

# ABCzdravja

September 2019  
Leto 14, številka 8

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

**92.000**  
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

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



Okužba otroka

Ustno zdravje oseb z demenco

Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?

Miti o cepljenju

Nezdrave navade na sončni strani Alp

Ko izguba teka postane velika težava

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

*Alfa Estetica*

ALFAESTETICA, Ordinalija za estetsko zdravstveno in anti-aging medicino  
Krumperška cesta 11, 1230 Domžale  
Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

**Pomlajevanje obraza in telesa z PDO nitkami.**

Posege opravlja spec. estetske plastične in rekonstrukcijske kirurgije dr. Tea Jedlovčnik Štrumbelj

**NOVO**

Vas še vedno mučijo sklepi?  
Ste poskusili že skoraj vse,  
kar obstaja?

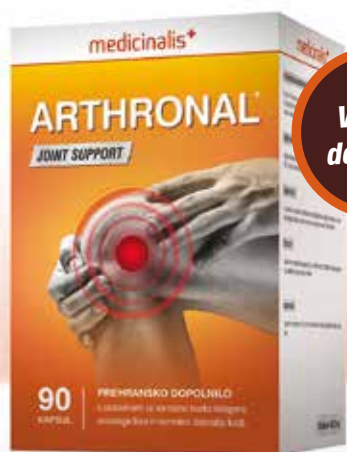
**ARTHRONAL®**

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



### Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat  
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko  
dozirano

**Končno kombinacija, ki res pomaga!**

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.  
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem  
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,  
Savska cesta 10,  
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE  
**080 50 02**

[www.arthronal.com](http://www.arthronal.com)

# Težave s hrbtom?



## Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

Neuronal® vsebuje sestavine,  
ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega  
sistema in prispevajo k normalnim  
fiziološkim funkcijam.

### Znanstveno dokazano\*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

**1 kapsula na dan.**  
Naravno.  
Brez stranskih učinkov.

**Neuronal kapsule delujejo  
popolnoma drugače kot analgetiki.**

\*Vir:  
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324  
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.  
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem  
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,  
Savska cesta 10,  
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE  
**080 50 02**

[www.bolec-hrbet.si](http://www.bolec-hrbet.si)

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam je pomagal:



**Letnik 14, številka 8, september 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:**

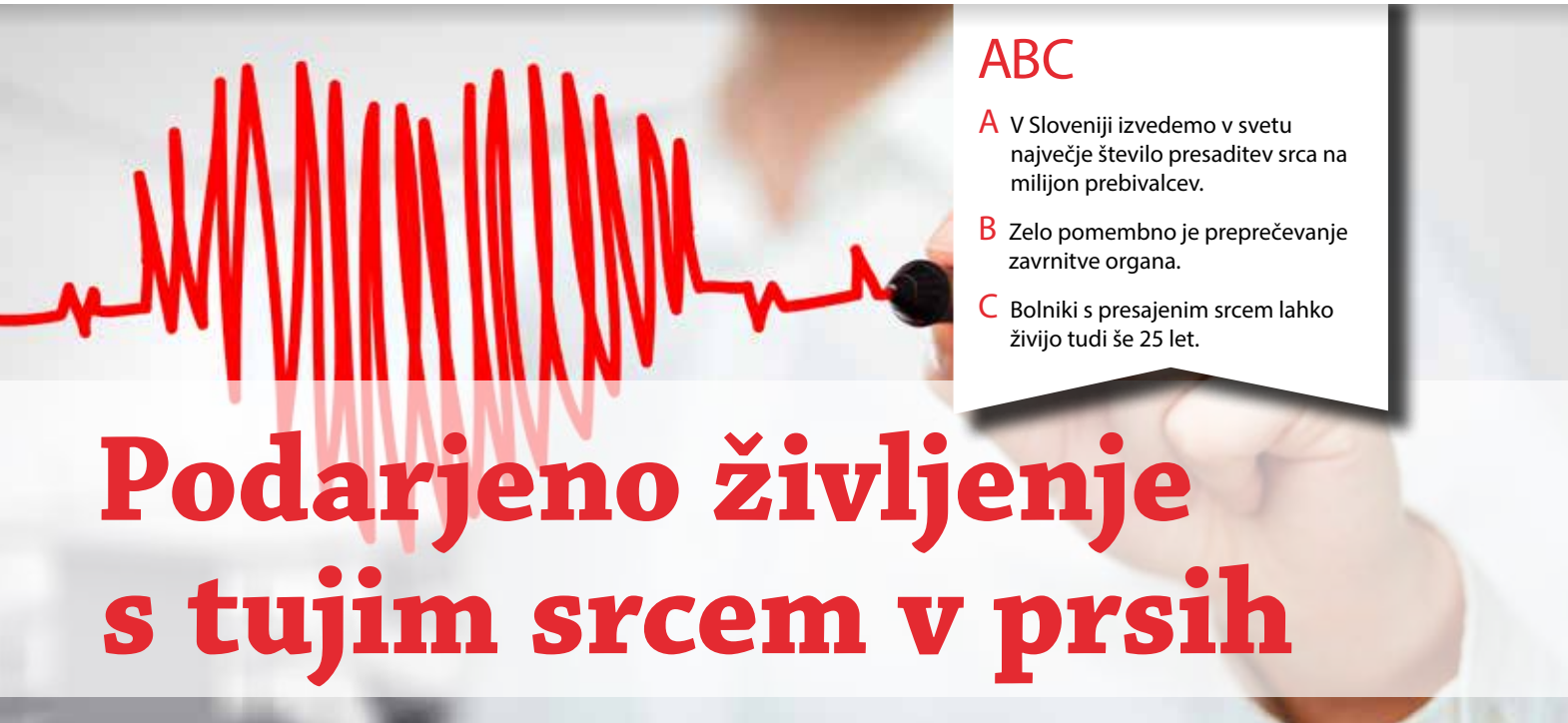
»Ministrstvo za zdravje opozarja, da  
besedilo obravnava zdravilo, ki se  
sme izdajati le na zdravniški recept. O  
primernosti zdravila za uporabo pri  
posameznem bolniku lahko presoja  
le pooblaščen zdravnik. Dodatne in-  
formacije dobite pri svojem zdravni-  
ku ali farmacevtu.«

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.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



## ABC

- A** V Sloveniji izvedemo v svetu največje število presaditev srca na milijon prebivalcev.
- B** Zelo pomembno je preprečevanje zavrnitve organa.
- C** Bolniki s presajenim srcem lahko živijo tudi še 25 let.

# Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih



Doc. dr. Tone Gabrijelčič, dr. med.

**29. septembra obelježujemo svetovni dan srca. Ko bolniku srce opeša do te mere, da ne more več prečrpavati krvi, je še vedno največkrat edina možnost ta, da mu vsadijo srce darovalca. Presaditve srca v svetu potekajo že več kot 50 let, pri nas pa od leta 1990. V Sloveniji smo danes v svetovnem vrhu po številu izvedenih transplantacij oziroma presaditev srca na milijon prebivalcev (15). Druge so ZDA z osmimi presaditvami na milijon prebivalcev.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Kako se je začelo? V ZDA so se v šestdesetih letih (zaradi moralnih in legalnih zadržkov) zelo previdno pripravljali na presaditev srca. Dr. Christiaan Barnard je bil kot specializant navzoč pri teh pripravah. Ko se je leta 1967 vrnil v Južno Afriko, je pohitel in zaradi drugih družbenih okoliščin operacijo tudi izvedel. Po prvi operaciji se je utrgal plaz – tistih, ki so bili prav tako pripravljeni na tak poseg, je bilo več. Še posebej se je povečalo število presaditev srca takrat, ko so prišla nova zdravila proti zavračanju vsajenega srca.

**Doc. dr. Tone Gabrijelčič** je bil prvi srčni kirurg pri nas, ki je ta poseg izvedel. Prvi bolnik s presajenim srcem žal ni živel dolgo, saj je pri njem prišlo do zgodnje odpovedi srca, čez tri

leta pa je dr. Gabrijelčič srce presadil drugemu in mu življenje podaljšal kar za devet let. Dr. Gabrijelčič se spominja velikega navdušenja, ki je v tistem času vladalo v kliničnem centru. »Z velikim navdušenjem smo takrat pripravljali te stvari, nismo razmišljali o ničemer drugem kot o tem, da bi tak program lahko izpeljali tako, kot smo si ga zamislili. Na drugi strani so se pojavljali dvomi o smiselnosti izvajanja teh posegov pri nas. Nekateri so menili, da bi bilo smiselneje, da bi se izvajali v katerem od bližnjih večjih centrov, na primer v avstrijskem Gradcu. Naši poznejši uspehi pa so potrdili naše vztrajanje.«

### Začelo se je z ledvicami

Začetki presaditev so bili podobni kot marsikje drugje – začelo se je s presajanjem ledvic. Takrat so organe dobivali od živih darovalcev. »Običajno je bil to sorodnik, ki je bil genetsko kompatibilen, najboljši darovalci pa so enojajčni dvojčki, saj ne pride do zavrnitve organa. V tistem času je priprave na presaditev srca vodil prof. dr. Miro Košak, ki je bil začetnik srčne in žilne kirurgije v Sloveniji in tudi takratni Jugoslaviji. S prof. Lavričem sta izvedla prvo operacijo na odprtem srcu v Jugoslaviji,« pove dr. Gabrijelčič in doda, da je pogoj za velike srčne operacije aparatura srce–pljuča, ki nadomešča srce in pljuča, ko se delovanje srca ustavi. »Prof. Košak je takšno napravo videl v Franciji, si jo skiciral, po tem pa so jo izdelali v Avtoobnovi v Ljubljani.«

To ni bil edini velik dosežek ljubljanske srčne kirurgije takrat. »Prof. Košak je izvedel avto presaditev srca pri bolniku, ki je imel tumor na srcu. To je pomenilo, da je srce odstranil iz prsnega koša, odstranil prizadete dele, jih nadomestil z umetno tkanino in ga vsadil nazaj istemu bolniku. To je bila prva takšna uspešna operacija na svetu,« poudari dr. Gabrijelčič.

### Sprememba koncepta smrti

Srce pa je možno vzeti le mrtvemu darovalcu. Ob tem se je pojavila težava definicije smrti, srce namreč mora biti vitalno, živo, če ga želimo presaditi. Po besedah dr. Gabrijelčiča je tudi zaradi tega nastal koncept možganske smrti: človek je mrtev takrat, ko mu možgani v celoti ne delujejo več. V javnosti so se občasno pojavljali dvomi, ali so bili darovalci resnično mrtvi in ljudje so se spraševali, ali ni morda obstajala možnost, da bi se tak bolnik pozneje zbudil. »Dvomi izvirajo iz nepoznavanja različnih vrst kome. Metode za ugotavljanje možganske smrti so tako stroge in dobro pripravljene, da do pomote ne more priti,« je prepričan dr. Gabrijelčič. »Do trenutka, ko se ugotovi možganska smrt, vsi napori zdravnikov gredo v smeri zdravljenja. Ko pa se smrt ugotovi, obstajata dve možnosti. Če ne gre za potencialnega darovalca, se zdravljenje prekine. Če pa je pokojni potencialni darovalec, prenehamo z zdravljenjem in začnemo s postopkom vzdrževanja organov. Šele po klinični oceni organa in po pogovoru s svojci pa se lahko odločimo, ali bomo srce namenili za presaditev.«

### Problem darovalcev

Kakšni so pogoji za darovalce srca? »Na začetku so bili strožji, starost darovalca ni smela biti višja od 40 let, za ženske 45. Poleg starosti mora biti izpolnjena še vrsta drugih kliničnih pogojev. Ob pomanjkanju organov se je tudi dovoljena starost zvišala, tudi do 70 let.« Pomanjkanje darovalcev je večni problem. »Položaj se je pomembno izboljšal ob prizadevanju anesteziologov, ki so organizirali službo, iz katere se je razvil zavod Slovenija transplant. Še pred tem so si prizadevali za sprejetje zakona o darovanju organov. Takrat se je potem lahko začela presaditev

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

ledvic pokojnikov, pozneje so prišli na vrsto še drugi organi: srce, jetra, trebušna slinavka, pljuča ... Včlanitev v Eurotransplant leta 2000 je bila velik korak naprej. Vse članice vsakega potencialnega prejemnika javijo v ta center, ki ima sedež na Nizozemskem, in tam njegove podatke vnesejo v računalnik. Enako se obvesti center tudi o tem, da se je pojavil darovalec, in tam odločijo, kdo bo organ dobil. Napredek je v tem, da si države med seboj organe lahko izmenjujejo. Dobijo jih tisti prejemniki, ki jih v določenem trenutku najbolj nujno potrebujejo,« razlaga dr. Gabrijelčič.

Pri prejemnikih je zelo pomembno preprečevanje zavrnitve organa, pri čemer bolnik že pred operacijo dobi ustrezna zdravila, sledi pa vzdrževanje po operaciji. Še vedno je težko preprečevati, da telo organ zavrže. Potrebna je prava mera pri dajanju zdravil, saj preveliko zaviranje imunskega sistema lahko privede do okužbe, premalo pa do zavrnitve organa.

### Preživetvena doba

Kakšna pa je preživetvena doba po presaditvi srca? Dr. Gabrijelčič pokaže svetovne podatke: leta 2010 je približno 10 % bolnikov s presajenim srcem živelo še 25 let. Nekaj več kot polovico bolnikov je živelo še deset let. V istem letu je bilo na svetovni ravni izvede-

nih 3900 presaditev, pozneje so še narasle in se do danes nekoliko znižale. Razlog je tudi v tem, da se za zdravljenje bolnikov z opešanim srcem danes uporabljajo še druge metode, posebni srčni spodbujevalniki, presaditev matičnih celic in mehanska podpora s črpalkami.

### Zakaj ponoči?

Zanimivo je tudi to, da se presaditve srca večinoma opravljajo ponoči. Zakaj? Dr. Tone Gabrijelčič: »Na enoti intenzivne terapije običajno zjutraj ali dopoldne ugotovijo, da je eden od bolnikov morda možgansko mrtev. Potem se sprožijo postopki za ugotavljanje možganske smrti. Celoten postopek se izvede dvakrat, drugič čez dvanajst ur, in obakrat mora biti možganska smrt potrjena. Če je na primer kandidat za darovalca prejel zdravila, ki zmanjšujejo aktivnost možganov, mora ta učinek zdravila najprej izzveneti. V tem času je že večer, ko lahko steče nadaljnja koordinacija. Večkrat se zgodi, da mora medicinska ekipa, ki bo presaditev izvedla, sredi noči potovati v tujo državo in pripeljati odvzeto srce. V tem času druga ekipa pripravi bolnika, ki naj bi srce prejel. Največje število operacij presaditve srca se tako izvede od polnoči naprej.«

Presaditev srca je tehnično v rangu najzahtevnejših srčnih operacij. Seveda obstajajo

jajo posegi, ki so tehnično zahtevnejši, pri presaditvah pa je pomembna tudi celotna koordinacija za to, da se operacija sploh lahko izvede. Pomembna je tudi priprava bolnika prejemnika, da telo ne bi zavrnilo darovanega srca.

### Držati srce v rokah

Ameriški psihiater in psihoterapevt Irwin D. Yalom je v knjigi *Kako sem postal, kar sem* med drugim zapisal tudi spomin na svojega prijatelja Boba Bergerja, srčnega kirurga, tistega, ki je bil tik pred tem, da bi izvedel prvo presaditev srca na svetu, a ga je Barnard prehitel. Izjavil je, da se je zares živega počutil edino takrat, ko je v rokah držal bijoče srce. Kaj meni naš sogovornik o tem? »No, takšna izjava se mi zdi malce pretirana. Zagotovo pa je takšna operacija pretresljiv dogodek tudi za nas, kirurge. Najbolj v trenutku, ko odstranimo bolno srce in stojimo ob bolniku z odprtim prsnim košem brez srca. Živi le še zato, ker ga vzdržujejo aparature srce-pljuča. Potem nastopi lep trenutek, ko novo srce, ki ga vsadimo, začne utripati.« Kako se to zgodi? »Ko ga vsadimo, najprej iz njega odstranimo ves zrak, s katerim se je napolnilo med posegom, potem sprostimo stiskalke na žilah. Ko se srce napolni s krvjo, začne utripati. Včasih, če srce nepravilno utripa, pa ga je treba spodbuditi z elektrošokom.«

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# OMRON M3




Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22-42 cm).



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



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
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, 02 / 330 35 50  
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](http://www.diafit.si)

# Zaprtje – kako si lahko pomagamo na naraven način?

**Zaprtje je danes zelo razširjena težava. Ima številne vzroke, pojavlja se pri otrocih, odraslih in nosečnicah, še nekoliko pogostejše pa je pri starejših.**

Najpogostejši glavni vzroki zaprtja so nepravilna prehrana z nezadostnim vnosom prehranskih vlaknin, premalo gibanja, nezadosten vnos tekočine, stres, določena zdravila, različne bolezni ter vrsta anatomskih in fizioloških sprememb v telesu. Če ga ne zdravimo, lahko zaprtje občutno poslabša kakovost življenja in povzroči resne težave.

Zato je bistveno, da težavo pravočasno prepoznamo in ne odlašamo z njenim odpravljanjem, saj je zdrava in redna prebava temelj za zdrav in močan organizem. Prav tako je pomembno ugotoviti, ali gre za organsko ali funkcionalno zaprtje, oziroma odkriti njegov dejanski vzrok. Zavedati se moramo, da zaprtje ni bolezen, temveč simptom, in da je bistveno odpraviti povzročitelja težave, ne le njen simptom.

Zdravje lahko dodatno izboljšamo s spremembo življenjskega sloga in prehranjevalnih navad ter uporabo osmotskih odvajal.



Dobra izbira za to je **naravna mineralna voda Donat Mg**, ki je zaradi visoke vsebnosti sulfatnih soli **naravno osmotsko odvajalo, njegovo delovanje pa je znanstveno potrjeno**. Klinično je dokazano, da pitje 0,3 l Donata Mg zjutraj na tešče in 0,2 l pred večerjo spodbuja prebavo. Zato začnite dan s toplim Donatom Mg in tako na naraven način spodbudite prebavo. Počutili se boste lažje in bolje. Donat Mg je varen in učinkovit, telo ga dobro prenaša in ne povzroča odvisnosti.

Namenite več časa svojemu zdravju – gibanju, lahkim obrokom in kuhanju z zdravimi živili, vedno pa imejte pri roki tudi Donat Mg. 100-odstotno naravna mineralna voda, kot je Donat Mg, je odlična izbira za zdrav začetek, nadaljevanje in konec vsakega dneva.



## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdreave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# SVIT rešuje življenje



Eden najpogostejših rakov v Sloveniji je rak na debelem črevesu in danki. Zelo pomembno je njegovo zgodnje odkrivanje, saj je od tega odvisna uspešnost zdravljenja. Žal je umrljivost za tem rakom še vedno velika. V Sloveniji deluje Program Svit, v okviru katerega 65 do 70 % primerov raka na debelem črevesu in danki odkrijejo tako zgodaj, da onkološko zdravljenje ni potrebno. Če se bo v program vključilo vsaj 70 % vabljenih, bo v Sloveniji vsako leto za rakom debelega črevesa in danke umrlo 200 ljudi manj. Poznate program? Približali sta nam ga **dr. Dominika Novak Mlakar, dr. med.**, vodja Programa Svit, in **prim. Tatjana Kofol Bric, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Program Svit je namenjen moškim in ženskam, starim med 50 in 74 let, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Kakšna pa je verjetnost obolevanja za tem rakom pred 50. letom? Kako to, da zajemate to starostno strukturo?**

Za rakom debelega črevesa in danke zbolijo večinoma osebe po 50. letu starosti, se pa bolezen lahko pojavi tudi pri mlajših, vendar bistveno redkeje kot po 50. letu. Med bolnike z večjim tveganjem za razvoj bolezni sodijo potomci staršev z rakom debelega črevesa in danke, bolniki po operaciji raka debelega črevesa in danke, vsi, pri katerih so odstranili večje ali številne polipe, bolniki z ulceroznim kolitisom in Crohnovo boleznijo ter tisti, ki imajo družinsko adenomatozno polipozo ali dedni nepolipozni rak debelega črevesa. V ZDA ugotavljajo naraščanje obolevnosti pri mlajših od 50 let. Tudi v EU pozorno spremljajo, kaj se dogaja z rakom debelega črevesa in danke pri mlajših od 50 let. V Sloveniji še ni bil opažen porast primerov. Razlogi za naraščanje raka med mlajšimi se iščejo predvsem v poslabšanju dejavnikov življenjskega sloga, kot so prehrana, debelost, sedeč način življenja.

Program Svit pri svojem delu sledi *Evropskim smernicam za zagotavljanje kakovosti v preseganju in diagnostiki raka debelega črevesa in danke*. Te so za potrebe Slovenije medicinski strokovnjaki s tega področja nadgradili v *Slovenske smernice zagotavljanja kakovosti presejanja raka debelega črevesa in danke*, ki opredeljujejo med drugim tudi, komu je presejalni program namenjen, v kakšnih časovnih obdobjih in kdo so posamezniki, ki imajo povečano tveganje za nastanek raka debelega črevesa in danke, in zato samo presejalni test na kri v blatu zanje ni primeren način spremljanja njihovega zdravja.

**Kdaj moramo biti sami pozorni na opozorilne znake? Kakšni so?**

Kot smo izpostavili, tveganje za raka debelega črevesa in danke naraste po 50. letu. Četudi je Program Svit namenjen populaciji v starosti od 50 do 74 let, je treba, ne glede na starost, pozorno spremljati znake, ki kažejo, da se v črevesu morda nekaj dogaja. Znaki, ki zahtevajo pozornost in posvet z osebnim zdravnikom, so bolečina v trebuhu, spremenjen način odvajanja blata, izmenjujoče se zaprtje in driske, kot svinčnik tanko blato, črno blato, kri v blatu, povečano izločanje sluzi, nenamerno hujšanje. Po 75. letu starosti je osebni zdravnik tisti, ki presodi, ali njegov pacient potrebuje preiskavo črevesa in kakšno, ter pacienta nanjo napoti. Seveda pa morajo biti na omenjene znake še bolj pozorni ljudje z večjim tveganjem za razvoj raka na debelem črevesu in danki, med katere sodijo zgoraj naštetih.

**Kri v blatu ne pomeni nujno raka, kaj so lahko še vzroki za to?**

Res je, če se pojavi v blatu kri, ne pomeni, da je to zagotovo znak za raka, torej, vsekakor to ni znak za paniko, je pa prav, da se težava spremlja in pacient obišče osebnega zdravnika, ki kasneje po potrebi posameznika napoti k specialistu. Če pri kolonoskopiji ne najdejo sprememb v črevesu, so vzrok za pozitiven izvid na kri v blatu najpogosteje hemoroidi oziroma zlata žila. Pri nekaterih osebah pa vzroka za sledove krvi v blatu ni mogoče ugotoviti.

**Kakšna je odzivnost Slovencev na pozive s strani Programa Svit?**

Od začetka izvajanja Programa Svit do danes beležimo naraščanje odzivnosti v program. Od 57 % odzivnosti v letu 2010 je odzivnost narasla na 64 % v letu 2018. Podrobnejša poročila so na ogled na spletni strani Programa Svit.

**Jo lahko ločimo glede na spol?**

Podrobnejša analiza odzivnosti v letu 2018 je pokazala, da se najslabše odzivajo prebivalci zdravstvene regije Koper, kjer je odzivnost v program 61-odstotna, najboljša pa je odzivnost v zdravstveni regiji Kranj in Nova Gorica, kjer v programu sodeluje 68 % povabljenih. Slabše se v program odzivajo moški, med njimi predvsem mlajši od 60 let. Slabši odziv je pri osebah z nižjo stopnjo izobrazbe. V povprečju se odzivnost poslabšuje proti vzhodu Slovenije, vendar se je z dejavno promocijo programa in različnimi komunikacijskimi pristopi razlika po Sloveniji zelo zmanjšala.

**Kakšni so pravzaprav razlogi za to, da se ljudje ne odzovejo?**

Razlogi za neodzivnost v presejalni program se pogosto skrivajo v prepričanju ljudi, da so zdravi, v pomanjkanju časa in preobremenjenosti z drugimi obveznostmi, in strahu pred

odkritjem raka, negativnem odnosu do zdravstvenega sistema oziroma že opravljeni kolonoskopiji ali zaradi prisotnosti drugih (težjih) zdravstvenih težav.

**Pa se še nekoliko pomudimo pri statistiki. Koliko odstotkov ljudi, ki jih zajame Program Svit, ima dejansko raka na debelem črevesu in danki?**

V času, odkar v Sloveniji deluje Program Svit, je življenje rešil že mnogim in jim kljub odkriti bolezni omogočil, da še naprej živijo polno in kakovostno življenje. Zaradi zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki ter odstranjevanja predrakavih sprememb že beležimo upad novih primerov bolezni, kar je tudi primarni cilj programa in posledično pričakujemo tudi dolgoročno zmanjševanje umrljivosti za to boleznijo.

V okviru Programa Svit letno odkrijemo okoli 200 primerov raka debelega črevesa in danke, kar predstavlja okoli 0,2 % presejane populacije. Podrobnejše informacije za posamezno leto so dostopne v letnih poročilih na spletni strani Programa Svit.

**Za konec še enkrat več opozorimo na pomembnost presejalnega Programa Svit. Zakaj je pomembno, da se ljudje odzovejo in pošljejo blato v pregled?**

Rak na debelem črevesu in danki je ena izmed redkih rakavih bolezni, ki jo je mogoče preprečiti s presejanjem. Med na videz zdravimi osebami na ta način odkrijemo tiste, pri katerih je velika verjetnost, da bi se iz odkritih sprememb razvil rak, ali že imajo začetno obliko raka. Zgodaj odkrita bolezen se uspešno zdravi, z odkritjem predrakavih sprememb pa bolezen lahko celo preprečimo. Rak na debelem črevesu in danki se v telesu razvija več let, preden se pojavijo prvi simptomi. Pogosto je takrat, ko simptome opazimo in pomislimo, da z našim zdravjem morda nekaj ni v redu, že pozno, zato je pomembno, da ukrepamo prej. Ker spremembe na črevesu ne krvavijo vedno, obstaja možnost, da se nam izmuznejo, zato je izjemnega pomena, da se posameznik vsakič, ko je povabljen, odzove na vabilo v preventivni program. Tako obstaja večja verjetnost, da bomo bolezenske spremembe odkrili pravočasno in jih tudi uspešno zdravili. Sodelovanje v Programu Svit je modra odločitev, ki vključenim posameznikom in s tem tudi njihovim bližnjim lahko reši življenje.

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

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeš v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# Zakaj z leti izgubljam mišično moč?

## Zakaj se v meni redimo? Zakaj trening pogosto ne prinaša zelene postave in telesne pripravljenosti?

**Vsa tri na videz različna vprašanja imajo enak odgovor: telesu primanjkuje aminokislin. Aminokislina so eden od osnovnih gradnikov naših celic, mišic in tkiv. Brez njih se ne morejo tvoriti krvne celice, živčni prenašalci, hormoni ...**

Aminokislina predstavljajo okrog 20 % naše telesne teže. Če vemo, da je vode od 60 do 70 %, hitro postane jasno, da je to druga najpomembnejša sestavina, potrebna za življenje. Aminokislina so kot lego kocke, telo jih med seboj povezuje v dolge kompleksne verige, ki jih imenujemo beljakovine.

Iz dvajsetih osnovnih aminokislin telo za svoje potrebe sestavi več kot sto tisoč različnih beljakovin! Osnovnih gradnikov (esencialne aminokislina), iz katerih nastanejo beljakovine, naše človeško telo ne more ustvariti, zato jih moramo zaužiti. Takih je devet: histidin, izolevcin, levcin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan in valin.

Neesencialne kislina pa telo pridobiva z recikliranjem različnih virov beljakovin, ki so mu že na voljo. Teh je enajst: arginin, glutamin, tirozin, cistein, glicin, prolin, serin, ornitin, alanin, asparagin in aspartat.

Tako imenovani bazen aminokislin zajema celotno količino razpoložljivih prostih aminokislin v človeškem telesu. Velikost tega bazena pri odrasli osebi znaša od 120 do 130 gramov in se zamenja od tri- do štirikrat na dan, zato je treba telo redno oskrbovati z aminokislina, deloma jih telo ustvari z biosintezo beljakovin, deloma pa jih moramo zaužiti s prehrano in prehranskimi dopolnili.

Ker zahodnjaki že zdaj uživamo preveč beljakovin, je na mestu vprašanje, ali jih resnično moramo dodajati. Razumeti je treba, da aminokislina niso sopomenka za beljakovine. Beljakovine so dolge kompleksne verige medsebojno povezanih aminokislin. Če naj iz beljakovin nastanejo aminokislina in nato iz njih nove specifične beljakovine, ki jih telo potrebuje, jih mora telo najprej uspešno razstaviti in nato na novo sestaviti. Ta kompleksni biološki proces v telesu se imenuje biosinteza beljakovin.

Odrasel človek na dan potrebuje 0,8 grama beljakovin na kilogram telesne mase, otroci, nosečnice, doječe matere, športniki in starejši odrasli pa še nekoliko več. Če torej tehtamo 60 kilogramov, bo naše telo oskrbljeno z vnosom 50 gramov beljakovin na dan. To ne bi smela biti težava, saj zahodnjaki v povprečju vnesemo več kot 100 gramov beljakovin na dan. V teoriji je torej vse v redu.

## Od kod primanjkljaji?

Če želodec nima dovolj želodčne kislina, če slinavka ne izloča dovolj prebavnih encimov za razstavljanje beljakovin, če v črevesju ni prave flore, se lahko v procesu presnove marsikaj zaplete, tako da telo kljub polnemu krožniku beljakovin trpi za pomanjkanjem aminokislin.

Igro dodatno zaplete pomanjkanje katere od aminokislin. Podobno kot avto ni uporaben, če mu manjka eno od koles, tudi beljakovina brez ene od potrebnih aminokislin ni uporabna. Če nam manjka katera od esencialnih »lego kock«, bo proizvodnja beljakovin oslABLJENA, presnova pa bo pešala.

Nekatere beljakovine, kot je denimo kolagen, so tako zapletene, da se pogosto primeri, da telesu zmanjka katere od sestavin, ki so potrebne za njeno pravilno oblikovanje. Kolagen je glavna sestavina hrustanca, vezi, tetiv, kosti, zob, kože in mišic, ter predstavlja 25–30 % celotne beljakovinske mase.

Ker zaradi slabega izkoristka telo hlasta po še in še, nastopi dodatna težava. Prevelik vnos beljakovin, predvsem živalskih, v telesu povzroči nastajanje znatno prevelikih količin kislih presnovkov, ti pa v tkivih spreminjajo pH in ustvarjajo zakisanost. Zakisanost pa je odlična osnova za številne patogene procese.

Če telo zaradi preutrujenosti, bolezni, staranja ali motnje v katerem od presnovnih procesov ne zmore zagotoviti vseh potrebnih aminokislin, jih je najlažje dodajati v prosti obliki. Te se hitro vključijo v telo, saj omogočajo takojšnje oblikovanje encimske aktivnosti za nastanek specializiranih beljakovin, ki so pomembne za delovanje telesnih funkcij in regeneracijo. Zaužite aminokislina v prosti obliki (kapsule, prah) pridejo v obtok že po petnajstih minutah, zaradi česar so zelo učinkovite.

Aminokislin pogosto primanjkuje tudi vegetarijancem in veganom. Pri rastlinskih živilih je izkoristek esencialnih aminokislin zelo nizek, po nekaterih ugotovitvah celo ne presega 18 %. Da je organizem ob vegetarijanski ali veganski hrani beljakovinsko ustrezno oskrbljen, je treba uživati veliko različnih rastlinskih beljakovinskih živil, tega pa večina vegetarijancev ne počne.

V vseh naštetih primerih neravnovesje najlažje obvladamo z rednim vnosom celotnega spektra kakovostnih in čistih aminokislin v prosti obliki in v njihovem pravem medsebojnem razmerju ter tako telesu zagotovimo kakovosten vir aminokislin.

Tamara Bukovec

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

### Optimizacija hrane z aminokislina

**CELOVIT SPEKTER VSEH 20 STANDARDNIH AMINOKISLIN**

**FORMULACIJA PREHRANSKIH STROKOVNJAKOV**

**ČISTE, KRISTALIZIRANE, BREZ DODANIH POMOŽNIH SNOVI**

**V PROSTI OBLIKI, ZA HITRO IN OPTIMALNO ABSORPCIJO**

Poiščite v prodajalnah Sanolabor in Norma ter ekoloških trgovinah

Več na [www.bio24.si](http://www.bio24.si) Tel.: 051 801 500



**INFORMED SPORT**  
Trusted by sport

**120 VEGAN CAPSULES**

**VEGAN APPROVED**

**G&G**



## ABC

**A** Pri večini bolnikov se Cushingov sindrom razvije kot posledica zdravljenja neke druge bolezni s sintetičnimi glukokortikoidi.

**B** Ko se v telesu izloča preveč kortizola, se spremeni presnova.

**C** Bolniki morajo po operaciji jemati nadomestne hormone.

# Sindrom, ki spominja na druge bolezni



Prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

**Cushingov sindrom je redka bolezen, pri kateri se v telesu tvori preveč kortizola. Ta hormon normalno nastaja v nadledvičnih žlezah in je nujno potreben za življenje, saj omogoča ustrezen odziv na stresne okoliščine, kot sta bolezen ali poškodba. Cushingov sindrom je pogostejši pri ženskah kakor pri moških, največkrat se pojavi med 20. in 40. letom starosti.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj ga povzroča? Kot je povedal **prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.**, lahko nastane zaradi eksogenih (zunanjih) ali endogenih (notranjih) vzrokov. »Pri večini bolnikov se Cushingov sindrom razvije kot posledica zdravljenja neke druge bolezni s sintetičnimi glukokortikoidi. Cushingov sindrom zaradi

notranjega vzroka najpogosteje povzroča tumor hipofize (majhne žleze, ki leži tik pod možgani in tvori hormone, ki uravnavajo delovanje drugih hormonskih žlez v telesu). Tumor hipofize tvori hormon ACTH, ki spodbuja delovanje nadledvičnih žlez in v njih sproži čezmerno nastajanje kortizola. Ta oblika sindroma se imenuje Cushingova bolezen,« razlaga naš sogovornik in doda, da so tumorji hipofize večinoma benigni, le izjemoma so rakavi oziroma maligni. Tumorji, ki tvorijo hormon ACTH, lahko vzniknejo tudi drugje v telesu, na primer v pljučih.

Obstajajo pa tudi oblike Cushingovega sindroma, ki so neodvisne od ACTH. To so različne bolezni nadledvične žleze – ko skorja nadledvične žleze zaradi benignega ali malignega tumorja začne izločati preveč kortizola. Koliko primerov te bolezni se pojavlja pri nas? Dr. Tomaž Kocjan: »Cushingov sindrom je redka bolezen, pojavi se okrog pet primerov na leto na milijon prebivalcev, kar pomeni, da je v Sloveniji takšnih primerov največ 10 do 15 na leto. Eksogenih primerov, ko je torej vzrok zdravljenje z glukokortikoidi, pa je precej več.«

### Zaradi spremenjene presnove

Kaj se dogaja v telesu, ko se izloča preveč kortizola? Spremeni se presnova, beljakovine se razgrajujejo in intenzivno se tvori sladkor,

zaradi tega imajo bolniki značilne klinične pojave, kot sta atrofija mišic v udih in kopičenje maščobe na trebuhu. Značilne so tudi vijolične strije na koži, pojavijo se pogoste podplutbe (kortizol oslabi steno majhnih žilic, zato se pojavljajo tudi podkožne krvavitve), značilen je lunast, rdeč obraz. Prizadete so kosti, predvsem vretenca in rebra, pojavi se visok krvni tlak. Preveč kortizola vpliva tudi na duševno stanje: možna je depresija, lahko se celo razvije steroidna psihoza. Cushingov sindrom se kaže tudi v zmanjšanju libida, pri ženskah pa v nerednih menstruacijah. V laboratoriju lahko odkrijejo povišan krvni sladkor, razvije se tudi aterogena dislipidemija – nastajanje majhnih delcev LDL, ki so zelo aterogeni (povzročajo aterosklerozo), zmanjša se holesterol HDL, zvišajo pa trigliceridi – podobno kot pri sladkorni bolezni tipa 2. Simptomi se pojavljajo pri različnih bolnikih zelo različno, odvisno od njihove občutljivosti na glukokortikoide.

### Diagnosticiranje ni preprosto

Kako poteka diagnosticiranje? »Veliko simptomov Cushingovega sindroma, kot npr. sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, osteoporozna in debelost, je v populaciji zelo pogostih, zato diagnosticiranje ni preprosto. »Na prvi stopnji diagnostike je treba ugotoviti, ali sploh gre za ta sindrom ali za katero drugo bolezen. Ko ga

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

potrdimo, je pomembno, če je Cushingov sindrom od ACTH neodvisen, saj v tem primeru s CT-slikanjem nadledvičnic lahko preprosto poiščemo tumor, ki izloča kortizol. Nasprotno pri Cushingovem sindromu, ki je odvisen od ACTH, sledi ugotavljanje, ali gre za Cushingovo bolezen (tumor hipofize) ali pa je izvor izločanja ACTH neki drug tumor. V tem primeru najprej z magnetno resonanco iščemo tumor hipofize. Če ga ne moremo potrditi, s posebno preiskavo odvzema vzorcev krvi iz petroznih sinusov pregledamo hormone iz hipofize in jih primerjamo s hormoni s periferije.« Če ta preiskava potrdi hipofizni tumor, je diagnoza Cushingove bolezni potrjena. Če ne, tumor, ki torej leži drugje v telesu, iščejo z drugimi preiskavami, kar ni vedno uspešno.

**Z operacijo, obsevanjem, zdravili**  
Zdravljenje poteka na tri načine: operativna odstranitev tumorja, obsevanje in zdravila. »Če gre za manjši tumor na nadledvični žlezi, potem ga odstranimo laparoskopsko. Če gre za večji tumor ali sumimo na raka, ga odstranimo s klasično operacijo.«

V primeru tumorja na hipofizi izvedejo operacijo skozi nos in sfenoidni sinus. Dr. Tomaž Kocjan: »Tak pristop za bolnika pomeni manjšo poškodbo, kot če bi do hipofize dostopali skozi zgornji del lobanje, zato je tudi okrevanje po posegu krajše.« Če pri posegu lahko odstranijo samo tumor in ostane hipofiza nepoškodovana, bo ta sčasoma začela delovati normalno. Operativno

odstranijo tudi tumor, ki se nahaja drugje v telesu. Če ga ne najdejo ali če operativna odstranitev ni mogoča, potem sledi zdravljenje z zdravili, ki zavirajo izločanje ACTH ali kortizola. Druge možnosti zdravljenja so še obsevanje celotne hipofize ali usmerjeno obsevanje (radiokirurgija). Tak pristop lahko pomeni edino zdravljenje ali pa dodatno, kadar operacija na hipofizi ni povsem uspešna.

Na voljo so tudi novejša zdravila za zdravljenje bolnikov s Cushingovo boleznijo. Med njimi je pasireotid, ki lahko deluje na dva načina: ustavlja rast hipofiznega tumorja in zmanjšuje tvorbo hormona ACTH. Ker tumor s tem ni odstranjen, mora biti zdravljenje dolgotrajno.

Zadnja možnost zdravljenja je odstranitev obeh nadledvičnih žlez. Takrat telo ne more več tvoriti kortizola, zato učinki prekomernega izločanja kortizola izzvenijo. Bolniki morajo do konca življenja jemati sintetični kortizol, ki se imenuje hidrokortizon, in hormon fludrokortizon, ki uravnava ravnovesje vode in soli v telesu.

Pri zdravljenju nekaterih simptomov, kot so sladkorna bolezen, depresija in zvišan krvni tlak, uporabljajo običajna zdravila za te bolezni. Zdravnik lahko predpiše tudi prehranska dopolnila s kalcijem in vitaminom D ali druga zdravila za preprečevanje redčenja kostnine.

Kaj pa če je vzrok Cushingovega sindroma dolgotrajno jemanje steroidnih zdravil? V tem primeru bo zdravnik postopno znižal odmerke,

tako da bo z njimi še vedno lahko obvladoval bolezen, zaradi katere jih bolnik prejema.

### Po operaciji

Po operaciji se počutje bolnikov večinoma postopno izboljšuje in če ne pride do zapletov, po posegu ni potrebno dolgotrajno bivanje v bolnišnici. Dr. Kocjan pove, da traja kar nekaj časa, da se bolnik počuti povsem normalno, zmanjša telesno maso, ponovno pridobi moč in si opomore pri depresiji ali se mu izboljša spomin. Zvišane vrednosti kortizola namreč fizično spremenijo tako telo kot možgane, ki se le počasi vračajo v prvotno stanje.

Vrednosti kortizola so po operaciji še nekaj mesecev ali celo let zelo nizke. To pa lahko povzroča slabost, bruhanje in drisko, bolečine ter slabo počutje, podobno kot pri gripi. Takšno počutje je v prvih dneh ali tednih po operaciji kar običajno, saj se telo privaja na nižje vrednosti kortizola. Za to obdobje (traja lahko več mesecev) zdravniki predpišejo hidrokortizon, dokler si hipofiza in nadledvični žlezi povsem ne opomorejo. Do konca življenja pa morajo glukokortikoide jemati tisti bolniki, ki so jim z operacijo odstranili obe nadledvični žlezi.

Pomembno je vedeti tudi to, da se telo, dokler hipofiza in nadledvični žlezi po operaciji ne okrevajo, ne more odzvati na stres, na primer na bolezen. Zato morajo takšni bolniki, če imajo znake gripe, zvišano telesno temperaturo ali občutek slabosti, v času bolezni zaužiti dvojne ali trojne odmerke hidrokortizona.

## Vsebinska

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## Vitamini v spreju za krepitev imunskega sistema

### Idealni za otroke:

- izjemno učinkoviti,
- zelo okusni in
- enostavni za uporabo.



Večkrat nagrajeni ustni spreji priznanega britanskega podjetja BetterYou™ na učinkovit način telesu zagotavljajo vitamine, ki podpirajo imunski sistem.

**SITIS**

**dm**

**Sanolabor**

**biotopic**  
11 vitaminskih izvlečkov

Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več v spletni trgovini [www.sitis.si](http://www.sitis.si) ali na 02 / 421 33 33.



## ABC

**A** Najpogostejše so virusne okužbe, večinoma so blažje, tako da otroci ne potrebujejo specifičnega zdravljenega.

**B** Bakterijske okužbe navadno zahtevajo antibiotično zdravljenje.

**C** Večina bolezni je lahko povzročena z virusi ali bakterijami, glivične okužbe so bistveno redkejše.

# Okužba otroka

Velika želja vsakega starša je, da je njegov otrok zdrav. Pa vendarle včasih pride do kakšnih težav, med njimi tudi do različnih okužb. Kako jih ločimo – veste, da obstajajo virusne, bakterijske in glivične? Zagotovo vas najbolj zanima predvsem to, kako čim prej pomagati našemu bolnemu, okuženemu malčku ali še bolje, kako ravnati preventivno, da do okužb sploh ne pride. Za pomoč pri odgovorih smo prosili predstojnico oddelka za pediatrijo Splošne bolnišnice Izola **Alenko Stepišnik, dr. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

**Otroci se lahko soočijo z virusno, bakterijsko in glivično okužbo. Nam lahko opišete vse tri in izpostavite razlike med njimi?** Najpogostejše so virusne okužbe, še posebej pri mlajši populaciji predšolskih otrok, kjer različni virusi krožijo med otroki, saj se v skupinskem varstvu lažje prenašajo. Veči-

noma so te okužbe blažje, tako da otroci ne potrebujejo specifičnega zdravljenega in največkrat same izzvenijo. Med boleznijo je pomembno skrbeti za zadosten vnos tekočine, blagodejno deluje počitek, temperatura, ki naraste na več kot 38,5 stopinj Celzija, nižamo z ustreznimi zdravili ... Glivične okužbe so pri otrocih zelo redke, po navadi so blage, prisotne so največkrat pri novorojenčkih in majhnih dojenčkih, primer takšne okužbe je denimo sor, o katerem bomo malce več spregovorili kasneje. Resnejše glivične okužbe se pojavljajo predvsem pri otrocih, ki imajo iz različnih razlogov oslabljen imunski sistem. Bakterijske okužbe, v nasprotju z virusnimi ter glivičnimi, navadno zahtevajo antibiotično zdravljenje. So pa lahko zelo različne, od res hudo poteka-jočih bolezni pa do blažjih. Predvsem je treba vedeti, da v primeru, ko tovrstne okužbe niso pravilno zdravljene, lahko pride do zapletov. So pa bakterijske okužbe v primerjavi z virusnimi v manjšini, še manj pa je pri otrocih glivičnih okužb.

**Nam nanizate še nekaj primerov za vse tri omenjene okužbe, da si bomo lažje predstavljali, o čem pravzaprav govorimo?**

Najpogostejše virusne okužbe so okužbe zgornjih dihal, med katera prištevamo prehladna obolenja, gripo in zelo pogosto virusno angino. Predstavniki bakterijskih okužb so bakterijska pljučnica, streptokokna angina, okužbe sečil pa vse do življenja ogrožajočih stanj, kot so bakterijski meningitisi in sepsa. Kot smo že omenili, je denimo primer glivične okužbe pri dojenčkih sor, to je glivična okužba ustne votline, dokaj pogost pojav pri novorojenčkih in dojenčkih. Če ima novorojenček na jeziku debele bele plasti, podobne grudicam strjenega belega mleka, je to najbrž glivična okužba, ki jo povzroča mikroorganizem *Candida albicans*. Prvi znak okužbe s sorom pokaže dojenček tako, da ni preveč navdušen za sesanje mleka.

**Kako pa premagamo glivične okužbe pri otrocih oziroma dojenčkih?**

Pri dojenčkih damo lokalna protiglivična zdravila. Mažemo z namenskim gelom. Antimi-

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

kotiki, kot imenujemo zdravila proti glivičnim obolenjem, so sicer na voljo tudi v obliki krem, tablet ali injekcij.

#### Kako poteka zdravljenje virusnih okužb?

Kot smo že omenili, je teh največ, tako da so se bralke ter bralci najverjetneje vsaj kdaj v življenju že soočili z virusno okužbo. Takrat ko denimo bolehamo za prehladnim obolenjem, nam najbolj prijajo počitek, ležanje in veliko tekočine. Prisotna je lahko povišana telesna temperatura, lahko tudi glavobol in bolečine v mišicah, takrat lahko zaužijemo zdravila z antipiretičnimi in analgetičnimi učinki. Obstajajo sicer tudi protivirusna zdravila, ki pa so namenjena zdravljenju specifičnih virusov – poznamo zdravila za zdravljenje okužbe z virusom HIV, okužb z virusi herpes in še nekaterimi drugimi, proti največjemu številu virusnih obolenj pa žal nimamo zdravil. Protivirusna zdravila tudi niso takšna kot antibiotik, ki uniči bakterijo, največkrat le zavirajo razvoj virusov. Proti virusnim okužbam se lahko borimo z dobro higieno rok, robčki za enkratno uporabo ..., izpostaviti pa velja, da so daleč najboljša preventiva protivirusna cepiva, ki večinoma bolezen preprečijo doživljenjsko ali vsaj bistveno omilijo potek bolezni.

#### Pri bakterijskih okužbah pridejo v poštev antibiotiki. Je to najučinkovitejše zdravljenje?

Antibiotiki so zagotovo najučinkovitejše zdravljenje proti bakterijskim okužbam. Povedano drugače, če s testi potrdimo resnejšo bakterijsko okužbo, zdravimo z antibiotiki. Seveda obstajajo tudi izjeme. V nasprotju z večino drugih bakterijskih okužb pa bakterijskih okužb prebavil ne zdravimo z antibiotiki, ampak zdravimo le simptome.

**V javnostih se sliši kar nekaj očitkov, da se pediatri tudi ustrašijo in prevečkrat predpišejo antibiotike, ker tako z gotovostjo preprečijo kakšen hujši razvoj bolezni. To so najbrž le govornice? Prav tako nekateri starši zaradi pomanjkanja znanja želijo, da se njihovim otrokom predpiše antibio-**

#### tik, saj bodo le tako pozdravili denimo prehlad.

Pediatri predpišejo antibiotik, kadar ga otrok resnično potrebuje, v nasprotnem primeru, torej kadar to ni potrebno, pa se predpisu izogibamo. Ker se bakterije lahko navadijo na antibiotike, je treba res vedeti, kdaj je antibiotik potreben. Ob prepoznosti rabi bakterije lahko razvijejo odpornost proti večjemu številu antibiotikov in tako ti lahko niso več učinkoviti, ko jih res nujno potrebujemo. Na primer, za angino naredimo hitri test za dokaz prisotnosti streptokoka in takoj vemo, ali je okužba bakterijskega izvora ali ne. Na podlagi izvida se potem odločimo za nadaljnje zdravljenje.

#### Enake bolezni so sicer lahko ali virusne ali bakterijske. Če pojasnim na primeru, obstaja tako virusni kot tudi bakterijski meningitis.

Večina bolezni je lahko ali virusnih ali bakterijskih. Najpogosteje se glede na simptome bolezni in po pregledu otroka odločimo, ali so preiskave sploh potrebne. Če posumimo, da bi lahko šlo za bakterijsko okužbo, največkrat odredimo odvzem krvi in tako z veliko gotovostjo ločimo, za katero vrsto okužbe gre. Opravimo laboratorijske teste krvi na kazele vnetja, kadar so ti močno povišani, gre največkrat za bakterijsko okužbo, zato se odločimo za predpis antibiotika.

#### Omenjali ste že pogostost izpostavljenih okužb, in sicer da so najpogostejše virusne, sledijo bakterijske okužbe, nato pa glivične. Lahko morda glede na vaše izkušnje izpostaviva malce natančneje statistike?

Daleč najpogostejše so virusne okužbe. Lahko bi nekako rekli, da je pri otrocih na eno bakterijsko okužbo zgornjih dihal pet virusnih, glivičnih pa je resnično zelo malo.

#### Morda lahko izpostaviva še, kako je z okužbami glede na letni čas. Zdaj smo v toplih mesecih, je okužb zato manj? Je zima tista, ki prinese največ okužb?

V zimskih mesecih otroci res prebolevajo večje število obolenj, največkrat virusnih. Za malčka, ki komaj vstopi v vrtec, ni nič nena-

vadnega, da v letu preboli tudi do deset okužb, v hladnih mesecih torej lahko tudi več kot eno na mesec. Pozimi so predvsem pogosta virusna obolenja zgornjih dihal, saj smo takrat več v zaprtih prostorih, kjer se virusi zlahka prenašajo. V poletnih mesecih prevladujejo virusne, redkeje tudi bakterijske okužbe prebavnega trakta.

#### Pri katerih okužbah moramo biti resno v skrbeh oziroma lahko zelo prizadenejo našega otroka?

To so resne bakterijske okužbe, predvsem sepsa, ki pomeni prisotnost bakterij v krvi, in bakterijski meningitis, ki pomeni bakterijsko okužbo možganskih ovojnic. Brez hitrega in ustreznega zdravljenja je lahko izid najbolj tragičen, saj tako sepsa kot meningitis lahko privedeta celo do smrti otroka. Otroci zbolijo po navadi nenadno, z visoko povišano telesno temperaturo, ki naraste na več kot 39 stopinj Celzija in slabo upade po zdravljenju. Pogosto so zelo utrujeni in zaspani, blede, zavračajo hrano in tekočino. Lahko tožijo za glavobolom in slabostjo, prisoten je lahko izpuščaj, ki ne zbledi, če nanj pritisnemo, neredko hitro in težko dihajo, lahko dobijo tudi krče. Tudi če nam povišano temperaturo uspe znižati, njihovo počutje ostane zelo slabo, težko jih prebudimo. Za najresnejše potekajoče okužbe so najdovzetnejši otroci z zmanjšanim imunskim odzivom – nedonošenčki, novorojenčki in dojenčki do tretjega meseca življenja, otroci z resnimi kroničnimi boleznimi in ostali imuno kompromitirani otroci. Pri dovezetnih skupinah otrok moramo biti še posebej pozorni, saj tudi huda bolezen ne poteka vedno značilno, septični novorojenčki denimo lahko sploh ne dobijo povišane temperature, lahko so celo podhlajeni. Seveda lahko tudi virusne okužbe potekajo zelo težko. Pri majhnih dojenčkih lahko virus povzroči okužbo spodnjih dihal – bronhio-litis, ki lahko privede do odpovedi dihanja.

#### Kako lahko starši ravnamo preventivno, da pri naših otrocih ne pride do različnih

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Prevenirja pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



medical devices





**Kako iz začaranega kroga dihalnih težav?**

**S pomočjo dokazano učinkovitih inhalatorjev Mediblink in inhaliranjem fiziološke razstopine.**

Na voljo v lekarnah, trgovinah Babycenter in Pikapolonica.

**Kompresorski inhalator Panda M460**

- Profesionalni inhalator s patentirano Vix-One™ posodico
- Zelo majhni razpršeni aerosoli (MMAD: 2,3 µm) in zelo visok delež vdihljivih aerosolov (PDRR: 90,2 %)
- Zelo kratek čas terapije, s hitrostjo razprševanja aerosolov 0,36 mL/min
- Zelo tiho delovanje zahvaljujoč vgrajenemu dušniku zvoka (57 dB)
- Zelo dolga cev (2 m) omogoča več gibanja med terapijo
- Priročna ročka za prenašanje in držalo za posodico
- Primeren za novorojenčke, otroke in odrasle
- Testiran na neodvisni instituciji NCTU

**Kompresorski inhalator Compact M440**

- Z možnostjo nastavitve treh stopenj hitrosti razprševanja
- Majhni razpršeni aerosoli (MMAD: 3,3 µm) in visok delež vdihljivih delcev (PDRR: 78 %)
- Kratek čas terapije, s hitrostjo razprševanja aerosolov do 0,30 mL/min
- Tiho delovanje (65 dB)
- Dolga cevka (1,5 m) omogoča več gibanja med terapijo
- Priročna ročka za prenašanje in držalo za posodico
- Primeren za novorojenčke, otroke in odrasle

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

### okužb? In na kakšne načine otroci krepijo svoj imunski sistem?

Najpomembnejši je zdrav način življenja. Pomembna je raznovrstna, sveža, doma pripravljena hrana, primerna otrokovim letom, in zadostna količina tekočine, najbolje vode ali nesladkanega čaja. Izogibati se moramo prej pripravljenim, kupljenim živilom s konzervansi in pijač iz umetnih sestavin z dodanimi sladkorji. Za otrokovo zdravje je zelo pomembno tudi gibanje na svežem zraku, tek v naravi, pa tudi skakanje po lužah ne škodi. Skrbeti moramo za kakovosten in zadosti dolg spanec ter tudi za dobre odnose, prijazno in varno družinsko okolje in veliko smeha. Kjer je možno, kot najboljšo preventivo pediatri priporočamo cepljenje, saj to prepreči razvoj določene bolezni ali vsaj bistveno omili njihov potek in posledice. Večina cepiv preprečuje razvoj virusnih okužb, obstajajo pa tudi cepiva, ki uspešno preprečujejo tudi nekatere bakterijske okužbe (cepivo proti davici in hemofilusu ali cepivo proti pnevmokoknim okužbam...). Na splošno sicer velja, da so cepiva proti bakterijam bistveno manj učinkovita. Pediatri res verjamejo v moč cepiv, saj skrbimo za to, da z njimi redno zaščitimo sebe in z vsemi možnimi cepivi zaščitimo tudi svoje otroke.

Ob okužbah zgornjih dihal in prebavil moramo seveda poskrbeti tudi za kar se da

dobro higieno rok in malčke paziti pred izpostavljenostjo okužbam v okoljih, kjer se vsakodnevno srečuje večja količina ljudi, denimo v nakupovalnih središčih.

**Je treba otrokom dajati kakšno prehransko dopolnilo? Predvsem v zimskem času poslušamo o nekakšnih vitaminskih dodatkih, »krepilcih« imunskega sistema, preventivnih tabletkah, sirupih ...**

Pediatri menimo, da otroci, ki živijo v varnem in zdravem okolju, ki uživajo zdravo prehrano in se držijo zgoraj omenjenega načina življenja, ne potrebujejo nikakršnih prehranskih in drugih dodatkov. Uživanje zdrave, raznovrstne, sveže pripravljene hrane – sadja, zelenjave, mesa, žitaric ... telesu zagotovi zadostne količine vitaminov in mineralnih snovi, potrebnih za zdrav razvoj. Vitamini, ki jih v telo vnesemo z zdravo hrano, se namreč v črevesju bistveno bolje resorbirajo kot vitamini, ki jih v telo vnesemo v obliki tablet in sirupov.

**Je res, da je za otroke bolje, da odidejo kasneje v vrtec, ko je njihov imunski sistem že nekoliko bolj okrepljen, denimo pri treh letih? Veliko staršev, ki po končanem porodniškem dopustu dajo otroke v vrtec, toži, da njihov otrok konstantno zboleva, tako da so vsi skupaj potem večnoma doma.**

Otrok socializacije z vrstniki za zdrav razvoj do tretjega leta ne potrebuje. Jasnih priporočil, kdaj začeti z uvajanjem v vrtec, ni. Glede na moje izkušnje nekateri otroci veliko zbolevajo tudi pri treh letih ali kasneje, nekateri pa tudi pri enem letu ali dveh letih ne. Zelo je odvisno od otroka samega. V splošnem pa lahko rečemo, da bo malček, ki v vrtcu ni izpostavljen številnim okužbam svojih sovrstnikov, v povprečju doživel kakšno okužbo manj. Morda pa je še pomembnejša zaščita novorojenčkov in majhnih dojenčkov pred okužbami, ki jih iz vrtca prinese sorojenec. Pediatri zato svetujemo, da med porodniškim dopustom iz vrtca, vsaj za nekaj mesecev, vzamete tudi vse starejše otroke.

**Za konec, je po vašem mnenju vedenje staršev o okužbah otrok zadostno?**

Pomembno je, da starši ločijo, ali je otrok resno bolan ali ne. Kadar otrok tudi po tem, ko je temperatura znižana v meje normalnega, res težko diha, je pretirano zaspan in se nenavadno obnaša, je bled ali modrikast, zavrača vse tekočine in odvaja bistveno manj urina kot po navadi, takrat je možnost težke okužbe velika in otrok potrebuje pregled pri zdravniku. Če pa je otrok v afebrilnem stanju razigran, pije njegove najljubše pijače in odvaja normalne količine urina, je možnost resnega obolenja bistveno manjša.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# Hedrin

Brez uši.  
Brez gnid.  
**BREZ  
DRAME.**



Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

## ABC

- A** Trebušna slinavka je organ življenjskega pomena.
- B** Osnovni posledici kroničnega vnetja trebušne slinavke sta lahko sladkorna bolezen in pankreatična eksokrina insuficienca.
- C** Sami moramo skrbeti za zdrav slog življenja in slediti načelu zmernosti, še zlasti kar se tiče razvad alkohola in kajenja, ker tako lahko preprečujemo nastanek te hude bolezni.



# Kronično vnetje trebušne slinavke



Asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog

**Trebušna slinavka ali pankreas je žleza pod stensko potrebušnico. Njeno kronično vnetje ali kronični pankreatitis je napredujoča bolezen, pri kateri zaradi ponavljajočega se vnetja pride do brazgotinjenja samega organa. To vodi v bolečino, ki je lahko zelo huda. Bolezen močno zmanjša kakovost življenja, zato je zgodnje prepoznavanje in odkrivanje zelo pomembno, med drugim opozarja asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog.**

Avtorica: **Katja Štucin**

**Za začetek izpostavimo, kakšna je prava naloga trebušne slinavke.**

Trebušna slinavka ima endokrino in eksokrino funkcijo. Endokrini del s svojimi hormoni (inzulin, glukagon) ureja raven krvnega sladkorja, eksokrini del pa ureja prebavo in absorpcijo hranil. Eksokrini del predstavlja več kot 85 % celotnega organa in dnevno izloči približno 1500 mililitrov soka, ki je obi-

čajno brezbarven, izotoničen ter alkalen, z visoko vsebnostjo prebavnih encimov, ki jih izloča v dvanajstnik. Izločanje teh encimov nadzorujejo z živčevjem in s hormoni vodeni mehanizmi. Hormon sekretin se izloča iz celic dvanajstnika in vpliva na izločanje pankreatičnega bikarbonata v dvanajstnik, ta nevtralizira želodčno kislino in tako omogoča višji pH, ki ga pankreatični encimi potrebujejo za svoje optimalno delovanje. Hormon holecistokinin, ki se prav tako izloča iz dvanajstnika, pa stimulira trebušno slinavko k izločanju prebavnih encimov v dvanajstnik.

Posledica odpovedi endokrinega dela vodi v sladkorno bolezen, odpoved eksokrinega dela pa v pankreatično eksokrino insuficienca. Pogosti vzrok obeh je kronično vnetje, ki ga strokovno imenujemo kronični pankreatitis.

### **Kaj je kronični pankreatitis?**

Kronični pankreatitis je napredujoča bolezen trebušne slinavke, pri kateri pride zaradi ponavljajočega vnetja do razvoja brazgotinskih sprememb parenhima in izvodil. Bolezen pomembno skrajša življenje, srednje preživetje je le 20 let. V Sloveniji ocenjujemo, da ima to bolezen več kot 2400 bolnikov. V letu 2018 smo oblikovali nacionalne smernice za obravnavo teh bolnikov.

### **Kakšni so lahko vzroki za nastanek te bolezni? Jih večinoma sploh lahko določite?**

Vzroki so zelo različni, zato tudi odkrivanje bolnikov pogosto ni preprosto. Najpogostejši vzrok je prekomerno uživanje alkohola, pri

čemer vrsta alkoholne pijače nima bistvenega vpliva, pomembna pa je količina. Pogosto je nastanek same bolezni odvisen od različnih dejavnikov, ki delujejo sozvočno. Eden takšnih vzrokov je kajenje, ki je v današnjem času prepoznano tudi kot neodvisen dejavnik tveganja za kronični pankreatitis, zato je spodbujanje k opustitvi kajenja še toliko pomembnejše.

Družinska oblika (hereditarni pankreatitis) nastane pri posameznikih z genetskimi mutacijami, nanje pomislimo, ko je več družinskih članov z epizodami akutnega vnetja ali že z znaki kroničnega vnetja trebušne slinavke. Manj pogosti vzroki so povišana raven krvnih maščob (hiperlipidemija), kalcija (hiperkalcemija) ob bolezni obščitnice ali avtoimunske vnetje trebušne slinavke. Na slednjega je treba pomisliti, ko ne najdemo jasnih razlogov za vnetje, pogosto pa je pridružena tudi prizadetost drugih organov (npr. avtoimunske vnetje ščitnice).

V 30 % vzroka kroničnega pankreatitisa ne moremo pojasniti, tedaj govorimo o idio-patskem pankreatitisu. Žolčni kamni so lahko vzrok akutnega vnetja trebušne slinavke, kroničnega pa ne.

### **Kakšna je simptomatika, kako se kronično vnetje trebušne slinavke kaže in kakšna je diagnostika?**

Osnovni posledici kroničnega vnetja trebušne slinavke sta sladkorna bolezen in pankreatična eksokrina insuficienca. Na kronični pankreatitis moramo pomisliti pri ljudeh, ki imajo nepojasnjene epizode ponavljajoče se

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

»Na kronični pankreatitis moramo pomisliti pri ljudeh, ki imajo nepojasnjene epizode ponavljajoče se bolečine v trebuhu, ki so močnejše jakosti, tope narave in se pojavljajo pasasto v zgornjem delu trebuha, najpogosteje tik nad popkom.«

bolečine v trebuhu, ki so močnejše jakosti, tope narave in se pojavljajo pasasto v zgornjem delu trebuha, najpogosteje tik nad popkom. Bolniki imajo lahko občutek prebadanja in sevanja v hrbet. Še zlasti smo pozorni, če bolniki hkrati hujšajo, imajo sivo, mastno blato, ki plava na vodi. Pozorni smo tudi ob pogostem uriniranju, zlasti ponoči, in pogosti žeji, kar lahko govori v prid sladkorne bolezni.

Diagnozo postavimo na osnovi zdravniškega pogovora, kliničnega pregleda, slikovne diagnostike z dokazovanjem kroničnih sprememb v trebušni slinavki in na osnovi testiranja eksokrinega izločanja trebušne slinavke. Za ugotavljanje kroničnih sprememb sta zelo učinkovita endoskopski ultrazvok in magnetno slikanje trebušne slinavke, za oceno eksokrine funkcije pa določanje encima elastaze v blatu. Ob postavitvi diagnoze si zdravniki prizadevamo tudi za določanje vzroka, saj lahko tako svetujemo in preprečujemo dodatne zaplete.

#### **Kaj pomeni termin eksokrina insuficienca trebušne slinavke?**

Eksokrina pankreatična insuficienca (PEI) je bolezensko stanje, za katero je značilno zmanjšano izločanje encimov trebušne slinavke v prebavno cev, kar privede do slabše prebavljivosti zaužite hrane in posledično do slabše absorpcije hranil. Rezultat je slabša prehranjenost bolnika. Ker pankreatična lipaza predstavlja več kot 90 % vse lipaze v prebavilih, se pri pankreatični eksokrini insuficienci najprej pojavijo znaki slabe prebave maščob, ta pa se pojavi, ko je eksokrini del trebušne slinavke okrnjen za več kot 80 %.

Glavna simptoma hude oblike PEI sta steatoreja in izguba telesne teže. Bolniki se pritožujejo zaradi driske, ki je pogosto vodena, kar odseva osmotsko preobremenitev črevesja. Pogosto so prisotni napihnjenost, trebušni krči in zatekanje okončin, včasih nabilanje vode v trebuhu – ascitesa. Zdravniki s preiskavami ugotavljajo pomanjkanje beljakovin albuminov, slabokrvnost, motnje strjevanja krvi, lahko tudi osteopenijo in osteoporozo.

Presnovna kostna bolezen se razvije zaradi pomanjkanja vitamina D, lahko pride do osteopenije in osteomalacije. V izjemnih primerih opazamo hude kostne bolečine s patološkimi zlomi. Zaradi nizkih zalog kalcija se lahko razvije sekundarni hiperparatiroidizem.

Zaradi elektrolitskega neravnovesja lahko pride do nevrološke simptomatike s krči. Zaradi malabsorpcije vitaminov lahko pride do generalizirane mišične šibkosti, periferne nevropatije, izgubljenega občutka za vibracijo, do nočne slepote ali zgibkov.

#### **Kaj pa zdravljenje, je to medikamentno, kako poteka?**

Največ lahko zdravniki napravimo z ozaveščanjem bolnikov k vzdržnosti od alkohola in spodbujanjem k opustitvi kajenja. Potrebne so redne kontrole pri zdravniku gastroenterologu. Bolečina je lahko zelo huda, zato predpisujemo protibolečinsko zdravljenje, ki je stopenjsko. Sprva predpišemo paracetamol, nato nesteroidne antirevmatike. Če je zelo hudo in pogosto je, predpišemo močnejše analgetike iz razreda opioidov.

V primeru pankreatične eksokrine insuficience uvedemo terapijo z nadomestnimi encimi, ki jih je treba jemati hkrati z vsemi obroki in dosledno. Tako se uspešno borimo proti nedohranjenosti in zapletom v povezavi s pomanjkanjem maščobotopnih vitaminov. V primeru osteoporoze je potrebno nadomeščanje vitamina D in kalcija. V primeru sladkorne bolezni sodelujemo z diabetologji, ki predpišejo ustrezno medikamentozno ali inzulinsko terapijo. V primeru zožitve voda trebušne slinavke lahko uporabljamo endoskopske metode vstavitve opornice v sam vod, v primeru kamnov – pankreatolitov pa zunajtelesnega drobljenja (ESWL) in nato sprostitve voda trebušne slinavke. V hudih primerih je potrebno kirurško zdravljenje z delno odstranitvijo trebušne slinavke in speljavo voda trebušne slinavke v tanko črevo.

#### **Bolezen je neozdravljiva. Se skozi čas stopnjuje ali se jo da zaježiti? Kakšna je najhujša faza?**

Ko je bolezen v kronični fazi, je nepovratna in neozdravljiva. Z rednimi kontrolami nadziramo in preprečujemo dodatne zaplete in stremimo k izboljšanju kakovosti življenja. Najpomembnejša je abstinenca od alkohola in opustitev kajenja, zlasti slednje tudi močno pospeši kancerogenezo. Tveganje za razvoj raka trebušne slinavke je povečano do 13-krat, najvišje pa je pri družinski obliki in znaša do 69-krat. To skupino je treba pogosteje slediti, ultrazvok trebuha opravimo na 6 do 12 mesecev.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# Zakaj je ta krema proti gubicam navdušila že več kot 25 tisoč Slovenk?

Gotovo ste že slišali za kremo proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron**, na katero prisegajo tudi **Natalija Verboten, Vesna Janovič, Danica Lovenjak** in številne druge znane Slovenke ... A kaj je v tej kremi tako posebnega, da je v rekordnem času osvojila več kot 25 tisoč Slovenk?

## 1. Resnično deluje

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

## 2. Vsebuje kakovostno hialuronsko kislino

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



## 3. Več izdelkov v enem

Kremo Lux-Factor 4D Hyaluron lahko uporabljate kot dnevno in nočno nego, nanašate jo lahko na obraz, okrog oči, na dekolte in vrat. Vašo kožo vlaži in mehča, hkrati pa je tudi odlična podlaga za make up. Uporaba je izredno preprosta, vse, kar morate storiti, je, da pred nanosom očistite obraz.

## 4. Poudarja vašo naravno lepoto

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

## 5. 30-dnevno jamstvo

In čeprav je krema Lux-Factor 4D Hyaluron na voljo samo na spletni strani (naročite jo lahko na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07**), imajo vse stranke **30-dnevno JAMSTVO**, ki jim omogoča, da lahko kremo v roku 30 dni od prejetja paketa, če iz katerega koli razloga z izdelkom ne bi bile zadovoljne, vrnejo in se jim vrne denar.



Pozor, s kodo **KREMA15** lahko na spletni strani **Lux-Factor.com** kremo **Lux-Factor 4D Hyaluron** naročite kar **15 % ceneje!**



*Pred uporabo in rezultat po uporabi kreme*

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

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



## ABC

- A** Navzven bolezní ni videti, a je lahko zelo aktivna, agresivna in povzroča številne zaplete.
- B** Potrebne so redne kontrole in redne kolonoskopije.
- C** Novo upanje za bolnike s KVČB predstavlja zdravljenje z matičnimi celicami.

# Kar je nevidno, naj postane vidno



Mateja Saje



Tina Kurent, specializantka gastroenterologije



Dušan Baraga, spec. družinske medicine



Asist. dr. Gregor Norčič, spec. abdominalne kirurgije

**19. maj je svetovni dan kronične črevesne vnetne bolezni, ki so ga obeležili v več kot 50 državah na petih celinah. S številnimi dejavnostmi se je vključilo tudi slovensko Društvo bolnikov s KVČB. Obeležitev je potekala pod motom: *Kar je nevidno, naj postane vidno.***

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je namreč na začetku okrogle mize, ki jo je organiziralo omenjeno društvo, povedala njegova predsednica **Mateja Saje**, velikokrat navzven ni videti, da je nekdo bolan, bolezen pa je vendarle lahko zelo aktivna, lahko poteka zelo agresivno in povzroča številne zaplete.

Okrogle mize so se udeležili **Tina Kurent, specializantka gastroenterologije**, s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC v Ljubljani, **Dušan Baraga, spec. družinske medicine**, iz Zdravstvenega doma Cerknica in **asist. dr. Gregor Norčič, specia-**

**list abdominalne kirurgije**, prav tako iz UKC Ljubljana.

Dušan Baraga je za začetek orisal vlogo družinskega zdravnika pri zdravljenju te kronične bolezni. »Poglavitna vloga družinskega zdravnika je ta, da je odprt in dosegljiv ter da bolnik lahko na pregled pride brez strahu in v upanju, da bo svoje težave lahko čim prej rešil.« Dr. Baraga je poudaril, da bolezen povzroča težave, o katerih včasih težko spregovorimo: drisko, bolečine v trebuhu, zvijanje, krvavitev na blatu. Bolnik zato potrebuje nekaj časa in zaupanje do zdravnika, da se lahko odkrito pogovori o tem. Po besedah dr. Barage tudi diagnosticiranje ni preprosto, saj so znaki KVČB znaki tudi drugih bolezni, te so lahko blage in benigne ali pa zelo hude in celo maligne. Pri diagnosticiranju te bolezni zato pomagajo izkušnje, še posebno ker je teh bolnikov malo. Njihovo število pa vendarle narašča. Kot je povedal dr. Baraga, ima povprečen družinski zdravnik okoli sedem do osem

takšnih bolnikov, od tega sta eden ali dva s hujšim potekom bolezni.

### Bolezen izbira mlade

Tina Kurent, dr. med.: »Večinoma gre za mlade bolnike, ki so študijsko ali delovno dejavni in je zato zanje ta bolezen še toliko hujša. Vrh pojavljanja bolezni je namreč med 20. in 30. letom in ko se bolezen enkrat pojavi, se človeka drži vse življenje, za zdaj je neozdravljiva. Zdravimo jo simptomatsko, predvsem poskušamo reševati zaplete. Potrebni je veliko pogovorov, da bolniki to bolezen lahko sprejmejo. Potrebne pa so tudi redne kontrole pri družinskem zdravniku in gastroenterologu in tudi redne kolonoskopije.« Kot pove dr. Kurentova, je prva kolonoskopija potrebna pri postavitvi diagnoze. »Če želimo bolezen dobro obvladati in bolnika rešiti morebitnih zapletov v prihodnje, je glavni cilj zazdraviti črevesno sluznico. V tem procesu zdravljenja so kontrolne kolonoskopije (da se prepričamo, ali smo cilj dosegli in je sluznica povsem zdrava) neizogibne. Zato zdravljenje predstavlja precejšnjo obremenitev za bolnika,« je povedala dr. Kurentova in še enkrat poudarila, da se tem bolnikom večinoma na zunaj ne vidi, da so bolni. »Njihovo počutje pa je kljub temu slabo. Ves čas se počutijo, kakor da bi imeli virozo ali gripo: bolijo jih sklepi, so brez energije, utrujeni, poleg tega pa morajo zelo pogosto na stranišče. To pomeni, da morajo na vsaki poti skrbno načrtovati, kje bo na voljo stranišče, ali bodo imeli dovolj ener-

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

gije ... Vse to lahko povzroči, da se bolniki zaprejo vase in ne hodijo več v družbo.«

### Potrebna podpora zdravnika

Dušan Baraga je pojasnil, da so v društvu veliko naporov vložili v izobraževanje zdravnikov, predvsem družinskih, in tudi bolnikov. »Če je bolnik res prizadet in bolezen poteka v težki obliki, potrebuje podporo zdravnika, ne samo glede zdravil, ampak tudi glede stanja na delovnem mestu, doma in v svoji ožji socialni mreži. Če zdravnik to razume, potem lahko bolnika napoti in mu svetuje, kam naj se obrne. Svetuje mu lahko tudi glede službe in poklica, če gre za dijaka.«

Pomembno je, da bolnik ni sam, da si zna poiskati pomoč in da je seznanjen s tem, kaj ga čaka. Zato dr. Baraga vsakemu svetuje, naj se vključi v društvo, saj tam dobi veliko znanja. Znanje bolniku pomaga, da je seznanjen z učinkovanjem in stranskimi učinki zdravil ter se tako lahko odloči, katera zdravila bo sprejel. Pomembno pa je tudi to, da v društvu iz prve roke izve osebne izkušnje drugih bolnikov.

### Zdravljenje na visoki ravni

Dr. T. Kurent je pohvalila dostopnost bioloških zdravil v Sloveniji, ki da je nadpovprečna ali vsaj na ravni drugih držav. »Naši bolniki imajo na voljo vsa sodobna zdravila, ki so registrirana za zdravljenje KVČB. Sodobna biološka zdravila v zadnjih dvajsetih letih pa so izboljšala

kakovost življenja naših bolnikov. Nobeno od bioloških zdravil pa ni stoo odstotno učinkovito. Za zdravljenje z biološkimi zdravili se odločimo pri bolnikih s težjim potekom bolezni, kadar klasično zdravljenje ne deluje. Včasih je biološko zdravilo prvega izbora, ker ni dovolj učinkovito, treba zamenjati z drugim biološkim zdravilom. Prihajajo pa tudi povsem nova zdravila. Najbolj aktualno trenutno je celično zdravljenje za bolnike s fistulami, žal še ni na voljo, je pa v postopku sprejemanja,« je pojasnila dr. T. Kurent.

Želijo si, da bi bolniki živeli čim bolj normalno življenje. »To lahko dosežemo s tem, da bolniki hodijo redno na kontrole in tako lahko najdemo pravo zdravilo za določenega bolnika.« Dr. T. Kurent je opisala tudi nekaj posebnih primerov. »Ženske bolnice lahko zanosi, vendar pa naj načrtujejo nosečnost v obdobju, ko je bolezen umirjena, remisija bolezni naj bo dosežena pred spočetjem. Tudi med nosečnostjo lahko bolnica varno jemlje biološka zdravila, prav tako v času dojenja, pomembno pa je, da se izognemo zapletom. Posebna stanja so tudi potovanja, kjer bolnike zanima, kako shranjevati zdravila, na kaj morajo biti pozorni, ali se je treba cepiti ... S temi vprašanji se lahko obrnejo na sestre KVČB ali na zdravnike. V primerih, ko nekdo za daljši čas odhaja v tujino, na primer na študij, se dogovorijo z bolnišnico v bližini kraja njegovega bivanja, da pri njih lahko dobiva biološka zdravila. Vse to se torej da,

je povedala dr. T. Kurent, a je treba načrtovati vnaprej.

### Možni zapleti bolezni

Bolezen se lahko izraža tudi na drugih organih in ne samo na črevesju. To so lahko bolečine v sklepih, spremembe na koži ali očeh. Nekateri zapleti so lahko povezani z jemanjem določenih zdravil. Drugi zapleti pa so lahko zoženja črevesja, ko blato težje gre naprej ali sploh ne več. Nastanejo pa lahko tudi fistule, ki so zelo neprijetne tako za bolnika kakor tudi z vidika zdravljenja. V teh primerih v zdravljenje vstopi kirurg.

**Asist. dr. Gregor Norčič** je na tem mestu izpostavil, da tudi kirurško zdravljenje samo po sebi ne poteka vedno brez zapletov, saj so operacije bolnikov s KVČB zelo zahtevne, celo zahtevnejše kakor pri rakavih boleznih. Po operaciji so imunski odzivi precej burni in se rane slabše celijo kot pri drugih bolnikih. Eden najbolj neugodnih zapletov bolezni je perianalna fistula (gnojno vnetje), povezana pa je skoraj izključno s Chronovo boleznijo. Perianalne fistule se pojavijo med danko in zunanjo površino telesa kot posledica vnetja v črevesju. Njihova posledica sta lahko inkontinenca in zastrupitev krvi. Uspeh kirurškega zdravljenja pri perianalni fistuli je za zdaj še zelo omejen, tudi zaradi povečanja tveganja za inkontinenco po operaciji. Luč na horizontu pa po besedah dr. Norčiča predstavlja celično zdravljenje (z matičnimi celicami), ki nagovarja vzrok bolezni.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# Vivomixx®

PREHRANSKO DOPOLNILO

prava mešanica bakterij





- ✓ 450 milijard bakterij v eni vrečki
- ✓ 8 bakterijskih sevov

**Mešanica 450 milijard mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij:**

- **Streptococcus** (*thermophilus* DSM 24731®),
- **Bifidobacteria** (*B. breve* DSM 24732®, *B. longum* DSM 24736®, *B. infantis* DSM 24737®),
- **Lactobacillus** (*L. acidophilus* DSM 24735®, *L. plantarum* DSM 24730®, *L. paracasei* DSM 24733®, *L. delbrueckii subsp. bulgaricus* DSM 24734®).

SI:18/VIVOMIXX/05\_Datum priprave: avgust 2019

Vivomixx® je prehransko dopolnilo, ki vsebuje patentirano mešanico mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij v izredno visoki koncentraciji (450 milijard v vrečki). Kombinacija vsebuje osem različnih bakterijskih sevov, v razmerju, ki omogoča kar najboljše delovanje in medsebojno dopolnjevanje posameznih bakterijskih sevov v prehranskem dopolnilu. Vivomixx® je nevtralnega okusa in je primeren za otroke in odrasle.

Privacy notice: Preberite si naše obvestilo o zasebnosti na <https://www.ewopharma.si/politika-zasebnosti/>.



Ewopharma d.o.o.  
Cesta 24, junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče  
T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si



# S polno močjo nazaj v šolo in na delo

Od ležernih počitniških poletnih dni smo se poslovili, vrnitev v šolo, na fakulteto in na delo je neizbežna. Prilaganje vsakodnevni rutini, učenje, bitka za ocene in rezultate v službi se torej spet začenjajo. Za vse to boste potrebovali veliko energije, koncentracije in odlično pripravljenost svojih malih sivih celic. Naši možgani za dobro delovanje potrebujejo ustrezno podporo. Kar dve tretjini možganov sestavljajo maščobne kisline. Maščobni kislini EPA in DHK sta sestavni del celičnih membran možganskih celic, ki skrbita za ohranjanje celične membrane in pospešujeta komunikacijo med možganskimi celicami. Ključni sta tudi za normalno delovanje možganov in njihov razvoj v vseh življenjskih obdobjih. Izjemno pomembno vlogo imata že pri razvoju možganov in oči zarodka v nosečnosti. Številne študije povezujejo visoko inteligenco in možganske funkcije pri mlajših otrocih z ustreznim vnosom maščobnih kislin omega 3 že v nosečnosti.

## Kaj če maščobnih kislin omega 3 primanjkuje?

Študije dokazujejo celo, da pomanjkanje maščobnih kislin omega 3 v nosečnosti lahko vodi k nastanku ADHD (motenj pozornosti) pri otroku. Otroci s premalo maščobnih kislin omega 3 so nagnjeni k debelosti in diabetesu, manjša količina DHK v obdobju razvoja možganov pa lahko vodi do napak v delovanju živčnih celic, oteženega učenja in motenj vida.

Nujne so tudi za nastajanje spolnih hormonov, zato so težave z zanositvijo ali menopavzo lahko posledica pomanjkanja teh maščob. Nizke vrednosti maščobnih kislin omega 3 pri odraslih povezujejo s pospešenim staranjem možganov, upadom kognitivnih funkcij in visokim tveganjem srčno-žilnih obolenj.

## Rešitve za večjo koncentracijo in več energije

Delovanje možganov je močno povezano tudi z zaužito hrano in stanjem našega črevesja. Možgani potrebujejo zdrave maščobe, vodo, vitamine, minerale, beljakovine in glukozo. Nezdrava hrana, ki temelji na enostavnih ogljikovih hidratih, sladkorju in umetnih dodatkih, našim možganskim celicam ne koristi, temveč povzroča neravnovesje (disbioso) v črevesju, ki je predpogoj za utrujenost, slabo koncentracijo in občutek megle v glavi.

Eden najmočnejših antioksidantov, ki dvigne splošno raven energije, izboljša koncentracijo in umske sposobnosti, je NADH (nikotina-mid-adenin-dinukleotid-hidrid) ali t. i. koencim 1. To je naravna snov v našem telesu, biološka oblika vodika, ki jo vsebuje vsaka celica. Več kot ima celica na voljo NADH, več energije lahko proizvede, bolje deluje in živi dlje. Raziskave so pokazale, da se z uživanjem NADH poveča sposobnost reševanja težav, vidno zaznavanje se izboljša, prav tako sposobnost reševanja matematičnih nalog.

Kombinacija maščobnih kislin omega 3 in NADH je torej za odlično delovanje naših možganov in več energije zmagovita. Koristne učinke pa zagotavljajo le dodatki omega 3 z visoko količino DHK in EPK ter visoko kakovostjo brez težkih kovin in škodljivih dodatkov. Nizka stopnja oksidacije (TOTOX manj kot 5) kaže na svežino in kakovost izdelka, popolna absorpcija pa je zagotovljena le v obliki naravnih trigliceridov.

Barbara Bajc, terapevtka

## S POLNO MOČJO nazaj v šolo in na delo

### Premium Asta-Ω3

+ Cellergie® NADH gratis

+ možgani | + srce | + vid  
+ koncentracija | + energija



Najvišja koncentracija biorazpoložljivih omega-3 maščobnih kislin v obliki naravnih trigliceridov, z najnižjo stopnjo oksidacije. Podpora možganom - **za celo družino.**

Preprosto za uživanje, brez spahovanja in okusa po ribah.



www.EUBIOSA.si

Posebna akcijska ponudba, ki vključuje 10 lingvalet Cellergie® NADH gratis, je na voljo v spletni prodajalni www.eubiosa.si, izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano od 05.09.2019 do razprodaje zaloga. Dodatne informacije in telefonska naročila na: 031 722 622.



## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## ABC

- A** Osebe z demenco so bolj nagnjene k boleznim zob in obzobnih tkiv kot zdrave osebe.
- B** Dementni osebi lahko najbolj pomagajo razumevajoči svojci.
- C** Motorične težave bolnikov otežijo obisk pri zobozdravniku.



# Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi



Prim. Marta Križnar Škapin, dr. stomatologije in zdravstvena svetnica

V Sloveniji je okoli 32.000 oseb z demenco in ta številka se bo na račun staranja prebivalstva v prihodnjih letih še povečevala. **Prim. Marta Križnar Škapin, dr. stomatologije in zdravstvena svetnica, že vrsto let spremlja bolnike s težkimi boleznimi in v zvezi z dementsnimi bolniki opozarja na pomen njihove ustne higijene v domovih za ostarele in temu primerno slabo stanje njihovih zob in mehkih tkiv. Študije zadnjih let dokazujejo povezavo med boleznimi ustne votline in razvojem demence pri starejših osebah. Posledice slabe ustne higijene so težke in boleče, zdravljenje zahtevno za vsakogar, velik izziv pa predstavljajo prav starostniki, ki zaradi slabših spoznavnih in motoričnih spretnosti niso več sposobni skrbeti zase in**

za svoje tako pomembno zdravje zob in ustne votline. Zobozdravstvena oskrba oseb z demenco je na zelo stranskem tiru, ključno v prihodnosti bo zato izobraževanje zobozdravnikov, ki danes še niso dovolj izobraženi za pristop k zdravljenju pri pacientih z demenco.

Avtorica: **Petra Bauman**

### Dementni bolniki opuščajo ustno higieno

Demencia je težka, neozdravljiva in zelo draga bolezen, s katero trenutno v Sloveniji živi okoli 32.000 oseb. Ko je postavljena diagnoza demenca in so vidni prvi znaki popuščanja spoznavnih sposobnosti, je to velik šok za obolelega in svojce. Premagovanje telesnih in duševnih usihanj vsem vzame veliko časa in energije, ob tem pa se pogosto pozabi na ustno nego. Svojci pogosto niti ne opazijo, da si oseba ne umiva zob več vsak dan in da je umivanje površno. Bolnik se sam ne spomni več na to potrebo, ne glede na to, kako skrbno in redno je to opravljal prej. Če ga ne spomnimo, je higiena kmalu opuščena in tudi obiski pri zobozdravniku so vedno redkejši ali jih sploh ni več. Znano je, da bolniki z demenco že nasploh opuščajo splošno higieno (umiva-

nje, preoblačenje, striženje nohtov), ustno pa še prej, ker je ta dokaj zahteven proces, ki zahteva dobro ročno spretnost. Z napredovanjem bolezni je vedno težje in zahtevnejše obiskati zobozdravnika, posebno če še ni bolečin. Tako se tudi zaradi motoričnih težav vedno bolj odlagajo redni pregledi pri zobozdravniku in s tem manj zahtevno zdravljenje začetnih okvar. Pot k zobozdravniku je pogosto prehojena le ob bolečini, ko je običajno treba zob izpuliti. Tako je v ustih vedno manj zob.

### Manj zob v ustih poveča tveganje za razvoj demence

Na nekatere znane vzroke za pojav demence po zadnjih raziskavah lahko vplivamo in s tem morda zamaknemo pojav bolezni za kakšno leto ali več. Ena redkih raziskav, ki povezuje ustno zdravje in nevrološke bolezni, prihaja z Japonske, iz mesta Hisayama, po katerem nosi študija tudi ime. Leta 2017 objavljeni rezultati petletne študije, v kateri so strokovnjaki spremljali okoli 2000 oseb, starih nad 60 let, kažejo, da imajo tisti z večjim številom svojih zob manjšo verjetnost za razvoj alzheimerjeve bolezni. Eden do osem lastnih zob poveča možnost za razvoj bolezni kar za 81 %. Ta raziskava poudarja klinični pomen zobozdravstvene oskrbe in zdravljenja, še posebej z

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

vidika vzdrževanja zdravja zob in ust od zgodnjega otroštva naprej.

### Vloga svojcev

Med svojci, ki živijo z dementno osebo, je običajno en glavni oskrbovalec. Ob spoznanju, da bolnik ni več dosleden pri teh higien-skih opravilih, mu je treba pomagati. Sprva naj ga le opominjajo, sčasoma pa negovalci vedno bolj prevzemajo te naloge. Pri tem pogosto naletijo na nasprotovanje bolnika, ki se še kako zaveda svojih pomanjkljivosti. Marta Križnar Škapin svetuje, da opazujemo, kdaj je oboleli sorodnik nerazpoložen in po nekaj minutah poskusimo znova, navadno smo tedaj uspešni. V domsko oskrbo pridejo ljudje z zelo različnim stanjem v ustih in različnimi higien-skimi navadami ali jih sploh nimajo več. Pričakovanja svojcev so pogosto nerealna in negovalno osebje ne more vseh nalog opraviti zadovoljivo pri vseh bolnikih, posebno če jih nihče ni podučil o tem. Zato je priporočljivo in zelo dobrodošlo, če svojci ob vsakem obisku dobro umijejo usta, zobe in protezo. S tem bodo dali koristno vsebino obisku in tudi sami spoznali, koliko truda in časa je potrebnega, da so usta čista.

Zelo učinkovito je lahko, če svojcu nastavimo zobno ščetko in zobno kremo na rob umivalnika, da jo vidi in si umije zobe. To dejavnost je treba stalno nadzorovati. Bolniki z demenco namreč pogosto odklanjajo posege v usta. Vendar če se privadijo prijet-

nega občutka ob čistih ustih, bodo bolj motivirani, da brez odklonitve dovolijo ščetkanje zob in kasneje lažje prenesejo tudi morebitne stomatološke posege v usta.

### Ustna higiena v domovih za ostarele

Po izkušnjah Marte Križnar Škapin starostniki z demenco v domovih že dalj časa niso bili pri zobozdravniku. Njihove potrebe po pomoči pri izvajanju ustne higiene so različne, kakor tudi njihove navade čiščenja zob, ki jih nekateri popolnoma opustijo. Marta Križnar Škapin ob tem poudarja, da bi moral vsak dom vzpostaviti stik z zobozdravnikom ali ustnim higienikom za tovrstno usposabljanje negovalnega osebja. Pri starostnih je že na splošno prisotno zmanjšano izločanje sline, ki skrbi za razgradnjo hrane v ustih, mehanično čisti ustno votlino in deluje protimikrobno. Zato starostniki tožijo, da imajo suha usta, kar poveča tvorbo zobnih oblog, karies in vnetje dlesni. Ti bolezenski znaki so še posebej izraziti pri osebah z demenco, tudi na račun vseh zdravil, ki jih jemljejo. Da bi pri njih preprečili tovrstne težave in ohranili ustno zdravje, je nujna redna in učinkovita ustna higiena.

### Ustno zdravje dementnih oseb je v rokah svojcev

Stiki z zobozdravnikom so naloga svojcev, poudarja Marta Križnar Škapin. Tisti, ki bolnika pogosto obiskujejo, skrbijo tudi za njegovo

ustno higieno, mu uredijo termin pri zobozdravniku in ga tja tudi peljejo. Obratno je pri tistih, ki na obiske prihajajo redkeje, ki niti ne vedo za bolnikove ustne težave in se temu radi ognejo. Mnogokrat so razočarani kasneje, ko se poseg konča z izdrtjem enega ali več zob. Glede na to, da ustna higiena zahteva kar nekaj časa, je zelo dobrodošla pripravljenost svojcev ob obiskih, da vsakokrat poskrbijo tudi za ustno higieno. To je neprecenljiva korist za ustno zdravje bolnika in velika in potrebna razbremenitev preobremenjenih in maloštevilnih negovalcev v domovih.

### Zahtevnost ustne higiene za osebo z demenco

Zahtevnost ustne higiene je odvisna od stanja zob v ustih. Najzahtevnejša je, kadar ima človek nekaj svojih zob in delni protetični nadomestek – snemni ali fiksni. Tedaj je treba negovati svoje zobe in protezo. Z napredovanjem bolezni ni več sam sposoben sneti proteze, potrebuje pomoč in vsakodnevno skrb nekoga, da se bo to zgodilo in da ne bo proteze kam založil. Najmanj je zahtevna ustna nega pri brez zobnih ustih in brez protetičnega nadomestka. Če v ustih ni več zob, zadostuje gobica na palčki, da se sčistijo ostanki hrane iz gub ustne sluznice, zadostuje tudi splakovanje, če oseba to še obvlada. Za proteze so na voljo posebne ščetke za čiščenje, antiseptična tekočina in raztopina, kjer se shrani proteza čez noč.

## Vsebina







- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## Spomin in zbranost

# Acutil®

prehransko dopolnilo  
z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12

**Bonifar**

-  **Omega-3** maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopolnila Acutil).
-  **Vitamin B12** prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Folna kislina** prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
-  **Izvleček iz listov ginka** (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.
-  **Fosfatidilserin** je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

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



### Osebe z demenco niso otroci

Osebe z demenco so zelo občutljive, to pa ne pomeni, da moramo z njimi ravnati kot z otroki. Čeprav se bolnik včasih obnaša na ravni otroka, to ni otrok, ampak je še vedno spoštovanja vredna oseba, ki terja spoštljiv in ne otročji odnos, poudarja Marta Križnar Škapin.

### Sodelovanje z zobozdravnikom

Zdravljenje demence je naporno za vse. Tako za obbolelega, svojce in za osebje, s katerim prihaja v stik, od poštnih uslužbencev, policistov, do zobozdravnikov, ki po navadi niso usposobljeni za posebno obravnavo demenčnih oseb. Ena od posebnosti je gotovo dalj časa trajajoče zdravljenje, kar zaradi zakonodaje in pravil zavarovalnice zobozdravnikov zagotovo ne motivira k sprejemanju oseb z demenco v svojo ordinacijo. Bolezni ustne votline (kakor vse ostale) je treba sanirati v zgodnji fazi, saj napredovala bolezen ovira tako izvajanje ustne higijene kot stomatološke posege. Obiski pri zobozdravniku morajo biti dovolj pogosti in izbran pravi termin naročanja, ko je bolnik še pripravljen sodelovati in so njegovi bolezenski znaki najmanj izraženi. Če je v čakalnici veliko čakajočih, bo bol-

nik z demenco težko ostal pripravljen na sodelovanje. Zobozdravnik mora znati oceniti, kako zahtevno zdravljenje je bolnik še sposoben prenesti. Vse mora potekati v dogovoru s spremljevalcem. Pomemben je stalni zobozdravnik, le tako bo ob vsakem obisku bolje spoznaval bolnika, njegove posebnosti in želje svojcev, ki so pogosto nerealne. Potrebno je veliko pogovora.

### Na potezi je stroka

Marta Križnar Škapin poudarja, da je nujno treba izobraziti zobozdravniško stroko o posebnostih zdravljenja oseb z demenco. Zobozdravniki se namreč večkrat počutijo nemočne, pogosto so ob končanem posegu nezadovoljni in jim je nelagodno pred svojcem. Svojci pričakujejo od zobozdravnika razumevanje, spoštovanje in potrpežljivost. Ob tem pa ne pomislijo, da zobozdravnik niti nima potrebnega znanja o demenci. Če je po naravi čuteč, bo bolj uspešen. Spremeniti je treba zakonodajo za drugačno vrednotenje zdravljenja oseb z demenco. Pri tem morajo sodelovati Ministrstvo za zdravje, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Zdravniška zbornica Slovenije in obe medicinski fakulteti.

### Kaj je demenca

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Za demenco je v splošnem značilen progresivni oziroma napredujoči potek v več fazah, ki običajno trajajo od osem do deset let od diagnoze. Te faze potekajo od motenj kratkoročnega spomina, težav pri iskanju besed, težav pri določenih dejavnostih do popolne odvisnosti od drugih. Demenca ni bolezen sama po sebi, ampak skupek simptomov, ki se pojavljajo ob določenih obolenjih, ki jih je lahko vsaj dvesto. Demenca naj bi bila posledica številnih različnih bolezni, med katerimi je najpogostejša (v 65 %) Alzheimerjeva bolezen, demenca pa nas lahko doleti tudi zaradi obolenj ščitnice, pljuč, jeter, ledvic, pomanjkanja vitaminov ali ob zastrupitvah – denimo s svincem.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## Verjetno tudi vi spite na milijon iztrebkov?

Zamašen nos, kašelj, glavobol, tudi to je lahko posledica iztrebkov s katerimi spite.

Več na:

www.ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

# 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 prenavo 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 stoočito 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 stoočito 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 hitrejšo okrevanje, celjenje in vrnitev pacienta k vsakodnevni dejavnosti.

## Prednosti ALL-ON-4



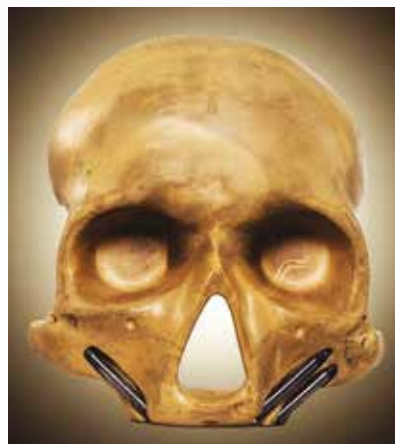
1. All-on-4 je metoda, ki se uporablja pri bolnikih, ki imajo v vsakdanjem življenju zelo visoke zahteve.
2. Postopek vstavljanja vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – morda se zdi nemogoče, vendar ta svetovni tehnološki hit bolnikom omogoča, da se od svoje proteze poslovijo v samo dveh urah.
3. Takoj 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

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

**Nimate prevoza? Ortoimplant DENTAL SPA vas obdaruje.**

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

## ABC

- A** Svetovna zdravstvena organizacija spodbuja dojenje vsaj do drugega leta.
- B** Odhod v službo ne napoveduje nujno konca obdobja dojenja.
- C** Mnenja strokovnjakov o dojenju se razlikujejo: številni priporočajo eno leto, drugi tudi mnogo več.

# Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?

Materino mleko že tisočletja predstavlja pomemben vir prehranskih snovi dojenčkov, a dojenje kljub temu ostaja tematika, ki tudi danes sproža številne polemike. Sprva je javnost razdelila dojenje na javnih krajih, v zadnjih mesecih pa je v središču vprašanje: **Do katerega leta starosti dojiti otroka? Tako kot so si raznoliki otroci, toliko je tudi odgovorov. Če nekateri strokovnjaki zagovarjajo dojenje do drugega leta starosti, drugi menijo, da matere z dojenjem vse do vrtčevskih let otroke preveč priklepajo nase.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

## Dojenje, neponovljiva vez med otrokom in materjo

Strokovnjaki so si enotni, materino mleko je najboljše hrana za dojenčka. Dojenje predstavlja naravni način prehranjevanja doječih otrok in skrbi za njihovo rast ter razvoj. Dojenje pa še zdaleč ni zgolj hranjenje, temveč tudi pomembna pot vzpostavljanja in negovanja odnosa med materjo in dojenčkom. Materina bližina namreč novorojenčku daje občutek varnosti, vez pa se vzpostavi že takoj po rojstvu. »Dojenje je samo po sebi vsekakor pozitivna stvar. Ob dojenju se sproščajo različni hormoni in endorfini, ki mamico in dojenčka spravljajo v pozitivno počutje, ju pomirjajo in

tudi povezujejo. Vendar pa je dojenje zelo intenziven proces, ob katerem matere preveč občutijo zadovoljstva, miru, vzhičenosti, zaljubljenosti pa tudi negotovost, tesnobe in bolečine. Pogosto jih pestijo strahovi: ali bodo prepoznale otrokove potrebe in ugotoviti, kaj v določenem trenutku potrebuje, kako bodo vedele, ali je otrok sit, ali je njihovo mleko res dovolj dobro ipd. Vso to paleto čustev, ki jih doživlja mati, otrok nezavedno vsrkava vase. Prav zato je izrednega pomena skrb za matere, da bi se ob dojenčkih lahko čim bolj sprostile in si zaupale ter imele v tem obdobju podporo ljudi, ki jim zaupajo. Spodbuden vpliv na matere imajo pozitiven in čuteč odnos zdravstvenega osebja, njihovih lastnih mater, partnerjev ... in tudi okolice, ki ima še vedno prepogosto glede dojenja neprimerne pripombe in čudaška prepričanja. Bolj tekoče in sproščeno kot lahko postane dojenje, večji vzajemni užitek omogoča,« zatrjuje **doc. dr. Andreja Poljanec, univ. dipl. psih., spec. zakonske in družinske terapije**, ki zagovarja tezo, da naj vsaka mati sama presodi, do kdaj je dojenje tako zanjo kot tudi dojenčka optimalno. Ima dojenje rok trajanja? Do kdaj dojiti dojenčka? To so tematike, ki pogosto delijo javnost. Strokovnjaki v prvih šestih mesecih priporočajo izključno dojenje, o dojenju tudi po prvem letu starosti in v vrtčevskih letih pa so mnenja pogosto deljena.

## Vsaka mati sama presodi, kaj je za njenega malčka optimalno

Nekateri so mnenja, da bi z dojenjem prenehali pri dojenčkovem letu starosti, spet drugi prisegajo na dojenje tudi v letih, ko otrok obiskuje vrtec. »Svetovna zdravstvena organizacija spodbuja dojenje vsaj do drugega leta. Vsekakor je naravno tudi daljše dojenje. Če mati zmore, je naložba dojiti tako dolgo, da se otrok celo sam začne poslavljati od dojke ali pa v primeru, da si otrok želi z dojenjem nadaljevati, mati pa tega ne zmore več, da ga lahko kakovostno pomirja in crklja na drugačne načine, ki so jima prav tako prijetni. Pomembno je, da mati otroka začuti in presodi, kaj je zanj pa tudi zanjo optimalno. Škoda je npr. poslušati 'dobronamerne' nasvete drugih, ki te pogosto bolj obremenijo kot pomagajo. Med otrokom in materjo se namreč med dojenjem vzpostavi posebna čustvena vez, ki je zdrava podlaga tudi za nadaljnji razvoj. V primerih, ko je mati ob dojenju sproščena in zadovoljna, se otrok počuti še posebej varno, sprejeto, ljubljeno. Ta čas je samo zanju in je nenadomestljiv ter pozitivno vpliva na izgrajevanje otrokove osebnosti. Dalj dojeni otroci imajo celo v mladostništvu manj težav z vedenjem, samopodobo, zdravjem, suverenostjo ...« opozarja strokovna vodja študijsko-raziskovalnega centra za družino. Po forumih sodeč vse več mamici sledi temu trendu.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



### »Dojenje je naravni dar – izkoristimo ga z veseljem«

Vedno več je mamic, ki dojijo tudi po prvem letu otrokove starosti, potem ko je dolga leta veljalo prepričanje, da se dojenje z odhodom v službo preprosto konča. »Dolgo je vladalo prepričanje, da naj mati z dojenjem preneha, ko odhaja nazaj na delovno mesto, češ da se otrok sicer ob tujih ljudeh ne bo znal pomiriti. Ta ideja je zmotna. Za otroka je odhod matere na delo in hkratna prekinitve dojenja dvojni stres. Otrok se je ob drugih ljudeh sposoben spretno naučiti drugačnih strategij pomirjanja in jih hitro usvoji. Ti strahovi so nepotrebni oziroma škodljivi,« pojasnjuje strokovnjakinja, ki z veseljem opozarja na nov trend med mamicami. K dojenju skozi daljši čas namreč nagovarjajo tudi skupine za mlade mamice, ki spodbujajo in povezujejo podobno misleče mamice. Poleg tega svetovalke za dojenje že vrsto let ponujajo brezplačno podporo doječim materam. »Tega sem zelo vesela. Dojenje je naravni dar – izkoristimo ga z veseljem,« za konec pove dr. Poljanec.

### Druga plat dojenja

Nekateri pa na novodobne trende ne gledajo z isto mero navdušenja. **Doktor psihologije in specialist klinično psihološkega svetovanja Andrej Perko**, eden najbolj znanih učencev dr. Ruglja, meni, da dojenje, ki se zavleče tudi v kasnejše faze otrokovega življenja,

nja, vzgaja posameznike, močno navezne na matere. »Dolgotrajno dojenje nima po mojem prepričanju nobenega pozitivnega vpliva na razvoj otroka. Na vedenje pač. Včasih so ljudje za posameznike (zlasti fante, moške), ki se ne zmorejo odtrgati od svojih mamic, ki so odvisni od njihovih mnenj in sporočil, skovali posrečen izraz: zadòjenci,« poudarja dr. Perko. Po njegovih besedah so za pojav moških, ki se le s težavo ločijo od svojih mam, krive mame same. »Dolgotrajno

»Dolgotrajno dojenje je težava mater, ki so nesposobne otroke 'potisniti' v svet in se jih patološko oklepajo.« (Dr. Andrej Perko)

»Pomembno je, da mati otroka začuti in presodi, kaj je zanj pa tudi zanjo optimalno. Škoda je npr. poslušati 'dobronamerne' nasvete drugih, ki te pogosto bolj obremenijo kot pomagajo. Med otrokom in materjo se namreč med dojenjem vzpostavi posebna čustvena vez, ki je zdrava podlaga tudi za nadaljnji razvoj.« (Doc. dr. Andreja Poljanec)

dojenje je težava mater, ki so nesposobne otroke 'potisniti' v svet in se jih patološko oklepajo,« pojasnjuje Perko. Sam je zato prepričan, da morajo matere svojim malčkom dati vedeti, da niso podrejene zgolj njihovim željam, temveč je njihov življenjski slog odvisen tudi od drugih dejavnikov. »Dojenje je smiselno dobro leto, potem pa mati ni več samo otrokova in se vrača v svoje delovno in drugo okolje. Otrok mora to separacijo sprejeti in ponotranjiti, da mati ni samo njegova,« je jasen doktor psihologije. Marsikje na spletu je tako mogoče zaslediti, da otroci, ki dlje časa preživijo ob dojenju, v odrasli dobi postanejo bolj samozavestni. A dr. Perko pojasnjuje, da znanstvenih osnov za tovrstne teze ni. »Da bi bili otroci zaradi dolgotrajnega dojenja bolj samozavestni, verjetno nima neke objektivne osnove. Predpostavljam, da dolgotrajno dojenje, v času razreševanja ojdipovega kompleksa, pušča prej nepopravljive posledice pri zdravem osebnostnem oblikovanju otroka, predvsem fanta,« zaključuje.

## ABCzdravja

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa





Za najpomembnejše v življenju.

**Za zdravo rast.**  
**Vaš otrok potrebuje**  
**7 krat več vitamina D**  
**kot vi.**



**HiPP JUNIOR COMBIOTIC® vsebuje vse, kar otroci potrebujejo za zdravo rast.**

- ✓ Veliko vitamina D za razvoj kosti in zob.
- ✓ Vitamin B in C za imunski sistem.

**To jamčim s svojim imenom.** *Stefan Hipp*



info@hipp.si | Zadovoljni malčki = HiPP Slovenija | hipp Slovenija | 080 2221

## ABC

- A** Redno in pravilno umivanje rok.
- B** Pozimi se cepimo proti gripi, majhne otroke cepimo proti rotavirusu, priporočljivo pa je tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.
- C** V sezoni gripe in prehladov in respiratornih virusov se z majhnimi otroki ne gibamo na mestih, kjer se zadržuje veliko ljudi.

# Preventiva pred mikrobi?



Doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med.

**Vsi se dnevno dotikamo pip, kljuk, miz, ročajev nakupovalnih vozičkov, ograj, gumbov na kavomatih, v dvigalih in na bankomatih, jedilnih listov, solnic, denarja ter drugih predmetov, na katere so drugi z umazanimi rokami in slabimi higienskimi navadami prenesli mikroorganizme.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Verjetnost za okužbo je največja v zaprtih javnih prostorih, npr. v trgovinah, kinodvoranah, čakalnicah, kjer se zadržuje večje število ljudi, zato moramo tam še posebej natančno upoštevati zlato pravilo, da je preventiva boljša kot kurativa. Zato velja prvo in osnovno navodilo: umivajmo si roke! Čiste roke nas varujejo pred bakterijami in virusi, povzročitelji številnih bolezni, ki so lahko tudi usodne. Prenos mikroorganizmov lahko občutno zmanjšamo povsem preprosto in učinkovito, le dosledni moramo biti.

Redno in pravilno umivanje rok je zelo pomembno zlasti pred jedjo, po uporabi stranišča ali menjavi plenice, rokovanju, prihodu domov, dotikanju živali, dotikanju denarja, pred in po obisku bolnika, pred pripravo hrane, vstavljanjem kontaktnih leč ipd. Tako odstranimo vidno umazanijo in tudi številne nevidne mikroorganizme, zaradi katerih lahko, če jih vnesemo v usta, nos, oči, na druge sluznice ali ranjeno kožo, zbolimo za prehladom, gripo, nalezljivimi črevesnimi boleznimi ali kakšno drugo prenosljivo boleznijo umazanih rok.

Običajno zadostuje umivanje s toplo vodo in milom ter temeljito brisanje s čisto suho brisačo. Na javnih mestih in povsod, kjer voda in milo nista dostopna, pa je zlasti v času povečanih virusnih ali bakterijskih obolenj po stiku z okuženimi predmeti priporočljiva uporaba sredstev za razkuževanje oziroma dezinfekcijo rok (robčki, pršila, geli), ki vsebujejo vsaj 60 % alkohola.

### V času epidemij

Priporočljivo je opraviti občasno dezinfekcijo površin, ki se jih doma ali v službi pogosto dotikamo.

Pri čiščenju stanovanja ne smemo pozabiti razkužiti kljuk na vratih, ročajev hladilnika, omaric, pomivalnega in pralnega stroja ter ostalih naprav, pa tudi stikal za luči.

V službi z dezinfekcijskimi robčki najmanj enkrat tedensko obrišite svojo mizo, tipkavnico in telefon.

Vse naštetje je zlasti pomembno v času epidemij različnih bolezni dihal in prebavil, katerih virusi ali bakterije se zelo hitro prenašajo z bolnikov na ljudi ter površine v njihovi bližini.

### Ne dotikajmo se sluznic

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Tatjano Lejko Zupanc, dr. med.**, predstojnico Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja, ki se močno strinja s tem, da je umivanje rok najpomembnejši ukrep za preprečevanje okužb: »Hkrati je tudi najbolj preprost in najučinkovitejši.«

Kje se zadržuje največ virusov in bakterij? »Večina površin, ki se jih veliko ljudi dotika, je polna mikroorganizmov. Če nekdo močno bruha, je z virusi lahko okužena vsa okolica. Prav tako v primeru virusne driske, kjer so kontaminirane posteljnina in obleke. Mikroorganizmi so vse okoli nas, odvisno pa je od epidemioloških razmer. Pozimi so v ospredju respiratorne okužbe, poleti pa bakterijske okužbe prebavil. Če se moramo veliko dotikati in je bilo na tistem mestu pred nami zelo veliko ljudi, si roke umijmo vedno, ko pridemo domov. Izogibajmo pa se tudi tega, da bi se z rokami dotikali sluznic.

### Bolni ostanimo doma

Dr. Lejko Zupanc priporoča tudi to, da kadar smo bolni, ne hodimo okrog in ne širimo okužbe. In še: »Če imamo neodložljive opravke, bi bilo prav, pa če se sliši še tako nenavadno,

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

da si na usta in nos nadenemo masko in s tem zaščitimo druge pred okužbo. Če imamo stike z ljudmi, posebno bolnimi, se prav tako zaščitimo z masko in rokavicami. Če smo bolni, kihajmo v rokav (ne v dlan!), še pogosteje si umivajmo roke in menjajmo robčke – tako bomo manj nevarni za druge,« dodaja dr. Lejko Zupanc in še posebej izpostavlja, da so kot preventivni ukrep zelo pomembna cepljenja. »Pozimi se cepimo proti gripi, majhne otroke cepimo proti rotavirusu, priporočljivo pa je tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Res je, da se Slovenci ne cepimo prav radi. Med evropskimi državami imamo najnižjo precepljenost, z izjemo tistih cepljenj, ki so za zdaj po zakonu obvezna.«

### Kdaj se cepiti?

Dr. Tatjana Lejko Zupanc starejšim cepljenje toplo priporoča: proti gripi enkrat letno, proti pnevmokoknim okužbam pa vsaj enkrat v življenju. Predvsem pa naj se po njenem mnenju proti omenjenim okužbam cepijo ljudje s kroničnimi boleznimi (predvsem bolezi srca, ožilja, pljuč). Še najbolj ogroženi so bolniki, ki prejemajo imunosupresivno terapijo (medrol ali biološka zdravila), zato sta omenjeni cepljenji zanje nujni. Imunosupresivna terapija se uporablja pri preprečevanju zavrnitve presadka (presajenega organa ali tkiva), zdravljenju avtoimunskih boleznih (revmatoidni artritis, multipla skleroza, Crohnova bolezen ...) in pri zdravljenju nekaterih neavtoimunskih vnetnih boleznih (alergijska astma).

Kateri so še preventivni ukrepi v obdobju, ko okoli nas mrgoli virusov in bakterij? »V sezoni gripe in prehladov in respiratornih virusov odsvetujem, da se z majhnimi otroki gibljete na mestih, kjer se zadržuje veliko ljudi. Majhni otroci so namreč najbolj občutljivi in lahko tudi najtežje zbolijo. Če ima otrok, ki je potrjen respiratornim okužbam ali pa je posebej občutljiv, sorojenca v vrtcu, je včasih celo smiselno ob epidemijah tega sorojenca vzeti iz vrtca.«

Na splošno se nekoliko premalo zavedamo pomembnosti preprečevanja okužb s higieno, nekateri ljudje pa s tem lahko tudi pretiravajo. Kje je tista zdrava meja? Dr. Lejko Zupanc: »Odvisno je od človeka samega. Če ste krhki ali imate bolezen, zaradi katere je imunski sistem oslabiljen, potem je pametno, da se pazite malo bolj, pa čeprav izpade nenavadno. Gripa pri nekom, ki ima levkemijo, ali pa pnevmokokna pljučnica pri bolniku, ki že prejema kisik, sta lahko življenjsko usodni.«

Naša sogovornica za konec še pove, da smo v Sloveniji, kar zadeva zdravstvene delavce, naredili velik napredek. »Že nekaj let se aktivno s tem ukvarjamo in vpeljali smo dober nadzor, izdelan imamo tudi kazalnik kakovosti. Glede preprečevanja okužb v bolnišnicah smo dosegli primerjalno zelo dober rezultat, nimamo pa podatkov za zdravstvene domove in za domove za ostarele.

### Načini prenosa virusov in bakterij

Katere so bolezni umazanih rok? Dr. Tatjana Slejko Zupanc: »To je zelo širok pojem, gre za bolezni prebavil, ki se prenašajo na ta način, prav tako virusne okužbe dihal (prehlad, gripa) ... Prenos prek rok je najpogostejši prenos virusov in bakterij. Drugi načini prenosa so kapljični (z vdihavanjem), tako se prenaša večina respiratornih okužb. Kapljice z virusi in bakterijami se lahko usedejo na površine in si jih oseba potem z rokami prenese na sluznice. Po zraku se prenašajo tuberkuloza, ošpice, norice, tudi na precej dolge razdalje. Virusi in bakterije se lahko prenašajo tudi s hrano in krvjo ali z vodo, poznamo pa tudi spolno prenosljive bolezni. Poleg tega obstaja ogromna skupina tako imenovanih vektorskih boleznih, ki jih prenaša zunanji prenašalec od človeka na človeka ali od živali na človeka. Značilna takšna bolezen je klopni meningoencefalitis.«



adrialab  
synlab laboratorij

ČLAN SKUPINE SYNLAB

## DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

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

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



laboratorij@adrialab.si  
synlab.si

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

> Naročanje  
ni potrebno!

## Vsebinska

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



## gelée royale

*Matični mlečki z vitamini,*

ZA PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU IN DOBREMU POČUTJU.

www.medex.si



ZA VSE GENERACIJE

## ABC

**A** V času globalnih migracij bi se nekatere bolezni zelo hitro vrnile v Slovenijo, če bi prenehali s cepljenjem.

**B** Povezavo med cepljenjem in avtizmom so ovrgle številne raziskave.

**C** Danes lahko o cepljenju najdete vrsto nasprotujočih si trditev, katerih verodostojnost lahko oseba brez potrebne medicinske izobrazbe le težka oceni.

# Miti o cepljenju



Doc. dr. Marko Pokorn, dr. med., specialist pediater in infektolog

O cepljenjih je bilo zapisanega že toliko, tako s strani zagovornikov kot tudi nasprotnikov. Velikokrat slišimo določene razlage, za katere pa ne vemo, ali so mit ali resnica. Prav o teh smo tokrat povprašali **doc. dr. Marka Pokorna, dr. med., specialista pediater in infektologa**, ki nam je med drugim zaupal, da tudi svojim prijateljem svetuje cepljenje; če ne obstajajo kontraindikacije, je namreč mnenja, da se ljudje izpostavljamo velikemu tveganju, če se ne zaščitimo na tak način. Edina s pomočjo cepljenja izkoreninjena bolezen so namreč črne koze.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Se na vas dostikrat obrnejo starši, ki ne vedo, ali bi svojega otroka cepili ali ne? Kaj jim svetujete?**

Starši, znanci, kolegi se name obračajo z vprašanji o cepljenju. Če pri otroku (ali odraslem) kontraindikacije za cepljenje ne obstajajo, jim cepljenje svetujem.

**Mnogokrat slišimo dvom, zakaj bi cepili otroka zoper bolezni, ki je sploh ni več. Bi na samem začetku pojasnili, zakaj?**

Ta argument drži, a žal velja le za eno bolezen, ki smo jo s cepljenjem uspeli izkoreniniti – to so črne koze. Za vse ostale bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, pa tega za zdaj ne moremo reči – nekaterih med njimi sicer v Sloveniji nismo videli že vrsto let, a verjemite, da bi se v času globalnih migracij zelo hitro vrnile, če bi s cepljenjem prenehali. Davice v Sloveniji od leta 1967 nismo videli. Podobno je davica v šestdesetih letih izginila iz baltških držav, a se je po upadu precepljenosti v devetdesetih letih pojavila in v Latviji zahtevala več kot petdeset življenj. Bolezni, ki se prenašajo s človeka na človeka in je človek edini gostitelj, lahko z doslednimi epidemiološkimi ukrepi izkoreninimo, kar pomeni, da lahko enkrat prenehamo s cepljenjem. Tetanusa, kjer je povzročitelj bolezni prisoten v okolju, pa ne bomo mogli nikoli izkoreniniti in lahko bolezen preprečujemo edino s cepljenjem.

**Najpogostejše opozorilo, ki kroži v javnosti s strani nasprotnikov cepljenja, je, da lahko nekatera cepiva pri otroku povečajo**

**tveganje za avtizem. Sama sem bila pravkar pred odločitvijo, ali otroka cepiti ali ne, in so me tovrstne informacije kar bombardirale z vseh strani. Nam lahko izpostavite svoje strokovno mnenje in ga podprete z raziskavami?**

Povezavo med cepljenjem in avtizmom so ovrgle številne raziskave. Naj naštejemo le nekaj najbolj obsežnih. V Veliki Britaniji so preučevali pojavnost avtizma v obdobju od 1979 do 1998 in primerjali obdobje do leta 1988 (ko je bilo uvedeno cepljenje proti ošpicam, mumpsu in rdečkam, MMR) s kasnejšim in ugotovili, da po uvedbi cepljenja ni prišlo do povečanja pojavnosti avtizma. Populacijska raziskava, ki je zajela več kot pol milijona otrok, rojenih med letoma 1991 in 1998 na Danskem, je primerjala pojavnost avtizma in motenj avtističnega spektra pri otrocih, ki so bili, in tistih, ki niso bili cepljeni MMR. Razlike v pojavnosti niso ugotovili. Prav tako ni bilo povezave med starostjo ob cepljenju MMR, časom od cepljenja MMR in pojavljanjem avtizma. Leta 2014 objavljena metaanaliza petih kohortnih raziskav z več kot 1,2 milijona vključenih otrok ter petih raziskav primerov s kontrolami, ki je zajela več kot devet tisoč otrok, je ovrgla povezavo med cepljenjem, sestavinami cepiva (time-salolom) in kombiniranimi cepivi (MMR) ter pojavom avtizma. Še najbolj zanimiva pa je

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

raziskava, ki je preučevala, ali cepljenje MMR pri otrocih, ki imajo starejšega sorojenca z motnjo avtističnega spektra, poveča tveganje za pojav avtizma. Raziskovalci so preučevali skoraj 96.000 otrok, ki so imeli starejšega sorojenca, in ugotovili, da cepljenje MMR pri mlajših sorojencih ne poveča tveganja za pojav avtizma pri tistih otrocih, ki že imajo starejšega sorojenca z motnjo avtističnega spektra.

**Že laikom se zdi, da je protiargument, da lahko...to boleznijo, nekoliko privlečen za lase. To nikakor ne more držati, kajne?**

Tu je treba razlikovati med živimi in neživimi cepivi. Pri živem, oslabljenem cepivu, je povzročitelj oslabljen in po cepljenju lahko pri manjšem delu cepljenih oseb pride do blage klinične slike bolezni. Če ima oseba zelo okrnjeno imunost, jo lahko cepljenje z živimi cepivi ogrozi, saj tudi oslabljen cepilni agens lahko povzroči pomembno okužbo, zato cepljenja z živimi cepivi pri imunsko oslabilih bolnikih praviloma ne izvajamo. Potrebno pa je vedeti, da se letno v Sloveniji med približno 21.000 otroki rodi v povprečju eden s težko imunsko pomanjkljivostjo, ki bi ga lahko živo cepivo ogrozilo – a s temi cepivi pričnemo cepiti šele po prvem rojstnem dnevu in do takrat se otroku s takšno motnjo imunosti že postavi diagnozo. Pri mrtvih oziroma inaktiviranih cepivih pa tovrstna nevarnost ne obstaja.

»Glede na izsledke obeh raziskav o odnosu do cepljenja v Sloveniji je otrokov pediater tista oseba, ki pri starših glede odločitve o cepljenju igra ključno vlogo, saj mu starši najbolj zaupajo.«

**Omenja se tudi časovno distanco med posameznimi cepivi. Je res, da je lahko nevarno, če otrok dobi več cepiv hkrati?**

To ni res. Sheme cepljenja ter učinkovitost sočasnega dajanja več cepiv so bile preizkušene v raziskavah, ki niso pokazale, da bi sočasno dajanje cepiv vplivalo na slabši učinek cepljenja. Namen zgodnjega cepljenja je, da se otroku nudi zaščito že od zgodnje mladosti, poleg tega pa je na določena cepiva odziv na cepljenje boljši pri majhnih kot pri večjih otrocih.

**Za konec še izpostavimo, kje naj starši iščejo informacije glede cepljenj. Je najbolje, da se posvetujejo s strokovnjakom, denimo kar s pediatrom svojega otroka?**

Glede na izsledke obeh raziskav o odnosu do cepljenja v Sloveniji (objavljenih v letih 2001 in 2018) je otrokov pediater tista oseba, ki pri starših glede odločitve o cepljenju igra ključno vlogo, saj mu starši najbolj zaupajo. Treba pa je poudariti, da lahko danes o cepljenju najdete vrsto nasprotujočih si trditve, katerih utemeljenost oziroma verodostojnost lahko oseba brez potrebne medicinske izobrazbe le stežka oceni. Raziskave psihologov, ki so v zadnjih dvajsetih letih prinesle dve Nobelovi nagradi, pa so pokazale, da se ljudje glede zdravja pogosto odločamo zelo nerazumno in da prevelik pomen dajemo strahovom in premajhnega koristim.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## “MOJE BODO! VSE TRI NAENKRAT.”

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



NOVO!

Pijača Dana z vitamini. #tomideli

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdreave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



# DENTALNI CENTER TATALOVIĆ

## NAŠE STORITVE

- ♥ implantologija
- ♥ ortodontija
- ♥ estetsko zobozdravstvo
- ♥ CBCT - 3D slikanje

## ZAKAJ ZAUPATI NAM?

- ♥ strokovnost in kakovost sta v naši ordinaciji vedno na prvem mestu
- ♥ za vsakega pacienta si vzamemo čas in najdemo optimalno rešitev
- ♥ delo opravljamo s srcem
- ♥ vsi specialisti na enem mestu
- ♥ moderno zasnovan dentalni center z najsodobnejšo opremo

*Vabljeni na brezplačen prvi pregled!*



## ABC

- A** Starostnih omejitev za odpravljanje zobnih nepravilnosti ni.
- B** Pred začetkom zdravljenja morajo biti vsi zobje zdravi oziroma sanirani.
- C** Ortodontski aparat na napotnico le do dopolnjenega 16. leta.

# Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih



Prof. dr. Maja Ovsenik, dr. dent. med., spec. čeljustne in zobne ortopedije

**Ortodontski zobni aparati so priprave za odpravljanje zobnih in čeljustnih nepravilnosti. Zobni aparat uravnava zobe, tako da s primerno silo deluje na zobe in jih premika iz nepravilnega v pravi položaj. In za ortodontsko zdravljenje nikoli ni prepozno, je povedala prof. dr. Maja Ovsenik, dr. dent. med., spec. čeljustne in zobne ortopedije, predstojnica Katedre za čeljustno in zobno ortopedijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.**

Avtorica: **Teja Potočnik**

### Za zobni aparat se odloča tudi vse več odraslih

Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja (IVZ) specialisti čeljustne in zobne ortopedije v Sloveniji vsako leto izdelajo okoli 30.000 ortodontskih aparatov. Zdravljenje z nesnemnim ortodontskim aparatom v povprečju traja okoli dve leti. Tako lahko rečemo, da mora okoli 60.000 ljudi ali več nameniti vsa-

kodnevni ustni higieni bistveno več časa kot ljudje brez ortodontskih aparatov in morajo pri tem uporabljati ustrezne pripomočke, če seveda ne želijo deliti svojih nasmehov s hrano med žičkami aparata. Včasih so zobni aparat nosili zgolj otroci, dandanes pa se z njim nasmehne tudi vedno več odraslih. Za ortodontski aparat nikoli ni prepozno, pa vendar je nekatere nepravilnosti, ki se odražajo v nepravilni rasti čeljustnic, smiselno in precej lažje zdraviti že v zgodnjem otroškem obdobju mlečnega zobovja, to je v obdobju intenzivne (burne) rasti čeljustnic. Večino ortodontskih nepravilnosti, ki se odražajo le v položaju zob, pa je zaradi uporabe sodobnih tehnik mogoče uspešno odpraviti tudi v odrasli dobi ali celo v pozni starosti. Prof. dr. Maja Ovsenik pravi: »Starostne omejitve za odpravljanje zobnih nepravilnosti pravzaprav ni, če so obzobna tkiva zdrava. Zobje tako pri otrocih kot pri odraslih niso trdno zakoreninjeni v dlesen. Razlogov za nošenje ortodontskih aparatov v zrelih letih je več. Marsikdo se odloči za ortodontski aparat zaradi nepravilnosti v položaju posameznih zob v sprednjem delu zobnega loka ali odstopanj od normalnega videza zob, morda zaradi nesorazmerja v velikosti zgornje in spodnje čeljusti ali zaradi neustreznega položaja zob v zgornjem in v spodnjem zobnem loku. Med pogostimi vzroki za ortodontsko zdravljenje so še dedno pridobljene nepravilnosti v številu zob (podštevilčni in nadštevilčni zobje), najpogosteje manjkajo poleg tretjih kočnikov zgornji stranski sekalci, ki zaradi svojega položaja v sprednjem delu zobnega loka ustvarjajo vrzeli in neestetski videz zobovja.

Zaradi sesalnih razvad dude in hranjenja po steklenički pri majhnih otrocih je zaradi spremenjenega položaja jezika v ustih majhnega otroka spremenjeno dinamično ravnovesje, kar vpliva na neustrezno rast zgornje čeljustnice, ki postaja ozka, spodnja pa zaradi lege jezika na ustnem dnu postaja širša. Nastane enostranski križni stranski zob in distalni ugriz, povečana sagitalna stopnica ter druge redkejšje nepravilnosti, ki so lahko posledica sesanja dude ali prstov. Delež odraslih pacientov v ortodontski obravnavi predstavljajo tudi pacienti s prirojenimi nepravilnostmi obraznega skeleta in čeljustnic, ki jim sledi kirurški poseg čeljustnic, npr. tako imenovana močna habsburška spodnja čeljust s poudarjeno in naprej postavljeno brado. Tudi tesno stanje zob lahko vodi do kopice težav z zobno gnilobo in vnetjem dlesni. Korist dobro poravnanih zob je tudi ta, da je čiščenje občutno lažje, zato se danes za ortodontski aparat odloča vse več štirideset- ali petdesetletnikov.«

### Ortodontski aparati so snemni in nesnemni

Z zobnim aparatom torej tudi ohranjamo svoje zobe, dosegamo najbolj pravilno razvrstitev in obliko zob in s tem ustrezne zobne stike in interdentalne prostore ter ne nazadnje izboljšujemo svojo samopodobo. Kateri ortodontski aparat je najprimernejši, bo po natančnem kliničnem pregledu obraza, orofacialnih funkcij, odtisu zobnih lokov in rentgenskih posnetkov zob skrbno načrtoval specialist ortodont. Ortodontske aparate delimo na snemne in nesnemne (fiksne). Prednosti

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

fiksne ortodontske aparate so, da je z njim možno zobe premikati iz nepravilnega v pravi položaj v vseh smereh in da so sile aparata šibke in stalno delujoče. Nosilci takšnega aparata so lahko jekleni, zlati, brezbarvni keramični ali brezbarvni kompozitni. Na voljo so tudi modni dodatki. Mladi radi nosilce fiksne aparate okrasijo z barvnimi kristalčki, da njihovega nasmeha ne kazijo žičke, ampak ga polepšajo bleščeči barvni kamenčki. Zelo priljubljeni so tudi tako imenovani nevidni zobni aparati. Gre za termoplastične folije, s katerimi lahko do določene mere premikamo zobe v želeni položaj. Dobro je vedeti, da je ta način namenjen le manjšim premikom zob ali pa so lahko izdelani ob koncu ortodontskega zdravljenja v obdobju retencije s ciljem doseganja idealne postavitve zob po snetju fiksne ortodontske aparate za ohranjanje doseženega stanja. Medtem ko si lahko pacient snemni ortodontski aparat odstrani sam, lahko fiksne odstrani samo ortodont. Pomembnejša razlika med obema vrstama aparatov je v načinu delovanja. Pri snemnih zobnih aparatih je mogoče zobe le nagibati v določeno smer, pri fiksnih pa lahko zobe premikamo v vse smeri, zob je mogoče v telesno lego premakniti v zobnem loku. Velika skupina snemnih aparatov so funkcionalni aparati, ki jih načrtujemo v zgodnjem razvojnem zobovju pri mlečnem zobovju zaradi nepravilne države ustnic, lege jezika pri nepravilni rasti čeljustnic. Če so izrasli že vsi stalni zobje in je praviloma rast čeljustnic zaključena, je mogoče s fiksnim ortodontskim aparatom urejati le nepravilnosti zob, ni pa več moč z nesnemnim aparatom vplivati na rast čeljustnic.

### Zdravi zobje

Pomembno vlogo pri napotitvi pacientov na ortodontsko zdravljenje imajo zobozdravniki, saj napotijo pripravljene otroke in mladostnike. Preden se ortodont loti zdravljenja, morajo biti vsi zobje, torej mlečni in stalni, zdravi oziroma sanirani (zaplombirani), tisti, ki se jih ne da pozdraviti, pa morajo biti

odstranjeni. Podobno velja tudi za obzobna tkiva, ki morajo biti zdrava in brez vnetnih sprememb. Drugi pogoj za pričetek zdravljenja zahteva, da mora biti pacient v času zdravljenja sposoben vzdrževati odlično brezhibno ustno higieno, ki jo je potrebno v času nošenja zobnega aparata tudi odlično vzdrževati. V primeru pomanjkljive nege zob lahko ortodontski aparat v ustih naredi več škode kot koristi. Tretji pogoj pa od pacienta zahteva pripravljenost za sodelovanje v poteku zdravljenja. Pacient mora redno obiskovati kontrolne preglede in dosledno upoštevati vsa navodila, ki mu jih poda ortodont. Za pričetek zdravljenja potrebuje ortodont obširno dokumentacijo, na podlagi katere bo analiziral dejansko stanje in kasneje načrtoval oziroma vodil celoten proces zdravljenja. Pacient mora tako pridobiti anamnezo, opravljen mora biti tudi klinični pregled obraza, funkcij orofacialnega področja ter pregled ustne votline in zobovja. Na podlagi odtisa pacientovih zob se izdelata študijski model, rentgenski posnetek vseh zob, včasih je potrebno tudi lokalno slikanje določene zoba. Ortodont pa za analizo potrebuje še stranski rentgenski posnetek glave ter fotografijo obraza zob. Nato pripravi načrt zdravljenja, ki ga predstavi pacientu, kjer so natančno navedene tudi obveznosti ortodonta. Strinjanje s pripravljeno načrtom pacient in ortodont potrdita s podpisom, pri čemer se obvežeta, da bosta izpolnjevala dogovorjene dolžnosti, potrebne za uspešno zdravljenje.

### Ortodontski aparat na napotnico ali ponj v tujino

Zdravljenje, ki ga plačuje zdravstvena zavarovalnica iz pravic obveznega zdravstvenega zavarovanja, je možno do dopolnjenega 16. leta starosti in to takrat, kadar je ugotovljena stopnja težavnosti nepravilnosti z indeksom EF (Eismann-Farčnik) in tudi pri nekaterih nepravilnostih, ki jih ne glede na stopnjo težavnosti strokovna doktrina uvršča med prednosti za zdravljenje. Za večino zobnih

in čeljustnih nepravilnosti je najbolj ugoden čas za namestitev zobnega aparata v obdobju poznega menjalnega zobovja, to je med 8. in 12. letom starosti, kar pa je zaradi dolge čakalne vrste velikokrat neizvedljivo. Po tem obdobju je storitev lahko samoplačniška, cene zanjo pa so vrtočlave, zato si marsikdo težko privoščijo lep nasmeh. Razlika v čakalnih dobah in ceni pri nas in čez mejo je odločno zaznavna in je ni mogoče spregledati. Kljub temu pa ortodontski zobni aparat predstavlja zelo velik finančni zalogaj, ne glede na to, ali ga dobimo v Sloveniji ali pa smo zanj pripravljeno oditi tudi čez mejo. Prav zato, da bi zagotovili boljšo dostopnost za naše otroke in mladostnike, je želja stroke, da bi se z dodatnimi programi (širitev programov) preprečil odliv v tujino in zmanjšale čakalne dobe, meni prof. Ovsenikova. Če je še do pred nekaj leti veljalo, da je mogoče zobe ortodontsko premikati le do 18. leta starosti, danes to ne velja več. Za zobne aparate se odloča vse več tudi starejših posameznikov, ki jim ne pripada več zdravljenje na napotnico. Uporaba ortodontskih aparatov se je v zadnjih nekaj letih povečala pri odraslih ljudeh, ki si želijo doseči boljši estetski videz zob in nasmeh, na katerega bodo ponosni.

Razlogov za nošenje ortodontskih aparatov v zrelih letih je več. Marsikdo se odloči za ortodontski aparat zaradi določenih nepravilnosti ali odstopanj od normalnega videza zob predvsem v sprednjem delu zobnega loka, morda zaradi nesorazmerja v velikosti zgornje in spodnje čeljusti, predvsem zaradi neustreznega položaja zob v zgornjem zobnem loku in v spodnjem zobnem loku. Koristno dobro poravnanih zob je tudi ta, da je čiščenje občutno lažje, zato se danes za ortodontski aparat odloča vse več štiri- do petdesetletnikov.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## OK, o teoriji ste si prebrali. Zdaj je čas za prakso!

V Babitu imamo prav vse vrste zobnih aparatov:  
**zlate, srebrne, bele, prozorne...**

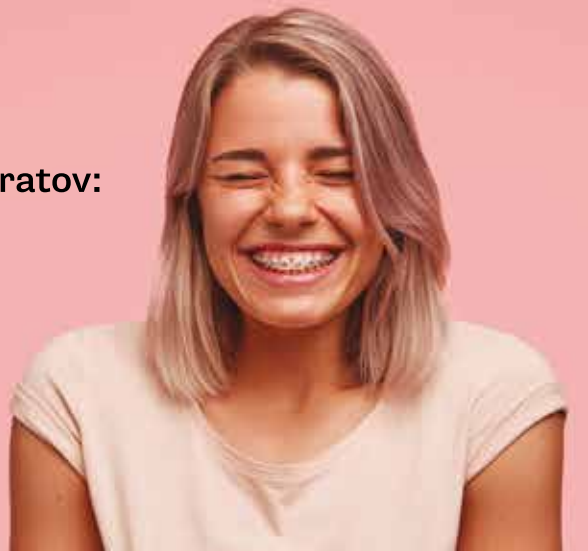
Kateri je pravi za vas?

Več ortodontskih primerov si lahko pogledate na [www.babit.si](http://www.babit.si).



**Babit d.o.o. zobozdravstveni center**

Kolezijska 25, 1000 Ljubljana  
01 / 283 61 70 • 031 / 656 341  
info@babit.si • www.babit.si





## ABC

- A** Polovica odraslih prebivalcev Slovenije se prehranjuje nezdravo, najpogosteje mlajši odrasli moški.
- B** V Sloveniji v povprečju zaradi vzrokov, neposredno pripisljivih alkoholu, na dan umreta dve osebi.
- C** Približno četrtnina Slovencev vsakodnevno doživlja stres.

# Nezdrave navade na sončni strani Alp

Zdrav življenjski slog je postal nekakšna mantra sodobnega sveta, ki ji iz dneva v dan sledi večje število ljudi. Skrb za zdravje postaja pomembna vrednota, športne dejavnosti in vsebina našega jedilnika pa njeni ključni komponenti, ki jih v svoj vsakdan vključuje tudi vse več Slovencev. Poglobili smo se v raziskavi, ki razkrivata, kako dosledni smo pri sledenju zdravim načelom na sončni strani Alp. Nezdravim vedenjskim vzorcem najpogosteje podležejo mlajši, s starostjo pa se delež ljudi z omenjenim vzorcem znižuje. Četrtnina odraslih prebivalcev Slovenije je kadilcev, pasivno kadi vsak peti. Slabe navade se pogosto med seboj dopolnjujejo, skoraj dve tretjini kadilcev se hkrati nezdravo prehranjuje, prav tako se z jedilnikom kaj dosti ne obremenjujejo tisti, ki čezmerno uživajo alkohol.

Avtorica: **Nika Arsovski**

S prekomerno težo se borita več kot dve tretjini odraslih, katerih starost se giblje med 55 in 74 let, delež med mlajšimi generacijami je nekoliko nižji, a kljub temu izjemno skrb vzbujajoč. Čezmerno hranjena je četrtnina petnajstletnih fantov, pri dekletih je delež pol manjši, kar je v skupnem Slovenijo pred leti uvrstilo na šesto mesto med državami Evropske unije. Po letu 1980 se je v več evropskih državah število ljudi s prekomerno težo kar potrojilo, posebno na račun otrok. Slovenija je bila pred petimi leti po deležu debelosti na sedmem mestu med državami EU, največjo težavo je prekomerna teža predstavljala na Malti. Po podatkih raziskave iz leta 2016 je slaba polovica Slovencev, starih med 25 in 64 let, nor-

malno hranjenih, le malo manj (39 %) je čezmerno hranjenih in približno 17 % debelih. Prekomerna teža je bolj razširjena med moškimi, starejšimi in nižje izobraženimi.

## Si, kar ješ!

Prekomerna teža je velikokrat posledica pomanjkanja gibanja, nezdravih življenjskih navad in neuravnotežene prehrane. Prehranjevalne navade in vsebnost našega jedilnika pomembno vplivata na pojav kroničnih nenezdravih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, diabetes tipa 2, nekatere vrste raka in boleznih prebavil. Ker se prehranjevalne navade oblikujejo že v otroštvu, je pomembno, da posebno skrb posvetimo našim najmlajšim in tako že v rani mladosti postavimo dobre temelje za prihodnost. Polovica odraslih prebivalcev Slovenije se namreč prehranjuje nezdravo, najpogosteje mlajši odrasli moški, ljudje iz nižje samoocenjenega družbenega sloja. Porast nezdravega prehranjevanja je mogoče zadnja leta opaziti tudi med otroki, le četrtnina petnajstletnikov vsak dan uživa svežo zelenjavo, tretjina pa sveže sadje. Skoraj tretjina petnajstletnikov zjutraj ne zajtrkuje, med dekletih je delež še nižji. Slovenija se je pred petimi leti uvrstila na prvo mesto evropskih držav po deležu enajstletnikov, ki vsakodnevno izpuščajo zajtrk, očitno pa se ta navada z odraščanjem izgubi, saj za več kot 62 % Slovencev zajtrk predstavlja pomemben del dnevnih obrokov. Strokovnjaki sicer priporočajo od tri do pet obrokov na dan, ti pa naj vsebujejo velik delež živil rastlinskega izvora, ki so poleg mineralov in vitaminov bogata tudi z vlakninami in antioksidanti. Surovo zelenjavo dnevno uživa manj kot

polovica prebivalcev naše države, njenega pomena za zdravje pa se bolj zavedajo ženske in starejši.

## Zdravstvena slika Slovencev

Če boste uravnotežili svoj jedilnik, vam bosta hvaležna tudi srce in ožilje. Bolezni srca in ožilja namreč kljub znatnemu znižanju ostajajo eden najpogostejših vzrokov smrti v Sloveniji. Gre za bolezni, ki prizadenejo srce in krvne žile, torej bolezni srca, možganskega žilja in perifernih žil, med drugim tudi zvišan krvni tlak. Tako imenovane bolezni obtočil so pogostejše med starejšimi, osebami z nižjo stopnjo izobrazbe in tistimi z višjim indeksom telesne teže. V anketi, opravljeni leta 2016, so sicer o zvišanem krvnem tlaku največ poročali anketiranci v posavski in jugovzhodni Sloveniji, holesterol pa je bil po anketi sodeč najbolj pereč problem koroške regije. Z zdravim načinom življenja in zmanjšanjem dejavnikov tve-

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

ganja nastanek in napredovanje bolezni odlo- žimo ter si s tem podaljšamo življenjsko dobo.

### Pet ur na dan preživimo v sedečem položaju

Zdrav način življenja je neizbežno povezan tudi s telesno dejavnostjo. Gibanje pripomore k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravja. Velika težava današnjega življenjskega sloga je čezmerno sedenje, ki z nezadostno telesno dejavnostjo povečuje tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, zmanjšuje kakovost življenja in lahko vodi v prezgodnjo smrt. Zadostno telesno dejavnih je le polovica odraslih Slovencev. Moški so sicer praviloma dejavnejši od žensk, prav tako se gibanja bolj zavedajo starejši, ozaveščenost nekoliko narašča tudi s stopnjo izobrazbe. Med regijami sta najbolj »dejavni« Gorenjska in Goriška. Paleta športov je široka, starejši pa se pogosto odločajo za hojo. Delež prebivalcev Slovenije, ki dosejajo priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede redne hoje, znaša nekaj manj kot polovico. Če želite tudi sami s hojo izboljšati svoje počutje, izkoristite vsako priložnost za hojo, najsi bo to večerni sprehod ali pot v službo. Velik delež dneva namreč pre- sedimo, pogosto prav na delovnem mestu za računalnikom. Povprečen Slovenec namreč na dan presedi pet ur, ob koncu tedna pa uro manj. Številke so kritične tudi med mladostniki. Delež petnajstletnikov, ki so na dan pred zaslo-

nom presedeli več kot dve uri, je leta 2014 zna- šal kar 59 %. Kljub temu je bila Slovenija na repu evropskega povprečja, največ časa za zaslonom so namreč preživeli mladostniki v Romuniji, na Nizozemskem, v Walesu in Bol- gariji. Če tudi sami že dalj časa razmišljate o gibanju, je zadnji čas, da se spravite v pogon. Najprej razmislite, katera vrsta telovadbe bi vam najbolj ustrezala, pomagalo bo tudi, če najdete dobro družbo, ki vas bo ob lenobnih dneh spodbujala h gibanju. Predvsem pa zač- nite počasi, postopoma in si ne postavljajte nerealnih ciljev.

### Vsak dan zaradi bolezni, pripisljivim kajenju tobaka, umre deset Slovencev

Velik korak za svoje zdravje boste naredili tudi z opustitvijo kajenja. V Sloveniji kadil skoraj vsak četrti odrasli prebivalec, pasivno vsak peti. 0,7 % prebivalcev je v raziskavi priznalo, da kadijo v avtomobilu, četudi je v njem prisoten otrok. Tobačnemu dimu v avtomobilih je tako izpostavljenih vsaj 9.700 otrok. Med kadilci je več moških kot žensk, več kot polovica pa jih želi to nezdravo navado opustiti. Vsak dan namreč bolezni, pripisljive kajenju tobaka, vzamejo življenje desetim Slovincem, dve tretjini kadilcev umre zaradi bolezenskih stanj, povezanih s kajenjem, v povprečju pa kadilci izgubijo med deset in petnajst let življenja. Kajenje dokazano povzroča številne vrste raka,

bolezni dihal, bolezni srca in ožilja, tudi slad- korno bolezen in sodi med vodilne vzroke za prezgodnjo smrt. Slovenija se sicer glede kaj-

## 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

### ALFAESTETICA, Domžale

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

#### Ultrashape ver 3 medicinski ultrazvok

– trajno uničevanje maščobnih celic, za redukcijo telesnega obsega (bmi med 25–35).

**Venus Legacy** – za odpravo celulita in maščob manjšega obsega, oblikovanje in sculpting telesa ter povečanja napetosti kože.

## Vsebinska

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

Do specialista že v sedmih dneh.

Specialisti  
Specialisti+  
Specialisti  
Nezgoda

Za zdravje, za zmage.

Preprečite, da bi se vam zdravstveno stanje poslabšalo zaradi predolgega čakanja na pregled specialista.

Dostopajte do pregleda, diagnoze in zdravljenja hitreje.

Povprečna čakalna doba z zavarovanji Specialisti v letu 2018 je bila 7 dni.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

nja nahaja v evropskem povprečju, medtem ko se v sam vrh uvrščajo Bolgari in naši južni sosledje Hrvati. Razmišljate o opustitvi kajenja? Če prenehate takoj, bo telo po piclih dveh urah že pričelo iz telesa izločati nikotin, po petih letih pa se bo za polovico zmanjšalo tveganje za nastanek srčnega infarkta. Za pomoč se obrnite na prijatelje in najbližje, lahko pa se po nasvete zatečete tudi na katero izmed delavnic za skupinsko odvajanje od kajenja. Uživate čim več tekočine in se veliko gibajte, da preusmerite pozornost. Izogibajte se kramem, ki vas spominjajo na kajenje.

### Slovenija nad evropskim povprečjem po količini zaužitega alkohola

Tudi alkohol je navada, ki škoduje posameznikovemu zdravju, saj prekomeren vnos predstavlja dejavnik tveganja za poškodbe, prometne nezgode, bolezni, nasilje, umore in samomore. Prekomerno pitje alkoholnih pijač povezujejo z več kot dvestotimi bolezenskimi stanji in poškodbami. V Sloveniji v povprečju zaradi vzrokov, neposredno pripisljivih alkoholu, na dan umreta dve osebi. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je registrirana poraba alkohola v Sloveniji pred tremi leti znašala 10,5 litra čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let, kar je našo državo uvrščalo nad evropsko povprečje, z državami, kot so Litva, Češka in Fran-

cija, pri samem vrhu. Leto kasneje se je sicer registrirana poraba alkohola po podatkih NIJZ znižala na 10,1 litra. Vsak deseti Slovenec sicer čezmerno uživa alkohol, vsak drugi pa se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije. Med desetimi ženskami kar štiri, med desetimi moškimi kar šest. Pri ženskah je največji delež čezmernega pitja pri tistih z visoko izobrazbo, v nasprotju z moškimi, kjer je delež višji pri tistih z osnovnošolsko izobrazbo ali manj. Strokovnjaki vsem, ki želijo zmanjšati količino zaužitega alkohola, svetujejo, da svoj čas napolnijo z drugačnimi dejavnostmi in hobiji ter se izogibajo kramem, ki v njih sprožijo potrebo po alkoholu. Svetujejo tudi, da beležite količino alkohola in v primeru, da sami ne zmorete odnehati, poiščite pomoč.

### Stres najpogosteje prisoten med mlajšimi in ženskami

Tegoba sodobnega časa, ki škoduje našemu počutju in zdravju, je tudi stres. Dolgotrajni, ponavljajoči se negativni stres predstavlja enega ključnih dejavnikov za slabšanje zdravja posameznika, saj povečuje tveganje za nastanek številnih bolezni in motenj. Približno četrtnina Slovencev vsakodnevno doživlja stres, v zadnjih nekaj letih pa se je še povečal delež tistih, ki se s stresom soočajo na delovnem mestu zaradi obremenitev in slabih odnosov s sodelavci. Med razloge za stres sicer Slovenci najpogosteje uvrščajo še težave v družini,

slabe materialne pogoje in osamljenost. Stres je pogosteje prisoten med mlajšimi (25 do 34 let) in ženskami, prav tako so bolj na udaru bolje izobraženi. Kar tri od desetih žensk pogosto ali vsakodnevno občutijo stres in imajo težave z obvladovanjem tega, pri moških je delež za nekaj odstotkov nižji. Vsak posameznik ima svoj način spopadanja z občutki stresa, nekateri prisegajo na glasbo, drugi na barvanje, spet tretjim prija počitek. Vsekakor je prav, da poiščemo izvor stresa in se z njim spopademo, pri tem pa se lahko obrnemo tudi na pomoč strokovnjakov.

Nacionalni inštitut za javno zdravje vsakoletno objavi publikacijo Zdravstveni statistični Letopis Slovenije, ki vsebuje tudi vidike zdravstvenega stanja prebivalstva, v pomoč pri sestavljanju članka pa nam je bila tudi raziskava z najdaljšo tradicijo na področju javnozdravstvenega anketnega raziskovanja v Sloveniji »Z zdravjem povezan vedenjski slog«.

Vse več ljudi se sicer zaveda nezdravih življenjskih navad. Tako je v zadnjem letu količino popitega alkohola zmanjšala kar dobra četrtnina pivcev, medtem ko je z gibanjem začela dobra tretjina čezmerno težkih mladih odraslih. Kaditi je prenehala vsak deseti kadilec.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



# Želite prenehati kaditi?



Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 63, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

## Celotna linija, ki vam pomaga zdraviti odvisnost od tobaka



## nicorette

naredite nekaj izjemnega

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

NIC-SLO-ADD-7/8-19

## ABC

**A** Z nakupom lokalnih izdelkov podpiramo lokalne pridelovalce ter utrjujemo lokalno samooskrbo.

**B** Ob uživanju hrane lokalnega izvora nam ne bo hvaležno le telo, temveč tudi okolje.

**C** Na Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano opažajo bistveno večje zanimanje za lokalno pridelano hrano.

# Od kod izvirajo živila?

Nekoč, daleč pred pojavom trgovskih verig in živilskih prodajaln, so ljudje na svoj krožnik uvrščali sestavine, ki so zrastle le nekaj metrov, kilometrov stran od doma. Danes, desetletja kasneje, po razmahu trgovskih centrov, je pobuda, da na jedilnik uvrstimo hrano z lokalnega območja, spet oživela. Že ptički na drevesih čivkajo o tem, da je lokalna hrana bolj zdrava in manj obremenjujoča za okolje, 'trendu', če je vrnitev h koreninam mogoče opisati s to besedo, pa sledi vedno več ljudi, ki se zavedajo pomena živil iz domačega okoliša.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Zakaj izbirati lokalno, slovensko?

Pomena lokalno pridelane in predelane hrane za okoliško prebivalstvo ter zdravje državljanov se zavedajo tudi na Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, kjer že nekaj časa izvajajo projekt *Naša super hrana*. Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vre-

dnost, zaradi krajše transportne poti pa tudi višjo hranilno vrednost. Ko plod namreč odrežemo od vira hrane in vode, začne uporabljati lastne zaloge. Sadje in zelenjava iz daljnih krajev sta utrgana že pred tehnološko zrelostjo, dozorita šele med prevozom in sta pogosto obdelana s kemičnimi sredstvi, domače sadje in zelenjava pa sta obrana v optimalni zrelosti in vsebujeta večji delež vitaminov in mineralov, obenem pa tudi manj pesticidov. To se občuti v zrelem, svežem in polnejšem okusu, takem, kot smo ga vajeni že iz otroštva. Živila lokalnega izvora tudi ohranjajo gensko pestrost, saj lokalni proizvajalci vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave ter s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono. Poleg tega ima tovrstna hrana tudi močno družbeno in okoljsko noto. Z nakupom lokalnih izdelkov podpiramo lokalne pridelovalce ter utrjujemo lokalno samooskrbo, obenem pa izboljšamo svoj ogljični odtis. Ta namreč ob prevozu hrane naraste, kar negativno vpliva na okolje, s krajšimi distribucijskimi potmi pa prispevamo k zmanjšanju izpusta toplogrednih plinov.

### V prihodnje se promociji priključuje tudi sadjarski sektor

»Že v začetku smo si na Ministrstvu zastavili precej ambiciozne cilje, ki smo jih s kampanjo zasledovali. Prvenstveno smo namreč s kampanjo želeli zgraditi ugled znamke *Izbrana kakovost – Slovenija* ter povečati željo potrošnika po lokalni hrani, kar naj bi se v daljšem obdobju poznalo tudi v povečanem povpraševanju po lokalni hrani. Najprej smo želeli poudariti, da ima Slovenija hrano odlične kakovosti, da je naša hrana torej super, kar poudarjamo tudi s sloganom *Naša super hrana*,« so nam o začetkih projekta povedali na MKGP in v nadaljevanju poudarili, da so sčasoma predstavili tudi novo označbo kakovosti *Izbrana kakovost – Slovenija*, ki je trenutno osredotočena zgolj na mlečni in mesni sektor. Ta dva sektorja sta se namreč kot prva vključila v promocijo po *Zakonu o promociji*. Ta določa, da se promocija lahko izvaja samo za sektorje, ki se odločijo vstopiti v sektorsko promocijo in začnejo zbirati prispevek za promocijo. »V prvo sektorsko promocijo, ki je trajala od leta 2016 do prve polovice leta 2019, sta vstopila samo sektorja mleka in mesa,«

## Vseбина

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

pojasnjujejo na Ministrstvu, kjer sicer zagotovijo najmanj 40 % sredstev, predvidenih s programom promocije. V prihodnje bo nabor živil še bogatejši, saj v projekt vstopa tudi sadjarski sektor: »Veseli nas, da se je kljub vsem oviram v preteklih letih sektor sadja odločil vstopiti v sektorsko promocijo za obdobje med letoma 2020 in 2022, kar pomeni, da se bo v tem obdobju izvajala promocija za tri sektorje: sektor mleka, sektor mesa in sektor sadja. Ministrstvo spodbuja vse sektorje, da razmišljajo o vključevanju v sektorsko promocijo, je pa treba razumeti, da gre za dolgotrajen proces usklajevanja znotraj posameznih sektorjev. Trenutno se poleg že vključenih sektorjev najbolj dejavno usklajujeta še sektorja žita in zelenjave.«

### Potrošniki vse bolj ozaveščeni

Projekt *Naša super hrana* je padel na plodna tla. Na Ministrstvu so namreč vsako leto z neodvisno raziskavo spremljali javno mnenje kot kazalnik potrošnikove percepcije o lokalni hrani. Vedno večje zavedanje potrošnikov o pomenu lokalno proizvedene hrane je spodbudilo tudi trgovce in industrijo, ki se vse bolj obračajo v smeri lokalnih živil, velik delež pa so prispevale tudi nekatere druge dolgoletne dejavnosti MKGP, ki spodbujajo lokalno ozaveščenost Slovencev. »Komunikacija v okviru kampanje *Naša super hrana* je najočitneje in najuspešneje vplivala na priklic znamke *Izbrana kakovost – Slovenija* ter na razumevanje njenega pomena, pa tudi na percepcijo pozitivnih učinkov, ki jih ima kupovanje lokalno pridelane hrane na lokalno okolje. Iz leta v leto raste delež tistih, ki znak *Izbrana kakovost – Slovenija* med znaki, ki »dajejo zagotovilo slovenskega porekla in kakovosti hrane«, spontano navedejo. 77 % vseh vprašanih prepozna znak po prikazu in hkrati pravilno interpretira njegov pomen. Vrednost je podvojena glede na stanje v letu 2017, ko je znak že bil v delni uporabi, ni pa bil še komuniciran. Da je znak »zaupanja vreden«, meni 81 % vprašanih, značilno nižji pa je delež tistih, ki menijo, da sta mleko in meso, označeno s tem znakom, popolnoma enake kakovosti kot mleko in

»Živila lokalnega izvora tudi ohranjajo gensko pestrost, saj lokalni proizvajalci vzgajajo več različnih vrst sadja in zelenjave ter s tem zagotovijo daljšo žetveno sezono.«

meso, ki nista označena s tem znakom,« pojasnjujejo na Ministrstvu.

Ciljna skupina kampanje so ženske, stare med 25 in 55 let, prav nežnejši spol je tisti, ki je v večji meri slovenskih gospodinjstev odgovoren za vsakotedensko nakupovanje. Na Ministrstvu v tej skupini beležijo rast pri želji ekskluzivnega nakupovanja hrane slovenskega porekla in preverjanju njenega porekla, ali je to slovensko. »Lahko rečemo, da smo na dobri poti k prepoznavanju porekla kot pomembnega dejavnika pri nakupu hrane, seveda pa je komuniciranje tek na dolge proge in bomo prave učinke lahko merili šele po dveh podobnih serijah promocij, kot je bil tokratni triletni program *Naša super hrana*,« poudarjajo na MKGP, kjer verjamejo, da bo tudi naslednji triletni program pri potrošnikih še dodatno okrepil zavest o pomenu slovenskega kmetijstva in živilske

dejavnosti. Veliko upanja pa vlagajo tudi v samooskrbo, zato na njihovi spletni strani najdete številne nasvete za gojenje lastnih zelenjavnih in sadnih plodov ter okusne recepte.

Hrana lokalnega izvora ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost, zaradi krajše transportne poti pa tudi višjo hranilno vrednost. Ko plod namreč odrežemo od vira hrane in vode, začne uporabljati lastne zaloge. Sadje in zelenjava iz daljnih krajev sta utrgana že pred tehnološko zrelostjo, dozorita šele med prevozom in sta pogosto obdelana s kemičnimi sredstvi, domače sadje in zelenjava pa sta obrana v optimalni zrelosti in vsebujeta večji delež vitaminov in mineralov, obenem pa tudi manj pesticidov.

www.kon-cert.si

*Dokazujemo odličnost*

Inštitut KON-CERT Maribor | Vinarska ulica 14, 2000 Maribor | Tel.: 02 228 49 32

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran	Ponudba
<b>Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma</b>	Sevno 13, 8000 Novo mesto	07 39 34 700	www.ksgm.net	Gastronomska ponudba, mleko in mlečni izdelki, zelenjava, ponudba vin, brezplačno izobraževanje za odrasle
<b>Kmetija Kastelic</b>	Žabja vas 9, 8000 Novo mesto	051 413 368	www.kmetija-kastelic.com	Mleko in mlečni izdelki, na razpolago prek prodajnih avtomatov na kmetiji 24h/dan vse dni v letu
<b>Bio dobrote d.o.o. – Ekološka kmetija Žgajnar</b>	Studenc 28, 6230 Postojna	041 978 425	www.kmetija-zgajnar.si	Sveži ekološki mlečni izdelki, sladoled, sveže ekološko goveje in telečje meso in eko mesnine krško poljskega prašiča
<b>Kmetija Hudin Franc</b>	Vrtna ulica 15, Dobrovce, 2204 Miklavž na Dravskem polju	041 982 984	www.kmetija-hudin.si	Domači piščanci in kokoši proste reje, piščančja prsa, bedra, peruti, hrbti, drobovina
<b>Kalček d.o.o.</b>	Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana	01 52 33 582	www.kalcek.si	Več kot 4000 ekoloških izdelkov v ponudbi
<b>Eko kmetija Pri omi Neži</b>	Mihovce 4, 2326 Cirkovce	040 36 57 56	www.omaneza.si	Bio hladno stiskana olja, bio moke, bio kaše, bio sončnična in lanena semena

## ABC

- A** Pri otrocih je najučinkovitejše zdraviti vzrok neješčnosti.
- B** Pomembno se je zavedati, da je hrana pri onkoloških bolnikih zdravilo.
- C** Osnovno načelo pri prehrani starostnikov je priprava obrokov iz kakovostnih polnovrednih živil.

# Ko izguba teka postane velika težava

Izguba teka marsikomu greni življenje. Vzroki so lahko različni, najpogosteje je to bolezen, bodisi telesna ali duševna. Tek lahko izgubimo tudi v dalj časa trajajočem stresnem obdobju ali ob žalovanju. Starše še posebno skrbi neješčnost pri otrocih, izguba teka pa tare predvsem bolnike in starostnike. Zdravniki poudarjajo, da čudežne formule za ponoven tek ni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedala **Vesna Petkovič, dr. med., spec. pediatrije**, iz Zdravstvenega doma Kranj je pri šolskih otrocih, tako kot tudi pri mlajših, poglavitni vzrok neješčnosti bolezenski. Lahko gre za akutno bakterijsko ali virusno okužbo in podobno. Po zdravljenju boleznih neješčnost tudi izzveni. Kateri so še vzroki za manjši tek pri šolskih otrocih? »Šolarji lahko manj jedo tudi zaradi duševnih vzrokov (depresija, anoreksija), v tem primeru izguba teka in hujšanje lahko trajata precej dlje. Pri zdravih otrocih izguba teka po navadi ni večja težava. Recepta za izboljšanje teka ni. Lahko poskusimo s kakšnimi vitaminskimi dodatki (denimo B kompleks), vendar je najučinkoviteje zdraviti vzrok,« je še dejala dr. Petkovič.

### Pri bolnikih z rakom

Po besedah **Katje Kogovšek, dr. med.**, z Onkološkega inštituta v Ljubljani zdravniki po teku vedno povprašajo, kadar koli obravnavajo bolnike z rakom. »Izguba oziroma zmanjšanje teka je pogost sopojav pri bolnikih z rakom, zlasti pri rakah, ki izločajo t. i. tumorske faktorje, ki vplivajo na razvoj kaheksije. Kaheksija je sindrom, pri katerem presnovne spremembe, po vsej verjetnosti jih povzroči kronično delovanje vnetnih dejavnikov, vodijo do shiranosti oziroma izgube telesne mase, ki se je ne more nadomestiti samo s prehrano. Izguba vključuje tako maščobe kot tudi pusto telesno maso (skeletno mišičnino) in tako vključuje klinične znake, kot so zmanjšanje telesne teže, atrofija mišic, oslabeledost ter izguba teka.

»Stopnja kaheksije, ki se bo razvila, je odvisna od tipa tumorja oziroma raka, poprejšnjega stanja bolnika, zlasti v funkcionalnem smislu, ter pridruženih drugih kroničnih boleznih,« še pove dr. Kogovšek in dodaja, da ima anoreksija pri onkoloških bolnikih dva osnovna vzroka – eden je tumor, iz katerega se sproščajo faktorji, ki povzročajo anoreksijo. Drugi vzrok je sistemsko vnetje, ki se pojavi zaradi tumorskih faktorjev in kot posledica zdravljenja (obsevanja, kemoterapije, operacije).

»Bolnik z rakom, ki ima specifično terapijo ali pa je v paliativnem obdobju, bo imel anoreksijo. Tek ostane v določeni meri znižan lahko tudi še po ozdravljenju onkološke bolezni. Bolniki, ki prejemajo določene vrste kemoterapije oziroma jim obsevajo prebavila, imajo poleg neposrednega učinka na zmanjšanje teka težave še zaradi stranskih učinkov, kot so slabost, bruhanje, prezgodnja sitost, teža v želodcu, driska, napenjanje, spremenjena zaznava okusa,« še nadaljuje naša sogovornica.

### Hrana je zdravilo

Splošno učinkovitega sredstva za spodbujanje teka ni, prav zaradi kompleksnih vzrokov za anoreksijo. Dr. Katja Kogovšek: »Pomembno je, da se o tem pogovarjamo: ambulantno, na oddelku pa tudi doma in spodbujamo večji vnos hranil in energije. Vsak dan, večkrat na dan. To je najučinkovitejši način za ohranjanje oziroma zvišanje hranilnega in energijskega vnosa pri bolnikih z anoreksijo.« Poudari še, da je hrana pri onkoloških bolnikih zdravilo. »Zdravilo za presnovo, ki zagotavlja ustrezne energijske in hranilne podlage za celjenje, funkcionalno maso, imunske celice, prebavila in ostale vitalne organe. Ko bolnik z rakom in kaheksijo zaradi nezadostnega vnosa hranil in energije hujša, gre pri njem za t. i. stresno

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

»Podhranjenost prispeva k večji obolevnosti, večjemu številu ponovnih sprejemov in slabši kakovosti življenja. Starostniki so prehransko posebej ogrožena skupina.«

stradanje, ki vodi v hiter telesni propad in posledično lahko tudi v smrt. Shujšan bolnik se težje zdravi, več je sopojavov specifičnega zdravljenja, specifično zdravljenje je pri njem samo po sebi manj učinkovito.«

### Pri starostnikih ima prehranjenost enako težo kot zdravila

Tudi pri starostnikih je prehrana izjemnega pomena. Po besedah **prim. Darinke Klančar, spec. družinske medicine**, ima pravilna prehranjenost starostnika enako težo kot vsa zdravila in drugi zdravstveni ukrepi. »Podhranjenost prispeva k večji obolevnosti, večjemu številu ponovnih sprejemov in slabši kakovosti življenja. Starostniki so prehransko posebej ogrožena skupina. Presnovne spremembe so odvisne od fizioloških sprememb, povezanih s starostjo, in se pogosto kažejo kot presnovne spremembe kahektičnega tipa – upad telesne teže.«

### Bolezen je stres

Bolezen je za človeško telo stres, ki mu sledi celovit presnovni odziv. Kako se kaže ta odziv? »Poglavitne presnovne spremembe so povečanje bazalne presnove, razgradnja beljakovin, neodzivnost na insulin, zastajanje tekočin. Na presnovne spremembe posredno vplivata tudi izguba teka in otopelost zaradi učinka kemičnih dejavnikov. Spremeni se potreba telesa po posameznih hranilih in uporaba hranil. Razvije se katabolno – razgraditveno stanje. Kadar to razgraditveno stanje traja dalj časa ali se razvija dlje zaradi napredovanja kroničnih bolezni, vodi v kronično razgradnjo telesa. Telesne celice namreč pri tem propadajo, organi se starajo, mišičje se razgrajuje in vse to vodi v podhranjeno stanje.«

Ker večji delež starostnikov boleha za več kroničnimi boleznimi, je ta proces prisoten pri večini starejših bolnikov. Zlasti je to očitno pri nepokretnih bolnikih, bolnikih z obolenjem centralnega živčevja, z demenco in pri bolnikih s presnovnimi boleznimi (sladkorna bolezen). Večina teh bolnikov je dejansko kahektičnih (izguba maščevja in mišične mase), pri mnogih pa je prisotna debelost, in

sicer zaradi upada mišične mase in kopičenja maščevja.

### Kako pomaga hrana?

Težko je reči, kaj je normalna prehrana starostnika, od posameznika do posameznika je različno. S prehransko podporo ne moremo preprečiti presnovnega odziva na stres (bolezen), lahko pa zaviramo njegov razvoj in zmanjšujemo neugodne spremembe. Ministrstvo za zdravje je s skupino strokovnjakov oblikovalo sodobna *Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in domovih za starejše*. Predstavljajo praktično orodje za delo zdravstvenih delavcev ter osebja, ki načrtuje prehrano v zdravstvenih ustanovah, omogočajo pa tudi smiselno uporabo v domovih za starejše občane.

Osnovna ideja je, da je treba najprej narediti prehransko oceno po omenjenih priporočilih, nato pa tem prilagoditi jedilnik. To je v bolnišnicah sicer izvedljivo (praviloma kratkotrajno bivanje), v domovih za starejše pa težje (večletno bivanje, menzni način prehranjevanja). Na domu je to praktično nemogoče, saj se nihče ne ukvarja z izdelavo ocene prehranjenosti starostnika, ki biva doma. Prehranjevalne navade starostnika je zelo težko spremeniti. Uvajanje kakovostnih beljakovin je poleg tega za mnoge starostnike finančno nedostopno, enako velja za kuhinje v domovih za starejše.

### Kako povečati tek

Ali lahko starostniku pomagamo k boljšemu teku? Dr. Darinka Klančar: »Svojci starostnika si pogosto želijo, da bi zdravnik predpisal »vitamine«, ki bi tek povečali. Proces staranja pa je preveč kompleksen, da bi ga lahko popravili s tabletko.« Osnovno načelo je priprava obrokov iz kakovostnih polnovrednih živil. Pa tudi takrat ni zanesljivo, da bomo s tem preprečili napredovanje procesa izgube mišične oziroma telesne mase. Pomembno pa je to pri bolnikih z debelostjo, za katere pogosto zmotno ocenijo, da potrebujejo redukcijo v prehrani. Tako jim manjšajo obroke, namesto da bi jih oplemenitili s sestavinami, ki jih njihovo telo potrebuje (npr. kakovostne beljakovine).

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## Iščete prostor za medicinsko dejavnost?

V Škofji Loki od maja 2020 dalje nudimo 350 m<sup>2</sup> opremljenega prostora primerne za medicinsko dejavnost. Možno je najeti tudi majšo površino. Informacije: 041 646 492

## ABC

- A** Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše.
- B** Priporočljivo je, da se po vsakih 15 minutah sedenja za dve minuti sprehodimo.
- C** V Sloveniji glavni vzrok za odsotnosti z dela zaradi bolezni predstavljajo prav bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva.

# Sedenje, bolezen današnjega časa



Prim. prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa

**Najprej spimo, potem se sede odpeljemo v službo, kjer od osem do deset ur večinoma sedimo, potem se ponovno sede odpeljemo domov, kjer počijemo, saj je za nami naporen delavnik. Mnogi tako preživijo večino časa in si ne privoščijo kakšne dejavnosti, s katero bi vsaj nekoliko pospešili srčni utrip, razmigali telo in poskrbeli, da ne bi prišlo do negativnih posledic sedenja. Po besedah prim. prof. dr. Marjana Bilbana, dr. med., specialista medicine dela, prometa in športa, smo postali sedeča civilizacija.**

Avtorica: **Katja Štucin**

**Obstajajo raziskave, ki povezujejo sedenje z boleznimi? Če da, katere so tiste bolezni, ki jih lahko tovrstna telesna nedejavnost povzroča? Na kaj vpliva prekomerno sedenje?**

Znanstveniki so odkrili negativno korelacijo med položajem vratnega dela hrbtenice in položajem ledvenega dela med sedenjem. Dolgotrajno sedenje je sicer splošno znan dejavnik tveganja za razvoj bolečine v križu. Prispeva k nezadostni prehranjenosti medvretenčnih ploščic. Zmanjšanje vzdržljivosti hrbtnih mišic je statistično značilen prediktor pojavljanja bolečin v križu. Bolečina ledvenega dela hrbtenice je najpogostejša bolečina gibalnega sistema. Nekateri ljudje čutijo bolečino v križu, ko sedijo, drugi ko stojijo. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše. Večina bolnikov z degenerativno boleznijo ledvene hrbtenice ima bolečino v križu kot prvi simptom degenerativne bolezni. Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav deformacije hrbtenice (v smislu kifoze, skolioze, deformantne spondiloze ali spondiloartroze).

**Koliko časa je priporočljivo sedeti v enem kosu oziroma na koliko časa je dobro vstati, če sedimo?**

Raziskave kažejo, da sedenje samo ni toliko naporno delo glede na veliko dejavnost mišic, ki morajo pri sedenju vzdrževati dolo-

čen položaj telesa. Ko je telo v nekem določenem položaju, je določena skupina mišic neprestano napeta za ohranitev tega položaja. Sčasoma se ta določena mišična skupina utruje, če nima priložnosti za počitek in sprostitvev. Dolgotrajno sedenje v istem položaju slabo deluje na hrbtenico, posebno na fibrozni obroč medvretenčne ploščice, na podporne ligamente in na medhrbtenične sklepe. Medvretenčne ploščice se prehranjujejo z difuzijo. Stalno menjavanje med raztezanjem in stisnjenjem medvretenčnih ploščic je mehanizem, ki jim zagotavlja prehranske snovi, kajti te nimajo krvnega obtoka. Ob stalnih spremembah položaja hrbtenice je menjavanje med raztezanjem in stisnjenjem pogostejše, kar prispeva k boljšemu metabolizmu medvretenčnih ploščic. Zato lahko rečemo, da se medvretenčne ploščice (diskusi) prehranjujejo odvisno od gibanja telesa.

Med delom je treba večkrat v eni uri zamenjati položaj sedenja. Kontinuirano sedenje, čeprav v optimalnih ergonomskih pogojih, ni optimalno. Delovni položaj je treba spreminjati. Priporočljivo je, da se po vsakih 15 minutah sedenja za dve minuti sprehodimo. Menjava drže terja tudi menjavo dejavnosti mišic, da se odpočijejo in nato ponovno delujejo.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa



**Kakšne vaje priporočate?**

Osnova oziroma izjemno pomembno pravilo je, da se delovni položaj pogosto menja (sede, stoje), sicer pride tudi pri sedečem položaju do otekanja nog. Za zmanjšanje pojavnosti bolečin kot posledice sedečega dela pa je potrebno veliko gibanja in vaje za krepitev tako hrbtne kot tudi trebušne muskulature. Priporočljiv je vrtljiv sedež z možnostjo aktivne drža (brez uporabe naslonjala) in pasivne drža (uporaba naslonjala) oziroma sedež s spreminjanjem naklona sedala in naslonjala obenem. Občasno sedenje na sprednji tretjini sedalne površine z zmanjšanim kotom med stegno in trupom zmanjša pritisk na področje trebuha in aktivira hrbtne muskulature. Opravljanje različnih dejavnosti znotraj organiziranega dela znatno zmanjšuje pogostost poškodb hrbta. Pri oblikovanju delovnega mesta je treba upoštevati ergonomski vidik (prijemalni prostor, doseg).

**Je priporočljivo aktivno sedenje, denimo na žogah?**

Tako imenovano aktivno sedenje, ki teoretično temelji na lastnostih oziroma prednostih sedenja na žogi, omogoča telesu ne samo večje svobode prostega gibanja, ki je v skladu z duševno dejavnostjo, temveč tudi neprestano dejavnost največ ledvenih hrbtih mišic, kar ugodno vpliva na cel organizem. Aktivno sedenje nudi številne nove možnosti, ki pa še niso povsem raziskane.

**Kakšno pa je pravilno sedenje, če že moramo sedeti, in kako naj bo urejeno sedeče delovno mesto?**

Sedeče delo mora delavcu omogočiti dobro videnje, dober doseg oziroma učinkovit prijem in uporabo sile pri stabilnem ter čim udobnejšem telesnem položaju. Višina sedeža od tal mora biti malo manjša od višine zadnje kolenske jame. Če se to ne doseže s preprosto nastavitvijo obutega stopala na tla, je treba postaviti podnožnik primerne višine in površine, na katerem sedeči lahko nogo prosto premika. Globina sedeža naj bo dve tretjini stegenske dolžine, da ne pritiska pod kolena in da je pod delovno mizo dovolj prostora za neprekrizani nogi. Sprednji rob sedežne površine je zaobljen in tako ne ovira krvnega obtoka v spodnjih okončinah. Naslon za ledja s svojo konveksno stranjo podpira križno vbočino. Tudi višina delovne mize mora biti primerna in naj sega do komolcev. Predmeti, ki jih pri delu pogosto uporabljamo, morajo biti lahko dosegljivi in na primerni višini. Za gledanje predmetov dela na delovni mizi v sedečem položaju se priporoča inklinacija pogleda za 40 stopinj. Polovico tega naklona predstavlja glava in polovico položaj očesnih zrkel. V tem položaju sta spodnji obračalki zrkla ter vratne mišice v optimalni napetosti. Da se ne bi hrbtenica pri določenih opravilih v sedečem položaju prevečkrat rotirala, svetujemo vrtljivi stol. S pritiskom stopal na podlago zavr-

timo stol in celo telo v določeno smer, hrbtenica pa pri tem ostane vzravnana. Nasloni za roke nudijo zgornjim okončinam naslon za počitek, na drugi strani pa omejujejo svobodo gibanja. Zelo dobrodošli pa so starejšim osebam, ko se dvigajo s stola in v tem času zmanjšujejo pritiske v hrbtenici in kolenih.

**Ali se Slovenci glede na vaše izkušnje v povprečju dovolj gibljemo ali ne? Je sedenje bolezen sedanjega časa?**

Vedno več dela človek, še posebno v razvitem svetu, opravi sede. Postali smo sedeča civilizacija, ta pojav pa s seboj nosi številne, za zdravje pogosto negativne posledice. Bolečine v hrbtu niso moteče samo za ljudi, ki jih občutijo, temveč povzročajo tudi ogromne stroške. V zadnjih letih boleznimi mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva, med katere spadajo tudi deformacije, povezane s sedečim delom, predstavljajo največji delež bolniškega staleža med boleznimi, klasificirani po deseti reviziji mednarodne statistične klasifikacije bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov. Zaradi izjemnega naraščanja stroškov za nadomestila zaradi začasne zadržanosti z dela v letih 2015 in 2016 je ZZZS v letih 2016 in 2017 na osnovi podatkov NIJZ in lastnih podatkov opravil več analiz bolniške odsotnosti po vzrokih zadržanosti, spolu, starosti zavarovancev, dejavnosti zavezanca. Ugotovili so, da glavni vzrok za odsotnosti z dela zaradi bolezni predstavljajo prav bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva.

**Vsebina**

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

Po dopustu potrebujete **POČITEK.**

Zagotavljamo vam najboljše udobje na počivalnikih **Princ in Lido.**

Če vas udobje ne bo prepričalo, lahko izdelek v 30 dneh vrnete.

Salon Lido  
Lesno Brdo 55 (Drenov Grič),  
1360 Vrhnika

tel. 080 20 18  
www.lido.si



Zdravo in udobno sedenje!

**LIDO**  
Počitek v življenju.

## Nove, okolju in uporabniku prijazne toplotne črpalke Mitsubishi Electric s plinom R32

V termodinamičnem procesu toplotnih črpalk se uporabljajo fluorirani ogljikovodiki. Ti plini vplivajo na globalno segrevanje planeta. Okolijska zavest in zakonodaja vodita proizvajalce k razvoju in uporabi plinov z vse manjšim potencialom globalnega segrevanja (GWP). V zadnjem obdobju se plin R410A z vrednostjo GWP 2088 zamenjuje z bolj ekološkim plinom R32, ki na globalno segrevanje vpliva trikrat manj (GWP 675).

Mitsubishi Electric je v lanskem in letošnjem letu prenovil celoten nabor klimatskih naprav z novejšimi modeli, ki uporabljajo R32. To jesen prihajajo še novi modeli toplotnih črpalk zrak-voda, ki spremljajo sodobne trende uporabe hladiva in rabe energije. Nove zunanje enote toplotnih črpalk zrak-voda bodo na voljo z nazivno grelni močjo 4, 6 ali 8 kW. Vse tri moči zunanjih enot bodo v ohišju kompaktnih dimenzij, in sicer široke 840 mm, globoke 330 mm ter visoke 880 mm.

Z uporabo hladiva R32 bodo pri ogrevalni vodi temperature 35 °C vse nove naprave dosegle najvišji razred energetske učinkovitosti ogrevanja prostorov A+++, pri ogrevanju sanitarne vode pa A+. To je za razred višje od dosedanjih modelov. Temperaturno območje delovanja bo segalo vse do -20 °C, kar bo ustrezalo projektnim temperaturam za večino slovenskih krajev. Najvišja temperatura ogrevalne vode bo 60 °C, zato jih bo mogoče uporabljati tako za sisteme s talnim gretjem kot z ustrezno dimenzioniranimi radiatorji.

Tovarniška polnitev hladilnega medija R32 v novih zunanjih enotah toplotnih črpalk zrak-voda bo 1,2 kg oziroma 0,81 ton ekvivalenta CO<sub>2</sub>. Odhajajoči model PUHZ-SW75VHA je dosegel 6,68 ton ekvivalenta CO<sub>2</sub>. Največja polnitev hladiva za največjo možno razdaljo 30 m med zunanjo in notranjo enoto bo 1,6 kg, kar je manj kot predpisuje standard EN378 za uvedbo posebnih



ukrepov nadzora puščanja hladiva v zaprtih prostorih ali zahteve za mehansko prezračevanje prostora z notranjo enoto.

S široko paleto naprav zadovoljimo potrebe uporabnikov na področju učinkovitega in varčnega ogrevanja, prezračevanja in klimatizacije objektov.

Dean Mavrič, produktni vodja  
v družbi Vitanest, d. o. o.

## TOPLOTNE ČRPALKE

Ekonomično in čisto ogrevanje.

**MITSUBISHI ELECTRIC**  
TOPLOTNE ČRPALKE

**vitanest**  
KLIMA CENTER

Uvoz in distribucija klimatskih naprav,  
toplotnih črpalk in sistemov za  
prezračevanje z rekuperacijo toplote

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA  
tel.: 05/338 49 99  
e-pošta: vitanest@vitanest.si

☎ **080 19 59**  
**www.vitanest.si**



Oglasno sporočilo

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

# 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. Veršinin, 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 COČIČ**  
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**  
Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih boleznih, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.  
Leskoškova c. 9 d, Ljubljana  
tel.: 01 520 21 18, 031 574 912,  
www.proderma.si

## 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.

## 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

## 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

## 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

**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

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdrave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

### Optiki

#### 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](mailto:optika@irman.si)

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

Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje. ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

#### Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

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

Prijazni do Vaših oči!

### Optiki

#### Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

tel.: 07 499 22 33, 041 429 700

[www.optika-keber.si](http://www.optika-keber.si), [optika.keber@siol.com](mailto:optika.keber@siol.com)

#### Optika Kuhar d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

tel.: 02 787 86 36

[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si), [info@optika-kuhar.si](mailto:info@optika-kuhar.si)

#### Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

tel.: 01 836 03 67

[optik.janez.poznic@gmail.com](mailto:optik.janez.poznic@gmail.com)

### 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](http://www.diaivita.si)

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

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

... prave informacije o vaših težavah

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

## JESENSKI UNIKAT na voljo

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

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

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

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



Koda za popust: ABC9-19  
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880  
ali na e-naslov [unikat@freising.si](mailto:unikat@freising.si)  
[www.unikat.si](http://www.unikat.si)

Ugodnost velja do 30. septembra 2019



## VEDNO MODRA IZBIRA

Tehnični podatki za sisteme Lunos dokazujejo superiornost **vrhunskega** nemškega proizvoda. V tem trenutku decentralni prezračevalni sistemi Lunos porabijo za lastno delovanje več kot **50 % manj** energije kot centralni sistemi, **so tišji, cenejši** že pri sami investiciji, zanje **ni vzdrževalnih stroškov** in imajo **daljšo življenjsko dobo** kot centralni prezračevalni sistemi.



"Zrak je definitivno svež, v primerjavi s prej, ko v tenis centru še ni bilo vgrajenega **prezračevalnega sistema Lunos**. Prej je bil zrak zelo zatohel, sedaj pa imaš občutek, kot da igraš zunaj in ne v dvorani."

POLONA HERCOG, tenisačica



V trenutku, ko so nam vgradili **prezračevalni sistem Lunos**, so težave z vlago izpuhtele in tudi o zatohlosti zaradi odvečne vlage ni bilo več ne duha ne sluha."

NATALIJA PIRC, samohranilka



"Odkar imam **prezračevalni sistem Lunos**, torej od januarja, so vse težave izzvenele in izginile. Ne samo s kvaliteto strojne opreme, zadovoljen sem tudi z odnosom zaposlenih v podjetju, z njihovo ažurnostjo in kvaliteto izvedenih del."

JERNEJ KUNTNER, igralec



*Specialisti za prezračevanje.*

PREZRAČUJEMO ŽE OD LETA 1959.

60

### Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

Modro prezračevanje za zeleno prihodnost.

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

LUNOS



-20%

EKO SKLAD  
SLOVENSKI OKOLJSKI  
JAVNI SKLAD



**Ne pozabite na prezračevanje**  
Poskrbite za svoje zdravje

- Odpravite odvečno vlago in plesen
- Prihranite pri ogrevanju

# STRES - bolezen moderne družbe



70 do 80 odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku je zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

Stres je tihi vzrok za nastanek različnih bolezni. Med drugim povzroča izčrpanost, utrujenost, razdražljivost, pogoste so tudi motnje spanja in težave s koncentracijo.

Vsemu temu se lahko izognete, če svojemu telesu dodate snovi, ki blagodejno vplivajo na telo in na celoten živčni sistem.

Zato smo v podjetju **Biostile** za vas pripravili izdelke, ki preverjeno sproščajo in odpravljajo vse neprijetnosti povezane s stresom.



Z rednim jemanjem **Relaxa**, **Noni soka** ter **Max Fruit Kinga** boste postali bolj sproščeni, umirjeni, vaš spanec se bo izboljšal, odpočili se boste in regenerirali, posledično bo vaša koncentracija boljša. Izboljšajte svoje počutje in vaš vsakdan bo prijetnejši.

## Preizkusite AKCIJO SAMO v septembru

84,70 eur  
**66,80 eur**  
AKCIJSKA CENA

+ BREZPLAČNA POŠTNINA



**POKLIČITE**

INFORMACIJE in NAROČILA

**080 88 44**

Naravna rešitev ne odpravlja samo simptomov temveč rešuje izvor težav.

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa

✓ **RELAX** je izdelek, ki vsebuje vse vitamine, ki zmanjšujejo stres. Dodano ima posebno sestavino CyraCosr. Izvleček melise, ki pripomore k sproščenosti in boljši koncentraciji. Z njim je spanje boljše in regeneracija hitrejša.

✓ **NONI SOK** je bogat napitek poln vitaminov in mineralov z izredno velikim spektrom delovanja. Noni je adaptogena rastlina, ki v našem organizmu poišče točke, ki ne delujejo kot bi morale in jih skuša uravnovešiti. Vsebuje tudi serotonin ali hormon sreče.

✓ Da bo učinek še močnejši vam prilagamo darilno pakiranje izvrstnega **MAX FRUIT KING**, neverjetno bogat koncentrat temnih sadežev polnega okusa. To je zakladnica vitaminov in mineralov, ki krepijo vaš imunski sistem. Idealen je tudi za otroke, saj ga preverjeno obožujejo.

# Težko sedite?....

## Imate težave z uriniranjem?



## VEDITE, DA NISTE EDINI!

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

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

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

**NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.**

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

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

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

## Vsebina

- 4 Podarjeno življenje s tujim srcem v prsih
- 7 SVIT rešuje življenje
- 9 Sindrom, ki spominja na druge bolezni
- 11 Okužba otroka
- 14 Kronično vnetje trebušne slinavke
- 17 Kar je nevidno, naj postane vidno
- 20 Ustno zdravje oseb z demenco – potrebni so drugačni pristopi
- 24 Ima tudi dojenje svoj rok trajanja?
- 26 Preventiva pred mikrobi?
- 28 Miti o cepljenju
- 31 Ortodontski aparati – nasmeh v zrelih letih
- 33 Nezdave navade na sončni strani Alp
- 36 Od kod izvirajo živila?
- 38 Ko izguba teka postane velika težava
- 40 Sedenje, bolezen današnjega časa