

ABCzdravja

Oktober 2019
Leto 14, številka 9

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Osteoporoza ne prizanese niti otrokom

Migrena ni le glavobol

Zdravila je treba redno jemati

Klopi – nevarnost tudi še jeseni

Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?

Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



50. SEJEM 23.-26. OKTOBER 2019

NARAVA-ZDRAVJE

GR 65

GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE
LJUBLJANA | www.narava-zdravje.si

“Vsak otrok je umetnik!”

Pablo Picasso



ILLY KAVNI APARATI IN PODPORA USTVARJALNOSTI

S pomočjo kavnega aparata illy si lahko poznavalci dobre kave kar v domači kuhinji ustvarite vrhunski espresso. Mi pa bomo do konca leta od vsakega prodanega aparata podarili 5 evrov Zvezi prijateljev mladine Slovenije za ustvarjalne programe ob 30-letnici Konvencije ZN o otrokovih pravicah.

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

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ESPRESSO



Uradni distributer
za Slovenijo



Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Pri distribuciji revije ABC zdravja sta nam pomagala:



salomon
PRINT

AstraZeneca

Letnik 14, številka 9, oktober 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.

ABC

- A** Osteoporoza je spremljevalka starosti.
- B** V Sloveniji je približno 215 000 bolnikov z osteoporozo.
- C** Otroci naj se gibajo in zdravo jejo.

Osteoporoza ne prizanese niti otrokom



Duša Hlade Zore, dr. med.

20. oktobra obeležujemo svetovni dan osteoporoze, ki pesti mnoge ljudi tako v Sloveniji kot v svetu. Prizadene večinoma starejše, vendar pa se ji ne morejo povsem izogniti tudi posamezni mladostniki oziroma otroci. Koliko je pravzaprav takšnih? Lahko bolezen preprečimo? Kako se lahko borimo proti njej? Na vsa ta vprašanja nam je pomagala odgovoriti Duša Hlade Zore, dr. med., predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, sicer pa tudi varuhinja in zastopnica bolnikovih pravic Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Ko omenimo osteoporozo, laično pomislimo na hitro zlomljene kosti. Kaj je pravzaprav osteoporoza?

V bistvu je prav, da ljudje najprej pomislijo na to, ker so zlomi najpogostejša posledica

osteoporoze. Strokovna definicija pravi, da je to sistemska skeletna bolezen, za katero je značilno, da se kostna masa zmanjša in da se spremeni mikroarhitektura kostnega tkiva. Pri osteoporozni kosti postanejo luknjičaste, bolj krhke in se rade zlomijo.

Katere kosti pa so najbolj »na udaru«?

Najpogostejši zlomi so zlom zapestja, nadlahtnice, zlomi vretenc in zlom kolka. Od tega so najpogostejši zlomi vretenc. So pa tudi najbolj zahrbtni, saj jih včasih tudi zdravnik težko ugotovi. Pri zlomu se pojavi bolečina, ki pa ni vedno zelo izrazita. Zaradi bolečin vzamemo zdravila proti bolečinam in gremo dalje, ko neha boleti, pozabimo na vse skupaj. Ko se vretenca zarastejo, izgubijo višino, mi pa se, če je teh zlomov več, počasi zgrbimo. Ob najpogostejših pa so najbolj nevarni zlomi kolka. Nastanejo pozno, v povprečju blizu 80. leta, je pa po zlomu kolka smrtnost zelo velika. V prvem letu umre kar 25 % bolnikov. Prav tako je po teh zlomih pogosta invalidnost, s tem je kakovost življenja zmanjšana.

Zakaj pride do nje?

Osteoporoza je spremljevalka starosti. Pri nekaterih je bistveno prej izražena v hujši obliki kot pri drugih. Je pa tudi bolezen, za katero vsi vzroki še niso poznani, znani pa so nekateri dejavniki, ki vplivajo na njen razvoj. Te dejavnike tveganja bi lahko razdelili v dve skupini. Na tiste, na katere ne moremo vpli-

vati, npr. spol, starost, osteoporoza v družini, zgodnja menopavza, nezadostno delovanje spolnih žlez. Potem pa so še drugi, na katere lahko vplivamo, med njimi so pomanjkanje telesne dejavnosti, kajenje, čezmerno uživanje alkohola in kave, nepravilna prehrana, pogosti padci. Poznamo še tako imenovano sekundarno osteoporozo, ki je posledica različnih bolezni ali jemanja nekaterih zdravil. Osteoporoza lahko spremlja bolezni jeter in ledvic, maligne bolezni, čezmerno delovanje ščitnice, revmatoidni artritis ... Med zdravili bi veljalo omeniti kortikosteroide, ki jih uporabljamo za zdravljenje hujših oblik astme, artritisa ... Če posameznik ta zdravila jemlje več kot tri mesece, ga je treba pregledati, če ima kot stranski učinek osteoporozo.

Kako sploh ugotovimo to bolezen?

Osteoporozo imenujemo tudi tiha bolezen, ker ne povzroča težav, dokler se ne zlomi prva kost. V Sloveniji imamo Smernice za zgodnje odkrivanje in zdravljenje osteoporoze. Pri diagnozi je pomembna klinična slika. Če se človek zmanjša ali je oseba zgrbljena in je celo utrpela zlom, ki je nastal že ob padcu s stojne višine ali ob dvigu manjšega bremena, ga zdravnik napoti na laboratorijske preiskave, da izključi sekundarno osteoporozo. Za pomoč pri oceni zdravja kosti lahko zdravnik uporabi tudi računalniški program FRAX, ki izračuna tveganje za zlome v naslednjih desetih letih. Glede na

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

oceno tveganja, starost in druge klinične dejavnike zdravnik bolnika napoti na meritve mineralne kostne gostote z dvojno rentgensko absorpciometrijo – DXA. S posebno aparaturo posamezniku v ležečem položaju izmerijo kostno gostoto. Na osnovi rezultatov bolnikove ogroženosti za osteoporozo se zdravnik odloči za nadaljnje zdravljenje. Lahko priporoči dodatno jemanje kalcija in vitamina D, spremembo življenjskega sloga. Bolnikom z visokim tveganjem in že ugotovljeno osteoporozo predpiše tudi zdravila. V Sloveniji je na voljo široka izbira zdravil za zdravljenje osteoporoze, ki so preverjena in učinkovita, lahko pa se pojavijo stranski učinki in takrat se je treba posvetovati z zdravnikom. Predvsem pa se bolniki morajo zavedati, da je treba zdravila jemati, tako kot je predpisano, in da nobeno zdravilo ne učinkuje, če ga ne jemljemo. Pri presejalnih meritvah mineralne kostne gostote sicer lahko uporabimo tudi ultrazvok petnice, ki ga izvaja Zveza in društva bolnikov z osteoporozo Slovenije. Če izvid meritve z ultrazvokom vzbudi sum na osteoporozo in sum potrdi tudi izračun z računalniškim programom FRAX, napotimo preiskovanca k osebnemu zdravniku, ki se odloči za nadaljnje ukrepe.

Tokrat obravnavana bolezen prizadene predvsem ljudi po 50. letu starosti, ne prizaneša pa niti mladostnikom, celo otrokom.

Lahko izpostavite statistiko obolevnosti glede na starost in spol?

Osteoporozo prizadene tako moške kot ženske, je pa pogostejša pri ženskah. Treba je vedeti, da je kost živa in se vse življenje prenavlja. Pri moških kost dlje časa nastaja in se dlje nalaga v »banko« in že če preprosto pogledamo moško postavo, v principu vidimo, da imajo moški močnejše kosti. Pri ženskah se zaradi estrogena, ki se v menopavzi bistveno manj izloča in je zaščitnik kosti, da se ne razgrajujejo tako hitro, kostna gostota zmanjša tudi za 6 %, kar je že dokaj veliko. Pri moških je testosteron dalj časa aktiven. Pomembni pa so tudi geni, ki pri ženskah bolj prevladajo. Sicer pa mladostnike in otroke osteoporozo prizadene zelo zelo redko. Ne vedo vzroka, običajno se pojavi pri mladostnikih z bulimijo ali anoreksijo ali pa gre za sekundarno osteoporozo, se pravi, če pride do raka, napačnega delovanja ščitnice ... Natančnih števil, ki bi jasno opredelile, koliko mladostnikov in otrok zbolijo, v Zvezi društev za osteoporozo nimamo. Prav je, da staršem otrok, ki imajo ponavljajoče se zlome, svetujemo obisk zdravnika, ki se bo odločil o nadaljnjih ukrepih. Sicer so v Sloveniji pred nekaj leti ocenili, da je na leto zaradi osteoporoze 16 000 zlomov, evidentiranih je bilo letno okoli 3000 zlomov kolka. Obstajajo okvirne statistike, ki pravijo, da je v Sloveniji približno 215 000 bolnikov z osteoporozo, od

tega je 80 % žensk. Kost zlomi vsaka tretja ženska in vsak peti moški po 50. letu starosti.

Na kakšen način pa lahko preprečimo osteoporozo?

Preventiva je vedno zelo pomembna. Nikoli ni prezgodaj začeti in nikoli prepozno ukrepati! Kost se tvori pri otrocih do 20. leta, potem se ne razvija nekeje do 30. leta, po tem pa se že začne hitreje razgrajevati kot nastajati. Ne glede na starost in stanje kosti je pomemben zdrav življenjski slog. To pomeni redno vadbo za krepitev mišic, uživanje ustrezne prehrane, ki vsebuje kalcij, beljakovine, vitamin D in druga pomembna hranila. Torej, izogibati se je treba škodljivim razvadam, kot so kajenje, čezmerne količine kave, alkohol. Ne samo odraslih zase, tudi starše stalno opozarjamo in jih spodbujamo k dobremu zgledu in vzgoji, da otroci ne bi imeli kasneje, v starosti, težav. Včasih so otroci v šolo hodili peš, se igrali na travnikih, zdaj vse preveč sedijo pred računalnikom, se ne gibajo, kar res ni dobro. To je tisto, na kar je treba opozarjati. Še enkrat več poudarjam pomen gibanja. Gre za preventivo vseh bolezni.

Kaj dejansko pomeni zdrava prehrana?

Zdrava prehrana pomeni raznovrstna prehrana. Za osteoporozo je pomembno, da zaužijemo zadosti kalcija. Kalcij je gradnik kosti, kot cement, bi lahko rekli. Da pa se kalcij lahko vgradi v kost, je potreben vitamin D. Kalcija

Vsebina

- 4 Osteoporozo ne prizaneša niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



D3 Solarvit Pro Immun

Prehransko dopolnilo s sladilom

Visok odmerek naravnega vitamina D3 v majhni tableti

- >> tableta vsebuje **1000 IE (25 µg) vitamina D3**
- >> tablete so prijetnega okusa
- >> tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali zuzijete celo
- >> priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic, ima vlogo pri delitvi celic, ter prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob.

Primereno tudi za osebe z glutensko in laktozno intoleranco ali dieto brez kvasa, saj so brez glutena in ne vsebujejo laktoze, želatine, kvasa ali konzervansov.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.stada.si



naj bi užili s hrano okoli 1200 mg. Največji vir tega pa je mleko. Tukaj je sicer veliko mnenj, ki se krešejo. Prihodnje leto je kongres v Barceloni, kjer bodo posvetili del tudi tem tematikam, mi pa jih bomo z zanimanjem spremljali. Če želimo dobiti dovolj kalcija in ne prenesemo mleka, lahko uživamo druge mlečne izdelke, kot so jogurt, skuta, sir ... ali pa zeleno zeljenjavo, oreščke, sadje, predvsem suhe fige, marelice, maline ... kalcij je tudi v ribah. Vsekakor se najde alternativa. Pri zdravljenju osteoporoze je sicer doktrina taka, da naj bi kalcij dobili iz prehrane in naj ne bi jemali prehranskih dopolnil.

Ob naštetem pa so v prehrani nujne tudi beljakovine, in sicer zaradi tega, ker so pomembne za tvorbo mišic. Mišice se s starostjo zgubljajo, nadomešča jih maščoba in potem nimamo dodatne opore, da stojimo pokonci in da ne pademo. Če padamo, pa po navadi lomimo kosti.

Kakšna je pri vsem tem vloga vitamina D, magnezija ...

Magnezij pomaga pri absorpciji kalcija in vitamina D. Glavni vir slednjega je sonce. Dnevna doza je približno 1000 enot na dan, to pomeni četrto ure denimo hoje po soncu, pri starejših še malo dlje, seveda morajo biti gole roke, noge in obraz. To je zadosti, ne smemo pa nanašati zaščitnih krem. Koža mora biti nezaščitena, kar pa dermatologi odsvetujejo. Tako je priporočljivo, da naj bi po 65. letu, vsaj v zimskem času, uživali osem kapljic vitamina D na dan. Za vitamin D je namreč ugotovljeno, da ga imamo premalo v krvi. Raziskave pa kažejo, da je pomemben in ima pozitivne učinke. Tudi drugi elementi in vitamini so pomembni, med njimi kalij, vitamin C, B2 ... Če posameznik zaužije raznovrstno hrano, z veliko verjetnostjo dobi vsega zadosti, tako da ni potrebno dodajati ničesar.

Kakšna naj bo spodbuda staršev, da bi otroci kasneje v starosti ne imeli težav z osteoporozo?

Spodbujajo naj jih h gibanju in naj pazijo na zdravo, uravnoteženo prehrano.

Kako lahko zdravimo oziroma omilimo bolezen, če nismo poskrbeli za preventivo in nas vseeno doleti?

Bolezen nas lahko doleti tudi v primeru, da smo zelo pridni pri preventivi, saj veliko vlogo igrajo tudi geni. Imeli smo članico, ki je živel zelo zdravo, pa je imela osteoporozo, njena sestra, ki ne živi zdravo, pa je nima. Če nas bolezen doleti, moramo praviloma najprej spremeniti način življenja, življenjski slog. Če tega ne storiš, ne boš prišel daleč. Druga stvar, ki je zelo pomembna, pa je, da moraš paziti, da ne padeš. Če nič od tega ne pomaga, so na vrsti zdravila. V Sloveniji jih imamo veliko, pravzaprav vsa tista, ki so v rabi tudi v tujini. Delujejo tako, da preprečujejo razgradnjo kosti ali pospešujejo nastanek kosti, tretja vrsta pa ima oboje delovanje. Za vrsto se odločita skupaj zdravnik in bolnik. Slednji teh zdravil velikokrat ne jemljejo redno, saj raje nehajo z jemanjem, če jih nič ne boli, morda tudi zaradi kakšnega stranskega učinka. Jemanje zdravil pomeni preprečitev zlo-

»Najpogostejši zlomi so zlom zapestja, nadlahtnice, zlomi vretenc in zlom kolka. Od tega so najpogostejši zlomi vretenc. So pa tudi najbolj zahrbtni, saj jih včasih tudi zdravnik težko ugotovi. Pri zlomu se pojavi bolečina, ki pa ni vedno zelo izrazita.«

mov. To je res velik problem, zato je treba še enkrat več opozoriti, da je sodelovanje bolnikov zelo pomembno! Bolnikov, ki prenehajo jemati zdravila, je več kot 50%. Zanimivo je, da je delež tistih ljudi, ki so vključeni v društva, veliko boljši, bolj redno in vestno jemljejo zdravila. Pred šestimi leti so delali raziskavo, ki je pokazala, da je nekaj več kot 80% bolnikov, vključenih v društva, redno uživalo zdravila, kar je dobra statistika. Bržkone to lahko pripišemo temu, da so bolj ozaveščeni, ker se udeležujejo predavanj, med seboj izmenjujejo mnenja, berejo dodatno literaturo ...

Do kakšne mere smo lahko pri zdravljenju uspešni?

Pri tistih, ki se držijo priporočil, je uspeh lahko zelo velik. Lahko ga pričakujemo. Cilj zdravljenja je preprečiti zlome in posledice, ki jih ti prinašajo.

Za konec poudariva še, na kakšen način se bo letos obeležil svetovni dan osteoporoze. Kaj pripravlja Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije?

V oktobru imamo v različnih društvih po Sloveniji vsako leto odprta vrata, opravljamo meritve z ultrazvokom, pripravimo predavanja ... Ker ima naslednje leto naša Zveza 20-letnico in je letos 20 let, odkar izhaja naše glasilo *Sončnica*, bo letos osrednji dogodek v Ljubljani, in sicer se bomo dobili 19. oktobra ob 11. uri na Prešernovem trgu. Poskrbeli bomo za kratek kulturni program, nastopil bo Zbor Vesele sončnice iz Zagorja, godba na pihala iz Vevč, mogoče še kakšen glasbenik, vsi udeleženci pa bomo imeli rumene klobuke z znakom sončnice, ki je zaščitni znak naših društev. Tako bomo že na daleč prepoznavni.

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 18,90 €

04/51 55 880

Kdo vam lahko pomaga?

DENZITOMETRIJA, medicinska diagnostika d.o.o.

Erjavčeva ulica 28, 5000 Nova Gorica
Tel.: 05 393 67 75, www.denzitometrija.si
Naročanje telefonsko in osebno:
ponedeljek in torek pop.,
ostali dnevi dop.
Opravljamo samoplačniške storitve:
ultrazvok in meritve kostne gostote.

Ambulanta za osteoporozo GAIA MED

Karmen Pahor, dr. med., spec. spl. med.
Prečna 2, 6230 Postojna
Tel.: 05 720 33 33
karmen.pahor@gaiamed.si,
www.gaiamed.si
Meritev kostne gostote in posvet
z zdravnikom!

TERME KRKA

Terme Dolenjske Toplice Tel.: 07 391 96 20,
narocanje.dolenjske@terme-krka.si
Talaso Strunjan Tel.: 05 676 44 20,
narocanje.strunjan@terme-krka.si
www.terme-krka.si
Merjenje mineralne gostote kosti in
pregled pri zdravniku specialistu!
Po bližnjici do zdravja in boljšega počutja!

Ambulanta za osteoporozo

Maja Kozlevčar Živec dr. med.
Barjanska 62, Ljubljana
Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535
www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com
Merjenje kostne gostote in posvet
z zdravnikom!

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grela?

ABC

- A** Pri hormonsko odvisnih rakih je kemoterapija manj zanesljiva.
- B** Biološka zdravila pomagajo pri rakih, ki so HER2 pozitivni.
- C** Pri razsejanem raku bolezni nadzorujejo s sistemskimi zdravili.

Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak

Rožnati oktober je mednarodni mesec boja proti raku dojk. To je rak, ki je že dolga leta pri ženskah najpogostejši, število na novo obolelih vsako leto je v Sloveniji okoli 1250. Pojavnost še vedno nekoliko raste, vendar se rast upočasnjuje, zatrjuje dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine in internistične onkologije, z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Dobro je tudi to, da se čedalje več primerov raka dojk odkrije v zgodnjih fazah bolezni.

Avtorica: Maja Korošak

Zasluge za to, da se povečuje število zgodaj odkritih rakov, gredo predvsem preventivnemu presejalnemu programu Dora, ki je zdaj razširjen po vsej državi. »V tem trenutku še ne moremo oceniti, kakšne so dejanske dobrobiti tega programa. Vidimo pa lahko v rutinski klinični praksi, da se zdravi čedalje več bolnic, pri katerih se raka še ne da otipati, odkrit je bil z mamografijo,« pove dr. Borštnarjeva.

Postavljanje diagnoze

V presejalni program so vključene ženske od 50. do 65. leta. »Ko se s pomočjo mamografije ugotovi sumljiva sprememba, raka potrdimo z biopsijo tumorja. To naredijo že radiologi v okviru presejalnega programa. S tako preiskavo se dobi košček tkiva iz dojke, tega pregleda patolog pod mikroskopom in ugotovi, ali je to rak ali ne,« razlaga dr. Borštnarjeva.

Če je ženska mlajša od 50 let ali starejša od 70 in zato ni vključena v presejalni program, se tumorji prav tako odkrijejo z mamografijo, na katero jih napotijo, ko same ali njihov zdravnik zatipajo zatrdlino na dojki. Večina zatrdlin sicer ni malignih, vendar pa je treba to preveriti z biopsijo s tanko iglo. Za določeno sku-

pino žensk, ki imajo večjo ogroženost za rakom dojk, se priporočajo redne mamografske kontrole tudi pred petdesetim letom. Kako pa pri tej skupini poteka diagnoza? Dr. Simona Borštnar: »Diagnostični postopek je podoben kot v presejalnem programu. Prva preiskava je mamografija, sledi punkcija. Če je tumor malignen in če je ta majhen (manjši od dveh centimetrov), je bolnica napotena na operacijo. Če je tumor večji, se bolnica najprej napoti na debelo igelno biopsijo, ki jo izvede radiolog. Ta iz tumorja odvzame nekaj tkiva za patološki pregled. Patolog tkivo pregleda pod mikroskopom in določi lastnosti tumorja. Na podlagi tega se zdravniki lahko odločijo za najprimernejše zdravljenje.

Zdravljenje

Če gre za trojno negativnega raka, ki ima negativne hormonske receptorje in negativni status HER2, sledi predoperativna kemoterapija. Pri rakih, ki so HER2 pozitivni, pa tudi terapija z biološkimi zdravili. Če se z debelo igelno biopsijo ugotovi, da gre za hormonsko odvisne rake, pa bolnico kljub temu da je tumor večji, običajno najprej napotijo na operacijo. Pri teh rakih je namreč kemoterapija nekoliko manj učinkovita.

Kakšni so učinki predoperativnega zdravljenja? »V določenih primerih lahko s predoperativnim zdravljenjem dosežemo izginitve tumorja in je zato obseg operacije lahko manjši. Ko bi na primer pri večjem tumorju morali odstraniti celotno dojko in vse bezgavke na tisti strani, lahko s predoperativnim zdravljenjem stanje toliko izboljšamo, da je potrebna odstranitev le dela dojke in le ene t. i. varovalne bezgavke. S predoperativnim zdravljenjem tudi vidimo, ali je ta terapija učinkovita, in tako morda spremenimo odločitev glede zdravljenja. V kar 30 do 50 %

pa se po predoperativnem zdravljenju tumor pri operaciji sploh ne vidi več.«

Po operaciji se glede na lastnosti tumorja odločajo glede nadaljnega zdravljenja. »Če so prisotni pozitivni hormonski receptorji (pri 70 % bolnic), vedno zdravimo z dopolnilno hormonsko terapijo, ki traja najmanj pet let.« Hormonska terapija pomeni zaviranje nastajanja estrogena ali pa preprečitev njegovega vpliva na rast tumorskih celic.

Če imajo bolnice pozitiven HER2 status (to je receptor v membrani rakave celice), takih bolnic je 15 %, pa prejmejo biološko terapijo z monoklonskim protitelesom transtuzumabom, s katerim preprečijo delovanje tega receptorja. Takšnih bolnic je približno 15 %. Terapija traja eno leto, ob njej pa je, na začetku v trajanju približno štirih mesecev, potrebna tudi kemoterapija. Določen delež bolnic (od 10 do 15 %) pa ima trojno negativnega raka (v rakavih celicah nimajo hormonskih receptorjev, nimajo pozitivnega HER2 statusa). »To je skupina, kjer je napoved najslabša in je največja verjetnost, da se v naslednjih dveh do treh letih bolezni ponovi. To skupino zdravimo le s kemoterapijo.«

Novosti pri zdravljenju

Po besedah dr. Simone Borštnar pri zdravljenju raka dojk nenehno prihaja do novosti. »Pri zdravljenju raka v zgodnjih stadijih je sprememba predvsem v tem, da gre večji delež bolnic na predoperativno kemoterapijo. Pri bolnicah, pri katerih po predoperativnem zdravljenju ostane nekaj tumorja, se doda še dodatno zdravljenje z zdravili. Če ima bolnica trojno negativnega raka, dodamo še šest mesecev kemoterapije s kapecitabinom v obliki tablet, če pa je ta HER2 pozitiven, pa bomo v bodoče standardno biološko terapijo, ki smo jo uporabljali zadnje poldrugo deset-

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Kdo vam lahko pomaga?

BREASTSCAN – preventivna diagnostika dojk

Tel. Ljubljana: 01 561 25 21,
Maribor: 02 470 24 13,
Nova Gorica: 05 300 23 77
080 12 03, www.mogy.si

Zazna že najzgodnejše procese v tkivu dojke; neboleča in neinvazivna metoda, primerna za vse starosti, brez čakalnih vrst, izvidi takoj.

Ultrazvočna diagnostika RISTIČ

Specialistična samoplačniška ordinacija
Ljubljanska cesta 20A, 3000 Celje
Tel.: 041 728 672
www.ultrazvokcelje.si

Ultrazvok dojk, trebuha in sečil, ščitnice, mehkih tkiv in ožilja vratu, prostate, testisov.

Zdravstveni zavod SPECIALISTIKA

Tel: 031 777 166 ali
narocanje@specialistika.si

Pregled in UZ dojk je preiskava za zgodnje odkrivanje raka na dojkah in je natančna pri razlikovanju cist od solidnih tvorb in razlikovanju žlez od drugih sprememb, primeren tudi za nosečnice.

Diagnostični center STRAH

Slamnikarska cesta 3a, 1230 Domžale
Tel.: 051 636 000, www.ultrazvokprsi.si

Pregled in ultrazvočna preiskava dojk, primerna za ženske vseh starosti brez stranskih učinkov. Odkrijeta nevarne spremembe, preden si jih lahko otipate same.

ULTRALAB, ultrazvočna diagnostika

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

Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija
ULTRAZOČNI PREGLEDI dojk, mišic in sklepov, srca (odrasli in otroci), ožilja, vratu in ščitnice, trebuha in trebušnih organov, testisov

Diagnostični center diaVITA

Ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravlje, Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725,
www.diavita.si, www.diavita.si

Klinični pregled dojk, ultrazvok in mamografija. Zdravljenje nehotenega uhajanja urina.

letje, menjali za obliko, ki je kombinirana s kemoterapijo,« pojasnjuje naša sogovornica.

Sprememba je tudi v trajanju hormonske terapije, ki se po novem pri izbrani skupini bolnic lahko podaljša tudi na deset let ali več.

Pri razsejanem raku (metastatskem) je zdravljenje nekoliko drugačno. Operacija ni smiselna in bolezen v tem primeru nadzoruje s sistemskimi zdravili (hormonska terapija, kemoterapija in različna tarčna zdravila, tudi biološka). Od tarčnih zdravil imajo v teh primerih poleg anti HER2 zdravil še zdravila iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz (zaviralci CDK 4-6). Slednji delujejo tako, da jih dodajo hormonski terapiji in s tem podaljšajo njen učinek ter preprečujejo odpornost rakave celice. Podobno delujejo tudi nekatera druga tarčna zdravila, ki z delovanjem na določene tarče v celičnih signalnih poteh preprečujejo odpornost na hormonsko terapijo. Taka zdravila so npr. everolimus, ki ga uporabljamo že več kot pet let, in alpelisib, ki še ni registriran, nam je pa na voljo v programu sočutne uporabe (proizvajalec da zdravilo brezplačno na voljo). »Z vsemi temi zdravili, ki so nam na voljo, podaljšujemo preživetje bolnic,« pove dr. Borštnarjeva.

Tudi za zdravljenje trojno negativnega raka, ki ima najslabšo prognozo, prihajajo nova zdravila. »To je biološko zdravilo iz skupine zaviralcev nadzornih točk, torej gre za imunoterapijo. Izkazalo se je, da v kombinaciji s kemoterapijo tem bolnicam za dvakrat podaljša preživetje v primerjavi z zdravljenjem samo s kemoterapijo. Zdravilo je že registrirano, trenutno pa je v postopku sprejemanja na seznam zdravil. Vendar ga že lahko uporabljamo. Najprej smo ga uporabljali v okviru registracijske klinične raziskave, v tem mesecu (oktobra) pa začnemo s klinično raziskavo, v katero bodo lahko vključene vse bolnice, ki zadostujejo merilom. V vmesnem času smo zavarovalnico zaprosili za odobritev zdravljenja s tem zdravilom, čeprav še ni uvrščeno na seznam zdravil. To odobritev smo od zavarovalnice za več bolnic tudi dobili. Gre za enako zdravilo, ki je že v rutinski uporabi pri raku mehurja in raku pljuč.«

Nova zdravila so torej številna, vendar to še ni vse. »Na poti sta še dve novi zdravili iz skupine zaviralcev PARP, s katerima uspešno zdra-

vimo bolnice, ki imajo mutacijo BRCA. Gre za gensko spremembo, ki je povezana z večjim tveganjem – kar 80-odstotnim – za rak dojke. Obe zdravili sta pri Evropski agenciji za zdravila že registrirani in po določenem času, ko jih bo zavarovalnica uvrstila na listo, bosta dostopni za rutinsko zdravljenje. V vmesnem času imamo odprt program sočutne uporabe zdravil, ko nam proizvajalec za določenega bolnika donira to zdravljenje,« razlaga dr. Borštnarjeva in z zadovoljstvom dodaja, da se nad zavarovalnico resnično ne morejo pritoževati. »Zadovoljni nismo le z obdobjem med registracijo zdravila in njegovo uvrstitvijo na listo odobrenih zdravil, ki pa je predolgo – približno eno leto. Sicer pa zavarovalnica odobri vsa zdravila, ki so dokazano učinkovita in jih potrebujemo.«

Kot novost dr. Borštnarjeva poudarja tudi tako imenovani genski podpis, ki ga pridobijo za določene bolnice. »Vse bolnice, ki imajo pozitivne hormonske receptorje, so deležne hormonske terapije, del njih pa glede na druge lastnosti tumorja prejme tudi kemoterapijo. Pri določenih lastnostih tumorja se je težko odločiti, ali kemoterapijo potrebujejo ali ne. Obstaja pa genetski test ali genski podpis, ko pošljemo tumor na test glede izražanja določenih genov, ki govorijo o tem, ali je bolezen visoko ali manj rizična. Tudi ta metoda je v širši uporabi šele zadnja leta.« Vendar pa teste opravljajo v tujini in precej stanejo. »Na Onkološkem inštitutu si želimo, da bi lahko teste prosto naročili in bi plačala zavarovalnica. Tega še nismo dosegli, vendar pa zavarovalnica bolnicam pri tem gre naproti. Tako bolnica najprej sama plača test, kasneje pa ji zavarovalnica stroške povrne na podlagi individualne vloge.«

Uspešnost zdravljenja

Rak dojke velja kot eden najbolj ozdravljivih rakov. Kot zatrjuje dr. Borštnarjeva, so pri zdravljenju na Onkološkem inštitutu uspešni, ne v samem vrhu, lahko pa se primerjajo tudi z bogatejšimi državami. »Seveda si prizadevamo, da bi stanje še izboljšali.« Kakšne pa so v tem trenutku možnosti preživetja bolnic z rakom dojke? »Petletno preživetje bolnic z rakom dojke je v Sloveniji okoli 87-odstotno. Umrljivost pa pada in to je najpomembnejše, za konec še poudari dr. Simona Borštnar.

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

BAPSCARCARE

NEGA BRAZGOTIN po

- Kirurških in kozmetičnih posegih
- Opeklinah
- Nezgodah
- Carskih rezih
- Odrgrninah

Silikonski gel z vitaminom E, tudi z UV zaščito SPF 25.

Ekstra tanki, prozorni silikonski obliži in pralni silikonski obliži.



NA VOLJO
TUDI Z
UV zaščito
SPF 25

(01) 810 95 04 | www.advamed.si

Izdelki na voljo v lekarnah.

adva
med

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Naj vaše zdravje nima meja!

Merkur Brez meja: Zavarovanje za primer nastanka raka z zdravljenjem v priznanih evropskih zdravstvenih ustanovah.

Danes za vaš jutri.

www.merkur-zav.si/brez-meja


MERKUR
ZAVAROVALNICA

ABC

- A Migrena je bolezen možganov.
- B Migrena prizadene 12 % ljudi.
- C Kar 50 % bolnikov ni diagnosticiranih.

Migrena ni le glavobol



Dr. Andrej Fabjan



Prof. dr. Patricia Pozo Rosich

Migrena ni le glavobol, je kompleksna nevrološka motnja, ki pomembno vpliva na življenje bolnikov, delovno dejavnost in njihove odnose s svojci, prijatelji in sodelavci. Večina ljudi z migreno namreč navaja, da ob migrenskem napadu niso zmožni delati oziroma opravljati vsakodnevnih opravil. Migrena prizadene 12 % ljudi in to pomeni, da se na svetu vsak dan zgodi 83 milijonov migrenskih napadov. Če se še malo poigramo s številkami: nekdo, ki je star 50 let in ima migrene od 14. leta ter ima le en dan na teden migrenski glavobol, v tem življenjskem obdobju kar štiri leta in pol preživi v migrenskem napadu.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Zato migrena velja kot druga nevrološka motnja, ki najbolj onemogoči človeka. Na tej neslavni lestvici je takoj za možgansko kapjo. Kljub temu pa manj kot 50 % bolnikov z migreno dobi to diagnozo.

Prof. dr. Patricia Pozo Rosich, specialistka nevrologije, vodi kinične enote za glavobole in kraniofacialne bolečine v Univerzitetni bolnišnici Vall d'Hebron v Barceloni, je na novi-

narski konferenci, ki jo je organizirala družba Novartis, uvodno poudarila, da gre za bolezen možganov. »Možgani imajo nagnjenje za občasne in ponavljajoče se napade, pri čemer se pojavljajo tudi drugi simptomi: slabost, bolnike motijo svetloba in zvoki, slabosti se pridruži še bruhanje. Napad traja od enega do treh dni, pri nekaterih bolnikih lahko traja še dlje. Med napadom bolnik ne more delati, možgani so na invalidskem vozičku,« je težave slikovito opisala dr. Pozo Rosich ter nadaljevala, da je težava tudi v tem, da drugi ljudje ne razumejo dobro, kaj se dogaja, saj bolnik še vedno lahko stoji in hodi, simptomi boleznin so drugim nevidni. «Poleg tega je bolečina v možganih povsem drugačna kakor bolečina, na primer, v peti. Migrena človeka popolnoma onemogoči in ga spreminja tudi kot osebo.

Migrenski možgani

Kaj pa je tisto, kar migreno povzroča? **Dr. Andrej Fabjan, spec. nevrologije**, z Nevrološke klinike v Ljubljani je povedal, da si raziskovalci prizadevajo odkriti, kaj je tisto v možganih, kar pri migreni ne deluje prav. »Gre za neustrezno zaznavo bolečine, ki izvira iz možganskih struktur. V primeru migrene glavobol vznikne sam od sebe, brez nekega vidnega vzroka, govorimo o migrenskih možganih. Dejavniki, ki vplivajo na to, da možgani sami sebi sprožijo bolečino ali pa občutijo pretirano bolečino, pa so številni. V zadnjem času se govori o molekulah, kot je CGRB, a je to le ena od molekul, ki je udeležena v tem procesu. Sprožilec migrenskega napada je lahko vse, kar človeka vrže iz njegovega normalnega bioritma. To je lahko premalo ali preveč spanja, lahko so določene

vrste hrane, stres, telesni napor, vročina in močna svetloba poleti, nekaterim pa tudi določeni vonji lahko sprožijo migrenski napad. Pomembno je, da se bolnik zaveda, kateri sprožilci pri njem povzročijo napad migrene, saj se jim tako lažje izogibajo.«

Dr. Pozo Rosich je poudarila, da je migrenski napad le vrh te boleznin in je način, kako se možgani na neki način resetirajo po daljšem obdobju nezmožnosti uravnavanja sprememb, ko ne morejo več sprejemati določenih dražljajev. Na primer zvoka klimatske naprave, ki se stalno sliši. Pri zdravih ljudeh ta zvok po določenem času preide v ozadje, ne slišimo ga več. Migrenski možgani pa ne morejo izničiti tega dražljaja, ne razločijo med pomembnimi in nepomembnimi dražljaji, zvok ostaja in nenehno moti bolnika. »Ko se teh dražljajev, ki jih možgani ne morejo izklopiti, nabere preveč, pride do migrenskega napada in to je tako, kakor da bi se resetirali. Poskušamo razumeti, kako te spremembe uravnati, še preden pride do migrenskega napada. Bolnike učimo, kako naj odreagirajo takrat, ko čutijo, da je dražljajev preveč ali da so zapadli v preveliko rutino (takrat se možgani utrudijo in slabše tolerirajo dražljaje iz okolja),« je razložila dr. Pozo Rosich.

Štiri faze migrene

»Migrenska biologija ni prisotna v možganih le med migrenskim napadom, ampak ves čas, saj so migrenski možgani tako spremenjeni že v osnovi,« je dodal dr. Fabjan in opisal štiri faze migrenskega napada, ki pa niso pri vseh bolnikih vedno prisotni. »Prva faza je pred napadom, ko se pri bolnikih pojavi motnja razpoloženja, postanejo depresivni, pojavi se

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

želja po določeni hrani, zehanje in to lahko traja od nekaj ur pa tudi do nekaj dni pred napadom. Auro ali žariščni nevrološki izpad ima od 25 do 30 % bolnikov z migreno. To je zelo dramatičen položaj, ko tisti, ki jo doživijo prvič, mislijo, da gre za možgansko kap. Pojavijo se izpadi vidnega polja, mravljinca, motnja govora. Aura je zelo onesposabljača. Med vožnjo avta se na primer bolniku lahko zgodi, da oslepi do polovice vidnega polja. Pri nekaterih oblikah migrene se avra kaže kot oslabeitev ali ohromitev leve ali desne polovice telesa. Avri značilno sledi glavobol in je za večino bolnikov najbolj onesposabljača faza. Po tej fazi pa je veliko bolnikov še kar nekaj časa močno utrujenih, vztraja motnja koncentracije in depresivno razpoloženje. Tako število dni, ko je bolnik onesposobljen, močno naraste.«

Vplivajo tudi hormoni

Dr. Posich je še povedala, da se simptomi različno pojavljajo v različnih obdobjih življenja. Tudi otroci imajo lahko migreno (enako se pojavlja pri dečkih kot pri deklicah), bolj pogosto pa se začne pojavljati v dobi adolescence in takrat se pod vplivom hormonov migrena pogosteje pojavlja pri deklicah. Migrenski možgani ne marajo sprememb, pojav hormona estrogena pa te spremembe, ki so neugodne za možgane, povzroča. Migrene prenehajo v drugem in tretjem obdobju nosečnosti, ko prevladuje hormon progesteron in je tudi zelo stabilen. Enako se

lahko nadaljujejo tudi v obdobju dojenja. Pri ženskah je namreč delovanje beljakovine CGRP, ki je zelo povezana z migreno, drugačno kot pri moških. To je verjetno tudi razlog, da se migrena pogosteje pojavlja pri ženskah v reproduktivni dobi.

Kje so vzroki, da bolezen pri velikem delu bolnikov ni diagnosticirana? Dr. Fabjan: »Razlog je morda v tem, da velika večina ljudi z migreno doživi le malo napadov, štiri na leto. Drugi razlog je v stigmatizaciji, saj si ljudje ne upajo povedati, da so onesposobljeni zaradi glavobola. Lahko pa je tudi posledica slabe ozaveščenosti zdravnikov o simptomih migrene, o njeni klinični sliki in o možnostih zdravljenja. Za uspešno zdravljenje je prvi pogoj ta, da se postavi pravilna diagnoza. Migrena se uvršča v skupino glavobolov, ki so si medsebojno zelo podobni, zdravljenje pa je povsem različno.

Dr. Fabjan je poudaril še hujšo obliko migrene, ki jo imenujemo kronična migrena. Pri njej glavobol vztraja vsaj osem dni v mesecu, nekateri, ki so zaradi te bolezni tudi invalidsko upokojeni, pa brez glavobola preživijo le kakšen dan na mesec. Ti bolniki so zelo zahtevni za zdravljenje. K sreči pa so nova zdravila uspešna tudi pri tej skupini ljudi.

Zdravljenje

Kot je povedal dr. Fabjan, smo v novem obdobju terapije migrene. »Eden najpomembnejših ukrepov zdravljenja je izobraževanje. Bol-

niku pojasnimo, za kakšno bolezen gre in kakšne simptome povzročata – nekateri bolniku na začetku določenih simptomov migrene ne povezujejo z glavoboli, ki jih občutijo. Povemo jim, da naj se izogibajo sprožilnim dejavnikom, kolikor je le mogoče. Pri bolnikih, ki imajo manj migrenskih napadov, uporabimo zdravila za prekinitev napada, ta so razvita že približno 20 let (triptani). Šele v zadnjih letih pa so se razvila zdravila, ki so namenjena prav za zdravljenje migrene. Pred tem so se uporabljala zdravila, ki so namenjena za zdravljenje drugih vrst bolezni in bolečin, na primer za zdravljenje epilepsije, visokega krvnega tlaka in antidepresivi. Izkazala so se za uspešna, imela pa so večje stranske učinke.« Poleg tega, je še povedala dr. Pozo Rosich, je težko prepričati bolnika z migreno, naj jemlje zdravilo, ki je sicer namenjeno za zdravljenje epilepsije ali visokega krvnega tlaka.

»Bolnike, ki imajo večje število napadov, štiri ali več na mesec, pa zdravimo s tako imenovanimi preventivnimi zdravili. To so nova zdravila, ki so namenjena prav zdravljenju migrene in so vsaj tako učinkovita kot stara zdravila, imajo pa manj stranskih učinkov. To so biološka zdravila, ki z monoklonskimi protitelesi blokirajo molekulo CGRP (peptid, povezan z genom za kalcitonin) ali njen receptor. Ta nova zdravila so že registrirana v Sloveniji in se uporabljajo v klinični praksi,« je za konec še pojasnil dr. Fabjan.

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Dovolj.

Čas je, da preprečimo migreno.

Za dodatne informacije o možnostih zdravljenja se posvetujte z vašim nevrologom.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova 57, 1000 Ljubljana, Telefon: 01 300 75 50

Datum priprave: september 2019
SI-2019-AIM-083



Spregovorimo o demenci!

Septembra smo na pobudo Svetovne Alzheimerjeve organizacije ponovno obeleževali mesec alzheimerjeve bolezni. Letošnji slogan je bil: **Spregovorimo o demenci!** Zato so v prejšnjem mesecu številne organizacije po svetu pripravile dogodke, namenjene ozaveščanju javnosti. Žal je stigma še zelo velika – na bolnika z demenco na splošno gledamo povsem drugače kakor na bolnika z na primer rakavo boleznijo. Društvo Spominčica – Alzheimer Slovenija je med drugim pripravilo novinarsko konferenco.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Demenca je ime za napredujoče možganske sindrome, ki postopoma povzročijo slabšanje možganskih funkcij. Slabša se spomin, oteženi so razmišljanje in prepoznavanje (tudi oseb), izražanje in načrtovanje. Vse to postopno vpliva tudi na spremembo človekove osebnosti.

Katere vrste demenc poznamo? Največ, kar v 60 % primerov, je alzheimerjeva bolezen. Druge vrste pa so še vaskularna demenca, demenca z lewyjevimi telesci, frontotemporalna demenca in druge. Pri večini pa nastopajo naslednji simptomi: postopno slabšanje spomina, težave pri govoru – oseba išče prave izraze, osebnostne spremembe, spremembe v vedenju, bolniki težko presojujejo in se težko organizirajo. Bolniki imajo tudi težave pri vsakodnevnih opravilih, iščejo, izgubljajo ali prestavljajo stvari ter imajo težave s časovno in krajevno orientacijo. Ponavljajo ena in ista vprašanja, bolj ali manj izrazito spreminjajo čustvovanje in razpoloženje. Zaradi vseh teh težav in tudi sramu se začnejo zapirati vase in se začnejo izogibati družbi.

Demenca se spreminja v enega največjih zdravstvenih, socialnih in finančnih težav 21. stoletja. Zakaj? V Sloveniji ima v tem trenutku demenco po epidemioloških ocenah 33 000 oseb. V Evropi je takšnih 10 milijonov, po vsem svetu pa 47 milijonov ljudi. Povejmo, da je diagnosticiran le vsak četrty bolnik. Do leta 2050 pa naj bi se število bolnikov z demenco potrojilo in bi tako znašalo kar 152 milijonov.

Kot je na novinarski konferenci povedala **Štefanija Lukič Zlobec**, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija, so v Sloveniji že vidni rezultati večje ozaveščenosti javnosti, strokovnjakov in politike. »Veliko dobrega je bilo že narejenega, a dela nam ne bo zmanjkalo. Po statistiki demenca predstavlja enega največjih izzivov v prihodnjih letih – tako za sistem zdravstvenega varstva kot tudi socialnega. Zdravstvo in sistem socialnega varstva še nista opremljena za zagotavljanje ravni oskrbe, ki jo potrebujejo osebe z demenco.« Dodala je še, da je o demenci zaradi vse preveč prisotne stigme treba spregovoriti še glasneje v vseh krogih družbe. Zaradi demence so prizadeti tudi svojci bolnikov. Ti potrebujejo informacije, podporo in razumevanje tudi v svoji soseski. Poleg tega je Lukič Zlobčeva še poudarila, da potrebujemo sistemsko ureditev področja demence in to takoj. »Država mora vzpostaviti tako skupnostne oblike pomoči kot institucionalno varstvo za vse tiste, ki to potrebujejo.«

Dr. Zdenka Čebašek Travnik, dr. med., spec. psihiatrije, predsednica Zdravniške zbornice Slovenije, je na omenjeni novinarski konferenci spomnila na pomemben projekt v našem prostoru – demenci prijazna točka. Poudarila je, da projekt poleg večje informiranosti pomembno

vpliva na zmanjševanje stigmatizacije in ga zato priporoča v vsako delovno okolje.

Kaj so demenci prijazne točke (DPT)? To so prostori, ki so namenjeni osebam z demenco, svojim in vsem zaposlenim, kot tudi vsem drugim v lokalni skupnosti. Pomembno je namreč, da osebe prepoznajo osebe z demenco in jim pomagajo. Na DTP se lahko obrnejo po informacije in se seznanijo z načini in postopki usmerjanja oseb z demenco, ki se izgubijo in ne najdejo poti domov.

Kje vse se nahajajo demenci prijazne točke? Predvsem v ustanovah v lokalnem okolju: centri za socialno delo, knjižnice, medgeneracijski centri, zdravstveni domovi, ljudske univerze, domovi za starejše... Prvo demenci prijazno točko je Spominčica odprla junija 2017 v Uradu varuha za člo-

Kako se sporazumevamo z osebo z demenco?

- Pristopimo prijazno in mirno.
- Gledamo jo v oči.
- Pazimo na telesno govorico, to najbolj razume.
- Govorimo jasno, razločno in z mirnim glasom.
- Uporabljajmo kratke in jasne stavke.
- Uporabljajmo vprašalnice na K: *kdo, kaj, kje, kako, kdaj* in ne *zakaj*, ta odgovor namreč zahteva utemeljitev, ki pa je ni sposobna.
- Ne silimo osebe v izbiro.
- Ob neprijetnih temah preusmerimo pogovor.
- Ne pričakujemo odgovora.
- Bodimo potrpežljivi.

Vseбина

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

ASK 2019

11. LETNA KONFERENCA O DEMENCI

“Spremenimo pogled na demenco”

Konferenčni center Perla, Nova Gorica

8. in 9. november 2019

www.spomincica.si info@spomincica.si

IONIS

vekovke pravice, v septembru pa že 160., in sicer v prostorih Zdravniške zbornice Slovenije.

Zaposleni na DPT imajo potrebno znanje in informacije o demenci. Vedo, kateri so prvi znaki in kako jih prepoznati. Svetujejo lahko, kako se pogovarjati z osebami z demenco, kako jim pomagati v primeru, ko se izgubijo in ne vedo, kje so, kdo so in kako najti pot domov. Osebe z demenco in njihovi svojci pri njih lahko dobijo informacije glede uporabe različnih storitev v skupnosti, pa tudi o tem, kako preživeti dan z bolnikom in kaj vse lahko osebe z demenco še počnejo. Namen te pomoči in ozaveščanja je spodbujanje samostojnosti oseb z demenco in ohranjanje njihovega dostojanstva.

Prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., spec. neurologije, z Nevrološke klinike UKC Ljubljana je v okviru novinarske konference izpostavil, da smo v Sloveniji vendarle začeli glasneje govoriti o demenci. »Medicina išče nova zdravila in načine za čim zgodnejše odkrivanje bolezni. Socialni sistem išče nove oblike pomoči in učinkovitejšo pomoč v oskrbi. Politiki so sprejeli strateške dokumente,« je dosežke nanizal dr. Pirtošek, a vendarle dodal, da se področja pravne regulacije in občutljivih etičnih vprašanj odstirajo počasneje.

Adamant

Znanstveniki pospešeno iščejo nova, učinkovitejša zdravila za demenco. Največje upe trenutno vlivajo pozitivni rezultati faze II. študije Adamant s cepivom ADDvac1 pri alzheimerjevi

demenci. Predstavila jih je doc. **dr. Milica G. Kramberger, dr. med., spec. neurologije**, vodja omenjene študije. Študija je potekala dve leti in se je zaključila v preteklih mesecih. Sodelovalo je 196 bolnikov v osmih evropskih državah. Raziskovalci so ugotavljali ugoden vpliv na

O osebni higieni

Demenca spremeni presojo po opravljanju in vzdrževanju osebne higiene, hkrati pa zmanjšuje bolnikove sposobnosti, da bi to samostojno opravljal. Izguba samostojnosti, nadzora in zasebnosti je za vsakega izmed nas neprijetna in jo doživljamo kot ponižujočo in ogrožajočo. Pri osebni negi naj oseba z demenco sodeluje, kolikor more.

Pravila za vodenje pogovora z osebo z demenco:

- Izogibajmo se konfliktnim situacijam.
- Osebe z demenco ne popravljajmo in ji ne vsiljujemo svojih misli in besed. Poskušajmo jo preusmeriti na pravo besedo ali dogodek.
- Ne prepričujmo je, da je njena trditev napačna.
- Če nas ne razume, bodimo strpni.
- Delujmo razumevajoče in pomirjajoče. Izrazimo razumevanje za njene skrbi in težave. Pomagajmo ji, da bo o svojih občutkih in skrbeh pripovedovala in jo skušajmo pomiriti. Spodbujajmo njeno dobro voljo, sproščenost in smeh.
- Ne nasprotujmo ji in se z njo ne prepirajmo.
- Uporabljajmo stavke: *Ali res? Tako misliš? Ne vem, kaj naj rečem. Zanimivo ...*

kognitivne teste in biološke označevalce. Rezultati so bili dodatno boljši pri mlajših osebah. To posredno kaže na to, da ima cepljenje z omejenim cepivom lahko dober vpliv na razvoj bolezenskega procesa alzheimerjeve bolezni. Cepivo se je po besedah dr. Krambergerjeve izkazalo za dobro prenosljivo, brez pomembnih stranskih učinkov.

Polona Rus Prelog, dr. med., spec. psihiatrije, z Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana je dejala, da se na kliniki zavzemajo za vpeljavo novih farmakoloških in nefarmakoloških tehnik lajšanja simptomov. Zdravljenje mora biti predvsem usmerjeno v ohranjanje kakovosti življenja v domačem okolju in tudi institucionalno. V oskrbo bolnikov z demenco naj se vključujejo in se pri tem povezujejo različne strokovne službe.

Vsebina







- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

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.
-  **Izveček 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.



ABC

- A** Pred možgansko kapjo niso varni niti mlajši ljudje, vendar jih prizadene v redkih primerih.
- B** 80 % bolnikov utрпи določene posledice po možganski kapi.
- C** Vsak bolnik potrebuje psihološko podporo.

Nastopi nenadoma in nenapovedano



Jožef Magdič, dr. med.

Možganska kap je ena najpogostejših nevroloških bolezni, ki se vedno začne nenadoma in žal le redko s poprejšnjimi opozorilnimi znaki. V Sloveniji vsak dan prizadene okoli deset ljudi. Na udaru so starejši, kadiłci, bolniki s povišanim krvnim tlakom, z visokimi ravnmi maščob v krvi, sladkorno boleznijo, boleznimi srca ali če so dedno obremenjeni z aterosklerozo. Pred njo niso varni niti mlajši ljudje, vendar jih prizadene v redkih primerih.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z nevrologom **Jožefom Magdičem, dr. med.**, z Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor smo se pogovarjali o znakih možganske kapi, diagnosticiranju in zdravljenju posledic možganske kapi, pa tudi o rehabilitaciji ter preventivnem zdravljenju.

Dr. Magdič je povedal, da so opozorilni znaki, kadar že nastopijo, podobni znakom možganske kapi, in kadar izzvenijo, rečemo, da gre za prehodno možgansko kap. »Težave so enake kot pri možganski kapi, a minejo v nekaj minutah ali eni uri.« Kateri so? »Nenadno lahko nastopi motnja govora, oslabelelost in/ali odrevenelost roke, noge ali obraza, motnje pa se pojavijo na desni ali levi polovici telesa. Včasih se pojavijo tudi motnje vida. Več znakov, kot se pojavi, bolj prepričljivo gre za možgansko kap in obsežnejša je ta kap,« je pojasnil dr. Magdič in dodal, da ne gre nujno za možgansko kap, kadar je edini znak na primer oslabelelost polovice obraza ali samo vrtoglavica.

Pogostost možganske kapi se v enaki meri pojavlja tako pri ženskah kot pri moških, le da pri ženskah nastopi v starejšem življenjskem obdobju in zaradi daljše življenjske dobe žensk se število kapi pri moških in žen-

skah izenači. Moški pogosteje obolevajo do 65. leta, dolgoročno pa pomembnejše razlike med spoloma ni.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Pot do bolnišnice mora biti kar se da hitra, zato pri možganski kapi velja enaka stopnja urgence kot pri srčnem zastoju. Kakor hitro je zdravstvena služba obveščena o tem, da je nekdo utrpel možgansko kap in bi bil lahko kandidat za trombolitično zdravljenje, bolnika pripeljejo v bolnišnico z najvišjo stopnjo urgence: v spremstvu zdravnika in reševalcev. Kadar pa se ne ve, kdaj je možganska kap nastopila, na primer pri bolnikih, ki obležijo in jih najdejo čez dva dni, ne velja takšna stopnja urgence, še vedno pa potrebujejo nujni pregled pri nevrologu.

V najbližji bolnišnici, kamor je bolnik pripeljan, se lahko zdravniki po sistemu TeleKap (tele-video konferenčna povezava) posvetujejo z vaskularnim nevrologom iz UKC Ljubljana. Zdravnik se na podlagi tega odloči, kako bo naprej potekalo zdravljenje. Ali bodo tega bolnika zdravili v tisti bolnišnici ali pa ga bodo prepeljali v bolnišnico, ki mu lahko ponudi ustrežnejše zdravljenje (UKC Ljubljana in UKC Maribor).

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Kako potem poteka zdravljenje? »Za zdravljenje možganske kapi je najpomembnejše zgodnje prepoznavanje. Prvi nujni preiskavi sta CT glave in CT angiografija (slikanje žil) vratnih in možganskih arterij. Nujni sta za odločitev o nadaljnjem zdravljenju pri tistih bolnikih, ki pridejo zgodaj, torej še pravočasno, da jih lahko zdravimo z reperfuzijskim zdravljenjem (vzročno zdravljenje, pri katerem raztopimo oziroma odstranimo krvni strdek). CT glave je treba narediti čim prej po prihodu bolnika v bolnišnico,« je pojasnil dr. Magdič.

Po opravljenem CT glave lahko prepoznamo dve vrsti možganske kapi. Prva je ishemična možganska kap (ko je arterija ali žila dovodnica v možgane zaprta oziroma zamašena s krvnim strdkom), redkeje, v 15 %, pa gre za možgansko krvavitev, ko se kri izlije v možgane. »Ishemično kap zdravimo tako, da žilo, ki je zamašena, skušamo odpreti, bodisi z zdravilom, ki ga dovajamo v žilo (znatrajvska tromboliza ali raztapljanje krvnih strdkov). Zdravilo se injicira v eno od perifernih ven, običajno na roki. Drugi način, ki se uporablja pri zaporah večjih arterij, je mehanski, torej odstranitev krvnega strdka iz vratne ali možganske žile s katetrom.«

Kako pa se zdravi možganska krvavitev? Jožef Magdič: »Če je izliv krvi v možgane velik, obsežen, je na mestu kirurško zdravljenje. Manjše krvavitve ali krvavitve globoko v možganih pa običajno ne zahtevajo operacije. Razpok možganske anevrizme prav tako povzroči krvavitev in ta se lahko zdravi bodisi kirurško bodisi z interventnimi nevroradiološkimi posegi.«

Najbolj skrbijo posledice

Kakšne so posledice možganske kapi za bolnika? »Smrtnost v prvem mesecu po možganski kapi je manj kot 20-odstotna. Najbolj skrb vzbujajoče pri možganski kapi je, da ima velika večina preživelih bolnikov, okoli 80 %, po njej določene posledice. Te posledice so povezane s prizadetostjo možganov, ostanejo na primer motnja govora, motnja gibanja oziroma invalidnost določene stopnje. Bolnik po možganski kapi je po polovici telesa oslabil in ohromel, težko se giblje, pri dnevnih dejavnostih potrebuje pomoč, lahko je tudi nepokreten. Zato je zgodnje zdravljenje pomembno, da se te posledice preprečijo ali kar se da zmanjšajo. Bolniku najbolj pomagamo s tem, da ga zdravimo čim prej.«

Možganska kap in mladi

Kot je povedal dr. Magdič, bi na splošno težko rekli, da se pojavnost možganskih kapi zvišuje, res pa je, da jih več odkrijejo in več tudi uspešno zdravijo. Kaj pa mladi, ali tudi njih lahko prizadane možganska kap? »Pri mladih ima možganska kap več drugih vzrokov. V večini primerov ne gre za posledico ateroskleroze, temveč za druge vzroke. Največkrat je to poškodba vratnih arterij, do katere lahko pride na primer pri športu ali pri padcu z motorjem. Arterije, ki potekajo v možgane, se pri tem zatrgajo in to je lahko vzrok za možgansko kap. Pri mlajših ženskah, starih nad 35 let, pa je lahko vzrok tudi kombinacija jemanja kontracepcijskih tablet in kajenja.«

Rehabilitacija

Manjši del bolnikov po zdravljenju skoraj nima posledic, to so tisti, ki so pravočasno prepoznani in hitro zdravljeni, še preden bi prišlo do večje okvare možganov. Ti rehabilitacije niti ne potrebujejo. Na drugi strani so bolniki, ki so po možganski kapi težko prizadeti, neodzivni in nezmožni sodelovanja pri rehabilitaciji, tudi teh se na rehabilitacijo po zaključenem zdravljenju po besedah našega sogovornika ne napotuje.

Za večino ostalih je okrevanje po možganski kapi dolgotrajno, štejemo ga v mesecih. »Bolniki, ki prejmejo reperfuzijsko zdravljenje, potrebujejo nekaj časa za okrevanje. Večina potrebuje nekaj tednov rehabilitacije,« razlaga dr. Magdič in dodaja, da so prvi dnevi po možganski kapi odločilni ali celo kritični. »V tem času lahko pride do zapletov po možganski kapi, lahko se pojavi ponovna možganska kap, pride do okužb ali srčnega popuščanja. Zato je tem bolnikom v prvih dneh po kapi posvečena posebna pozornost in zdravljenje v enoti za možgansko kap.«

Nadaljnja rehabilitacija je prilagojena bolnikovim potrebam in njegovi zmognosti za sodelovanje. Težje prizadeti bolniki so najprej napoteni v zdravilišče, kjer ostanejo do tri tedne. Po tem pa so bolniki, kandidati za nadaljnjo rehabilitacijo, napoteni v Inštitut za rehabilitacijo Soča v Ljubljani, kjer ostanejo nekaj tednov. Nekateri bolniki so napoteni v ambulantno rehabilitacijo, mlajši bolniki tudi v poklicno rehabilitacijo. »Rehabilitacija se izvaja z namenom, da čim prej dosežejo določeno stopnjo samostojnosti, nekateri, sicer redki, pa se lahko celo vrnejo na delovno mesto.«

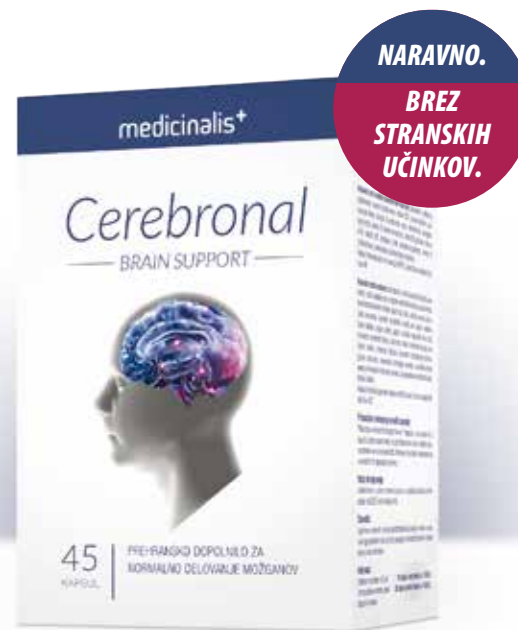
Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovjših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

- nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa
- sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov
- močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom
- kompleks B-vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D



POSKRbite ZA SVOJE MOŽGANE!

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.cerebronal.com

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Druge vrste pomoči

Bolniki po možganski kapi prejmejo tudi druge vrste pomoči. Delež bolnikov zaradi težav z govorom potrebuje logopedsko obravnavo. Vsak bolnik pa potrebuje takšno ali drugačno psihološko podporo. V zgodnji fazi bolnišničnega zdravljenja je bolniku v psihološko oporo zdravstveno osebo, pozneje pa to vlogo tako rekoč v celoti prevzamejo svojci. V prvem obdobju po možganski kapi je pri bolnikih pogosta depresija in v teh primerih dobijo predvsem medikamentozno zdravljenje, pozneje pa tudi psihološko obravnavo, če je bolnik v njej zmožen sodelovati, je povedal dr. Magdič.

Preventivno zdravljenje

Preventivno zdravljenje je dveh vrst: primarno in sekundarno. Namen prvega je, da do kapi sploh ne bi prišlo, torej preprečevanje možganske kapi in zmanjševanje tveganja za vse srčno-žilne bolezni. Ko pa se je kap že zgodila, se preprečuje ponovitev možganske kapi. Pri tem je pomembno poznati vzrok možganske kapi.

Med najučinkovitejše preventivne ukrepe zanesljivo sodi pravočasno prepoznavanje dejavnikov tveganja. Ti so navadno prisotni že davno prej, preden bolnik zboli za možgansko kapjo. Pomembno je, da poznamo vrednosti krvnega tlaka, glu-

»Pomembno je, da poznamo vrednosti krvnega tlaka, glukoze in holesterola. Priporočene vrednosti krvnega tlaka so pod 140/90 mm Hg, priporočena vrednost krvne glukoze je 3,6 do 6,1 mmol/l, priporočena vrednost serumskega holesterola LDL pa je manj kot 3,0 mmol/l.«

koze in holesterola. Priporočene vrednosti krvnega tlaka so pod 140/90 mm Hg, priporočena vrednost krvne glukoze je 3,6 do 6,1 mmol/l, priporočena vrednost serumskega holesterola LDL pa je manj kot 3,0 mmol/l.

Tveganje za možgansko kap zmanjšamo s preprostimi spremembami življenjskega sloga. Na prvem mestu je prenehanje kajenja in uvedba redne telesne vadbe vsak dan. V prehrano uvedimo sadje in zelenjavo in vzdržujemo pravo telesno težo. Omejimo sol, maščobe in sladkor ter se izogibajmo čezmernemu uživanju alkohola. Redno si merimo krvni tlak, kontrolirajmo krvno maščobe in krvni sladkor. Če začutimo nereden srčni utrip, pojdimo k zdravniku.

Sekundarno preventivno zdravljenje

Preventivno zdravljenje po možganski kapi je namenjeno preprečevanju ponovitve. Med farmakološke ukrepe spadajo protitrombotična zdravila, kot sta aspirin in klopido- grel, ter antikoagulantno zdravljenje, ki je namenjeno preprečevanju kardioemboličnih ishemičnih možganskih kap.

Za preventivno zdravljenje se svetuje tudi statin, kot sta atorvastatin in rosuvastatin, v visokih odmerkih. Treba je urediti arterijsko hipertenzijo s sodobnimi antihipertenzivi. Med nefarmakološke ukrepe spada predvsem prepoznavanje karotidne bolezni (vratnih žil), ki jo zdravimo z endovaskularnim (vstavitvijo žilne opornice) ali kirurškim posegom.

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

PREPOZNAJ ZNAKE GROM



G

R

O

M

POKLIČI 112



Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Slandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Informacijsko gradivo za javnost
MPR-SL-100024
Datum priprave: junij 2019

ABC

- A** Prekomerno aktiven sečni mehur močno moti normalno funkcioniranje.
- B** Vzrokov za PASM ne poznamo.
- C** PASM je lahko povezan tudi z inkontinenco, nehotenim uhajanjem urina.

Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju

»Prekomerno aktiven sečni mehur je nadloga, ki muči kar enega od šestih odraslih. Simptomi so moteči in pogosto porušijo normalno življenje osebe. Prekomerno aktiven sečni mehur otežuje ali celo onemogoča socialno življenje, lahko pa se zaradi njega pojavijo tudi težave pri spolnem življenju. Zaradi pretirane aktivnosti mehurja se tudi zmanjša delovna zmožnost, zaradi česar bolniki pogosto menjajo delovno mesto,« nam je o tej dokaj pogosti zdravstveni težavi za začetek povedal **Primož Tršinar, dr. med., spec. urologije, iz Splošne bolnišnice Novo mesto.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Bolezen zelo spremeni kakovost življenja posameznika. Kako? »Prisili ga, da se izogiba potovanjem zunaj svojega kraja in družabnim dogodkom. Tako rekoč vse dogajanje bolnika se zoži na iskanje najbližjega toaletnega prostora. Pogosto se začne krhati tudi partnerski odnos, saj se bolnik večino časa ukvarja s potrebo po uriniranju in težavami, ki jih ta prinaša, kot pa z bližnjimi,« pojasnjuje dr. Tršinar.

Kako pogosta je ta težava? »Bolezen prizadene približno 400 milijonov bolnikov po svetu. Res pa je, da so simptomi lahko različno hudi. Pri približno eni od treh oseb s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem je prisotna tudi urgentna inkontinenca. Bolezen v enaki meri prizadene ženske in moške.

Med spoloma torej ni razlik, te težave ima približno 17 % žensk in 16 % moških. Pri ženskah je sicer prekomerno aktiven sečni mehur štirikrat pogostejše povezan z uhajanjem vode kot pri moških. Pogostost teh simptomov pa se stopnjuje s starostjo.«

Pogosto in tudi nenadno

O čem torej govorimo? Primož Tršinar: »Prekomerno aktiven sečni mehur je po Mednarodnem združenju za inkontinenco definiran kot simptom, pri katerem so prisotni pogosti nezadržni pozivi k uriniranju. Sinonim za prekomerno aktiven sečnik je razdražljiv mehur oziroma nevrogeni mehur. Ne pomeni inkontinence, ampak preprosto potrebo po pogostem uriniranju, mnogokrat je prisotna tudi urgencia oziroma nenadna potreba po uriniranju. Temu se pridružuje tudi večkratno nočno vstajanje zaradi potrebe po uriniranju. Ob tem večinoma ne najdemo patoloških ali metabolnih sprememb, ki bi lahko povzročile prekomerno potrebo po uriniranju.«

Kaj draži mehur?

Pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju ali na kratko PASM je razteznost sečnika zmanjšana, krčenje mišice sečnika se sproži že pri najmanjši polnjenosti. Bolniki imajo tako pogosto občutek močnega tiščanja na vodo. Ob tem pa izločijo le manjšo količino seča. Zaradi česa se sploh pojavi takšna pretirana aktivnost mehurja? »Vzrokov za prekomerno aktiven sečnik večinoma ne

poznamo. Sicer pa je lahko sečnik bolj aktiven pri vnetjih spodnjega urinarnega trakta, pri čemer bakterije dražijo sluznico sečnika. Tudi nekatere pijače, na primer kava in energijske pijače oziroma zelo začinjena hrana, vsebujejo določene snovi, ki lahko povzročijo draženje. Dodatni dejavnik za draženje sečnika so tudi kamni v mehurju.

Sečnik pa lahko dražijo tudi različni dejavniki z zunanje strani in tako prispevajo k nujni potrebi po uriniranju. Težave z odvajanjem blata, pa tudi nekatere ginekološke težave, na primer prolaps ali tumorji na jajčnikih, lahko dražijo zunanjo stran sečnika in tako povzročijo nujno potrebo po uriniranju. Vendar pa v teh primerih ne govorimo o PASM,« pojasnjuje dr. Tršinar.

Povezava z inkontinenco

Kot je še povedal dr. Tršinar, je predvsem pri ženskah težava povezana z inkontinenco oziroma uhajanjem urina. Prekomerno aktiven sečnik je lahko vzrok za urgentno inkontinenco, za stresno pa ne, je pa lahko pridružena PASM.

Pojasnilo, za kaj gre pri stresni in kaj je urgentna inkontinenca. Kot zanimivost povejmo, da ima beseda inkontinenca izvor v latinski besedi *incontinentis*, ki pomeni 'nemoč zadržati'. Za urinsko inkontinenco gre, kadar pride do nenadzorovanega uhajanja urina. Predvsem takrat, ko obremenjujemo trebuh oziroma medenično dno. To se na primer zgodi ob kašljanju, kihanju, hoji po stop-

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

»Bolnik si pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju lahko najbolj pomaga sam z zdravim načinom življenja. Zdravnik svetuje, naj se izogibamo uživanju in pitju hrane in pijače, ki negativno vpliva na sečnik, kot so kava, pravi čaj, alkohol, sladkor, kokakola.«

nicah, hoji po hribu navzdol, skakanju, smejanju, spolnih odnosih, dvigovanju bremen in drugih naprezanjih. Urin uide, ker zapora ne deluje dobro. Tu gre za stresno urinsko inkontinenco. Stresna urinska inkontinenca je posledica oslabljenih mišic in veziva medeničnega dna. V težji obliki lahko vodi v povešenost organov male medenice (maternice, mehurja in črevesja). Tovrstno stanje je žal čedalje pogostejše.

Urgentna urinska inkontinenca pa ni posledica oslabljenih mišic in veziv, pač pa gre pri tem za nenadzorovano krčenje krožne mišice sečnega mehurja, ki jo imenujemo detruzor. Siljenje na vodo spremlja še občutek tiščanja, sečni mehur se ob tem nekontrolirano krči in postane prekomerno aktiven, urin začne uhajati. Urgentna urinska inkontinenca se imenuje tudi nujnostno uhajanje urina.

Zdravljenje je simptomatsko

PASM ni ozdravljiv, lahko pa ga zdravimo in olajšamo simptome, pove dr. Tršinar. »Zdravljenje je večstopenjsko, in preden začnemo z zdravljenjem, bolniku lahko pomagajo nekatere splošne spremembe življenjskega sloga, npr. lahek in primeren dostop do stranišča, izogibanje kofeinu, alkoholu, začinjeni hrani, pitje primernih količin blagih tekočin (voda, čaj) preko celega dneva (približno dva litra na dan). Bolniki s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem namreč menijo, da jih bo manj tiščalo, če bodo manj pili. Vendar je res prav nasprotno: koncentrirani seč bolj draži mehur in sečnik. Pomembno zdravljenje je tudi trening mehurja, kjer bolnik počasi navaja sečni mehur, da ta lahko zadrži čedalje večjo količino seča. S tem se lahko povečana dejavnost mišic sečnika sčasoma zmanjša in bolnik lahko pridobi večji nadzor nad sečnikom. Pri treningu mehurja pomaga tudi vodenje dnevnika uriniranja z zabeleženim časom in zabeleženim volumnom izločenega urina.«

Zdravljenje z zdravili

Obstajajo tudi zdravila za PASM, ki jih zdravnik predpiše, če vedenjska terapija ni bila uspešna. Katera so? »Največja skupina zdravil so antiholinergična zdravila (antimuskariniki), ki v telesu blokirajo nevrotansmitor acetilholin. Ta v mehurju sproži refleks krčenja gladkih mišic. Zdravila tako sproščajo

gladke mišice mehurja, ki se zato lahko bolj napolni, preden se pojavijo refleksi za praznjenje.

Druga skupina zdravil pa so agonisti beta 3 receptorjev na sečnem mehurju,« razlaga dr. Tršinar in poudarja, da zdravila ne pozdravijo bolezni, pač pa le lajšajo simptome. Zato so ob jemanju zdravil pomembne tudi vaje za krepitev mišic medeničnega dna.

»Če medikamentozna terapija ne pomaga, obstajajo še injekcije botulinum toksina, ki ga apliciramo v steno sečnika. Uporabljamo tudi minimalno invazivno kirurško metodo, kjer s kirurškim posegom vstavimo nevromodulator, ki vpliva na živce v korenih tretjega sakralnega vretenca, ki so odgovorni za delovanje mehurja. Poseg se imenuje nevrostimulacija. Ob tem poznamo še nevrostimulacijo tibialnega živca.« Kot poudarja naš sogovornik, so kirurške metode zdravljenja skrajna metoda.

Treba je spremeniti način življenja

Bolnik si pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju lahko najbolj pomaga sam z zdravim načinom življenja. Primož Tršinar svetuje, naj se izogibamo uživanju in pitju hrane in pijače, ki negativno vpliva na sečnik, kot so kava, pravi čaj, alkohol, sladkor, kokakola. Vnetja sečnika preprečujemo z vnosom zadostne količine tekočin (čajev za sečila), pomagajo lahko tudi probiotiki za sečila. K primernejšemu uriniranju pripomore tudi uživanje lahke hrane in redno odvajanje mehkega blata.

Pomemben je tudi trening sečnika (glej v okviru). Prepogosto uriniranje lahko negativno vpliva na sečni mehur, saj se kapaciteta lahko počasi manjša in tudi sečnik se navadi, da je prazen.

Zdravljenje je torej zahtevno in dolgotrajno, zato je najbolje, če težave prepoznamo čim prej. V blažji obliki je zdravljenje namreč lahko uspešnejše. Ob sumu na težave z uriniranjem dr. Tršinar priporoča obisk pri osebnem zdravniku, urologu ali ginekologu, kjer ta z anamnestičnimi podatki in s pregledom določi vrsto oziroma obliko inkontinence. Zdravnik se tudi prepriča, ali ima nekdo težave samo zaradi prekomerno aktivnega sečnega mehurja ali pa je v ozadju še kakšna druga bolezen ali stanje.

Prisotnost štirih simptomov

Vsaj štirje simptomi morajo biti navzoči, da se težave z uriniranjem lahko določijo kot pretirano aktiven sečni mehur. Prvi simptom je povečana pogostost uriniranja, to je več kot sedemkrat ali osemkrat na dan. Prekomerno aktiven sečni mehur nam ne da miru niti ponoči: tudi takrat se vrstijo odhodi na stranišče. Normalno uriniranje je do šestkrat podnevi in enkrat ponoči. Poglavitni simptom pa je nenadna potreba po uriniranju ali urgencia. To pomeni, da se pojavi nenadna, močna potreba po praznjenju mehurja. In to kljub temu da smo ga morda izpraznili pred kratkim. Urgenca mehurja se lahko razvije v urgentno inkontinenco ali nehoteno uhajanje seča.

Trening sečnega mehurja

Trening sečnega mehurja je pomemben ukrep, s katerim si pomagamo pri težavah. Pri tem podaljšujemo vmesni čas med dvema odhodoma na malo potrebo. Ne gre na hitro, trening naj bo postopen, tako da čas v obdobju pol leta podaljšamo na dve do tri ure. Če je naš začetni interval na primer petnajst minut, potem v štirinajstih dneh skušajmo ta čas podaljšati za pet minut, sčasoma pa tudi na sedem minut. Če moramo malo potrebo opravljati vsako uro, poskušajmo vmesni čas podaljšati za petnajst minut. S treningom bo sčasoma v mehur prišlo več seča in bo ta sposoben zadrževati večjo količino. Ob tem je priporočljivo izvajanje tehnike za nadzor urgence, da s tem mehur umirimo in lažje zdržimo nekaj minut več. Ena od teh tehnik je večkratno hitro stiskanje mišic medeničnega dna, ne da bi jih vmes popolnoma sprostili. Drugi način, s katerim si pomagamo, je pritisk na presredek. Na presredek lahko pritisnemo z roko ali pa se usedemo na zvito brisačo. Tako zmotimo refleks in mehur se preneha krčiti. Dobro je vedeti tudi to, da občutek urgence traja največ 30 sekund. Ko ta čas mine, mine tudi urgencia.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

...zaradi nočnega uriniranja zelo slabo spim...

...s sabo vedno nosim rezervna oblačila in vložke za vsak slučaj...

...velikokrat me je strah, da mi ne bo uspelo priti pravočasno do stranišča...

...obiskujem samo tiste kraje, kjer točno poznam lokacije stranišč...

...v službi se moram velikokrat opravičiti sredi dela, zaradi nujnega obiska stranišča...

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

OBIŠČITE SVOJEGA ZDRAVNIKA IN SE POGOVORITE Z NJIM. NA VOLJO JE VEČ MOŽNOSTI IN NAČINOV ZDRAVLJENJA.

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.

Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2007;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.



DRUŠTVO ZA UROGINEKOLOGIJO
SLOVENE UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Štajmerjeva 3, 1000 Ljubljana, Slovenija



Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku

Za hemoroide ali po ljudsko »zlato žilo« je slišal tako rekoč vsak. Težava je pogosta, saj se do petdesetega leta z njo sreča vsak drugi posameznik. Za kaj sploh gre pri tej neprijetni, pogosto tudi zelo boleči, a večinoma nevarni težavi? Hemoroidi nastanejo takrat, kadar kri v venah hemoroidnega pleteža zastaja. Takrat vene nabreknejo in tvorijo vozličaste strukture.

Avtorica: **Maja Korošak**

V spodnjem delu črevesja namreč žile sestavljajo prepletene strukture, ki jo imenujemo hemoroidalni venški pletež. Te vene dovajajo kri nazaj k srcu, poleg tega pa izbočene vene na tem delu črevesa delujejo kot zapiralo, ki delno preprečuje uhajanje blata.

Kaj kaže na hemoroide?

Najpogostejši znak je neboleča krvavitev med iztrebljanjem: svetlo rdečo kri lahko opazimo na toaletnem papirju, na blatu ali v stranišni školjki. Poleg tega nas zadnjik in njegova okolica lahko

srbi, draži ali pa občutimo nelagodje, pojavlja se bolečina in celo oteklina na tem mestu. Včasih pride do zatrdline na območju zadnjika, ta je lahko občutljiva in boleča, imenuje pa se tromboziran hemoroid, včasih se pojavi uhajanje blata. Simptomi se kažejo v odvisnosti od tega, kje se hemoroidi nahajajo. Obstajata dva tipa: notranji hemoroidi (v spodnjem delu danke) in zunanji, ki nastanejo pod kožo okoli zadnjika.

Notranji hemoroidi pri zunanjem pregledu zadnjične odprtine niso vidni. Navadno ne bolijo, tudi v primeru krvavitve ne, saj tam ni veliko živcev, ki bi zaznavali bolečino. Hemoroid lahko zakrvavi zaradi napenjanja med iztrebljanjem ali draženja pri prehajanju blata. Bolečino povzroča le notranji hemoroid, ki zdrsne skozi zadnjično odprtino navzven. Na tako izpadlem hemoroidu se lahko začnejo nabirati sluz in mikroskopski delci blata, ki povzročijo draženje in srbečico zadnjika. Če se praskamo, to težavo le še poslabša. Izpadle hemoroide opazimo kot vlažne izbokline, ki so bolj rožnate od okolice. Pogosto se sami vrnejo na svoje mesto, sicer pa jih nazaj lahko potisnemo s prstom.

Zunanji hemoroidi so vidni na zunaj. Običajno so neprijetnejši in bolj boleči od notranjih. Ko so razdraženi, srbijajo ali včasih tudi krvavijo, razdraži pa se tudi koža nad njimi. Ko oteklina uplahne, lahko ostane guba odvečne kože, ta draži okoliške predele in otežuje higieno.

Zakaj nastanejo?

Nastanek hemoroidov povzroča več dejavnikov. Povezani so s kroničnim zaprtjem, z napenjanjem med iztrebljanjem in dolgotrajnim sedenjem na stranišču. V teh primerih se namreč poveča pritisk v trebušni votlini in zato je odtekanje krvi iz analnega območja oteženo. Kri se tako nabira v venah, te pa se razširijo in nabreknejo. Nastanku hemoroidov botrujejo tudi nosečnost, čezmerna telesna teža, dolgotrajno sedenje, dvigovanje težkih bremen, kašljanje, kihanje in bruhanje – vse to povečuje pritisk v trebušni votlini.

Nepomembna ni niti genetska nagnjenost k šibkosti žilnih sten. Šibke žile se hitreje uklonijo pritiskom in se razširijo. Vpliva pa tudi staranje (najpogosteje se pojavijo med 45. in 65. letom). Pri starejših je prav tako večja verjetnost

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Indikacije zdravila:

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

POMEMBNO:

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

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.

Zaprtje

Moč za dobro prebavo
Naravno odvajalo

Odmerjanje in način uporabe:

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

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

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

Mucofalk®
Zrnca z okusom pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

• Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.

• Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenske lupine jajčastega trpotca (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*).

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

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

www.mucofalk.si
www.dralkpharma.com

DR. FALK PHARMA GmbH
Leinenweberstr. 5
Postbox 6529
D-73041 Freiburg
Germany

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

izpadanja notranjih hemoroidov, saj vezivno tkivo s starostjo slabi. Nastanku hemoroidov lahko botruje tudi zvišan tonus analnega kanala, ko je mišica zapiralka ali analni sfinkter, tudi ko miruje, močnejše stisnjena, kot je običajno. Drugi dejavniki so še kronična driska, boleznijeter in analni spolni odnosi.

Kako jih preprečimo?

Poskrbimo za redno odvajanje blata, ki naj bo mehko. Zato v prehrano vključujemo živila z zadosti vlakninami. To je eden najpomembnejših ukrepov za preprečevanje zaprtja, saj vlaknine povečajo volumen blata, ga zmehčajo in pospešujejo njegovo odvajanje. Potrebno je pitje zadostne količine tekočine – to preprečuje izsuševanje blata in olajšuje njegov prehod skozi črevesje. Izogibati se moramo uživanju prevelike količine soli, ta namreč zadržuje vodo v telesu, s tem zvišuje tlak v žilah in te se razširijo. Telesna dejavnost pospešuje črevesno peristaltiko, preprečuje zaprto in zmanjšuje pritisk na žile, ki se pojavi pri dolgotrajnejšem sedenju ali stanju na mestu. Telovadba prispeva k izgubi telesne teže in s tem prav tako preprečuje nastanek hemoroidov, saj prekomerna teža to tveganje povečuje. Pomemben je tudi pravilen položaj telesa med odvajanjem blata. Noge naj bi pri tem počivale na nekoliko dvignjeni površini, saj se med čepenjem spremeni lega črevesja in to bistveno olajša izločanje blata.

Kaj lahko storimo sami?

Bolečino in oteklino si lahko lajšamo s hladnim obkladkom. Po odvajanju blata ne uporabljamo grobega in suhega toaletnega papirja. Brišimo se z mehкими vlažilnimi robčki, ki niso odišavljeni in ne vsebujejo alkohola in drugih snovi, ki bi lahko dodatno dražile. Tudi pri umivanju je treba paziti, da analnega predela ne vzdražimo še bolj, zato se priporoča uporaba blagih in nedišečih mil. Neprijetne simptome lahko olajša tudi topla kopel. Po odvajanju blata je priporočljivo nekajminutno sedenje v topli vodi, to ponovimo še dvakrat ali trikrat dnevno. Po kopeli kožo nežno obrišimo in je ne drgnimo.

Brez recepta je v lekarnah mogoče kupiti kreme in svečke, ki začasno ublažijo bolečino, pomirjajo vnetje in zmanjšajo srbečico. Običajno vsebujejo lokalne anestetike in različne druge snovi, ki lajšajo simptome in pospešujejo celjenje.

Kdaj k zdravniku?

Hemoroidi so sicer redko nevarni in po navadi izginejo sami. Vendar je krvavitev iz zadnjika lahko znak resnejših bolezni (raka debelega črevesja, danke ali zadnjika). Edino zdravnik lahko s temeljitim pregledom izključi to možnost. Spremembe v pogostosti odvajanja blata, njegovi barvi ali konsistenci niso posledica hemoroidov, ampak lahko kažejo na hujšo bolezen. Tudi bolečina v trebuhu, slabost, bruhanje, izguba apetita in hujšanje za hemoroide niso značilni. S pregledom pri zdravniku zato ne odlašajte in za samozdravljenje se odločite le, če ste predhodno že obiskali zdravnika, ki je potrdil, da so vzrok težav hemoroidi. Kadar nekdo zaradi hemoroidov izgubi znatno količino krvi in je ob tem omoti-

čen, utrujen in bled, mora takoj k zdravniku po pomoč. Enako velja tudi pri pojavu krvavitve pri bolnikih, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi.

Diagnosticiranje

Zdravnik bolnika najprej temeljito izpraša, potem opravi telesni pregled. Najprej si ogleda zadnjično odprtino, kjer lahko opazi morebitne zunanje hemoroide. Nato opravi še rektalni pregled, in sicer tako, da z orokavičnim in namaščenim prstom poskusi zatipati spremembe v analnem kanalu. Notranjost si včasih ogleda še s pomočjo kratke cevke z nameščeno kamero, ki jo vstavi skozi zadnjično odprtino. Po potrebi opravi tudi hematest, s katerim se ugotavlja prisotnost krvi v blatu. Za bolnika je test neboleč: vzorec blata se namaže na poseben testni listič, ki se obarva, če je navzoča kri.

Zdravljenje

Zdravljenje je odvisno od stopnje hemoroidov. Pri začetnih hemoroidih zdravnik predpiše svečke ali mazila ter bolniku svetuje, naj skrbi za mehko in redno odvajanje blata. Če zdravila ne pomagajo, se opravi sklerozacija, pri čemer se z vbizganjem posebne raztopine sproži, da se hemoroidov skrčijo in se pričvrstijo na okoliško tkivo. Zdravnik hemoroid lahko tudi podveže, kar pomeni, da ga stisne z elastičnim obročkom in s tem prekine dotok krvi vanj. Zaradi tega hemoroid odmre in odpade. V težjih primerih se hemoroidi odstranjujejo z operacijo, ki se lahko opravi tudi ambulantno.

Kirurško zdravljenje

Gregor Kunst, dr. med., spec. splošne kirurgije, nam je pojasnil, v katerih primerih se odločijo za kirurški poseg: »Kadar gre za zunanje vozličice, ki nastanejo kot izboklina na anokutanem robu in so tipni ter boleči, se za operativni poseg odločimo, če povzročajo hudo bolečino in motijo vsakdanje dejavnosti. Po navadi se kirurgi odločimo za izrezanje, ko je vozlič večji od enega centimetra v premeru.«

Dr. Kunst je še povedal, da notranji hemoroidalni vozlički nastajajo dalj časa. »Imajo štiri stopnje, prvi dve stopnji sta lažji in po navadi zadostujejo konservativni ukrepi: dieta, higiena ... Kadar gre za tretjo ali četrto stopnjo, pa je potrebno kirurško zdravljenje. Vrste kirurškega zdravljenja se razlikujejo po agresivnosti oziroma glede na stopnjo. Že pri bolj izraženih, pecljatih hemoroidih druge stopnje in vozličih tretje stopnje namestimo elastične ligature ali šivne ligature. Pri najbolj izraženih hemoroidalnih vozličih četrte stopnje pa je po navadi potrebno izrezanje vozličev.

Najpogosteje se nameščajo elastične ligature – gumice. Nameščamo jih ambulantno, brez narkoze ali lokalne anestezije. Postopek je neboleč in traja le nekaj minut. Kadar vozlič niso pecljati, so pa zadebeljeni in povečani, lahko namestimo šivno ligaturo, s katero zapremo dotok krvi v vozlič in sam vozlič s prešitjem zmanjšamo oziroma napravimo peksijo (prišitje). Tudi ta poseg je brez narkoze in neboleč, lahko pa traja kakšno minuto več. Podoben postopek je možno napraviti tudi v splošni anesteziji, ko šiv nastavimo vodeno z ultrazvočno sondo in z večjo natančnostjo.«

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Oglasno sporočilo

VSI IMAMO HEMOROIDE

Hemoroidi so **normalna anatomska struktura** v kanalu zadnjika nad in pod zobato črto. Gre za posebne vrste krvnih žil, sestavljenih tako iz ven kot manjših arterij. Ločimo **notranje in zunanje hemoroide**. Hemoroidi lahko povzročajo tudi neprijetne simptome. Ker se te težave pojavljajo najpogosteje kot občasne epizode, jih **poimenujemo akutni hemoroidalni sindrom**.

V primeru **zunanje hemoroidalne bolezn** se ob robu zadnjika nenadoma pojavi **ena ali več zatrdlin** (tromboza zunanjih hemoroidov), ki zelo bolijo. **Bolečina** je stalna in ni povezana z odvajanjem blata.

V primeru **notranje hemoroidalne bolezn** akutni napad navadno ne povzroča bolečine. Občutiti je mogoče **neugodje, srbenje, občutek nepopolne izpraznitve** in drugo.

NAJ VAS NE BO SRAM

Vsaj eden od dveh odraslih v svojem življenju doživi akutni hemoroidalni sindrom, kar pomeni, da je bolezen zelo pogosta in se je ne bi smeli sramovati.

Notranjo hemoroidalno bolezen najpogosteje spremlja **krvavitev** iz zadnjika. Stopnja krvavitve je zelo različna. Lahko je opazna le sled krvi na toaletnem papirju ali pa je okrvavljena celotna straniščna školjka, vendar takšna krvavitev praviloma ne ogroža bolnika. Simptomi se navadno poslabšajo ob odvajanju.

Vsi simptomi, ki se pojavijo v zadnjiku, niso samo hemoroidalni simptomi. Krvavitev lahko kaže tudi na resno bolezen. Diagnozo lahko potrdi le vaš zdravnik, ki vam bo svetoval ustrezno zdravljenje. Ne oklevajte in se posvetujte z zdravnikom!

Več o boleznih si lahko preberete na www.bolezni-ven.si

DETRALEX, je zdravilo, ki vsebuje kombinacijo flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito skrajša trajanje in jakost bolečine ter čas krvavenja iz hemoroidov.

detralex®
mikronizirana prečiščena flavonoidna frakcija
(diosmin / flavonoidi, izraženi kot hesperidin)

HEMOROIDI?

🔍 Krvavitev 🔍 Bolečina 🔍 Srbenje

www.bolezni-ven.si

LAHKOTNO, brez hemoroidov!

detralex®
filmsko obložene tablete
Akutni hemoroidalni bolezen

DETRALEX, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem učinkovito **premaguje težave s hemoroidi**. **Detralex je na voljo samo v lekarnah.**



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

Servier Pharma d. o. o., tel.: 01 563 48 11

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

- A** Revmatoidni artritis je avtoimunska bolezen.
- B** Poglaviti simptom so bolečine v sklepih, prvi znak pa otekanje sklepov.
- C** Za doseganje ciljev zdravljenja je potrebno dobro sodelovanje bolnika in zdravnika.

Zdravila je treba redno jemati

Revmatoidni artritis je kronična vnetna revmatična bolezen avtoimunske narave. Običajno prizadene sklepe, včasih pa tudi druge organe, predvsem žile, pljuča, srce, kožo in oči, zaradi utesnitvenega sindroma se lahko pojavijo tudi nevrološke motnje. Zaradi vnetja malih žil so lahko prizadeta tudi prebavila, ledvice, moda, jetra in trebušna slinavka. Na srečo so slednje spremembe zelo redke.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedala **Petra Zajc**, strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije, lahko nezdravljena ali ne povsem optimalno zdravljena bolezen trajno okvari bolnikovo zdravje, zelo poslabša kakovost njegovega življenja, vodi v invalidnost ter poveča tveganje za smrt.

Kateri so prvi simptomi pri tej bolezni? Petra Zajc: »Poglaviti simptomi so bolečine v sklepih, prvi znak pa otekanje sklepov. Bolezen se praviloma začne počasi (z bolj ali manj značilnimi znaki), lahko pa tudi nenadoma, z akutnim zagonom. Bolnik se počuti slabše in ima rahlo povišano temperaturo. Značilen znak je jutranja okorelost, ki praviloma traja dlje kot eno uro in izzveni z razgibanjem. Pozneje se tem znakom pridruži značilno simetrično vnetje, najpogosteje malih

sklepov rok, zapestij in malih sklepov na prstih nog. Redkeje so prizadeti veliki sklepi (kolci, kolena, ramena in gležnji). Hrbtenica je vnetno lahko prizadeta v kasnejšem obdobju bolezni. Na žalost je takrat prizadeta zlasti vratna hrbtenica, kar lahko vodi do resnih zapletov.«

Petra Zajc opozori, da se pri bolnikih z dolgotrajnim revmatoidnim artritisom, še posebno če ta ni bil ustrezno zdravljen, lahko razvijejo trajne in nepopravljive okvare sklepov in obsklepnih tkiv, ki lahko, tudi kadar je vnetje povsem umirjeno, pomembno ovirajo vsakodnevna opravila in zmanjšujejo kakovost življenja in bolnikovo samostojnost. »Deformirani sklepi povzročajo bolečine, ki se poslabšajo ob preobremenitvah. Sklepi so slabše gibljivi, mišice ob sklepih propadejo, zato se zmanjša tudi telesna moč.«

Potek zdravljenja

Po besedah naše sogovornice je cilj sodobnega zdravljenja remisija bolezni ali vsaj nizka aktivnost bolezni. To se doseže predvsem s tem, da se zdravljenje začne zgodaj, da se redno spremlja oz. meri aktivnost bolezni in zdravljenje prilagaja aktivnosti bolezni.

Cilji zdravljenja so seveda raznoliki in niso za vse bolnike enaki. Pri načrtovanju zdravljenja je treba upoštevati bolnikove želje in njegov

življenjski slog. »Samo tako bo bolnik ustrezno motiviran za zdravljenje in tudi sledil vsem priporočilom,« je prepričana Petra Zajc.

Zdravljenje se običajno začne z enim od zdravil iz skupine t. i. konvencionalnih sinteznih zdravil, ki spreminjajo potek bolezni in zavirajo prekomerno aktivnost imunskega sistema, npr. z metotreksatom ali sulfasalazinom, sprva še v kombinaciji z metilprednizolonom, tj. glukokortikoidom. Nadaljnje zdravljenje prilagajajo posameznemu bolniku, pri tem upoštevajo učinkovitost in morebitne neželene učinke.

Zadnji dve desetletji sta prinesli izjemen napredek na področju zdravljenja, povečal se je nabor zdravil, ta so tudi zelo učinkovita. Začelo se je z uporabo bioloških zdravil, pridobljenih z genetskim inženiringom in se nadaljuje z vpejavanjem t. i. tarčnih sinteznih zdravil, ki spreminjajo potek bolezni. Vsem omenjenim zdravilom pa je skupno, da se z njimi doseže umiritev vnetnega dogajanja in zaustavlja napredovanje deformacij sklepov, še pove Petra Zajc.

Samopomoč

Bolnik z revmatoidnim artritisom si pri obvladovanju bolezni najbolje pomaga z zdravim življenjskim slogom, ki zajema redno telesno dejavnost, zdravo prehrano, primerno telesno težo, uživanje

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grela?

VEGE OLJE SVETLINA z vitaminom E

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



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

Vitabalans

GLUKOZAMIN 600 mg, 180 tablet ZA HRUSTANEC IN KOSTI

ob nakupu GlukoZamina
vam hladilni gel
Ice Gel PODARIMO



Priporočena cena za 180 tabl.: **19,80 €**

V lekarnah in specializiranih
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.

Ena tableta vsebuje 600 mg glukoZamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



- ✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
- ✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
- ✓ **MSM** 200 mg
- ✓ **VITAMIN C** 50 mg



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

Vitabalans

le majhnih količin alkohola in nekajenje ter s tem, da se nauči obvladovati stres.

Prehrana ima lahko ugoden učinek na zmanjševanje vnetja in s tem na zmanjševanje simptomov revmatoidnega artritisa. Kakšno prehrano naj bi užival bolnik? »Predpisane diete, ki bi veljala za vse bolnike z revmatoidnim artritismom, ni, podane so le splošne smernice. Torej hrana, bogata z naravnimi antioksidanti in snovmi, ki imajo znan protivnetni učinek. Svetuje se prehrana, ki ne vsebuje veliko rdečega mesa, kot je na primer mediteranska dieta, bogata z zelenjavo, ribami, olivnim oljem in začimbami. Ob primerni mešani prehrani različni prehranski dodatki z izjemo vitamina D in maščobnih kislin omega-3 niso potrebni,« meni Petra Zajc in dodaja, da strokovnjaki tudi svetujejo izogibanje procesirani hrani, ki vsebuje preveč soli, sladkorjev, transmaščob, različne aditive in konzervanse, in večjim količinam hrane živalskega izvora (predvsem rdečega mesa).

Bolnik si lahko pomaga tudi z dopolnilnim zdravljenjem, ki je prepoznano kot klinično učinkovito (balneoterapija, fizikalne vaje, meditacija, refleksoterapija ...).

Sodelovanje bolnika in zdravnika

Kot poudari Petra Zajc, se cilji zdravljenja lahko dosežejo le z doslednim sodelovanjem bolnikov. Bolniki morajo natančno razumeti, čemu je določeno zdravilo namenjeno, in biti kar se da motivirani za zdravljenje. Zdravila je treba jemati redno in v predpisanih odmerkih.

Tudi ko se ciljna aktivnost boleznih doseže in bolečina preneha, je treba to stanje z zdravljenjem vzdrževati, saj se le tako lahko prepreči

ali zelo upočasni nastanek trajnih okvar sklepov. Pravzaprav se zdravljenje na tej točki zares šele začne. Bolnik bo, če tega ne razume, morda opustil jemanje predpisanih zdravil, misleč, da jih ne potrebuje več. To pa v večini primerov privede do zvečanja aktivnosti boleznih že v nekaj tednih do mesecih.

Zato se toliko poudarja pomen pogovora z bolnikom, njegovo motiviranje in informiranje o boleznih, njenem razvoju, potrebi po zdravljenju, zdravilih, njihovih neželenih učinkih, možnih zapletih zdravljenja in pravilnem ukrepanju ob njih. Zdravljenje najpogosteje opustijo slabo motivirani bolniki, ki imajo premalo podatkov o bolezni (strah pred posledicami neželenih učinkov zdravil je večji od strahu pred posledicami bolezni, pri nekaterih zdravilih traja več tednov, da se pokaže njihov učinek, ipd.). Motivirani bolniki na drugi strani dosledneje upoštevajo navodila za zdravljenje in se zavedajo svoje vloge za doseganje dobrega izhoda njihove bolezni, zdravnika pa dojemajo kot partnerja, ki jim lahko pri tem pomaga.

Sprejmi me

Da bi bili bolniki čim bolj seznanjeni s svojo boleznijo, so pri Društvu revmatikov zasnovali knjižice z naslovom Sprejmi me. V njih skupina izkušenih slovenskih revmatologov odgovarja na številna vprašanja bolnikov z revmatoidnim artritismom, psoriatičnim artritismom in ankilozirajočim spondilitisom. Knjižice bodo javnosti predstavljene ob svetovnem dnevu revmatikov, ki je 12. oktobra. Dosegljive bodo na spletni strani društva, v tiskani obliki pa v revmatoloških ambulantah.

Vojka Vilfan, bolnica z revmatoidnim artritismom

Vsak bolnik potrebuje nekoga, ki mu da čustveno podporo

Vojka Vilfan že 29 let živi z boleznijo revmatoidni artritis in je na lastni koži izkusila, kako se je zdravljenje z leti spreminjalo in kakšno olajšanje so bolnikom prinesla biološka zdravila. Leta 1990, tri mesece po tem, ko je rodila, je osebni zdravnik domneval, da pri njej gre za to bolezen, vendar diagnoza takrat še ni bila potrjena. Januarja naslednjega leta se ji je stanje močno poslabšalo in na Kliničnem oddelku za revmatologijo Bolnišnice dr. Petra Držaja so ji diagnozo potrdili. Takoj so jo začeli zdraviti: na začetku je jemala nesteroidne antirevmatike, vendar niso dali zelenega učinka. Zato ji je njen revmatolog poskušal pomagati s preskušanjem različnih zdravil: najprej s solmi zlata in antimalariki, da bi se bolezen umirila. Največji učinek so takrat dosegli z metilprednizolonom, a so se zaradi visokih odmerkov začeli pojavljati stranski učinki (stanjšanje kože, pokanje žil ...).

Čez nekaj let so začeli klinično preskušati prvo biološko zdravilo in Vojko so vključili v to študijo. Takrat se je počutila odlično. Žal so po obdobju testiranja zdravilo umaknili. Z zdravnikom sta napisala prošnjo, da bi ji zdravljenje s tem zdravilom vendarle omogočili, a ni bilo mogoče. Tako je spet prešla na zdravljenje s solmi zlata (injekcijsko). Kmalu po tem, leta 1998, so v uporabo prišla spet nova biološka zdravila, Vojki so predpisali biološko zdravilo z učinkovino adalimumab. Kot pove sama, je s tem zdravilom preživela kar nekaj fantastičnih let, potem pa je njihov učinek izzvenel. Domneva, da zato, ker je imela v tistem obdobju hude življenjske strese in pretrese. Dobila je novo biološko zdravilo, ki je dobro učinkovalo kakšne tri mesece, po tem kratkem obdobju pa so se bolečine ponovno pojavile. Že približno štiri leta uživa po vrsti četrto biološko zdravilo in se dobro počuti. Vmes so bila sicer obdobja, ko zdravilo ni delovalo optimalno in so se ji na prstih rok pojavile precejšnje deformacije, težave ima tudi z desno ramo, a se da, kot pravi, dobro živeti. Še posebno ko se človek navadi obvladovati stres in lahko vnaprej predvidi stresna obdobja.

Vsakemu, ki zbolji za revmatoidnim artritismom, priporoča, naj si najde človeka, ki iz lastne izkušnje bolezen pozna, in se z njim pogovori. »Ne gre za to, da bi drug drugemu dajali nasvete glede življenjskega sloga in zdravljenja, bolj za to, da dobimo psihološko, čustveno podporo in razumevanje pri nekom, ki ima podobno izkušnjo kot mi,« pove Vojka. Prepričana je, da se lahko vsak po tovrstno pomoč obrne na ljudi, ki delajo v Društvu revmatikov.

Vseбина

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grela?

SEM

manj samostojna kot bi
rada bila in ne zmorem toliko
pomagati svoji družini, a svojemu
zdravniku še vedno rečem, da sem

V REDU

Tudi majhne podrobnosti o vašem revmatoidnem artritisu (RA) lahko vašemu zdravniku veliko povedo o tem, kako se zares počutite.

Povejte vašemu zdravniku, kako
vaš RA resnično vpliva na vaše
vsakdanje življenje.



Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

- A** Motnje pigmentacije so lahko generalizirane ali lokalizirane.
- B** V ambulantah najpogosteje obravnavajo lokalizirane hiperpigmentacije, ki so posledica pretiranega izpostavljanja soncu.
- C** Odstranjevanje pigmentacij zunaj ordinacij je lahko zdravju nevarno.

Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga

Vsak človek ima svojo barvo kože, ki nam jo določajo pigmentne celice ali melanociti. Če je aktivnost melanocitov po vsej koži enaka, imamo določen tip kože. Kadar gre za pomanjkanje melanocitov v koži ali njihovo pomanjkljivo delovanje, govorimo o hipopigmentaciji. In nasprotno, če je število melanocitov povečano ali se poveča njihovo delovanje in proizvajajo več melanina, gre za hiperpigmentacijo kože. Motnje pigmentacije so številne in nekatere so za ljudi tako moteče, da jim bistveno poslabšajo kakovost življenja.

Avtorica: **Maja Korošak**

O tem, katere so, kako se zdravijo in kakšna je uspešnost zdravljenja, smo se pogovarjali s **Sandijem Luftom, dr. med., specialistom dermatologije.**

Za začetek je povedal, da je osnovna pigmentacija kože belcev genetsko določena in jo glede na njen ten in sposobnost pigmentiranja delimo na štiri fototipe. Na enem koncu te lestvice je tip 1 oziroma keltski tip, ki ima rdeče lase in modre oči, koža na soncu vedno pordí in ne porjavi. Na drugem koncu lestvice je mediteranski tip ali tip 4: ima temne lase in temne oči, koža skoraj nikoli ne pordí in zmeraj temno porjavi. Kaj pravzaprav pomeni pigmentiranje kože pod vplivom ultravijoličnih žarkov? Ultravi-

jolična svetloba sonca in solarijev poškoduje jedra celic in druge organe celice, pigmentiranje kože pa je obrambni mehanizem, ki to delno prepreči. Ko kožo in melanocite (kožne celice, ki proizvajajo pigment melanin) obsevamo z ultravijolično svetlobo, se melanin, uskladiščen v melanosomih melanocita, prenese v keratinocite (celice pokožnice, ki izdelujejo keratin) in jih zaščiti pred nadaljnimi poškodbami, to se navzven vidi kot porjavitev kože.

Kot pove naš sogovornik, sta obe vrsti motenj pigmentacije – tako hipopigmentacija kot hiperpigmentacija – lahko generalizirani (se pojavljata po vsej koži) ali pa lokalizirani (se pojavljata le na določenih omejenih mestih). Pri generalizirani hiperpigmentaciji je vsa površina kože temnejše barve in to je povezano z določenimi boleznimi in bolezenskimi stanji, lahko pa tudi z jemanjem določenih zdravil, med katera spadajo tudi srebro, biološka zdravila, kemoterapija in druga zdravila. Povezano je lahko tudi boleznimi krvotvornih organov, nekaterimi genetsko pogojenimi boleznimi kože, hormonskimi boleznimi in pa avtoimunimi boleznimi.

Hiperpigmentacije

Generalizirane hiperpigmentacije so redke, pogosteje se pojavljajo pigmentacije na določenih, omejenih mestih.

Lokaliziranih hiperpigmentacij je veliko vrst, po besedah dr. Lufta poznamo okoli 40 stanj in bolezni: to so pigmentna znamenja, sončne pege, tako imenovane starostne pege, melazma ... »V ambulantah najpogosteje vidimo lokalizirane hiperpigmentacije, ki so posledica pretiranega izpostavljanja soncu, na primer solarni lentigo oziroma sončne pege. Naslednje so seboroične keratoze, ki jim, sicer nepravilno, rečemo tudi starostne bradavice, in pigmentna znamenja, ki so v resnici melanocitni nevusi. Ti sami po sebi niso nevarni, lahko pa se iz njih razvije melanom, saj je v 25 % vzrok nastanka melanoma prav v obstoječih melanocitnih nevusih.«

Hipopigmentacije

Generalizirane hipopigmentacije so bolj ali manj posledica genetskih dejavnikov, ko se nekdo že rodi z manjšim številom melanocitov ali celo brez njih. Ima svetlo kožo, svetle lase in obrvi, modre oči in govorimo o albinizmu. Ta pojav je pogostejši pri temnejših rasah. Okoli 30 stanj in bolezni pa je povezanih z lokalizirano hipopigmentacijo. To so kožne bolezni, med katerimi je najbolj znana vitiligo.

Motnje pigmentacije so le delno povezane s starostjo – le kadar gre za motnje, pigmentacije, ki so posledica pretiranega izpostavljanja soncu. Ali so povezane s spolom, pa je po mnenju dr. Lufta težko reči. »Bolj bi veljalo,

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

da ženske ta stanja bolj motijo in zato v večjem številu prihajajo v dermatološke ambulante.«

Vedno ko se na koži zgodijo neke večje spremembe, je treba poiskati vzrok zanje, poudari naš sogovornik. Takšne spremembe so vsekakor spremembe melanocitnih nevosov ali znamenj ali pa nenadna potemnitev celotne kože.

Ključna je diagnoza

Najprej je treba postaviti diagnozo, poudarja Sandi Luft. Težava je v tem, da se pri nas odstranjevanja motenj pigmentacij lotevajo tudi zunaj zdravniških ordinacij. »Odstranjevanje pigmentnih znamenj ali melanocitnih nevosov zunaj zdravniških ordinacij je lahko tudi zdravju nevarno, v najboljšem primeru lahko pride do poslabšanja stanja.« Če gre za hiperpigmentacije, ki so estetsko moteče in so posledica sončenja, kot je solarni lentigo ali pa melazma (k njej prispevajo tudi drugi dejavniki), se k njihovem odstranjevanju lahko pristopi z določenimi kremami ali napravami, kot so pigmentno specifični laserji ali IPL-svetilke.

Težje je odstranjevanje hipopigmentacije. Vitiligo se v začetni fazi lahko uspešno zdravi s sistemskimi imunosupresivnimi zdravili in lokalno s protivnetno delujočimi kremami, s fototerapijo ... in tudi s kirurško terapijo, ki je pri nas žal še ni, pove dr. Sandi Luft in nadaljuje, da so prav tako ozdravljive hipopigmentacije, ki so nastale kot posledica mehanskih poškodb – npr. pri brazgotinah. Včasih pri tem pomaga tako imenovani mikronidling – prebadanje kože z iglami, pri čemer se v koži ustvari nebakterijsko vnetje in to povzroči postopno pigmentiranje kože. Po podobnem principu delujejo tudi frakcionirani ablativni laserji, obe metodi pa sta lahko uspešni le pri manjših površinah. »Na splošno lahko rečemo, da se hipopigmentacije dosti težje zdravijo kakor hiperpigmentacije,« pojasnjuje naš sogovornik in še enkrat poudari, da je osnova odpravljanja pigmentnih motenj diagnostičiranje. Včasih se vzrok nastanka lahko odstrani s tem, ko se pozdravi osnovna bolezen ali pa z zamenjavo zdravila, izjemnega pomena je tudi zaščita pred UV-svetlobo sonca in umetnih virov.

Nepoznavalcem je pogosto težko ločiti nenevarne, benigne kožne spremembe od rakastih, malignih. Zelo pomembno je tudi, da si kožo pregledujemo sami in se spoznamo

s svojimi pigmentnimi motnjami. To naj bi temeljito opravili vsak mesec ali dva. Pomagamo si z ogledalom, s katerim vidimo očem skrita mesta. Ne smemo pozabiti na predele, kot so hrbet, podplati, pazduhe in lasišče. Pozorni bodimo na nove pigmentirane spremembe na koži, prav tako pa tudi na spreminjanje starih. V veliki večini primerov gre za eno spremembo na telesu, ki po videzu odstopa od vseh ostalih pigmentnih lis in izrastkov. Če nismo prepričani, da ni nevarna, jo pokažimo svojemu zdravniku.

Ne pozabimo tudi na varno obnašanje na soncu, zaščito kože z oblačili, pokrivali ter kremami, ki vsebujejo zaščitne filtre.

Vrste pigmentnih motenj:

Melanocitni nevisi (pigmentna ali materina znamenja) sestavljajo nakopičene pigmentne celice – melanociti. Nekateri so navzoči že ob rojstvu, večinoma se pojavljajo v otroštvu. Odrasli imajo med 15 in 40 melanocitnih nevosov, lahko pa tudi veliko večje število. Navadno so majhni in merijo nekaj milimetrov, nekateri izmed njih pa lahko tudi več centimetrov. Pri otrocih so večinoma temno rjave barve in v ravni koži, z odraščanjem postajajo svetlejši in se nekoliko dvignejo nad površino kože. Verjetnost, da se posamezni melanocitni nevis rakasto spremeni v melanom, je zelo majhna. Nevusov ni treba odstranjevati, razen če se spreminjajo. Pred tem je potreben dermatoskopski pregled kože.

Navadne sončne pege so povezane z izpostavljanjem ultravijoličnemu sevanju in se pojavijo pogosteje že v zgodnjem otroštvu pri osebah, ki imajo rdečkaste ali svetle lase, svetle oči in svetlo polt. To so okrogle lise, velike od enega do treh milimetrov. So svetlo rjave barve, le nekoliko temnejše od kože. Najpogosteje se pojavijo na licih, nosu, zgornjih okončinah in ramenih. Temnejša barva navadnih sončnih peg je posledica nakopičenja pigmenta melanina v kožnih celicah povrhnjice. Ne predstavljajo nevarnosti za zdravje.

Starostne sončne pege (lentigo solaris ali lentigo senilis) se pojavljajo v poznejšem življenjskem obdobju, ko je sposobnost kože, da se obnovi po poškodbah z ultravijoličnimi žarki, manjša. So večje od navadnih sončnih peg, lahko tudi nekaj centimetrov. Barva se lahko spreminja od svetlo rjave do črne. Lahko so okrogle, ovalne oblike ali pa povsem nepravilne. Pojavljajo se na delih telesa, ki so najbolj izpostavljeni soncu, in sicer na hrbtišču rok, obrazu in čelu, ramenih, rokah in tudi lasišču pri plešastih moških. Nastanejo tudi na mestih, kjer je bila koža od sonca močno opečena, na primer na ramenih. Pozimi ne posvetlijo. Za zdravje niso nevarne. Lahko pa iz njih z leti nastanejo seboroične keratoze.

Seboroične keratoze ali starostne bradavice so svetlo rjavo do črno obarvane, nekoliko dvignjene nad raven kože in hrupave ali voščene na otip. Včasih so močno

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Seboroične keratoze (večje lise)
in solarni lentigo (manjše lise)



Seboroična keratoza na obrazu



Melazma na obrazu



Melazma na podlakti

odebeljene in se odluščijo. Velike so od pet milimetrov do nekaj centimetrov. To so najpogostejše tvorbe v odraslosti, pojavljati se začnejo okrog 30. leta. So nadloga le iz estetskega vidika in ne predstavljajo nevarnosti za zdravje. Iz njih se nikoli ne razvije kožni rak.

Vitiligo je pridobljena bolezen kože, ki jo označujejo različno velike in različno oblikovane svetle lise brez pigmenta. Oboleva približno en odstotek prebivalstva in vzrok za pojav bolezni za zdaj ni znan. Pojavlja se v vseh življenjskih obdobjih, najpogosteje pa med 20. in 30. letom.

Ločimo dve obliki. Pri prvi se razpršeno in simetrično na obeh polovicah telesa pojavijo lise brez pigmenta. Najpogosteje na prstih, zapestjih, pod pazduho, v dimljah, okrog oči in ust ter na spolovilu. Značilno je postopno napredovanje bolezni in je pogosto pove-

zana z drugimi avtoimunskimi obolenji. Redkejša je tako imenovana segmentalna oblika, pri kateri se lise pojavljajo pasasto po poteku ene ali več živčnih korenin.

Melazma je oblika hiperpigmentacije, ki se pojavi na obrazu, še posebej na licih, nosnem korenu, čelu in zgornji ustnici in včasih na drugih izpostavljenih delih telesa, kot so podlakti. Melazmo imajo lahko tudi moški, vendar je veliko pogostejša pri ženskah. Melazma zdravju ni nevarna.

Obstajajo tri vrste: epidermalna, dermalna in mešana. **Epidermalna** melazma prizadene zgornjo plast kože, hiperpigmentacija pa je rjava z ostrim robom. **Dermalna** melazma prizadene globlje plasti usnjice, zanjo pa so značilni modro-sivi madeži. **Mešana** melazma (kombinacija epidermalne in dermalne) se izraža kot rjavo-siv pigment. Pogostejša je pri ženskah – samo v 10 % se pojavi pri moških in prizadene do 90 % nosečnic.

Melanom je najnevarnejša vrsta kožnega raka. Nastane iz rakasto spremenjenih pigmentnih celic – melanocitov. Hitro se lahko zaseje v druga tkiva in organe. Ozdravljiv je v zgodnjih fazah, v poznih stadijih pa še ne. Zato je zelo pomembno, da bolezen odkrijemo zgodaj. Pri moških je najpogostejši na hrbtu, pri ženskah na spodnjih okončinah. Njegove lastnosti so asimetrična oblika, nepravilni in zabrisani robovi, velikokrat je sestavljen iz več barv (npr. rjave in črne, so pa tudi območja bele, rdeče in modre barve) in je običajno večji od šest milimetrov.



Lentigo na obrazu

Bazalnocelični karcinom je najpogostejši kožni rak. Tvori se iz rakasto spremenjene celice povrhnjice. Večinoma je rožnate barve, lahko je tudi rjavkast ali sivkast. Pogosto ima ranico. Največkrat se pojavi na obrazu, pa tudi na trupu. Redko se širi v druge organe. Zdravi se operativno, površinsko rastoča oblika pa tudi z imunomodulatornimi kremami ali fotodinamično terapijo.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Zdravljenje in odstranjevanje pigmentnih in žilnih nepravilnosti z laserjem.

Pomlajevanju obraza: pomlajevanje oziroma lifting obraza z PDO nitkami.

www.ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

MANUALNA MEDICINA

Specialisti za hrbtenico in gibalni sistem

Vsak človek ima vsaj enkrat v odrasli dobi težave, povezane s hrbtenico. Vzroki zanje so predvsem obrabne spremembe, preobremenjenost, prisiljena drža in poškodbe. Lahko gre za več let trajajoče, kronične težave, ki so enkrat bolj in drugič manj izražene, pogoste pa so tudi občasne intenzivne bolečine oziroma občutki zakrčenosti v različnih delih telesa. Vse več ljudi trpi tudi zaradi glavobolov, vrtoglavic in nespečnosti. Večino težav, povezanih s spremembami gibalnega sistema, zdravijo v ordinacijah MO-GY, v katerih delujejo zdravniki, specialisti nevrologi.

Center zdravja MO-GY je prvi in edini center za manualno medicino z ordinacijami po vsej Sloveniji, v katerem deluje šest zdravnikov specialistov. Ordinacije obiskujejo ljudje vseh starosti, od otrok z otroško skoliozo, ljudi srednjih let s težavami zaradi obrabnih sprememb, preobremenjenosti in prisiljene drža, športnikov, ljudi s stanji po poškodbah in operativnih posegih, do starostnikov z najrazličnejšimi težavami.

Manualna medicina obsega številne ročne tehnike in predstavlja pomemben del pasivne kinezioterapije. V nasprotju z drugimi vrstami terapij (npr. kiropraktika, masaža, manualna terapija) je razlika v tem, da tehnike manualne medicine poznajo in izvajajo izključno zdravniki. Strokovnost pa je še kako pomembna pri postavitvi pravilne diagnoze in posledično uspešnem zdravljenju.

Najpogostejši simptomi in indikacije, ki jih specialista manualne medicine uspešno zdravijo, so:

- bolečine v hrbtenici (v vratnem, prsnem in ledvenem delu),
- bolečine v rokah in nogah,
- občutki mravljinčenja, otopelosti, nemoči,
- občutki zakrčenosti in bolečine v sklepih,
- hondroza, osteohondroza, spondilartroza, spondiloza (obrabne spremembe),
- spondilolisteza I. in II. stopnje (zamik vretenca),
- protruzija, hernija diska,
- artroza sklepov,
- napake gibalnega stereotipa,
- nepravilna ukrivljenost hrbtenice (izravnana lordoza, kifoza, skolioza),
- reflektorni sindromi (cervikalgija, cervikobrahialgija, lumbalgija, lumboišialgija idr.),
- stanja po poškodbah, operativnih posegih,

- draženje vegetativnih ganglijev avtonomnega živčnega sistema,
- motnje krvnega obtoka v hrbtenični arteriji,
- epikondilitis, sindrom karpalnega kanala,
- skolioza I. in II. stopnje,
- glavoboli, vrtoglavice, nespečnost,
- tinitus (šumenje v ušesih), motnje vida.

Kako poteka zdravljenje?

Ob prvem obisku opravijo natančen pregled bolnika. Pregled obsega pogovor, anamnezo, pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, manualni pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv in vezivnega tkiva, oceno praga bolečin, drža, gibanja itd. Veliko ljudi občuti zmanjšanje bolečin že po prvi terapiji, sicer pa za popolno odpravo bolečin simptoma, kot je na primer bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov. Pri terapijah gre za mehke tehnike delovanja na gibalni sistem, s katerimi razmeroma neboleče in hitro odpravijo vzroke bolečin. Po končanem zdravljenju je priporočljivo nadaljevati z vajami za krepitev mišic in vzdrževanje stanja ter rednimi kontrolnimi pregledi.

»Naša ekipa ima v prvi meri posluš za sočloveka in njegove težave. Uspehe merimo z več tisoč zadovoljnimi ljudmi vseh starosti, ki smo jim v osemindvajsetih letih našega delovanja pomagali do zdravja in boljšega počutja,« nam pojasni vodja ordinacij MO-GY, mag. Sanja Zrimšek.



Strokovno osebje Centra zdravja MO-GY z več kot 25 let izkušnjami na področju zdravljenja gibalnega sistema.



MANUALNA MEDICINA

Naročila in informacije:

MO-GY Ljubljana, Dunajska 433,
t: 01 561 25 21,
dr. Andrej Kotov, dr. Denis Kupa

MO-GY Maribor, C. XIV. divizije 36,
t: 02 470 24 13, dr. Sergej Fedorov,
dr. Denis Kupa, dr. Vladimir Fedorov

MO-GY Moravske Toplice (Terme Vivat),
t: 040 804 286,
dr. Sergej Fedorov, dr. Vladimir Fedorov

MO-GY Nova Gorica, Vojkova 105 in
MO-GY Izola (Hotel Delfin), t: 05 300 23 77,
dr. Genadij Filipov, dr. Arkadij Januškevič

Brezplačna številka
080 12 03

info@mo-gy.si, www.mo-gy.si

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

A Zdravljenje shizofrenije je izjemno napredovalo, saj imamo na voljo nova, učinkovitejša in varnejša zdravila, ki jih štejemo v skupino antipsihotikov.

B Psihotične motnje so hude duševne motnje in zdravljenje brez zdravil ni možno.

C Ozaveščanje o naravi duševnih motenj je izjemno pomembno – proti stigmatizaciji se moramo dejavno boriti.



Farmakološko zdravljenje shizofrenije



asist. Arijana Turčin, dr. med., specialistka psihiatrije

Med nami je ogromno ljudi, ki jih pestijo duševne težave, vendar se o tem še vedno ne govori kar tako. Pa vendarle je prav, da vsi skupaj opozarjamo, da je shizofrenija prav tako težava kot denimo epilepsija ali pa astma oziroma katera koli druga motnja ali bolezen. S pravnimi zdravili v pravi meri lahko strokovnjaki pomagajo posameznikom s težavami. O tem smo se pogovarjali z asist. Arijano Turčin, dr. med., specialistko psihiatrije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek vas prosim za kratek oris shizofrenije, da bomo imeli celotno sliko o tej motnji, še preden podrobneje pogledamo načine zdravljenja.

Shizofrenija sodi med težje duševne motnje iz kroga psihotičnih motenj, s prevalenco en odstotek v populaciji.

Lahko izpostavite še simptomatiko?

Oseba, ki zbolí za psihotično motnjo, izgubi stik z realnostjo. Da lahko postavimo diagnozo shizofrenije, morajo biti simptomi akutno prisotni najmanj mesec dni, pri čemer težave trajajo najmanj šest mesecev pred dejanskim izbruhom bolezni. Bolniki imajo blodnje z različnimi vsebinami (paranoidnimi, nanašalnimi, megalomanskimi, religioznimi, erotomanskimi, ljubosumnostnimi, nihilističnimi, ipd.) ter motnje zaznavanja (vidne, slušne, motnje voha ali okusa in dotika). Lahko se pojavi tako imenovana negativna simptomatika, kar pomeni, da se bolnik zapira vase, postaja socialno izoliran, izjemno se mu zoži interesna sfera, ostane lahko povsem brez čustev. Brez zdravljenja se postopoma poslabšujejo tudi spoznavne sposobnosti, posledično tak bolnik vse težje opravlja vsakodnevne dejavnosti in vse težje poskrbi sam zase. Bolniki so zaradi vsega običajno zelo tesnobni, prestrašeni, nekateri so tudi grozavi, lahko se pojavijo še simptomi depresije, nekateri postanejo tudi samomorilno ogroženi, bodisi zaradi depresije bodisi zaradi slušnih halucinacij, ki jim lahko kažejo, da naj si vzamejo življenje.

Kako je zdravljenje napredovalo skozi čas? Je velika razlika med pomočjo pred recimo 15, 20 leti in danes?

Zdravljenje shizofrenije je izjemno napredovalo, saj imamo na voljo nova, učinkovitejša in varnejša zdravila, ki jih štejemo v sku-

pino antipsihotikov. Zaradi tega lahko dandanes nekaterim bolnikom pomagamo do popolnega okrevanja, kar pomeni, da lahko dosežejo svojo prvotno raven funkcioniranja. Žal ta zdravila še zmeraj zelo slabo odpravljajo prav negativne simptome, kar omejuje kakovost rezultatov zdravljenja. Ob zdravljenju so bolnikom na voljo tudi nemedikamentozne oblike zdravljenja, predvsem

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanese niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

psihoterapija psihoz in socioterapija, obstajajo pa tudi nove možnosti za lažje vključevanje bolnikov s shizofrenijo v dejavno družbeno življenje.

Včasih slišimo očitke, da psihiatri samo predpišejo tablete, ki imajo hude stranske učinke, in da se tu zdravljenje zaključí. Da se preprosto nimajo časa poglobljeno ukvarjati z vsakim posameznikom in je tableta najpreprostejši način pomoči. Gre za mit?

Gre za slabo in napačno informiranost. Vemo, kakšne neželene učinke imajo antipsihotiki in ostala psihiatrična zdravila. Zaradi tega se trudimo natančno presoditi, katera zdravila bodo nekemu bolniku pomagala in katera ne. Zmeraj to seveda ni možno, vsaj ne na začetku zdravljenja.

Če se podrobneje ustavi pri farmakološkem zdravljenju, kako lahko bolnikom pomagamo z zdravili pri duševnih boleznih? Kako delujejo?

Shizofrenija se razvije, ker se poruši ravnovesje neurotransmiterjev v možganih. To pomeni, da bodisi teh snovi ni dovolj ali jih je preveč bodisi ne morejo pravilno učinkovati, saj pride do napak pri receptorjih za neurotransmiterje. Najpomembnejši neurotransmiterji so dopamin, serotonin, glutamat, acetilholin itd., vloga pa imajo tudi nevro-modulatorji, denimo adenozin. Zdravila na možganske celice vplivajo tako, da z vezavo na receptorje spodbujajo ustvarjanje pravih koli-

čin neurotransmiterjev in na ta način odpravljajo simptome psihoze.

O kakšnih stranskih učinkih pa je govora, če vzamemo v obzir tovrstna zdravila?

Lahko se pojavijo glavoboli, prebavne motnje, zaradi zniževanja krvnega pritiska pride do omotice in slabosti, nekatera zdravila vplivajo na telesno težo, lahko povzročajo tudi presnovne motnje, pri nekaterih pa se pojavijo tudi prav specifične motnje gibanja, ki jih štejemo v ekstrapiramidno simptomatiko. Pri modernih zdravilih so ti simptomi bistveno redkejši pojav, kot so bili v preteklosti. Bolniki jih zato tudi lažje prenašajo in bolje sodelujejo v zdravljenju.

Je lahko zdravljenje brez zdravil prav tako uspešno ali to dejansko ni mogoče pri tako hudi motnji?

Na žalost so psihotične motnje hude duševne motnje in zdravljenje brez zdravil ni možno.

Potemtakem bi morali biti veseli, da obstajajo ta zdravila in se ljudem z motnjami pravzaprav sploh da pomagati, ne pa da se vzbuja strah pred jemanjem teh zdravil. Zakaj po vaše še vedno velja, da se je treba bati obiska psihiatra in posledično predpisanih zdravil?

Na splošno se duševne motnje doživljajo drugače kot telesne bolezni. Večinoma ljudje bistveno lažje povedo, da so preboleli recimo srčni infarkt ali da imajo sladkorno bolezen kot to, da imajo shizofrenijo. Srčni infarkt ali

sladkorna bolezen pri drugih ljudeh pogosteje vzbujata sočutje, medtem ko shizofrenija vzbuja strah. Ljudje se bojijo neznanega, ki a priori predstavlja nevarnost, zato je bistvenega pomena ozaveščanje o duševnih boleznih.

Se vam zdi, da se ljudje še vedno bojijo zdravljenja duševnih bolezni? Je to še vedno tabu ali smo že naredili korak naprej in se je stanje na tem področju vsaj nekoliko izboljšalo?

Psihiatrični bolniki so še zmeraj izjemno stigmatizirani, posebej ko govorimo o psihotičnih motnjah. Nezanje je tisto, ki spodbuja strah pred shizofrenimi bolniki, ki pa živijo med nami in z nami. Ozaveščanje o naravi te duševne motnje je izjemno pomembno – proti stigmatizaciji se moramo dejavno boriti.

Za konec še enkrat poudariva, da lahko posameznik z duševnimi motnjami ob jemanju zdravil v veliko primerih normalno deluje. Drži?

Če bolniki redno jemljejo predpisana zdravila v predpisanem režimu, če se držijo tudi drugih navodil in skrbijo za zdrav slog življenja z izogibanjem alkoholu, drog, nikotinu, neredni in neakovostni prehrani, če se redno gibljejo, potem lahko normalno funkcionirajo. Če imajo to srečo, da imajo tudi podporo svojcev in družbe, potem lahko v življenju optimalno uživajo. Zato je zelo pomembno, da jim pri tem pomagamo in jih spodbujamo – ne samo stroka, temveč družba v celoti.

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

- A** Prvi simptomi klopnega meningitisa se pojavijo v sedmih do 14 dneh po okužbi.
- B** Zaradi podnebnih sprememb klope lahko najdemo tudi v gorskem svetu.
- C** Tretjino bolnikov po preboleli boleznici pesti postencefalitisni sindrom.



Klopi – nevarnost tudi še jeseni

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je v letu 2019 za klopnim meningoencefalitisom zbolelo 62 oseb, od tega 26 žensk in 36 moških. V primerjavi z letom poprej, ko je bilo prijavljenih 126 primerov obolenj, se je obolevnost zmanjšala za polovico. Povprečje zadnjih desetih let pa je 170 obolelih na leto.

Avtorica: **Maja Korošak**

Klopni meningoencefalitis je vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus in se prenaša z ugrizom okuženega klopa. Ogroža vse tiste, ki se v obdobju aktivnosti klopov zadržujejo v naravi, kjer se nahajajo okuženi klopi. Osrednja in vzhodna Evropa, Skandinavija in baltske države imajo več žarišč klopnega meningoencefalitisa, Slovenija pa spada med države z najvišjo obolevnostjo za to boleznijo. Obolevnost za klopnim meningitisom narašča v začetku aprila ter doseže vrh v poletnih mesecih. Takrat se največ zadržujemo v gozdovih, na travnikih, vrtovih in zato smo klopom tudi bolj izpostavljeni. Obolevanje je visoko še do konca oktobra.

Če pogledamo obolevanje po zdravstvenih regijah v letu 2019, je bila najbolj na udaru regija Ravne na Koroškem, kjer so zabeležili 8,5 primerov na 100 000 prebivalcev, sledi ji regija Kranj s 6,4 primeri na 100 000 prebivalcev. Le v novogoriški regiji ni bilo nobenega primera te bolezni.

Prvi simptomi klopnega meningitisa se pojavijo v sedmih do 14 dneh po okužbi. Bolezen se prične kot neznačilna vročinska bolezen, običajno traja dva do štiri dni. Znaki so mišične bolečine, utrujenost in glavobol. Temu sledi obdobje, kjer simptomov ni in traja do tri tedne. Drugo obdobje bolezni se izrazi s prizadetostjo osrednjega živčevja. Osnovni znaki te so visoka vročina s hudim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, lahko se pojavita celo nezavest in smrt. Žal klopnega meningitisa ne moremo v vseh primerih preboleti, saj lahko pusti trajne posledice. Kako »dobimo« klopa?

Človek dobi klopa, ko oplazi na primer grmovje ali visoko podrastje ali travo ob robu gozda in ga klop zazna s svojimi čutili. Ko pride klop na človeka, poišče primerno nežno mesto, kjer se na kožo pritrdi tako, da porine svoj »rilec« globoko v kožo. Vbod ne povzroči bolečine, saj ima klopova slina anestetičen učinek. Vbodi so zato pogosto neopaženi, predvsem pri otrocih. Če je klop okužen z virusom klopnega meningoencefalitisa, med sesanjem krvi na človeka lahko prenese povzročitelja bolezni. Po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe gostitelja, lahko pa okužba poteka tudi brez bolezenskih znakov.

Ko se na našo kožo prisesa klop, okužen z meningoencefalitisom, je velika možnost, da bo virus prešel v naše telo. Žal ne pomaga, kot pri limski boreliozii, če klopa kmalu oziroma v 24 urah odstranimo – prenos virusa

se lahko zgodi takoj. Zato se pred klopi ustrezno zaščitimo!

Zaščitimo se lahko tako, da preprečimo ugriz klopa. Ko se gibljemo po naravi, imejmo na sebi svetla oblačila, ki naj pokrivajo večji del telesa. Priporočljivo je, da uporabljamo repelente, ki klope odganjajo. Po prihodu domov se temeljito pregledamo, pozorni bodimo tudi na poraščene dele telesa, kožne gube, uhlje, pazduhe in dimlje. Oprhajmo se in umijmo glavo. Oblačila dobro skrtačimo, če so pralna, jih operemo. Kot že rečeno, pa s poznejšo odstranitvijo že prisesanega klopa okužbe z meningoencefalitisom ne moremo preprečiti.

Nevarnost okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, traja včasih že od februarja pa vse do novembra. Pojavnost klopnega meningoencefalitisa in limske borelioze je v Sloveniji večja v toplejšem delu leta in doseže vrh v poletnih mesecih. Nekoč je veljalo, da se klopi nahajajo do nadmorske višine 600 metrov. Zaradi podnebnih sprememb pa zdaj klope lahko najdemo tudi v gorskem svetu!

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Dr. Petra Bogovič, dr. med., iz UKC Ljubljana poudarja, da je cepljenje daleč najučinkovitejši način preprečevanja KME. »Priporočam pa se vsem osebam od dopolnjenega prvega leta naprej, ki se gibljejo ali živijo v območju, kjer je KME endemičen (večji del Slovenije).« Glede varnosti in učinkovitosti

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

cepiva je povedala, da je varno in učinkovito, saj da je zaščita po cepljenju vsaj 98-odstotna. »Neželeni učinki so redki in, kadar se pojavijo, večinoma blagi. Še največ jih je po prvem odmerku cepiva. Najpogosteje se pojavita lokalna bolečina in bolečnost na pritisk na mestu aplikacije cepiva, redkeje oteklina in rdečina. Kratkotrajna vročina se pri odraslih pojavi redko, nekoliko pogosteje pri majhnih otrocih. Nevrološki zapleti so izjemno redki.«

Najbolje, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi v zimskih mesecih, lahko pa tudi kasneje. Če začnemo s cepljenjem kasneje, npr. v poletnih mesecih, je priporočljivo dobiti drugi odmerek cepiva že dva tedna po prvem, tako da je zaščitna raven protiteles čim prej dosežena.

Brezplačno cepljenje

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu je letos prvič uvrščeno v nacionalni program cepljenja. To pomeni, da bo cepljenje brezplačno za vse, ki bodo v program vključeni. To pa sta dve skupini prebivalcev: otroci, ki so v letu 2019 stari tri leta, in odrasli, ki so v tem letu stari 49 let. Po programu se bo cepljenje začelo v jesenskih mesecih.

Zakaj prav ti dve skupini in zakaj samo ti dve? Glede na podatke o obolevnosti in bremenu bolezni je bila podana strokovna odločitev, da se v program cepljenja vključi eno generacijo otrok in eno generacijo odraslih. Obolevnost za klopnim meningoencefalitisom je v Sloveniji namreč največja pri starostni skupini 55 do 64 let, zato je bilo cepljenje odraslih smiselno umestiti v eno od starostnih skupin pred tem (49 let stari odrasli). Čeprav je pri otrocih potek bolezni večinoma blažji, pa pri njih lahko nastopijo dolgotrajnejše posledice bolezni, zato je v program zajeta tudi ena generacija otrok (tri leta stari otroci). Starost treh let je bila izbrana zato, ker je pri tej starosti tudi sistematski pregled, na katerem se s cepljenjem lahko prične, in se na tem pregledu ne opravlja nobeno drugo cepljenje.

Z izvajanjem programa pri omenjenih dveh starostnih skupinah bosta v program cepljenja vsako leto vključeni novi generaciji odraslih, starih 49 let, in otrok, starih tri leta, s čimer bo postopoma dosežena čedalje večja precepljenost slovenskih prebivalcev.

Na ministrstvu za zdravje pričakujejo, da bo uvedba brezplačnega cepljenja povečala delež cepljenih, tudi tistih, ki v program ne bodo vključeni. Menijo namreč, da se bo ob večjem deležu cepljenih cena cepiva znižala. Nižja cena naj bi prispevala k večji pripravljenosti ljudi za cepljenje. Nacionalni inštitut za javno zdravje ocenjuje, da je pri nas le okoli 16 % prebivalcev cepljenih z najmanj enim odmerkom, redno pa se cepi okoli 7 % prebivalcev. Odmerek za odrasle stane okoli 35 evrov, za otroka pa 33 evrov. Priporočljive so tri doze cepiva v letu dni na začetku cepljenja, nato pa sledijo pozitivni odmerki na tri oziroma pet let. Cene se lahko med zdravstvenimi domovi tudi razlikujejo.

Cepljenje proti KME je sicer v Sloveniji od leta 1986 obvezno za osebe, ki so pri delu izpostavljene okužbi z virusom KME, zanje stroške krije delodajalec, od leta 1990 pa je obvezno tudi za dijake in študente, ki so okužbi izpostavljeni med šolanjem in pri praktičnem pouku.

Na NIJZ izpostavljajo avstrijski primer dobre prakse. Pri severnih sosedih je namreč povzročitelj bolezni podobno razširjen, vendar so v preteklosti z odmevno promocijo cepljenja zvišali delež cepljenih s 6 % v letu 1980 na več kot 80 % v zadnjih letih. Zaradi tega se je močno znižalo število obolelih.

Zdravljenje

Kako poteka zdravljenje klopnega meningoencefalitisa in kako učinkovito je? Dr. Petra Bogovič: »Zdravila, ki bi delovala proti virusu KME, nimamo. Pri obravnavi bolnikov smo omejeni na simptomatsko ukrepanje, kar v večini primerov pomeni lajšanje simptomov z uporabo zdravil proti vročini, bolečinam in slabosti. Po potrebi bolnikom, ki so huje prizadeti, nadomeščamo tekočine in urejamo elektrolitsko ravnovesje. Nekateri bolniki s težjo obliko bolezni potrebujejo zdravila za zmanjševanje možganskega edema, redko so potrebna zdravila proti krčem.«

Zaradi nepredvidljivega poteka bolezni praviloma vse bolnike s KME sprejemo v bolnišnico. »Iz bolnišnice jih odpustimo, ko akutni znaki bolezni minejo (ali se vsaj pomembno zmanjšajo), to je, ko nimajo več vročine, ne bruhamo in lahko uživajo tekočino in hrano, za lajšanje bolečin (največkrat je to glavobol) pa jim zadostujejo protibolečinska zdravila v tabletah.« razlaga dr. Bogovič in dodaja, da od 5 do 10 % bolnikov potrebuje podporno zdravljenje v enoti intenzivne terapije. »Glavna razloga za sprejem v enoto intenzivnega zdravljenja sta potreba po umetnem predihavanju zaradi odpovedi dihanja in potreba po nadzoru življenjskih funkcij pri bolnikih s hudo motnjo zavesti.«

Nekateri bolniki pa po zdravljenju še vedno občutijo posledice. »Pri bolnikih, pri

ABC mozaik

Natalija Verboten vidno pomlajena

Kljub temu da bo letos praznovala 43. rojstni dan, je Natalija videti kot dvajsetletnica. Njena skrivnost? Krema proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki izboljša videz kože na obrazu, zapolni gube ter zgladi nadležne tanke linije okrog oči, ust in na čelu.

Naročite jo lahko samo na **Lux-Factor.com** ali preko številke **01 777 41 07**, za dodatni 15 % popust uporabite kodo **ABCZDRAVJA**



katerih se pojavijo ohromitve, je pomembna zgodnja rehabilitacija s pomočjo ustrezne fizioterapije. Običajno se ta začne že v bolnišnici, po odpustu se nadaljuje v področnem zdravstvenem domu, pri huje prizadetih pa v ustrezni specializirani ustanovi (npr. URI Soča).«

Kako dolgo traja zdravljenje? »Pri bolnikih z blago obliko bolezni je bolnišnično zdravljenje praviloma kratkotrajno, nasprotno pa so bolniki s hudo boleznijo v bolnišnici zdravljeni tudi mesec dni ali celo več.«

Kakšna je torej uspešnost zdravljenja? »V akutnem obdobju bolezni v Evropi umre slab odstotek obolelih, pri približno 5 % ostanejo trajne ohromitve različnih mišičnih skupin, tretjino bolnikov pa po preboleli bolezni pesti postencefalitisni sindrom. Kaže se z glavobolom, utrujenostjo, slabim počutjem, tresenjem, slabšim sluhom in motnjami ravnotežja, težavami z zbrano stjo in motnjami razpoloženja. Težave lahko trajajo od več mesecev do več let ali celo doživljenjsko; včasih so blage, pogosto pa vplivajo tudi na kakovost življenja, ali pa je zaradi njih celo potrebna sprememba oziroma prilagoditev načina življenja,« je še povedala dr. P. Bogovič.

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



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.

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

> Naročanje ni potrebno!

ABC

- A** Sinuzitis se največkrat začne z navadnim prehladom, torej virusnim vnetjem, ki se kaže kot zamašenost nosu in sprva vodenim, nato nekoliko gostejšim rumenim izcedkom iz nosu.
- B** Bakterijski sinuzitis spremljajo visoka telesna temperatura, hujša bolečina v predelu sinusov in glavoboli, počutje je slabo, iz nosu pa začne teči gnoj, ki je predvsem bele barve.
- C** Korenine zob v zgornji čeljusti so zelo blizu maksilarnemu sinusu in zato se lahko vnetje ob zobeh preseli v sinus.



Ko se prehlad ne ustavi v nosu



asist. Jure Urbančič, dr. med., spec. otorinolaringologije

Bolečina pod očmi ob nosu in nad očmi na čelu nakazuje na to, da nas je doletelo vnetje obnosnih votlin ali sinusov. Običajno se začne s prehladom, ki pa lahko preide tudi v bakterijsko vnetje. To ni nevarno, če ga začnemo pravočasno zdraviti z antibiotiki, ki nam jih predpiše osebni zdravnik. O vzrokih sinuzitisa, načinih zdravljenja in možnih zapletih smo se pogovarjali z asist. Juretom Urbančičem,

dr. med., spec. otorinolaringologije, z UKC Ljubljana.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot rečeno, se sinuzitis največkrat začne z navadnim prehladom, torej virusnim vnetjem, ki se kaže kot zamašenost nosu in sprva vodenim, nato nekoliko gostejšim rumenim izcedkom iz nosu,« za začetek pove naš sogovornik in dodaja, da se hkrati s temi znaki pojavlja tudi bolečina v predelu obraza: pod očmi (maksilarni sinus) in nad očmi (frontalni sinus). Kakšni so še znaki? Dihati moramo skozi usta, počutimo se bolno in pri govorjenju nosljamo. Zaradi čelnih sinusov nas pogosto daje glavobol v predelu oči, najhujši je, ko se zbudimo. Čelo je na dotik občutljivo, če nagnemo glavo naprej, začutimo pekočo bolečino.

Rinosinuzitis

Pri vnetju zgornječeljustnih sinusov imamo razbolela lica. Lahko se pojavi občutek, kot bi nas boleli zgornji zobje. »Z drugo besedo tej bolezni lahko rečemo akutni rinosinuzitis. Nos in obnosne votline so namreč tesno povezani in ko se nam zamaši nos, se lahko zamašijo tudi prehodi v obnosne votline – sinuse. V tem primeru v sinusih začne zastajati sluz in obnosne votline postanejo ugodno okolje za razvoj bakterij. Rinosinuzitis se v tem primeru razvije v akutnega bakterijskega.« Po besedah dr. Urbančiča je slednjih malo: »Od vseh akutnih obolenj nosnih votlin predstavlja akutni bakterijski sinuzitis le največ dva do tri odstotke.«

Znaki bakterijskega sinuzitisa

V začetku tako običajno gre za virusno okužbo, ki lahko sčasoma preide v bakterijsko. Kako vemo, da je vnetje bakterijsko? Asist. Jure Urbančič: »Bakterijsko vnetje sinusov je

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

videti veliko bolj dramatično: z visoko telesno temperaturo, bolečine so hujše in stalne ter se slabo odzivajo na analgetike ter ne popustijo po prejemanju preparatov, kot so dekongestivi (zmanjšujejo nabreklost nosne sluznice) ali slane vode. Laboratorijski pregled krvi pokaže znake sistemskega vnetja s povišanimi levkociti, sedimentacija in povišanim C-reaktivnim proteinom.«

Če obolenje preneha v sedmih dneh, vemo, da je šlo za virusni rinosinuzitis ali navadni prehlad. Vendar pa akutni virusni sinuzitis po besedah dr. Urbančiča lahko včasih traja tudi dvanajst tednov, a so simptomi podobni. Popolnoma drugače je pri akutnem bakterijskem sinuzitisu. Tega spremlja visoka telesna temperatura, hujša bolečina v predelu sinusov in glavoboli, počutje je slabo. Poleg tega iz nosu pri bakterijskem sinuzitisu začne teči gnoj, ki je predvsem bele barve. Kdaj moramo obiskati zdravnika? »Običajno se ti znaki pojavijo od petega do sedmega dne, že po začetnem izboljšanju in če se to zgodi, je treba obiskati zdravnika.« Bakterijski sinuzitis tudi zlahka ločimo od gripe: pri gripi nas boli vse telo, predvsem mišice, sinusi pa morda še najmanj.

Zdravljenje in možni zapleti

Kaj se zgodi, če sinusov ne zdravimo? Kakšni so možni zapleti? »Če virusnega vnetja ne zdravimo, vemo, da se stanje uredi samo po sebi. Če ne zdravimo bakterijskega vnetja, pa smo lahko izpostavljeni množici različnih zapletov. Eden od njih je prehod vnetja v ocnico, proti možganom, v epiduralnem prostoru (med možgansko ovojnico in lobanjsko kostjo) lahko nastanejo ognjki, pojavijo se lahko tudi možganski ognjki, ognjki v očesni votlini ali pa pod kožo nad sinusom. Otekline na čelu ali otekline lic so torej lahko povezane s tem vnetjem, če je bolnik imel pred tem sinusno vnetje in je to napredovalo.« Ob pojavu naštetih zapletov zdravljenje poteka kirurško.

»Če virusnega vnetja ne zdravimo, vemo, da se stanje uredi samo po sebi. Če ne zdravimo bakterijskega vnetja, pa smo lahko izpostavljeni množici različnih zapletov.«

Bakterijsko vnetje sinusov se zdravi pri družinskem zdravniku z antibiotiki. Če se stanje kljub temu slabša (glavoboli, trd vrat, občutljivost na svetlobo, dvojna slika, pomaknjenost očesa navzven, slab vid), splošni zdravnik bolnika napoti h kirurgu otorinolaringologu. Večina teh zapletov se po besedah dr. Urbančiča rešuje s kirurškim posegom, običajno endoskopskim (vstopajo skozi nosnice), pri čemer se odstrani gnoj iz obnosnih votlin. Pri otrocih je drugače. Pri njih pogosto pride do nastanka etmoiditisa, pri čemer se na zunaj razmeroma hitro pojavi oteklina vek. Pri tem je lahko ogroženo tudi oko in zato je to stanje nujno in je bolnik sprejet v bolnišnico.

Kronični sinuzitis

Gre za bolezen, ki stalno povzroča težave z zamašenostjo nosu, izcedkom, slabšim vohom, obrazno bolečino. Ob prehladu se lahko poslabša, včasih prične v hujši obliki. Za bolnike s kroničnim sinuzitisom je znano, da prehlad prebolevajo neprimerno dlje. V osnovi se prehlad pri njih zdravi enako, povečamo pa tudi dozo njihovih stalnih zdravil. Če ne dosežemo umiritve boleznin in zmanjšanja težav z zdravili, jim pomagamo s kirurškim posegom.

Kot pove Jure Urbančič, povezava med akutnim sinuzitisom in kroničnim sinuzitisom ni dokazana. Pri kroničnem sinuzitisu imajo bolniki težave dalj časa (vsaj tri mesece v letu). Zdravljenje je podobno kot pri akutnem, le da terapija, ki jo že imajo, poteka bolj intenzivno – dvigne se odmerek.

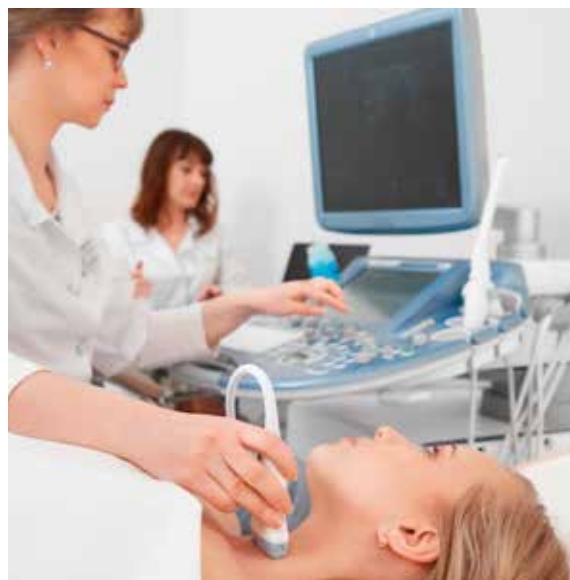
Možen vzrok so tudi zobje

Ali je možen vzrok sinuzitisa tudi granulom zoba? »Seveda. Korenine zob v zgornji čeljusti so zelo blizu maksilarnemu sinusom in zato se lahko vnetje preseli v sinus. To se lahko zgodi kadar koli v letu in ni povezano z rinosinuzitisom. Dentogeni sinuzitisi so kar pogosti. Zato je pomemben del anamneze v primeru, ko ima nekdo težave z zobmi in je bolečina na isti strani, tudi to. Takšen sinuzitis razlikujemo od običajnega sinuzitisa po tem, da so težave le na eni strani.«

Žal so čakalne dobe za operacije sinusov precej dolge. »Želimo si, da bi bile krajše. Pri akutnih zapletih čakalne dobe ni. Urgentne bolnike zdravimo in operiramo takoj. Ko gre za kronično vnetje, pri neogroženih bolnikih pa je čakalna doba daljša.«

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grela?



Iščete prostor za medicinsko dejavnost?

V Škofji Loki na Trati od maja 2020 dalje nudimo 350 m² opremljenega prostora primerne za medicinsko dejavnost. Možno je najeti tudi majšo površino.

Informacije: 041 646 492

ABC

A Imunizacija je naraven ali umeten postopek, s katerim dosežemo odpornost proti neki specifični okužbi oz. imunost.

B Imunski sistem z namenom obrambe pred zunanjimi in notranjimi grožnjami pri človeku deluje celo življenje.

C Za odpornost telesa moramo skrbeti skozi vse leto in ne samo v času, ko zbolimo.

Obrambni sistem človeškega telesa



Asist. dr. Jasna Omersel, mag. farm.

Osnova našega zdravja je dobro delujoč imunski sistem. Kdaj in zaradi česa je lahko slednji oslavljen? Lahko sami poskrbimo za to, da do porušenja sploh ne pride?

Avtorica: **Katja Štucin**

Imunski sistem je kompleksen obrambni sistem človeškega telesa, je jasna **asist. dr. Jasna Omersel, mag. farm.**, ki izpostavlja, da je njegova naloga učinkovito prepoznavanje in odstranjevanje patogenov iz našega organizma. Zavedati se moramo, da so celice in ostale komponente imunskega sistema dejavne vsak dan, 24 ur na dan, več desetletij, skozi celotno naše življenje. Kompleksno delujejo in se bojujejo, ne samo proti tujkom, temveč tudi proti škodljivim zunanjim dejavnikom, uravnavajo nihanja, ki nastanejo zaradi osebnih in socialnih dejavnikov (prehranjevalne navade, debelost, stres, kajenje, premalo gibanja, socialni status ...) in se spopadajo z neizogibnimi notranjimi dejavniki, kot sta staranje in celični metabolizem. Srečo imamo, da se obnavljajo, učijo, prilagajajo in si tudi zapomnijo. Predvsem pa, kot rečeno, odstranjujejo patogene iz organizma. »Največkrat govorimo o odstranjevanju virusov in bakterij iz telesa, seveda pa igra imunski sistem ključno vlogo tudi pri obrambi pred glivami in paraziti, le mehanizmi odstranitve so drugačni.« Imunski sistem sestavljajo organi oziroma tkiva, celice in številne druge efektorske molekule. Med temi so seveda vsem najbolj poznana protite-

lesa, ki se neposredno vežejo na bakterije ali viruse in s tem »signalizirajo« ostalim imunskim celicam, da sprožijo mehanizme odstranjevanja tujka iz organizma. Za učinkovito delovanje imunskega sistema je potrebno uglaseno delovanje vseh naštetih komponent. Po besedah Omerselove je imunski sistem oslavljen takrat, ko se težje upira oziroma težje premaga virusno, bakterijsko ali glivično okužbo, tudi takšno, ki jo je sicer kdaj prej že uspešno premagal in na našem organizmu ni pustila dolgotrajnejše utrujenosti.

Telo nas opozarja

Včasih se nam zgodi, da smo preprosto izčrpani. Mnogi znamo prisluhniti svojemu telesu in tako prepoznamo tovrstne znake, ki so hkrati opozorilo, da je v takšnem stanju tudi naš imunski sistem. »Pri sicer zdravi osebi z običajno ustreznim imunskim odzivom lahko zaradi zunanjih dejavnikov (npr. stres, neustrezna prehrana, nosečnost) pride do začasnega upada njegovih funkcij, potem se ta začasna izčrpanost kaže kot povečana dovzetnost za okužbe (bakterijske, virusne ali glivične); tudi okužbe s slabo kužnimi mikrobi, ki nam sicer ne povzročajo težav. Okužbe so pogostejše in večkratne (kronične), težje je celjenje ran, prihaja lahko do večkratnih stanj rahlo povišane telesne temperature, vse to pa vodi do splošne utrujenosti in pomanjkanja energije,« izpostavlja dr. Jasna Omersel in dodaja, da ne smemo pozabiti tudi na osebe, pri katerih imunski sistem deluje šibko zaradi prirojene genetske okvare, govorimo o t. i. imunskih pomanjkljivostih. Tudi pri teh bolnikih so namreč opozorilni znaki pogoste in dolgotrajnejše okužbe, pojavijo se lahko tudi avtoimunske bolezni in rak. Pri teh stanjih je ključna zgodnja diagnoza in ustrezno zdravljenje. »Ko opazimo te opozorilne znake in se hkrati celo sami zavedamo, da smo v nekem določenem obdobju s svojim življenjskim slogom telo preobremenili, se moramo zavedati, da smo (pre)obremenili tudi naš

imunski sistem. Če je sicer deloval učinkovito, potrebuje čas in hranila, da se vzpostavi v optimalno stanje. Torej, po potrebi spremenimo prehrano, začasno povečamo vnos hranil, ki okrepijo delovanje imunskega sistema in telesu damo telesni in duševni počitek – dovolj spanja, mirnejši vsakodnevni ritem,« opozarja dr. Omerselova.

Poskrbimo za odpornost

Za odpornost telesa pa moramo skrbeti skozi vse leto in ne samo v času, ko zbolimo, saj bo le tako naš imunski sistem dobro pripravljen. Poskrbimo za zdravo, raznovrstno prehrano, se izogibajmo razvadam, kot so alkohol, kajenje, premalo spanja, in imejmo pravo mero dejavnosti. Kaj pa pomeni prava mera? »Vrsta gibanja oziroma vadbe mora biti prilagojena glede na starost in zmožnosti posameznika, ne nazadnje pa mora v vadbi tudi uživati, se počutiti varnega, varno vodenega. To je pomembno predvsem pri starostnikih, ki imajo recimo pridružene kronične bolezni ali so telesno šibkejši, in tistih, ki dolgo niso bili športno dejavni, pa si želijo dejavnosti uvesti v svoj vsakdan. Drži pa, da študije potrjujejo protivnetne učinke redne zmerne telesne vadbe, do neke mere tudi krepitev imunskega odziva proti virusom in bakterijam in tudi upočasnitev staranja imunskega sistema. Morda lahko glede količine gibanja kratko povzamemo bistvena priporočila Svetovne zdravstvene organizacije. Za odrasle (18–64 let) je priporočeno vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden, dvakrat tedensko izvajanje vaj za mišično moč in vzdržljivost. Pri starosti nad 65 let pa trikrat tedensko vaje za ravnotežje. Za otroke je priporočljiva vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan, trikrat tedensko visoko intenzivna telesna dejavnost, vsaj tolikokrat tudi vaje za mišično moč in kosti.« Za odpornost sicer poskrbimo tudi z duševno umirjenostjo, ki

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

jo lahko dosežemo s kreativnostjo na nekem področju, umetniškimi ustvarjanjem in sproščanjem, ki preko živčnega sistema deluje pozitivno na imunski sistem in ga spodbuja k optimalnemu delovanju, še dodaja asist. dr. Jasna Omersel mag. farm.

Starost in spol vplivata na imunski sistem

Staranje izrazito spremeni kakovost in kvantiteto imunskega odziva. Po 60. letu je v tem oziru zaznati dramatične spremembe, ki se dogajajo do konca življenja. »Primer vidnih razlik v praksi je, ko je neka starejša oseba cepljena, je pri njej odziv na cepljenje v primerjavi z mlajšo osebo drugačen, podobnost in koncentracija protiteles je manjša. Dokazano pa se s starostjo nad 60. let poveča tudi pojavnost pasavca zaradi reaktivacije virusa *Varicela zoster*, ki v otroški dobi povzroča norice, pri starostnikih pa so pogostejše in velikokrat tudi smrtne bakterijske pljučnice, infektivni endokarditisi, tetanus, pogostejše so tudi številne avtoimunske bolezni.« Ne samo starost, tudi spol vpliva na imunski sistem. Ne nazadnje velja dodati, da je zelo pomembno zavedanje, da že samo hormonska razlika med spoloma delno določa smer in intenziteto imunskega odziva. »Grobno rečeno, estrogen ojača imunski odziv, progesteron in androgeni pa ga zmanjšujejo in delujejo protivnetno. Številne imunske celice imajo na svoji površini receptorje za estrogen, vezava nanje pa aktivira celice, usmerja njihovo diferenciacijo in odziv, za katerega pa danes vemo, da je odvisen od koncentracije prisotnega estrogena. To pomeni, da specifična obdobja v življenju ženske – reprodukcijsko obdobje in menstrualni cikel, nosečnost, menopavza – pomenijo spremembo v odzivu na viruse in bakterije. Znano je tudi, da je estrogen pomemben sokrivec za večjo prevalenco avtoimunskih bolezni, nihanja estrogena pri ženskah pa vplivajo tudi na dejavnost in potek že prisotne bolezni. To je zlasti pomembno v nosečnosti in po porodu, ko so koncentracijska nihanja hormonov velika in je potrebno vseskozi ustrezno skrbeti za zdravje nosečnice in ploda.«

Na imunski sistem vplivajo še ...

V resnici za sintezo in učinkovito delovanje imunskih celic in ostalih komponent imunskega sistema potrebujemo vsa hranila, med njimi maščobe, ogljikove hidrate, beljakovine, vitamine in minerale, študije kažejo tudi na imunomodulatorne učinke vlaknin v črevesju. »Pri tem imam v mislih delovanje hranil v smislu, da to neposredno vpliva na nastanek in diferenciacijo imunskih celic, na dejavnost celičnih encimov, izločanje topnih efektorskih molekul iz imunskih celic, pojasnjuje dr. Omerselova. Seveda moramo biti pozorni, da ne zaužijemo preveč vitaminov in mineralov, ker nam to lahko škoduje. »Še največkrat se zgodi, da pride do draženja gastrointestinalnega trakta, driske, posledice pa so lahko tudi hujše. Pomembno je izpostaviti, da med minerali

ločimo t. i. makro minerale, to so tisti, ki jih telo potrebuje v večjih količinah, in elemente v sledovih, ki jih telo potrebuje v nižjih koncentracijah. Tudi pri vitaminih ločimo tiste, ki so vodotopni (C, vitamini B) in se v primeru previsokega odmerka lahko izločajo skozi ledvica v urin in/ali blato ter le redko povzročijo kakšne znake akutne toksičnosti.« Sicer pa so za krepitev imunskega sistema pomembni tudi probiotiki in prebiotiki, saj vplivajo na sestavo in raznolikost mikrobiote. »Z vnosom prebiotikov lahko spodbujamo rast in vplivamo na dejavnost zdravju koristnih bakterij. Z vnosom probiotikov (tj. živi mikroorganizmi) pa lahko vplivamo na poselitev črevesja z zdravju koristnimi mikroorganizmi, ki izpodrinejo in uničujejo patogene mikroorganizme, s sproščanjem številnih metabolitov in signalnih molekul pa vplivajo na sintezo in razvoj limfocitov T in zaščitnih sluzničnih protiteles. Najbolj nam je zagotovo poznana učinkovitost probiotikov pri zdravljenju bakterijske ali virusne driske, ki lahko nastane ob antibiotičnem zdravljenju. Ob jemanju probiotikov se trajanje driske skrajša, njen klinični potek je blažji.« Zdrava, torej raznovrstna in številčno zadoštna, črevesna mikrobiota danes postaja eden izmed ključnih dejavnikov preventivne medicine. Ne nazadnje pa lahko v tem okviru omenimo tudi rastline z imuno stimulativnim delovanjem. »Izpostavila bi ameriški slamnik, ki je ena izmed najbolj proučevanih zdravilnih rastlin, in zdravilne gobe. Današnja uporaba ameriškega slamnika je indicirana za kratkotrajno preventivo in zdravljenje prehladov. Rezultati številnih študij kemizma, farmakološke študije na celičnih in živalskih modelih ter klinične raziskave so potrdile, da spojine vodnega in/ali etanolnega izvlečka ameriškega slamnika delujejo blago protibakterijsko, protivirusno in protivnetno. Povzročijo namreč aktivacijo levkocitov. Takšni aktivirani nevtrofilci in makrofagi učinkoviteje »pokličejo« viruse, bakterije in tumorske celice, »priključijo« na mesto okužbe ostale imunske celice, povečano je tudi izločajo efektorskih molekul, ki ojačajo imunski odziv. Med zdravilnimi gobami so na našem trgu zagotovo najbolj poznani pripravki svetlikave plo-

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM®

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

ščenske, med bolj raziskanimi so še užitni nazobčanec, velika zraččenka. Laboratorijske in klinične raziskave so nakazale ali potrdile tudi imuno stimulativne učinke spojin številnih gob in podprle njihovo protivnetno, protivirusno, protimikrobno, protitumorno delovanje. Spojine pa naj bi preventivno delovale tudi na srčno-žilni sistem.« Priporočila številnih zdravstvenih organizacij so sicer, da uživanje prehranskih dopolnil, multivitaminskih in multimineralnih pripravkov ni potrebno za zdrave odrasle osebe, ki imajo uravnoteženo prehrano in zdrav življenjski slog. »Takšno je tudi moje mnenje, se pa strinjam, da se v telo dodatno vnesejo dodatna hranila, kadar gre za posebne skupine ljudi ali okoliščine, denimo nosečnice in doječe matere, ženske, ki nameravajo zanositi/v prvem tromesečju nosečnosti (dodaten vnos folne kisline), otroci (npr. vitamin D), osebe s črevesnimi boleznimi (npr. celiakija, Chronova bolezen), starostniki, v določenih primerih tudi vegetarijanci. Govorim o primerih, ko so potrebe po hranilih, ki podpirajo delovanje imunskega sistema, povečane ali pa je izkoristek hranil iz prehrane močno zmanjšan. Sama po prehranskih dopolnilih (vitamini, minerali, antioksidanti) posežem ob prehladu ali v obdobju večjega napora, psihološkega stresa, saj je takrat običajno porušena tudi tista navada uravnotežene prehrane in splošno zdravega življenjskega sloga.« še zaključuje dr. Jasna Omersel.

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grela?

Ni vsak med VITA-MED®!

Apisnarava je živilo, sestavljeno iz medu, cvetnega prahu, matičnega mlečka in propolisa.

Z mešanjem v pravih razmerjih dobimo zelo kvalitetno mešanico, **bogato z vitamini in snovmi katere naš organizem nujno potrebuje pri premagovanju vsakodnevnih naporov.**

Priporoča se predvsem starejšim ljudem, ker ureja in izboljšuje **odpornost organizma**, kakor tudi mlajšim, kateri so izpostavljeni daljšemu fizičnemu naporu.

Apisnarava tudi lajša znamenja **staranja** in deluje pozitivno v smeri večje **koncentracije** človekove "biti".



Artikel najdete v vseh trgovinah Jager, izbranih Kea ali naročite po telefonu in Vam pošljemo po pošti.

Informacije: VITA-MED Čebelarstvo Posl 051 244 409, 041 574 236. www.vita-med-posl.si.



Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?

Ribe so bile dolgo simbol zdrave prehrane, vse dokler ni večletnega trdnega zasedanja prepričanja o njihovem vplivu na naše zdravje razburkalo dognanje strokovnjakov o vsebnosti težkih kovin, najpogostejše metilne oblike živega srebra. Ljubitelji prebivalcev izpod vodne gladine so se znašli pred veliko preizkušnjo, ribe pa še dandanes pogosto delijo prehrambene strokovnjake.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Že bežen pregled prehranskih smernic nam razkrije številna priporočila glede uživanja rib. Te naj bi se znašle na našem jedilniku enkrat do dvakrat tedensko, tedensko naj bi tako zaužili približno 200 gramov ribjega mesa, prednost na krožniku velja nameniti mastnim modrim morskim ribam. Slovenci v povprečju zaužijemo premalo ribjega mesa, v povprečju 70 g na teden. Nekateri strokovnjaki ribe sicer opredeljujejo kot odlično nadomestilo za rdeče meso in mesne izdelke. Ne gre jim zameriti. Odlična hranilna sestava rib, ki se lahko pohvalijo kot bogat vir beljakovin in esencialnih maščobnih kislin. Predvsem manjše vrste rib so odlični vir vitamina D, kalcija in fosforja, v morskim ribah je mogoče zaslediti visoke vsebnosti joda in selena. Poleg tega naj bi uravnotežena prehrana z zadostno količino rib zmanjšala tveganje za nastanek raka debelega črevesja. Dolgoletne raziskave so dokazale vpliv dolgotrajnih maščobnih kislin omega-3, prisotnih v mastnih modrih ribah in ribjem olju, na preprečevanja pojava bolezni srca in ožilja. Posebno pozitivni so učinki nenasičenih maščobnih kislin omega-3 in omega-6. Ti dve skupini se med seboj razlikujeta le po položaju prve dvojne nenasičene vezi, pri omega-3 se nenasičena vez pojavi na tretjem mestu, pri omega-6 pa na šestem. Po priporočilih Evropske agencije za varnost hrane naj bi dnevni vnos eikozapentaenojske kisline (EPK) znašal vsaj 250 mg, prav takšen naj bi bil tudi vnos dokosaheksanoične kisline (DHK). Tako EPK kot DHK sta dve izmed najpomembnejših maščobnih kislin omega-3. Obe povezujejo tudi z blagodejnim vplivom na možgane in ohranjanje vida. Najpomembnejši vir teh dveh kislin je prav ribje olje, tega se v ribah nahaja od 0,5 do 15,5 %. Vir tretje najpomembnejše maščobne kisline omega-3, alfa-linolejske kisline (ALK), so rastlinski viri, mednje sodijo laneno olje, orehi in sončnično olje.

Arzen, kadmij, živo srebro, svinec ...

Čeprav bi se številni po prebiranju seznama blagodejnih vplivov na človeško zdravje najraje do vrha založili z ribjimi izdelki, pa je navdušenje

prenaglo. Velja namreč poudariti veliko prevladnost pri uživanju rib in ribjih izdelkov, predvsem z vidika vsebnosti težkih kovin. Nedavna raziskava je dokazala, da tunina vsebuje velike količine težkih kovin, vse od arzena, kadmija, živega srebra do svinca. Ti elementi se akumulirajo v ribjem mesu, to pa ob prevelikih količinah lahko vodi v zdravstvene težave. Ribe, ki so na industrijsko razviti, onesnaženih in vulkanski aktivnih območjih, vsebujejo previsoke koncentracije težkih kovin. Najnevarnejše so vsebnosti živega srebra in, v zadnjem času, policikličnih aromatskih ogljikovodikov (PAH). Slednji nastajajo med nepopolnim izgorevanjem organskih snovi, pa tudi med pripravo živil in ob kajenju. Nekadilci so virom PAH največkrat izpostavljeni ob uživanju žit, žitnih izdelkov in morske hrane, vključno z ribami ter ribjimi izdelki. V teh vrstah živil se nahajajo zaradi kontaminirane vode ali zaradi postopkov obdelave, kot so prekajevanje in pečenje (tudi na žaru). Ta skupina ogljikovodikov po raziskavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje iz januarja 2015 velja za »največjo skupino kemijskih snovi, ki povzročajo raka«. Poleg tega negativno vplivajo na imunski sistem, motijo hormonsko ravnovesje, poškodujejo dezoksiribonukleinsko kislino (DNK) in kromosome.

Uživanje večjih vrst naj bo omejeno

Živo srebro se v morski hrani najpogostejše nahaja v metilni obliki, najbolj toksični obliki. Prisotnost kovin je lahko naravnega izvora ali pa posledica človeškega delovanja. Vsebnost kovin je običajno višja pri dolgo živčih večjih vrstah rib in roparicah. Morski pes, mečarica in tun tako lahko vsebujejo tudi več kot 1.000 µg/kg živega srebra, medtem ko so vrednosti pri ribah iz nižjih krogov prehranjevalne verige manjše. Prav tako je manjša vsebnost pri ribah, ki se prehranjujejo z rastlinsko hrano. Na udaru so predvsem nosečnice, doječe matere in otroci, zato se uživanje večjih vrst rib omejuje. Med nezaželenimi snovmi v ribjem mesu je tudi dioksin, ki je posledica industrijskega onesnaževanja. Uživanju tega se lahko izognemo tako, da pred jedjo odstranimo kožo in vidno maščobo. Skrb vzbujajoče je tudi dejstvo, da so raziskave pred časom pokazale prisotnost arzena v morski hrani, čeprav strokovnjaki ob tem svarijo, da se ta nahaja v obliki, ki ni nevarna človeku.

V družbi rib le še slabi dve desetletji?

Drugi podatek, ki ne govori v prid ribjemu mesu, je ekološkega izvora. Ribolov je namreč že pred časom dosegel svoj maksimum, po poročanju Svetovnega sklada za naravo pa naj bi ob slabih praksah ribolova Jadransko morje že leta 2048 ostalo popolnoma brez rib. V zadnji polovici sto-

letja se je namreč čezmeren ribolov kar potrojil, ena tretjina ribolovnih območij pa je potisnjena čez svoje biološke omejitve. »Če se bo sedanji destruktivni trend netrajnostnega ribolova nadaljeval, je le še vprašanje časa, ko bomo o ribah govorili kot o izumrlih vrstah,« so zapisali pri WWF Adria. Strokovnjaki svarijo, da bi nadaljevanje tako intenzivnega ribolova, kot smo ga vajeni, ogrozilo številne vrste rib in drugih morskih organizmov. Velik del morskih bitij, vključno z želvami, izgubi življenje med ribarjenjem, saj se zapletejo v mreže, njihova življenja pa so le postranska temna plat ribolova. Temačne so tudi napovedi za preostali del planeta. Po poročilu WWF si do leta 2050 več milijonov ljudi ne bo moglo privoščiti dostopa do rib in ribiških izdelkov, zato je skrajni čas za sprejetje odločnih korakov za obnovo ribjih populacij v svetovnih morjih in ozaveščanje o trajnostnem ribolovu. In kaj lahko pri tem storite vi? Vsak potrošnik je odgovoren za prihodnost morij in oceanov, saj z odgovornim izborom izdelkov prispeva k preprečevanju čezmernega lovljenja rib, v organizaciji pa so izdelke trajnostnega ribolova označili s certifikatom (Marine Stewardship Council).

Omega-3 in omega-6 malo drugače

In kako drugače zagotoviti primerne vrednosti maščobnih kislin omega-3 in omega-6? Na slovenskem tržišču je mogoče najti več različnih prehranskih dopolnil, večina vsebuje 250 mg tako EPK kot DHK na kapsulo ter s tem zadosti dnevnim potrebam vnosa teh maščobnih kislin. Ob tem Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) na 2 g maščobnih kislin omega-3 priporoča vsaj 10 g maščobnih kislin omega-6 dnevno. Zveza potrošnikov Slovenije je sicer pred časom opravila test prehranskih dopolnil z maščobnimi kislina omega-3. Preizkusili so devet izdelkov, vsi pa so vsebovali vsaj toliko maščobnih kislin omega-3, kot je bilo zapisano na embalaži. Običajno sicer dopolnila vsebujejo koncentrirano ribje olje, bogato z EPK in DHK, ob tem pa še želatino, glicerol in vitamin E, ki prepreči oksidacijo ribjega olja. V nobenem vzorcu niso odkrili prisotnosti živega srebra, ki bi presegal najstrožje mejne vrednosti, a obenem so v raziskavi zapisali, da velja upoštevati priporočila na embalaži, saj lahko ob prekoračitvi pride do prekomernega vnosa vitamina E. Uporabo prehranskih dopolnil priporočajo osebam, ki ne jedo rib oz. tistim, ki z običajno uravnoteženo prehrano ne morejo zagotoviti zadostnega vnosa maščobnih kislin omega-3.

ABCzdravja

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Znate izbrati učinkovita in kakovostna prehranska dopolnila omega-3?

Kadar ugotovimo, da z našo prehrano ne uspemo zadostiti niti minimalnim priporočenim vnosom maščobnih kislin omega-3, začnemo razmišljati o izbiri ustreznega prehranskega dopolnila omega-3. Izbira na trgu je pestra, zato je dobro vedeti, na kaj moramo biti pri izbiri kakovostnega in našemu zdravju koristnega izdelka pozorni. Hitro se lahko zgodi, da nevede poleg maščobnih kislin omega-3 vnašate še škodljive dodatke, oksidirano olje, ki povzroča dodatna vnetja v telesu, dnevni vnos pa komaj dosega priporočene vrednosti, ki so v terapevtske namene popolnoma prenizke.

Kaj je pri izbiri res kakovostnega dopolnila omega-3 res pomembno?

1. Visoka vrednost EPK in DHK

Večina dodatkov vsebuje realtivno nizke vrednosti DHK in EPK. To pomeni, da je za terapevtske odmerke treba zaužiti tudi do 10 kapsul ali žlic olja dnevno. V osrednji Evropi ne dosegamo niti polovice minimalnega vnosa (do 500 mg EPK in DHK), ki je, kot opozarjajo znanstveniki, že v osnovi veliko prenizek. Najnižji vnosi so zabeleženi pri ženskah in otrocih. Ta priporočila se nanašajo na dnevne potrebe zdravega človeka. Pri resnih in kroničnih obolenjih je potreben terapevtski odmerek v višini vsaj 2000 mg DHK in EPK dnevno. To še posebej velja za bolnike s srčno-žilnimi obolenji in vse z visokim tveganjem za takšna obolenja, depresivna stanja, za obolele z rakom in drugimi kroničnimi obolenji.

2. Olje v obliki trigliceridov (oznaka TG/rTg), ki zagotavlja popolno absorpcijo

Vedno se je treba vprašati, koliko od zaužitega dopolnila se dejansko absorbira in ga telo lahko uporabi. Če želite popolno absorpcijo, morate izbrati izdelek, ki namesto etil-estrov vsebuje olje v naravni obliki trigliceridov (rTG) in zagotavlja 98-odstotno absorpcijo. Veliko število koncentratov omega-3 na trgu je namreč v obliki etil-estrov, kar ni naravna oblika in absorpcija je temu primerno slabša.

3. Olje brez težkih kovin in škodljivih dodatkov

Olje lahko zaradi načina pridobivanja vsebuje tudi zelo škodljive dodatke kot na primer težke kovine (živo srebro ipd.), GSO, dioksin in druge toksine. V kakovostnih dopolnilih omega-3 takšnih »dodatkov« ni, saj se izvaja strog nadzor nad sestavinami in celotnim proizvodnim procesom.

4. Nizka stopnja oksidacije (totox)

Samo nizko oksidirani visoki odmerki EPK in DHK prispevajo k ohranjanju zdravja, delujejo terapevtsko brez škodljivih stranskih učinkov in ohranjajo na deklaraciji zapisano vsebnost DHK in EPK.

Stopnja oksidacije kaže na kakovost in svežino izdelka. Uživanje dopolnil omega-3 z nižjo stopnjo oksidacije dokazano znižuje raven trigliceridov in holesterola, uživanje oksidiranih dopolnil pa povzroča dodatna vnetja v telesu. Oksidacijo olja izdaja izrazit okus in vonj po ribah, po njih se spahuje. Če uživamo olje v obliki kapsul, prekritih z želatinastim ovojem, tega pred zaužitjem ne moremo zaznati. Povprečna stopnja oksidacije v dopolnilih po raziskavah znaša 31,6. Na slovenskem trgu je trenutno le en izdelek s stopnjo totox manj kot 5 (2,6).

5. Dober okus in preprost način uživanja

Najpogostejša neprijetnost pri uživanju omega-3 so zagotovo velike kapsule, ki jih marsikdo, sploh otroci, težko pogoltnjejo. Za takšne primere je idealna rešitev pripravek v tekoči obliki. Na trgu so na voljo pripravki z naravno aromo limone, ki ne povzročajo spahovanja, imajo prijeten okus in ga zlahka zaužijejo tudi tisti, ki rib sploh ne marajo.

Najpomembnejše pa je, da že v nekaj tednih po začetku jemanja opazite občutne razlike v počutju kot so boljša prebava, vid, manj zadihanosti in utrujenosti, manj bolečin v sklepih, bolj čvrsta koža, več energije ... in da ima izdelek preverjene učinke terapevtske kakovosti.

Barbara Bajc, terapevtka

PREMIUM

Asta-Ω3

Biorazpoložljivo omega-3 olje z astaksantinom



+ možgani
+ srce
+ vid

2.750 mg Ω3
1.150 mg EPK,
1.000 DHK
vsak dan!

Najvišja koncentracija omega-3 maščobnih kislin v obliki naravnih trigliceridov.

Izvrstna svežina TOTOX < 5.
Z okusom limone. Preprosto za uživanje, brez spahovanja in okusa po ribah. Čisti trajnosten vir EPK in DHK za vso družino.



www.EuBiosa.si

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



Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

- A** Čebele so najpomembnejše opraševalke.
- B** Skoraj 10 % čebel grozi izumrtje.
- C** Zaščita čebel bi neposredno prispevala k odpravljanju revščine, lakote, ohranjanju biotske raznovrstnosti in zdravega okolja.



Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel

Ko govorimo o čebelah, najprej pomislimo na med in na izdelke, povezane z medom in drugimi čebeljimi pridelki. Vendar pa je njihova vloga v gospodarstvu veliko večja, kakor samo to. Čebele so namreč najpomembnejše opraševalke. S tem zagotavljajo hrano in prehransko varnost, trajnostno kmetijstvo, biotsko raznovrstnost ter pomembno prispevajo k blažitvi podnebnih sprememb in ohranjanju okolja. Mednarodna strokovna javnost pripisuje opravljanju 10- do 20-krat večji gospodarski pomen, kot je neposredni gospodarski pomen čebel pri pridelavi čebeljih pridelkov.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zaščita čebel in čebelarstva sektorja tako dolgoročno prispeva k zmanjšanju revščine, lakote in ohranjanju zdravega okolja ter biotske raznovrstnosti. Žal pa so čebele čedalje bolj ogrožene.

Največji prispevek čebel (in tudi drugih opraševalcev) je torej opravljanje skoraj treh četrtin vseh rastlin, s katerimi proizvedemo 90 % svetovne hrane. Kot so zapisali na spletni strani Čebelarstva Slovenije, je kar tretjina svetovne pridelave hrane odvisna od čebel. Bolj slikovito: vsaka tretja žlica hrane, ki jo prinesemo k ustom, je odvisna od opravljanja. Čebele so s svojo dejavnostjo torej izjemno pomembne za obstoj človeštva.

Svetovni gospodarski pomen čebel

Svetovna pridelava hrane je čedalje bolj odvisna od opravljanja. V preteklih petdesetih letih se je količina kmetijskih pridelkov, odvisnih od opraševalcev (kot so sadje, zelenjava, semena, oreški in oljnice), povečala kar trikrat. Zato lahko trdimo, da imajo čebele izjemno pomembno vlogo pri tem, kako obsežna je kmetijska pridelava. Opravljanje povečuje kmetijski pridelek, ki je tudi bolj kakovosten, hkrati pa opravljanje povečuje tudi odpornost rastlin proti škodljivcem.

Kulturne rastline, ki so odvisne od opravljanja, pa so pomemben vir prihodkov kmetov, predvsem majhnih in družinskih kmetij v državah v razvoju. Milijonom ljudi zagotavljajo delovna mesta in dohodek. Po oceni mednarodne študije je letna svetovna proizvodnja hrane, ki je neposredno odvisna od opravljanja, vredna med 235 in 577 milijardami ameriških dolarjev. Poleg tega so kmetijske rastline, ki potrebujejo opravljanje, pomemben vir delovnih mest in dohodka za kmete, zlasti male in družinske kmetije v državah v razvoju.

To pa še ni vse. Čebele imajo pomembno vlogo pri ohranjanju ekološkega ravnovesja in biotske raznovrstnosti v naravi. Čebele so tudi pokazatelj razmer v okolju. Njihova prisotnost, odsotnost oziroma številčnost kažejo, kaj se dogaja z okoljem in kdaj je treba ukrepati. Z opazovanjem razvoja in zdravstvenega stanja čebel je mogoče ugotoviti spremembe

v okolju in pravočasno izvesti potrebne varstvene ukrepe.

Kriza opraševalcev

V zadnjem času so čebele vse bolj ogrožene, to potrjujejo tudi nedavna poročila svetovno priznanih organizacij (OZN, Svetovna zveza za varstvo narave IUCN, Greenpeace). Poročilo IUCN iz leta 2015, ki je opravilo prvo celostno oceno evropskih čebeljih vrst, navaja, da skoraj 10 % čebel grozi izumrtje, dobrih 5 % jih je verjetno ogroženih, za skoraj 57 % vrst pa sploh nimamo podatkov.

Število opraševalcev po vsem svetu upada, kar nekateri imenujejo kar »kriza opraševalcev«, po drugi strani pa naraščajo potrebe po opravljanju, še zlasti v državah v razvoju.

Po svetu obstajajo raznolike dobre prakse. V Združenih državah Amerike so leta 2017 razglasili čmrlja za ogroženo vrsto. Francija se je zaščite čebel lotila drugače in je prepovedala uporabo petih ključnih pesticidov, ki morijo čebele. Evropska unija pa je prepovedala uporabo treh pesticidov od petih.

Čebele izginjajo

Vzroki za izginjanje čebel so številni. Najprej so to različne bolezni, ki jih napadajo: varoza, nosestavost in zapleti z maticami ter v Evropi virusne okužbe. Na število čebel vpliva tudi to, da izginjajo medovita območja zaradi vse številnejših monokultur in spremenjene ter intenzivnejše tehnologije

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

obdelovanja travnišč, ki čebelar le v kratkih obdobjih zagotavljajo potrebno hrano, ta je tudi precej manj raznovrstna kot v preteklosti. Na čebele škodljivo vpliva tudi množična uporaba izdelkov za zaščito rastlin v sodobnem kmetijstvu, predvsem fitofarmaceutskih sredstev, njihov škodljivi vpliv na čebele je dokumentiran. Zaradi globalizacije se po svetu hitreje širijo različni škodljivci. Eden od vzrokov je tudi urbanizacija, ki krči kmetijski prostor, pa tudi podnebne spremembe. Nezanemarljiv vpliv na čebele in čebelarjenje ima tudi globalna trgovina z manj kakovostnim medom, ki zmanjšuje ekonomičnost čebelarjenja.

Po nekaterih ocenah nadaljnje izginjanje čebeljih družin v Evropi lahko privede do zloma gospodarstva, ogroženi pa bosta tudi naše zdravje in dobro počutje.

Predlog za zaščito čebel

Zato je Čebelarska zveza Slovenije na Ministrstvo za kmetijstvo naslovila pobudo, naj Evropski komisiji poda predlog, da se čebele razglasijo kot ogrožena vrsta. **Boštjan Noč**, predsednik zveze, je povedal: »S tem bi se zagotovile boljše razmere za preživetje čebel. Poostril bi se nadzor nad uporabo fitofarmaceutskih sredstev v kmetijstvu, ki so čebelarom škodljiva. Več denarja bi države namenile za čebelarstvo nasploh, za izobraževanje. V kmetijsko-okolijskih programih se namreč finančno podpirajo ogrožene živalske vrste.« V kateri fazi oblikovanja je zdaj ta predlog in kdaj pričakujejo, da bo vložen in sprejet? »Izoblikujejo se strokovne podlage predloga, išče se podpora v Evropski uniji in ko bo to narejeno, bo dozorel čas, da se Komisiji ta predlog tudi vložijo. Gre za dolgotrajen proces, pričakujemo, da bo predlog vložen leta 2020, v drugi polovici leta 2021, ko bo Slovenija predsedovala Svetu Evropske unije, pa bo, tako upamo, sprejet.«

S tem da bi bile čebele uvrščene na seznam ogroženih vrst, bi vplivali tudi na svetovno politiko, da je treba biti pazljiv pri registraciji raznih fitofarmaceutskih sredstev in pri načrtovanju

kmetijske politike ... Na polja bi bilo treba spet več sejati in saditi rastline, ki so med drugim tudi medovite, enako razmišljati tudi pri pogozdovanju. Neposredno pa bi na ta način čebelarji dobili pomoč iz naslova evropskih okolijskih ukrepov, in sicer finančne podpore na panj, kot pomoč za čebelarjevo delo in vzdrževanje. Ta trenutek to zaradi evropske zakonodaje ni možno. Vendarle bi bilo to tudi neke vrste moralno priznanje in zahvala čebelarjem, da opravljajo družbeno koristno delo za vse.

Slovensko čebelarstvo

Tradicija slovenskega čebelarstva je izjemno dolga in bogata. S ponosom se lahko spominjamo znanih čebelarjev: Antona Janše, Petra Pavla Glavarja, Antona Žnidaršiča, Janeza Antona Scopolija ... vsi so bili strokovnjaki, ki so pustili sledi v svetovnem merilu. Anton Janša je bil prvi učitelj čebelarstva na avstro-ogrskem Dunaju. Marija Terezija je z dekretom zapovedala, da vsi čebelarji tako, kakor je delal on. Ni prenašal samo svojega osebnega znanja, prenašal je znanje slovenskega čebelarja tistega časa. Na Dunaju je uvedel kranjski ali slovenski način čebelarjenja.

Na pobudo slovenskih čebelarjev od leta 2018 praznujemo svetovni dan čebel, ki so ga na slovenski predlog razglasili Združeni narodi v upanju, da se zaščiti opravevalko, od katere je odvisna tretjina svetovne pridelave hrane. Svetovni dan čebel se praznuje 20. maja, na rojstni dan slovenskega čebelarja Antona Janše, ki velja za pionirja sodobnega čebelarstva in enega največjih strokovnjakov za to področje v svojem času.

Čebela kranjska sivka

Kranjska čebela je avtohtona slovenska živalska podvrsta. Slovenski čebelarji jo zaradi svetlo sivih dlačic na obročkih zadka imenujejo tudi kranjska sivka. Kranjska čebela je krotka, neagresivna, simbol delavnosti in skromnosti. Poleg tega jo odlikuje odličen smisel za orientacijo.

Ta čebelja podvrsta se je tisočletja prilagajala našim podnebnim in pašnim razmeram. Odlično prenaša hladne, snežne zime, pogosta deževna in vetrovna poletja ter dobro izrabi paše, kadar ji to omogoča vreme. Zlasti se je specializirala za odkrivanje in nabiranje mane na smreki in jelki, tako da v tem pogledu prekaša preostale vrste. Poznavalci ji pripisujejo tudi dobro izražen čistilni nagon, zaradi katerega je manj dovzetna za različne bolezni.

Morda se je predvsem zaradi krotosti (nekateri jo imenujejo tudi damska čebela) tako priljubila ljudem, da so jo začeli gojiti v čebeljakih v bližini svojih domov. Za njene lastnosti so kmalu izvedeli tudi čebelarji drugih narodov, najprej v Srednji Evropi, kjer je sicer doma agresivna temna pasma *Apis mellifera*. Tako se je proti koncu 19. stoletja v naših krajih začela živahna trgovina z živimi čebelami in roji, pozneje pa še z maticami kranjske rase.

Slovenija je edina članica Evropske zveze, ki je svojo avtohtono čebelo zaščitila, kar pomeni, da se pri nas ne sme gojiti čebel drugih podvrst.

Divji opravevalci

Vendar pa rastlin ne opravevaljo le čebele, temveč še veliko drugih vrst žuželk in drugih živali. Kateri so torej divji opravevalci? Poleg »udomačenih« čebel obstajajo tudi divje, ki imajo prav tako svoje poslanstvo. Na svetu obstaja okrog 20 000 vrst divjih čebel, ki opravevaljo rastline, morda pa bo koga presenetilo, da rastline opravevaljo tudi večje, muhe, ose, hrošči in metulji ter nekatere druge živali. Opravevalci vretenčarji vključujejo netopirje, neleteče sesalce, vključno z več vrstami opic, glodavce, lemurge, drevesne veverice, olingoje in kinjakouve ter ptice, kot so kolibriji, medososi, pitpiti in nekatere vrste papig. Obilica in raznovrstnost opravevalcev pomenita trajno zagotavljanje opravevanja več vrstam rastlin in sta zagotovilo za boljšo hrano.

Vsebina

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Chiesi je mednarodno farmacevtsko podjetje s sedežem v Parmi, več kot 80-letnimi izkušnjami in močnim poudarkom na raziskavah, razvoju, proizvodnji in trženju inovativnih zdravil za zdravljenje bolezni na področju dihal, neonatologije ter redkih in posebnih bolezni. Podjetje je ustanovil Giacomo Chiesi, nasledila sta ga njegova sinova Alberto in Paolo, danes pa je zaposlena že tretja generacija družine Chiesi.

Pred skoraj 85 leti je bilo farmacevtsko podjetje Chiesi ustanovljeno z željo, da skrbimo za zdravje ljudi. Danes si z inovativnim poslovnim pristopom prizadevamo tudi za pozitiven vpliv na družbo in okolje. Ponosni smo, da smo junija letos prejeli certifikat B Corp. S tem smo postali največje farmacevtsko podjetje na svetu, ki je od B laboratorija, vodilnega globalnega neprofitnega organa za trajnostni razvoj, kot priznanje za trajnostno delovanje prejelo omenjeni certifikat. Certificirane B-korporacije izpolnjujejo najvišje standarde na področju družbe in okolja, transparentnosti in odgovornosti. Med našimi cilji trajnostnega razvoja je tudi skrb za okolje, zato želimo širšo javnost ozavestiti o pomenu čebel in ohranjanju biotske raznovrstnosti.

Trajno slovo od proteze

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.



PREDNOSTI METODE Ž 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!



Zdenko Trampuš, dr. dent. med.

DOŽIVLJENJSKA GARANCIJA*

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

Ortoimplant DENTAL SPA v mesecu oktobru na treh sejmih

**19. FESTIVAL ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO
OBDOBJE OD
1. DO 3. OKTOBRA 2019**

Velika sprejemna dvorana
Cankarjevega doma v
Ljubljani (pri glavnem odru).

**24. JESENSKI
KMETIJSKO-OBRTNI
SEJEM V KOMENDI
OD 4. DO 6.
OKTOBRA 2019**

šotor št. 8.

**50. SEJEM
NARAVA-ZDRAVJE
OD 23. DO 26.
OKTOBRA 2019**

Hala A (kupola) na
Gospodarskem razstavišču
v Ljubljani.

**NA STOJNICI VAS ČAKA STROKOVNA EKIPA
ORTOIMPLANT DENTAL SPA IN DR. ZDENKO TRAMPUŠ.**

**Dogovorili se boste lahko tudi za termine brezplačnih
povratnih prevozov v tednu po sejmu.**



Pokličite nas na številko 00385/1-37-03-498

www.ortoimplant.hr


Ortoimplant
DENTAL SPA
www.ortoimplant.hr



Vsebina

- 4 Osteoporozna ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

ABC

- A** V Sloveniji prevladujejo lesna goriva, ki so s prestola izrinila ekstra lahko kurilno olje (ELKO).
- B** Z ogrevanjem zraka se niža njegova relativna vlažnost, suh zrak vpliva na nos, grlo, kožo, lase in oči.
- C** Za toplotno ugodje v bivalnih prostorih je v zimski ogrevalni sezoni primerna temperatura med 19 in 24 °C.

Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Z jesenjo se dan krajša, vreme je vedno bolj neprijetno. Naš vsakdan se tako povečini preseli v zaprte prostore, zakurimo v kaminu ali prižgemo centralno kurjavo. Kakovost zraka, ki se ustvari med štirimi stenami, hitro postane vprašljiva, najsi bo zaradi ogrevalnih naprav, ki izsušijo zrak, ali delcev, ki lahko ogrozijo naše zdravje. Za dobro počutje je treba poskrbeti za dovod svežega zraka, vendar pa se s prezračevanjem energija, namenjena za ogrevanje, pogosto poveča. S tega vidika sta si raba energije in kakovost zraka v nasprotju.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ogrevanje nam omogoča lažje spoprijemanje s hitrimi vremenskimi spremembami, obenem pa omogoča tudi udobno ozračje za bivanje in delo. Vendar pa je prav ogrevanje pogosto tudi velik izvor zdravstvenih težav, ki se jih morda niti ne zavedamo. Z ogrevanjem zraka se niža njegova relativna vlažnost, ogrevalni sistemi pa ne izsušijo le zraka, temveč tudi nos, grlo, kožo, lase in oči. Bolezen suhega očesa se odraža z utrujenimi, pekočimi in suhimi očmi. Te pordijo, vid pa se lahko na trenutke zamegli, še posebno v primeru dolgotrajnega sedenja pred računalnikom ali branja. Strokovnjaki tako priporočajo, da si vzamemo nekaj časa za premor in umaknemo oči z zaslona. Dovolj je, da si po petnajstih minutah privoščimo minuto ali dve. Še bolje je, če se lahko sprehodimo po

svežem zraku. Med ‚pavzo‘ naše oko lahko normalno zamežika, s čimer se solzni filter spet porazdeli po površini, medtem ko je naše mežikanje pred računalniškim zaslonom redkejše. Pri suhih očeh si lahko pomagamo tudi z različnimi pripravki, ki jih najdemo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Ti navlažijo naše oči, imenujemo pa jih umetne solze. Najnovejši pripravki vsebujejo dodatke (npr. hialuronsko kislino), ki pomagajo zadrževati vlago na površini očesa. Ob prekomerni suhosti zraka postanemo dosti bolj utrujeni, ob neprimerni dehidraciji se nas poloti tudi glavobol. Ogrevanje lahko okrni naše naravne sposobnosti obrambe, poleg tega se slabšajo tudi naše umske sposobnosti, saj je vdihavanje suhega zraka tudi vzrok za slabšo absorpcijo kisika v kri. Trpi tudi naša koža, saj pride do okvare tankega zaščitnega sloja maščob na površini. Njegova vloga je ohranjanje vlage v koži, sami pa dogajanje občutimo z zategnjenostjo in suhostjo kože. Naša povrhnjica se začne luščiti in pokati, kar lahko vodi v poslabšanje kožnih bolezni, kot sta atopijski dermatitis ali luskavica, v najslabšem primeru pa celo v vnetje kože oz. tako imenovani zimski ekcem. Ta se sicer praviloma pojavlja pri ljudeh s suho in občutljivo kožo, ki je dodatno izpostavljena neugodnim dejavnikom okolja. Bolezen prepoznamo po vidnih in drobnih luskah, na obrazu ali telesu se pojavljajo rožnata ali pordela žarišča v obliki obročev. Pri starostnikih so značilna žarišča predvsem na golenih. Spremembe

na koži pečejo ali srbijo, pojavijo pa se običajno prav z začetkom ogrevalne sezone.

Zaščitite svojo kožo

Prhanje z vročo vodo lahko stanje še poslabša, zato kljub užitku strokovnjaki v zimskem in jesenskem času odsvetujejo pogoste in dolgo trajajoče kopeli ter dolgotrajna prhanja. Prhanje naj traja pet minut, voda pa naj bo mlačna. Pozorni bodite tudi pri izbiri sredstev za prhanje, ta naj vsebujejo dodatke olj ali kakavovega masla. Primerne so tudi kopeli z dodatki ovsa. Po prhanju kožo le narahlo popivnjajte z brisačo in nanjo nanesite losjon, ki jo bo primerno nahranil. Izogibajte se izdelkom, ki vsebujejo alkohol, ali močno odišavljenim milom. Koža na obrazu naj bo deležna drugačne nege kot telo, nikakor ne pozabimo na vlažilno kremo, ki ne zapre por in omogoča koži, da diha. Niti v jesenskih in zimskih mesecih ne pozabite na uporabo zaščitnih krem proti soncu, dele, izpostavljenе mrazu ter vetru, pa zakrijte s šalom.

Kakšna naj bo torej temperatura zraka v prostoru?

»Idealna temperatura zraka za človeka (toplotno ugodje) se individualno razlikuje. Nanjo vplivajo starost, spol, prisotnost daljšega bolezenskega stanja. Nanjo vpliva tudi to, kako smo oblečeni in koliko smo telesno dejavni – ali sedimo ali se intenzivneje gibamo. Kot cono toplotnega udobja opisujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vro-

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

čine in ko ne zaznamo gibanja zraka ali njegove pretirane oziroma pomanjkljive vlažnosti,« pojasnjuje prim. mag. Simona Uršič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Po Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb (Ur. list RS, št. 61/17) je za toplotno ugodje sedečih oseb v bivalni coni poleti ugodna temperatura med 22 in 26 °C, pozimi v ogrevalni sezoni pa med 19 in 24 °C. Temperatura na hodnikih in v prostorih, kjer spimo, naj bo nekoliko nižja od tiste v bivalnih prostorih. Glede vlažnosti zraka za prostore pa Pravilnik o prezračevanju in klimatizaciji stavb (Ur. list RS, št. 61/17) opredeljuje, da mora biti vlažnost zraka takšna, da s svojim neposrednim oziroma posrednim učinkom ne vpliva na ugodje in zdravje ljudi ter ne povzroča nastanka površinske kondenzacije na stenah. »Pri temperaturi zraka med 20 in 26 °C je dopustno območje relativne vlažnosti med 30 in 70 %. Za stanovanjske prostore se priporoča relativna vlažnost pod 60 %, kar zmanjšuje rast alergenih in patogenih organizmov. Agencija ZDA za varstvo okolja EPA za varnost proti pojavom plesni svetuje vzdrževanje vlažnosti zraka med 40 in 60 %,« nam s podatki postreže zdravnica.

Večina stanovanj je odvisna od naravnega prezračevanja

Ob redkem prezračevanju se zrak v prostoru ne zamenja zadostikrat, zaradi česar je opazno povišana prisotnost bakterij, pršic, vlage in virusov v zraku. Po nekaterih podatkih naj bi človek v uri vdihnil več kot pol kubičnega metra zraka, polnega snovi, ki jih s prostim očesom ne vidimo. Svež zrak dobrodejno deluje na naše zdravje in počutje, plesnivi in slabo prezračeni prostori pa povzročajo neugodje. Posebno se težave v primeru slabega zraka odražajo pri starejših, ljudeh z obolenji srca in ožilja ali kroničnimi bolniki, astmatiki. Večina stanovanj je odvisna od naravnega prezračevanja. Oken ne odpiramo na nagib, ker se s tem zgolj izgublja energija, medtem ko se zrak v prostoru ne spremeni kaj dosti, zračimo z odpiranjem oken nekajkrat na dan. Po priporočilu energetskih svetovalcev odpremo okna in vrata v celotni etaži, tako zunanja kot tudi notranja, ter ustvarimo preprih. Počakamo dve do štiri minute in vse skupaj zapremo. Postopek ponovimo trikrat na dan, zjutraj, med dnevom in zvečer. S preprihom poskrbimo tudi za vlago, povprečna štiričlanska družina namreč v 24 urah z dihanjem, kuhanjem in znojenjem proizvede od 10–15 litrov tekočine. Vlažnost v prostoru vodi v pojav plesni, predvsem ob nepravilni gradnji. Plesen se največkrat pojavi na predelih stavbe, t. i. toplotnih mostovih, pa tudi ob zamakanju strehe in konstrukcijskih napakah. Višja vlažnost v prostoru, sem uvrščamo vlažnost nad 70 %, ustvarja gostoljubno okolje za plesen in kondenzat. Spore plesni, ki se hitro prenašajo, se razširijo, ko najdejo primerno vlažno mesto in prično z razmnoževanjem. Varno ni le pohoščeno, plesen namreč ogroža tudi naše zdravje. Izpostavljenost ple-

snim v bivalnem ali delovnem okolju najpogosteje povzroči boleznijo zgornjih dihalnih poti – alergijsko vnetje očesne veznice, krvavitve iz nosu, vnetje nosne sluznice in sinusov, kašelj ... –, alergijski atopijski dermatitis, astmo pa tudi prebavne težave. »Plesen je škodljiva. Povzroči lahko nastanek alergij-

skega rinitisa oz. senenega nahoda. Spore plesni privedejo do alergijskega odziva, ki je najbolj problematičen pri bolnikih z astmo. Ta se lahko ob izpostavljenosti plesni izostri,« pojasni doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med., z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Intervju z Henrikom Gjerkešem, vodjo dejavnosti Trajnostna raba energije v lokalnih skupnostih Gradbenega inštituta ZRMK.

Katera vrsta ogrevanja je med Slovenci najbolj priljubljena? V zadnjih letih opazate kakšne drugačne smernice?

Slovenska gospodinjstva od 75 do 80 % energije potrebujejo za ogrevanje prostorov in sanitarne vode, ostalo je električna energija za aparate, razsvetlavo in kuhanje. Struktura energentov za ogrevanje stanovanj v Sloveniji se v zadnjih letih spreminja v prid okolju prijaznih goriv, ki omogočajo višjo učinkovitost pri pretvorbi v toplotno energijo s hkratnim povečevanjem deleža obnovljivih virov energije (OVE). V Sloveniji prevladujejo lesna goriva, ki so leta 2014 dosegala 59 % med vsemi energenti in so s prestola izrinila ekstra lahko kurilno olje (ELKO) s 17 %, ki je še leta 2002 dosegal 50 % (lesna goriva takrat manj kot 10 %). Razveseljiv je opazen trend prehoda na OVE, ne zgolj na lesna goriva, ampak tudi na toplotne črpalke, ki so okolju prijazna in za proizvodnjo toplote uporabijo skoraj 80 % OVE. Slovenska gospodinjstva tako ne skrbijo samo za manjše obremenjevanje okolja, ampak tudi za družinski proračun, saj je ogrevanje z OVE večinoma občutno cenejše kot s fosilnimi energenti. Najcenejši in najudobnejši način je ogrevanje s toplotno črpalko, ki jo napaja sončna elektrarna po Uredbi o samooskrbi z električno energijo iz OVE.

Kako pa različne vrste ogrevanja vplivajo na sam prostor? Na kakovost zraka ...?

Slovenski predpisi imajo relativno stroge zahteve po energijski učinkovitosti v stavbah, po drugi strani pa se merila in parametri kakovosti bivanja v prostorih ne spreminjajo. To je dobro, saj moramo manjšo rabo energije za ogrevanje prostorov dosegati s tehnološkimi rešitvami in ne na račun bivanjskih pogojev. Sam energent ne vpliva bistveno na udobje v prostoru, bolj je pomemben način dovoda toplote v prostor. Kakovost bivanja med drugim določajo temperatura, relativna vlažnost in hitrost zraka ter temperatura notranjih zidov. Zato Slovenci tradicionalno najpogosteje uporabljamo radiator-sko ali talno (tudi stensko) distribucijo toplote po prostorih, ki zagotavljajo ugoden temperaturni profil in šibko gibanje zraka v prostoru. Manj zaželeno je toplozračno ogrevanje stanovanjskih prostorov, pa tudi razni kaloriferji in sevala z električnimi uprovnimi grelci, ki so tudi z energetskega vidika evidentno potratna. Na področju zmanjšanja prezračevalnih izgub pa se vedno več Slovencev odloča za lokalne ali centralne mehanske prezračevalne naprave z vračanjem toplote, ki pri pravilnem načrtovanju brez dvoma zvišajo kakovost zraka v bivalnih prostorih.

Kaj je mogoče postoriti v starih stavbah brez sodobne fasade, kjer so izgube velike? Kako se lahko v primeru starih stavb soočimo s plesnijo?

Transmisijske izgube skozi ovoj stavbe (steno, okna, strop, tla) so visoke, če je visoka toplotna prehodnost elementov, ki tvori ovoj stavbe (tanka izolacija, slaba okna ...). Pri slabem tesnjenju stavbnega pohošča lahko prihaja tudi do velikih prezračevalnih izgub, če skozi okna/vrata »piha«. Finančno najučinkovitejši način zmanjšanja stroškov energijske potratne stavbe (ne pa tudi kakovosti bivanja v njej) je v primerih, ko stavba uporablja fosilni energent, zamenjava ogrevalnega sistema s takšnim, ki uporablja OVE (toplotna črpalka, kotel na lesna goriva). Stroški ogrevanja se zmanjšajo za več kot polovico in tudi vračilna doba naložbe ni predolga – odvisno od začetnega stanja znaša med štiri in deset let. Druga možnost je celovita ali delna prenova stavbnega ovoja, ki pa lahko ob slabem načrtovanju prenove bivalne pogoje tudi poslabša. Če npr. zamenjamo zgolj okna, povečamo zrakotesnost prostorov, medtem ko temperatura notranjih sten ostane ista, kar dostikrat pomeni, da se bo pojavila plesen na notranjih površinah. Razlog je manjša izmenjava zraka ob enaki temperaturi stene, ki v novih pogojih večinoma pade pod temperaturo rosišča zraka v prostoru – vlažna stena pa nudi dobre pogoje za rast plesni. Prezračevanje z odpiranjem oken je dobesedno metanje denarja skozi okno in v takšnih primerih trajno ne prepreči nastajanja plesni. Ustrezna rešitev je dodatna toplotna izolacija na zunanji strani stavbe in stropu, s čimer se zviša temperatura notranjih površin nad temperaturo rosišča. Če je ta poseg za gospodinjstvo predrag, je ustrezna tudi namestitev mehanske prezračevalne naprave z regeneracijo/rekuperacijo, ki skrbi za ustrezno relativno vlažnost notranjega zraka. Seveda pa je najboljša rešitev celovita in dobro načrtovana prenova stavbe (ovoja in ogrevalnega sistema), če le družinski proračun prenese visoke stroške naložbe.

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?

Prekomerna vlaga – nevidna nevarnost za vaše zdravje

Zlasti v hladnejših mesecih običajno zračimo pre malo. Dejavnosti, ki proizvajajo paro (kuhanje, prhanje, likanje) raven vlage v vašem domu še dodatno zvišajo. Plesen, kondenzacija in neprijeten vonj so le nekateri znaki, da je raven vlage v vašem domu previsoka. Če vlaga ostane ujeta, se začne nabirati na stropu, oknih ali drugih hladnih površinah. Visok nivo vlage pa nima negativnih posledic le na vašo lastnino, ampak tudi na vaše zdravje.

Katerim boleznim sem izpostavljen, če je vlažnost v mojem domu previsoka?

Mnogokrat se ne zavedamo, v kolikšni meri odvečna vlaga vpliva na **dihala**, še posebej pri otrocih in starejših, ki imajo šibkejši imunski sistem, ter pri ljudeh s kroničnimi okužbami dihal (npr. pri astmatikih). Kondenzacija, plesen in pršice so glavne posledice prekomerne vlage in vplivajo na nastanek ali poslabšanje številnih zdravstvenih težav. Stopnja relativne vlage igra pomembno vlogo pri našem počutju. Študije kažejo, da visoka vlažnost predstavlja ugodno okolje za razvoj pršic in gliv, kar pa sta glavna dejavnika nastanka **alergij**. V pogojih z visoko vlažnostjo se namreč mikroorganizmi nenadzorovano razvijajo in vstopajo v dihalne poti, kar lahko vodi do alergijskih reakcij. Takšnim zdravstvenim težavam se lahko izognemo, če relativna vlažnost vzdržujemo pod 60%. Odvečna vlaga ugodno vpliva tudi na razvoj **plesni**, ki je mnogo več, kot le estetska težava. Simptomi kot so bolečine v mišicah, težave z dihanjem, občutljive oči in glavoboli so lahko pokazatelj, da se spopadate z boleznijo plesni.

Kako naj ukrepam proti prekomerni vlagi v svojem domu?

Že z majhnimi, preprostimi aktivnostmi v vašem vsakdanjiku lahko pripomorete k zmanjšanju količine presežne vlage v vašem domu.

Ceresit
STOP VLAGA
ODSTRANJEVALCI VLAGE

40%
večja
učinkovitost
* v primerjavi s Henkel standardom

USTVARITE ZDRAV DOM

www.stopvlaga.si

- Redno prezračujte, še posebej v prostorih kot sta kuhinja in kopalnica.
- Zmanjšajte vročino in dolžino prhanja.
- Uporabite odstranjevalec vlage (Ceresit STOP Vлага).
- Perilo sušite zunaj.
- Pokrijte posodo med kuhanjem.
- Odmaknite pohištvo od zunanijh sten.
- Predele, prekrite s plesnijo, očistite z odstranjevalcem plesni (Ceresit STOP Plesen).

Vseбина

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



OSVOJITE
5x 100 €
za wellness Orhidelia



Zelena stran

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!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.si

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

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.

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, akupunkture, estetske medicine.

Ambulanta Zdravje AS
Krčne žile, ortopedija, RTG, fizioterapija, dermatologija, izrezi, kardiologija Vojkova 48, Ljubljana, tel.: 030 704 429, info@zdravje-as.si

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, 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, Prijazni do Vaših oči!

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

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

Optik Janez Poznič s.p. Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67, optik.janez.poznic@gmail.com

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

Ortopedija

FITEK d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Osteopatija, zdravljenje boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov
Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije
tel.: 01 56 84 091, www.centerzdravja.net

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 D.O.O.
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
imunski sistem, alergije, stres, hormoni, kandida in druge obremenitve ...
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto
tel.: 040 156 355, www.mavrica-zdravja.si

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo
Mag. Branka Geczy, dr.med
Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih
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.

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC
Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Leskoškova c. 9 d, Ljubljana
tel.: 01 520 21 18, 031 574 912, www.proderma.si

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojk, ginekologijo in estetsko medicino
PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 041 734 725, www.diaivita.si
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



Bolečine v mišicah in sklepih, bolečine v križu, revmatska obolenja, krči in zakrčenost ramenskega obroča - vse to so znaki, da so zaloge hranilnih snovi v vašem telesu že krepko pošle.

Bolečine v sklepih, križu in kolenih? Naj vas NE ustavijo v najlepših trenutkih vašega življenja!

UČINKOVITA kombinacija izdelkov **Active Joint**, **Nutribones** in **Easy step** kreme prodre globoko v notranjost in nahrani kosti, mišice in sklepe.

Active joint vsebuje:

- prah zelenoustne morske školjke
- ekstrakt hrustanca morskega psa
- betain-hidroklorid
- glukozamin
- ribji kolagen
- metil sulfonil metan (MSM)
- mangan
- hondroitin

Nutribones vsebuje:

- kalcij
- magnezij
- cink
- vitamin D3
- vitamin K2

Sestavine preprečujejo vnetne procese, krče v mišicah, krepijo kosti ter vezivno tkivo.

Za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih

priporočamo **Easy step kremo**, ki vsebuje:

- kapsaicin
- evkaliptusovo olje
- izvleček cveta ognjiča
- izvleček arnike
- vitamin E
- korenina ingverja
- kafra
- glukozamin sulfat
- korenina vražjega krepplja
- mandljevo olje

Izdelke lahko naročite na: www.biostile.si, BREZPLAČNO TEL. ŠT. 080 88 44, info@biostile.si, ter v vseh boljše založenih trgovinah in lekarnah;

69,30 eur
54,40 eur
AKCIJSKA CENA

+ BREZPLAČNA POŠTNINA

Preizkusite
AKCIJO
v oktobru



POKLIČITE

INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

Sestavine delujejo protibolečinsko in protivnetno, vpijejo se pod kožo in delujejo na boleče mesto.

*Sestavine izboljšujejo prekrvavitev, s tem blagodejno sproščajo vse mišice in vezivna tkiva. Krema izboljša tonus kože in okrepi podkožje.
NE TANJŠA KOŽE.*

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?



“Prvega
ne pozabiš nikoli.”

Katja Brovč, Škofja Loka



Hyundai SUV. Št. 1 po mnenju Slovencev!

Kona

150 eur/mesec

Brez
skritih
stroškov!



Brez
skritih
stroškov!

Brez
obresti!



i30

120 eur/mesec

Tucson

170 eur/mesec



Povprečna poraba goriva: 3,8 - 8,5 l/100 km, emisije CO₂: 99 - 179 g/km.

5 GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

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

HYUNDAI i30 1,4 Trend Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i30 1.4 Trend: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.580 • lastna udeležba (polog): € 4.500,00 • znesek financiranja: € 10.080,00 • število obrokov: 84 • mesečni obrok: € 120,00 • stroški odobritve: € 145,80 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 10.225,80 • letna obrestna mera: 0,00%, - fiksna • efektivna obrestna mera: 0,413 % na dan 26.08.2019. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o. / **HYUNDAI TUCSON 1,6 GDi Trend Reprezentativni primer izračuna za Hyundai Tucson 1.6 GDi Trend:** • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 20.210 • lastna udeležba (polog): € 5.930,00 • znesek financiranja: € 14.280,00 • število obrokov: 84 • mesečni obrok: € 170,00 • stroški odobritve: € 202,10 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 14.482,10 • letna obrestna mera: 0,00%, - fiksna • efektivna obrestna mera: 0,404 % na dan 26.08.2019. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o. / **HYUNDAI Kona 1,0 T-GDi Trend Reprezentativni primer izračuna za Hyundai Kona 1.0 T-GDi Trend:** • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 15.450 • lastna udeležba (polog): € 4.512,94 • znesek financiranja: € 10.937,06 • število obrokov: 84 • mesečni obrok: € 150,00 • stroški odobritve: € 154,50 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 12.754,50 • letna obrestna mera: 4,1 %, izračun temelji na osnovi trenutnega indeksa obresti: 3 mesečni Euribor • efektivna obrestna mera: 4,616 % na dan 26.08.2019. Pogoji za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o..

Vsebinska

- 4 Osteoporoza ne prizanesi niti otrokom
- 7 Najpogostejši, a k sreči najbolj ozdravljivi rak
- 10 Migrena ni le glavobol
- 12 Spregovorimo o demenci!
- 14 Nastopi nenadoma in nenapovedano
- 17 Nezadržni in pogosti pozivi k uriniranju
- 20 Ne odlašajmo s pregledom pri zdravniku
- 23 Zdravila je treba redno jemati
- 26 Motnje pigmentacije so običajno le estetska nadloga
- 30 Farmakološko zdravljenje shizofrenije
- 32 Klopi – nevarnost tudi še jeseni
- 34 Ko se prehlad ne ustavi v nosu
- 36 Obrambni sistem človeškega telesa
- 38 Ribe, vir zdravja ali težkih kovin?
- 40 Vsaka tretja žlica hrane je odvisna od čebel
- 43 Kaj pa bo vas pozimi grelo?