

ABCzdravja

November 2019
Leto 14, številka 10

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Nenadno so se pojavile modrice

Posledice po porodu

Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh

Ko se nam zamajejo tla pod nogami

Večerna rekreacija ali spanje?

Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

ARSDERMA – DCP
DERMATOLOŠKI
CENTER

Cankarjeva cesta 4, Ljubljana
01 43 66 330
info@arsderma-dcp.si
www.arsderma-dcp.si



VBeamPrima je najnovejši žilni laser, ki ga uporabljamo za zdravljenje rdečice in razširjenih žilic na obrazu, ognjenih znamenj in drugih žilnih sprememb, razširjenih žilic na nogah, vnetih aken, strij, brazgotin, virusnih bradavic, ...

INOVATIVNO

CARDIOVASC[®] plus

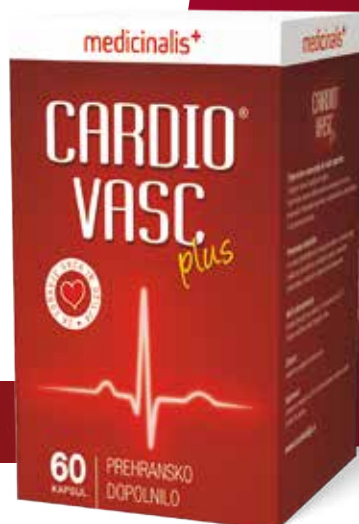
**BREZ KONKURENCE
ZA SRCE IN OŽILJE**

**PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.**

**10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli**



- **100% krilovo olje (500mg): edinstvene Omega-3**
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanje srca in možganov.



V kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave. www.srceinozilje.si

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.

New Iron[®]

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:

080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

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

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

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

*Raziskava: «Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial» CHMA, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.



Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 14, številka 10, november 2019
Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04 515 58 84

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom: Dija, d. o. o.

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

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

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

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

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

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

ABC

A Za večino okužb dihal ni potreben obisk zdravnika, saj je zdravljenje običajno simptomatsko in pride do samozdravitve v nekaj dneh.

B Zdravnika naj v primeru obolenj pozimi obiščejo bolniki v primeru več kot tri dni trajajoče visoke telesne temperature, izrazitega kašlja, težkega dihanja ali poslabšanja simptomov po začetnem izboljšanju.

C Če se okužimo, se moramo obnašati odgovorno in ostati doma, dokler ne ozdravimo, saj v nasprotnem primeru širimo okužbo med zdrave ljudi.



Obolenja pozimi



Sandra Jovič, dr. med., spec. druž. medicine

Prihaja zima in z njo tudi marsikatero zdravstvene preglavice. Kihanje, smrkhanje, povišana telesna temperatura in še kaj so pozimi pogosti spremljevalci mnogih od nas. Kako to, da pozimi pogosteje zbolevalo, kaj lahko proti temu storimo sami in kako si pomagamo, smo med drugim vprašali Sandro Jovič, dr. med., spec. druž. medicine, ki priporoča tako imenovano čebulno oblačenje, za najbolj zamrznjene med drugim svetuje tudi kakšno skodelico nesladkanega toplega čaja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Letni časi vplivajo na razpoloženje ljudi. Večina ima rada toplejše mesece, ko so dnevi daljši, dejavnejši, zanimivi, bolj zdravi. Res namreč drži, da pozimi hitreje zbolimo kot denimo poleti. Po besedah **Sandre Jovič, dr. med., spec. druž. medicine**, je za to kar nekaj vzrokov: »Pozimi se zaradi nižjih temperatur v okolici ljudje več zadržujemo v zaprtih prostorih, zaradi česar hitreje zbolimo za okužbami dihal, hkrati pa se tudi okužbe med ljudmi hitreje širijo. Vemo tudi, da gibanje na svežem zraku krepi naš obrambni sistem in nas na ta način varuje pred okužbami. Pozimi smo telesno manj dejavni, temperature na prostem so nižje, vreme je bolj vlažno. Vdihovanje hladnega zraka in izpostavljenost mrazu oslabi imunsko odpornost sluznice dihal in tako poveča možnost za pojav prehladnih obolenj.« Seveda lahko sami poskrbimo za preventivo, karseda najbolje okrepijo imunski sistem in se izognemo nevšečnostim. »Za zaščito pred okužbami

lahko veliko naredimo tudi sami. Predvsem moramo poskrbeti za zadostno količino kakovostnega spanca in gibanja na svežem zraku ob pogoju, da smo primerno tople oblečeni. Obrambno sposobnost telesa krepimo z uživanjem raznolike prehrane s primerno vsebnostjo vitaminov in uživanjem zadostne količine tekočine. Najprimerneje je oblačenje po principu čebule. Izogibati se moramo zadrževanju v velikih skupinah v majhnih prostorih,« priporoča Sandra Jovič.

Kdaj k zdravniku

Misel na zimo je za mnoge hkrati misel na prehlade, kihanje, smrkhanje, povišano telesno temperaturo, angino, celo gripo in še marsikatero bolezen. Katera obolenja pa so pozimi v resnici najpogostejša? Sandra Jovič glede na svoje izkušnje opaža, da so pozimi med okužbami najpogostejše virusne okužbe dihal, ki jih povzročajo številni respiratorni virusi. »Med virusnimi obolenji so še posebej nadležne okužbe z virusom gripe. Virusne okužbe se zlasti pri starejših ljudeh

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

ali bolnikov s pridruženimi boleznimi lahko zapletejo z bakterijsko okužbo.« Že na začetku izpostavljene asociacije pa so prepoznavni znaki tovrstnih okužb. »Med okužbami dihal se največkrat srečamo z okužbami zgornjih dihal, ki se kažejo s slabim splošnim počutjem, utrujenostjo, nosnim izcedkom, praskanjem ali bolečino v žrelu, glavobolom in blago povišano telesno temperaturo. Med pogostejšimi simptomi je tudi kašelj,« je jasna Sandra Jovič. Če nas omenjeno doleti, si privoščimo vroč čaj, vitamine in počitek, pa se največkrat v nekaj dneh počutimo bolje. Kateri pa so tisti znaki, ki nam povedo, da je čas za obisk zdravnika, ko nam domača oskrba preprosto ne more več pomagati? »Za večino okužb dihal ni potreben obisk zdravnika, saj je zdravljenje običajno simptomatsko in pride do samozdravitve v nekaj dneh. To pomeni, da je treba počivati, uživati zadostno količino tekočin, zniževati povišano telesno temperaturo, blažiti bolečine in poskrbeti za prehodnost nosu. Obisk pri zdravniku svetujemo v primeru več kot tri dni trajajoče visoke telesne temperature, izrazitega kašlja, težkega dihanja ali poslabšanja simptomov po začetnem izboljšanju. K zdravniku naj se prej odpravijo tudi ljudje s pridruženimi kroničnimi boleznimi, imunsko oslabljeni bolniki, starostniki in majhni otroci,« opozarja Sandra Jovič.

Kdo so ranljive skupine

Po pojasnilih zdravnice torej ob večini okužb dihal ni potreben obisk zdravnika, pomaga torej blažjenje simptomov, počitek, dovolj tekočine, kakšno zdravilo za zniževanje povišane telesne temperature in izpihovanje nosu, pa smo lahko že v nekaj dneh zdravi oziroma se počutimo bolje. Seveda, če ne sodimo v ranljive skupine. Vemo namreč, da zdrav, dejaven človek redkeje zbolijo kot denimo dojenček ali starostnik. »S starostjo že naravno slabi imunski sistem. Starejši ljudje so telesno manj dejavni, več se tudi zadržujejo v zaprtih prostorih. Starostniki imajo običajno pridružene bolezni, zaradi katerih so bolj ogroženi tako za okužbe kot zaplete zaradi okužb. Pogosto imajo pridružene motnje požiranja, kar predstavlja zaradi zahanjanja hrane in tekočin v dihala večje tveganje za okužbe spodnjih dihal. Pri starostnikih se okužbe pogosto kažejo z neznačilno in težje potekajočo klinično sliko, zaradi česar jih ugotovimo kasneje in lahko ob že prisotnih zapletih,« pojasnjuje Sandra Jovič in dodaja, da tudi dojenčki prej zbolijo kot večji otroci in odrasli, saj imunski sistem pri njih še ni do konca razvit. Simptomi in znaki so lahko drugačni in manj izraziti, zato jih kasneje prepoznamo. Potek okužb je lahko bistveno hitrejši, zato moramo odreagirati prej. »Med bolj ranljivimi so sicer še vsi bolniki, ki imajo pridru-

žene kronične bolezni, in bolniki, ki so zaradi različnih vzrokov imunsko oslabljeni,« še pove Sandra Jovič.

Poskrbimo za preventivo

Preventiva je zagotovo boljše kot kurativa. Sami torej lahko preprečimo marsikatero okužbo z zdravim načinom življenja in s tem, da se nekoliko izognemo zadrževanju v majhnih prostorih, kjer je veliko ljudi. V prvi vrsti moramo poskrbeti za kakovosten spanec. Če smo nenaspani, se nam lahko imunski sistem poruši in veliko bolj bomo dovzetni za okužbe. Zdrava in raznovrstna prehrana lahko zelo vpliva na naše zdravje in, seveda, obratno – škodimo si lahko, če ne jemo po priporočilih stroke. »Tudi pozimi veljajo enaka priporočila Svetovne zdravstvene organizacije glede prehrane. Svetujemo torej uživanje raznolike prehrane v obliki treh do petih obrokov dnevno. Če je vnos vitaminov in mineralov premajhen ali pa vnos maščob s hrano prevelik, vsekakor vpliva negativno na obrambno sposobnost telesa,« je jasna strokovnjakinja, ki na vprašanje, ali je pozimi treba dodajati kakšne vitamine, minerale v obliki prehranskih dopolnil, prav tako jedrnat odgovor, da ni potrebno, če uživamo raznovrstno prehrano in iz prehrane ne izključujemo določenih vrst hranil. Kako pa je z gibanjem? Pozimi se veliko ljudi manj

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



Premium Bio SHOTS

Odlični napitki iz narave s svežimi koščki ingverja in kurkume za vsak dan.

NOVO





Sanolabor

Ko gre za zdravje!



Močno pretresite, odprite in uživajte 3 cl na dan.




Nadzor: AT-BIO-301
Poreklo: kmetijsko EU / izven EU

SPLETNA TRGOVINA

24/7

WWW.SANOLABOR.SI

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



BEE WELL

NOVO

Legendarni okusi v novi obliki.



Pršila za grlo in žrelo

cold & flu

Za hitro pomoč imunskemu sistemu, ko se te nekaj loteva.

NOVO



družinsko pakiranje

www.medex.si

»Če smo nenaspani, se nam lahko imunski sistem poruši in veliko bolj bomo dovzetni za okužbe.«

giblje kot v drugih letnih časih, še posebej zunaj. Nam lahko mrzel zrak denimo pri teku škoduje? Kakšna so priporočila glede gibanja pozimi, smo vprašali našo sogovornico. »Tudi pozimi je vsekakor zaželen telesna dejavnost, tako na prostem kot v zaprtih prostorih. Če se odločimo za šport zunaj, moramo še posebno pozornost nameniti pravilnemu oblačenju, po tako imenovanem principu čebule, to pomeni v več slojih. Ob začetku telesne dejavnosti poskrbimo, da nam je toplo. Potem ko se ogrejemo, pričnemo z odstranjevanjem slojev oblačil do občutka ugodja. Ne smemo pozabiti na zaščito prstov rok in uhljev, ki so bolj izpostavljeni mrazu.«

Ah, ta mraz

Pozimi se marsikomu zdi, da se ne zna pravilno obleči. Včasih nas zebe, včasih nam je vroče. Zunaj je mraz, ko pridemo v avtobus, je vroče, potem se spet podamo ven pa na delovno mesto, kjer je ponovno vroče ... S pravilno izbiro oblačil lahko celo preprečimo kakšen prehlad. Poskrbeti moramo namreč, da nam ni niti prevroče niti prehladno. Vendar smo včasih zaradi hitrega spreminjanja temperature v hudi dilemi. Sandra Jovič še enkrat več omeni tako imenovano čebulno oblačenje: »Priporočljivo je oblačenje v slojih, kar nam omogoča ohlajanje v primeru, da nam je pretoplo, hkrati pa dodajanje sloja oblačila omogoči ogrevanje v primeru mraza. Kadar nam je vroče, se potimo, sčasoma pa nas v mokrih oblačilih začne zebsti in poveča se nevarnost za okužbo. Po drugi strani smo k okužbam tudi bolj nagnjeni, kadar nismo zadosti oblečeni in nas zebe.« Če nas preveč zebe, se lahko pogrejemo z vročim čajem, ki

še kako prija v mrzlih, zimskih dneh. Kako je pravzaprav s tekočino v tem obdobju, kakšne količine so priporočljive? »Topel čaj vsekakor pogreje tudi najbolj zmrznjene. Med tekočinami predvsem svetujemo uživanje vode ali nesladkanega čaja. Dnevna količina zaužite tekočine naj bo pri zdravem posamezniku približno dva litra dnevno,« še doda Sandra Jovič.

Če vendarle zbolimo

Vsi vemo, da še tako dobra preventiva ne deluje vedno stoo odstotno, saj nekako še kdaj pridemo v stik z virusi in bakterijami. Seveda je verjetnost veliko manjša, se nam pa lahko zgodi. Če vendarle pride do tovrstnih obolenj, moramo po besedah Sandre Jovič ravnati odgovorno, tako do sebe kot tudi do drugih. »Večina prehladnih obolenj je samoomejujočih, kar pomeni, da ozdravimo brez posebnega zdravljenja že v nekaj dneh. Če zbolimo, je zelo pomemben počitek v mirnem in primerno toplem prostoru. Potreben je večji vnos tekočin kot sicer, sploh kadar je prisotna povišana telesna temperatura, saj je tudi izguba tekočin iz telesa takrat večja. Ob glavobolu ali bolečinah priporočamo protibolečinska zdravila. Povišano telesno temperaturo znižujemo z antipiretiki. Pri zamašenem nosu in nosnem izcedku si pomagamo s sredstvi, ki pomagajo izboljšati prehodnost nosu in zmanjšajo nosni izcedek. Proti kašlju se lahko borimo z učinkovinami, ki jih lahko dobimo brez recepta v lekarni. Obnašati se moramo odgovorno in ostati doma, dokler ne ozdravimo, saj v nasprotnem primeru širimo okužbo med zdrave ljudi. V manjšem številu primerov so okužbe dihal bakterijske, takrat bo potreben obisk zdravnika in predpis antibiotika.«



laboratorij@adrialab.si
synlab.si



PREVERITE SVOJE ZDRAVJE ŠE PRED ZIMO!

Pravočasno odkrijte neravnovesja v telesu v izogib razvoja bolezni. Paket »PRIPRAVA NA ZIMO« vključuje: HEMOGRAM, ŽELEZO, FERITIN, GLUKOZO, VITAMIN B12, FOSFAT, MAGNEZIJ in KALCIJ.

28 EUR > sedaj samo 14 EUR*

* 50 % popust velja na PAKET ZIMA s kodo »PRIPRAVA NA ZIMO«, ki jo poveste ob odvzemu krvi, ali z izrežanim kuponom. Ugodnost lahko izkoristite do 29. 11. 2019 v vseh laboratorijih Adria Lab/Synlab po Sloveniji (Ljubljana, Maribor, Celje, Koper). Popusti se ne seštevajo.

-50% KUPON za popust

Paket »Priprava na zimsko«

Nenadno so se mi pojavile modrice

ABC

- A** Sufuzija so obsežne podkožne krvavitve, hematoma so podkožne krvavitve velikosti nekaj centimetrov, petehije in purpura pa so drobne podkožne krvavitve velikosti nekaj milimetrov.
- B** Modrice niso bolezensko stanje, ampak so lahko znak resne krvne bolezni.
- C** Modrica, ki jo dobimo z udarcem, se vedno pojavi na mestu udarca.



Enver Melkić, dr. med., specialist hematolog

Vsak od nas je že kdaj imel modrico na telesu, ki je bila posledica kakšnega udarca, padca ali česa podobnega. Včasih niti ne vemo, da smo se kam udarili, pa šele naknadno opazimo modrico. Se pa lahko te pojavijo tudi, če ne pride do poškodbe tkiva in so kot take lahko posledica resne krvne bolezni. Strokovnjak **Enver Melkić, dr. med., specialist hematolog, s kliničnega oddelka za hematologijo interne klinike Univerzitetnega kliničnega centra iz Ljubljane nam je med drugim povedal, kdaj moramo zaradi modric nemudoma k zdravniku.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek je najbolje, da nekoliko bolj strokovno orišemo ta pojav, ki ga vsi poznamo kot tako imenovane modrice. Kot nam je pojasnil **Enver Melkić, dr. med., specialist hematolog**, so modrice v bistvu podkožne krvavitve, torej se zgodijo, kadar pride do izliva krvi v podkožje. »So lokalne spremembe na koži. Pojavijo pa se na ravni kože in imajo oster omejen rob. Vidimo jih torej, ko se koža obarva v odtenkih modre oziroma vijoličaste barve. Večinoma modrica nastane zaradi poškodbe tkiva, poškodbe žilne stene in izliva krvi v podkožje. Krvavitvev je največkrat omejena, tako da imajo modrice oster rob,« pojasnjuje sogovornik. Vsi vemo, da modrica sčasoma spreminja barvo in nazadnje izgine. »Ko pride do izliva krvi v podkožje, ta začne sčasoma razpadati. V procesu resorpcije hematoma določene celice, ki so zadolžene za odstranjevanje

tujkov iz telesa, tako odstranjujejo tudi sproščeni hemoglobin iz tkiva in tako sčasoma modrice bledijo in spreminjajo svojo barvo. Na začetku so modre ali temno vijoličaste barve, preidejo v zeleno, v rumeno barvo in na koncu izginejo,« opiše Enver Melkić.

Za nastanek modric vedno obstaja vzrok

Marsikdaj se nam zdi, da smo ljudje različno občutljivi, nekaterim se modrice pojavijo že ob malo močnejšem prijemu, spet drugi jih ne dobijo niti denimo ob močnem udarcu žoge. Vsekakor pa za nastankom modric praviloma mora, brez izjeme tičati neki vzrok. »Vedeti je treba, da se modrice pri zdravem človeku nikoli ne pojavijo spontano, to pomeni same po sebi. Če je žilna stena v dobrem stanju, potem te modrice ne nastajajo same. Nekateri ljudje so bolj občutljivi, ker imajo slabšo žilno steno, pri njih tako hitreje pride do izliva krvi. Slabša žilna stena je lahko posledica več razlogov. Lahko je povezano z žilnimi boleznimi, med njimi vnetje žil (vaskulitisi), ali pa je stena krhka zaradi starosti in degenerativnih sprememb. Na primer, pri starejših ljudeh pogosto vidimo na dlaneh majhne podkožne krvavitve. Slaba žilna stena, ki je krhka, pogosto zaradi ateroskleroze in kalcinacij, je torej lahko razlog za hitrejši pojav modric,« izpostavlja Enver Melkić in dodaja, da do modrice najpogosteje pride pri tistih posameznikih, ki doživijo udarec, tako da zaradi povečanega pritiska na žilno steno ta počni in se kri pod kožo izlije. »Če pa se modrice pojavljajo spontano, brez jasnega vzroka poškodbe in na več mestih po telesu, torej brez fizične poškodbe, takrat je nujno, da čim prej poiščemo zdravniško pomoč,« opozarja strokovnjak. Naš osebni zdravnik bo v tem primeru opravil laboratorijske preiskave osnovne krvne slike (hemogram in diferencialna krvna slika), to pomeni, da bo preveril, kakšna je številčna vrednost krvnih celic. Če se pojavijo modrice brez znane vzroka, je to pogosto zaradi znižanega

števila trombocitov in so lahko znak resne krvne bolezni v ozadju. Osebni zdravnik nas bo v tem primeru napotil k specialistu.

Diagnostika

V primeru, da posameznik na telesu opazi modrice in ne ve vzroka zanje, je najbolje, da spremembe na koži pokaže zdravniku. Slednji pogleda število in obseg modric, bolnika izpraša o podrobnostih, med njimi, kdaj so se modrice pojavile, kako hitro nastajajo in ali so povezane s poškodbo. V okviru tovrstnega pregleda je po Melkičevih besedah smiselno, da opravi pregled osnovne krvne slike in preveri, ali gre za kritično znižane vrednosti. Če ugotovi, da gre za kritična odstopanja, takega bolnika napoti naprej, na urgenco ali v specialistično hematološko ambulantno. Osebni zdravnik ima tudi vedno možnost 24-urne konzultacije z dežurnim hematologom. »Dežurni hematolog osebnemu zdravniku nudi nadaljnje nasvete glede ukrepanja, kaj je treba še opraviti od morebitnih laboratorijskih testov in kam takšnega bolnika napotiti. Ko pa bolnik pride v specialistično hematološko ambulanto na pregled, se bolj usmerjeno pogovorimo z njim. Izredno pomembna je anamneza, ki nam jo bolnik poda. Pomembno je, ali je v preteklosti bolnik že imel težave s krvavitvami, ali krvavi iz dlesni pri ščetkanju zob, kako je s krvavitvami ob menstruacijah, je imela ženska denimo pri rojstvu daljše krvavitve, ali je kdo v družini imel težave s krvavitvami, ali na blatu opaža znake sveže krvavitve oziroma črnega blata ter katera zdravila jemlje v svoji tedenski terapiji. Poleg že omenjene osnovne krvne slike opravimo dodatna testiranja in se na osnovi vsega skupaj, če obstaja močan sum na krvno bolezen, lahko odločimo še za nadaljne preiskave, kot je punkcija kostnega mozga in pregled tega. Tako lahko vidimo, kaj se z bolnikom dejansko dogaja.«

Modrice so lahko opozorilo

Modrice, ki niso posledica nekega udarca, so opozorilo, da je treba obiskati osebnega zdravnika. Spontane krvavitve v podkožje so

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

le znak krvne bolezni: »Kadar govorimo o boleznih, zdravniki strogo ločimo znake in simptome bolezni. Znaki bolezni so nenavadne spremembe, ki jih zdravniki vidimo pri kliničnem pregledu bolnika. Tako imenovane simptome pa bolnik sam čuti. Med slednje sodijo denimo utrujenost, zaspanost, prehitro razbijanje srca, hudo nočno potenje, izguba apetita in hujšanje. Modrice pa niso niti simptomi niti bolezen sama po sebi, temveč so vedno le znak, da se v ozadju lahko skriva resna krvna bolezen. Če nam krvna slika pokaže močno znižano število trombocitov, zraven pa še druga odstopanja v krvni sliki, vemo, da se to lahko zgodi pri boleznih, kot so levkemije, ali drugih, redkejših boleznih, kot je denimo pridobljena hemofilija. Slednja je sicer res redko stanje, gre za pojav obsežnih podkožnih krvavitev, najpogosteje po trupu. V tem primeru moramo nujno z določenimi laboratorijskimi testi preveriti, kako je s stanjem strjevanja krvi ali strokovno povedano hemostazo. Celotna hemostaza je sestavljena iz dveh delov, primarne hemostaze, ki jo predstavljata število trombocitov in njihovo pravilno delovanje. Trombociti so pomembni za nastanek krvnega strdka. Da pa ta lahko nastane, je pomembno zadostno število trombocitov in njihova dobra funkcija. Njihova funkcija je najpogosteje okvarjena zaradi uporabe zdravil, včasih pa tudi že ob rojstvu. V slednjem primeru se bodo težave s krvavitvami odkrile že v otroški dobi. Kot rečeno, pa njihovo slabšo funkcijo povzročimo z zdravili, ki jih v medicini predpisujemo ljudem za zaščito proti strdkom. Gre za skupino antiagregacijskih zdravil, ki preprečujejo, da bi se trombociti med seboj povezali v strdek. Gre za stanja, kjer je veliko tveganje za nastanek krvnega strdka, ki bi bil lahko usoden za bolnika. Primer so srčno-žilni bolniki, predvsem tisti, ki so po srčnem infarktu dobili žilne opornice, ki držijo srčne žile odprte z namenom boljšega pretoka krvi, tisti, ki imajo umetne srčne zaklopke, motnje srčnega ritma ali aritmije. Drugi del hemostaze, ki ga imenujemo koagulacija, pa je proces nastajanja nekakšnega lepila, ki trombocite učvrsti, ko se združijo v primarni strdek, da ne bi prehitro razpadel. Z usmerjenimi laboratorijskimi preiskavami hitro in natančno odkrijemo, v katerem delu hemostaze je težava, ko se pojavi krvavitev, in potem ciljano ukrepamo.

So modrice lahko posledica resne krvne bolezni?

Modrice so lahko znak resnih bolezni in jih moramo v primeru, ko nastajajo spontano, zelo resno obravnavati. V primeru resne krvne bolezni se lahko poleg spontanah krvavitev pojavijo tudi simptomi anemije, kot so utrujenost, težave z dihanjem ob minimalnem naporu, zmanjšana telesna zmogljivost, slabša koncentracija, velikokrat tudi okužbe, kot so pljučnice, angine in druge. Najpogostejši simptomi in znaki akutnih levkemij zaradi razrasti rakavih celic v kostnem mozgu, ki izrinejo zdrave krvne celice, so po njegovih besedah

okužbe (angine, pljučnice), slabokrvnost (nenadna utrujenost) ali pojav modric (kritično znižano število trombocitov). »Podkožne krvavitve lahko nastanejo tudi pri tako imenovani imunski trombocitopeniji (ITP). V tem primeru gre za pojav drobnih pikčastih krvavitev, najpogosteje v področju spodnjih okončin, od kolen navzdol. To je stanje, kjer pride do nastanka protiteles, najpogosteje po kakšni okužbi, ki se pomotoma vežejo na naše trombocite, jih tako označijo in ti kasneje v vranici razpadejo in se tako hitro odstranijo iz krvnega obtoka. Takšne pikčaste krvavitve, ki so pogosto v velikosti bučikine glavice in so rdeče barve, imenujemo petehije in purpore. S pritiskom prsta nanje ne zbledijo in se najpogosteje – kot rečeno – pojavijo od kolena navzdol, ker je v teh delih telesa največji hidrostatski pritisk,« opisuje sogovornik in dodaja, da se podkožne krvavitve lahko pojavijo tudi v primeru drugih krvnih bolezni, kot je mielodisplastični sindrom (MDS), ko gre za zmanjšano število trombocitov zaradi počasnega odpovedovanja kostnega mozga. Takrat je možno, da se poleg podkožnih krvavitev velikokrat pojavljajo tudi krvavitve iz nosu. Pri ljudeh, ki jemljejo kakršna koli zdravila, ki jim laično pravimo »zdravila za redčenje krvi« oziroma zdravila, s katerimi vplivamo na hemostazo, je smiselno, da si redno pregledujejo barvo blata. V primeru črne barve je to lahko znak krvavitve iz zgornjih prebavil, v primeru sveže krvi na blatu pa gre najpogosteje za krvavitve iz spodnjih prebavil, najpogosteje so to hemoroidi.

Zdravljenje modric

Ob ne prehudem udarcu, katerega posledica je lahko modrica, je prisotna tudi bolečina, ki pa največkrat ne traja dolgo. Pri poškodbi, ki ima za posledico modrico, lahko bolečina traja dlje in jo lahko omilimo sami. »Modrica, ki jo dobimo z udarcem, se vedno pojavi tam, kjer smo dobili udarec. Če ne gre za obsežno podkožno krvavitev, ki se lahko vname, potem je dovolj opazovanje in lokalno hlajenje mesta, kjer je nastala. Kadar gre za podkožne krvavitve, predvsem v mehka tkiva zaradi hujših poškodb predvsem pri ljudeh, ki jemljejo zdravila z vplivom na hemostazo, lahko pride do večjega izliva krvi predvsem v mehka tkiva. To je lahko zelo resno stanje predvsem zaradi prevelike izgube krvi in vnetja takšnega hematoma, kar ima lahko resne posledice. V takšnem obsegu krvavitve je odstranjevanje izlite krvi prepočasno, tako da lahko pride do vnetja. To je največkrat zelo boleče in je potemtakem potrebna kirurška oskrba z drenažo. Vendar je treba vedeti, da hematomi, ki nastajajo spontano, niso v takšnem obsegu, da bi se vneli.« Pomembno je vedeti, da kadar nimamo jasnega vzroka za pojav modric, kot so poškodbe, in kadar se modrice pojavljajo spontano na več mestih po telesu, pri nekom, ki je bil do takrat zdrav, je nujno potrebno poskati zdravniško pomoč, da se preveri osnovna krvna slika in ugotovi vzrok za nastanek modric.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Natalija Verboten razkriva svojo lepotno rutino

Se tudi vi sprašujete, katere izdelke uporablja Natalija Verboten, da je vedno videti tako naravno in sveže?

Izbira prave kreme

Ko vaši koži ni več vseeno, katero kremo uporabljate, si je treba vzeti čas in ugotoviti, katera krema proti gubam ji bo najbolj ustrezala. Le s pravo nego in kremo boste lahko preprečili, da male prikupne gubice ne postanejo velike in globoke, ki jih ne morete več zakriti. Eden izmed zelo učinkovitih pripomočkov v boju proti gubam je krema proti gubicam Lux-Factor, ki je profesionalno in klinično preizkušena terapija proti gubam in staranju kože. Primerna je za vse tipe kože, na katerih opazimo globoke in izrazne gube ter tanke linije.

Pravilna in zdrava prehrana

Vemo, o tem čivkajo že vrabci na strehi ... K mladostnemu videzu v veliki meri pripomore zdrava prehrana. Ko se prične proces staranja, je zelo pomembno, da se izogibamo beli moki, sladkorju in nasičenim maščobam. Naša vsakdanja prijateljica naj postane zelenjava in sadje, ki nam bosta zagotovila potrebne antioksidante, nenasičene maščobe ter dovolj vlaknin. Zelo pomemben dejavnik pri negi kože je tudi voda. Priporočena oziroma minimalna količina je dva in pol litra vode dnevno. Le tako bo koža navlažena od znotraj, kar se bo hitro pokazalo tudi navzven. Da bo koža še bolj sijoča, navlažena in pripravljena na boj proti gubam, priporočamo uporabo kreme proti gubicam Lux-Factor, vsak dan zjutraj in zvečer. Koža vam bo hvaležna.



Serum za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash

Si predstavljate, da vam nikoli več ne bi bilo treba uporabljati maskare, kljub temu pa bi osvajali z dolgimi trepalnicami? Te sanje lahko letos postanejo resničnost, in sicer z uporabo seruma za rast trepalnic Lux-Factor Eyelash, ki bo v samo štirih tednih opazno podaljšal, zgostil in okreplil vaše naravne trepalnice. Z redno uporabo seruma lahko svoje trepalnice podaljšate za kar 25 %, njihovo gostoto pa povečate za kar 85 %. Idealna kombinacija sestavin podpira naravno pH-ravnovesje in hrani trepalnico od znotraj, zato so trepalnice ob redni uporabi seruma za rast trepalnic Eyelash neprimerljivo močnejše, se manj lomijo in manj izpadajo. Čas je, da za vedno pozabite na umetne trepalnice, svoje naravne pa poudarite kot še nikoli.

Krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron

V jesenskih mesecih potrebuje naša koža posebno nego, saj jo veter in mraz še dodatno izsušita. V tem času je potrebno uporabljati izdelek, ki koži vrača vlago in jo hkrati pomaga zadržati v vseh plasteh kože. Intenzivna pomlajevalna krema z učinkom botoks 4D Hyaluron je prava izbira za to težavo. Že po dveh tednih redne uporabe bodo vaše gube vidno zmanjšane, vaše linije obraza pa bodo zglajene. Krema vsebuje hialuronsko kislino evropskega porekla, ki zagotavlja dolgotrajno navlaženo kožo. Hialuronska kislina zaradi izjemne sposobnosti zadrževanja vode ta hip velja za najbolj priljubljeno sestavino v kozmetični industriji, njeno delovanje pa spodbuja tudi sintezo kolagena. Zadovoljne uporabnice trdijo, da je to najučinkovitejša in obenem varna formula proti gubam, ki je primerna za vse tipe kože. Idealna kombinacija učinkovin kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in mladostna.



Pozor, za še dodatnih
10 % POPUSTA
ob naročilu seruma za rast
trepalnic ali kreme proti gubam
vpišite kodo: **ABC10**.

30-dnevno jamstvo

Če se bojite, da z izdelki ne bi bili zadovoljni, jih lahko v 30 dneh od prejema paketa vrnete, Lux-Factor pa vam povrne celotno kupnino.




Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Več informacij dobite na spletni strani www.lux-factor.com ali na telefonski številki: **01 777 41 07**.

ABC

- A** Poporodni čas prinese najlepše in hkrati najbolj stresne trenutke v življenju.
- B** Mama naj bi si pustila toliko časa, kot je nosečnost trajala, da se telo vrne v stanje, podobno tistemu pred nosečnostjo.
- C** Po porodu se svetuje redno izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna.



(Ne)pričakovane posledice po porodu

Porod prinese nekaj najlepšega – novo življenje, novorojenčka, hkrati pa lahko ta čudoviti dogodek spremljajo tudi nekatere neprijetnosti. Marsikatera mama se po porodu ne počuti najbolje, saj jo lahko bolijo šivi, ima občutljive dojke, njeni hormoni divjajo ... Prav je, da se ženske pred porodom zavedajo tudi manj prijetnih posledic le-tega in se nanje nadvse dobro pripravijo. Po besedah sogovornice **Lucije Resman, dr. med., specialistke ginekologije in porodništva**, iz Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj je materinstvo res najlepša izkušnja, čeprav lahko novopečeno mamo doletijo spremembe, na katere ni vnaprej pripravljena.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek nanizajva tiste manj prijetne posledice, ki se lahko pri materah pojavijo po naravnem porodu.

Po vaginalnem porodu se lahko pojavi velika utrujenost, prisotne so lahko bolečine v vseh mišicah, mlada mama ima boleč in občutljiv presredek, tudi hemoroide. Nič nenavadnega ni, če ima ženska po porodu težave z zadrž-

vanjem vode, blata in plinov, uriniranje je lahko pekoče, možno je pretirano potenje. Lahko se pojavljajo tudi bolečine v sramnični kosti, v medenici. Pri novopečenih mamicah je zelo pogosta neprespanost, hormonsko odvisno nihanje razpoloženja, poporodna otožnost, jokavost, nekatere pa nepričakovano doleti tudi hud glavobol kot zaplet ob porodnem lajšanju bolečin z epiduralno analgezijo.

V tem okviru velja izpostaviti, da se lahko pri mamicah pojavi poporodna depresija, o kateri moramo govoriti in nikakor ne smemo dopustiti, da je to še naprej tabu tema. Prav je, da okolica zazna znake in takšni posameznici čim prej pomaga. Kateri pa so ti znaki?

Res je, duševno nihanje oziroma motnje razpoloženja po porodu so težave, o katerih moramo govoriti. Še posebej moramo biti pozorni pri tistih mamicah, ki so imele duševne težave že pred nosečnostjo ali med njo, saj je poporodni čas zanje še posebej ranljivo obdobje. Gre namreč za najlepše in hkrati najbolj stresno obdobje v življenju. Mame, ki so doma z dojenčkom pretežen del dneva same, brez dodatne podpore in pomoči družine, se težje

spopadajo z vsakodnevnimi izzivi, ki jih prinaša prihod novega družinskega člana. Sodobna družba je žal vedno bolj naravnana prav v smer socialne izolacije mamic, le malo jih ima ob sebi svojo mamo, sestro ali taščo, ki so tradicionalno poskrbele za to, da je mamica po porodu čas lahko namenila sebi in svojemu otroku ter uspešno okrevala. Tudi mediji pogosto sporočajo, da se v času materinstva ženska počuti predvsem srečno, izpolnjeno, o drugih platih tega obdobja se govori premalo. Mamice, ki se čutijo nezadovoljne, pretrujene, brez veselja, ki imajo motnje spanja, ki vztrajajo dlje kot le nekaj tednov, naj čim prej poiščejo pomoč, ravno tako naj bodo na te spremembe pozorni vsi, ki z mladimi mamicami prihajajo v stik na drugih področjih.

Poudarili sva možne duševne posledice, posledica poroda pa so lahko tudi telesne, med drugim pride do bolečih dojk. V kakšnih primerih?

Pravzaprav pravilna tehnika dojenja ne bi smela biti za mamo nikoli boleča, lahko pa je boleče pristavljanje in odstavljanje novorojenčka, dokler se bradavice ne privadijo na novo funkcijo in se utrdijo. Bolečine v dojkah

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

v času dojenja so lahko posledica zastoja v iztekanju mleka iz dojk, ragad ali razpok prsnih bradavic, lahko pa tudi gnojnega vnetja dojke, ki ga imenujemo mastitis. Slednje obolenje spremljajo splošni sistemski znaki okužbe, kot so povišana telesna temperatura, mrzlica, bolečine v mišicah in sklepih in slabo počutje. Prizadeta dojka je v primeru mastitisa na dotik boleča, vroča, pordela, v njej se pojavi napetost, lahko opazimo tudi gnojni izcedek iz bradavice. Mastitis, ki se lahko pojavi kadar koli med dojenjem, zdravimo z ustreznimi antibiotiki, ki jih predpiše zdravnik, potrebni pa so tudi počitek, uživanje zadostne količine tekočin, ustrezna nega dojk. Dojenje se kljub vnetju lahko nadaljuje, nikakor ni odsvetovano. Mamice opozarjamo na znake zastajanja mleka v dojkah oziroma na zastojne dojke in jih učimo pristopov, s katerimi lahko poskušajo preprečiti napredovanje manjših težav v mastitis. Običajno svetujemo tople obkladke ali prhanje pred podojem, redno pristavljanje dojenčka k dojki in hladen tuš ali obkladke po dojenju. Ustrezno skrb posvečamo vzdrževanju higiene rok in negi prsnih bradavic.

Pred porodom se svetuje masaža presredka, da tkivo postane bolj elastično, mehkejšo. Kljub temu pa včasih pride do raztrganine presredka. Koliko časa se zdravijo vaginalni šivi?

Presredek je ob vaginalnem porodu najpogosteje poškodovan del porodne poti. Prerez presredka oz. epiziotomija je bil včasih skoraj standarden postopek, danes pa je drugače. Številke nihajo med posameznimi porodničnicami, povsod pa delež pada. V naši porodnišnici (Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj) smo v lanskem letu napravili epiziotomijo le pri 8,25 % porodov, nekaj več je bilo raztrganin presredka, ki pa so običajno manjše in mnogo manj boleče. Vsako poškodbo presredka oskrbi zdravnik v lokalni anesteziji, rane se celijo od 10 do 14 dni, vsi šivi pa razpadejo sami. Pomembno je, da skrbimo za rano z rednim prhanjem, jo ohranjamo suho, uporabljamo higienske vložke ... Ob prerezu presredka svetujemo razbremenjevanje področja z obroči za sedenje in počitek v bočnem položaju.

Nekaj časa po porodu spolni odnosi niso priporočljivi. Kako je s tem? Lahko pride po porodu do pomanjkanja libida? Kako je z vlažnostjo nožnice po porodu?

Vlažnost nožnice po porodu je zmanjšana, predvsem imajo s tem težave doječe matere. Zaradi tvorbe mleka se pri njih poveča tvorba prolaktina, zmanjša se raven ženskih spolnih hormonov, ki sicer skrbijo za primerno stanje nožnice, zato je sluznica nožnice v stanju, kot je v menopavzi. Suha nožnica lahko povzroči pekoč občutek, srbečico, otežene spolne odnose, iz istega razloga pa lahko pride do znižanega libida. Spolni odnosi so manj zaželeni pri mladih mamicah tudi zaradi utrujenosti, skrbi za zdravje zase in novorojenčka. Za kakovostno spolnost je potrebna tudi dobra samopodoba, kar je pri mamah zaradi poporodne postave in sprememb lahko težava, telo je namreč drugače oblikovano, mišice medeničnega dna so šibkejšo, občutki v nožnici so lahko drugačni od tistih, ki jih je bila vajena pred porodom, lahko tudi na račun prizadetega presredka zaradi prereza ali raztrganine. Za zadovoljstvo v spolnosti po porodu je predvsem potreben čas in odprt, sočuten partnerski odnos.

Spremembe na dojkah in v nožnici so nekako logične, včasih pa spremljajo novepečene mamice tudi bolečine v križu. Zakaj?

Bolečine v križu so lahko posledica nepravilne drže, ki se je razvijala že med nosečnostjo, oslabljenih mišic trebušne stene in diastaze premih trebušnih mišic oziroma rektusov. Pojavijo se lahko tudi zaradi pogostega dvigovanja dojenčka ali nepravilne drže mamice med dojenjem. Svetujemo upoštevanje navodil bolnišničnih fizioterapevtov, ki mamice obiščejo po porodu. Vaje za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic naj izvajajo postopno, odsvetujemo jim takojšnjo polno dejavnost, predvsem izvajanje trebušnjakov. Če težave vztrajajo in se ne izboljšujejo, se priporoča nadaljnja fizioterapevtska obravnava ali napotitev na pregled k specialistu ortopedije.

Ena od neugodnih poporodnih spremljevalk je lahko še uhajanje urina. Obstajajo vaje, ki jih je res dobro izvajati po porodu, kajne?

Uhajanje urina so predvsem izpostavljene ženske, ki so rodile vaginalno. Že v porodnišnici se tako porodnicam svetuje izvajanje keglovih vaj. To so vaje za krepitev mišic medeničnega dna, ki se res lahko izvajajo takoj po porodu, pomembno pa je, da se postopno stopnjujeta moč in intenziteta. Prav tako je pomembno, da mame ne izgubijo upanja vase, kadar uhajanje urina vztraja dlje časa. Naj poudarim, da lahko samo z rednimi in pravilnimi vajami v roku enega leta težave z inkontinenco povsem odpravimo pri večini mladih žensk.

Nekaj časa po porodu se ženska lahko sooči tudi s povečanim obsegom izpadanja las. Kako to?

V uvodu ste že omenili hormone, ki nam včasih lahko malo ponagajajo. V bistvu je tako, da nosečniški hormon – progesteron med nosečnostjo zavira izpada-



Veste, kdaj so vaši plodni dnevi?

Clearblue test ovulacije DIGITAL pokaže vaša 2 najbolj plodna dneva.



dvig ravni LH ni zaznan



zaznan nenaden dvig ravni LH



Clearblue®

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

nje las, zato večina nosečnic uživa v gostih in sijočih laseh, po porodu pa raven progesterona pade, posledično izpadejo tudi tisti lasje, ki bi morali že prej, ampak nam niso. Kadar je izpadanje las pretirano in traja dlje časa po porodu, je potrebna dodatna obravnava, predvsem je na mestu pregled delovanja žleze ščitnice. Avtoimunske bolezni ščitnice so pri nas pogoste in se lahko kažejo na mnogo načinov. Po porodu je frekvenca vseh avtoimunskih bolezni višja kot sicer, verjetno na račun spremenjene imunosti matere med nosečnostjo.

Veliko posameznic se po nosečnosti spopade tudi z odvečnimi kilogrami. Mnoge mamice jih nekaj izgubijo že v času dojenja, vendar jih pogosto ostane nekaj preveč. Mamice sicer po navadi na prvo mesto postavijo svoje malčke, kdaj pa je vendarle pravi čas, da se ženska posveti tudi svojim kilogramom? Vemo, da čezmerna telesna teža lahko vpliva na marsikatero bolezen.

Čezmerna telesna masa je dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni, bolezni srca in ožilja, rakava obolenja, poslabša možnost spontane zanositve v prihodnosti ... Pa vendar bi si mama morala pustiti toliko časa, kot je nosečnost trajala, da se telo vrne v normalno prednosečno stanje. Obdobje dojenja ni ustrezen čas za hitre in zelo restriktivne diete, lahko pa izberemo nov, bolj zdrav življenjski slog. Zdravi življenjski vzorci morajo biti taki, da jih lahko vzdržujemo na dolgi rok. Poudarjam, da je treba skrbeti za redno zdravo prehrano, ki naj bo raznovrstna. Zaužiti moramo dovolj sadja in zelenjave, če se le da, naj bo sezonska, lokalne pridelave, ob tem popiti dovolj tekočine, najbolje vode, in si privoščiti zadosti spanja. Sprva bo ustrezna vadba za mamice dolg sprehod z vozičkom, ki bo koristil tako njim kot njihovim malčkom. Je pa res morda to obdobje tudi pravi čas, ko se mama in oče lahko odpovesta kakšni slabi razvadi, ki vpliva na njenega potomca, in je njegov prihod lahko dodatna motivacija za spremembo načina življenja.

Do zdaj smo govorili o posledicah po naravnem porodu, kaj pa, če govoriva o

carskem rezu. Gre namreč za operativni poseg. Koliko časa traja okrevanje po njem?

Okrevanje po vsaki operaciji traja vsaj šest tednov, da se tkiva popolnoma zacelijo, pa od tri do šest mesecev. V vmesnem času ima lahko mama težave z bolečinami v rani, kjer je bil kirurški rez, tam slabše čuti dotik ali občuti mravljinčenje. Da ne bi prišlo do kile trebušne stene, odsvetujemo izvajanje športnih dejavnosti vsaj tri mesece. Tudi blažja telovadba ni priporočljiva. Ob carskem rezu je pogosta nekoliko večja izguba krvi, zato so mamice pogosteje kot po vaginalnem porodu slabokrvne in posledično še bolj utrujene. Če je bil carski rez že vnaprej planiran, mama ni izkusila porodnih popadkov, zato ima lahko posledično večje težave z dojenjem. Na vzpostavljanje dojenja namreč vplivajo hormoni, ki se sproščajo med naravnim porodom. Začetne težave z vztrajnostjo in trudom seveda minejo. Mame, ki so rodile s pomočjo carskega reza, so bolj izpostavljene tvorbi strdkov v venah spodnjih okončin, zato si morajo nekatere po porodu s pomočjo injekcij vbrizgavati zdravilo v podkožje. Lahko pa jih doleti tudi vnetje rane. Zaradi vsega omenjenega, pa še bi lahko naštevali, naj poudarim, da carski rez zagotovo ni lažji način poroda, zato morajo zanj obstajati tehtni razlogi v prid zdravju matere in njenega novorojenčka. Delež porodov s carskim rezom v svetu in pri nas hitro narašča, posledice, kar pomeni včasih tudi težje zdravstvene zaplete, pa posledično tudi.

Kakšna so priporočila za kontracepcijo po porodu? Obstaja namreč priporočljiv razmik med enim in drugim otrokom.

Res, obstajajo priporočljivi razmiki med porodi. Pri carskem rezu toplo svetujemo, da ženske ne zanosijo v letu in pol do dveh po porodu. Če mine dovolj časa in so izpolnjeni nekateri drugi pogoji, lahko prihodnjič rodijo vaginalno, sicer pa je tveganje za vaginalen porod včasih preveliko in bodo tudi naslednjič potreben carski rez.

Vsekakor je po porodu dobro razmišljati tudi o kontracepciji. Matere, ki polno dojijo in ob tem nimajo menstruacij, imajo relativno

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.

dobro zaščito brez dodatne kontracepcije približno prvega pol leta. Če pa ne dojijo ali bi želele bolj gotovo metodo kontracepcije, kot je samo dojenje, pa je dobro, da na pregledu pri izbranem ginekologu šest tednov po porodu spregovorijo o svojih željah. Ginekolog bo s pregledom ugotovil, ali so rodila spet v normalnem stanju, v tem primeru lahko že vstavi v maternico intrauterini vložek ali sistem, ki je zanesljiva povratna dolgotrajna metoda kontracepcije. Če pa so želje ženske drugačne, bosta zagotovo našla metodo kontracepcije, ki jo bo par uspešno lahko uporabljal do prihodne želene nosečnosti.

ABC mozaik

Neplodnost tudi v letu 2019 ostaja velik tabu

Vabljeni na 1. konferenco o neplodnosti, kjer bodo prisotni številni zanimivi govorniki. VSAK UDELEŽENEC PREJME DARILLO V VREDNOSTI 100 €. Prijava na dogodek je zaradi omejenega števila mest obvezna. Prijave potekajo na spletu: <https://landing.vitanoval.com/>. V primeru dodatnih vprašanj, nas lahko kontaktirate na: maja.lamovsek@hype.si.

4 november ob 18. uri
Hotel Habakuk, Maribor



Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



Elastičen in samolepljen

Varna in enostavna uporaba

100% medicinski silikonski gel

Trežen obliž

Pralen

Primeren za vse vrste kože

UV zaščita UPF 50

SKRIB ZA BRAZGOTINE po carskem rezu

Posledica vsake operacije, tudi carskega reza je brazgotina, ki jo želite pravilno zaceliti in zmanjšati. Klinično je dokazano, da postanejo brazgotine po uporabi pralnega Scarban® silikonskega obliža bolj gladke, fleksibilne in tanjše, terapija se skrajša.

Rezultati:

- ✓ Tvorba brazgotine se zmanjša
- ✓ Zmanjšanje srbenja in bolečin
- ✓ Izboljšan videz brazgotine, manj pordelosti

Scarban® C silikonski obliž omogoča vaši koži optimalno podporo pri preprečevanju brazgotinjenja.




IZDELEK JE MEDICINSKI PRIPOMOČEK

Izdelek je na voljo v lekarnah.

01 810 95 04 | www.advamed.si

ABC

- A** Hormonske spremembe pri ženskah povzročijo nabiranje maščobe na trebuhu.
- B** Visceralna maščoba predstavlja večje tveganje za zdravje.
- C** Zaradi upočasnjene metabolizma po 50. letu porabimo manj energije.

Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh

Splošno znano je, da je po petdesetem letu čedalje težje shujšati. Kilogrami se kopičijo, in še preden se dobro zavemo, je naše telo obteženo z dodatnimi petnajstimi ali celo dvajsetimi. In to kljub temu, da se nam zdi, da čedalje manj jemo. Vzroki za to so številni, pri ženskah gre predvsem za hormonske spremembe, ki povzročijo tudi to, da se maščoba začne nabirati na drugih mestih, predvsem na trebuhu. Pri moških je vzrok najverjetneje tudi v tem, da mišična masa usiha, pri obeh spolih pa to, da se metabolizem oziroma presnova z leti upočasnjuje, s tem pa tudi dnevna poraba energije.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Starejši ko smo, manj energije torej porabimo, zato jo s hrano moramo vnesti manj. Tabela dnevni energijskih potreb pokaže, da od 15 do 19 let star mladenič dnevno potrebuje 3.100 kilokalorij, nad 65 let star moški pa le 2.300. Razlika je očitna. Pri ženski je ta razlika približno 700 kilokalorij. Zato je z leti treba spreminjati tudi prehranske navade.

Pospešimo metabolizem

Drugo, kar je pomembno, pa je to, da z različnimi ukrepi pospešimo metabolizem. Kako? Zajtrk, ki ga zaužijemo v eni uri, ko se zbudimo, dokazano pospešuje metabolizem. Prav tako nam ga bo pospešila skodelica prave kave (brezkofeinska ne deluje). Če črne kave iz različnih razlogov ne smemo piti, pomagata tudi pravi ali zeleni čaj. Vendar ne

pretiravajmo niti pri prvi niti pri drugih dveh! Izogibajmo se stresu in naučimo se sprostiti – previsoka raven stresnega hormona kortizola upočasnjuje metabolizem in povzroča kopičenje maščobe v telesu. Z leti nam upada mišična masa in tudi to je razlog, da porabimo manj energije. Porabniki energije v našem organizmu so prav mišice. Tega procesa ne moremo preprečiti, lahko pa ga upočasnim. Ohranimo gibanje vse življenje. In bolj intenzivna je vadba, manjša je možnost, da se nam maščoba nabira prav na trebuhu. Delajmo vaje za mišično moč, ženske v menopavzi si bodo s tem naredile še dodatno uslugo – okrepile bodo tudi kosti.

Nekateri za pospešitev presnove priporočajo tudi pitje mrzle vode. Dodajmo še prhanje z mrzlo vodo – zjutraj, zvečer, čez dan, kadar koli že se nam zazdi, da bi nam prijalo pognati kri po žilah. Tudi začinjena hrana pripomore k hitrejši presnovi – vendar tudi pri tem ne pretiravajte, saj ni rečeno, da vaš organizem močne začimbe dobro prenaša.

Moški so v prednosti

Vpliv na razporejanje maščobe imajo spolni hormoni ter dednost. Genetika vpliva tako na porabo energije v telesu kot na razporejanje maščob. Vendar pa se samo zato, ker so bili naši starši obilnejši, ne moremo zrediti, če hkrati ne jemo preveč oziroma več, kot porabimo.

Na razporejanje maščobe lahko vplivajo tudi določene bolezni, na primer motnje v delovanju ščitnice ali nadledvične žleze

ter jemanje določenih zdravil, ki imajo vpliv na energijsko ravnovesje v telesu in posledično povečujejo apetit.

Telesna sestava se pri moških in ženskah razlikuje, na splošno velja, da imajo moški več mišic in močnejše kosti kot ženske, ženske pa razmeroma več maščevja. Moško telo sestavlja 15 % kostnega tkiva, 45 % je mišic, 3 % esencialnega maščevja, 12 % neesencialnega maščevja in 25 % ostalega. Žensko telo pa je sestavljeno iz 12 % kostnega tkiva, 36 % mišičja, 12 % esencialnega maščevja, 15 % neesencialnega maščevja in 25 % ostalega.

Pri ženskah se salo najpogosteje nalaga pod pasom, pri moških pa se maščevje nabira predvsem na območju trebuha. Vendar pa takšna razporeditev maščob »doleti« tudi vsaj 20 % žensk po petdesetem letu starosti. V obdobju menopavze se namreč pri ženskah lahko pojavi čezmerna telesna teža zaradi hormonskih sprememb, ki se dogajajo v telesu. Porazdelitev maščobnega tkiva se spremeni na poseben način. Namesto ginoidne debelosti, značilne za reproduktivno obdobje, ko se maščobno tkivo shranjuje v stegnih in bokih, se zdaj pojavi androidna debelost. Odvečna maščoba se nabira v podkožnem tkivu v predelu trebuha. Če ženska pridobi odvečne kilograme po menopavzi, gredo ti najpogosteje v trebuh. V menopavzi se namreč upočasni proizvodnja estrogena in progesterona, prav tako tudi testosterona, a slednji upada počasnije. Večji delež testosterona v organizmu v tem obdobju povzroči, da ženska prične pridobivati odvečne kilograme na trebuhu.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

wellion
LUNA duo

AUSTRIA

GLU
+
CHOL

MERILNIK BREZPLAČNO!
OB NAKUPU LISTIČEV ZA HOLE-
STEROL (10) ALI GLUKOZO (50)

V lekarnah in
specializiranih trgovinah

wellion
CHOLEX

prehransko dopolnilo iz
rdečih kvasovk riža



+

AKCIJSKO PAKIRANJE
2+1 19,90€

V lekarnah in
specializiranih trgovinah

MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.

Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana

Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si

www.medtrust.si

Maščoba na trebuhu ni nedolžna

Na območju trebuha se nabirata dve vrsti maščobe. Prva je podkožna maščoba, ki je takoj pod kožo in prekriva vaše trebušne mišice. Druga vrsta maščobe je visceralna maščoba, nahaja se pod mišicami in obdaja organe. Visceralna maščoba »ustvari« tako imenovani pivski trebušček, ki prekomerno izstopa na telesu, obenem pa je trden na otip.

Tako podkožna kot visceralna maščoba predstavljata tveganje za zdravje, vendar je visceralna maščoba nevarnejša. Ta proizvaja hormona adipozo in adipokinozo – ki potujeta po krvnih žilah do notranjih organov in tam povzročata vnetja ter prispevata k razvoju bolezni srca in ožilja ter k sladkorni bolezni. Dobra novica pa je, da zmanjšamo tveganje že z vsakim kilogramom manj.

Kortizol – pomemben krivec

Povečana raven kortizola v krvi ima za posledico tudi nabiranje maščobe v območju trebuha. Če smo pod stresom, se tvori preveč stresnega hormona kortizola in premalo hormona DHEA, kar pa občutimo tudi kot kronično utrujenost, depresijo in malodušnost, pojavijo se lahko napadi tesnobe, kopiči se nam odvečna maščoba, še posebej na predelu trebuha, pojavijo se lahko bolečine v sklepih, celulit in napihnjen trebuh.

Po enem mesecu neprekinjenega stresa se raven kortizola lahko poveča kar za 240 % od začetne vrednosti, raven hormona DHEA pa pade za 15 %. A tudi po tem, ko se stres zmanjša, si telo včasih ne opomore samo. Hormonsko stanje se ne vrne samodejno na začetno raven, temveč ostaja v načinu odzivanja na stres z visoko vrednostjo kortizola in nizko proizvodnjo hormona DHEA. V tem primeru je telesu treba pomagati, da si opomore.

Kaj lahko storimo?

Kako torej ob vsem tem znanju in informacijah začeti izgubljati maščobne obloge okoli trebuha? Ključni sta telesna vadba in zdrava prehrana. Držimo se prehrane s čim nižjo energijsko vrednostjo. Zmanjšanje energije za 500 kilokalorij na dan bi moralo povzročiti izgubo približno pol kilograma na teden. Izguba telesne teže pa ne sme presegati štiri kilograma na mesec.

Obstajajo številne t. i. čudežne diete, kot so postenje, sadne diete ali diete z visoko vsebnostjo beljakovin, ki običajno povzročijo hitro zmanjšanje telesne teže, vendar so lahko tudi zelo nevarne. Privedejo do pomanjkanja vitaminov in mineralov, izgube beljakovin in celo do porušenega ravnovesja vode in elektrolitov. Ne izgubljam samo maščob, ampak tudi mišične mase, pogosto pa pride tudi do jojo učinka ali učinka hitrega hujšanja, ki mu sledi hitro pridobivanje kilogramov.

Pravila zdrave prehrane

Prvo in zelo pomembno pravilo je jesti optimalno število obrokov. To pomeni štiri do pet obrokov na dan. Prehrana mora biti bogata z vlakninami in imeti mora malo ogljikovih

hidratov. Sadje, zelenjava, stročnice (npr. leča, čičerka), oreščki in polnozrnata žita (npr. oves, rjavi riž) so zelo pomembna živila. Na dan bi morali zaužiti vsaj 400 gramov (pet obrokov) sadja in zelenjave. Zavedajmo pa se, da krompir in sladki krompir ne spadata med zelenjavo. Treba je omejiti vnos prostih sladkorjev na manj kot 10 % skupnega energijskega vnosa (idealno bi bilo na manj kot 5 %). To pa pomeni, da se moramo odpovedati sladkarijam, kot so slaščice, piškoti in čokolada. Ne pozabimo, da večino prostih sladkorjev v hrano dodajo proizvajalci, najdemo pa jih lahko tudi v izdelkih, kot so med, sirupi, sadni sokovi in koncentri sadnih sokov, kečapi, industrijske omake in podobna predelana živila.

Izogibajmo se tudi predelanim, pečenim ali ocvrtim jedem (kot sta čips in ocvrt krompirček), ki vsebujejo industrijsko proizvedene transmaščobe. Prav tako je pomembno, da na dan porabimo manj kot 5 gramov soli (kar ustreza približno eni čajni žlički). Ne pozabite niti na telesno dejavnost. Lahko sklenemo, da mora prehranski načrt v menopavzi izbrati dietetik glede na individualne potrebe, vendar pa obstaja nekaj osnovnih pravil, ki jih je treba sprejeti, da se boste počutili dobro in zdravo.

Nevtralizirajmo stres

Svojemu telesu pri hujšanju pomagamo tudi tako, da zmanjšamo stres. Seveda ne tako, da se tolažimo s hrano. Veliko stresne energije iz telesa odvedemo s telesno vadbo – ki pa naj sama po sebi ne predstavlja dodatnega stresa ali obremenitve. Naj bo ravno prav intenzivna, da z njo pospešimo delovanje srca in se spotimo.

Če se spogledujemo z mislijo, da bi začeli meditirati, vaditi jogo ali se lotiti kakšne podobne tehnike oziroma vadbe sproščanja, je zdaj pravi čas za to. Morda pa bo dovolj, da se naučimo ustaviti, si vzeti čas zase, za umirjeno in zavestno dihanje, pa tudi za hvaležno misel za vse, kar je v našem življenju lepega in dobrega.

ABC mozaik

Vabljeni, da obiščete novo spletno stran!

Obožujete kvaliteto in naravno kremo proti gubicam?

Želite v 2 tednih podaljšati svojo trepalnice na popolnoma varen način? Imate tetovažo, ki jo želite dodatno obvarovati pred bledenjem?

Potem obvezno obiščite prenovljeno spletno stran www.lux-factor.com in ob nakupu uporabite kodo za dodatni 10 % popust!

LUX-FACTOR
COSMETICS

NA SPLETU V NOVI PODOBI!
VPIŠI KODO "SU TON" ZA DODATEN
10% POPUST!

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Možganska kap ima rada tudi mlade

ABC

- A** Možganska kap pri mladih ima nesorazmerno večji tudi ekonomski učinek.
- B** Mladi bolniki imajo pri možganski kapi večje tveganje smrtnosti kot starejši.
- C** Seznanimo se z znaki možganske kapi in jih prepoznamo!

Običajno mislimo, da je možganska kap povezana s starejšimi leti. A bolniki in zdravniki opažajo drugače, pa tudi statistika ponuja drugačne številke. Osebe, stare od 45 do 49 let, predstavljajo 10 do 15 % vseh bolnikov z možgansko kapjo. Kot je povedala prim. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., z Nevrološke klinike v Ljubljani se pojavnost možganske kapi med mladimi celo zvišuje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Poleg tega ima možganska kap pri mladih v primerjavi z možgansko kapjo pri starejših odraslih nesorazmerno velik ekonomski učinek, saj žrtve pustijo invalidne v njihovih najproduktivnejših letih. »Dejstvo, da se pojavnost možganske kapi med mladimi povečuje, je pomembno tudi glede na to, da imajo mlajši bolniki z možgansko kapjo močno povečano tveganje smrti v primerjavi s splošno populacijo,« poudari dr. Bojana Žvan in doda, da je razširjenost dejavnikov žilnega tveganja pri mladih bolnikih s kapjo drugačna kot pri starejših bolnikih. »Pri mladi populaciji bolnikov z možgansko kapjo so zelo razširjeni spremenljivi dejavniki tveganja za možgansko kap, kot so kajenje, ki je na prvem mestu, sledita dislipidemija in hipertenzija in to brez pomembne razlike v geografskih, podnebnih, prehranskih vplivih in razlik v življenjskem slogu ali glede na gensko raznolikost v Evropi. Tudi migrena je eden od vzrokov ishemične možganske kapi pri mladih.« Dr. Žvanova doda še zanimivost, da je visoka pojavnost možganske kapi (70/100.000) v starostni skupini med 35 in 44 let na Japonskem, pa tudi med črnci v mladih in srednjih letih, ki imajo dva- do petkrat večjo stopnjo tveganja za možgansko kap v primerjavi z belci.

Možni vzroki za kap med mladimi

Seznam možnih vzrokov za možgansko kap med mladimi odraslimi je obsežen. Med te prištevamo neaterosklerotične bolezni žilja, od

katerih je najpogostejša disekcija (razslojitev) vratnih arterij, hematološka stanja s hiperkoagulabilnostjo krvi, na primer antifosfolipidni sindrom, genetske bolezni, kot je fabrijeva bolezen, in vnetja, kot so vnetja žil – vaskulitisi, HIV, herpes zoster, nevrosifilis in drugo. Dr. Bojana Žvan izpostavlja pomen preventive, katere cilj je zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti, povezane s kapjo. »Zato je pri možganski kapi pri mladih odraslih zelo pomembna primarna preventiva, kar vključuje agresivno zdravljenje dejavnikov tveganja za možgansko kap, kot so hipertenzija, kajenje in dislipidemija. Najboljša oblika sekundarne preventive možganske kapi je usmerjena v etiologijo kapi in zdravljenje dodatnih dejavnikov tveganja,« pojasnjuje dr. Žvanova in dodaja, da primanjkuje posebnih priporočil in smernic za obvladovanje možganske kapi pri mladih.

S porodniške postelje na bolniški dopust

Lari Slivnik se je možganska kap zgodila pri drugem porodu oziroma takoj po njem. Stara je bila 30 let. Spominja se, da je bila po porodu utrujena, videti je bilo, da ni nič posebnega, in zaspala je. Ko se je zbudila, je začutila, da nekaj ni v redu. Nič je ni bolelo, a ni mogla govoriti. Kar naenkrat se je ob njeni postelji pojavilo več zdravnikov. Med porodom ji je počila žilica v glavi in kri se ji je razlila po možganih.

Odpeljali so jo na CT glave in naslednje tri dni je bolj ali manj prespala. Pozneje so jo prestavili na nevrološko kliniko, po treh dneh so jo napotili nazaj v porodnišnico in nato na ginekološki oddelek ter spet nazaj v porodnišnico. Po enem mesecu, ko je že lahko sedela v postelji in na invalidskem vozičku, so jo napotili v Univerzitetni rehabilitacijski center Soča, kjer je skupaj s sinom ostala tri mesece, ob njiju pa je spal tudi mož, da ji je lahko pomagal pri skrbi za dojenčka.

Na začetku ni mogla govoriti in hoditi, hraniti so jo morali drugi. Desna stran telesa je bila prizadeta. Po kakšnem tednu se je govor

precej izboljšal, vendar je še po mesecu ali dveh težko našla nekatere besede. Po dveh mesecih je lahko začela brati in danes nima tovrstnih težav. Ostala pa ji je oslabelost v desni roki, prstov in zapestja ne more sama premikati, komolec in rama pa sta razmeroma gibljiva. Kaj vse se je morala naučiti, kako si je morala prilagoditi vsakdan? »Naučiti sem se morala, da vse delam z levo roko, z desno si lahko le delno pomagam. Lahko na primer poddržim kruh, da ga z levo roko potem odrežem. Ne morem pa denimo lupiti krompirja. Desna noga nekoliko zaostaja pri hoji in stopala ne morem povsem dvigniti. Vežalke na čevljih si zavežem z levo roko. Ker v svojem poklicu veliko delam za računalnikom, sem zadovoljna tudi s tem, da sem se naučila tipkati le z levo roko, prav tako pišem z levo. Vozim tudi avtomobil, vendar s samodejnim menjalnikom, sicer ga ne bi mogla. Poleg tega kolesarim, le da imam oboje, prestave in zavoro, na levi strani,« opisuje svoj način opravljanja vsakdanjih nalog Lara Slivnik.

Možganska kap je ne bi mogla obiskati v bolj neprimernem trenutku. Bila je mlada, morala bi skrbeti za novorojenčka, potem pa je udarilo ... Kako je to doživljala takrat? »Pravzaprav se ne spominjam, da bi mi dogodek povzročil kakšne večje travme. Bila sem preplavljena s poporodnimi hormoni in nisem se preveč miselno ali čustveno ukvarjala s tem, kaj se mi je zgodilo. Menim, da sva z možem vse težave dobro prebrodila.« Pravzaprav, ugotavlja, se je z njeno kapjo možu življenje še bolj postavilo na glavo. »Prav tako je bil star trideset let, pričakoval je, da bo dobil še enega otroka, za katerega bom skrbela jaz, potem pa je moral zanj skrbeti on, poleg tega pa še zame in za starejšo hčerko.«

Rehabilitacija

Kako sta z možem to sploh zmogla, kako so si organizirali življenje? »Ko sem bila tri mesece na rehabilitaciji v Soči, je neka gospa pazila na sina, tako da sem lahko dopoldne hodila na

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

terapije. Malo pa je pomagala tudi meni in opravljala dela, ki jih sama nisem zmogla. Mož je bil čez noč z nama v sobi, da mi je pomagal, ker sem sina dojila, dopoldne je bil v službi, hčerka je bila v vrtcu, bila pa je v varstvu tudi pri mojih starših. Zelo sem hvaležna tej zdravstveni ustanovi, da so naši družini to omogočili, saj sicer ne bi zmogli vsega. Danes so možnosti za bolnike verjetno v marsičem drugačne.«

Sčasoma je postajala čedalje bolj samostojna in gibljiva, da je tudi sama lahko marsikaj postorila. »Spominjam se, da smo s hčerko in sinom v vozičku veliko hodili na sprehode. Voziček je pomagal tudi meni, saj mi je služil kot neke vrste hojca. Ti sprehodi so nam bili v veselje in v veliko korist vsem.«

Kako uspešna pa je bila njena rehabilitacija?

»Na rehabilitacijo na Sočo sem prišla na invalidskem vozičku, odhajala pa sem samostojno. Dobila sem tudi stimulator, ki je spodbujal mišice za dviganje stopala med hojo.« Kasneje sta sledili še dve obnovitveni rehabilitaciji po en mesec. Takrat je od doma hodila na poldnevno rehabilitacijo. Za zdravljenje v zdravilišču ni hotela zaprositi, saj bi to pomenilo, da bi bila tri tedne odsotna od doma, želela pa je biti z družino. »Rajši sem hodila samoplačniško na fizioterapijo. To je bilo precej drago, a je obrodilo sadove, fizioterapija mi je zelo pomagala in še danes jo obiskujem.«

Od tega dogodka je minilo dvajset let. V tem času so se razmere v zdravstvu precej spremenile. Ljudje, ki danes doživijo možgansko kap, niso več deležni tako dobre obravnave, kot je bila takrat, predvsem se je časovno skrajšala, opaža Lara Slivnik in dodaja, da so posledice možganske kapi zelo različne: bolnik lahko zelo dobro okreva ali pa mu ostane veliko posledic. »Seveda so tudi meni ostale posledice, a sem zadovoljna, da lahko sama skrbim zase. Zaposlena sem štiri ure, kar je dobro, saj to marsikomu ni dano. Za marsikoga namreč ne najdejo več ustreznega delovnega mesta in ga odpustijo.« Lara dela v svojem poklicu. Če je hotela obdržati delovno mesto na Fakulteti za arhitekturo, je morala narediti doktorat, in tudi to ji je uspelo.

Delo v klubu bolnikov

Že več let je predsednica ljubljanskega kluba bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo. Klubi po državi, 22 jih je, se združujejo v Združenje klubov CRB Slovenije. »Glede na to, da ima ljubljanski klub kar precej članov, je potrebne precej organizacije, ki jo opravljam kot predsednica.« Kaj vse društvo ponuja svojim članom? »Na Fakulteti za šport imamo možnost pletanja oziroma organizirane vadbe v vodi, organiziramo pa tudi plesne delavnice. Z gorsko reševalno službo se enkrat mesečno povzpemo na hribe v okolici Ljubljane. Vsak mesec se srečamo na sestankih, občasno tudi na predavanjih. Srečujemo se na izletih, na

zadnjem je bilo kar 370 članov. Enkrat letno gremo na kolesarski izlet, večina članov ima tako ali drugače prirejena kolesa. Trenutno se dogovarjamo, da bi člani združenja imeli možnost fizioterapije v Rehabilitacijskem centru Soča, dvakrat letno po en mesec,« našteva Lara Slivnik in poudari, da skušajo čim več narediti za osebe po možganski kapi, ki se želijo družiti s sebi podobnimi. Zelo pomembna se ji zdi tudi medsebojna pomoč, ko se bolniki med sabo lahko pogovorijo, o svojih težavah in o tem, kako jih premagati. Sodelovanje v društvu pa je primerno za tiste bolnike, ki lahko hodijo. »Tistim, ki obležijo v postelji, težko kako pomagamo. Lahko jih obiskujemo, to je pa tudi vse.« Lara Slivnik poudarja pomen motivacije za uspešno rehabilitacijo. »Tudi pri tistih, ki se še lahko gibljejo, včasih ošibi motivacija za rehabilitacijo. Če ima bolnik voljo in motivacijo, potem mu v rehabilitacijskem centru ali v zdravilišču lahko zelo pomagajo. Če je nima, je žal tako, da je učinek rehabilitacije precej slabši.«

Mnogi bolniki se po možganski kapi tudi osebno spremenijo in izgubijo voljo do življenja. »Tudi tem skušamo člani pomagati in jim vlivati veselje do življenja kljub boleznim in težavam. V Ljubljani delujeta dve skupini za samopomoč bolnikom z afazijo, to so bolniki, ki težko govorijo. Srečujejo se brez logopeda. Ena samopomočna skupina pa se srečuje prav zato, da si medsebojno nudijo psihološko oporo in pomoč.«

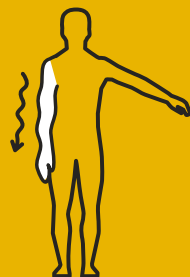
Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

PREPOZNAJ ZNAKE GROM



G



R



O



M

POKLIČI 112



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

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

ABC

- A** Prostata redko povzroča težave pred 40. letom starosti.
- B** Če povečana prostata ni zdravljena, lahko povzroča resne zaplete.
- C** Moški se še vedno premalo zavedajo resnosti težav s prostato.

Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave

»Imam prostato,« slišimo večkrat reči kakšnega moškega v zrelih letih. In v resnici se tega, da ima prostato, moški zave šele takrat, ko ima z njo težave.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj sploh je prostata in kakšna je njena funkcija v telesu?

Prostata je sekundarna moška spolna žleza. S svojimi izločki prispeva pomemben delež k sestavi semenske tekočine in ima tako pomembno vlogo v reprodukciji, v starejši dobi pa lahko povzroča moškemu velike preglavice. Med boleznimi prostate lahko uvrstimo vnetje prostate ali prostatitis, benigno zvečanje prostate in rak prostate. Pri starejših moških, včasih že kmalu po 40. letu, se največkrat pojavi povečana prostata, pri mlajših pa vnetje prostate.

Povečana prostata

Kateri so vzroki za povečanje, kdaj se to zgodi, kaj povečanje prostate povzroči in kakšne težave se ob tem pojavijo? Po odgovore smo se obrnili na **Gregorja Hlebiča, dr. med., spec. urologa**. »Povečanje prostate, t. i. benigna hiperplazija prostate, je povezana s staranjem moškega, vendar točnega vzroka še ne poznamo. Pomembnejši vzrok naj bi bila spremenjena koncentracija moškega spolnega hormona testosterona, ki se pojavlja s starostjo, znani pa so tudi drugi dejavniki tveganja: genetika, rasa, kajenje in debelost,« je pojasnil dr. Hlebič.

Do pubertete je prostata majhna, od pubertete naprej vse življenje počasi raste, vendar zaradi tega redko povzroča težave

pred 40. letom starosti. Kot izpostavi dr. Hlebič, pa ima po nekaterih podatkih več kot polovica moških po 40. letu že izražene prve težave, imenovane simptomi spodnjih sečil. »Moški pogosto opazi šibak curek, ki se prekinja in prši, na začetku uriniranja mora počakati, urinira dalj časa in se pri tem napenja. Nekateri moški imajo občutek nujne po uriniranju, pogosteje uriniranje v manjši količini, imajo dražeč občutek in se ponoči prebujajo zaradi potrebe po uriniranju. Po končanem uriniranju ostaja občutek, da mehur ni do konca izpraznjen, pogosto se pojavlja tudi kapljanje po uriniranju. Omenjeni simptomi se pogosto prekrivajo, tako da imajo moški pogosto več težav hkrati.«

Kaj se zgodi, če bolnik ne pride dovolj zgodaj k zdravniku? »Povečanje prostate ni nevarna bolezen, vendar lahko povzroča resne zaplete, če ostane neprepoznana in nezdravljena. V tem primeru lahko privede do nepopravljivih okvar na sečilih,« poudari dr. Hlebič.

Zdravljenje povečane prostate

Kot je povedal naš sogovornik, je zdravljenje povečane prostate usmerjeno predvsem v zmanjšanje težav, ki jih imajo moški. »Pri moških, ki spadajo v skupino z večjim tveganjem za napredovanje bolezni, pa z zdravljenjem preprečujemo tudi napredovanje in zaplete. Moški ob blagih simptomih pogosto posežejo po uporabi prehranskih dopolnil. Pri zdravljenju z zdravili uporabljamo take, ki hitro lajšajo simptome, t. i. zaviralce alfa adrenergičnih receptorjev. Po drugi strani pa pri moških z dejavniki tveganja za napredovanje bolezni uporabljamo zdravila, ki dolgo-

ročno zmanjšujejo prostato in preprečujejo napredovanje, to so t. i. zaviralci 5-alfa-reduktaze. Ta zdravila delujejo počasi in dolgoročno. Pri nekaterih moških po uvedenem zdravljenju in izboljšanju zaostanejo simptomi polnjenja, dražeči simptomi, nuja po uriniranju in pogosto uriniranje. Pri teh lahko uporabimo tudi zdravila, ki zavirajo krčljivost mehurja ali ga sproščajo. Danes pa je znano, da lahko omenjena zdravila uporabljamo v različnih kombinacijah sočasno, da bi tako kar najbolje zadostili potrebam naših bolnikov. Če se težave ne zboljšajo ali se celo slabšajo, je potrebno kirurško zdravljenje.«

Operacija in okrevanje

Kirurško zdravljenje poteka v bolnišnici. »Govorimo o operativnem posegu, pri katerem sicer prostate v celoti ne odstranimo, sprostimo pa sečni kanal, ki ga utesnjuje povečana prostata. Poznamo več načinov operacij. Zlati standard je še vedno t. i. transuretralna resekcija prostate – TURP, kjer skozi sečnico s pomočjo električne zanke porežemo in odstranimo del prostate. Za tak poseg lahko uporabimo tudi laser, a manj pogosto. Pri zelo velikih prostatah je potreben klasičen operativni poseg. Okrevanje je praviloma hitro in bolnik po navadi zapusti bolnišnico prej kot v tednu dni. Uriniranje in curek sta že po odstitvi katetra boljša, dražeči simptomi pa lahko vztrajajo še nekaj časa. Potrebne so redne kontrole pri zdravniku, v primeru okužbe tudi antibiotično zdravljenje.«

Kako si pomagati sam?

Moškim, ki imajo težave z uriniranjem, zdravniki svetujejo dietni režim. Gregor Hlebič: »Znano je, da lahko nekatera živila težave z uri-

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Dr. Böhm®

MOČ BUČE ZA MOŠKE

BUČA
le 1 tableta dnevno

Za mehur in prostato

Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®
Buča le 1 tableta dnevno.
Za mehur in prostato.

- ✓ Podpira delovanje mehurja in prostate ter normalen pretok urina
- ✓ Z visoko doziranim posebnim izvlečkom semen štajerske buče
- ✓ Priporočljivo za moške po 40. letu

www.dr-boehm.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Dr. Böhm® –
kakovost, ki gradi zaupanje

niranjem poslabšajo, npr. kava in pravi čaj ter alkohol. Bolnikom s težavami priporočamo, da se tem živilom izogibajo oz. zmanjšajo njihov vnos ter ga razporedijo v ustrezni čas dneva. Pomembna je zadostna hidracija, vendar priporočamo, da moški pijejo razporedijo tako, da pijejo več dopoldne, manj popoldan in omejeno zvečer. Tako lahko sami vplivajo na zmanjšanje potrebe po nočnem uriniranju.« Dr. Hlebič še dodaja, naj se moški s težavami izogiba uživanju žganih in gaziranih pijač, prav tako močno začinjene hrane ter poudarja, da je zelo pomembna tudi zgodnja prepoznavna težav in ustrezna obravnava. Kljub vse večji splošni informiranosti pa se moški pogosto ne zavedajo resnosti teh težav in se obotavljajo. »Bolnikom svetujemo, da pridejo na pregled do zdravnika, preden je prepozno. Zgodnje odkrivanje in zdravljenje namreč vplivata na izboljšanje kakovosti življenja, hkrati pa lahko s pravočasnim in ustreznim zdravljenjem preprečimo dolgoročne zaplete.«

Rak prostate

Rak prostate je med rakavimi boleznimi pri moških na prvem mestu. Dokler je rak omejen na prostato, po navadi ne povzroča težav pri uriniranju. Te lahko nastopijo šele, ko se razraste in razširi. V kasnejši fazi, ko napreduje na druge organe, zlasti kosti, povzroča tudi bolečine. Zato, poudarja naš sogovornik, je najpomembnejše zgodnje odkrivanje raka prostate. »Pri tem sta pomembna pregled, ki ga opravi zdravnik, in laboratorijska analiza PSA (za prostato specifični antigen). Posebej pozorni smo pri moških, ki imajo družinsko obremenitev, to so tisti moški, katerih oče ali brat sta že zbolela za rakom prostate. Na raka prostate pomislimo, kadar pri pregledu prostate skozi črevo zatipljemo zatrdlino. Sum na raka prostate pa postavimo tudi na osnovi povišane vrednosti PSA. V diagnostiki se v zadnjem času vse več uporablja magnetna rasonanca prostate. Pri utemeljenem sumu je potreben odvzem tkiva, kar opravimo s pomočjo ultrazvoka. Pri tem s posebno iglo odvezamo vzorce. Tkivo pošljemo na analizo do patologa, ki nato bolezen potrdi ali ovrže in poda ustrezno oceno,« pojasnjuje dr. Hlebič.

Zdravljenje raka prostate

Rak prostate se zdravi različno, odvisno od starosti bolnika in stopnje njegove ogroženosti. »V zelo zgodnji fazi bolezni nekatere bolnike le nadzorovano opazujemo. Ti so pod strogo kontrolo in hodijo na redne preglede. Zdravljenje je odvisno od razširjenosti bolezni. V zgodnji fazi, ko je bolezen še omejena na prostato, uporabimo radikalno zdravljenje. V ta namen bolnika operiramo in odstranimo celotno prostato. Ko se prostata odstrani in če se bolezen pred posegom ni razširila izven nje, je bolnik ozdravljen. Sledijo redne kontrole in spremljanje. Nekatere bolnike tudi radikalno obsevamo. Pri bolnikih, kjer je rak že razširjen izven prostate, sprva preprečujemo napredovanje bolezni z zdravili. To so zdravila, ki zni-

Kdo vam lahko pomaga?

DIAGNOSTIČNI CENTER BLED

Urološka ambulanta z več kot 25-letno tradicijo, zdaj tudi v Novem Mestu
Na preiskave se lahko naročite na napotnico ali samoplačniško:
enota Bled: 04 579 80 00
enota Ljubljana: 01 280 46 60
enota Novo mesto: 07 497 29 00
www.dc-bled.si, info@dc-bled.si

Medicinsko alternativni center SANUS STATERA

Ulica Roberta Kukovca 15, 2000 Maribor
Tel.: 02 300 04 50,
www.sanus-statera.com
info@sanus-statera.com
Urološki pregled s svetovanjem, laboratorijske preiskave, ultrazvok prostate, ledvic in mehurja, cistoskopija.

UROLOGIJA d.o.o.

Ažbetova 4, 1000 Ljubljana
Tel.: 041 976 000, info@urologija.si,
www.urologija.si
Specialistična urološka ambulanta, preventivni pregledi prostate, UZ trebuha in prostate, zdravljenje erektilne motnje z LSWT terapijo

žajo moški spolni hormon. Kasneje, ko bolezen postane odporna proti odtegnitvi moškega spolnega hormona, pa lahko dodajamo in uporabljamo različna druga zdravila. Pri napredovalih oblikah raka prostate sproti zdravimo in rešujemo tudi simptome oziroma težave, ki jih bolezen prinaša. Naš namen je podaljšati življenje bolnika in poskrbeti, da je ob tem kakovost življenja kar najboljša.«

Mednarodni vprašalnik za točkovno vrednotenje simptomov BHP (IPSS)

S tem vprašalnikom lahko vsak moški preveri, kakšne so njegove težave s prostato.

Ravni PSA: Moškim naj bi na vsako leto do tri merili količino PSA v krvi ter opravili digitalni rektalni pregled prostate, tistim z zvišano ravno PSA pa naj bi te preiskave opravili vsako leto. Raven PSA pod 4 ng/ml je normalna, od 4 do 10 ng/ml mejna, nad 10 ng/l pa zvišana in kaže na verjetnost raka prostate.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Mednarodni vprašalnik o simptomih prostate (IPSS)

Mednarodni vprašalnik je sestavljen iz vprašanj, ki se nanašajo na simptome prostate. Za vsako od vprašanj obkrožite odgovor glede na pogostost posameznega simptoma.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

	Nikoli	Manj kot enkrat na pet uriniranj	Manj kot pri polovici uriniranj	Približno pri polovici uriniranj	Več kot pri polovici uriniranj	Skoraj vedno	Vaš rezultat
1 Nepopolno izpraznjenje - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu imeli občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
2 Pogostost - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu morali urinirati manj kot dve uri po prejšnjem uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
3 Prekinitve - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu opazili, da se je curek urina prekinil, potem pa ste ponovno začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	
4 Nenadna potreba po uriniranju - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu s težavo zadrževali urin, potem ko ste začutili potrebo po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
5 Šibek curek - Kako pogosto ste v zadnjem mesecu imeli šibek curek urina?	0	1	2	3	4	5	
6 Naprezanje - Kako pogosto ste se v zadnjem mesecu morali naprezati, da ste začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	

	Nikoli	Enkrat na noč	Dvakrat na noč	Trikrat na noč	Štirikrat na noč	Pet- ali večkrat na noč	Vaš rezultat
7 Nokturija - Kolikokrat povprečno se v eni noči zbudite in morate vstati zaradi uriniranja (od takrat, ko greste spat, pa do takrat, ko zjutraj vstanete)?	0	1	2	3	4	5	

SKUPNI REZULTAT VPRAŠALNIKA IPSS:

Kakovost življenja in težave z uriniranjem	Srečno	Zadovoljno	Zmerno zadovoljno	Mesani občutki približno v enaki meri zadovoljen in nezadovoljen	Večinoma nezadovoljno	Nestrečno	Grozno
8 Kako bi se počutili, če bi vaše sedanje težave z uriniranjem ostale nespremenjene do konca življenja?	0	1	2	3	4	5	6

Če imate seštevek točk več kot 8 in ste starejši od 50 let, vam priporočamo, da obiščete svojega zdravnika.

Skupni rezultat: 0-7 blago izraženi simptomi, 8-19 zmerno izraženi simptomi, 20-35 hudo izraženi simptomi.
Priredilo Združenje urologov Slovenije junij 2014.

Mednarodni vprašalnik o simptomih prostate - IPSS. Pridobljeno s <http://zus.si/ipss.pdf/>, dostopljeno 30.08.2019.



GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,
1000 Ljubljana, tel: + 386 (0)1 280 25 00
medical.x.si@gsk.com

Datum priprave materiala: september 2019
O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.
NP-SI-DTT-QST-190001



Združenje
urologov
Slovenije

ABC

- A** Medicinsko ločimo dve obliki vrtoglavice, centralno in periferno.
- B** Centralna vrtoglavica je veliko bolj nevarna od periferne, obe pa povzročajo številni vzroki.
- C** Včasih vrtoglavico povzroča izključno duševna stiska.

Ko se nam zamajejo tla pod nogami

Vrtoglavica je le redko komu od nas tuja, pa najsi bo to zaradi hude viroze, prehitrega vstajanja, vožnje po vijugasti cesti ali zaradi predivjih valov na dopustu. Pogosto jo spremljajo tudi občutek siljenja na bruhanje, tresenje rok ter seveda tudi občutek prestrašenosti, vzrokov zanjo pa je malo morje. Osnove o vrtoglavici nam je orisala **prim. asist. Darinka Klančar, dr. med. in spec. spl. med., iz Zavoda eVITA, dodatno pa so tematiko pomagali osvetliti še nevrolog Igor Rigler, dr. med., vodja službe za urgentno nevrologijo na ljubljanskem UKC, Sandi Kofol, spec. klin. psih., ter otorinolaringologinja in avdiologinja mag. Branka Geczy, dr. med.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Zakaj se nam vrtili?

Kako to, da sploh pride do vrtoglavice, smo povprašali družinsko zdravnico **Darinko Klančar, dr. med.,** ki pravi, da vzrok leži v moteni funkciji zapletenega mehanizma čutil, in sicer vida, sluha, tlaka, občutka za dotik, mišičevja ter ravnotežnega organa. Če pride do motenega prenosa katerega koli čutila do možganov, se pojavi vrtoglavica. Dr. Klančar poudarja, da gre z medicinskega stališča za dva različna tipa vrtoglavice, in sicer za centralno vrtoglavico ali omotico ter za periferno vrtoglavico.

Pri centralni vrtoglavici govorimo o motnji ravnotežja in nestabilnosti, pri periferni pa ima človek občutek, da 'svet leti mimo njega', sili ga na bruhanje ipd., opisuje dr. Klančar in zraven še doda, da je kljub hujsi klinični sliki dejansko periferna vrtoglavica manj nevarna in da je veliko hujsa centralna. To nas pripelje do ključne razlike med njima: medtem ko se izvor periferne vrtoglavice nahaja v notranjem

ušesu, ima centralna vrtoglavica svoj izvor v možganih oziroma centralnem živčevju.

Centralna vrtoglavica

Nevrolog **Igor Rigler, dr. med.,** navaja, da je daleč najpogostejši vzrok za centralno vrtoglavico možganska kap – žila v glavi se lahko bodisi zamaši bodisi počni in tako povzroči krvavitev, pove. Kot drugi najpogostejši vzrok, vendar mnogo redkejši od možganske kapi, navaja multiplo sklerozo, ki ji sledijo možganski tumorji, žilne spremembe v bližini ravnotežnih organov ter nazadnje vnetja in degenerativne bolezni malih možganov. Ker so posledice lahko hude, je nujna hitra reakcija družinskega zdravnika, pravi dr. Klančarjeva, ki bolnika čim hitreje napoti k ustreznemu specialistu.

Periferna vrtoglavica

Do periferne vrtoglavice običajno pride zaradi bolezenskega dogajanja v ravnotežnem organu, razloži dr. Klančar. Podrobneje nam položaj razloži **otorinolaringologinja in avdiologinja mag. Branka Geczy, dr. med.,** ki pove, da je periferno čutilo za ravnotežje sestavljeno iz dveh delov, ki sta v notranjem ušesu in sta nameščena v senčnični kosti lobanje: to so trije polkrožni kanalčki in mešiček ter vrečica. Polkrožni kanalčki so razporejeni v treh ravneh, v notranjosti kanalčkov se pretaka tekočina, ki glede na položaj glave draži čutilnice v kanalčkih, te pa prenesejo dražljaj v centralni del ravnotežne proge, kjer nastane informacija o položaju glave pri spremembi hitrosti in spremembi gibanja. Mešiček in vrečica pa s pomočjo kristalčkov, ki ležijo na čutilnicah in jih, glede na položaj glave, obtežijo ter dražijo, sporočata o premikih glave glede na silo težnosti.

Kot najpogostejši vzrok periferne vrtoglavice dr. Geczy navaja benigno paroksizmalno

(nenadno) položajno vrtoglavico, ki nastane, ko se kristalčki v notranjem ušesu odtrgajo s čutilnic v mešičku in padejo na polkrožni kanalček, kar povzroči nenadno in kratkotrajno vrtoglavico pri hitrih gibih glave (npr. zasuk glave, sklanjanje, pogled vznak, obračanje na bok). Položajna vrtoglavica lahko nastane po poškodbi glave in vratu, po preboleli virozi, zaradi motenj prekrvavitve v notranjem ušesu ali zaradi starostne degeneracije čutilnic ravnotežnega čutila, dodaja dr. Geczy. Na drugem mestu po pogostnosti je *vestibularni nevronitis*, pravi dr. Geczy, ki nastane zaradi akutne virusne okužbe respiratornih poti, kar ima za posledico okvaro centra in/ali živca za ravnotežje. Periferno vrtoglavico lahko povzročajo tudi menierova bolezen, perilimfatska fistula, avtoimunske bolezni, vestibularna migrena in druga stanja, še doda.

Kot pravi dr. Rigler, je okrog 80 % vseh vrtoglavic posledica perifernih vzrokov, ki izvirajo iz notranjega ušesa ali ravnotežnega živca, a k sreči tovrstne vrtoglavice, v nasprotju s centralnimi, niso nevarne.

Tretja oblika vrtoglavice

Dr. Klančar poleg obeh že omenjenih vrtoglavic omenja še tretjo, in sicer je to vrtoglavica pri starostnikih. Korenine te vrtoglavice ležijo v različnih vzrokih, razloži, in sicer imajo starostniki slabši sluh in slabši vid, poleg tega jih pestijo motnje ravnotežja zaradi zmanjšane delovanja proprioreceptorjev na podplatih pa tudi mišični vzroki niso zanemarljivi, saj v starosti popustita vratno in hrbtno mišičevje. Žal medicina na tem mestu ne more kaj dosti pomagati, saj je vzrokov preveč in so običajno kombinirani, tolaži pa dejstvo, da ta vrtoglavica vsaj ni nevarna, čeprav znatno zniža kakovost življenja.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Sicer pa je vrtoglavica lahko simptom različnih bolezni in stanj, denimo pri nizkem krvnem tlaku se pojavi ob hitri spremembi položaja telesa, pove dr. Klančar, v primeru slabokrvnosti se lahko pojavi ob naporu itd.

Vrtoglavica kot posledica duševne stiske

Včasih je v odsotnosti telesnih vzrokov za vrtoglavico vzrok zanjo duševen ali celo kombinacija duševnih vzrokov, pravi **Sandi Kofol, univ. dipl. psih.** Med njimi izpostavi vrtoglavico kot opozorilni znak na približevanje izgorelosti ali njen dejanski simptom; vrtoglavico kot reakcijo na stik s travmatičnim dogodkom ali njegovo podoživljanje, včasih pa tudi kot reakcijo na le en podoben element v sedanjih okoliščinah, ki je bil prisoten tudi v sami travmatični okoliščini (npr. travme, povezane z zlorabo, telesnim nasiljem, vojnam, nesrečami ...); vrtoglavico ob misli na stik ali dejanski stik z objektom fobij (npr. strah pred višino); vrtoglavico kot nezavedno obliko obrambe, da se nam ne bi bilo treba soočiti z nečim, kar nam predstavlja veliko neprijetnost, idr.

Diagnostika in zdravljenje

Ker vrtoglavico povzroča toliko različnih dejavnikov, sta zdravljenje in diagnostika odvisna od vzroka samega. Dr. Geczy opozori, da je za diagnostiko in zdravljenje vrtoglavic ključno sodelovanje otorinolaringologa – avdiologa in specialista nevrologa.

Ko bolnik z vrtoglavico obišče družinskega zdravnika, steče običajen proces, kot ga opiše Dr. Klančar, po podrobnem pogovoru zdravnik preveri bolnikove motorične sposobnosti, izključiti možnost prehlada, preveri bolnikov vid ter nos, usta in žrelo, posluša srce in izmeri krvni tlak, preveri stanje hrbtenice in opravi orienta-

cijski nevrološki pregled. Zadnja postaja je še laboratorijski pregled krvi.

Ker se zdravniki predvsem pri centralni vrtoglavici bojijo hujših posledic, je nujen hiter pregled pri nevrologu. Dr. Rigler pravi, da je treba najprej definirati vrtoglavico, zato se z bolnikom pogovorijo o vsaki malenkosti: se vrtoglavica pojavi zjutraj ali zvečer, je slabša med hojo ali v mirovanju, se poslabša med sklanjanjem ali obračanjem glave, je prisotna slabost? Preveriti je treba bolnikove dosedanje bolezni ter terapijo, ki jo prejema, in podobno, pove in še doda, da žal enoten test za opredelitev vrtoglavice zaradi njene kompleksnosti ne obstaja, zato sta nujna natančna anamneza ter natančen nevrološki pregled kot temeljni preiskovalni metodi, s katerima se usmerjajo nadaljnje diagnostične preiskave. Ob sumu na nevrološke vzroke vedno sledi tudi slikanje glave z magnetno resonanco s kontrastom ter po potrebi tudi slikanje vratnih in možganskih žil, še dodaja dr. Rigler. Če je centralni vrtoglavici pridružena tudi povišana telesna temperatura, mora družinski zdravnik posumiti na infekcijski vzrok, denimo meningitis, zato je treba vse takšne bolnike z novonastalo omotico takoj poslati k infektologu, pravi dr. Klančar.

Zdravljenje periferne vrtoglavice je simptomatsko, pove dr. Klančar, dr. Geczy pa doda, da so pri zdravljenju periferne vrtoglavice najpomembnejše vestibularne vaje (vaje za ravnotežje, izdelane po stopnji težavnosti), bolniki naj bi z njimi začeli čim prej, od prvega dne vrtoglavice, že leže v postelji. Zdravila so vajam le v podporo. Kar se tiče vrtoglavice pri starostnikih, dr. Klančar pove, da te žal ne moremo zdraviti, saj je posledica številnih vzrokov, dr. Geczy pa doda, da je tudi pri starostnikih pomembno, da redno izvajajo vaje za ravnotežje, po možnosti ob pomoči svojca ali medicinskega osebja. Navodila za vaje prejmejo bolniki pri lečečem zdravniku ali specialistu že ob prvem obisku.

Kar se tiče položajne vrtoglavice, dr. Geczy pravi, da je dokaj preprosta za diagnostiko, pri čemer se uporabi t. i. položajni manever (po Dix Hallpiku), pri katerem sedečemu bolniku zasukamo glavo in ga položimo leže čez rob postelje, pri tem pa ugotovljamo pojav hitrih, nehotenih očesnih trzljav (nistagmusa). Zdravljenje poteka s t. i. repozicijskim manevrom, s katerim glavo obrnemo v položaj za reponiranje kristalčkov – in tako 'stresemo' napačno nameščene kristalčke nazaj na njihovo mesto.

Dr. Geczy bolnikom s položajno vrtoglavico svetuje izogibanje sunkovitim gibom z glavo, upočasnjeno gibanje glave in trupa ter ležanje v postelji z visokim vzglavjem, dokler se simptomi ne umirijo, terapija z zdravili pa je le v podporo omenjenim ukrepom.

V primeru vrtoglavice zaradi degenerativnih poškodb vratne hrbtenice dr. Klančar svetuje izogibanje obremenitvam, vsem bolnikom z vrtoglavico pa tudi vsem drugim pa polaga na srce, da je ključnega pomena skrb za zdrav življenjski slog, psihofizično zmogljivost, izogibanje kajenju, čezmernemu pitju kave in alkohola ter uživanju neznanih zdravil brez recepta.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Kdo vam lahko pomaga?

Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo

Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana

Tel.: 064 234 605

www.orl-ambulanta.si

Mag. Branka Geczy, dr. med.

Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih

Diagnostični center Medicointerna ORL ambulanta

Tel.. 030 614 424,

info@medicointerna.com,
www.medicointerna.com

Specialistični pregledi in preiskave s področja otorinolaringologije na enem mestu. Za bolj natančno oceno stanja opravljamo: Preiskave sluha (avdiometrija), Endoskopije nosu, UZ vratu, RTG obnosnih votlih.

ABC

- A** Vzrok za posedanje ali ukrivljenost hrbtenice sta staranje in pasivni življenjski slog.
- B** Skoraj polovico vseh telesnih obremenitev prenašajo mišice.
- C** Dolgotrajno delo za računalnikom vpliva na bolj toge in krajše prsne mišice in šibkejšje ter raztegnjene hrbtne.

Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas

Staranje brez izjeme vpliva na upadanje mišične mase in obrabo hrbtenice, degenerativne spremembe na njej pa so drugi najpogostejši vzrok za obisk zdravniških ordinacij – takoj za prehladnimi obolenji. Čeprav se spremembam, ki se kažejo kot krajše, šibkejšje in ohlapnejše mišice, zaradi biološkega staranja ne moremo izogniti, lahko te procese upočasnimo. Izguba mišične mase se imenuje sarkopenija in se začne po 30. letu, ena od posledic – predvsem na račun sedečega načina življenja – pa je tudi sključenost ali grbavost telesa (kifoza), saj nas spremenjene mišične strukture na hrbtenici ne držijo več tako stabilno pokonci. V desetih letih v povprečju izgubimo do pet odstotkov mišične mase.

Avtorica: **Petra Bauman**

Hrbtenica in mišice

Da smo zdravi, mora v telesu vladati harmonija, to pomeni tudi dobro povezanost kosti, mišic in tetiv. Ker pa smo v življenju podvrženi raznim pritiskom in težnosti (hoja, obremenitve pri športu, sedenje, spanje ...), se nekatere mišice začnejo krajšati, druge postanejo šibkejšje (atrofirajo), spet tretje pa se pretirano raztegnejo. Pravilna oblika hrbtenice je v obliki »dvojnega S«, če pa se denimo zaradi sedečega dela začnemo nagibati naprej in takšna postane tudi naša hoja, to zagotovo pomeni težave s hrbtenico. Veliko dela za dobro delovanje hrbtenice opravijo prav mišice, saj dobro prenašajo obremenitve – dokler imajo primeren tonus. Če pa mišice niso ojačane, se vse

vsakodnevne obremenitve, ki se jim pridružijo še športne, prenašajo neposredno na vretenca in sklepe. Hrbtenico sestavljajo štiriindvajset vretenc, križnica in trtica. Da največ ljudi trpi nad bolečinami v vratu in ledvenem delu, ni naključje, saj tam ni drugih kosti, vretenca pokonci držijo le mišice. Med vretenci so mehke medvretenčne ploščice, ki sploh omogočajo določeno stopnjo gibanja in blaženje pri gibih. **Gregor Rečnik** razlaga, da je hrbtenica nosilna kost našega telesa, saj povezuje spodnji in zgornji del trupa. Za svoje zdravje pa lahko največ naredimo sami, saj kar 30 % vseh obremenitev prenašajo mišice. Z rednim opravljanjem vaj za jačanje stabilizatorjev trupa se lahko oslabljenim mišicam in bolečinam v hrbtenici v prihodnosti povsem izognemo.

Sestava mišice

Da se sploh lahko gibamo, so »krive« mišice. Z njimi stojimo, hodimo, kuhamo, dvigujemo uteži, odločilne so za delovanje prebavnega sistema in kroženje krvi po telesu. Mišica se lahko iztegne, napne ali skrči, kar omogočajo nitaste beljakovine. Mišica je tkivo iz mišičnih vlaken – celic, katerih glavna naloga je krčenje in ustvarjanje sile. Poznamo gladke mišice, prečno progaste ali skeletne in srčno mišico. Prečno progaste, ki so takšno ime dobile po videzu, omogočajo s sklepi povezanim telesnim delom, da se lahko premikajo. Človeško telo ima skoraj 700 skeletnih mišic, ki se na kosti pripenjajo s kitami ali neposredno. Skeletne mišice premikamo z lastno voljo, torej hoteno. Nasprotno pa ne moremo zavestno nadzorovati gladkih mišic, ki so odločilne za

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



Bona fide
TERAPIJE ZA ZDRAVJE IN SPROSTITVE



BOWNOVA TERAPIJA

- nežna in učinkovita manualna tehnika, ki omogoča sprostitve zaradi psihosomatskega stresa
- pomaga pri kroničnih bolečinah lokomotorne aparata, težavah zaradi prisilne drže, po športnih poškodbah
- primerna za vse starostne skupine

 **041 316 790**

 www.bowen-terapija.si

delovanje dihalnih poti, ožilja, oči, kože, mehurja, maternice itd. Teh mišic ne moremo zavestno nadzorovati. Mišica opravlja delo tako, da se na pobudo živca skrči, skrajša in postane trša ter bolj napeta kot v mirovanju. Ko živčna pobuda preneha, se mišica sprosti in postane ohlapnejša. Za skrčenje potrebuje energijo, ki se sprošča zlasti pri zgorevanju ogljikovih hidratov (glukoze) v mišici. Mišičje je glavni porabnik energije v telesu in za mišično delo porabimo večino zaužite hrane.

Zgrbljenost

Slaba telesna drža in sedeči način življenja med drugim povzročata izbočenost oz. ukrivljenost hrbtenice, t. i. kifoza, ki je vse pogostejša težava tudi med mladimi. Vzrokov je več in so med seboj povezani, eden najpogostejših pa je togost mišic zaradi specifične in dolgotrajne telesne drže, denimo sedenje pred računalnikom, ko imamo glavo nagnjeno naprej, hrbtenico pa izbočeno nazaj. Nekateri so bolj podvrženi ukrivljenosti hrbtenice tudi zaradi slabe postavitve okostja, hude poškodbe vretenc, z leti pa mišice postanejo šibkeje tudi zaradi znižane vrednosti t. i. anabolnih hormonov, ki skrbijo za tonus mišic – ženskih in moških hormonov ob menopavzi oz. andropavzi.

Kaj se dogaja z mišicami

Pri kifozi mišice na sprednjem, prsnem delu postanejo napete in kratke, v zadnjem delu hrbtenice pa ošibijo in se pretirano razte-

gnejo. Hrbtenica se posledično zvije oz. ukrivi, oboleli pa bo to občutil kot pekočo bolečino v vratnem predelu in ob lopaticah. Prav tako ima močno omejeno gibljivost prsnega dela hrbtenice. Ko hrbtne mišice oslabijo, se mehka tkiva prednjega dela, vključno s sprednjimi vezmi hrbtenice, majhnimi mišicami med rebri in trebušnimi mišicami – začnejo krajšati. Skrajšanje trebušnih mišic lahko še poslabša prekomerno izvajanje vaj za krepitev trebušnih mišic, kot so trebušnjaki, ne da bi jim dodajali vaje za ravnanje hrbtenice. Ko se kifoza povečuje, glava sili naprej, kar povzroča kronično napetost v vratnem delu. Večja kifoza lahko tudi omeji naše zmoglosti, da bi polno dihali. Pri otrocih je bila nekoč pogosta grbavost zaradi rahitisa, pri starejših jo lahko povzroči tudi osteoporoza in posledično sesedanje vretenc.

Upad mišične mase

Glavna vzroka za upadanje mišične mase sta starost in telesna nedejavnost, saj so z leti povezave med mišico in živčnim sistemom, zadolžene za pošiljanje signalov mišicam za začetek gibanja, slabše. Mišična vlakna posledično usihajo, kar povzroči splošen upad mišične mase in šibkost. Negativen vpliv na mišično moč ima tudi maščoba, ki se vriva med mišična vlakna, v starosti je manjša tudi proizvodnja proteinov v mišicah. Skoraj polovica ljudi v tretjem življenjskem obdobju uživa premalo proteinov.

Preventiva

V prejšnjem stoletju je bil glavni povod za bolečine v hrbtenici težko fizično delo, ki je povzročalo prevelike obremenitve hrbtenice, danes pa so v ospredju bolečine pri posameznikih, ki so telesno nedejavni in imajo posledično nezadostno razvite mišice trupa. Naloga teh mišic je zaščititi hrbtenico pred poškodbami, česar pa se pogosto zavemo, ko je že prepozno. Osebni zdravnik pa bo najprej izbral konservativno zdravljenje, kot so protibolečinska zdravila in fizioterapija, šele če se težave po nekaj mesecih ne izboljšajo, bo bolnik z že opravljenim pregledom magnetne resonance dobil napotnico za ortopeda, ki bo radikalno ukrepal le, kadar že gre za sevanje v spodnje okončine.

Gregor Rečnik svetuje vse, kar pomaga, kot zdravnik pa močno odsvetuje pasove za stabilizacijo ledvenega dela hrbtenice, saj bodo v tem primeru mišice še manj delale in sčasoma postajale še ohlapnejše. Paziti moramo, da ne zapravimo preveč denarja, nič pa ne more nadomestiti dejavnega življenjskega sloga. Pri sedečih poklicih se moramo redno rekreirati, tonizirati mišice trupa. Ob delu za računalnikom si zaslon nastavimo v primerno višino in pazimo, da vrat ni preveč upognjen. Vzemimo si pavzo in naredimo nekaj vaj, ukvarjajmo se s športom, ki ugodno vpliva na našo hrbtenico.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

ITAMI

140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenakat

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

Enostavno gibanje





Športne aktivnosti



Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



novo

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

Odmerjanje in način uporabe
En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer

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




Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si



Obremenitvam se v vsakdanjem življenju ne moremo izogniti

Maja Bric, mag. kineziologije in diplomirana fizioterapevtka, opravlja fizioterapevtske storitve v Naravnem zdravilišču Topolšica. Pri svojem delu se vsakodnevno srečuje z različnimi težavami s hrbtenico, ki jih s svojim znanjem in terapijami pomaga uspešno premagovati.

Kako se je mogoče izogniti obremenitvam hrbtenice?

Dejstvo je, da se obremenitvam v vsakdanjem življenju ne moremo izogniti. S tem ne mislim le na fizično delo, ampak že na osnovne vsakodnevne dejavnosti, kot so vstajanje, sedenje, pobiranje, dvigovanje in prenašanje lažjih predmetov. Zato je pomembno, da znamo strukture, ki sestavljajo in obdajajo našo hrbtenico, ustrezno zaščititi, stabilizirati.

Kako lahko to storimo?

Hrbtenico oziroma njene strukture stabiliziramo tako, da izvedemo aktivacijo globokih mišičnih struktur. S tem omogočimo hrbtenici, da deluje kot celota in ne kot posamezna vretenca z medvretenčnimi ploščicami.

Kakšna so vaša priporočila za pravilno izvajanje vsakdanjih dejavnosti?

Poglejmo si nekaj primerov iz vsakdanjega življenja. *Zazvoni budilka in vstanemo iz postelje.* Vstanemo tako, da se obrnemo na bok in si pri dvigu pomagamo z rokami, noge, ki jih spustimo na tla čez rob postelje, pa nam služijo kot protiutež. Tisti, ki že imajo težave s hrbtenico, so hitro ugotovili, da je vstajanje z boka veliko bolj prijetno in predvsem manj boleče. *Odidemo v kopalnico in si umijemo zobe.* Pokrčimo kole-

na in si usta izperemo s čim bolj naravnim položajem hrbtenice. *V kuhinji pristavimo vodo za kavo in v hladilnik pogledamo, kaj bomo zajtrkovali.* Že pri prenašanju zelo majhnih bremen in pri obračanju je pomembno, da aktiviramo globoke mišične strukture trupa, ki nam pomagajo stabilizirati hrbtenico.

Kaj pa sedenje, na primer doma, v avtu in v službi?

Vedno sedimo vzravnavano in tudi v tem primeru stabiliziramo hrbtenico. In še ena pomembna dejavnost, kjer pogosto delamo napake: bremena, ne glede na njihovo težo, s tal pobiramo iz počepa. Torej roke uporabimo kot vzvod, predmet primemo čim bližje telesu in z nogami dvignemo.

Kaj pa, ko so težave že nastale, kakšne terapije in možnosti so na voljo?

Običajno je zgodba takšna, da se bolniki začnejo zavedati pomena preventive, ko nastopijo težave. V tem primeru so jim v okviru fizioterapevtske obravnave, glede na njihove težave, predpisane različne storitve, ki jih izvajamo tudi v Naravnem zdravilišču Topolšica:

- kinezioterapija (vaje), hidroterapija (terapija v vodi) in manualna terapija,
- protibolečinska elektroterapija, ki odvisno od vrste tokov vpliva na zmanjšanje bolečine;
- terapija z laserjem ali ultrazvokom ter magnetoterapija, katerih glavni namen je zmanjšanje vnetja, pospešitev celjenja, regeneracije in posledično tudi zmanjšanje bolečin,



- termoterapija, ki s segrevanjem tkiva poveča prekrvavitev ter pospeši procese v tkivu; zlasti učinkovita je pri kroničnih težavah,
- trakcije (raztezanje) za ledveno ali vratno hrbtenico za sprostitve mehkih tkiv v okolici hrbtenice.

Kaj pa čakalne dobe?

Ker so čakalne dobe običajno zelo dolge, bolniki pa potrebujejo čim hitrejšo obravnavo, se ti velikokrat odločajo za samoplačniške fizioterapevtske obravnave, zato smo v Naravnem zdravilišču Topolšica pripravili samoplačniški paket Zdrava hrbtenica, ki obsega posvet s fizioterapevko o bolnikovih težavah, kinezioterapijo, protibolečinsko elektroterapijo, trakcijo in masažo hrbta. Priporočam ga vsem bolnikom s težavami s hrbtenico, ki želijo takojšnjo obravnavo.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Zagotovite si vrhunske medicinske storitve brez čakalnih vrst.

Terapije prilagodimo vašim težavam

Terme Topolšica

Adijo bolečina ♥ Zdrava hrbtenica ♥ Za stabilnejši korak

NE PUSTITE BOLEČINI DO ŽIVEGA !

Informacije in rezervacije:
☎ 03 89 63 116
✉ sprejem.fth@terme-topolsica.si
🌐 www.terme-topolsica.si/medicina

Terme Topolšica

Oglasno sporočilo



Večerna rekreacija ali spanje?

Šport in zadostna mera spanca – dve komponenti, pomembni za zdrav življenjski slog. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje; gibanje in športno udejstvovanje tako močno zvišata kakovost našega vsakdana in preprečita številna bolezenska stanja, po drugi strani pa je prav spanec tisti, ki omogoča primerno okrevanje po napornem dnevu in spopadanje s stresom. Posamezniki, ki so dejavni predvsem v večernih urah, pa pogosto opažajo, da v postelji dolgo časa bedijo, za to je pogosto krivo športno udejstvovanje v urah, ko se naše telo počasi že pripravlja na spanje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Gibanje blagodejno vpliva na naše telo, najsi bo kolesarjenje, tek, športi z žogo ali pa le sprehod v naravi. Svetovna zdravstvena organizacija je pred časom izdala priporočila, da odrasli za krepitev zdravja tedensko potrebujejo vsaj slabe tri ure zmerne aerobne vadbe (150 minut), to lahko nadoknadijo tudi z dobro uro visoko intenzivne anaerobne telesne dejavnosti. Poleg tega je tedensko priporočljivo tudi izvajanje vaj za mišično vzdržljivost in moč. Pri starejših so ob tem trikrat tedensko priporočene tudi vaje za ravnotežje, otroci in mladostniki pa naj bi vsak dan v tednu uro časa porabili za visoko intenzivno telesno dejavnost. Upoštevanje priporočil blagodejno vpliva tako na telesno kot duševno zdravje. Redna telesna dejavnost namreč varuje pred nastankom kroničnih bolezni, poleg tega dobro vpliva na kosti in mišice. V današnjem stresnem vsakdanu prav športna dejavnost pomaga k zmanjševanju stresa in depresije, pozitivno vpliva tudi na krepljenje samozavesti. Gibanje zmanjšuje možnosti za nastanek čezmerne telesne teže in posledic, povezanih z njo.

Jutranji stres

Velika bera blagodejnih vplivov na zdravje iz dneva v dan prepriča več ljudi, da obujejo tekaške copate, hribovske čevlje ali poprimejo v roke žogo, vendar pa je za dejavnosti treba izbrati tudi pravi čas, sicer je lahko učinek prav nasproten. Športne dejavnosti tik pred spancem, v večernih urah, lahko prinašajo nespečnost. »Med večernim gibanjem in večerno rekreacijo je velika vsebinska razlika. Načeloma vsak stres moti uspavanje in kakovosten spanec. Pa naj bo to večerna analiza projektov v podjetništvu, pisanje raznih zahtevnih ekspertiz ali branje težje strokovne literature. Podobno kot duševno naprežanje deluje tudi intenzivna rekreacija v namen ohranjanja in izboljšanja telesne kondicije ali športnih iger, kjer gre za medsebojno soočenje s ciljem zmagovati. Tako duševni kot telesni stres dvigneta raven stresnih hormonov v krvi, ki ovirajo naš spanec. Če

pa o večernem gibanju razmišljamo kot o sprehodu, kjer malo pretegnemo mišice in sklepe, v miru razmislimo o dogodkih preteklega dneva in uredimo misli oz. načrtujemo dogodke naslednjih dni, je ta zvečer zaželen. Takšen, četudi daljši, vendar telesno neintenziven sprehod, zelo ugodno vpliva na našo pripravo na spanje in kakovost spanca,« pojasnjuje **prim. mag. Igor Koren, dr. med.**, in nadaljuje: »Naše telo je najbolj pripravljeno na strese zjutraj, ko je raven 'dnevne hormona' kortizola najvišje. Takrat smo najbolj produktivni. Če je le možno, je takrat najbolje izvajati kondicijski trening. Po treningu bomo v delovni dan vnesli še večji elan. Ob večerih pa se treningom izogibajmo. Takrat je zaželena 'sprehajalna meditacija' z raztezanjem mišic in umiranjem misli pred spanjem.«

V posteljo umirjeni

Strokovnjaki tako svetujejo, naj svojemu telesu po 18. oz. 19. uri privoščimo tako duševno kot telesno mirovanje. Marsikdo od nas ima povsem napačno predstavo o tem, kako naj bi bila videti sama priprava na spanec, vse prevečkrat se izpred računalniških ali televizijskih zaslonov le premaknemo med rjuhe. »Priprava na spanje ni skok pod tuš in v posteljo. Gre za postopek, ki naj bi trajal dve do tri ure. V tem času se izogibajmo alkoholu, nikotinu, težji prebavljivi hrani, prebiranju težje literature in seveda kondicijskim treningom. Zaželeno je druženje s svojimi bližnjimi ali pa sprehod v naravi. Pred spanjem lahko koristi topel napitek, v postelji pa prebirajmo lahkotno literaturo in nikar ne glejmo televizorja,« opozarja dr. Koren, ki obenem poudari: »Športne dejavnosti naj zvečer ne bo. Če pa se je zaradi družabnih dogodkov ne moremo izogniti, pričakujemo, da bomo potem težje zaspali.« 'Hormon noči' oz. spanja melatonin začne po 21. uri vztrajno naraščati. Stres in nastajanje adrenalina med intenzivnim športom pa dvig melatonina upočasnita. Po večernem športu si zato vsaj eno uro vzemimo za umiritev. V posteljo ležemo šele, ko se duševno in telesno umirimo.« Človeško telo samo proizvaja melatonin, ta nastaja v naših možganih, natančneje v predelu žleze česerike. Visoka raven melatonina pripomore k spancu, saj našemu telesu da vedeti, da je nastopil čas za spanje, kar posledično vodi v sprostitvev in uspešnejše uspavanje. Melatonin vpliva na našo t. i. notranjo uro, ki nam sporoča, kdaj je čas za spanje, prehranjevanje, budnost. Ko se začne temniti, koncentracija melatonina naraste, veže se na receptorje in zmanjša aktivnost živcev. Melatonin ima poleg vsega tega tudi močno antioksidantno vrednost, s svojo prisotnostjo pa pomaga tudi pri zdravljenju želodčnih ulkusov, zgage ter celo pri zvišanju ravnega hormona pri moških.

Maratonec Kobe: »Telo je preprosto preveč zbujeno

Slabe izkušnje z visoko intenzivno telesno dejavnostjo imajo v večernem času tudi profesionalni športniki. Maratonec **Primož Kobe**, ki je Slovenijo doslej zastopal tudi na olimpijskih igrah v Londonu, nastop v Rio 2016 pa mu je preprečila poškodba, je z nami delil svoj pogled na večerni tek. »Večerna rekreacija nima dobrega vpliva na naš spanec. Telo je preprosto preveč zbujeno, da bi lahko v miru zaspalo, zato potrebujemo precej več časa, da nas zaziblje v spanec. S tekom, delom telo prebudimo, zato potem porabi več časa, da se spet pripravi na počitek. Sam ne priporočam vadbe po osmi uri zvečer, saj se v tem primeru lahko pojavijo težave s spancem. Noč močno vpliva na naš bioritem. Opažam, da je pozimi, ko je tudi dan krajši, težje trenirati do šeste, sedme ure kot poleti, ko je še dan. Kljub temu menim, da je večerna rekreacija še vedno boljša kot nič,« poudari z nasmehom in nadaljuje: »a priporočam jutranjo. Čeprav telo spi in ga je treba prebuditi, jutranja rekreacija blagodejno vpliva na naše telo, saj je to bolje prekrvavljeno in zato skozi dan boljše deluje. Z ritualom se tudi odpor do jutranjega gibanja spremeni in počasi se privadiš vstajanja. Večerna rekreacija v nasprotju s tem kviri počitek, ki je nujno potreben. Sam običajno tečem v najugodnejših urah, to je okrog desete, enajste ure zjutraj, in popoldan, od pete do sedme ure.«

Ni težava v večernem gibanju?

Nespečnost je sicer lahko posledica tudi drugih dejavnikov. Spanec je pri človeških in živalskih bitjih pogojen s sončno svetlobo, pojav te namreč sproži sproščanje steroidnih hormonov in adrenalinskega sistema. Dandanes človeško telo v tej meri ni več vezano zgolj na sončno, temveč tudi na umetno svetlobo, ki seva iz računalniških, televizijskih in telefonskih zaslonov. Ti tako podaljšajo samo budnost. Prav tako ima vpliv tudi popoldanski dremež, s katerim posežemo v sam ritem spanca in budnosti. Dremež naj ne bo daljši od dvajsetih minut. Veliko vlogo v primeru motenj spanca nosi tudi nezdrava hrana, procesirana, z veliko vsebnostjo rafiniranih sladkorjev in enostavnih ogljikovih hidratov. Ob njihovem zaužitju se namreč aktivirajo stresni hormoni, ki zmotijo naš spanec. Morda se po obroku sprva zdi, da bi nam dremež prišel prav, saj zaradi delovanja inzulina postajamo utrujeni in zaspani, a po nekaj urah, ko se hrana prebavi, v nas kar vre od energije, ki je nastala z zaužito hrano. Prenajedanje v večernih urah tako ni dobrodošlo, prav tako se priporoča uživanje lahke hrane. Priporočljivo je, da se odpravimo spat ob isti uri, prav tako ob isti uri zjutraj vstajamo.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

ABC

- A** Otroci imajo večje težave s kožo predvsem v zimskem času, saj je občutljiva otroška koža v hladni polovici leta izpostavljena suhemu ogrevanemu zraku, mrazu in vetru, ki jo dodatno izsušujejo.
- B** Atopijski dermatitis se pojavi v zgodnjem otroštvu, v 90 % se razvije do petega leta otrokove starosti. Pri večini otrok z leti izzveni.
- C** Po zadnjih podatkih iz Avstralije pojavnost malignega melanoma (črnega kožnega raka) ne narašča več, kot je v preteklosti, kar pripisujejo vse večji ozaveščenosti ljudi o škodljivosti UV-sevanja.

Otroška koža od dojenčka do šole



Anja Trajber Horvat, dr. med., spec. dermatovenerologije

Ste vedeli, da je koža naš največji organ, tako po teži kot po površini, pa ji velikokrat posvečamo premalo pozornosti? Vsi vemo, da se koža skozi leta spreminja, zakaj in v kakšni meri, pa nam je med drugim osvetlila Anja Trajber Horvat, dr. med., spec. dermatovenerologije, zaposlena na Oddelku za kožne in spolne bolezni UKC Maribor.

Avtorica: **Katja Štucin**

Koža novorojenčka se nam zdi tako gladka in mehka, sčasoma pa se tudi skozi laične oči spreminja. Kaj se v resnici dogaja, kakšno kožo imamo, ko se rodimo in kako se ta spreminja nekje do vstopa v šolo, nam je orisala **Anja Trajber Horvat, dr. med., spec. dermatovenerologije.** »Koža donošnega novorojenca je v osnovi sestavljena enako kot koža odraslega človeka, iz treh plasti: povrhnjice, usnjice in podkožja. Površino kože pokriva rožena plast iz odmrlih kožnih celic, ki skupaj z maščobami v koži deluje kot zaščitna pregrada pred zuna-

njimi vplivi (ščiti pred izhlapevanjem vode; UV-sevanjem; naglimi temperaturnimi spremembami in vdorom različnih mikroorganizmov, dražečih snovi ter alergenov v kožo). V nekaj dneh po rojstvu se pH kože zniža pod pet, kar je ključnega pomena, saj kisli kožni plašč ovira rast patogenih organizmov,« pojasnjuje strokovnjakinja in potrди uvodno trditev, da se koža sčasoma spreminja. »Kljub podobni sestavi pa je med kožo odraslega in kožo donošnega novorojenčka kar nekaj razlik. Ob rojstvu je koža za okoli 50 % tanjša in manj poraščena v primerjavi s kožo odraslega. Povrhnjica in usnjica sta slabše povezani. Ob tem so tudi manj aktivne žleze znojnice in lojnice ter melanociti. Pri polovici donošnih novorojencev so lahko prehodno lojnice

prvih nekaj mesecev bolj aktivne zaradi vpliva materinih hormonov, ki se prenesejo preko posteljice; vendar se njihovo delovanje v nekaj mesecih ponovno zmanjša,« oriše dermatovenerologinja in doda, da vse to vodi v slabšo funkcijo kožne pregrade, ki slabše zadrži vlago v koži. Posledično je otroška koža bolj suha in občutljiva, bolj dovzetna za UV-sevanje in druge zunanje škodljive dejavnike (alergene, dražeče snovi, mikrobe). Koža pri otroku do vstopa v šolo je podobna koži dojenčka. Je tanjša in manj pigmentirana od kože odraslih, lojnice in znojnice so manj aktivne. Po šestem letu starosti pa otroška koža vedno bolj postaja podobna koži odraslih. Aktivnost lojnic se poveča z vstopom v puberteto kot posledica hormonskih sprememb. Tako začnejo

Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in druge vrste dermatitisa
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7 MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

adva med

Pediacyn™



01 810 95 04

www.advamed.si

Izdelki so na voljo v lekarni.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

najstniki okoli 12. leta opazati bolj mastno kožo, pojavijo se tudi akne.

Težave s kožo

Nekatere kožne bolezni se po besedah Trajber Horvatove pojavljajo izključno pri novorojenčkih in dojenčkih in so večinoma prehodnega značaja, druge pa so podobne kožnim boleznim odraslih. Kot pojasnjuje, se pri približno polovici donošenih novorojencev na koži čela, nosu in brade pojavijo drobne rumenkaste bunčice, mamice po navadi povedo, da se dojenčkova koža »čisti«. V bistvu gre za lojnice, ki zaradi vpliva prenesenih materinih hormonov pospešeno izločajo loj, nato se njihovo delovanje po šestem mesecu starosti do pubertete zmanjša. Po čelu, nosu in licih novorojencev pa lahko opazimo tudi nekoliko bolj bele in na otip čvrste bunčice, ki predstavljajo keratinske ciste in izginejo same po sebi v nekaj tednih. Pri dojenčkih se lahko zaradi močnejšega znojenja zamašijo izvodila znojnic in posledično po koži celotnega telesa opazimo drobne prozorne ali rdeče mehurčke in bunčice, otrok je zaradi srbeža lahko nemiren. Gre za miliario, ki se pojavlja ob vročinskih boleznih, lahko pa tudi zaradi pretiranega oblačenja in prekomerne uporabne mastnih mazil ali oljnih kopeli pri dojenčkih. Pri dojenčkih se srečujemo tudi s podpleničnim izpuščanjem, ki najpogosteje nastane zaradi draženja kože z ostanki urina in blata pod plenico. V zadnjih letih, ko so se na trgu pojavile plenice za enkratno uporabo, je podpleničnega izpuščaja manj. V prvih nekaj mesecih, ko je še prisoten vpliv prenesenih materinih hormonov na otrokovo kožo, lahko pri dojenčkih opazimo pojav aken in znake seboreičnega dermatitisa. Pri seboreičnem dermatitisu opazimo na mestih kože, ki so bogate z lojnicami, debele mastne luske na pordeli podlagi, ki so lahko prisotne tudi v lasišču (t. i. temenca), še poudarja Anja Trajber Horvat. Dodaja, da pri dojenčkih in predšolskih otrocih pogosto vidimo nenevarne rdečkaste izpuščaje ob virusnih okužbah, ki v nekaj tednih spontano

izzvenijo (npr. peta in šesta otroška bolezen). Pri šolskih otrocih pa so pogostejše nalezljive otroške bolezni, ki jih se lahko prenesejo pri stiku z vrstniki v kampih, šoli, kopališču: npr. virusne bradavice, moluske, bakterijske okužbe (impetigo). Nalezljive so tudi glivične okužbe, ki se lahko poleg neposrednega stika z obolelim človekom prenašajo tudi preko igre v zemlji in stika z živalim (mačke, psi, govedo). »Kot smo omenili že zgoraj, je na splošno koža pri dojenčkih in predšolskih otrocih tanjša, nežna, občutljiva in nagnjena k izsušitvi. Slabše funkcionalna kožna pregrada tudi poveča tveganje za alergijsko senzibilizacijo in pojav atopijskega dermatitisa, ki po navadi z leti izzveni, saj se sestava kože spremeni. Otroška koža je tudi bolj občutljiva na UV-sevanje. V puberteti, ko se začne koža bolj mastiti, pa imajo najstniki več težav z aknami in seboreičnim dermatitisom.«

Nega kože pri dojenčkih

Pri zdravem novorojenčku posebna nega kože ni potrebna. Zadostuje redno vsakodnevno umivanje z mlačno vodo in milom (pH 5,5–7) po predelih telesa, ki so izpostavljeni zunanemu okolju in okoli telesnih odprtih, pove sogovornica. »Do odpada popkavnice novorojenčka umivamo z vlažno krpo, nato ga kopamo v primerno ogreti vodi (35–36 °C), kar preverimo s termometrom. Pri tem smo pozorni tudi na primerno temperaturo zraka v prostoru (24–25 stopinj °C), saj je razmerje med površino kože in telesno težo pri novorojenčkih 2,5-krat večje kot pri odraslih in so posledično bolj nagnjeni k podhladitvi. Pri umivanju uporabimo samo vodo, ki ji lahko dodamo milo, ki ima podobno kisel pH kot koža. S tem ohranjajo naravno kislino plast kože, ki deluje protimikrobno. Izogibamo se alkanim, odišavljenim milom, eteričnim oljem in dodatkom za penjenje vode, saj omenjeni izdelki odstranjujejo zaščitne maščobe in posledično dodatno izsušijo ter dražijo kožo. Ob suhi koži, ki se lušči, kopeli dodamo nekaj kapljic olja za kopanje. S tem povečamo zadrževanje vlage v koži. Kopeli

naj trajajo 5–7 minut, izvajamo jih vsaj dvado trikrat tedensko. Pogostejše, daljše in vroče kopeli namreč izsušujejo kožo. Za lasišče uporabimo enake izdelke kot za ostalo kožo ali blage šampone. Po kopanju kožo popivnemo in je ne drgnemo. Na še malo vlažno kožo naneseemo negovalne pripravke brez dišav in umetnih konzervansov,« svetuje Anja Trajber Horvat in dodaja, da naj bomo pozorni tudi na pranje perila, kjer naj uporabljamo blaga čistila in se izogibamo mehčalcem. Priporočeno je dvojno izpiranje perila, da se temeljito odstranijo vsi dražeči delci čistila. Ob tem strokovnjakinja opozarja, da moramo biti pri dojenčkih pozorni tudi na nego kože pod plenico, kjer lahko pogosto prihaja do vnetja, najpogosteje zaradi iritacije z urinom in ostanki blata. »Uporabljamo plenice za enkratno uporabo, ki jih menjujemo na tri ure, oziroma ko so mokre in umazane. Ob previjanju kožo dobro umijemo z vodo in milom ter dobro speremo. Naneseemo negovalno kremo, v primeru rdečine na koži pa zaščitno kremo s cinkom.«

Nega kože otrok

Ob ustrezni negi občutljive otroške kože je po besedah Trajber Horvatove zelo pomembna tudi ustrezna zaščita pred zunanjimi vplivi (veter, mraz, sonce). »Pozimi na izpostavljene predele kože (roke in obraz) naneseemo zaščitno negovalno mastno kremo. Zelo pomembna je tudi ustrezna zaščita pred UV-sevanjem, saj je dokazano, da so opekline v otroštvu pomemben dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka. Dojenčkov in otrok ne izpostavljamo neposredno sončni svetlobi. Zadržujejo naj se v senci, nosijo svetla oblačila z dolgimi rokavi, pokrivala za glavo in sončna očala. Posebej pomembno je izogibanje soncu med 10. in 16. uro, ko je UV-sevanje najmočnejše. Dodatno po šestem mesecu starosti uporabljamo zaščitne sončne kreme z visokim faktorjem SPF in širokospektralno UVA- in UVB-zaščito, ki jih na kožo naneseemo pol ure pred izpostavitvijo soncu. Najbolj priporočljivo je uporabljati neodišavljene vodo odporne kreme na mineralni osnovi. Mazanje

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Otroška

KOZMETIKA
GALENSKI LABORATORIJ
Gorenjske lekarnе







Kozmetični izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn za nego otroške kože podpirajo zdrav razvoj nežne in občutljive otroške kože ter pripomorejo k dobremu počutju otroka. Namenjeni so čiščenju, negi in zaščiti otroške kože od rojstva naprej. Izdelki ne vsebujejo konzervansov, dišav, barvil, alkohola in drugih sestavin, ki bi otroško kožo dražile, povzročale preobčutljivostne reakcije ali kakorkoli drugače škodovala naravni funkciji kože.

Izdelki so na voljo v Gorenjskih lekarnah, v spletni lekarni Gorenjskih lekarn ter nekaterih drugih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji. Več na www.gorenske-lekame.si, info@gorenske-lekame.si ali na 04 20 16 159.

»Pozimi na izpostavljene predele kože (roke in obraz) nanesimo zaščitno negovalno mastno kremo. Zelo pomembna je tudi ustrezna zaščita pred UV-sevanjem, saj je dokazano, da so opekline v otroštvu pomemben dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka.«

ponavljamo na dve uri ali po potrebi prej.« Ukrepi za nego suhe kože pri predšolskih otrocih so sicer enaki negovalnim ukrepom pri dojenčkih. S pravilno nego namreč okrepimo zaščitno pregradno funkcijo kože. »Glede na raziskavo PEBBLES (Prevention of Eczema By a Barrier Lipid Equilibrium Strategy), ki poteka v tujini, se je redna uporaba negovalnih mazil pri dojenčkih od rojstva do šestega meseca starosti izkazala za učinkovit ukrep, saj so opažali manj senzibilizacije za alergene v starosti dvanajstih mesecev in manjšo pojavnost atopijskega dermatitisa. Dodatne raziskave še potekajo,« dodaja Anja Trajber Horvat.

Atopijski dermatitis

Pri otrocih se lahko v vseh starostnih obdobjih pojavi atopijski dermatitis oziroma otroški ekcem ali nevrodermitis. Gre za kronično, nenalezljivo vnetje kože, pojavlja se strokovnjakinja in dodaja, da nanj vpliva več dejavnikov, med katerimi je pomembna tudi dednost. »Če je pri družinskih članih prisotna katera od atopijskih bolezni (atopijski dermatitis, seneni nahod, alergijska astma), je večja verjetnost, da bo otrok imel atopijski dermatitis.« Pri atopijskem dermatitisu gre za pretiran odziv imunskega sistema na različne sprožilce; pri nekaterih otrocih dokažemo senzibilizacijo na najpogostejše prehranske alergene (mleko, jajca, pšenična moka, soja in arašidi). Bolezen se v akutni fazi kaže s srbečo, vneto, rdečo in rosečo kožo. »V kronični fazi je koža izrazito izsušena in zaradi praskanja postane zadebeljena. Tako spremenjena koža je dovzetna za okužbe, ki bolezen še poslabšajo. Ker je zaščitna funkcija kože zaradi spremenjene kožne pregrade zmanjšana, škodljive snovi iz okolja (alergeni in dražeče snovi) lažje prodrejo v kožo. Zdravljenje atopijskega dermatitisa je simptomatsko. Najpomembnejša je redna in pravilna nega kože, za katero veljajo enaka navodila kot za nego suhe in občutljive otroške kože. Študija PEBBLES podpira redno uporabo negovalnih preparatov pri otrocih s suho kožo in pri novorojenčkih, ki imajo v družini prisotno atopijo kot preventivo pred pojavom atopijskega dermatitisa. Poleg redne pravilne nege kože se je treba tudi izogibati alergenom in drugim sprožilcem, ki kožno stanje še dodatno poslabšajo. Pri vneti koži prehodno do umiritve vnetja uporabljamo lokalne kortikosteroidne pripravke in topikalne imunomodulatorje (takrolimus, pimekrolimus), ki delujejo protivnetno in umirjajo srbež. Pri redkih hujših primerih uporabljamo tudi fototerapijo in sistemsko zdravljenje.« Ob tem strokovnjakinja opozarja, da moramo biti pri predpisanem zdravljenju dosledni. »Zaradi poplave laičnih neresničnih informacij v elektronskih medijih se v zadnjem času otroški dermatologi vse pogosteje srečujemo s težavo 'kortikofobije', otroški dermatologi zato večkrat letno organiziramo šolo atopijskega dermatitisa za otroke in starše, ki je namenjena natančnemu pogovoru o sami bolezni, njenem zdravljenju ter reševanju dilem, ki se porajajo staršem.«

Ostale kožne nevsječnosti

Atopijski dermatitis pa ni edina težava, ki se lahko pojavi na koži. »V zimskem času in sezoni centralnega ogrevanja se lahko kot posledica izsušene kože pojavi 'zimski ekcem' (t. i. asteatotični dermatitis), ki ga pogosto opažamo tudi pri starostnikih. Opažamo pojav srbečih in pekočih pordelih, luščičih žarišč po izteznih delih okončin, najpogosteje na golenih. Pri otrocih so spremembe večkrat prisotne tudi po licih. Najboljša preventiva pred zimskim ekcemom je ustrezna nega kože z negovalnimi mazili z višjim deležem maščob ter z dodatkom naravnih vlažilcev,« pove Anja Trajber Horvat in doda, da se pri otrocih s suho kožo in nagnjenostjo k atopiji lahko na izteznih delih spodnjih in zgornjih udov pojavijo okrogla, ostro omejena srbeča žarišča iz bunčic, mehurčkov in krast, ki spominjajo na kovanec. »Govorimo o numularnem ekcematoidnem dermatitisu, ki lahko traja več mesecev. Z ustreznimi protivnetnimi mazili in ustrezno nego po navadi dosežemo dober nadzor nad boleznijo.«

Kako je bolnica z rakom dobila novo priložnost?

Genomsko profiliranje lahko spremeni življenje bolnika z rakom

Christine, mama dveh deklic in bolnica z rakom na jajčnikih, štiri leta po zadnjem zdravljenju s tarčno terapijo, živi brez bolezni. Njen zdravnik dr. Justin Chura, onkolog z Ameriškega centra za zdravljenje raka (Cancer Treatment Centers of America), z veseljem ugotavlja, da je zadnje zdravljenje drastično spremenilo potek njene bolezni.

Po tem, ko so jo zdravili s standardno kemoterapijo, obsevanjem in številnimi operacijami, se je rak razširil po limfnem sistemu in v jetra. Pričakovati je bilo, da bodo obdobja brez bolezni vedno krajša in bo bolezen agresivno napredovala. Tarčno zdravljenje so Christini predpisali na podlagi rezultatov testiranja FoundationOne.

Gre za natančen pregled sprememb na genih, povezanih z rakom. Odkrili so spremembe, ki so običajno povezane z rakom na ledvicah in Christini predpisali ustrezno zdravilo, ki še danes - po štirih letih - drži bolezen pod nadzorom. Za Christine tarčno zdravljenje pomeni odsotnost neželenih učinkov kemoterapije. Predvsem pa je neprecenljivo, da kljub slabi napovedi bolezni spremlja odraščanje svojih hčera.

Več zgodb bolnikov in informacij o testu obširnega genomskega profiliranja najdete na spletnih naslovih foundationmedicine.si in rocheprotiraku.si. Za več informacij o testu FoundationOne, ki je na voljo tudi v Sloveniji, lahko pokličete na telefonsko številko 01 3602600 ali pišete na slovenija.info@roche.com.

PM-0064-2019-FMI

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Obstaja več možnosti za bolnika z rakom?

rocheprotiraku.si



PM-00 14-2019-TGN

ABC

- A** Dihanje se nezavestno prilagaja potrebam telesa, najbolje je, če o njem ne razmišljamo.
- B** Zaradi dihanja skozi usta lahko prihaja celo do zelo vidnih obraznih sprememb.
- C** Dihanje na usta ni samo slaba navada, ampak predstavlja resen medicinski problem, ki vpliva tudi na zobe.

Dihanje skozi usta

Vsi smo bili že kdaj prehlajeni, s popolnoma zamašenim nosom in tako prisiljeni dihati skozi usta. Nekateri pa ta način prevzamejo tudi takrat, ko bi sicer lahko normalno dihali skozi nos. Zakaj pride do tega in kakšen vpliv na telo ima tovrstno prehajanje zraka v telo, smo med drugim vprašali izr. prof. dr. Matjaža Fležarja, dr. med., spec. int. med. in pnevm., Alenka Mijović, dr. dent. med., pa nam je pomagala razjasniti vplive na naše zobe.

Avtorica: **Katja Štucin**

Je dihanje navada, ki ji posvečamo pre-malo pozornosti?

Najprej je treba vedeti, da dihanje ne sme biti zavestno. Ljudje, ki se zavedajo, kako dihajo, imajo najverjetneje precej težav. Občutek posameznika, da ne more globoko zadihati, je posledica tesnobe v prsnem košu. Dihanja se pravzaprav lahko zavemo samo pri večjem telesnem naporu, ko je pospešeno. Drugače pa občutek nezmožnosti globokega vdihava v mirovanju izhaja iz tega, da so zaradi tesnobe preveč napete mišice prsnega koša in tako imamo občutek, kot da so pljuča na pol prazna. Če bolnik nima kronične obstruktivne pljučne bolezni in astme, tega ne sme biti.

Normalno dihanje je skozi nos. Zakaj?

Nos ima svojo funkcijo. Z nosom res vohamo, ampak pri človeku vonj ni več primarna naloga, ampak je nos zgrajen tako, da so nje-

gove funkcije vlaženje, ogrevanje in čiščenje zraka. Nos ima namreč zelo dobro prekrvavitvev. Pri mrzlem zraku se žile v nosu napnejo, da lahko zrak ogrejejo. Vsi poznamo pojav kapljanja iz nosu pozimi. Zgodi se zato, ker skozi nos izdahnemo vlažen zrak, ki v konici nosu kondenzira in zato nam kaplja. Za zanimivost izpostavim še primer iz živalskega sveta. Veste, da zrak iz hrbtna kita, ki je tako značilen za to žival, pravzaprav ni morska voda, kot mnogi zmotno mislijo, ampak je v resnici kondenz iz pljuč kita? Zato ga lahko opazimo samo, ko kit plava v mrzlih vodah.

V kakšnih primerih ljudje začnejo dihati skozi usta?

Ljudje, ki se jim maši nos, bodo posledično začeli dihati skozi usta. To se zgodi pri boleznih, kot sta alergijski in nealergijski rinitis, in sicer zaradi slabo prehodnih nosnic, ki se stalno mašijo. Težava je denimo tudi pri alergijah. Če je človek alergičen na cvetni prah in diha skozi nos, bo imel z nosom resne težave, če pa skozi usta, se bo v grlu pojavila neugodna reakcija. Dihanje skozi usta se zgodi še pri otrocih, ki imajo težave z žrelnico, in ne nazadnje, normalno je, da dihanje skozi usta uporabimo pri velikem telesnem naporu, drugih razlogov pa niti ni.

Kakšne so posledice?

V pljuča mora priti ogret in vlažen zrak, to se ne zgodi, če dihamo skozi usta, prav tako se zrak pri dihanju skozi usta ne očisti. Vsi vemo, da amazan zrak v nosu povzroči cel kup

nesnag, tako si lahko predstavljamo, da vse te nesnage pri dihanju skozi usta gredo v grlo in negativne posledice so tu. Sicer pa se pri dihanju skozi usta sušijo dihalne poti. Pozimi imamo lahko tako suh kašelj, vneto grlo, suh nos ... Dihanje skozi usta je načeloma v suhem in vročem prostoru najbolj škodljivo. Ena od negativnih posledic dihanja skozi usta je lahko tudi smrčanje. Včasih je težava pri bolnikih, ki smrčijo in se navadijo dihati skozi usta, da tudi po uspešni operaciji ne znajo pravilno dihati skozi nos. Navada dihanja skozi usta se tako ukorenini, da jim dihanje skozi nos predstavlja veliko težavo. V primeru, da se dihanje skozi usta pojavlja periodično, pa zelo pomagajo dihalne vaje. Meditacijske tehnike namreč delujejo na principu dihanja in učijo pravilnega dihanja. Vse tehnike predvidevajo dihanje skozi nos. Umirjano dihanje je en del meditacije.

Je res, da zaradi dihanja skozi usta lahko prihaja celo do zelo vidnih obraznih sprememb?

To popolnoma drži. Spodnja in zgornja čeljust se ne razvijata popolnoma. Otroci zaradi zamašenega nosu glavo ponoči močno nagnejo nazaj in spijo z zelo odprtimi usti. Na ta način sicer lahko pridejo do zraka, ampak posledično se jim potem čeljust ne razvije pravilno. V odrasli dobi je potem vidna posledica tako imenovani ptičji obraz in prevelik jezik ter s tem smrčanje. Če se pri otrocih pojavljajo prekinitve dihanja ponoči, če otrok ne more dihati, to

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

imenujemo sindrom apneje med spanjem, ki vodi v razdražljivost, slabšo koncentracijo in s tem lahko celo neuspehe v šoli. Tako se danes zdravniki, drugače kot v preteklosti, pogosteje odločijo za operativni poseg žrelnice. Če ima otrok težave z dihanjem, je to en dejavnik več, da se žrelnico operira.

Imate podatek, koliko odstotkov ljudi nepravilno diha?

Nepravilnega dihanja je vedno več. Neke nemške študije so pokazale, da je že skoraj 40 % bolnikov z disfunkcijskimi motnjami takšnih, ki imajo težave z dihanjem, vendar po raziskavah zdravniki ne najdejo nobenega razloga v telesu. Približno polovica, se pravi do 20 %, je takih, ki nepravilno dihajo. Je pa treba vedeti, da bolj razvita kot je država, več stresa je prisotnega, bolj pogosto je to stanje. V nerazvitih afriških državah denimo tovrstnih težav nimajo.

Ali način spanja, denimo spanje na hrbtu, vpliva na dihanje?

Način spanja zelo vpliva na dihanje in posledično na smrčanje. Načeloma je tako, da pri bolnikih, ki smrčijo le z odprtimi usti, priporočamo trak za brado, ki lahko po besedah njihovih partnerjev zelo pomaga. Nekateri pa smrčijo tudi z zaprtimi usti.

Za konec, kako moramo pravilno dihati?

O dihanju ne smemo razmišljati. Najboljše se dihanje uredi samo po sebi, če je človek zadosti telesno dejaven. Ob naporu človek, brez zavestnega zaznavanja, bolj diha. Dihalne mišice se sprostijo. Če nekoga vse tišči v prsnem košu, bo pri telesni dejavnosti ta tesnoba popustila. To, da so ljudje čim bolj dejavni, je najboljšo navodilo za tiste, ki imajo zdrava pljuča. Lahko rečemo, da se dihanje nezavestno prilagaja potrebam telesa.

Način dihanja vpliva tudi na zobe

Dihanje na usta ni samo slaba navada, ampak predstavlja resen medicinski problem, ki vpliva tudi na zobe, zlasti ko dihanje na usta postane kronično, opozarja Alenka Mijović, dr. dent. med. »Znanstveno je dokazano, da dihanje na usta izsušuje ustno sluznico, zaradi česar se spremeni pH sline, ki se zniža. Slina postane kislina, zmanjša se njena varovalna vloga, to pa povzroča raztapljanje trde zobne substance. Če je temu pridružena še pomanjkljiva ustna higiena, zelo hitro pride do nastanka zobne gnilobe.« Dihanje skozi usta torej povzroči negativne posledice v ustni votlini. Po besedah doktorice dentalne medicine Mijovičeve so razvade pogost vzrok za nastanek ortodontskih nepravilnosti in najpogostejša razvada pri današnjih otrocih je drža odprtih ust in s tem dihanje na usta. »Otrok pravilno diha na nos in ima (razen pri govoru in hranjenju) normalno zaprta usta. Če je otrok prehlajen ali je dihanje na nos kako drugače ovirano, je prisiljen dihati na usta. Če se taka stanja ponavljajo, lahko dihanje na usta in drža odprtih ust postaneta razvadi. Objektivne razloge, ki onemogočajo dihanje na nos, mora obravnavati specialist za ušesa, nos in grlo, razvado pa mora otrok s pomočjo staršev premagati sam. Drža zaprtih ust in dihanje na nos sta predpogoja za normalen razvoj zob in čeljusti.« Tako Alenka Mijović, dr. dent. med., še dodaja, da lahko z rednimi obiski pri zobozdravniku in primerno osveščenostjo staršev opisane težave preprosto odpravimo in preprečimo nastanek nepravilnosti v razvoju zob in čeljusti.

Inhalacijska terapija pomeni vnašanje zdravilnih snovi v telo z vdihovanjem v aerosole razpršenih zdravil in/ali sterilne fiziološke raztopine. Da zdravilo prispe v spodnja dihalna, v male dihalne poti, morajo biti razpršeni delci (aerosoli) veliki do 5 mikrometrov (μm). Če bi bili delci preveliki, bi se ustavili že v grlu, učinek zdravila pa želimo v spodnjih dihalih.

Dihala so izpostavljena vsem škodljivim snovem v zraku ter mikroorganizmom in virusom, ki se prenašajo z zrakom. Zato so boleznih dihal, zlasti pri otrocih, najpogostejše akutne in kronične bolezni. Po navadi so to astma, obstruktivni bronhitis, vnetje žrela, pljučnica, bronhialitis itd.

Inhalatorji Mediblink so zelo učinkoviti pri zdravljenju bolezni dihal, saj razpršujejo zelo majhne aerosole, posledično pa kar **78 %** (Compact M400) oz. **90,2 %** aerosolov (Panda M460) doseže spodnja dihalna. Inhalator Mediblink Panda M460 je tako najučinkovitejši inhalator na trgu.

Oglasno sporočilo

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Kako iz začaranega kroga dihalnih težav?

S pomočjo dokazano učinkovitih inhalatorjev Mediblink in inhaliranjem fiziološke raztopine.

Na voljo v lekarnah, trgovinah Babycenter in Ptkapolonica.

Kompresorski inhalator Panda M460

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

Kompresorski inhalator Compact M400

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

www.mediblink.si

Zastopnik za Slovenijo: Prolat d.o.o., Prapročna 9, 8210 Trebnje
T: 07 30 44 555 E: info@prolat.si W: www.prolat.si

ABC

- A** Vdihovalniki omogočajo nanos učinkovine na zeleno mesto.
- B** Vdihovalniki s počasno meglico so nova generacija vdihovalnikov.
- C** Novi vdihovalniki so pomemben prispevek k ohranjanju okolja.



KOPB – poti nazaj ni

KOPB ali kronična obstruktivna pljučna bolezen je skupina pljučnih obolenj, kamor se uvrščata kronični bronhitis in emfizem (propad stene pljučnih mešičkov). Skupna značilnost teh boleznih je ovira v pretoku zraka. Bolniki težko dihanje, kašljajo, sluzavo, občasno gnojno izkašljejejo, piska jim v pljučih. Značilno za to bolezen je, da jo lahko preprečimo oziroma ustavimo njeno napredovanje le, če ne kadimo. Kajenje je daleč najpogostejši vzrok. Res pa je, da ne zbolijo vsi, ki kadijo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Več kot 85 % bolnikov s KOPB je kadilcev, ostalih 15 % bolnikov pa za to kronično boleznijo zbolijo zaradi hudih vnetnih obolenj pljuč ali zaradi genetskih nepravilnosti. Bolezen se žal najpogosteje odkrije v poznih stadijih, ker bolniki zgodnjih znakov boleznih, kot je kašelj, ne prepoznajo kot začetek boleznih.

Odkrije se s spirometrijo

Zgodnejši znaki boleznih so kašelj, piskanje v prsih, izkašljevanje sluzi, občasno gnoja, in tesnoba v prsnem košu. V poznejšem stadiju boleznih se pojavi oteženo dihanje, sprva ob naporu, kasneje pa tudi ob običajnih dnevnih dejavnostih. Bolniki povedo, da ne morejo vdihniti dovolj zraka. V zelo poznem stadiju boleznih se pojavi oteženo dihanje tudi v mirovanju. V tem stadiju potrebujejo bolniki dodatni kisik (trajno zdravljenje s kisikom na domu), pogosto tudi bolnišnično oskrbo.

KOPB v zgodnjem stadiju zdravnik ne more odkriti z običajnim telesnim pregledom

ali z rentgenskim slikanjem pljuč. Odkrije jo lahko le s testom pljučne funkcije – spirometrijo. Če ste kadilec in vas zanima, ali imate KOPB, prosite zdravnika, da vam opravi ta preprosti test.

Nastanek KOPB

Zaradi sprememb v sluznici v velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašljeje, tu gre za kronični bronhitis. Cigaretetni dim (običajni vzrok KOPB) poškoduje tudi male dihalne poti, katerih premer je manj kot tri milimetre. Zaradi vpliva cigaretnega dima se te brazgotinijo in zožijo – to je bronhiolitis. Poleg dihalnih poti pa so pri KOPB prizadeti tudi nežni pljučni mešički, kjer sicer kisik prehaja iz vdihovanega zraka v kri. Pljučni mešički propadajo, med njimi pa nastajajo votlinice – to imenujemo emfizem. Prostori, zapolnjeni z zrakom, so lahko tudi večji – tako imenovane emfizemske bule. Opisane spremembe vodijo v napredujočo zaporo dihal, ki se je žal ne da odpraviti. Spremembe na pljučih so trajne. Poleg tega se iz vnetih bronhijev izločajo določene molekule (snovi, ki sicer sodelujejo pri vnetju v pljučih), skozi kri preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen.

Značilni znaki

Izpljunek je običajno bel ali prozoren. Kadar bolnik preboleva nahod ali se okuži z bakterijami, izpljunek postane obilnejši in je obarvan rumeno. Druga bolnikova težava je težka ali kratka sapa. Sprva se pojavlja med telesnim naporom, v napredujočih

obdobjih boleznih pa tudi pri manjših telesnih opravilih, pri opravljanju osebne higijene ali kasneje celo pri mirovanju. Težko sapa, ki se sprva pojavlja le med telesnim naporom, bolniki nemalokrat pripišejo slabi telesni pripravljenosti.

Kot že rečeno, je najpogostejši vzrok obolenja za to boleznijo kajenje. Zboli približno 20 % kadilcev. Med drugimi vzroki so še velika izpostavljenost prahu in kemikalijam (prah, dražljivci, dim), onesnažen zrak in dim, ki nastaja pri gorenju lesa. Po nekaterih podatkih zaradi KOPB v Sloveniji umre letno od 500 do 600 oseb. Kako preprečimo napredovanje boleznih? Z opustitvijo kajenja. Škoda, ki je že nastala na pljučih, pa je nepopravljiva. Z zdravili le lajšajo bolnikove težave.

Pravilna raba inhalatorjev

Vdihovalniki ali inhalatorji so sestavni del zdravljenja pri KOPB. Omogočajo, da se učinkovina nanese neposredno na mesto, na katero želimo učinkovati. S tem se izognemo številnim neželenim sistemskim učinkom in uporabljamo bistveno manjše odmerke zdravil, kot bi bili sicer potrebni, hkrati pa je učinek tudi hitrejši. Seveda pa se soočamo z drugimi izzivi, kot je pravilna uporaba vdihovalnikov, da bi učinkovina res prispela v pljuča.

Do leta 1990 so bili večinoma v uporabi pršilniki s potisnimi plini. Še danes so ti zelo široko uporabljana oblika vdihovalnikov, njihova uporaba pa marsikateremu bolniku predstavlja izziv zaradi potrebe po dobri koordinaciji vdihavanja in sprožitve odmerka. Aerosol namreč iz pršilnikov izhaja z veliko

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

hitrostjo, zato ga bolniki, ki težko uskladijo vdih in sprožitev, pogosto uporabljajo z nastavki.

Vdihovalniki s suhimi praški

Konec tisočletja je bila iz okoljevarstvenih razlogov v skladu z Montrealskim protokolom tudi nujna sprememba potisnih plinov iz prej uporabljenih kloroflouroogljikovodikov (CFC, ki so imeli negativen vpliv na ozonsko plast ozračja) na hidrofluoro alkane (HFA), ki so manj škodljivi, a spadajo med toplogredne pline.

V tem času sta se v iskanju alternative povečala razvoj in uporaba vdihovalnikov s suhimi praški. Njihovi največji slabosti sta občutljivost na vlago ter predvsem potreben inspiratorni pretok, ki ga mora bolnik ustvariti pri vdihu. Tehnika vdihava pri vdihovalnikih s suhim prahom je močan sunkovit vdih. Delež odloženega odmerka v pljučih je tako močno odvisen od bolnikovega inspiratornega pretoka in pljučne kapacitete.

Vdihovalnik na vzmet

Da bi obšli pomanjkljivosti obeh skupin vdihovalnikov (izzive, povezane s koordinacijo pri pršilnikih ter ustvarjanje ustreznega inhalacijskega pretoka pri vdihovalnikih s suhim prahom), so bile preizkušane številne možno-

sti, kako v aerosol spremeniti raztopino zdravila brez uporabe zunanjih virov energije in neodvisno od bolnikove sposobnosti ustvarjanja dovolj velikega inspiratornega pretoka. Učinkovita tehnika, ki je bila uporabljena pri razvoju vdihovalnika s počasno meglico, je bila uporaba vzmeti kot vira energije in posebnega sistema majhnih kanalčkov, kjer se raztopina učinkovine oblikuje v zelo majhne kapljice.

Tak vdihovalnik torej predstavlja velik tehnološki napredek v inhalacijski tehniki, ki omogoča inhalacijo vodne raztopine učinkovin z edinstveno tehnologijo, ki prevede raztopino v počasno meglico brez uporabe potisnih plinov. Meglica ima majhno hitrost delcev, ki ostanejo v zraku dalj časa. Bolnikom učinkoviteje inhalirajo zdravilo, saj je koordinacija sprožitve vdihovalnika in inhaliranja lažja.

Pomen za okolje

Tematika vpliva na okolje je v povezavi z zdravili redkeje obravnavana. Pri razvoju vdihovalnika s počasno meglico pa so temu dali pravo mesto. Vdihovalnik s počasno meglico je prvi vdihovalnik, ki vsebuje raztopino, a je narejen brez potisnih plinov in s tem, poleg prej poudarjenih koristi za bolnika, pomembno manj obremenjuje okolje. En vdihovalnik se lahko uporablja s šestimi vložki.

To prispeva k manjši količini odpadnega materiala. Izračunali so celo, da bi ob trenutni porabi tega vdihovalnika v Sloveniji ob optimalni uporabi vložkov (šest na en vdihovalnik) zmanjšali količino odpadnega materiala kar za tri tone letno. To je pomemben prispevek k trajnostnemu razvoju, zmanjšanju količine odpadnih materialov ter ohranjanju okolja.

Kakšne so spremembe?

Poleg tega da novi vdihovalnik lahko uporabljamo večkrat, pa so uvedli še nekatere spremembe, ki bodo bolnikom olajšale uporabo. Vdihovalnik je nekoliko daljši in to bolniku omogoča boljši oprijem. Zaradi številnih komorbidnosti pri starejših bolnikih sta robustnost in dober oprijem naprave nujna.

Novi vložek se namesti v lahkoto. Ob izpraznitvi vložka se aktivira mehanizem, ki prazen vložek izvrtne in odpre ohišje. To je jasen znak, da je treba vstaviti nov vložek. Hkrati pa se v porabljenem vložku aktivira mehanizem, ki prepreči vstavljanje praznega, porabljenega vložka, da bi preprečili pomote.

Pri izdelavi so upoštevali tudi željo bolnikov, da je števec preostalih odmerkov večji z jasnejšimi številkami, hkrati pa bolnika z rumeno in rdečo barvo opozori, da je v vložku ostalo le še malo zdravila in je treba priskrbeti nov vložek.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Svetovni dan KOPB

Kronična pomeni, da se razvija počasi in dolgo traja

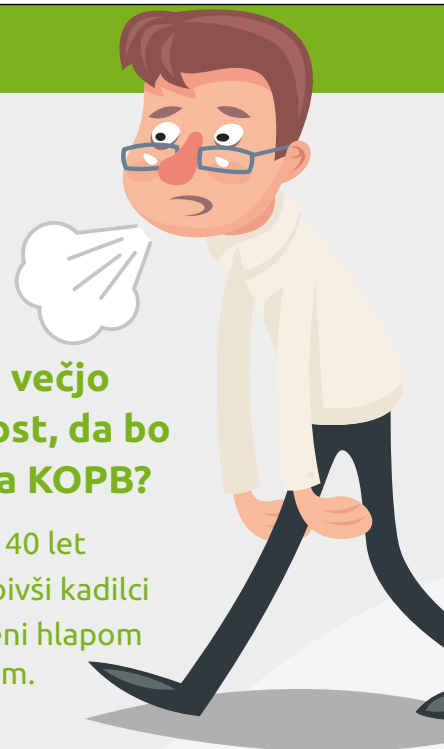
Obstruktivna pomeni, da je oviran pretok zraka

Pljučna pomeni, da poteka v pljučih

Bolezen

Kdo ima večjo verjetnost, da bo zbolel za KOPB?

starejši od 40 let
kadilci ali bivši kadilci
izpostavljeni hlapom
in prahovom.



Po ocenah je bolnikov s KOPB v Sloveniji okrog 50.000. Vsaj 50% bolnikov ostaja neodkritih.



Zaduhajmo skupaj!

Literatura: Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. 2018. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: oktober 2018.
Evropski manifest bolnikov s KOPB. www.dpbs.si. Dostop: oktober 2018.

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.
Datum priprave informacije: oktober 2018.
SI/BI/1018/00039
Informacijsko gradivo za javnost.



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

ABC

- A** Osnovne značilnosti krvi v glavnem podedujemo, zmeraj pa lahko pride do mutacij.
- B** Večina vseh krvavitev pri hemofiliji je znotraj telesa – najpogosteje v sklepe.
- C** V Sloveniji je zdravljenje dobro dostopno za vse osebe z motnjami strjevanja krvi.



Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje



Prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., spec. internistka hematologije

Hemofilija, ki so jo nekoč imenovali tudi »krvavičnost«, je redka bolezen. Obolelim deloma ali v celoti primanjkuje enega od ključnih faktorjev za strjevanje krvi, nujnega za nastanek čvrstega krvnega strdka. Poznana je tudi pod imenom »bolezen kraljev«, in sicer zaradi angleške kraljice Viktorije, ki je gen prenesla v evropske kraljeve družine. Vendar – kako bomo preživeli naše življenje, je v mnogo večji meri odvisno od številnih zunanjih vplivov kot pa od genetike, pojasnjuje hematologinja Irena Preložnik Zupan.

Avtorici: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Ireno Preložnik Zupan, dr. med., spec. internistko hematologije**, iz UKC Ljubljana

Kri je zapisana v genih

Tako kot se dedujejo vse ostale značilnosti našega telesa, tudi kri ni nobena izjema. Vendar je poleg lastnosti, ki jih dedujemo, pomembno tudi okolje, v katerem živimo, od

vzgoje v otroštvu, prehrane, gibanja, spanja, čustvenega razvoja. Oče in mama nam podelita dedni material, ki pa ima različno prodornost za različne lastnosti. Vedno seveda lahko nastanejo nove mutacije, spremembe dednega materiala, ki lahko pomenijo slabost za novo osebo ali pa tudi dobrobit. Na primer športnik z mutacijo, ki povzroči nastanek eritrocitoze, povečano število eritrocitov v krvi, bo vsekakor bolj zmogljiv, ker več eritrocitov pomeni večjo oksiformno kapaciteto krvi. Lahko rečemo, da gre za neke vrste prirojeni doping.

Kaj je kri

V telesu odraslega človeka je od pet do šest litrov krvi. Kri je tekoče tkivo, zgrajeno iz številnih vrst celic in tekoče medceličnine (krvne plazme). Rdeče krvne celice ali eritrociti oskrbujejo vse telesne celice s kisikom. Vsebujejo hemoglobin (rdeče krvno barvilo), ki veže kisik. Bele krvne celice ali levkociti igrajo glavno vlogo pri obrambi organizma pred okužbami in ustvarjanju odpornosti s pomočjo protiteles. Krvne ploščice ali trombociti so zadolženi za strjevanje krvi skupaj s faktorji strjevanja, ki so v plazmi. Delovanje krvnih celic in prepletanje ter medsebojno sodelovanje s sestavinami plazme je zelo kompleksno.

Strjevanje krvi

Kadar pademo in se udarimo, zmeraj pride do modrice, če te ni, tudi ni bilo poškodbe tkiva ob padcu. Modrica pomeni, da se je kri zaradi neke predhodne poškodbe iz kapilar razlila v

podkožno tkivo, mišico in ga obarvala, saj rdeče krvne celice vsebujejo barvilo, hemoglobin. Modrica je sprva vijoličaste barve, čez nekaj časa in ko jo imunski sistem odstrani iz tkiva, pa se spremeni v rumenkasto ali zelenkasto barvo in nato izgine. Večje poškodbe telesnih tkiv povzročijo večji izliv krvi, kar prepoznamo kot otečeno mesto bodisi neposredno pod površino kože ali kot otečeno mišično tkivo – hematoma. V organizmu obstaja sistem, ki preprečuje, da bi se kri znotraj ožilja strjevala, in sistem, ki morebitne krvavitve v čim krajšem času zaustavi. Irena Preložnik Zupan pojasnjuje, da gre za sistem hemostaze, ki je eden najbolj zapletenih sistemov v našem telesu. Deluje lokalno, torej na mestu poškodbe žile ustavi krvavitev z nastankom krvnega strdka, obenem pa omogoča, da kri v žilah ostaja tekoča. Povezuje se z imunskim sistemom in vsemi celicami našega telesa.

Kdaj k zdravniku

Vsaka krvavitev, ki se pojavi spontano, traja dlje kot običajno ali se ponovno pojavi potem, ko se je že ustavila, pomeni bolezensko stanje. Treba se je posvetovati z zdravnikom in opraviti pregled krvne slike s številom trombocitov, po potrebi testirati funkcijo trombocitov in napraviti osnovne in po potrebi dodatne teste strjevanja krvi. Važen je tudi natančen razgovor z bolnikom, kakšno je bilo stanje krvavitev pri njem v dosedanem življenju, v otroštvu in kako je s krvavitvami pri njegovih svojcih. Kadar je znano, da je mati prenašalka gena za hemofilijo oz. je bolezen v družini, se lahko otrok testira že pred rojstvom.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Hemofilija

Hemofilije so skupina dednih bolezni, kjer gre za pomanjkanje določenih dejavnikov strjevanja krvi. Najbolj znano je pomanjkanje faktorja VIII (hemofilija A) in faktorja IX (hemofilija B). Bolniki s hudo obliko hemofilije imajo pogoste spontane krvavitve že ob normalnih fizioloških obremenitvah. Razširjeno je splošno, vendar zmotno prepričanje, da hemofiliki najbolj krvavijo iz ran, poškodb in ureznin, v resnici pa so mnogo bolj nevarne notranje krvavitve, zlasti v sklepe, tkiva in mišice. Irena Preložnik Zupan pojasnjuje, da kar 85 % vseh krvavitev pri hemofiliku predstavljajo krvavitve v sklepe, najpogosteje so to kolena, komolci in gležnji. Pogoste so tudi krvavitve v mišice. Življenje ogrožajoča stanja pa so krvavitve v glavi, krvavitve iz prebavil, krvavitve v ustih, na jeziku ali na vratu, ker lahko stisnejo dihalna pota, in krvavitve ob hudih poškodbah.

Hemofilija je dedna bolezen, kar pomeni, da jo imamo od rojstva. Prenašalka bolezni so ženske, moški pa so bolniki, ker se bolezen prenaša na kromosomu X. Ženske imajo še en zdrav gen na drugem kromosomu X, moški pa ne. Ženska lahko za hemofilijo zbolile, če je njena mama prenašalka, oče pa hemofilik. Vsaka družina ima svojo značilno mutacijo, približno tretjina hemofilikov pa v družini prej ni imela te bolezni, kar pomeni, da je prišlo pri bolniku do nove genske mutacije in se bolezen pojavi spontano.

Zdravljenje hemofilije

Glavni cilj zdravljenja hemofilika je preprečevanje ponavljanja krvavitev v sklepe, ki vodijo v hudo prizadetost sklepov in poznejšo invalidnost. Poznamo pravila preventivnega zdravljenja, ki morajo biti po meri posameznega bolnika, nadomestno zdravljenje z manjkajočimi faktorji strjevanja krvi v primeru akutne krvavitve in zdravljenje zapletov bolezni s koncentri manjkajočih faktorjev. Pri večini otrok s težko obliko bolezni se prve spontane krvavitve pojavijo že v prvih

dveh letih življenja. V tem obdobju je poleg kompleksnega uvajanja profilaktičnega (rednega in dolgotrajnega) zdravljenja z manjkajočim koagulacijskim faktorjem pomembno tudi izobraževanje in podpora staršev, ki otroka spremljajo in zdravijo doma. Kasneje se otrok nauči samozdravljenja, to pomeni, da si zdravilo v žilo z injekcijo daje sam. Sledi uvajanje otroka v šolo in izobraževanje učiteljev, ki otroka spremljajo v šoli.

Obstaja tudi pridobljena hemofilija, ki pa je povsem druga bolezen kot prirojena. Gre za avtoimunsko dogajanje, nastanek protiteles proti koagulacijskim beljakovinom, običajno faktorju osem.

Von Willebrandova bolezen

O bolezni, ki jo je poimenoval psevdohemofilija, je prvič poročal švedski zdravnik Willebrand leta 1926. Nepopolni gen ni na kromosomu X, ki določa spol, ampak na avtosomnem kromosomu številka 12, tako da se to stanje pojavlja enako pogosto pri obeh spolih in se prenaša iz roda v rod. Enako kot pri hemofiliji gre tudi tu za pomanjkanje strjevalnega faktorja, ki je znan kot von Willebrandov faktor (vWF). Pri hemofiliji se kri najprej začne normalno zaustavljati, vendar v kasnejših fazah ne pride do oblikovanja strdka. Pri vWF pa je prizadeto začetno obdobje strjevanja, ker vWF vpliva kot nekakšno lepilo, ki po poškodbi zalepi trombocite na poškodovano tkivo. Zato je čas krvavitve, kot test delovanja trombocitov, podaljšan. Večina ljudi z lahko obliko vWF kljub podaljšanemu času krvavitev običajno živi, ne da bi opazili, da je kaj nenormalno, dokler morda pri puljenju zob ali kaki operaciji pretirano ne krvavijo.

Hrana za zdravo kri

Irena Preložnik Zupan opozarja, da na žalost niso dovolj živila, potreben je celosten pristop k zdravemu življenjskemu slogu, ki poleg zdravega prehranjevanja obsega še zdravo razmišljanje, dovolj gibanja, da tisto, kar pojemo, tudi porabimo in dovolj spanja, kajti tudi ustre-

zen počitek je eden od temeljev zdravega življenja. Kadar razmišljamo o zdravi prehrani, se spomnimo, kaj so nam kuhale naše babice, ki so imele doma svoj vrt ali njivo, kjer so tisto, kar so skuhale, tudi same pridelale. Koronarna bolezen je ena od sodobnih bolezni moderne časa, kamor sodijo tudi vsa rakava obolenja, sladkorna bolezen, avtoimunska obolenja ipd. Sodobni čas z vsemi elementi in hitrostjo dogajanja nam je prinesel tudi vse sodobne bolezni, ki jih samo s hrano ne bomo odpravili, poudarja hematologinja.

Nova obzorja pri zdravljenju hemofilije

Bolezen za zdaj ni ozdravljiva, je kronična. Na obzorju pa je gensko zdravljenje, ki bo bolezen pozdravilo. Po podatkih Svetovne zveze za hemofilijo ta bolezen še zmeraj ni dovolj prepoznana in diagnosticirana in več kot polovica vseh obolelih na svetu nima dostopa do ustreznega zdravljenja, ki je zelo drago. V Sloveniji je zdravljenje urejeno in omogočeno vsem bolnikom.

Z novimi oblikami zdravljenja hemofilije po besedah Irene Zupan potekajo prizadevanja izboljšati trenutni standardni način zdravljenja na več različnih načinov: (1) s podaljšanim razpolovnim časom delovanja rekombinantnih faktorjev, ki že omogočajo bolnikom manj intravenoznih aplikacij tedensko, mesečno in letno, (2) z genskim zdravljenjem hemofilije, ki v praksi še ni na voljo in (3) z alternativnimi, novimi oblikami zdravljenja, ki se poslužujejo povsem novih pristopov.

Po podatkih Društva bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije je pri nas registriranih 186 bolnikov s hemofilijo A, 22 bolnikov s hemofilijo B, 171 bolnikov z von Willebrandovo boleznijo ter 110 bolnikov z ostalimi redkimi podedovanimi motnjami v strjevanju krvi.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Narava vam daje najboljše Medena kozmetika Bee Beauty

Balzam za telo in dušo



Nova kolekcija medene kozmetike BEE BEAUTY. Kolekcijo sestavljajo: tri različne kreme za kožo, šampon, med za masažo, medeni piling, medene kopalne soli, balzam za ustnice in več vrst mil.

Izdelkom smo dodali najboljše čebelje pridelke: ČEBELJI VOSEK, MED, MATIČNI MLEČEK ali PROPOLIS.

Več informacij najdete na naši spletni strani, lahko nas pokličete po telefonu ali pa nas obiščete v naši novi trgovini v Polhovem Gradcu.



Božnar d. o. o.
Polhov Gradec 72
1355 Polhov Gradec, Slovenia
e-pošta: info@boznar.si
telefon: 01 364 00 20

www.boznar.si



Duševne bolezni niso šala!

Shizofrenija – huda motnja v duševnem zdravju, ki ne vpliva le na življenje posameznika, temveč njegovo širšo okolico – je bila glavna tema okrogle mize, ki je potekala v začetku oktobra v luči svetovnega dneva duševnega zdravja. »Shizofrenija je bolezen, ki je niti strokovnjaki ne razumejo dobro, kaj šele laična javnost,« so bile besede predsednika nacionalnega združenja za kakovost življenja Ozara, mag. Bogdana Dobnika, ki je v enem samem stavku lepo povzel problematiko motnje, ki je tudi v 21. stoletju še vedno globoko povezana z nepoznavanjem in stigmo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Javnosti je v videu ob tem svoje občutke o doživljanju duševne motnje razodel **David**, ki s shizofrenijo deli življenje že 22 let. Njegova zgodba je pretresljiva. Prvi zametki shizofrenije so se pojavili po njegovi vrnitvi s služenja vojaškega roka. Pojavili so se prividi, ker s tem ni imel izkušenj, ne znanja, ni vedel, kaj se dogaja. Odločil se je za obisk psihologa, ki ga je napotil k psihiatru, ta pa mu je predpisal ustrezne tablete. Te je jemal le pol leta, potem je vse skupaj opustil, s čimer se je stanje zgolj poslabšalo. »Leta 1999 so me prvič morali hospitalizirati. V naslednjih letih se je zgodba ponovila še osemkrat. V večji meri je bila hospitalizacija prisilna,« je pojasnil David, ki je sčasoma spoznal, da je jemanje zdravil precej manjši poseg v življenje kot hospitalizacija. Prvi odmerek zdravila je sicer dobil pod prisilo, zdaj je dosleden pri jemanju depo antipsihotikov že zadnjih pet let. Depo antipsihotik je farmacevtska oblika zdravila. Depo injekcije se injicirajo v mišice, tam se zdravilo skladišči in se postopoma sprošča. »Sprva me je bilo strah posegov v telo, zdaj pa sem zadovoljen, saj lahko živim, kolikor toliko normalno. Človek mora priti tako daleč, da dozori in zdravilo sprejme,« zatrjuje. Leta 2006 je bil še zadnjič hospitaliziran. Odtlej rad potuje, saj na počitnicah motnja izzveni in postane povsem drug človek. Svojo pripoved je sklenil z mislijo, da ljudje vse premalokrat vzamejo zdravljenje resno. Duševne bolezni niso šala!

Najpogosteje se shizofrenija pojavi med prehodom iz srednje šole na fakulteto

Prav dosledno jemanje zdravil so izpostavili tudi številni strokovnjaki, ki so bili ob odprti mizi prisotni. Bolezen ni angina, ki mine ob jemanju zdravil, je motnja, ki nikdar ne odide, z zdravili le zagotovimo, da se epizode ne

ponavljajo. »Bistveno je redno jemanje zdravil, sicer se bo motnja ponovila. Le ustrezno zdravljenje bolezni lahko zagotavlja polno življenje,« je opozoril **prim. Andrej Žmitek** s psihiatrične bolnišnice Begunje. Shizofrenija ne prizadene le posameznika, temveč vpliva tudi na njegovo širšo okolico. **Silva Demšar, dr. med., spec. psihiatrije**, z UPK Ljubljana je ob tej priložnosti izpostavila, da vzroki za nastanek motnje še vedno niso dobro raziskani. Strokovnjaki predvidevajo, da gre za spremembo možganov na ravni prenašalcev nevronov. Do sprememb lahko pride že pred rojstvom, določeno vlogo ima pri tem tudi sama genetika, kot občutljivost za nastanek, ne z naslova dedovanja. Najpogosteje se shizofrenija pojavi med prehodom iz srednje šole na fakulteto, v obdobju zadnjega zorenja možganov. Med spoloma ne izbira, zanjo so dojemljivi tako moški kot ženske, s to razliko, da se pri moškem spolu običajno pojavi pred 25. letom starosti, pri ženskem običajno v kasnejših obdobjih. Zdravnica je ob tem poudarila, da je v času, ko ima oseba poklic, družino, lažje prenašati breme same motnje.

Posamezniki popolnoma izgubijo stik z realnostjo

Simptomi sprva nastopijo dokaj neopazno. Ljudje se pričnejo oddaljevati, postanejo tihi, potuhnejo se. Umikajo se iz družabnega življenja, ne govorijo. Spremembe so sprva slabše vidne, sploh glede na to, da gre za obdobje odraščanja, za katero so spremembe že tako značilne, zato jih starši niti ne prepoznajo in ločijo. Ko se shizofrenija pokaže, se začnejo prividi, halucinacije, nerealna prepričanja, pride do spremembe čustvovanja. Bistveno je, da motnjo čim prej prepoznamo in poiščemo pomoč, saj je ključno tudi samo čimprejšnje zdravljenje. Vse prevečkrat pa nastopi težava, da so posamezniki o svojih prividih, prislulih, tako močno prepričani, izgubijo stik z realnostjo, da se niti ne zavedajo, kako pomembno je zanje samo zdravljenje. Največji izziv je tako, da ljudje niti ne uvidijo, da potrebujejo pomoč, medtem pa je vsaka epizoda bolezni korak navzdol v delovanju človeka.

V zadnjih 15 letih se je razvoj na področju zdravljenja upočasnil

Zdravljenje shizofrenije poteka že vsaj petdeset let. Prim. Žmitek je ob tem poudaril, da antipsihotiki v večini primerov zavirajo dopaminski prenos med možganskimi celicami, posledično pa se zmanjša izraženost simpto-

mov. Izrazil pa je tudi veliko obžalovanje, da se je v zadnjih petnajstih letih razvoj na področju zdravljenja shizofrenije upočasnil. Prihodnost vidi predvsem v antipsihotikih, ki bi odpravili vzrok bolezni, ne le samih simptomov. Predvsem pa je treba zdravila približati bolnikom in jih narediti bolnikom prijaznejša. »Revolucije v kratkem sicer ne pričakujem,« je zaključil.

Svojci so pomembna opora na poti do polnejšega življenja

Zdravljenje in dosledno jemanje zdravil sta sicer le korak do rešitve, pomembno je tudi stabilno družinsko okolje. Pomembno vlogo tako pri samem zdravljenju igrajo tudi svojci, ki se vse premalokrat zavedajo svoje vloge v procesu. **Mag. Edo Belak**, predsednik združenja Šent, je bolezen bolje spoznal šele, ko so njegovemu sinu postavili diagnozo – shizofrenija. Sam sprva ni ubral najboljšega pristopa, sina je na vse načine skušal prepričati, da so njegovi prisluhi popolnoma neresnični, namesto da bi mu ponudil pomoč. To je doumel šele z leti. »Svojci so kot sopotniki pri bolezni. Pomembno je, da se razvijejo in znajo razložiti, kaj se dogaja. V primeru svojcev je običajno dosti težje kot z bolniki, saj prvi iščejo čudežno zdravilo, češ da bo vse dobro,« je pojasnil mag. Belak in zagotovil, da morajo starši otrokovo stanje sprejeti kot del sobivanja. Pomembno vlogo pri tem igrajo tudi družstva, kjer tako bolniki kot svojci dobijo zadostno podporo in znanje. Na srečo je življenje shizofrenikov, kot je poudaril **Bogdan Dobnik**, dandanes bolj kakovostno kot pred leti, kar je pozitivno sporočilo za nadaljnje dejavnosti in razmah zdravljenja.

Shizofrenija na slovenskih tleh se ne razlikuje kaj dosti od svetovnega povprečja, po oceni strokovnjakov se z boleznijo bori en odstotek svetovnega prebivalstva.

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja

samo 18,90 €

04/51 55 880

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Uravnoteženo ter polno življenje s shizofrenijo?

JE MOGOČE.

Zdravljenje shizofrenije je z rednim jemanjem predpisanih zdravil učinkovito. Zdravila se jemljejo vsak dan, enkrat na 2 tedna, enkrat na mesec ali 4-krat na leto pri vzdrževalnem zdravljenju.

Tveganje za ponovitev bolezni zaradi prekinitve zdravljenja se lahko zmanjša z uporabo dolgodelujočih antipsihotikov.

O možnostih zdravljenja se pogovorite s svojim zdravnikom.



MANJ BOLEZNI, VEČ ŽIVLJENJA

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



Obiščite spletno stran, na kateri lahko najdete več informacij o shizofreniji.

www.janssen4patients.com/si/bolezni/shizofrenija/manj-bolezni-vec-zivljenja

Janssen, farmacevtski del
Johnson & Johnson d.o.o.

Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 00
E: info@janssen-slovenia.si

CP-113412, JAC-SLO-027-091019



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

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

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

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

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

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

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

Metoda Zygoma All-on-4

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

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

Prednosti ALL-ON-4



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



Zdenko Trampuš, dr. dent. med.

Prednosti metode Zygoma ALL-ON-4

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



Ortoimplant
DENTAL SPA

www.ortoimplant.hr

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Prijavite se na BREZPLAČNI PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED z vso diagnostiko!

Pokličite za svoj termin na 00385/1-3703-498.

ABC

- A** Človek je razvil vzorec plantigradne hoje z upogibom gležnja in udarcem s peto.
- B** Nepravilna hoja lahko pripelje do raznovrstnih poškodb stopala, gležnja in drugih struktur, ki jih sestavljajo, bolečine pa se lahko pojavijo tudi v hrbtenici, kolenih in kolkih.
- C** Starši lahko otroka opozarjajo in popravljajo pri hoji, ko je otrok še v fazi učenja in avtomatiziranja posameznih faz korakov.

Nepravilna hoja



Samo Novak, dr. med.

Hoje se večinoma ne učimo. Otroci okrog prvega leta starosti shodijo in zadeva je zaključena. Pa je res? Obstajajo različni načini hoje. Res obstaja pravilna hoja? Je težava trde hoje mit ali resnica? Lahko z načinom hoje preprečimo kakšno (trajno) poškodbo? Kaj pa tek, je lahko nepravilen? Kako načini gibanja vplivajo na naše kosti? Na vsa ta vprašanja in še kakšno drugo nam je pomagal odgovoriti **Samo Novak, dr. med.**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Katja Štucin**

Hoja je v splošnem del vsakodnevnih dejavnosti, prav tako pa lahko s hojo poskrbimo za dobro počutje, saj vsi vemo, da je zanjo med drugim potrebno tudi gibanje. Če želimo biti zdravi, je priporočljivo, da smo telesno dejavni. Še posebej priporočljiva sta hoja in tek, saj zanju ne potrebujemo veliko dodatne opreme. Seveda pa ni vsaka hoja pravilna. Po nekih znanih smernicah naj bi se pri hoji držali pokončno,

hrbtenica naj bi bila poravnana, pogled naj bi bil dvignjen, kar pomeni, da gledamo predse in ne v tla, koraki pa naj bi bili kratki. Zelo pomembno je, da stopala pridejo najprej v stik s tlemi s peto. Torej, stopimo na peto in šele na to se odrinemo s prsti. Sicer poznamo več načinov hoje. Plantigradna hoja pomeni hoja s celotnim stopalom in delom gležnja po tleh, digitigradna je hoja po prstih in unguiligradna po nohtih (kopitih) s privzdignjenimi prsti. Po besedah **Sama Novaka, dr. med.** človek hodi plantigradno: »Človek je razvil vzorec plantigradne hoje z upogibom gležnja in udarcem s peto. Še vedno ne vemo natančno, zakaj uporabljamo tak vzorec. Vse bolj se zdi, da nam to omogoča zmanjšanje porabe energije med hojo, saj so različne študije pokazale, da se močno poveča poraba te pri digitigradni hoji.« Ob tem je Samo Novak tudi strokovno pojasnil dejanski potek naše hoje: »Cikel hoje je praviloma sestavljen iz dveh faz, in sicer stacionarne faze, to je, ko je stopalo na tleh, in nihajoče faze, ko je stopalo v zraku. Prva, stacionarna faza, je nadalje sestavljena iz treh faz.

To so stik pete s podlago, stik celotne površine stopala in odriva s prsti. Druga, nihajoča faza, je sestavljena iz dveh delov, in sicer iz sprostitve stika s podlago in iz nihaja noge naprej. Vsaka od teh faz je pomembna, da se ovojnice mišic lahko elastično raztegnejo, se aktivirajo potrebne mišice in pride do rotacije kosti po spirali navzgor.« Človek hodi plantigradno.

Pravilna hoja, pravi tek

Gibanje je res pomembno za naše zdravje, vendar moramo poskrbeti, da se gibamo pravilno. Nekoč smo v reviji *ABC zdravja* že zapisali nasvete **Nina Mirnika, dr. med., spec. ortoped. kirurgije**, ki je začetnikom v prvi vrsti svetoval hojo ali hitro hojo po ravni ter mehki podlagi. »Ko to osvojijo, lahko hojo izmenjujejo s kratkimi intervali teka, ki jih postopoma podaljšujejo brez pojava težav in bolečin. Po vadbi je pomemben športni odmor, ki lahko traja dan ali dva. Pomembno je, da so bolečine po teku minimalne ali jih sploh ni in to, da po športni pavzi izzvenijo. Če ima posameznik kljub upoštevanju navodil o prilagoditvi treninga glede



Nova pot 18, 1351 Brezovica pri Ljubljani

Specializirani smo za izdelavo ORTOPEDSKE OBUTVE oz. posebej izdelanega čevlja po meri na naročilnico zdravnika specialista ali samoplačniško.

Tel.: 01 365 12 15, 041 755 112, handmade.95@gmail.com, www.ortopedskaobutev.si

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

na svoje sposobnosti težave z bolečinami, ki po športnem odmoru ne izzvenijo, svetujem obravnavo pri ortopedu,« poudarja Nino Mirnik. Tudi Samo Novak poudarja, da je pravilen način teka morda še bolj ključen kot pravilna hoja. »Pri teku so pritiski na stopala večji kot pri hoji, zato hitreje pride do poškodb in trajnih okvar kot pa pri sami hoji. Stopalo mora biti postavljeno tako, da je korak čim bolj prožen, kot nihaj iz pete na prste. Pri počasnem teku uporabimo tehnike peta–prsti, kar pomeni, da najprej postavimo na tla peto in gibanje nadaljujemo prek celega stopala ter zaključimo gib čez prste. Pri hitrem teku pa poskušamo teči po sprednjem delu stopala. Dolgi koraki pri teku niso priporočljivi, saj je ob tem noga preveč pred težiščem telesa, to pa povzroča dodaten pritisk na kosti in ostala tkiva. Daljši koraki so bolj izčrpavajoči, hkrati pa tudi zmanjšujejo hitrost teka. Ključnega pomena je tudi pokončna in sproščena drža, kjer so poravnani glava, vrat in ramena. Če so ramena postavljena vertikalno za boki, je namreč izkoristek odzivne sile večji, s tem pa poraba energije manjša. Težišče gibanja naj ima čim manj vertikalnih in stranskih odklonov.«

Trda hoja, mit ali resnica

Ste že slišali za trdo hojo? V mislih imamo nelahkotno hojo, ko posameznik nekako »zabija« noge v tla. Med strokovnjaki po besedah Sama Novaka ta termin ni uveljavljen, govorijo zgolj o nepravilni hoji in o treh načinih hoje, ki smo

jih izpostavili zgoraj. Lahko bi rekli, da je trda hoja mit oziroma nekakšna karakterna lastnost, ki ni posledica nepravilnega učenja hoje. Pa se hoje res učimo in na kakšen način se pravzaprav lahko naučimo pravilnega gibanja? Po besedah Sama Novaka je pomembno, da se že v otroštvu naučimo pravilnih vzorcev hoje. Kasnejše spreminjanje vzorcev hoje, ki je pri ljudeh avtomatizirana, je namreč težje, saj zahteva določeno mero razmišljanja in nadzorovano oblikovanje korakov pri hoji, da so pravilni in drugačni od predhodnih oziroma napačno avtomatiziranih. Dejansko obstaja preventiva, da do nepravilne hoje sploh ne pride. »Starši lahko otroka opozarjajo in popravljajo pri hoji, ko je otrok še v fazi učenja in avtomatiziranja posameznih faz korakov. To je lahko tudi preventiva pred razvojem napačnih vzorcev hoje,« dodaja Novak. V Sloveniji obstajajo razvojne ambulante, ki delujejo znotraj zdravstvenih domov, vanje pa med drugim vključijo dojenčke, pri katerih se že takoj zaznajo morebitne gibalne nepravilnosti in jim s pomočjo strokovnjaka – fizioterapevta spreminjajo gibalne vzorce, krepijo spretnost obvladovanja plazenja, kasneje hoje, teka, koordinacijo ...

Posledice nepravilnega gibanja

Negativne posledice nepravilnega gibanja lahko pripeljejo tako do bolečin kot tudi do poškodb. »Stopala nosijo vso težo našega telesa. Dodatno pa nanje vpliva tudi vibracija oziroma sila, kako stopamo na podlago. Ob

nepravilni hoji se sile, ki delujejo na stopalo in gleženj, ne porazdelijo optimalno na same strukture okončine in so posledično večje. To vodi do preobremenitve in raznovrstnih poškodb stopala, gležnja in drugih struktur, ki jih sestavljajo. Bolečine se lahko pojavijo tudi v hrbtenici, kolenih, kolkih, ki tudi sodelujejo pri sami izvedbi hoje,« pojasnjuje Samo Novak in dodaja, da so podobno kot pri hoji tudi pri nepravilnem teku sile večje in drugače porazdeljene, kot če bi tekli pravilno, hkrati pa so pritiski pri teku za telesne strukture bolj obremenjujoči. »Posledica je razvoj poškodb zaradi preobremenitve in nepravilnih ponavljajočih se gibov, ki jih spremlja bolečina v stopalu ali gležnju. Najpogostejše poškodbe so vnetje pokostnice ali tetiv, zvini, izpahi ...« Po besedah Sama Novaka je objavljenih nekaj študij, ki opisujejo zvečanje kostne gostote pri postmenopavzalnih ženskah, ki prehodijo večje razdalje. »Še vedno ni enotnega mnenja o tem, kako deluje večja kostna gostota na sam metabolizem kosti. Seveda se ob telesni dejavnosti, kot recimo hitra hoja, izboljša koordinacija telesa, tudi telesna masa se zmanjša, kar tudi vodi v zmanjšanje možnosti poškodb, kot so zlomi kosti. Telesna drža je odvisna od postavitve medenice s kolki ter ramenskega obroča (vključno z lopaticami). Pomembna je aktivacija jedra telesa ali globokih stabilizatorjev. Ob pravilni telesni dejavnosti ali izvajanju vaj za krepitev stabilizatorjev lahko izboljšamo telesno držo.«

Vsebina

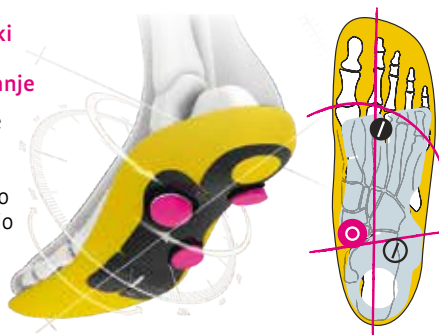
- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Akcija v mesecu novembru!

Brezplačna analiza stopal in 20% popusta na ortopedske karbonske vložke za stopala Igli

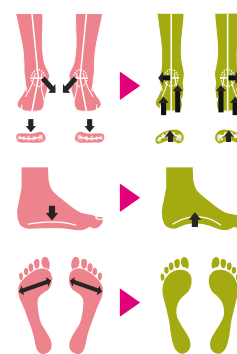
Igli karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Igli karbonske vložke lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.



Primer korekcije ploskega (valgusnega) stopala z igli stopalnim vložkom

- stopalo postavimo v pravilni položaj
- korekcijsko podpremo vzdolžni stopalni lok
- prerazporedimo obremenitev
- spodbudimo aktivnost mišic stopala



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

Akcija traja do 30. 11. 2019.

Priporočamo, da se za analizo stopal predhodno naročite s klicem na telefonsko številko **059 042 516**.

Smo pogodbeni partner



Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor, lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah



Pripravljeni na zimo brez sezonskih obolenj?

Dobro delujoči imunski sistem je vse, kar potrebujete, da boste kljubovali številnim virusom prehlada, gripe, trebušnih viroz in podobnih obolenj, ki nas v mrzlih mesecih tako pogosto položijo v posteljo.

Zdravo črevesje je osnova našega zdravja. V črevesju je kar 70 do 80 % imunskih celic, v črevesju nastajajo hormoni, velik delež neurotransmitorjev, vitamini ... In v črevesju pride do vsrkavanja hranil. Poseljeno je z več kot 100 bilijoni mikroorganizmov, ki tvorijo t. i. črevesni mikrobiom. Pestrost različnih bakterij in predvsem njihovo medsebojno razmerje ključno vpliva na naše zdravje, presnovo, delovanje imunskega sistema, celo na to, ali smo vitki ali obilnejši.

Če oblici virusov, ki se še izraziteje pojavljajo v mrzlih mesecih, dodamo še stres, premalo spanja, preveč alkohola, preveč sladkorja, neustrezno prehrano, okužbe, zdravila ... dobimo odlično podlago, da se v črevesju ustvari neravnovesje med dobrimi in slabimi črevesnimi bakterijami, mikrobiota je porušena (disbiosa) in samo vprašanje časa je, kdaj nas bo kakšen virus spravil k prisilnemu počitku.

Če ne naredimo ničesar, da bi ravnovesje spet vzpostavili, nastanejo površinska vnetja črevesne sluznice, ki lahko napredujejo v previsoko prepustnost črevesne stene. V funkcionalni

in biološki medicini temu posvečajo veliko pozornosti, saj je to začetna faza več kot 80 % kroničnih obolenj. Ob previsoki prepustnosti stene se tesni stiki med celicami odprejo preširoko in tako omogočijo, da poleg hranil v krvni obtok prehajajo tudi večji delčki iz črevesja – razni toksini, velike molekule (npr. proteini, neprebavljeni delčki hrane) ipd. Naš imunski sistem se na vsiljivce seveda odzove z alarmom, saj jih je treba odstraniti oz. uničiti. Odzivi se odražajo kot alergije, intolerance in kronična vnetja, kar predstavlja veliko obremenitev za imunski sistem.

Previsoka prepustnost črevesja in disbiosa pa zmanjšujeta tudi sposobnost za vsrkavanje hranil, ustvarjata hormonsko neravnovesje in podlago številnim avtoimunskim obolenjem.

Kako okrepiti imunski sistem?

Red v črevesju je osnova za trdno zdravje, saj zaceljena črevesna sluznica in zdravo črevo predstavljata veliko razbremenitev za imunski sistem.

Najprej je potrebna **regeneracija črevesne stene in zmanjšanje vnetij**, s čimer občutno razbremenimo imunski sistem in zagotovimo celjenje in normalno prepustnost črevesne stene. Kot izjemno učinkoviti pri tem so se izkazali biorazpoložljivi polifenoli, kot so kvercetin, kurkumin, reserva-

trol kot tudi vitamini A, C, E in B, maščobne kisline omega-3, protivnetna živila in zdrava prehrana.

Sledi **obnova in aktivno spreminjanje mikrobiote**, kar pomeni vzpostavitve ponovnega ravnovesja med črevesnimi mikroorganizmi in predvsem naselitev čim bolj pestrih sevov učinkovitih mikroorganizmov, dodajanje ključnih encimov, vitaminov, mineralov. Mikrobioto dokazano modificirajo tudi maščobne kisline omega-3, ki delujejo kot prebiotik in v kombinaciji s probiotikom zagotavljajo optimalno mikrobioto.

In ne nazadnje za trajne učinke je treba **ohranjati vse pridobljene spremembe**. Z izjemnimi dopolnili lahko dosežete odlične rezultate, vendar pa brez trajnih sprememb ključnih vzrokov, ki so privedli do vaših težav, na dolgi rok ne bo uspeha. Zato se pogumno lotite tudi pozitivnih sprememb v svoji prehrani, življenjskem slogu, mirnem soočanju s stresnimi okoliščinami in zaživite v zdravem življenjskem slogu.

Okrepljen in razbremenjen imunski sistem, ki temelji na zdravem črevesju, je tako osnova za učinkovito obrambo pred prihajajočimi zimskimi obolenji. Ukrepite pravočasno in uživajte v jesenskih in zimskih radostih.

Avtorica: Barbara Bajc

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Uglasite zdravje!

Multi EM ferment®

Večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom 31 Efektivnih mikroorgaizmov. 20 milijard EM v dnevnem odmerku. Uglasite mikrobiom!

Neotosil

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.

Asta-Ω3

2.750 mg Ω3
1.150 mg EPK, 1.000 DHK vsak dan!
TOTOX < 5

Najvišja koncentracija omega-3 v naravni obliki trigliceridov.



www.EuBIOMA.si

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

ABC

- A** Dostopnost do socialne oskrbe na domu se razlikuje od občine do občine.
- B** Prostih mest v domovih za ostarele trenutno ni, čakalne dobe se daljšajo.
- C** Bivanje v domu lahko sofinancira občina, a si ob smrti uporabnika prilasti del njegovega premoženja.

Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Ko ostareli starši onemorejo, se vloge nemalokrat zamenjajo. Odrasli otroci začnejo skrbeti za starše. Včasih to gre, velikokrat pa je breme svojcev preveliko, ne zmorejo niti časovno niti finančno. Takrat je dobro vedeti, kakšne možnosti pomoči obstajajo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Skrb za svojca ni zahtevna le zaradi pomanjkanja časa in denarja, pač pa tudi čustveno. Včasih je težko sprejeti, da naš oče ali mama, ki sta bila vse življenje neodvisna in dejavna, nenadoma ne zmoreta več opravljati vsakdanjih opravil. Ni težko ugotoviti, kdaj človek potrebuje pomoč, če je bolan, negibljiv ali kako drugače telesno nezmožen opravljati vsakdanja opravila. Drugače je prepoznati in težje sprejeti spremembe pri ostarelem svojcu, ki jih povzročijo demenca in človeka

spremenijo tudi osebnostno. V nadaljevanju navajamo nekaj od teh sprememb.

Kdaj starejši potrebuje pomoč?

Ko star človek nenadno začne izgubljati težo, je to lahko znak, da ne jé (dovolj), da si morda ne pripravlja hrane, je ne zna ali ne zmore več pripravljati ali pa je noče pripravljati. Drugi znak je lahko neredno jemanje zdravil ali predoziranje – to je lahko posledica zmedenosti, pozabljivosti ali napačnega razumevanja zdravniških navodil. Opekline ali poškodbe lahko kažejo na splošno šibkost, na pozabljivost in zlorabo alkohola. Če star človek opušta osebno higieno – se neredno prha, preneha se briti, neredno menjuje spodnje perilo in obleke – je to lahko posledica duševnih ali osebnih težav.

Če se starejšemu človeku začnejo ponavljati pogostejše prometne nesreče, to lahko kaže na upočasnjene reflekse, slab vid, telesno šibkost ali splošno nezmožnost upravljanja vozila. Splošna pozabljivost, kot je na primer neplačevanje računov, opu-

ščanje dogovorjenih srečanj, pozabljanje imen, naslovov, telefonskih števil, časa za obrok, so znaki demence. Dementna oseba lahko bližnje ali tiste, s katerimi je v rednem stiku, obtožuje, da jo zalezujejo, ji kradejo ali kujejo zaroto proti njej.

Nepravilno ravnanje z vžigalicami, pozabljivost pri ugašanju in podobno so lahko prav tako posledica demence.

Nenavadno vedenje, na primer sprehajanje v zimskih oblekah sredi poletja ali nasprotno, nočni izleti v pižami po mestu ali okolici, kažejo na zmanjšano možnost presoje. Dezorientiranost v času in prostoru ali pa če oseba ne ve, kdo je, kdo so člani njene družine, ali pa če se »pogovarja« z ljudmi, ki jih ni v prostoru, kaže na večji upad kognitivnih sposobnosti.

Ko svojci ne zmorejo več skrbeti za ostarelega, je treba poiskati druge rešitve. Ena od teh (vsaj delna) je pomoč na domu ali socialna oskrba na domu, druga je namestitev v domu za ostarele.

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Pomoč na domu

Socialna oskrba na domu je dobrodošla pomoč ljudem, ki imajo možnost živeti na svojem domu, a ne zmorejo sami poskrbeti za svoje življenjske potrebe (zaradi starosti, invalidnosti ali kronične bolezni), svojci pa jim ne morejo nuditi zadosti pomoči. Žal se dostopnost socialne oskrbe na domu razlikuje od občine do občine, ki jo subvencionirajo po svojih zmožnostih. Razliko doplača uporabnik oziroma njegovi svojci, če jih ima.

Kdo je upravičen do tovrstne oskrbe? Upravičenci so osebe nad 65 let, ki zaradi starosti ali pojavov, ki spremljajo starost, niso sposobne za popolnoma samostojno življenje, pa tudi invalidi, kronično bolni in osebe z dolgotrajnimi okvarami zdravja, ki nimajo priznanega statusa invalida, pa so po oceni pristojnega centra za socialno delo brez občasne pomoči druge osebe nesposobne za samostojno življenje. Oskrbe na domu je lahko deležen tudi hudo bolan otrok ali otrok s težko motnjo v telesnem ali težko in najtežjo motnjo v duševnem razvoju, ki ni vključen v organizirane oblike varstva.

Upravičenec je tisti, ki potrebuje najmanj dve opravili, na primer pri gospodinjstvih opravilih (dostava enega obroka ali nakup živil in pripravljane enega obroka, pomivanje posode, osnovno čiščenje bivalnih prostorov, odnašanje smeti, postiljanje in osnovno pospravljanje spalnega prostora). Pomoč na domu je tudi pri osebnih opravilih (pri oblačenju, slačenju, umivanju, hranjenju, opravljanju osnovnih življenjskih potreb, skrb za osebne ortopedске pripomočke). Tretja skupina pomoči pa je pomoč pri ohranjanju socialnih stikov, ki vključuje tudi spremljanje upravičenca pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje ustanov o stanju in potrebah upravičenca ter priprava upravičenca na institucionalno varstvo.

Obseg in vrsta pomoči se določajo individualno glede na potrebe posameznika. Socialna oskrba se lahko izvaja vse dni v tednu, in sicer največ 20 ur tedensko. Če zaradi potreb upravičenca storitev izvajata dva izvajalca neposredne socialne oskrbe, se lahko število ur mesečno poveča za največ eno tretjino.

Storitev se seveda plača. V zakonsko določenem deležu jo subvencionira občina, zato se razlika, ki jo plača uporabnik, razlikuje od občine do občine. V Mestni občini Kranj, na primer, ura pomoči uporabnika stane 4,20 evra. Nekoliko višja je cena ob nedeljah in praznikih. Oproščeni plačila storitev pomoči na domu so prejemniki nadomestila za invalidnost po zakonu o družbenem varstvu odraslih telesno in duševno prizadetih oseb ter po odločbi pristojnega CSD.

Kako pridobiti pomoč na domu?

Kakšen je postopek, če nekdo želi tovrstno pomoč? Postopek se prične na zahtevo upravičenca ali njegovega zakonitega zastopnika in vsebuje dva dela. Prvi del predstavlja ugotavljanje upravičenosti do storitve, pripravo in sklenitev dogovora o obsegu, trajanju in načinu opravljanja storitve, organiziranje ključnih članov okolja ter izvedbo uvodnih srečanj med izvajalcem in upravičencem ali družino. Drugi del storitve zajema vođenje storitve, koordinacijo izvajalcev in njihovo usmerjanje, sodelovanje z upravičenci pri izvajanju dogovora in pri zapletenih življenjskih okoliščinah upravičencev ter neposredno izvajanje storitve na domu upravičenca po dogovorjenih vsebinah in v dogovorjenem obsegu. Storitev se sčasoma lahko tudi spremeni in spremembe lahko predlagata izvajalec storitve, upravičenec ali njegov zakoniti zastopnik.

Namestitev v dom za ostarele

V Sloveniji je 99 domov za starejše in posebnih zavodov, v njih pa je na voljo 20.537 mest. Poleg teh ponujata dodatnih 161 mest še dva izvajalca, ki sta pridobila dovoljenje za delo. Skupnost socialnih zavodov Slovenije na svojem spletnem mestu vsak dan osvežuje informacije o številu prošenj tako za javne zavode kot tudi za zasebne izvajalce s koncesijo. Trenutno stanje je takšno, da prostih mest v domovih ni, čakalne dobe pa se daljšajo.

Čprav je v posameznem domu na razpolago prosto mesto, pa se lahko zgodi, da prosilec ne bo takoj našel takega, ki mu ustreza. Potrebe glede oskrbe so namreč pri posameznih prosilcih različne. Tako se lahko zgodi, da ima lahko ponudnik prosto mesto v stanovanjskem oddelku, kjer bivajo samostojni starostniki, nima pa prostora v negovalnem oddelku.

Kakšen je postopek?

Obrazci za sprejem v dom starejših so na voljo na spletnem portalu Skupnosti socialnih zavodov Slovenije in so enotni za javne in za zasebne izvajalce domaške oskrbe starejših. Prosilec lahko odda vlogo s pomočjo spletne aplikacije, po elektronski ali klasični pošti na naslov posameznega doma ali osebno.

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki,
zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki
za zdravo življenje



Velika izbira pripomočkov:

- vse za inkontinenco

(hlačne plenice, posteljne podloge, mobilne hlačke, plavalne hlačke za enkratno uporabo ...)

- za nego na domu

(negovalne postelje, sedeži za kopalno kad, toaletni stoli, povišice za wc školjke ...)

- za gibanje

(bergle, hodulje, rolatorji, sprehajalne palice ...)

- vse za stomo

- aparati za osebno uporabo

(merilniki krvnega tlaka, merilniki krvnega sladkorja, inhalatorji ...)

- otroze in opornice

(za koleno, za komolec, križni pasovi, kilni pasovi ...)

- ortopedska obutev

- za rehabilitacijo in razgibavanje

(terapevtske žoge, telovadne in ravnotežne blazine ...)

- in še vrsta drugih izdelkov za zdravo življenje.

Nova prodajalna
Sanolabor
KRŠKO
Tel.: 07/292 71 20

OUTLET
ORTOPEDSKE
OBUTEV
Dalmatinova
ulica 4, v Ljubljani.
Tel.: 01/235 54 68

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **2225**.

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

SPLETNA TRGOVINA **24/7** WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 28 prodajaln po Sloveniji.

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

Plačilo doma ostarelih

Stroške bivanja in storitev v domovih za ostarele mora plačevati oskrbovanec, če sam tega zaradi prenizke pokojnine ne zmore, so zanj dolžni plačevati njegovi odrasli otroci. Zakon določa izjemo: dolžnosti preživljanja staršev so opravičeni tisti polnoletni otroci, za katere starš iz neopravičenih razlogov ni plačeval preživnine. Pa tudi takrat, če plačilo presega plačilne zmožnosti zavezanca oziroma polnoletnega otroka. V tem primeru razliko do polne cene poravnata občina in ob smrti uporabnika del njegovega premoženja v višini prejete pomoči postane lastnina občine.

Dodatek za pomoč in postrežbo

Skrb za ostarelega svojca, naj bo to na domu ali institucionalno, predstavlja precejšen finančni zalogaj. Če ostareli človek sam nima dovolj sredstev, breme pade na svojce. Zato na tem mestu predstavljamo možnost dodatka za pomoč in postrežbo.

Pravico do dodatka za pomoč in postrežbo (DPP) lahko pridobijo prejemniki pokojnin (starostne, invalidske, vdovske ali družinske) in nekateri zavarovanci, ki jim po zakonu ta pravica pripada zaradi določenih zdravstvenih okoliščin, imajo stalno prebivališče v Sloveniji in pri osnovnih življenjskih opravilih potrebujejo stalno pomoč in postrežbo drugega.

Dodatek pripada predvsem slepim, osebam z demenco, paraplegikom, nepokretnim zavarovancem, ki se jim je zmožnost premikanja zmanjšala za najmanj 70 %, bolnim, invalidom na invalidskem vozičku itd. Pri kratkotrajni boleznih ali poškodbi pa do dodatka za pomoč in postrežbo nismo upravičeni. Do dodatka so upravičeni tisti, ki tako hudo zbolijo – če gre za napredujočo bolezen (demenca, nekateri onkološki bolniki, bolniki po kapi itd.), za ohromitev okončin, amputacijo noge, roke, oslepitev itd. –, da potrebujejo stalno pomoč pri zadovoljevanju vseh ali pri večini osnovnih življenjskih potreb.

Nezmožnost za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb je podana, če se uzivalec pokojnine ne more samostojno gibati v stanovanju in zunaj njega, se samostojno hraniti, oblačiti in slačiti, obuvati in sezuvati, skrbeti za osebno higieno, kakor tudi ne opravljati drugih življenjskih opravil, ki so nujne za ohranjanje življenja. Nezmožnost

»Pravico do dodatka za pomoč in postrežbo (DPP) lahko pridobijo prejemniki pokojnin (starostne, invalidske, vdovske ali družinske) in nekateri zavarovanci, ki jim po zakonu ta pravica pripada zaradi določenih zdravstvenih okoliščin, imajo stalno prebivališče v Sloveniji in pri osnovnih življenjskih opravilih potrebujejo stalno pomoč in postrežbo drugega.«

za opravljanje večine osnovnih življenjskih potreb pa je takrat, kadar uživalec pokojnine ne more zadovoljevati večine osnovnih življenjskih potreb ali kadar kot psihiatrični bolnik potrebuje stalno prisotno osebo, ki skrbi zanj.

Kako do dodatka?

Predlog največkrat poda osebni zdravnik, lahko tudi svojec ali bolnik sam, in sicer najbližjemu Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije. Predlog mora biti napisan na posebnem obrazcu, zraven pa priložena medicinska dokumentacija od zdrav-

nika z ustrežno specializacijo. Naloga specialista je, da v predlogu čim bolj nazorno pojasni zavarovančevo stanje.

Od pravilno izpolnjene vloge do izdaje odločbe traja postopek v povprečju 75 dni. Od izdane odločbe do prvega izplačila pa poteče – spet v povprečju – dodatno še 18 dni. Kasneje nakazila prihajajo redno na hranilno knjižico ali na transakcijski račun, in sicer vedno na zadnji delovni dan v mesecu.

Dodatek za pomoč in postrežbo je mesečni denarni prejemek, ki znaša od 146,06 evra (nižji), 292,11 evra (višji) in 418,88 evra (za najtežje prizadete).

ABC mozaik

Nekoč ProBIO sedaj MikroBIO

Priljubljen izdelek ProBIO s šestimi sevi mlečnokislinskih bakterij ter visokim številom živih celic je preimenovan v MikroBIO, saj uporaba besede »probiotik« na živilih in prehranskih dopolnilih po novem ni več dovoljena. Izdelek z novim imenom MikroBIO po sestavi ostaja nespremenjen in je najboljša izbira za podporo črevesni mikrobioti. Celulozna ovojnica kapsul zagotavlja odlično zaščito bakterijam pri prehodu skozi želodec.



Kdo vam lahko pomaga?

ZLATA LETA, pomoč in oskrba na domu d.o.o.

Tel.: 070 768 352,
info@pomocstarejsim.com,
www.pomocstarejsim.com

Vaša starost, naša skrb! Za Vas bo poskrbel strokovno usposobljen kader! POMOČ NA DOMU (nega, čiščenje prostorov, dostava toplega obroka v Ljubljani, spremstvo, prijetno druženje)

CUSTODIA

Socialno varstvene storitve, pomoč in oskrba na domu.

Tel.: 05 902 54 25, 051 655 440,
custodia@t-2.net, www.custodia.si

Pomoč pri osebni higieni, gospodinjstvih opravilih, organizacija in izvedba obiskov pri zdravnikih, spremstva. Za naše uporabnike 24-urna dežurna služba.

Delujemo z dovoljenjem MDDSZ RS.

Dom dr. Janka Benedika Radovljica

Šercerjeva ulica 35, 4240 Radovljica
Tel.: 04 53 75 000

www.dom-drjankabenedika.si

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

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



Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

**PRIHRANENEK DO
4.500 EUR***
+ BON ZA ZIMSKE PNEVMATIKE**



**PISANA
DRUŠČINA
V AKCIJI!**



Volkswagen

Kombinirana poraba goriva 8,9–1,6 l/100km. 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. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BONUS v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 1.500 EUR z DDV, do katerega je leasingojemalec upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu / operativnem leasingu pri družbi Porsche Leasing SLO d.o.o. firma za leasing, Ljubljana ali kreditu pri družbi Porsche Kredit in Leasing SLO d.o.o., leasing in posredovanje in zavarovanju vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo za celotno dobo financiranja (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije VWBON19. Več na www.porscheleasing.si. **Višina bona je odvisna od modela. Akcija traja do 15.11.19. Akcija ne velja za električna vozila. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, Ljubljana.

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, akupunkturo, estetske medicine.

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

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

Ginekologija in urologija

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

Vsebinska

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?



INFORMACIJE in NAROČILA
080 88 44

Računalniki, telefoni, televizije in umetna svetloba notranjih prostorov, kjer naše oči preživijo največ časa ni primerljiva z zunanjo in naravno svetlobo, ki blagodejno vpliva na vid, saj v njej oči počivajo.

Zgoraj opisane okoliščine rade privedejo do različnih težav kot so siva mrena, glavkom, suhe, pekoče in utrujene oči, slab nočni vid ter poškodba rumene pege.

Ker za normalno delovanje naše oči nujno potrebujejo podporo, smo v podjetju Biovis d.o.o. razvili izdelek **Crystal Vision** z izjemno kombinacijo snovi, ki izboljšuje cirkulacijo krvi v očeh, uravnava proizvodnjo očesne tekočine ter čisti odpadne snovi iz očesa.

Sok granatnega jabolka še dodatno izboljšuje mikrocirkulacijo krvi, ki je za naše telo tako zelo pomembna.

Če ga uporabljamo v kombinaciji s **C vitaminom**, bomo svojim očem priskrbeli vse potrebne antioksidante, s pomočjo katerih bo ožilje v predelu oči postalo prožnejše.

Nudite svojim očem podporo, nagradile vas bodo z jasnim pogledom na svet.

Okrepite vaš vid zdaj!

SPOČITE OČI za JASEN POGLED NA SVET

**SAMO v
NOVEMBRU**

IZKORISTITE

~~60,80 eur~~

48,90 eur

+ BREZPLAČNA
POŠTNINA

Crystal Vision

Sok granatnega jabolka

DARILO Vitamin C



- Okrepite oči, preprečite suhost in pekoče oči!
- Pospešite mikrocirkulacijo v očeh!
- Pomagajte vašim očem, da bodo normalno delovale!
- Preprečite vnetja in sivo mreno!
- Preprečite poškodbe oči!
- Poskrbite za boljši vid!

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?

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* 2001;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

Vsebina

- 4 Obolenja pozimi
- 7 Nenadno so se mi pojavile modrice
- 10 (Ne)pričakovane posledice po porodu
- 13 Po petdesetem letu kilogrami gredo v trebuh
- 15 Možganska kap ima rada tudi mlade
- 17 Da jo imajo, se zavedo šele takrat, ko imajo z njo težave
- 20 Ko se nam zamajejo tla pod nogami
- 23 Upočasnimo upadanje mišic, preden one nas
- 26 Večerna rekreacija ali spanje?
- 27 Otroška koža od dojenčka do šole
- 30 Dihanje skozi usta
- 32 KOPB – poti nazaj ni
- 34 Hemofilija – kraljevska bolezen, ki čaka na gensko zdravljenje
- 36 Duševne bolezni niso šala!
- 39 Nepravilna hoja
- 42 Kako poskrbeti za onemoglega in ostarelega svojca?