten pritisk na želodec. Predvsem na daljših letih je treba poskrbeti za to, da se tudi na letalu dovolj gibamo. Ne samo do stranišča in nazaj, ampak tudi sem in tja med sedeži. Gibanje in telovadba zmanjšata možnost nastanka krvnih strdkov in tromboze.

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 zastrupitve bo dobrodošlo medicinsko oglje.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morskovo 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 škarjice.
- 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 ravna 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 osebem 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.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Veliko superživil najdemo v lokalnem okolju.
- B** Superživilo mora biti presno.
- C** Čebelji izdelki so odlično superživilo.

Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku

Superhrana, najhrana, najživila ali superživila so izrazi, s katerimi označujemo živila, ki so predvsem hranljiva ali kako drugače koristna za zdravje in človekovo dobro počutje. Da jih lahko imenujemo superživila, morajo vsebovati različne vitamine, minerale, fitokemikalije, encime, esencialne aminokisljine, antioksidante, maščobne kisline, proteine in antioksidante ter vse snovi, ki dokazano pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju.

Avtorica: **Maja Korošak**

Superživila okrepijo naš imunski sistem, dajo nam več življenjskega elana in vitalnosti, poskrbijo za več energije, zmanjšajo tveganje za nastanek kroničnih bolezni, uravnajo telesno težo, poskrbijo za hitrejše okrevanje po bolezni ter učinkovito razstrupljajo. Nekatera superživila vsebujejo bistveno več železa kakor na primer rdeče meso in so zato odlična za zdravljenje slabokrvnosti, primerna tudi za vegetarijance ali vegane.

Ni treba na drugi konec sveta

Običajno si predstavljamo, da so superživila od daleč in da so tudi »super draga«. Vendar po superživila ni treba vedno na drug konec sveta. Dejstvo je, da jih mnogo najdemo tudi v domačem, lokalnem okolju. Verjetno ne preseneča, da mednje spadajo borovnice, česen, med in čebelji izdelki, pa tudi regrat, ajda, oves in proso. In še mnogo drugih, predvsem zelenjava. Tudi navadno

jabolko, predvsem ekološko pridelano, je pravo superživilo, čeprav tega izraza zanj sploh ne uporabljamo. Med slovenska superživila sodijo tudi kislo zelje, lan, suhe slive in redkev.

Pri uživanju superživil je pomemben način, kako je bilo živilo pridelano ter pripravljeno za shranjevanje. Poglavitno je, da so živila presna (v procesu predelave niso bila segrevana pri temperaturi, ki preseže 47 °C), saj se le tako hranilne snovi in encimi v živilih ohranijo. Nekateri opozarjajo na to, da tudi superživila, če imajo dolgo transportno pot do naših krožnikov, izgubijo svoje »super« lastnosti. Zato je s ščepcem zdrave pameti včasih bolje poseči po domačih, lokalnih pridelkih, kakor po tistih

iz eksotičnih dežel s še tako zvenečimi imeni. Superživila razvrščamo v nekaj skupin živil, pogledimo jih podrobneje.

Superživila, bogata s klorofilom

V to kategorijo štejemo različne alge in mlade žitne bilke. Sem seveda spada tudi vsa zelenolistnata zelenjava, pa tudi izdelki iz konoplje, saj vsebujejo klorofil. Živila v tej skupini imajo torej veliko klorofila, poleg tega so tudi bogat vir različnih hranilnih snovi in snovi, ki pospešujejo prebavo. Živila, ki vsebujejo klorofil, ugodno vplivajo na tvorbo eritrocitov.

Poudarimo **spirulino**, saj velja za eno z beljakovinami najbogatejših živil, kar jih

Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Klorela in Spirulina INSTITUT.O



100, 200 ali 400 tablet

Modrozeleni algi Klorela Yaeyama in ekološka Spirulina Institut.O sta bogati z beljakovinami, vitamini in minerali. Optimalnen dodatek k prehrani iz naravnih sestavin. Ne vsebujeta alergenov in sestavin živalskega izvora. Primerni tudi za vegetarijance in vegane.

Naročila in seznam prodajnih mest:

www.institut-o.com

t: 040/277-857

ALGEA. POSKRIBITE ZA POPOLNO HARMONIJO SVOJEGA TELESA.

ALGEA s svojo trojno formulo čisti in razstruplja telo.

- 100 % mikroalga *Chlorella pyrenoidosa*
- naraven vir železa, vitamina B12 in ostalih esencialnih hranil
- brez dodatkov (veziv, sladil, barvil, konzervansov in glutena)



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolikost in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

Carso d.o.o.
Litoostrojska cesta 46 A
1000 Ljubljana, Slovenija
www.carso.si

CARSO

»Pri uživanju superživil je pomemben način, kako je bilo živilo pridelano ter pripravljeno za shranjevanje. Poglavitno je, da so živila presna (v procesu predelave niso bila segrevana pri temperaturi, ki preseže 47 °C).«

poznamo. Vsebuje 70 odstotkov beljakovin in to je neprimerno več, kot jih vsebuje rdeče meso (25 odstotkov). Spirulina pomaga uravnati sladkor v krvi, zato je zelo priporočljiva hrana za diabetike. **Modro-zelena alga** sodi med hranila, izjemno bogata z beta karotenom in vitaminom B. Izboljšuje spomin, krepi možgane in utrjuje imunski sistem. Imunskemu sistemu pomaga tudi **klorela**, ki se poleg tega ponaša tudi kot sredstvo za zniževanje holesterola in proti preprečevanju nastanka krvnih strdkov.

Zdravo zeleno superhrano, **kaljena žita**, lahko pridelamo kar doma iz pšeničnih ali ječmenovih semen. **Ječmenova trava** ima enajstkrat več kalcija kot kravje mleko, poleg tega pa je izjemno bogata z železom, vitaminom C in bioflavonoidi. Deluje antiviralno in nevtralizira težke kovine v krvi. **Pšenična trava** je odlični alkalizator. Pomaga pri slabokrvnosti, normalizira ščitnico in spodbuja presnovo. **Surova špinača, regrat, ohrovt, vodna kreša in zelena solata** izboljšujejo krvno sliko, poživljajo možgane, krepijo imunski sistem in čistijo ledvice.

Sadje, oreščki in semena

Oreščki in semena so superživila, bogata s številnimi mineralnimi snovmi, kakovostnimi maščobami in rastlinskimi beljakovinami. Poleg tega se lahko pohvalijo tudi s kopicco antioksidantov, ki uničujejo proste radikale ter tako preprečujejo številne bolezni. Tako na primer **orehi** blagodejno vplivajo na naš srčno-žilni sistem. Uživanje dovolj sadja in oreščkov pospešuje metabolizem in pomaga v boju proti staranju. Sadje vsebuje

veliko prehranskih vlaknin in tako poskrbi tudi za boljšo prebavo.

Med sadno superhrano so priljubljene **goji jagode**. Sadež, ki sicer raste v Mongoliji in Tibetu, je bogat vir vitaminov C (vsebuje ga kar petstokrat več kot pomaranča), A, B1, B2, B6 in E. Goji jagode poleg tega vsebujejo tudi številne aminokisliline in sledi mineralov. Še eno superživilo iz te skupine je **maca**. Ta povečuje vzdržljivost, izboljšuje imunski sistem in poskrbi za boljše razpoloženje. **Jagode acai** naj bi upočasnjevale staranje, saj so eden najmočnejših antioksidantov. Zelo veliko antioksidantov je tudi v surovih **kakavovih** zrnih, ki so poleg tega tudi bogat vir magnezija in železa. **Noni**, sadež iz Polinezije, deluje protibakterijsko, zato pomaga pri prehladu in gripi, poleg tega naj bi preprečeval nastajanje tumorjev, lajša bolečine, poskrbi za lepšo kožo, blaži prebavne motnje in lajša glavobol. Bi ga lahko primerjali s česnom?



Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



TAHITIAN NONI™ Original

- prvi in edini originalni noni iz Tahitija
- vsebuje več kot 250 biološko aktivnih substanc
- zagotovljena kvaliteta v patentirani steklenici
- enostavna uporaba: 30ml zjutraj na tešče

ZA NAROČILO ORIGINALNEGA NONIJA OBIŠČITE

WWW.NONI.SI

KODA ZA POPUST: **ORIGINAL** (VELJA DO 30.9.2019)

BREZPLAČNA
DOSTAVA

NoniPlanet, Robert Kocuvan s.p., Kadenci 4, Cerkevjak GSM: 041 736 498

Čebelji izdelki

Čebelji **med**, ki je nepredelan, ima na naše telo številne koristne učinke. Med vsebuje aktivne encime in druge sestavine, ki varujejo naše telo. Med superživila uvrščamo še **cvetni prah** in **matični mleček**. Ta je zelo bogat z vitaminom B5 in izboljšuje delovanje imunskega sistema. Cvetni prah vsebuje veliko beljakovin in je zelo koristen dodatek v prehrani športnikov in tistih, ki okrevajo po boleznih. Uživanje cvetnega prahu pomaga zdraviti alergije, še posebej seneni nahod. **Propolis**, kot vemo, krepi imunski sistem in varuje pred bakterijami.

Morske alge

Tudi morske alge so zelo bogate z minerali, predvsem z jodom in selenom. Poleg tega so tudi edini rastlinski vir dolgotrajnih maščobnih kislin omega 3. Uravnavajo delovanje ščitnice in tako vplivajo na celotno presnovo. Morske alge zdravijo slabokrvnost. Nekateri vrste vsebujejo tudi do desetkrat več kalcija kot mleko. Telo ščitijo pred škodljivimi učinki težkih kovin in sevanjem. Najbolj znane so **nori** alge, ki so sestavina sušija, sicer pa so priljubljene tudi **wakame**, **kombu**, **dulse** in **arame**.

Gobe

Iz vrst gob med superhrano uvrščamo **šitake** in **rejši**. Prve vsebujejo veliko vitamina D, kalcija, fosforja in aminokislin. Uživanje šitak spodbuja imunski sistem in tako pomaga v boju proti virusom in bakterijam. Po nekaterih raziskavah šitake preprečujejo rast tumorjev in razvoj raka. Rejši gobe preprečujejo glavobol, utrjujejo imunski sistem (uspešne so celo v boju s hepatitisom), blažijo boleznih prebavil (tudi pri rani na želodcu). Poleg tega uravnavajo sladkor v telesu. Nekateri jih priporočajo za uživanje ob kemoterapiji.

Zelišča, začimbe in drugo

Zelišča in začimbe so izredno bogati z rastlinskimi hranilnimi snovmi, antioksidanti in eteričnimi olji. Priporočajo se uživanje **aloe vere**, **ehinaceje**, **ameriškega slamnika**, **ginsenga** in podobno. Med superhrano uvrščajo tudi navadno **koprivo**. Uživanje koprive je odličen pripomoček pri hujšanju. Pospešuje nastanek sluzi v debelem črevesju, ki pomaga iz telesa odplakniti odpadne snovi.

Ob razmišljanju o superhrani ne smemo pozabiti na **ribe**. So bogat vir beljakovin, vitaminov in mineralov. S snovmi, kot je holin, spodbujajo delovanje možganov. Z maščobnimi kislinami omega 3 pomagajo preprečevati nastanek bolezni srca in ožilja. So zelo dobrodošla superhrana na jedilniku tistih, ki trpijo za hormonskimi težavami, saj uravnavajo delovanje hormonov.

In še dobri stari **česen**. Česen je superhrana zaradi svojega antibakterijskega delovanja. Vsebuje več kot 180 aktivnih učinkovin, ki pomagajo preprečevati bolezni. Česen deluje protivnetno, protiglivično in protibakterijsko.





MycoMedica d.o.o.,
Podkoren 72, 4280 Kranjska gora




Zdravilne gobe že tisočletja spremljajo človeka, saj jih je s pridom uporabljal v ljudskem zdravilstvu. Imajo blagodejen učinek na krepitev **imunske odpornosti, vitalnost, razstrupljanje telesa, blažijo depresivna stanja**, pomagajo ohranjati **spomin**, dobrodošle so v času **alergij**, uporabljajo pa se tudi kot **podporna terapija pri težkih obolenjih**.

Pridelane so v čistem gorskem okolju, imajo **BIO certifikat** in so **100 % EU porekla**.

Izdelki so na prodaj v trgovinah Sanolabor, Kalček, Norma, Biotopic ter drugih specializiranih trgovinah z zdravo prehrano in naši spletni strani www.goba.eu



Vsebinska

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC

- A** Smernice so se spremenile: tisto, kar so nas kot pravilno učili v otroštvu, se razlikuje od tega, kar danes učijo naše otroke.
- B** Po umivanju zobno kremo temeljito izpljunemo, ust pa ne splakujemo več.
- C** Za medzobne prostore pri otrocih uporabljamo zobno nitko na držalu, pri odraslih pa medzobno ščetko.

Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Barbara Dežman Zmerzlikar, diplomirana medicinska sestra

Ustna higiena je odločilna za zdravje naših zob. Redno in pravilno čiščenje zob in medzobnih prostorov je pri tem ključnega pomena. Žal pa strokovnjaki ugotavljajo, da precejšen del populacije tega ne izvaja dobro ali vsaj ne zadosti dobro. Vse prevečkrat v zobozdravstvenih ordinacijah na primer nameščajo mostičke mladim ljudem in tudi čakalnice v parodontoloških ambulantah so prepolne, tudi mladih, čakalne dobe pa dolge.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zakaj je tako? Dejstvo je, da namesto nas nihče ne bo umival naših zob. Kljub temu pa razloge lahko iščemo tudi v tem, da je zobozdravstvena stroka v zadnjih desetletjih napredovala. Doktrina glede tega, kakšna je pravilna skrb za zdravje ustne votline, se je spremenila, še vedno pa se pojavljajo različne informacije, ki jih dobivamo od strokovnjakov, ob tem pa se nam meša tisto, kar so nas kot pravilno učili v našem otroštvu, in tisto, kar naše otroke učijo danes. Poleg tega je ponudba pripomočkov za čiščenje zob ogromna in ni vse, kar se sveti, tudi zlato (za naše zobe).

Zato smo se po informacije obrnili v Zobozdravstveni preventivni center ZD Kranj k **Barbari Dežman Zmerzlikar, diplomirani medicinski sestri**, ki ozavešča otroke, učitelje, vzgojitelje in starše o tem, kako pravilno

in učinkovito skrbeti za svoje zobe. Kaj je tisto, kar jih želijo naučiti?

»Obiskujemo osnovne šole, vrtce, zavode, in naš cilj je, da poenotimo informacijo, ki jo podajamo ljudem. Pri našem delu in mesečnih obiskih na terenu v šolah in vrtcih pogosto ugotovimo, da otroku umivanje zob ne gre najbolje od rok in zato ga skupaj s starši povabimo na individualno delavnico k nam v center. Takrat nam veliko staršev pove, da so se ob tem, ko smo učili njihovega otroka, tudi sami veliko naučili.« z zadovoljstvom pove Barbara Dežman Zmerzlikar in ob tem doda, da je pomembna pravilna informacija, ob tem pa tudi doslednost in vztrajnost pri spreminjanju dolgoletnih navad.

Začne se v trgovini

Kakšno je torej pravilno umivanje zob? »Pravilno ščetkanje zob se začne že v trgovini, z izbiro prave zobne ščetke. Včasih smo menili, da bolj kot je ščetka kompaktna in bolj trde ščetine ima, boljša je. Danes je ravno nasprotno. Držalo ščetke mora biti čim bolj preprosto, ravno, trdo, brez vmesnih delov, ki bi omogočali spreminjanje smeri ščetkanja ali ublažili ali spremenili pritisk. Prav tako mora biti ščetka primerno velika, še posebno pri otrocih je pomembno, da ni prevelika. Ščetine naj bodo mehke, saj so tudi obloge, ki se oprimejo naših zob čez dan, mehke in jih z lahkoto odstranimo, če si resnično umivamo zobe vsaj dvakrat dnevno, na pravi način. Hkrati pa z mehko ščetko ne poškodujemo dlesni ali zob. Pomembno je tudi, kako so ščetine postavljene na glavi ščetke. Morajo biti pravokotne na glavo ščetke in tudi odrezane naravnost. Kakšna naj bo gostota ščetin? Prodajajo se ščetke z razponom od 700 do 12.000 ščetin na glavi ščetke. Običajno seveda nimamo predstave, koliko je na primer 10.000 ščetin, zato velja pravilo, da si ščetko približamo očem in če so ščetine mehke, ravno

odrezane in navpično posajene ter se skozi njih ne vidi, potem je ščetka prava.«

Pri dojenčkih in malčkih, ki jim zobki šele izraščajo, je še bolj pomembno, da jim zobe umivamo čim bolj skrbno in z najmehkejšo ščetko primerne velikosti, saj so njihove dlesni občutljive. »Če bo otrok ščetkanje povezal z bolečino, ga bomo težko prepričali, da nam bo naslednjic še pustil umivati zobe,« dodaja sogovornica.

Koliko zobne kreme?

Kaj pa zobna krema? »Zobna krema vsebuje zelišča, ki blagodejno delujejo na ustno zdravje, osvežijo dah, vsebuje pa tudi potrebne fluoride, ki nam zaščitijo zobno sklenino. Otroku kupimo zobno kremo, ki mu je všeč po okusu in je primerna njegovi starosti. Paziti je treba na količino zobne kreme, ki jo iztisnemo na ščetko. Do šestega leta je ta količina za grahovo zrno, pozneje pa tanka črta kreme po celotni dolžini ščetin. Pri odraslem velja enako priporočilo. Dokazali so, da pri sistemskem vnosu fluoridov (v tabletkah) cilj ni bil dosežen, in da le topikalni nanos (z zobno kremo, ki vsebuje fluoride, in pri zobozdravniku z različnimi premazi) nudi optimalno zaščito in podporo zobem. Otroke je treba spodbujati k temu, da zobno kremo na koncu temeljito izpljunejo. Ne smejo je pojesti, tudi če jim je zaradi okusa všeč. Na koncu ščetkanja zob ne splakujemo več. Takšne so zadnje smernice Nacionalnega inštituta za javno zdravje – če si zvečer po ščetkanju zob ne splakujemo, ampak zobno kremo le temeljito izpljunemo iz ust, imamo zjutraj na zobeh še vedno optimalno topikalno zaščito.«

Kako ščetkamo?

Tudi pri načinu ščetkanja imamo ljudje stare vzorce, ki so se izkazali za nezadostno učinkovite. Majhen otrok še ni zmožen takšnega

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ščetkanja kakor odrasli, zato otroku vsaj do sedmega leta vsak dan zobe ščetkajo odrasli. Na kakšen način ščetkamo otrokom? Barbara Dežman Zmerlikar: »Grizne ploskve zoba ščetkamo sem in tja v stilu žiga-žaga. Potem nadaljujemo na zunanji strani zgornjih zob in ščetko naslonimo na dlesen ter na istem zobu desetkrat »pometemo« od dlesni proti zobu, od rdeče proti beli barvi (Pri tem se roka v zapestju obrača). Potem se premaknemo do naslednjega zoba ter tako potujemo po vsej zunanji strani zob. Nadaljujemo na spodnjih zobeh na zunanji strani in po tem enako opravimo tudi po zgornji in spodnji notranji strani zob, torej ob nebu in ob jeziku. Na tak način učimo otroke umivanja zob do petega razreda, saj ob takem ščetkanju obstaja najmanjša verjetnost za poškodbo dlesni. Otroci namreč med ščetkanjem zelo težko nadzorujejo silo, s katero drgnejo po tkivu.«

Odrasli (in večji otroci) umivamo zobe drugače. Odrasli držimo ščetko kot nalivno pero in jo obrnemo proti dlesni, torej ne pod kotom 90 stopinj na zob, ampak nekoliko poševno proti dlesni navzgor pri zgornjih zobeh in navzdol pri spodnjih zobeh. Na vsakem zobu posebej naredimo osem do deset kroženj s ščetko. Napačno je, če so ti krogi veliki in zajamejo več zob skupaj ali pa celo spodnje in zgornje zobe istočasno. S tem namreč samo potiskamo obloge v medzobne prostore in pod dlesen.

Čiščenje medzobnih prostorov

Ko ima otrok v ustih tesno razvrščenih vseh 20 mlečnih zob, mu morajo starši z zobno nitko na držalu nitkati medzobne prostore. »Pravilno nitkanje je takšno, da drsimo gor in dol po medzobnem prostoru in nitkamo stični ploskvi dveh zob. Nikakor ne 'žagamo' z nitko po dlesni, saj jo tako samo poškodujemo,« poudarja naša sogovornica. Nitko torej potisnemo med dva zoba, jo prislonimo na zob in drsimo po površini zoba, dvakrat ali trikrat. Potem nitko naslonimo na sosednji zob in ponovno drsimo po celotni površini. Med posameznimi medzobnimi prostori nitko na držalcu speremo pod vodo. Klasične zobne nitke, ki jih navijamo okrog prsta, so namenjene za enkratno uporabo.

Za odrasle so primernejše in dokazano učinkovitejše medzobne ščetke, s katerimi lahko temeljiteje očistimo medzobni prostor. Ko ščetko previdno uvedemo vanj na mestu tik ob dlesni, se njene ščetine stisnejo, ko jo odmaknemo, se ščetine spet razširijo. Na voljo imamo več velikosti medzobnih ščetk, saj se tudi velikosti medzobnih prostorov pri ljudeh razlikujejo. Običajno odrasel človek potrebuje vsaj dve velikosti medzobnih ščetk, eno za sprednje zobe in eno za kočnike, kjer so medzobni prostori največkrat večji. Medzobna ščetka nam v medzobnem prostoru ne sme prehajati prelahko, prevelika pa lahko povzroči poškodbo, poleg tega si z njo povzročamo tudi bolečine.

Na začetku so možne krvavitve

Če do zdaj nismo uporabljali medzobne ščetke ali nitke, lahko pričakujemo, da se nam bo ob prvih nekaj uporabah pojavljala manjša ali večja krvavitve iz dlesni. To je zaradi tega, ker se je v našem medzobnem prostoru pojavilo vnetje zaradi nabiranja oblog in bakterij v njih. Tega se ne smemo ustrašiti, vztrajajmo in vsaj enkrat dnevno čistimo tudi medzobne prostore, saj se bo krvavenje ob tem kmalu ustavilo. V nasprotnem primeru se bo proces vnetja nadaljeval. Spremenila se bo tudi barva naših dlesni. Ko je vneta, je njen videz zabuhel in je temnejše rdeče barve. Po rednem ščetkanju, ko dlesni damo možnost regeneriranja, bo postala svetlejša rožnate barve. Naša sogovornica še poudarja, da pri dlesnih, ki so že poškodovane, ne zadošča le dvakratno ščetkanje in enkratno čiščenje medzobnih prostorov, na začetku je to potrebno opraviti večkrat.

Dlje kot ostaja obloga na zobu, trdnejša postaja in nazadnje se spremeni v zobni kamen, ki ga z zobno in medzobno ščetko ne moremo odstraniti. »Zobni kamen sicer nastaja tudi zaradi drugih procesov v ustih, in tudi tisti, ki redno in pravilno čistijo zobe, morajo enkrat letno obvezno k ustnemu higieniku na čiščenje zobnega kamna. Tudi to je nekaj, kar večina ljudi ne ve – čiščenje zobnega kamna enkrat letno je izjemno pomembno za zdravje naših zob in dlesni, ob tem pa še olajšamo delo zobozdravniku,« ob koncu poudari Dežman Zmerlikarjeva.

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno



Zdrav nasmeh brez doplačil.

Zobje Zobje+

Za zdravje, za zmage.

Zdravje vaših zob pomembno vpliva na zdravje in počutje. Zagotovite si nadstandardne zobozdravstvene storitve, zobnoprostetično rehabilitacijo v primeru nezgode ter druge storitve, ki jih obvezno zdravstveno zavarovanje ne krije.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

Zelene strani

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...
Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Lestvikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, 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

Zobozdravstvo

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

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

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

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04 513 15 78
v Ljubljani: tel.: 01 437 95 11
www.zobozdravstvo-oblak.si

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10
www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, RTG), oralna kirurgija, 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,
info@remeda.si

Zobozdravstvena ordinacija Simona Debelak, dr. stom.
Tekstilna ul.17, Kranj
tel.: 04 201 53 00
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

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC
Diagnostiranje, zdravljenje kožnih bolezni, 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

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, info@akd.si
Dermatovenerološka ambulanta. Pregled dermatoloških bolezni.
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

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, 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,
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

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

Proloco medico d.o.o.
Hrvatski trg 1, Ljubljana,
tel.: 01 43 98 300, 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,
www.zakladinarave.si

KALČEK d.o.o.
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
info@kalcek.si, 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

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

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

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

Optiki

Optika Paradž d.o.o.
tel.: 02 82 40 540, optika.paradz@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 ohraniti 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, Kocljeva 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 bolezni dojk, 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).

www.ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

ABC mozaik

Neprijeten občutek »tam spodaj«

Mokre kopalke so pogosto krivec za glivično okužbo nožnice. Da se ji izogneš v največji možni meri, ne bodi v mokrih kopalnih. Če pa okužbo dobiš, si lahko pomagaš sama. V lekarno pojdi po **Canesten®** in težava bo hitro postala preteklost. Da se ti okužba ne ponavlja, upoštevaj nasvete za preprečevanje okužb nožnice. Najdeš jih na spletni strani **www.canesten.si**.

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

L.SI.COM.06.2019.3256



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**

- 30 % + darilo
za letno naročnino samo 24,65 €

šivalni paket
ki ga prispeva
www.liupka.com



Koda za popust: ABC7-19
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. julija 2019

Trajno slovo od proteze, nova metoda ALL ON 4 – cela čeljust na 4 implantatih – doživljenjska garancija*

* Pacienta po posegu naročimo na brezplačne kontrolne preglede; garancija velja, če se jih redno udeležuje.

Najnovejša metoda vam omogoča, da se trajno poslovite od proteze v samo dveh urah! Preverite, kako!

Vse več Slovencev pride po svoj novi nasmeh v Ortoimplant DENTAL SPA v Zagreb. Preverite, zakaj! Nova metoda je popolna rešitev za vse, ki so zaradi dolgotrajne izgube zob izgubili tudi kost (resorpcija), potrebno za vstavitve zobnega vsadka. Vse, kar morate storiti, je, da se pripravite na popolno prenovo svojega nasmeha, vse ostalo pa prepustite nam.

Dobrodošli v zobozdravstvu prihodnosti, dobrodošli v kliniki Ortoimplant DENTAL SPA!

Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezobno čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma All-on-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v ličnico, sta prepoznavna aduta zagrebške ordinacije Ortoimplant DENTAL SPA in Zdenka Trampuša, dr. dent. med., častnega člana stomatoloških in implantoloških združenj. Doktorja Trampuša pacienti in stomatološki kolegi poznajo kot pobudnika novih usmeritev, tehnologij in znanstveno utemeljene strokovnosti v klinični praksi, zaradi česar je njegova ordinacija postala izredno priljubljena tudi zunaj hrvaških meja. Zaradi izjemnega poudarka na kakovosti in iskanju individualnih terapevtskih rešitev za vsakega posameznika posebej ordinacija Ortoimplant DENTAL SPA slovi po tem, da jo pacienti zapuščajo izjemno zadovoljni. Dr. Trampuš rad poudari: »Naša izvrstnost temelji predvsem na tem, da pri nas ni nezadovoljnih pacientov in slabo opravljenega dela. Pacientov ne dojemamo kot številke, temveč se jim poskušamo stoodstotno posvetiti ter jim ponuditi najboljšo možno storitev in udobje. Če je naša stranka nepokretna, jo bomo po potrebi tudi sami prepeljali v ordinacijo. Ortoimplant DENTAL SPA ne podpira množičnega zobozdravniškega turizma. Naš pristop je topel, človeški, srčen – takšen, kakršen naj bi bil odnos med zdravnikom in pacientom.«

Dodatna prednost Ortoimplant DENTAL SPA so storitve spa centra, ki omilijo bolečino ter zmanjšajo oteklino in neprijeten občutek po stomatološkem posegu, pacientu pa omogočajo, da se lahko domov vrne sproščen.

Metoda Zygoma All-on-4

»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitve zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična mobilna proteza. Pri tej metodi pa v kost zgornje čeljustnice ali neposredno v ličnico vstavijo od enega do štiri zobne vsadke. To je revolucionarno spremenilo možnosti, ki jih je doslej ponujala stomatologija,« pravi dr. Trampuš.

»Zigomatični zobni vsadki kar najbolj zmanjšajo kirurško travmo in zagotavljajo hitro celjenje po posegu, poleg tega pa je mogoča računalniško vodena vstavitve, ki zagotavlja skoraj stoodstotno uspešnost. Ti vsadki omogočajo, da lahko tudi pri popolnoma uničeni zgornji čeljustnici vstavimo zobni vsadek v le nekaj urah od trenutka, ko pacient sede na zobozdravniški stol,« pojasnjuje Zdenko Trampuš, dr. dent. med. Dr. Trampuš je eden redkih vrhunskih strokovnjakov, ki metodo Zygoma All-on-4 izvaja v vsakodnevni praksi in je s fiksnim protetičnim delom do zob pomagal že na stotine pacientom. Poleg tega, da je med prvimi stomatologi, ki na Hrvaškem izvajajo zahtevno tehniko vstavljanja zobnih vsadkov Zygoma, je oblikoval tudi novi integrirani koncept zdravljenja DENTAL SPA, edinstven za ta del Evrope. Ta z nebolečimi postopki, udobjem, sproščeno stjo in terapijami po posegu zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev pacienta k vsakodnevni dejavnosti.

Prednosti ALL-ON-4



1. All-on-4 je metoda, ki se uporablja pri bolnikih, ki imajo v vsakdanjem življenju zelo visoke zahteve.
2. Postopek vstavljanja vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – morda se zdi nemogoče, vendar ta svetovni tehnološki hit bolnikom omogoča, da se od svoje proteze poslovijo v samo dveh urah.
3. Takoj po posegu bolnik dobi začasno protetično rešitev, medtem ko so zobje, izdelani po meri, na voljo v roku dveh mesecev.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: pomembno je, da ni škode za organizem, poseg pa je povsem varen za bolnika.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake svojim, da boste lahko nemoteno uživali v hrani – in to takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno je enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, ki so lahko kontraindicirane nadomeščanju kosti.



Zdenko Trampuš, dr. dent. med.

Prednosti metode Zygoma ALL-ON-4

1. Postopek Zygoma All-on-4 zagotavlja skoraj 100% uspešnost – ni več potrebe za vstavljanje umetne kosti ali dvig sinusa.
2. Z zigomatičnimi vsadki je kirurški poseg minimalen, čas celjenja po operaciji pa je hiter.
3. Bolniki lahko hitro nadaljujejo z normalnimi aktivnostmi.
4. Bolniki ta poseg zelo dobro prenašajo, še posebej, ker je vstavljanje popolnoma neboleče in zelo hitro.
5. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugo boleznijo, ki je lahko kontraindicirana nadomeščanju kosti.
6. Bolniki lažje vzdržujejo ustno higieno, ki je povsem enaka higieni naravnih zob.
7. Vaši "tretji" zobje so videti popolnoma naravni!



Ortoimplant
DENTAL SPA

www.ortoimplant.hr

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

Nimate prevoza? Ortoimplant DENTAL SPA vas obdaruje.

Prijavite se na BREZPLAČNI PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED z vso diagnostiko in brezplačnim povratnim prevozom. Pokličite za svoj termin na 031/290-814 ali 00385/1-3703-498.

Težave s premalo delujočo ščitnico so sedaj lahko preteklost.

Ščitnica je mala žleza na vašem vratu, ki ima velik vpliv na celotno delovanje vašega organizma. Proizvaja namreč ščitnične hormone, ki so odgovorni za presnovo, hudo utrujenost, slabo spanje, utrip srca, temperaturo in razpoloženje.

Na delovanje ščitnice ima velik vpliv naš prebavni trakt in naša jetra.

Velik sovražnik našim žlezam je stres, zato je pomembno, da poskrbimo in zaščitimo vse žleze v našem telesu, saj se njihove naloge prepletajo, dopolnjujejo in s tem skrbijo za naše počutje.

NOV PROIZVOD - **Glands Support** s svojo sestavo podpira normalno delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem in deluje izjemno protivnetno.

Izdelek vsebuje:

- ašvagando,
- grahovec,
- rožni koren,
- žajbelj,
- sveto baziliko,
- selen in
- sladki koren,
- B vitamine.

Sestavine izdelka zmanjšujejo vpliv stresa na telo, kar je izjemno pomembno za normalno delovanje žlez in hormonov.

Veliko vlogopri delovanju ščitnice ima zdrav prebavni trakt. **Liquid Prebiotics** podpira normalno presnovo v našem prebavnem traktu.

PREBIOTIKI omogočajo naši črevesni flori, da se razmnožuje v njej edinstvenem sorazmerju, **beta glukani** pa spodbujajo naš imunski sistem, kar je izjemno pomembno pri boleznih ščitnice.



DARILNI Immune Power (30 kos) za popolno vzdrževanje imunskega sistema na vseh ravneh.

Svetlinovo olje deluje izjemno na hormonsko ravnovesje v našem telesu, matični mleček dviguje imunski sistem in ribji kolagen pomaga zmanjševati prehodnost črevesne stene.

Skrbno izbrana kombinacija vam bo pomagala uravnati vaše žleze, hormone in vaše počutje.

Zdravje je vedno na prvem mestu. Naj bo dobro počutje del vašega vsakdana!

IZKORISTITE Priložnost meseca JULIJA

~~82,70 eur~~

AKCIJA

63,80 eur

+ BREZPLAČNA POŠTNINA

DARILO
Immune Power
(30kom)



INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

Vsebina

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

N kot *Napredno, Novo, Noro* dobro,
N kot *Najvišja* raven kakovosti



Omejena serija vozil •

- Brezplačni paketi opreme FREE • Vinjeta •
- Izjemno financiranje • Brez skritih stroškov •

Novi
Santa Fe
že od 35.120 eur

Novi
Tucson
že od 19.710 eur

Kona
že od 15.450 eur



Novi
Tucson N Line
i30 N/N Line
5-vrat / fastback



Vseбина

- 5 Pazljivo pri poletnem rokovanju s hrano
- 8 Zdravljenje kronične bolečine je dolgotrajno in zahtevno
- 12 Po porodu so ženske pogosto v stiski
- 17 (Prekomerna) nega kože
- 20 Metabolizem – krivec za debelost?
- 22 Glivice – kaj sploh so?
- 25 Bolečina, ki se je ne da zamenjati z drugo
- 28 Neugodna sopotnika: sladkorna bolezen in srčno-žilni zapleti
- 30 Gluhota, nevidna invalidnost
- 32 Dosje sadje in zelenjava: vitamini, minerali in ... pesticidi
- 34 Poleti je čas za naravno
- 36 Kako poskrbeti za zdravje na potovanju?
- 39 Živila, ki morajo biti vsak dan na našem jedilniku
- 42 Sodobne smernice pri skrbi za ustno higieno

5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV



Najboljša
terenska
vozila po
mnenju
Slovencev*

Povprečna poraba goriva: 4,1 – 8,5 l/100 km, emisije CO₂: 109 – 179 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. * Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUALITY meDAL) terenskim vozilom Hyundai podeli priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>.