

ABCzdravja

December 2019
Leto 14, številka 11

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Depresija in njen praznični obraz

Najpogostejše dedne bolezni

Kidanje snega z bolečim križem

Med menstruacijo tega ne počnite

Najpogostejše napake pri umivanju zob

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Re**meda**plus

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

ODSTRANJEVANJE
kožnih izrastkov, pigmentnih nepravilnosti, tetovaž, žilic in kapilar
ZMANJŠEVANJE
prekomerne poraščenosti, gubic, brazgotin in strij
POMLAJEVANJE KOŽE
obrazu, vratu
OBLIKOVANJE TELESA

Alfa Estetica

ALFAESTETICA, Ordinacija za estetsko zdravstveno in anti-aging medicino
Krumperška cesta 11, 1230 Domžale
Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Pomlajevanje obraza in telesa z PDO nitkami.

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



espresso.si

Pravljичne trenutke nam
pomagajo ustvariti naši najbližji.
Pravljичne okuse naših izdelkov pa je
pomagala ustvariti narava. Samo iz najboljših
nasadov sveta prihajajo skrbno izbrane sestavine
čajev Dammann, čokolad Domori in odlične kave illy.

Prihaja čas pravljичnih užitek!



Naj zadiši po praznikih!

Nakupovalna galerija Kristalne palače BTC, Ameriška ulica 8 | Fajfarjeva ulica 33, Vič | www.espresso.si

ESPRESSO 

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT



43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Letnik 14, številka 11, december 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: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

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

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

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

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

ABC

- A** Depresija ne pride od zunaj, pogoj zanjo je motnja v človekovem odnosu do sebe.
- B** Praznike mnogi doživljajo stresno, lastna in pričakovanja družbe in okolice pogosto povzročijo kratkotrajno »praznično« depresijo.
- C** Kapitalizem in z njim vrednotenje človeka po tem, koliko in kaj ima, povzroča duševne motnje.

Depresija in njen praznični obraz



Milenko Kovačević, psihoterapevt

V depresiji, tej množično razširjeni duševni motnji, seveda ni prav nič prazničnega. V nasprotju s »klasično« depresijo, ki traja, dokler je ne pozdravimo, obstaja tudi t. i. »praznična« oz. sezonska depresija, ki nastopi vsako leto ob istem času, izzveni, vendar se spet vrne. Poleg spremembe vremena, denimo pozimi, ko je manj sonca, jo pogosto sprožijo prazniki in z njimi povezana pričakovanja družbe, družine oz. vzdušje v celotni družbi (kupovati in biti vesel), ki v posamezniku sproži depresivno motnjo. **Psihoterapevt Milenko Kovačević** pojasnjuje, da sposobnosti biti depresiven nimajo vsi ljudje, saj gre za določeno struk-

turo v osebnosti posameznika, ki povzroči temeljno izkrivljenost odnosa do samega sebe. Depresija kot takšna ne obstaja, pač pa zgolj posameznik, ki se je sposoben depresirati.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s psihoterapevtom **Milenkom Kovačevićem**.

Zakaj pride do depresije?

Depresija je posledica občutja neke temeljne izgube v življenju. Kadar ljudje nekaj ali nekoga izgubimo (službo, materialne stvari, zapusti nas partner, umre bližnji, staranje, bolezen...), so žalost, tesnoba, umik vase naravna stanja, ki trajajo določen čas. Žalovanje je naraven proces, da se človek odveže od tistega, na kar/kogar je bil navezan. Depresija pa pomeni, da človek s to temeljno izgubo občuti tudi izgubo sebe in glavnega temelja – smisla življenja. Na to vpliva razvoj naše osebnosti skozi čas, od zgodnjega otroštva dalje. Milenko Kovačević pojasnjuje, da so le redki posamezniki v naši družbi dovolj zdravo »sešiti«, da v določenih kontekstih ne razvijejo depresivne motnje,

kar polovica ljudi v naši družbi pa je depresivnih. Čeprav depresija ni novodobna iznajdba, saj obstaja od nekdaj, pa nanjo v zadnjih letih še posebej vpliva turbokapitalizem, ki posameznika vrednoti le skozi ekonomski uspeh. Ker visokih standardov uspešnosti mnogi ne dosegajo, občutijo manjvrednost, razosebljenost in posledično depresivnost. Vendar ne vsi, kajti le posameznik, ki ima že razvito samoprezirajočo osebnost, bo svojo drugačnost v primerjavi z drugimi dojel kot težka občutja sramu, krivde in razvil depresivno motnjo. Depresiven človek se v resnici počasi poslavlja od življenja, saj se mu to ne zdi več smiselno. Ne glede na to, ali gre za klasično, sezonsko ali praznično depresijo, je mehanizem enak, saj je v temlju depresivne osebe del osebnosti, ki prezira drugi del, in ta drugi del trpi občutek brez vrednosti.

Samoprezir

Da bi se v osebnostni strukturi razvil samoprezir, je potrebno, da starši in drugi pomembni ljudje v odnosu do otroka pogosto negativno etiketirajo otroka (ponižanja tipa nerodnež, lenuh, porednež, norec, debe-

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

luh, grdoba ipd.). Drugi način je, da otroka pretirano in pogosto pogojujejo skozi uspehe. Otroka hvalijo le, če je dosegel tisto, kar od njega pričakujejo.

Znaki depresije

Depresivna motnja se kaže z izgubo optimizma, črnogledostjo, izgubo volje, izgubo apetita (ali povečana potreba po sladkem), nespečnostjo, ni želje po spolnosti, bližini, druženju. Občutje je, kot da tonemo, padamo v depresijo, v resnici pa zanemarjamo sebe, odnose, ne znamo si sami pomagati in če to traja dolgo, je to znak za alarm. Na fiziološki ravni je za depresivno razpoloženje značilno primanjkanje serotonina, ki je pomemben transponder, zadolžen za doživljanje prijetnih čustev. Vendar je po besedah Milenka Kovačevića zmotno mišljenje, da je porušeno ravnovesje transponderjev tisto, kar privede do depresije. Bolj natančno je, da je pomanjkanje serotonina posledica človekovega doživetja in ocene življenjskih razmer, ki so pri depresivnem katastrofična in brezizhodna.

Sezonske/praznične depresije

Gre za vrsto motnje razpoloženja, ki se vrne vsako leto ob istem času in se ciklično ponavlja. Gre za zmerno obliko depresivne motnje, ki jo spremlja anksioznost. Ko mine sprožilni element, denimo praznični čas ali zimski letni

»Depresivna motnja se kaže z izgubo optimizma, črnogledostjo, izgubo volje, izgubo apetita (ali povečana potreba po sladkem), nespečnostjo, ni želje po spolnosti, bližini, druženju.«

čas, depresija izzveni, človek preklopi, uspe se pobrati, vendar bo ob istem času ponovno izkusil enako stanje. Kakšen mehanizem sproži sezonsko motnjo? Ljudje v sebi upajo, da bo neki čas (denimo božični prazniki, rojstni dan, novo leto ...) prinesel spremembo, to pomeni novo službo, boljši gmotni status, partnerja (če smo samski), otroka, zdravje ... Milenko Kovačević pojasnjuje, da gre za t. i. upanje našega notranjega otroka, da se bo vse spremenilo samo od sebe. Res je, da smo podvrženi vplivom okolice, vendar le mi sami lahko podelimo pomen in vrednost tistemu, kar okolje od nas pričakuje.

Praznična depresija in stres

K depresiji nagnjen posameznik ob praznikih občuti povečan stres, saj se sooči s pričakovanji, ki jih ne more izpolniti, svoje dodajo

tudi nostalgčni spomini na čas, ko so prazniki še bili lepi (po navadi je to čas otroštva). Obdobje praznikov pomeni tudi spremembo prehrane in zmoti običajni ritem dneva, kar povzroči stres. Ko mine vzrok za praznično depresijo, običajno izzveni tudi depresija sama oz. njeni simptomi. Storilnostno naravnana družba vpliva na stopnjo depresije. »Turbokapitalizem je tovarna duševnih motenj,« meni Milenko Kovačević. To, da je danes družba ekstremno storilnostno naravnana, je velika in globoka težava, saj se posameznik zmeraj želi vključevati in biti »nekaj in nekdo«, če tega ne dosega, pa je »nihče in nič«. Zelo pogosta je vrsta depresije pri tistih, ki so zelo strogi do sebe in lasten smisel pogojujejo skozi imperativne – »jaz sem v redu samo, če sem priden, dober, lep in mlad, če imam denar ...« Kadar se to

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Super ideje za novoletna darila 2020!

P O P U S T I %

beurer
health and well-being



Redna cena 47 €
30 % popust
praznična cena 32,90 €
Grelnik za noge Beurer FW 20

Infrardeči masažni aparat Beurer MG 21

Redna cena 24 €, **30 % popust, praznična cena 16,80 €**



Redna cena 30 €
35 % popust
praznična cena 19,50 €

Tehtnica Beurer GS 215 Boats in Relax



Redna cena 7,42 €
25 % popust
praznična cena 5,57 €

Grelna blazina Medo Fashy



Redna cena 13,40 €
25 % popust
praznična cena 10,05 €

Termofor Fashy

Premium
Bio SHOTS



Premium Bio SHOTS

Odlični napitki iz ingverja in kurkume

Redna cena 9,90 €
20 % popust, praznična cena 7,92 €

Med 27.12. in 31.12.2019 od vsakega nakupa namenjamo 0,20 € združenju za pomoč pri demenci.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Vse dni v tednu lepo vabljeni k obisku naše spletne trgovine www.sanolabor.si
Praznične cene veljajo v decembru 2019 oziroma do prodaje zalog.

Kdo vam lahko pomaga?

Psihoterapija in svetovanje Alenka Vujkovic s.p.

Tel.: +386 51 661 781
info@psihoterapija-alenkav.net

V varnem okolju psihoterapevtskega odnosa, ki temelji na brezpogojnem sprejemanju in zaupanju, skupaj s klientom iščemo poti iz stisk, ki posameznika pripeljejo do nas.

Društvo za psihosocialno pomoč PLUTON Ajdovščina

Miranda Krašna, univ.dipl.soc.del.,spec.psih.

Gregorčičeva 17, Ajdovščina

Tel.: 031 417 244,

pluton.drustvo@gmail.com

Nudimo: analitično psihoterapijo (depresija, stres, anksioznost, strahovi, težave v odnosih, partnerske, družinske, druge duševne motnje in stiske), terapevtsko skupino za zdravljenje alkoholike in svojce, osebno svetovanje.

Tatjana Trajkovska, dr. med, zdravnica in akupunkturistka

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 051 874 380

www.tatjanatrajkovska.eu

Zdravljenje depresije, anksioznosti in izgorelosti.

Akupunktura, program pot k sebi, vitalnosti in zdravju.

Individualni detoks program in svetovanje.

»K depresiji nagnjen posameznik ob praznikih občuti povečan stres, saj se sooči s pričakovanji, ki jih ne more izpolniti, svoje dodajo tudi nostalgčni spomini na čas, ko so prazniki še bili lepi (po navadi je to čas otroštva).«

zalomi, nastopi depresija. Druga oblika depresije pa nastopi, kadar izgubimo ljudi, ki so temeljni, kar je po besedah Milenka Kovačevića enako, kot če bi izgubili mamo. Otrok res ne more brez nje, odrasli pa lahko, vendar vse življenjske izgube (ki so normalne) doživlja kot katastrofo.

Življenja ne vrtimo le okoli enega smisla

Če depresija še ni globoka, si lahko veliko pomagamo sami. Na voljo je veliko literature, priročnikov, v veliko pomoč je lahko internet s številnimi informacijami, članki, forumi in zgodbami posameznikov z enako izkušnjo. Za začetek je dovolj, da razumemo, da je zdrava osebnost avtonomni, neodvisni posameznik, ki živi svojo pot, pri tem ne hodi po drugih in je odporen na toksične odnose oz. sporočila iz okolice. To pomeni, da temu, ali smo samski, ali nam gre finančno dobro ali slabo, kakšnega videza smo itd. ne dojemamo kot življenjsko pomembno. Dobro je, da v življenju nimamo samo enega smisla, tistega, kar menimo, da je temelj (služba, partner), ampak da obstajajo še drugi smisli, to so razni hobiji, prijatelji, skrb za okolico, telovadba ... Zelo koristi tudi pogovor z ljudmi, ki so šli skozi enako izkušnjo. Ljudje z depresivno motnjo običajno dolgo zavračajo pomoč, saj se že tako dovolj slabo počutijo, ker ne dosegajo družbenih norm, s priznanjem duševne motnje pa občutek nemoči le še poglobijo. Kadar vidimo nekoga z depresivno motnjo, mu lahko mirno omenimo, da smo opazili njegovo težavo, mu prinesemo in nevsiljivo v bližini pustimo kakšno knjigo o samopomoči. Dejstvo pa je, da je sprejem pomoči proces, saj je treba premagati stigmo.

Praznična depresija pri starostnikih in otrocih

Odhod v pokoj, starost, bolezen, selitev v dom za ostarele ipd. so lahko povod za razvoj duševne motnje – depresije. Starostniki se počutijo brezkoristne, občutijo, da nikomur več niso pomembni, denimo odhod v pokoj predstavlja izgubo življenjskega smisla. Bivanje v domu občutijo kot predzadnjo postajo, vse doživljajo kot »brezveze«. Milenković poudarja, da je zato zelo nevarno, da se življenje vrti okoli enega smisla, pri čemer je nujno razumeti, da depresija ni nekaj, kar pride, kar hodi,

ampak obstajamo zgolj ljudje, ki se depresiramo. To pomeni, da so tudi starostniki (še v času aktivnega življenja) v napačnem odnosu do sebe. To pomeni, da si mora dovoliti, da v življenju doživi tudi neuspehe, izgube, naredi napako in da kljub temu zmore sebe doživljati kot vrednega in da ima življenje smisel. To pomeni, da odhod v pokoj, izguba življenjskega sopotnika, selitev v dom za ostarele ... predstavljajo nove okoliščine, novo realnost, ki jo po izgubi poskusimo na novo sprejeti. Otroci, ki so zanemarjeni, prikrajšani telesne in čustvene bližine, kjer so starši infantilni in niso sposobni zagotoviti varnosti in sprejetosti, povzročijo pretirano pridnost otroka, mirnost, spanje, neješčost, torej depresijo. Tak otrok je v krču, saj mu mati, brez katere ne more živeti, sporoča, da njegove potrebe niso pomembne in mu tako že od majhnega daje sporočilo, da ni vreden. Simbolično mu poreže krila in tak otrok nikoli ne preseže potrebe po gotovosti, ki naj jo zagotovi mati. Za takšnega otroka je zelo stresen odhod v vrtec, saj izgubi mamo, enako velja za vse kasnejše okoliščine, kjer mora mater zapustiti.

Kako se uspešno spopasti s praznično depresijo?

Ker je za praznike v današnjem času značilna visoka stopnja stresa, pomaga zavedanje, da nismo sami, saj to obdobje povzroča stres tudi drugim in da lahko stres zmanjšamo, če se komu zaupamo ali si razdelimo naloge, ki jih v tem času želimo izvesti (nakupi, priprava hrane ...). Ne pozabimo, da nam ni treba jesti »cele mize« in da gibanje na svežem zraku (ko pride v telo dovolj kisika) pomaga tudi v hladnih dneh z manj sonca. Poskusimo si narediti seznam kratkoročnih, lahko dosegljivih ciljev. Kadar vse to ni dovolj, pa brez predsodka le običajno psihoterapevta, ki nam bo skozi proces ozaščanja in osvojitve novega (zdravega) pogleda nase pomagal k novemu, samozavestnemu jazu, ki na življenjske okoliščine, spremembe in izgube ne bo več odreagirano z depresivno motnjo. Potem bomo z lahkoto rekli in razumeli tisto, kar je depresivnim ljudem najtežje in kar piše tudi na škatli z robčki v ordinaciji psihoterapevta Milenka Kovačevića: Sem najboljši, kar se mi je zgodilo v življenju.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC mozaik

FEMIFERT kapsule

Prehransko dopolnilo z D-kiro-inozitolom in folno kislino FEMIFERT pomaga pri ohranjanju metabolnega in hormonskega ravnovesja pri ženskah v rodni dobi. Vsebuje tudi vitamin B6, ki ima vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov in cink, ki ima vlogo pri plodnosti. V lekarnah in spec. prodajalnah.

www.dr-gorkic.si





Najpogostejše dedne bolezni

ABC

- A** Kljub negativnemu prizvoku imajo mutacije za človeško vrsto lahko tudi pozitivne posledice.
- B** Pri večini bolezni ima genetika le približno 50-odstotno vlogo, drugih 50 % prispevata okolje in način življenja.
- C** Raziskave DNK povedo, kakšnim preventivnim ukrepom slediti, da bo življenje čim bolj kakovostno.



Uroš Hladnik, dr. med., spec. genetike (levo) in mag. Marko Smolič (desno)

Sodobna genetika se usmerja na področje osebne medicine in v zadnjem času se ljudje vedno pogosteje odločajo za testiranje DNK, ki posamezniku pove, h katerim boleznim je nagnjen. To so tako imenovane genetske predispozicije, pri katerih je značilno, da ima poleg genetike veliko vlogo tudi okolje. Z drugimi besedami – s telesno vadbo, urejeno prehrano in z zdravim načinom življenja lahko močno omilimo negativne vplive genetskih predispozicij. O tej kompleksni temi smo se pogovarjali s strokovnjakoma z Inštituta za analize DNK, mag. Markom Smoličem in Urošem Hladnikom, dr. med., spec. genetike, ki sta nam izčrpno in poštvovalno pomagala razumeti osnovne pojme in ustvariti objektivno sliko.

Avtorica: Anja Kuhar Glišić

ABC genetike

Da bi lažje razumeli dedne bolezni, moramo najprej razjasniti ključne pojme. Po pomoč sem se obrnila na Inštitut za analize DNK, kjer

so mi pomagali z 'genetiko za prvošolčke'. Takole pravijo:

V telesnih celicah se skriva jedro, v jedru pa DNK, ki predstavlja genom človeka. Kot se spomnimo še iz srednješolskih klopi, ima vsak človek v vsaki celici 23 parov kromosomov, polovico jih podeduje po materi in polovico po očetu (skupno torej 46 kromosomov), na njih pa najdemo gene – informacije, ki so zapisane v človekov DNK. Abecedo tega zapisa sestavljajo nukleotidi (A, C, G, T), ki so osnovni gradniki naše DNK.

Na Inštitutu za analize DNK opišejo naš genom oziroma DNK s slikovito prisposodbo knjižnice: v osebni knjižnici enega jedrnega genoma je tako 46 knjig, ki štejejo med 400 in 3300 strani (toliko je namreč v njih genov). Na teh straneh se skriva med 47 in 250 milijonov črk, ki predstavljajo nukleotide. Vsaka naša celica ima eno takšno knjižnico, polno informacij, in v njej se potemtakem skrivajo tudi zapisi o dednih boleznih – od različnih dejavnikov pa je odvisno, kako bo telo črpalo informacije iz knjižnice oziroma ali bo do bolezni prišlo ali ne. **Mag. Marko Smolič** razlaga, da obstajajo monogenske bolezni, ki so neposredno povezane z mutacijami v enem samem genu, in poligenske bolezni, pri katerih mutacije na več genih vplivajo na nastop bolezni. Treba pa je poudariti, da imata poleg genetike lahko velik vpliv tudi okolje in način življenja. Posebej pri poligenskih boleznih je vpliv okolja lahko znatno bolj pomemben kot genetika sama, toda več o tem malce kasneje.

Uroš Hladnik, dr. med., spec. genetike, razlaga, da so spremembe na DNK del našega življenja in so lahko dedne ali nastopijo tekom življenja. Prve so prisotne v vseh celicah

našega telesa, medtem ko so druge najpogosteje omejene na relativno majhno število celic ali celo na eno samo celico. Vse te spremembe, dedne in ne, so lahko povsem brez posledic, lahko neposredno povzročijo bolezni, lahko pa predstavljajo variacije, ki so značilne za populacijo. Med temi zadnjimi so spet lahko variacije manj pomembne za zdravje, kot recimo barva las, ali variacije, kot recimo odpornost proti prehladu. Vsak od nas pozna nekoga, ki vedno kašlja pozimi, in nekoga, ki ni nikoli bolan.

Najpogosteje so variacije DNK spremembe ene same črke genskega zapisa, imenovanega SNP (ali polimorfizem posameznega nukleotida). Številne študije dokazujejo, da so določeni SNP-ji povezani s povečano možnostjo razvoja specifičnih bolezni. To pomeni, da lahko z analizo DNK preverimo, ali obstaja pri testirani osebi nagnjenost k nastopu teh bolezni. Velja omeniti, da je, posebej pri poligenskih boleznih, analiza večjega števila poznanih SNP ključnega pomena za natančnejši izračun verjetnosti pojava bolezni.

Inštitut za analize DNK poudarja, da v primeru izoliranja določenega SNP-ja, povezanega z neko boleznijo, ne gre za diagnostiko, temveč za verjetnost pojavnosti same bolezni.

Mutacije ljudje podedujemo ali pa se zgodijo naključno, tekom našega življenja, nanje pa ima vpliv tudi okolje. Lahko bi rekli, da so med ljudmi mutacije na slabem glasu, vendar Smolič opozori, da poznamo pozitivne, negativne ali nevtralne mutacije in

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ne smemo pozabiti, da so prav mutacije odgovorne za razvoj posamezne vrste, tudi človeka skozi zgodovino, kar ponazori s primerom: v centralni Afriki so se ljudje denimo prilagodili na spalno bolezen, ki jo prenaša muha cece, se pa tam pojavlja povečana stopnja levkemije. Spremembe so tako pozitivne kot negativne, dolgoročno selekcija pa zagotavlja obstanek in prenos dobrih genov ter izumrtje slabih, s čimer se izpopolnjuje vrsta, kar je osnovna postavka naravnega izbora.

Genotip vs. fenotip

Za poligenske dedne bolezni je v približno 50 % zaslužna genetika, torej različne mutacije našega DNK, drugih 50 % pa predstavlja naš način življenja in okolje, v katerem živimo. Smolič razloži, da je torej *genotip* genetska zasnova (vse informacije, zapisane v DNA), *fenotip* pa izražanje genov v odvisnosti od okolja (lastnosti, ki jih informacije v povezavi z okoljem izrazijo). V publikaciji IVZ, Zdravje v Sloveniji (2010), so naštetih nekateri dejavniki iz okolja, ki vplivajo na človeka, in sicer med zunanje okolje spadajo pitna voda, zrak, ki ga vdihamo (in sploh v mestih ni preveč 'uporabniku prijazen'), varnost in kakovost hrane ter podnebne spremembe, med dejavnike, ki so za naše zdravje ključni, pa

sodijo tudi prehrana, telesna dejavnost, uživanje tobaka, alkohola in prepovedanih drog, spolno vedenje in ne nazadnje tudi duševno zdravje človeka. Vsi skupaj torej prispevajo k drugim 50 %, ki so odgovorni za to, ali se bo iz genske nagnjenosti bolezen tudi zares razvila.

Moralni vidik

Ljudje večkrat vprašajo, ali je pametno imeti informacije, pridobljene s pomočjo testov DNK in nagnjenosti k določenim boleznim, pravi Smolič in v isti sapi odgovarja, da po njegovem mnenju – absolutno, kajti zaradi takšnih informacij ima posameznik vsaj možnost vplivati na izid. Opozori pa, da ne smemo mešati testiranja DNK ter etično spornega genskega inženiringa, pri katerem se poskuša spreminjati struktura celice ali zapisa.

Na Inštitutu za analize DNK se sicer zavedajo etičnih pomislekov, ki gredo z roko v roki z genetskimi raziskavami, zato Smolič polaga na srce, da gre v primeru testiranja DNK le za pomoč v obliki osebne medicine (čepprav v Sloveniji žal še vedno zgolj samoplačniško). Na ta način človek dobi na voljo informacije, h katerim boleznim je nagnjen, kar lahko uporabi kot usmeritev na pravo pot in motivacijo, da pazi na dejavnike tveganja ter poveča preventivne napore. Ravno

sprememba življenjskega sloga je cilj tovrstnih raziskav.

Najpogostejše dedne bolezni

V široki paleti dednih bolezni in stanj najdemo med drugim srčno-žilne bolezni in infarkt, možgansko kap, najpogostejše rake (npr. rak dojke, rak prostate, rak črevesa), sladkorno bolezen tipa 1 in 2, osteoporozo, laktozno intoleranco, hemofilijo, pritlikavost, duševne bolezni, shizofrenijo itd. Pa si jih nekaj pogledimo поблиžje:

Alzheimerjeva bolezen

Znanstveno je dokazano, pravi Smolič, da je sprememba na določenem mestu v genomu nagnjenje za razvoj alzheimerjeve bolezni (npr. APOC4). Vendar pa človek, ki ima nagnjenost DNK k alzheimerjevi bolezni, še vedno lahko veliko naredi tudi sam: glede na podatke različnih raziskav, ki so pokazale, da so udarci v glavo povezani s hitrejšim razvojem alzheimerjeve bolezni, pravi Smolič, se je torej dobro izogibati tovrstnim športom in se raje usmeriti v ples, pri preventivi je predvsem pomembna možganska dejavnost, kot je reševanje sudokuja, statistično boljše možnosti pa imajo tudi ljudje, ki govorijo več jezikov. Pomagata tudi urejen krvni tlak in raven holesterola.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

OMRON M3

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



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



**DARILO
ADAPTER**

Ugodnost velja do 31. 12. 2019



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

www.diafit.si

Sladkorna bolezen

Uroš Hladnik razlaga, da se sladkorna bolezen pojavi zaradi nepravilnega izločanja inzulina iz trebušne slinavke oz. zaradi povečane rezistence celic na inzulin.

Poznamo več vrst sladkornih bolezni, med najpogostejše pa sodita sladkorna bolezen tipa 1, ki je načeloma imunskega izvora in se pri večini pojavi že v otroštvu, bolnik pa mora celo življenje prejemati inzulin, in sladkorna bolezen tipa 2, ki je pridobljena, med tvegane dejavnike pa sodita predvsem povišana telesna teža in nekakovostna prehrana. Tako ne preseneča, da med najpomembnejše preventivne ukrepe prištevamo telesno vadbo, zmanjšanje telesne teže na običajno in uživanje zdrave prehrane, bogate z vlakninami in minerali. Izogibati se je treba tudi alkoholu, saj povečuje nevarnost za čezmerno znižanje sladkorja v krvi.

Laktozna intoleranca

Vzrok laktozne intolerance je pomanjkanje laktaze (encima, ki razgrajuje mlečni sladkor – laktozo). Če laktoza ni prebavljena, se ne absorbira in potuje vse do debelega črevesja, kjer ga začno razgrajevati bakterije (človeška mikrobiota), pri čemer nastaja veliko plinov in drugih razkrojkov. Vendar pa Uroš Hladnik razlaga, da gre dejansko za povezavo z genetsko prilagoditvijo človeka na okolje: večina sesalcev proizvaja laktazo le, dokler pijejo materino mleko in tega encima ne proizvajajo v odrasli dobi.

Hladnik še doda, da je danes laktozna intoleranca v deželah z razvito živinorejo zelo pogosta, kot tudi med tradicionalno pastirskimi ljudstvi, medtem ko je v deželah, kjer je živinoreje precej manj, tudi laktozna intoleranca mnogo višja. Človeku z laktozno intoleranco preprosto ne preostane drugega, kot da se izogiba mlečnim izdelkom ali pa opravi terapijo, s katero je mogoče delno doseči laktozno toleranco.

Osteoporoza

Pri osteoporozi govorimo o sistemski bolezni, pri kateri pride do zmanjšane trdnosti kosti. Za absorpcijo kalcija v črevesu je ključen vitamin D, razlaga Uroš Hladnik, ki se veže na receptor VDR, ki ga seveda kodira ustrezen gen. Če je ta gen mutiran, receptor ni tako učinkovit – dejaven, v praksi to pomeni, da slabše kot deluje, težje se vitamin D nanj veže in manj kalcija pride v telo, kar privede do manjše gostote kosti in do osteoporoze. V takem primeru lahko človek poveča vnos vitamina D in kalcija, ki ga uživa bodisi s prehranskimi dopolnili bodisi z izpostavljanjem sončni svetlobi (vseeno pa je vredno imeti v mislih nevarnost kožnega raka, še doda Smolič).

Rak dojk in rak prostate

Rak dojk je ena od bolezni, ki so genetsko zelo determinirane. Okvara na BRCA1 in BRCA2 v genih namreč v 40–65 % tudi pov-

BIOTTA BREUSS

Biotta ekološki sokovi čistijo in regenerirajo telo.

Breussov sok se proizvaja po patentiranem receptu, ki ga je razvil naravni zdravilec Rudolf Breuss. Proizveden je iz ekološko pridelane podzemne zelenjave, ki je bazična: rdeča pesa, korenček, zelena, krompir in redkev. Telo se na današnji način življenja odzove s prekomernim zakisanjem, ki lahko vodi v številne zdravstvene težave in bolezni. **Breussov sok pomaga h razkisanju organizma, spodbuja razstrupljanje telesa, krepi imunski sistem, pomaga ohranjati uravnotežen krvni pritisk (bogat je s kalijem) in je bogat vir naravnih vitaminov in mineralov.**

Kupite lahko: v lekarnah, trgovinah zdrave hrane, v hipermarketih in supermarketih Mercator, Tuš in Sanolaborju



Za vse dodatne informacije nas lahko kontaktirate: Pretti d.o.o., Nikola Tesla 12 a, 6250 Ilirska Bitrica, tel. 051 219 791, mail. pretti@siol.net, www.biotta.si



zroči raka na dojkah v relativno zgodnjem obdobju, drži pa, da to zajema le 10 % raka na prsih, pravi Uroš Hladnik, ostali primeri so večinoma posledica novonastalih genetskih okvar, kot posledica okolja. Kar se tiče preventive, so v tujini prakse različne, pogostejša je preventivna dvojna mastektomija ali pa kurativni operativni posegi in striktna kontrola. V Sloveniji stalne prakse ni. Smolič dodaja, da med preventivne ukrepe prištevamo izogibanje dolgotrajni hormonski terapiji v menopavzi (raziskave so pokazale povečano tveganje za nastanek raka pri uporabi kombinacije estrogena in progesterona v obdobju, daljšem od pet let, tveganje pa se močno zniža po prekinitvi terapije; enako velja za hormonsko terapijo po 60. letu starosti) in izogibanje pesticidom (organokloridi so skupina pesticidov, med katere sodi tudi prepovedan DDT in se lahko vežejo na iste receptorje kot estrogen).

Pri moških, ki so genetsko obremenjeni ali kjer je v družini rak prostate, pa je priporočljivo, da se prvič testira kri za PSA že pri štiridesetih in nato enkrat letno, če je PSA nad 1, preventivno pa lahko izvajajo tudi keglave vaje za moške (tj. stiskanje presredka).

Hipertenzija ali povišan krvni tlak

Visok krvni tlak sodi med bolezni, kjer je pomembna dedna obremenjenost, pravi Uroš Hladnik, in je v modernem času najpomembnejši povzročitelj srčno-žilnih bolezni, ki predstavljajo največjo smrtnost v Sloveniji. Pri preventivnih ukrepih je predvsem pomembna omejitev vnosa soli (2,3 g na dan), opustitev kajenja in omejitev uživanja alkoholnih pijač, pomaga tudi redna telesna vadba. Ker je visok krvni tlak pogosto povezan z diabetesom, povišanimi vrednostmi holesterola in ledvičnimi boleznimi, je treba preventivno upoštevati tudi priporočila za slednje.

Za lepši jutri

Namen današnje genetike je ugotoviti genetsko obremenjenost vsakega posameznika, da bi lahko pravočasno in pravilno preventivno ukrepali, pravi Smolič, saj lahko s spremenjenim načinom življenja in pravočasnim ukrepanjem preprečimo razvoj potencialne bolezni ali njen razvoj omejimo/odložimo na kasnejši čas s ciljem, da bi vsak posameznik živel – čim lepše, čim dlje in čim bolj kakovostno.

Vseбина

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Preiskava AMH

Oglasno sporočilo

Ob rojstvu ima deklica v jajčnikih 2 milijona jajčec. To je zaloga jajčec za celo življenje. S starostjo ženske število in kakovost jajčec, primernih za oploditev, upadata. Koncentracija AMH (anti-Müllerjev hormon) v krvi pomaga oceniti količino preostalih jajčec v jajčnikih, ženska pa s tem izve, koliko časa približno ji je še ostalo za zanositev. Koncentracija AMH se izmeri s preprostim krvnim testom, ki je pomemben in natančen kazalnik ovarijske rezerve. Rezultat preiskave spodbudi pare, da se odločijo o primernem času za zanositev po naravni poti, zdravniku pa je v pomoč pri svetovanju o pravočasnem začetku zdravljenja neplodnosti.

Informacije: Adrialab, Šestova ulica 6, Ljubljana, tel.: (01) 436 00 23

ABC

- A** Dejavnost astme se čez dan spreminja.
- B** Vdihovalnik je treba znati pravilno uporabljati.
- C** Poslabšanje astme se večinoma zgodi v več dneh, redko v nekaj urah.

Ne opustite jemanja zdravil

Astma je kompleksna bolezen, kljub naprednemu zdravljenju z novimi zdravili številnim bolnikom otežuje življenje in slabša njegovo kakovost. Prav pri tej kronični boleznici je še posebej pomembno, da bolnik pri zdravljenju sodeluje z zdravnikom in dosledno upošteva navodila zdravljenja. Sicer se lahko urejena bolezen poslabša. In takrat je hudo, še vedno se poslabšanje astme lahko konča s smrtnim izidom.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedala **doc. dr. Sabina Škrgat, dr. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik, je astma vnetje dihalnih poti, ki prizadene tako velike kakor male dihalne poti. »Te so spremenjene, bolniki imajo zato težave s kašljem in izkašljevanjem, imajo težko sapo. Značilna za astmo je cirkadiana variabilnost, kar pomeni, da astma v okviru 24 ur ni ves čas enako dejavna. Največ težav povzročajo ponoči in proti jutru, takrat se bolniki zbujajo, kašljajo, težko dihaajo. Nočna astma je vselej znak neurejene astme. Bolniki z neurejeno astmo imajo težave tudi čez dan: telesna dejavnost jih utruja in sproža dihalne simptome, kot sta kašelj in težka sapa. Kakovost njihovega življenja je zaradi astme tako močno zmanjšana. Bolezen spremljajo tudi poslabšanja. Ta poslabšanja seveda močno motijo kakovost življenja, bolniki izostajajo od pouka v šoli ali z delovnega mesta. Primorani so v nenačrtovane obiske zdravnikov in celo urgence. Nema lokrat se na tako neurejeno bolezen nacepi še občutek tesnobe in strahu pred ponovnim poslabšanjem.«

Cilj je urejena astma

V resnici pa, kot je zatrnila dr. Sabina Škrgat, vse to ni potrebno, in dodala, da je cilj zdravljenja astme urejena bolezen. Kaj to pomeni? »Želimo, da bolnik nima dnevnih simptomov astme in se počuti tako rekoč zdrav. To pomeni, da nima težke sapa in je lahko

dejaven toliko, kolikor si želi. Bolniki z urejeno boleznijo imajo normalno pljučno funkcijo, nimajo nočnih simptomov astme, nimajo kašlja ter ne izostajajo na delovnem mestu in v šoli. Počutijo se zdrave. Seveda pri težkih oblikah astme nekaterih ciljev ne moremo doseči. Velikemu delu bolnikov pa bi se astma lahko izvrstno uredila, a se to ne zgodi.« Zakaj je tako? »Prvi vzrok je slaba ozaveščenost o bolezni ter o potrebi po rednem zdravljenju z bazičnimi zdravili. To so pripravki, ki vsebujejo inhalacijske glukokortikoide. Bolnik mora tudi dobro znati uporabljati svoj vdihovalnik. Na trgu je veliko vrst vdihovalnikov in za to, da zdravilo pride v dihalne poti, kjer naj bi delovalo, ga je treba znati pravilno uporabljati.«

Še do sredine osemdesetih let, torej še ne tako davno, je bilo védenje o tehniki pravilnega jemanja zdravil in na sploh védenje o pravilnem zdravljenju še v zametkih, znotraj medicine še nismo imeli toliko znanja kot danes, razlaga dr. Škrgatova. Stroka danes ve, da so pripravki inhalacijskih zdravil, ki vsebujejo glukokortikoide, temeljno zdravilo za astmo, pravilna tehnika jemanja zdravil pa pogoj, da zdravilo pride na mesto delovanja – v dihalno pot. Resničnost predhodnega časa je bila, da so celo mladi ljudje umirali zaradi astme ob hudih poslabšanjih. Bili so izrazito odvisni od prejemanja peroralnih glukokortikoidov in imeli številne stranske učinke teh zdravil. Odkritje inhalacijskih glukokortikoidov je bila prava revolucija v zdravljenju astme in je pomenila upad umrljivosti zaradi te bolezni na svetovni ravni.

»Kateri je tisti najšibkejši člen v zdravljenju astme?« Zelo velikokrat je v ozadju hudih poslabšanj slaba aderenza oziroma zavzetost za zdravljenje. Pri teh bolnikih je večje tveganje, da bodo doživeli poslabšanje in tudi večje tveganje za smrtni izid. Še posebno, če ob tem kadijo ali imajo pomembne pridružene bolezni,« opozarja naša sogovornica. Med najpogostejšimi razlogi obiska urgence je kombinacija opustitve inhalacijskih zdravil in respiratorna okužba.

Drugi vzroki poslabšanj

Ali je možno, da se astma poslabša, čeprav se bolnik drži predpisanega zdravljenja in naredi vse prav? »Seveda. Astma se lahko kljub temu poslabša, zato pa bolnike v prvi treh mesecih po prvi uvedbi zdravil povabimo na kontrolo, da ocenimo, kako so zdravila učinkovala in ali je astma urejena. Včasih, če zdravnik oceni, da je potrebno, je kontrola lahko že prej. Na kontroli se izmeri pljučna funkcija, pomembno pa je tudi to, kaj pove bolnik: ali so se simptomi ponoči umirili, kakšna je njegova toleranca na telesni napor, kakšna je poraba bronhodilatatorjev – olajševalcev, ki širijo dihalne poti in jih bolnik jemlje po potrebi.«

Kako potem naprej? »Če je odgovor na zdravljenje dober, potem z njim nadaljujemo. Če ni, potem sledi ukrepanje po protokolu za neurejeno astmo. Prvo vprašanje je, ali je diagnoza sploh pravilna. Drugo, kar moramo preveriti, ali morda gre za pridružene bolezni, ki astmo na videz slabšajo. To so na primer patologije zgornje dihalne poti (na primer neobvladani rinitis), zatekanje sluznice žrela, pogosto je vzrok lahko gastroezofagialna refluksna bolezen. Pri bolnikih s čezmerno telesno težo se v spanju lahko pojavlja apneja, pri bolnikih, ki kadijo, pa je lahko pridružena kadijska okvara pljuč. Ko preverimo vse dejavnike in je bolnikova astma neurejena na visokih odmerkih inhalacijskih zdravil in kljub temu prihaja do poslabšanja bolezni, posumimo, da je obseg vnetja dihalnih poti tako velik, da gre za težjo obliko astme.«

Zdravljenje težke astme

Kako pa se zdravi težka astma? »Takšni bolniki so velikokrat odvisni od jemanja sistemskih glukokortikoidov, ki jih zaužijejo peroralno. Žal imajo glukokortikoidi ob dolgotrajnem jemanju velike stranske učinke. Povzročajo lahko osteoporozo, sivo mreno, sladkorno bolezen, odpoved nadledvične žleze, čezmerno telesno težo in ulkus želodca. To so le nekateri. V današnjem času so v tem primeru na voljo še druge metode zdravljenja,

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

s katerimi želimo doseči dobro kakovost življenja in bolniku omogočiti urejenost astme brez jemanja sistemskih glukokortikoidov.«

V primeru težke astme so že nekaj let na voljo tudi biološka zdravila. Preden pa jih uvedejo, morajo ugotoviti, katero obliko težke bolezni bolnik ima. Katere so te oblike? Dr. Sabina Škrat: »Če gre za težko obliko alergijske astme (astma se je začela v otroški dobi, bolnik ima jasno izraženo alergijo na pršico, plesni in npr. pelode in se bolezen poslabšuje ob stiku s temi alergeni), lahko uvedemo biološko zdravilo, ki vsebuje protitelesa proti bolnikovim IgE. Druga oblika težke astme se pojavi v odrasli dobi in nima povezave s katero od vidnih alergij. Bolniki imajo običajno nosno polipozo in slabo prenašajo aspirin in nesteroidne antirevmatike. Ta zdravila lahko bolnikom povzročajo astmatsko dušenje. Tej obliki astme se reče nealergijska eozinofilna astma in v krvi bolnikov so povišane vrednosti belih krvničk, ki jim pravimo eozinofili. Te bolnike zdravimo z biološkimi zdravili iz skupine zaviralcev interlevkina 5 (anti IL-5). Po približno štirih mesecih zdravljenja ocenimo, kakšen je odgovor na zdravljenje.

Dr. Škratova še pove, da se zdravilo lahko aplicira samo v bolnišnici, v centrih, kjer se spremljajo bolniki s težko astmo. »Na začetku smo to izvajali le na Kliniki Golnik. V naslednjem koraku je bolnik po predhodni uvedbi in oceni odgovora na kliniki nadaljevanje zdravljenja prejel v bolnišnici v regiji. Z večanjem števila bolnikov in izkušenj pa zdaj posamezni centri prevzemajo večje odgovornosti in zdravljenje tudi začnejo: UKC Maribor in Ljubljana. Aplikacija zdravil poteka še v bolnišnicah Topolšica, Novo mesto, Izola, Šempeter. Zdravljenje v vsakem primeru odobri konzilij za obstruktivne bolezni pljuč, ki ima sedež na Kliniki Golnik. Tukaj so prav tako dostopne nekatere diagnostične in terapevtske možnosti, ki drugod še niso na voljo: na primer ocena, kakšno vnetje v dihalnih poteh je prisotno in njegova intenzivnost, ali pa od metod zdravljenja bronhialna termoplastika. To je bronhoskopska metoda, kjer gre za aplikacijo termične energije (ogrevanje) na steno dihalne



AMBULANTA
MEŽNAR

AMBULANTA MEŽNAR

alergologija: spec.pregledi, alergološka testiranja, imunoterapije
pulmologija: spec.pregledi, spirometrija, slikovne preiskave, UZ prsnega koša, provokacijski testi, motnje dihanja med spanjem
kardiologija-samoplačniško: spec.pregledi, UZ srca in žil, holter srca, obremenitveni testi (CEM, spiroergometrija)

info@ambulanta-meznar.si, T 03 5 434 442, M 031 315 042

poti. Poteka v treh delih z nekajtedenskim premorom, pri čemer vsakič zdravimo drugi del pljuč. Učinek je med drugim usmerjen v gladko mišico dihalnih poti, ki pri astmi sicer sodeluje pri krčenju – bronhokonstrikciji. Pričakujemo, da ta po posegu ni več tako izdatna.«

Pomen multidisciplinarnih timov

Pri spremljanju bolnika pa ni pomembna samo vloga zdravnika, pač pa celotnega multidisciplinarnega tima, ki ga sestavljajo diplomirana medicinska sestra s specialnimi znanji, fizioterapevt, dietetik, če gre za čezmerno ali prenizko telesno težo, pa tudi psiholog in klinični farmacevt. Ta pomaga pri preverjanju, kako redno bolnik prejema zdravila. »Tako kot po svetu je tudi pri nas težava v adherenci z zdravljenjem, vsaj tretjina bolnikov se ne drži navodil glede jemanja zdravil,« pojasnjuje dr. Škratova.

Kdaj po nujno medicinsko pomoč?

V katerih primerih mora bolnik uporabiti nujno medicinsko pomoč? »Prav je, da ima bolnik lasten načrt zdravljenja, in takrat, ko ugotovi, da nekaj ni v redu, ukrepa na samem začetku sam. Večina astem se poslabša v nekaj dneh, v redkejših primerih se poslabšanje zgodi v nekaj urah. Torej ima bolnik čas, da ukrepa.«

Za samozdravljenje imajo bolniki predpisani tudi PEF-meter (*Peak Flow Meter*). To je prenosni aparat, namenjen spremljanju delovanja pljuč. Aparat meri hitrost pretoka izdihanega zraka. Vsak bolnik naj bi vedel, kolikšen je njegov najboljši PEF. Poslabšanje astme

je lahko blago do zmerno, hudo (PEF pade pod 50 % bolnikove najboljše vrednosti) in zelo hudo, ko je pod 30 % bolnikove najboljše vrednosti. Ob poslabšanju bolezni bolnik poveča odmerjanje svojih inhalacijskih zdravil, lahko pa prejme tudi sistemski glukokortikoid. V takem primeru mora astmatik obvezno k zdravniku. Slabše kot bolezen pozna, prej se mora odpraviti. Znaki, ki kažejo na poslabšanje, so pospešeno dihanje, pospešen srčni utrip, uporaba dodatne dihalne muskulature, bolnik lahko tudi sliši piske v prsnem košu. Pri zelo hudem poslabšanju ima bolnik moteno zavest, je hudo prizadet zaradi dihalne stiske, prsni koš je tih. Tak bolnik je življenjsko ogrožen in lahko umre.

Kot je povedala dr. Škratova, bolniki, ki so dobro poučeni, ujamejo začetno poslabšanje astme in dobro vedo, kaj narediti na primer ob začetku virusne okužbe dihal. »Bolniki naj bodo pozorni na to, ali se začnejo ponoči ponovno zbujati zaradi simptomov astme, in ali se pojavi povečana potreba po olajševalcih, vse to so znaki, da se je astma pričela slabšati in da potrebujejo več bazičnega zdravljenja (inhalacijskih glukokortikoidov – preprečevalcev),« opozarja dr. Škratova.

Samo poslabšanje je neželen dogodek in mora biti vedno priložnost za ponovno obravnavo astme pri vsakem posameznem bolniku. Preučiti je treba vse okoliščine, ki so do poslabšanja privedle. Hkrati je to priložnost za pogovor z bolnikom ter spremembe v dolgoročni obravnavi bolnika na način, ki bo omogočil dobro urejenost astme ter čim manjšo verjetnost poslabšanja bolezni.

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Kdo vam lahko pomaga	Naslov	Telefon	Spletna stran
Pulmologija, motnje dihanja v spanju in alergologija	Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec	059 255 000 051 623 588	www.pulmolog.com
Diagnostični center Medicointerna, ambulanta interne medicine s pulmologijo	Roška cesta 17, 1330 Kočevje	01 893 85 70	www.medicointerna.com
Medipulmo d. o. o., internistična ordinacija; pulmologija, alergologija, RTG, EKG	Koprška ulica 94a, 1000 Ljubljana	01 256 23 90	www.medipulmo.com
Bolnišnica Sežana	Cankarjeva ulica 4, 6210 Sežana	05 707 40 11	www.bolnisnica-sezana.si
Internistično pulmološka ambulanta Dr. Bombek d. o. o.	Partizanska cesta 30, 2310 Slovenska Bistrica	02 843 31 98 031 585 111	www.ambulanta-bombek.si
Remeda, medicinski center Domžale	Cesta talcev 10, 1230 Domžale	08 20 55 436	www.remeda.si
Ambulanta MEŽNAR, alergologija, pulmologija, motnje dihanja med spanjem	Gregorčičeva 5, 3000 Celje	031 315 042 03 543 44 42	info@ambulanta-meznar.si
Zdravstveni dom Ljutomer	Cesta I. slov. tabora 2, 9240 Ljutomer,	02 585 14 16	info@zd-lju.si

ABC

A Če se ustrezno oblečemo in prilagodimo, vremenske spremembe in s tem temperatura ne bi smele imeti večjega vpliva na naše zdravje.

B Gibanje na prostem je najučinkovitejša preventiva za zdrav razvoj otrok.

C Pozimi se priporoča čebulno oblačenje.



Zdravje pri nizkih temperaturah



Breda Krišto, dr. med., spec.

Prihaja zima in z njo tudi nižje temperature. Se nam zato mora spremeniti življenjski slog? Smo še vedno lahko dejavni zunaj? Nam nizke temperature lahko pridejo do živega? So lahko nizke temperature vzrok za nastanek bolezenskega stanja? Kako se lahko zaščitimo? Na vsa ta vprašanja in še na kakšnega nam je pomagala odgovoriti Breda Krišto, dr. med., spec., iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Vreme se spreminja, so nekaj rekli starejši ljudje, ker jih je „trgalo po kosteh“, kot so se radi izrazili. Prav tako vsi vemo, da dolgotrajno slabo vreme vpliva na naše razpoloženje, postanemo nekoliko manj potrpežljivi, bolj razdražljivi, slabovoljni ... Včasih celo rečemo, da smo vremenski, kar pomeni, da je za okolično boljše, če nas pusti čim bolj pri miru, saj naše počutje ni najboljšo. Vreme torej nekako vpliva na naše počutje, kako pa je s temperaturo oziroma temperaturnimi spremembami?

Če pogledamo popolnoma splošno, lahko temperatura vpliva na zdravje posameznika? Po besedah **Brede Krišto, dr. med., spec.**, je odgovor negativen. »Posplošeno rečeno niti ne, bi rekla. Če se ustrezno oblečemo in prilagodimo, potem vremenske spremembe in s tem temperatura ne bi smele imeti večjega vpliva na naše zdravje.« Seveda pa je treba na tematiko pogledati nekoliko širše. Velikokrat pozimi pride do razmer, ko je zrak hladen in mrzel, prisoten pa je tudi smog, kar pa po besedah Breda Krišto lahko vpliva na naše zdravje. »Ta kombinacija je lahko škodljiva predvsem za bolj ranljivo populacijo, kot so starejši, kronični bolniki in otroci. Še posebej bi tukaj izpostavila astmatike in vse pljučne bolnike, ki jim mrzel in onesnažen zrak lahko zelo škoduje.« pojasnjuje Breda Krišto in dodaja priporočilo, da se ob povišani koncentraciji smoga v ozračju raje ne zadržujemo na prostem več, kot je nujno treba. Kot ob tem še enkrat več dodaja strokovnjakinja, pa hladen zrak, ki ni onesnažen, za zdrave ljudi načeloma ni škodljiv.

Mraz in športna dejavnost na prostem

Med izgovori, ki jih velikokrat uporabimo, če smo nekoliko lenobni in se nam ne da denimo oditi ven na sprehod ali teči, je tudi vreme. Dežuje, piha, premrzlo je ... Pri naši sogovornici smo preverili, ali so dejavnosti na prostem pri nizkih temperaturah priporočljive ali so naši izgovori utemeljeni in je prav, da smo pri nizkih temperaturah raje med štirimi stenami. »Za zdrave ljudi so dejavnosti na prostem, čeprav je mraz, vsekakor priporočljive. Treba se je ustrezno zavarovati

s toplimi oblačili in ne pozabiti na kapo in rokavice.« Pa velja enako tudi za resnejšo rekreacijo, kot je denimo tek? Pri bolj intenzivnem teku namreč vdihavamo mrzel zrak, zato obstaja razmislek o tem, da lahko ta slabo vpliva na nas. Po besedah Breda Krišto je mrzel zrak potencialno škodljiv in lahko sproži dihalno stisko. »Zato je ob nizkih temperaturah dobro, da si čez usta in nos nademo šal in na ta način zrak nekoliko segrejemo, preden pride v pljuča,« priporoča. Seveda pri visoki intenzivnosti pride tudi do potenja, zato pomislek, da je lahko pozimi nevarno, če smo prepoteni zunaj izpostavljeni mrzlemu zraku, ni odveč. Breda Krišto potrjuje, da je to lahko za naše zdravje res neugodno, če na to nismo ustrezno pripravljeni. »Ob večji telesni dejavnosti se običajno tudi spotimo. Zato smo takrat manj oblečeni, zavarujemo predvsem trup, roke in noge so lahko manj pokrite. Potrebno je tudi ustrezno obuvanje, saj nas v noge ne sme zebsti,« je jasna strokovnjakinja, ki dodaja, da je po končani dejavnosti priporočljivo, da se čim prej oprhamo in preoblečemo v suha oblačila.

Dejavnost na mrazu glede na starost

Ljudje smo različno dejavni, nekateri ne morejo brez vsakodnevnega gibanja, drugi hodijo na rekreacijo dvakrat ali trikrat tedensko, spet tretji si le enkrat mesečno privoščijo kakšen sprehod. Se pa količina gibanja spreminja tudi glede na življenjsko obdobje. Dojenčki in ljudje v visoki starosti so večinoma manj telesno dejavni kot ljudje v tako imenovani dejavni dobi. Kako pa se je glede na sta-

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

rostno obdobje varno gibati na mrazu? Sogovornica na vprašanje, kako je s sprehajanjem dojenčkov pozimi, odgovarja, da moramo vse kakor dejavnosti prilagoditi svoji starosti. »Za starejše in dojenčke so sprehodi tudi pozimi priporočljivi, seveda naj bodo ustrezno oblečeni in naj bodo časovno nekoliko krajši kot sicer.« Prav tako velja za otroke. Sogovornici smo namreč postavili tudi to vprašanje. Torej, ali je gibanje na mrzlem zraku za otroke priporočljivo ali ga odsvetuje. »Vsekakor priporočam gibanje tudi na mrzlem zraku. Gibanje na prostem je najučinkovitejša preventiva za zdrav razvoj otrok. Glede na vremenske spremembe pa se prilagodimo.«

Priporočila za oblačenje pozimi

Mnogi med nami obžalujemo čas, ko se konča način oblačenja, da si nadenemo kos ali dva oblačila, nataknejo neko lahko obutev in se podamo novim dogodivščinam naproti. S prihodom jeseni in zime se poveča tudi število plasti oblačil. V hujšem mrazu skušamo pokriti vse telo, da nam je karseda toplo. Tako ne smejo umanjkat kapa, šal in rokavice ob seveda, primerni topli obutvi in ostalih oblačilih. Pa vendarle ni dobro pretiravati. »Ljudsko izročilo pravi, da se oblečemo »na čebulo«. To pomeni, da imamo na sebi več kosov oblačil, od kratkih rokavov, tankih majic do puloverjev in puhovke ali plašča. Potem pa se glede na razmere počasi slačimo kos po kos ali obratno, oblačimo nazaj, če nam je hladno.« svetuje Breda Krišto. Če sami sebe še nekako znamo obleči, pa imamo velikokrat težave pri naših otrocih. Po navadi jih namreč želimo zaščititi in jih zato preveč oblečemo, oni pa so ne malokrat zelo dejavni, tako da se posledično preznojijo. Poraja se vprašanje, ali je to lahko nevarno. Strokovnjakinja odgovarja pritrdilno. »Lahko je nevarno, ker so otroci običajno zelo dejavni in se jim ob tem lahko dvigne telesna temperatura tudi do 38 stopinj Celzija in se zato precej potijo. Zato jih takrat manj oblečemo, ko pa se umirijo, jih moramo zavarovati z oblačili.«

Obolenja pozimi

Zima prinese nižje temperature, zato se ljudje praviloma več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, to pa je tudi vzrok, da hitreje zbojimo za okužbami dihal. Pa ne samo to, te okužbe se med ljudmi tudi hitreje širijo. V teh bolj mrzlih mesecih se nekoliko poveča možnost za pojav prehladnih obolenj, saj vdihavanje mrzlega zraka in izpostavljenost nizkim temperaturam oslabi imunsko odpornost sluznice dihal. Tako so pozimi mnogi soočamo z okužbami zgornjih dihal, ki se kažejo s kašljanjem, z nosnim izcedkom, s praskanjem ali bolečino v žrelu, z blago povišano telesno temperaturo in s slabim splošnim počutjem. Med boleznimi so pozimi sicer še posebej nadležne okužbe z virusom gripe ali pa angina, včasih pride celo do pljučnic. Vsemu naštetemu pa se seveda v največji meri lahko izognemo, če upoštevamo nekaj nasvetov.

Nasveti, ki jih velja upoštevati, če želimo tudi pozimi ostati zdravi!

Zdrave navade oziroma zdrav način življenja se priporoča skozi vse leto, ne glede na letni čas. Izogibati se velja škodljivim razva-

dam, kot so kajenje, uživanje alkohola, prav tako se je dobro v največji meri izogniti negativnemu stresu. Prav pa je, da se raznovrstno prehranjujemo, pijemo zadostne količine vode ali nesladkanega čaja, si privoščimo pravo mero spanja in se seveda zadosti gibamo. »Tudi pozimi ostanimo telesno dejavni, ne glede na mraz, dež ali sneg.« še enkrat več svetuje Breda Krišto in dodaja, da naj vremenskim spremembam prilagodimo svoja oblačila, obutev in čas gibanja na prostem. »Za ohranitev zdravja je zelo pomembno, da se čim več gibamo zunaj naših bivališč, saj s tem bolje predihamo pljuča, pospešimo cirkulacijo krvi po celem telesu, razgibamo sklepe.« V splošnem je torej gibanje pozimi zelo priporočljivo, edina omejitev je prekoračitev dovoljene koncentracije smoga v ozračju, o kateri nas obveščajo informativne oddaje, še dodaja naša sogovornica. »Takrat je priporočljivo, da se čim manj zadržujemo na prostem. Sicer pa, kot radi rečemo, nismo iz sladkorja, zato nam dež, sneg in mraz ne morejo škoditi.« Ob tem ne bo nič škodilo, če si pogosteje umivamo roke, zračimo prostore, v katerih se zadržuje veliko ljudi, in poskrbimo za čim večjo mero dobre volje.

Fermentirani izvlečki posušenih oljčnih listov – blagodejni čudež fermentacije

Oljčni listi vsebujejo 75 mg **oleaeuropeje**, ki ima protibakterijsko, protivirusno in protiglivično moč. V **oleaeuropei** so zastopani selen, krom, železo in cink. Varuje sklepe, prepreči bakterijske in virusne okužbe, izboljšuje krvni tlak. Oljčni listi uravnavajo krvni tlak! Dodani so probiotiki, in sicer šest različnih sevov, ki poskrbijo za ravnovesje dobrih in slabih bakterij v telesu.

KAJ JE FERMENTACIJA? Kako zdravo hrano narediti še bolj zdravo. Fermentirana hrana je lažje prebavljiva, ker bakterije, ki jih fermentirana hrana vsebuje, hrano že razgradijo. Bakterije so tiste, ki pomagajo spodbujati prebavo in gibanje blata ter preprečijo zaprtje. Fermentirani izdelki imajo večjo vsebnost B-KOMPLEKSA, VITAMINA B12, FOLNE KISLINE, MAŠČOBNIH KISLIN OMEGA-3 IN ENCIMOV. Fermentacija je presnovni proces, ki pretvori sladkor v kisline.

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

FERMENTIRANI OLJČNI LISTI

Izvleček oljčnih listov (OLEUROPEIN) OHRANJA NORMALEN KRVNI TLAK

Oleaeuropea se ponaša s protibakterijsko, protivirusno in protiglivično močjo. NAPAD NA VIRUSE, BAKTERIJE in GLIVICE

Oljčni listi vsebujejo: MLEČNO KISLINSKE BAKTERIJE, fermentirane plodove papaje, jabolčni kis, izvleček garantnega jabolka in aromo gozdnih sadežev.

Fermentirani izdelki so IZDELKI PRIHODNOSTI; vsebujejo B kompleks, B12, omega3, folno kislino in encime.

Ne vsebujejo glutena, laktoze in sladkorjev. Primerno tudi za vegane in vegetarijance.

Ob nakupu 2 kosov GRATIS POŠTNINA

INFORMACIJE IN NAROČILA: +386 (0)41 790 404 / www.dodajprehrani.si

koda za
popust
ABC -15%



ABC

- A** Bolečé grlo je običajno simptom okužb: virusnih, bakterijskih ali glivičnih.
- B** Če bolečina v nekaj dneh, vsekakor v desetih, ne preneha, obiščimo zdravnika.
- C** Pri hripavosti, če traja dlje, je nujen pregled v ambulanti ORL.



Ko nas v grlu stiska, peče in boli



Tina Mlinarec, dr. med., spec. otorinolaringologije

V zimskih mesecih so tudi bolečine v grlu pogostejše: grlo nas peče in boli. A ni nujno, da gre za preprosto virozo ali angino. Vzrokov je lahko več in nekateri so povezani z resnimi boleznimi. S **Tino Mlinarec, dr. med., spec. otorinolaringologije, iz Splošne bolnišnice Jesenice, ki dela v Zdravstvenem domu Kranj, smo se pogovarjali o tem, kateri so možni vzroki, da nas grlo boli, na katere bolezni lahko bolečina v grlu kaže ter kako se diagnosticira.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Naša sogovornica je za začetek povedala, da so dejavniki, ki povzročajo draženje sluznice grla, predvsem glasilk, ter povzročajo vnetje in bolečino v grlu, običajno okužbe. »Te so lahko virusne, bakterijske ali glivične. Težave v grlu pa lahko povzročajo tudi dejavniki iz okolja: alergije, gastroezofagealna refluksna bolezen, zdravila, hormonske motnje, težave s ščitnico, sistemske bolezni pa tudi rak. Bolečine v grlu so lahko povezane tudi s preveč naprežanja pri govoru, ob pretirani glasovni obremenjenosti oziroma zlorabi glasu.»

Od virusa do raka

Katere so tiste bolezni, ki jih spremljajo tudi bolečine v grlu? Tina Mlinarec: »Boleče grlo je lahko simptom gripe, mononukleoze ali čisto navadnega prehlada, ki se mu poleg bolečin v grlu kot posledica virusnega obolenja pridružijo tudi zamašen nos, kihanje, izcedek iz nosu, kašljanje. Bolečé grlo je lahko posledica bakterijskega vnetja. Možen vzrok za bolečine v grlu so lahko tudi alergije. Bolniki neredko tožijo zaradi bolečin v grlu, običajno pekočih, in nekakšnim občutkom cmoka, ki je posledica laringofaringealnega

refluksa. Laringofaringealni refluks je zatekanje želodčne vsebine v žrelo in grlo, lahko tudi v sapnik in pljuča, ob čemer ni nujno, da je okvarjena sluznica požiralnika, in ni nujno, da bolnik čuti zgago. Kislina, prebavni encimi in žolč povzročijo na sluznici žrela in grla okvare, ki jih občutimo kot draženje, bolečino in neprijeten občutek.« Dr. Mlinarec dodaja, da največ skrbi ob pregledu vzbuja sum na raka grla. »Ta sum je tudi pogost vzrok napotitve k specialistu, sploh če sta bolečini v grlu pridruženi hripavost ter izkašljevanje krvi. Danes ljudje veliko preberejo in pridejo v ambulanto tudi bolj informirani ter jih osebni zdravnik hitro napoti naprej.«

Diagnosticiranje

Bolniki sprva, ko prehladno obolenje ali bolečina v grlu po nekaj dneh ne preneha ali pa se stopnjuje, obiščejo osebnega zdravnika. Ta opravi splošni pregled in po potrebi bolnika napoti tudi na laboratorijski pregled krvi. Če se ugotovi, da gre za bakterijsko vnetje, sledi predpis antibiotične terapije. Dr. Mlinarec pove, da večino vzrokov odpravijo na

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

primarni ravni. A kadar kljub opazovanju in ustreznemu zdravljenju simptomi vztrajajo ali se celo stopnjujejo, je potrebna napotitev k specialistu otorinolaringologu. Kaj pregleda specialist? »V naši ambulanti natančno pregledamo celotno ustno votlino, žrelo, grlo, ocenimo primernost struktur, možna vnetna žarišča, sumljive spremembe.« razlaga dr. Mlinarec in dodaja, da je izjemno pomembno, da je pregled natančen. »Pri tem nam je v pomoč sodobna, boljša tehnologija, na primer endoskopi. Včasih uporabljamo tudi fotodokumentacijo, da tako spremljamo potek zdravljenja. Občasno so potrebni manjši operativni posegi, na primer biopsija – odvzem tkivnega vzorca za nadaljnje raziskave. Diagnozo dopolnimo z dodatnimi preiskavami, v izjemno pomoč nam je še vedno ultrazvočna preiskava. Predvsem pri natančnem opredeljevanju tako vnetnih sprememb kot rakavih pa se v nadaljevanju diagnostike poslužujemo tudi globinskega slikanja vratu. Če na pregledu ugotovimo, da gre za rak grla, je bolnik naprej obravnavan v terciarnem centru. Še vedno velja, da prej ko raka odkrijemo, boljši je lahko izid zdravljenja.«

Kronično vnetje grla

Kronično vnetje grla je tesno povezano z določenimi onesnaževali in toksičnimi snovmi na delovnem mestu. Pogosto se

»Kajenje, pitje alkohola, gastroezofagealni refluks, zloraba glasu, dihanje pretežno skozi usta ob slabši prehodnosti nosu – vse to še lahko privede do kroničnih sprememb grla.«

pojavlja pri dolgoletnih kadilcih in vseh, ki veliko obremenjujejo glasilke (npr. pevci, učitelji). Kronično vnetje grla traja več let, občasno se izboljša, občasno poslabša, vendar pa glas ostaja spremenjen. Dolgoročno lahko pripelje do okvare glasilk, znana pa je tudi povečana verjetnost za rak grla. Najpogosteje se pojavlja pri moških, starih od 50 do 60 let.

Dr. Mlinarec nadalje našteva možne vzroke za to kronično okvaro. »Kajenje, pitje alkohola, gastroezofagealni refluks, zloraba glasu, dihanje pretežno skozi usta ob slabši prehodnosti nosu – vse to še lahko privede do kroničnih sprememb grla. Občasno je vzrok kroničnega draženja grla tudi v retronazalnem

izcedku, lahko ob kroničnem rinosinuzitisu. Kronične spremembe v grlu so lahko prisotne tudi pri astmi in pri KOPB (kronični obstruktivni pljučni bolezni) kot posledica rabe inhalacijskih glukokortikoidov. Do kroničnega laringitisa lahko pride tudi po ponavljajočih se akutnih laringitisih ali ponavljajočem se bruhanju ter ob slabi hidraciji. Simptomi so kašelj, težko požiranje, občutek cmoka, boleče grlo, hripavost, izguba glasu. Pridružene so lahko povečane bezgavke na vratu, glavobol in utrujenost.

Prvo, kar svetuje zdravnik v tem primeru, je opuščanje pitja alkohola, opustitev kajenja, pitje zadostne količine tekočine, izogibanje dražilcem iz okolja in alergenom. Po besedah

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



TANTUM VERDE®
benzidaminijev klorid

PRBSI/BEN2019018

Za lajšanje bolečin in oteklina pri vnetju v ustni votlini in žrelu



Zdravila Tantum Verde so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



ANGELINI
Odgovoren za trženje:
Bonifar d. o. o.

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

laboratorij@adrialab.si
synlab.si

SYNLAB

PREVERITE SVOJE ZDRAVJE ŠE PRED ZIMO!

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

~~28 EUR~~ > **sedaj samo 14 EUR***

-50% KUPON za popust

Paket »Priprava na zimo«

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

dr. Mlinarec so pomembni še redna higiena nosne sluznice, blagi antiseptiki za usta in žrelo ter vlažne inhalacije. Dr. Mlinarec poudarja, da sta potrebni celostna obravnava bolnika in urejena kronična bolezen. »Še vedno se v ambulanti ORL zelo pogosto srečujemo z neurejeno laringofaringealno reflukšno boleznijo, kjer opazujemo posledice zvišane želodčne kisline na ravni grla. Dodatne težave povzročajo tudi to, da bolniki pogosto ne verjamemo ali zanikajo, da bi imeli težave s kislino in se ne držijo predpisanih ukrepov.«

Kdaj k zdravniku?

Ko se po nekaj dneh, vsekakor pa v roku desetih dni, simptomi postopno ne izboljšujejo oziroma ne izzvenevajo, je potreben obisk osebne zdravnika, ki bo ocenil stanje. Zdravniki se držijo smernic zdravljenja in simptomi, ki so skrb vzbujajoči in vztrajajo, zahtevajo pregled pri specialistu. Običajno osebni zdravniki tudi ocenijo nujnost napotitve. Dr. Mlinarec pri svojem delu ugotavlja, da so večinoma dovolj zgodaj zaskrbljeni. »Če se simptomi stopnjujejo –

povišana telesna temperatura, bolečine, težave z dihanjem in požiranjem, krvavitve (to se na ravni grla zgodi precej hitro v poteku bolezni), so zelo hitro ali isti dan že pregledani v naši ambulanti.«

Na slabem glasu – kaj zdaj?

Ko ostanemo brez glasu, si lahko najprej pomagamo tudi sami. Najbolje je, da začnemo ukrepati ob prvi hripavosti. Za glasilke je v tem primeru najprimernejši počitek. Včasih smo prisiljeni govoriti, toda v tem primeru svojega glasu ne poskušajte kakor koli menjati (višji ali nižji toni od običajnih), še posebno pa se izogibajte šepetanju. Glasilkam škodita celo smejanje in jokanje. Pomembno je tudi, da čez dan popijemo dovolj tekočine. Tako glasilke ohranjamo vlažne in pozdravile se bodo veliko hitreje. Voda naj bo topla, privoščimo pa si lahko tudi sadni oziroma zeliščni čaj ali toplo juho. Seveda se moramo izogibati alkoholu, pravemu čaju in kavi, ki glasilke osušijo. V mnogih primerih si lahko pomagamo tudi z uživanjem medu. Vendar pozor: pretirano uživanje medu lahko povzroči refluks in kislina iz želodca nam dodatno draži grlo in seveda tudi glasilke.

Vlažnost glasilk ohranjamo tudi z grgranjem toplega čaja in z inhaliranjem. Grgramo kamilični ali žajbljev čaj, v katerega vmešamo žličko morske soli. Nekateri prisegajo tudi na toplo pivo zvečer, ki ga spijemo kot čaj. Pomagajo tudi inhalacije, zato nekajkrat na dan vdihujemo paro, ki ji lahko dodamo lovorov list. Zeliščne pastile, ki vsebujejo žajbelj, slez ali islandski lišaj, so nam prav tako lahko v pomoč.

Ko ostanesh brez glasu

Hripavost ali izguba glasu običajno najprej prizadene tiste, ki svoj glas najbolj potrebujejo. Kako ravnati, kadar nas to doleti? Tina Mlinarec: »Hripavost je simptom, ki hitro prestraši tako bolnika kot njegovega zdravnika. Nujen je pregled v ORL ambulanti, sploh če je pridružena še dihalna stiska ali tiščanje v predelu grla. Spremenjena kakovost glasu je lahko posledica vseh že omenjenih vzrokov, povzročijo pa jo lahko tudi številne organske spremembe glasilk (npr. vozlički, polipi, ciste, edem glasilk, granulomi), seveda pa je tudi v teh primerih ORL pregled tisti, ki bo z največjo natančnostjo razkril, kaj se dogaja na ravni vašega grla. Vsekakor je pri prebolevanju akutnega vnetja grla 10 do 14 dni najpomembnejši krajši glasovni počitek. To pomeni, da v tem času ne govorimo. Še slabše kot govorjenje je za obolele glasilke šepetanje, zato nam je najbolj v pomoč, da molčimo,« še zaključijo dr. Mlinarec.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

NAJ VAS NA POTI DO ZMAGE NIČ NE USTAVI.

NAPITEK ZA HITRO POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU.

www.medex.si

medex | SLOSKI Alpsko smučanje

Ponosni sponzor alpske smučarske reprezentance in podpornik družinskih vezi.



Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Velika darila po čisto majčkenih cenah

Spet je čas za veliko veselja. Privoščite si ga s praznično ponudbo vozil Volkswagen po čisto majčkenih cenah. S prihrankom do 4.500 EUR* in bonom staro za novo do 1.000 EUR**. Ponudba velja do 31. 12. 2019.

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.



Emisije CO₂: 203–81 g/km. Kombinirana poraba goriva: 8,9–3,7 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. 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. Ponudba velja do 31. 12. 2019. Akcija ne velja za električna vozila. *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 (permanently 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 vozila. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, Ljubljana.

PREPOZNAJTE • PREVERITE • UKREPAJTE

Invazivna meningokokna bolezen je bakterijska okužba katere posledici sta lahko **sepsa in meningitis**.^{1,2*}

Invazivna meningokokna bolezen se širi preko tesnih človeških stikov, kot so kašljanje, kihanje ali poljubljanje.²



Invazivna meningokokna bolezen lahko po pojavu simptomov povzroči smrt v **24 do 48 urah**, če jo ne zdravimo dovolj hitro.^{2,3}



Do 1 od 5 preživelih ima lahko trajne posledice, kot so amputacija okončin, brazgotine in težave pri učenju.^{2,4}

Približno 1 od 10 okuženih bolnikov morda ne bo preživel.²

Otroci mlajši od 5 let (še posebej dojenčki) so najbolj izpostavljeni tveganju okužbe z meningokokom, vendar invazivna meningokokna bolezen lahko prizadene vse starostne skupine.⁴⁻⁶



Pomagajte zaščititi vaše otroke proti invazivni meningokokni bolezni

Med zgodnjimi simptomi se pojavijo⁹:

- Zvišana telesna temperatura
- Zaspanost
- Slabost, bruhanje
- Slabo počutje in bolečina v nogah
- Razdražljivost
- Izguba apetita
- Glavobol



Lahko se razvije nenaden izpuščaj v pozni fazi, ki se pojavi kot drobne podkožne krvavitve, ki izgledajo kot vijolične pike.⁷⁻¹⁰

O morebitnih dodatnih vprašanjih in možnostih zaščite proti invazivni meningokokni bolezni se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če opazite kateregakoli od zgoraj naštetih simptomov, hitro **ukrepite** in takoj poiščite zdravniško pomoč.

Pomembno je **prepoznati** znake in simptome, pravočasno **preveriti** možnosti zaščite in **ukrepati** hitro, če posumite na **invazivno meningokokno bolezen**.*

*Invazivna meningokokna bolezen lahko povzroči meningitis in sepsa (zastropitev krvi).³ Meningitis in sepsa lahko povzročijo tudi drugi povzročitelji okužb.^{11,12}

Literatura
1. Pelton SI. Journal of Adolescent Health. 2010;46:S9-S15; 2. World Health Organization. Meningococcal meningitis fact sheet No. 141. Updated January 2018. Dostopno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs141/en/>. Dostopano 8. marec 2018;
3. Gaugant DA and Maiden MCJ. Vaccine. 2009;27S:B64-B70; 4. Rosenstein NE et al. N Engl J Med. 2001;344:1378-88; 5. Cohn AC et al. MMWR. 2013;62:1-28; 6. European Centre for Disease Prevention and Control. Surveillance of invasive bacterial diseases in Europe 2011. Stockholm: ECDC; 2013. Dostopno na: <http://www.ecdc.europa.eu/sites/portal/files/media/en/publications/Publications/invasive-bacterial-diseases-surveillance-2011.pdf>. Dostopano 8. marec 2018; 7. Thompson MJ et al. Lancet. 2006;367:397-403; 8. CDC Pink Book. Chapter 14: Meningococcal Disease. In: Hamborsky J, Kroger A, Wolfe S, eds. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/mening.html>. Dostopano 8. marec 2018; 9. MacNeil J and Patton M. Chapter 8: Meningococcal Disease. In: Centers for Disease Control and Prevention. Manual for the Surveillance of Vaccine-Preventable Diseases. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/surv-manual/chpt08-mening.pdf>. Dostopano 8. marec 2018; 10. Bosis S et al. J Prev Med Hyg. 2015;56:E121-E124; 11. Meningitis. Centers for Disease Control and Prevention website. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/meningitis/index.html>. Dostopano 8. marec 2018; 12. Basic information: sepsis. Centers for Disease Control and Prevention website. Dostopno na: <http://www.cdc.gov/sepsis/basic/index.html>. Dostopano 8. marec 2018.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 26 Otroške kronične bolezni
- 29 Akutni abdomen
- 32 Med menstruacijo tega ne počnite
- 34 Je kriv sluh ali aparat?
- 36 Po 45.letu brez očal
- 38 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 40 Hrana ob različnih starostih
- 44 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC

- A** Meningokok se pri zdravih ljudeh pojavlja v sluznici nosu in žrela.
- B** Potek bolezni je v veliko primerih lahko zelo hud.
- C** Osebe s povečanim tveganjem za smrtno okužbo cepijo brezplačno.

Redka, a pogosto huda bolezen



Dr. Anja Radšel, dr. med.

Bolezni, ki jih povzročata bakterija meningokok, so sicer redke. A ko nekdo zboli za to okužbo, je v veliko primerih potek bolezni lahko zelo hud. Žal se še vedno lahko konča s smrtnim izidom, čeprav se je smrtnost z uporabo antibiotikov precej zmanjšala in znaša od osem do petnajst odstotkov. Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja v Sloveniji letno oboli od 10 do 20 ljudi, največ med njimi otrok. V zadnjem desetletju je za to boleznijo umrlo devet oseb.

Avtorica: **Maja Korošak**

Povzročitelj bolezni se pri nekaterih, sicer zdravih ljudeh pojavlja v sluznici nosno-žrelnega predela. Tako se nahaja pri dveh odstotkih otrok, mlajših od pet let, pri mladostnikih med 15. in 19. letom pa v 25 odstotkih, je zapisano na straneh Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja. Glavni vir okužb je običajno zdrav nosilec. Prenos bakterije je kapljičen, kar pomeni, da se širi z drobnimi kapljicami, ki se iz ust in nosu sproščajo ob kihanju in kašljanju. Zato se prenos bakterije največkrat zgodi v dlje časa trajajočih tesnih stikih z nosilcem bakterije.

Večje tveganje za okužbo imajo osebe, ki so bile v stiku z izločki ust ali nosu, na primer ob uporabi istega jedilnega pribora, posod,

kozarcev ali so se poljubljale. Tveganje je večje tudi pri zdravstvenem osebju, ki je prišlo v tesnejši stik z bolnikom (oživljanje, umetno dihanje, intubacija brez ustrezne osebne varovalne opreme ...). Prav tako ima tveganje tisti sošolec, ki med poukom sedi neposredno zraven okuženega, v vrtcu otroci iz iste skupine in tisti, ki se igrajo z istimi igračami. Okužijo se lahko tudi osebe, s katerimi je bil oboleli v tesnejših stikih in najbližji prijatelji, okužba se lahko razširi v vojaških kolektivih ter med otroki in mladostniki v internatih – predvsem med tistimi, ki spijo v istem prostoru.

Različne klinične slike

Dr. Anja Radšel, dr. med., iz Zdravstvenega doma Medvode, je povedala, da so meningokoki vrsta bakterij, ki lahko povzročijo različne klinične slike. Poleg meningitisa namreč obstaja spekter različnih oblik bolezni. »Obstaja več vrst meningokokov, ki povzročajo meningokokni meningitis ali druge meningokokne okužbe. Poglavitnih sevov je šest. V določenem delu sveta prevladuje ena skupina meningokoka, v drugem delu sveta druga. V afriškem meningokoknem pasu, na primer, je največ meningokoka skupine A. V našem prostoru pa je najpogostejši meningokok skupine B, sledi mu meningokok skupine C.«

Kot rečeno, je tudi klinična slika lahko zelo različna. Nekdo je lahko samo prenašalec bakterije, pri nekom drugem pa bakterija zelo hitro prodre v kri in telo. »Ni nujno, da ob okužbi pride do meningitisa, lahko pa je ta pridružen drugim oblikam meningokokne bolezni. Lahko se pojavi odpoved krvnega obtoka in ostalih telesnih sistemov. Okužbe z meningokokom lahko nastopijo v blažji obliki, lahko so tudi kronične in trajajo dalj časa. Najpogostejši obliki okužbe sta meningokokni meningitis (gnojno vnetje možganov) in okužba krvi s pridruženim meningitisom. Najhujša oblika meningokokne okužbe je tista, kjer je čas od prvih znakov do

zelo hude klinične slike najkrajši, pri tem se v krvi pojavi veliko število bakterij, kot posledica lahko pride do šoka in tudi smrtnega izida, če se takrat pravilno in pravočasno ne ukrepa,« razlaga dr. Radšel.

Kakšni so znaki?

To, kako bo okužba z meningokokom potekala in kakšna klinična slika se razvije, je odvisno od trenutnega stanja imunskega sistema osebe in pa od agresivnosti bakterije,« je poudarila naša sogovornica.

Pri hujši meningokokni okužbi so znaki odvisni tudi od starosti. Kako se ti znaki kažejo pri dojenčkih? »Pri dojenčkih so znaki nespecifični: otrok ima visoko vročino, lahko je razdražljiv, izrazito zaspan in noče jesti. Če okužba napreduje, se lahko pojavijo možganski krči, dojenček lahko tudi bruha ali pa kaže znake bolečnosti – ko ga premikamo, joka. Večkrat so njegove noge in roke izrazito hladne, na koži pa je lahko prisoten značilen izpuščaj.« Kakšni pa so znaki pri večjih otrocih in pri odraslih? »Pri njih so znaki lahko podobni gripi, brez prehladnih znakov: povišana temperatura, občutljivost na svetlobo, hud glavobol, zmedenost, trd vrat, bolečine v mišicah in sklepih, lahko se pojavita slabost in bruhanje, tudi značilen kožni izpuščaj. Kožni izpuščaj se od drugih izpuščajev razlikuje v tem, da običajno ni tipen in da na pritisk s kozarcem ne zbledi, tako kot drugi izpuščaji,« je pojasnila dr. Radšel.

Diagnosticiranje

Oboleli najprej pride v ambulantno k splošnemu zdravniku, ki ob pregledu opazi bodisi znake meningitisa bodisi znake, ki so značilni za bakterijsko okužbo krvi. Zdravnik torej prepozna, da obstaja možnost hujše okužbe. V obeh primerih bolnika pošlje v nadaljnje diagnosticiranje in tudi zdravljenje v bolnišnico, kjer bolnika obvezno izolirajo. (Kadar zdravnik postavi sum na meningokokno bolezen, mora o tem

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

»Meningokokna okužba se zdravi z antibiotiki. Glede na težo okužbe je pomembno tudi podporno zdravljenje, npr. z intravenskimi tekočinami. Hujša kot je okužba, krajši mora biti čas od prvih simptomov do začetka zdravljenja, zato da se preprečijo napredovanje bolezni ali morebitni zapleti.«

takoj obvestiti pristojno epidemiološko službo.) Če je stanje ob obisku splošnega zdravnika že zelo slabo in okužba poteka v hudi obliki, zdravnik ukrepa takoj in bolniku da antibiotik in drugo podporno zdravljenje ter ga z ustreznim strokovnim spremstvom odpelje na nadaljnje zdravljenje v bolnišnico. Tam bolnika zdravijo ter oskrbijo z vsem, česar na primarni ravni ne more dobiti in izpeljejo diagnostične postopke za dokaz okužbe. V okviru diagnostike laboratorijsko pregledajo kri, lahko se pregleda vzorec kože na mestu izpuščaja, ali pa se preveri prisotnost bakterij v možganski tekočini, s čimer se ugotavlja prisotnost meningokokne okužbe osrednjega živčevja.

Antibiotiki so učinkoviti

Meningokokna okužba se zdravi z antibiotiki. Glede na težo okužbe je pomembno tudi podporno zdravljenje, npr. z intravenskimi tekočinami. Hujša kot je okužba, krajši mora biti čas od prvih simptomov do začetka zdravljenja, zato da se preprečijo napredovanje bolezni ali morebitni zapleti. Kot pove dr. Radšel, so na srečo tudi preprosti antibiotiki, kot je penicilin, pri tej bakteriji pogosto učinkoviti. Pri hujših oblikah bolezni z znaki šokovnega stanja, ko se krvni tlak zniža in je zavest motena, je potrebno zdravljenje v enoti intenzivne terapije. Predvsem je potrebno z ustreznimi zdravili podpreti krvni sistem in druge telesne organe. Čas zdravljenja je odvisen od okužbe in klinične slike: če je klinična slika hujša in je potrebno intenzivno zdravljenje, to lahko traja več tednov. Nezapletena okužba pa se pozdravi v tednu dni, je še povedala dr. Radšel.

Kakšne pa so možne posledice okužbe po končanem zdravljenju? »Pri blažjih oblikah in če je bolezen dovolj zgodaj prepoznana in ustrezno zdravljena, posledic ni. Če pa gre za hujšo obliko bolezni, pri kateri so prizadeti različni organski sistemi (možgani, krvni obtok, notranji organi), lahko nastopijo posledice, ki so trajne. Včasih pride do smrtnega izida. V nekaterih primerih so potrebne amputacije okončin, pri hujši obliki meningitisa pa lahko pride do trajne okvare možganov, gluhosti, epilepsije in pri otrocih do motenj v nadaljnjem razvoju,« dr. Radšel našteva možne posledice.

Koga najbolj ogroža?

Nekatere skupine oseb, tako otroci kakor tudi odrasli, imajo posebej izraženo tveganje za to, da se pri njih ob okužbi z meningokokom pojavi hujša klinična slika. Katere so te skupine? Dr. Anja Radšel: »To so osebe z oslajenim imunskim sistemom. Denimo bolniki, ki jemljejo zdravila za revmatske bolezni ali pa onkološki bolniki, ki uživajo zdravila za zaviranje delovanja imunskega sistema. Lahko tudi bolniki, ki imajo prirojeno motnjo v delovanju imunskega sistema. Ogroženi so še bolniki, pri katerih vranica ne deluje dobro ali pa so jim po poškodbi trebuha vranico odstranili. Osebe, ki spadajo v rizične skupine, imajo na voljo brezplačno cepljenje in svetovanje, kako dejavno preprečiti okužbe.«

Dr. Anja Radšel: »Okužba z meningokokom se v naših krajih najpogosteje pojavlja v hladnejšem zimskem času, posebno pri hitrih spremembah vlažnosti v okolju.«

Ogroženi so tudi tisti, ki potujejo v določene kraje, v času, ko vemo, da je ta okužba pogostejša, na primer obiskovalci meningokoknega pasu v Afriki. Značilni primer so obiskovalci Hadža (tradicionalno romanje v Meko). Za udeležence je cepljenje obvezno, saj so se v preteklosti med njimi pojavljale hude epidemije.

Pri mlajših otrocih do petega leta starosti in dojenčkih prav tako obstaja večja možnost, da se bo bolezen pojavila v hujši obliki.

Najboljša preventiva je cepljenje

Cepimo skupine bolnikov s povečanim tveganjem za hudo ali smrtno okužbo, zanje je cepivo brezplačno. Komu pa bi še priporočali cepljenje proti okužbi z meningokokom? »Cepljenje se priporoča tudi vsem, ki so v tesnih stikih z rizičnimi osebami (npr. svojci). Cepivo je v plačljivi obliki dostopno tudi vsem ostalim, ki bi se želeli zaščititi.« Na strani Nacionalnega inštituta za zdravje navajajo, da kadar nekdo zboli, lahko cepijo tudi tiste, ki so bili z bolnikom v tesnem stiku. S tem želijo preprečiti pozne primere sekundarnih okužb (tj. tiste, ki se pojavijo več kot 14 dni po stiku z bolnikom z invazivno meningokokno okužbo). Cepljenje se opravi, če je šlo pri bolniku za okužbo z meningokokom iz skupine, ki jo vsebuje cepivo, in so od tesnega stika z bolnikom minili največ štiri tedni. Kasneje cepljenje ni več smiselno.

Kot pove dr. Radšel, se v primeru pojava okužbe bližnjim osebami oziroma tveganim stikom predpiše zaščitno zdravljenje z antibiotikom. Tako je bilo na primer lani v enem od ljubljanskih vrtcev, ko je zbolel eden od otrok. Takrat so antibiotik kot preventivni ukrep predpisali 123 otrokom in zaposlenim.

Cepivo je primerno za vse starostne skupine. Še lani je bilo na voljo le rizičnim skupinam in so tisti, ki so želeli prejeti to cepivo, ponj morali v Avstrijo. Z letošnjim letom je cepivo pri nas postalo dostopnejše in je na voljo tudi skupinam, ki ne spadajo med rizične. Vendar pa pri teh osebah stroškov cepljenja zavarovalnica ne pokrije.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za zdravje se meningokokne okužbe v Sloveniji pojavljajo pri 0,3 do 0,5 človeka na 100.000 prebivalcev na leto. Pri nas je torej tveganje za to okužbo majhno. Pojavnost je v Angliji na primer višja, tam zboli več kot en prebivalec na 100.000 prebivalcev. Okužbe so torej redke, a ko do njih pride, je potek lahko zelo hud in se lahko konča tudi s smrtnim izidom.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Mnenje uporabnice kreme proti gubicam, o kateri govorijo vsi!



Če na spletu preživite vsaj uro na dan, ste gotovo že zasledili tole fantastično kremo proti gubicam. Na kremo Lux-Factor 4D Hyaluron prisega tudi Natalija Verboten in številne druge znane Slovenke ter blogerke. Pa krema resnično deluje?



Za mnenje smo povprašali eno izmed uporabnic, ki je dobila priložnost, da kremo testira brezplačno. Po več kot 30 dneh uporabe je 45-letna gospa **Slavka Kafol** iz Novega mesta delila svoje izkušnje:

»Prve rezultate sem opazila zelo hitro, že nekje po 14 dneh uporabe. Gubice so bile predvsem na čelu opazno zglajene, koža pa bolj čvrsta in sijoča. Krema je zelo preprosta

za uporabo, hitro se vpije, ne masti kože in je tudi dobra podlaga za make up. Priporočila bi jo vsem, ki se spopadajo z gubicami in si želijo mladosten videz kože, in vsem, ki si želijo za malo denarja dobiti veliko, saj krema zares deluje.«

In kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotne naravne hialuronske kisline formule 4D proti gubicam zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi Lux-Factor 4D Hyaluron

proti gubam prodrejo v globlje plasti kože, tako da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S slednjim poskrbijo za naravni botoks učinek in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža zasije v boljšem tonusu. Idealna kombinacija učinkovin ščiti kožo pred škodljivimi zunanji vplivi, zato je koža ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in mladostna.

Priporočajo jo tudi strokovnjaki



Naravna dnevna in nočna krema Lux-Factor 4D Hyaluron je klinično testirana, priporočajo jo strokovnjaki, med njimi tudi **magistrica farmacije Nina Šurbek Fošnar**: »Strokovnjaki in farmacevti smo se resno lotili analize sestavin v kremah ter sami testirali delovanje in učinek, da bi ugotovili, katera krema proti gubicam zares deluje in vsebuje naravne sestavine za varno

uporabo brez škodljivih stranskih učinkov. Kot strokovnjakinja in magistrica farmacije priporočam izredno učinkovito kremo proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron s 100-odstotno naravno hialuronsko kislino. Naravna patentirana formula 4D proti gubam v Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo, tudi v globlje plasti, zato so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljššan tonus, koža pa lepo zglajena!»

Bi želeli tudi vi preizkusiti trenutno najučinkovitejšo kremo proti gubicam na našem trgu?

Prav zdaj lahko naročite kremo proti gubam **Lux-Factor 4D Hyaluron** po promocijsko znižani ceni z več kot **50-odstotnim popustom**, samo na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07!**



Psst, preverite še to akcijsko ponudbo! Za še dodatnih **15 % POPUSTA** ob naročilu vpišite kodo **ABC15** – koda je veljavna samo do torka, 31. decembra.

30-dnevno jamstvo

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



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

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC

A Definicija BVK je bolečina ali nelagodje v ledvenem delu, ki poteka med zadnjim rebrom in glutealno gubo, brez prenesene bolečine v nogo.

B Zaradi velikega števila ur, ki jih številni zaposleni neprimerno presedijo v pisarni, so težave s hrbtenico danes postale eden glavnih razlogov za bolniško odsotnost.

C Ključnega pomena proti BVK je redno in pravilno izvajanje vaj.



Kidanje snega z bolečim križem?



Danijela Simonič, dipl. fizioterapevtka

Se vam je že zgodilo, da ste dvignili neko težko breme in vas je ušcipnilo v križu? Se je to zgodilo pri kidanju snega? Je težava v celodnevem sedenju za računalnikom? Mnogi med nami smo že imeli tovrstne težave, vzroki pa so zelo različni. Tematiko nam je pomagala osvetliti Danijela Simonič, dipl. fizioterapevtka.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej povejva nekaj več o delu telesa, ki ga imenujemo križ. Kje natančno se nahaja? Kaj ga sestavlja?

Hrbtenica je sestavljena iz sedmih vratnih, dvanajstih prsnih, petih ledvenih, petih križnih in štirih do petih trtičnih vretenc. Spodnji del hrbtenice imenujemo ledveni del hrbtenice – križ. Vertebralni segment tvorita dve

vretenci, med katerima leži medvretenčna ploščica ali »diskus«, dve sosednji vretenci pa povezuje fasetni sklep. Pomembna za ledveni predel je še velika prsno-ledvena fascija, to je tridimenzionalna mreža, ki prepleta celo telo. Gre za kontinuiran sistem vezivnega tkiva, ki se razteza od nog do glave in hkrati od površine proti notranjosti telesa. Ko je fascija v normalnem, zdravem stanju, si jo lahko predstavljamo kot sproščeno prilagodljivo mrežo. Kadar pa pride do restrikcij, postane bolj rigidna in ustvarja večje tenzijske sile, kot je potrebno. Nenormalna napetost tega tkiva vodi v disfunkcijo lokomotornega sistema in je najpogostejši vzrok za miofascialno bolečino. S temi težavami se dnevno srečujemo fizioterapevti.

V kakšnih primerih pride do bolečin v križu (BVK)? Kje tičijo vzroki?

Ledveni del je zadnji del S-krivine celotne hrbtenice in je v položaju lordoze (ukrivljenosti navznoter). Že tukaj je pri ljudeh razlika, nekateri imajo povečano, spet drugi vzravnano lordozo, kot anomalija so lahko prisotne krivine ledvene hrbtenice v desno ali levo (skolioza). Poznamo dobro držo in različne tipe slabih drž, ki lahko pripeljejo do bolečine v ledvenem delu. Dobra drža je stanje mišično-skeletnega ravnotežja, ki varuje podporne strukture telesa pred poškodbami ali nepravilnostmi, ne glede na položaj telesa, dejavnost ali počitek. Vsak odmik od dobre drža v pokončni stoji zahteva

povečanje mišične dejavnosti na hrbtu. Bolečine, ki se pojavijo, so običajno posledica dolgotrajnega nepravilnega obremenjevanja hrbtenice, zaradi slabe drža glave, vratne hrbtenice, lopatic, prsne hrbtenice in medenice. BVK ima 84 % odraslih ljudi vsaj enkrat v življenju. Do BVK privede travma, nezadostno ali čezmerno gibanje, težja telesna dela, nepravilno dvigovanje bremen, prehitra rast, enostransko delo, degenerativne spremembe (kostni izrastki, artroza), nosečnost, čezmerna telesna teža, šibke globoke in površinske mišice, stresen način življenja, lahko pa že zgoraj opisana slaba drža pri hoji, sedenju ali ležanju. BVK je lahko mehanskega ali mišičnega izvora. Dnevno se z njimi v veliki večini srečujemo zaradi napetega vezivnega tkiva in mišic, manj zaradi mehanske okvare. Lahko je lokalizirana samo v križu, lahko v križu in se hkrati širi v nogo, lahko boli samo noga. Kadar je bolečina samo v ledvenem delu, to imenujemo »lumbalgija« in je v veliki večini mišičnega izvora. Seveda je potrebno pogledati vse sklepe v ledvenem delu, saj ima 31 % bolnikov težave v križu zaradi fasetnih sklepov (predvsem starejši ljudje zaradi artroze).

Koliko časa pa traja v povprečju bolečina v križu, ko nas denimo ušcipne prvič?

Kdaj se bo bolečina umirila, je zelo težko napovedati vnaprej. Tudi če je prvič, je vse odvisno od tega, ali se bolečina pojavi samo v ledvenem delu ali se širi v nogo. Predvide-

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

vamo lahko, da če je bolečina mišičnega izvora, se bo ob počitku načeloma umirila v roku petih dni. Svetujemo počitek na sprednji strani s podloženim trebuhom, večkrat na dan po dalj časa. Gretje zmanjša prenapetost mišic in posledično zmanjša bolečino. Če se bolečina ponavlja, svetujem obisk fizioterapevta, da se opravi fizioterapevtski pregled in ocena vzroka za nastale težave. Kadar je ob BVK prisotna še bolečina v nogi, je trajanje lahko tudi do treh mesecev. Akutna bolečina traja prve tri tedne, nato preide v subakutno stanje. Kronično bolečino opisujemo, če traja več kot šest tednov. Daljši je čas trajanja bolečine, slabša je prognoza oz. dlje traja, da bolečina izzveni. Naloga fizioterapije je, da akutna bolečina ne preide v kronično.

Bolečine v križu so mnogokrat posledica preobremenitve hrbtenice. Prihaja zima, zato je na mestu vprašanje, ali so zimska opravila oziroma kidanje snega primerna za ljudi, ki jih velikokrat pestijo bolečine v križu?

Vsekakor osebam, ki redno trpijo zaradi teh bolečin in že imajo opravljeno diagnostiko mehanske okvare, odsvetujem »kidanje snega«. Še bolj odsvetujem, če ob težavah niso izvajali primernih vaj. Če pa se delu ne morejo izogniti, naj to opravijo v časovnem razmiku, da ne pride do prevelike utrujenosti. Pri delu naj uporabljajo celo telo, predvsem stegenske mišice, izogibajo naj se rota-

»Vsekakor osebam, ki redno trpijo zaradi bolečin in že imajo opravljeno diagnostiko mehanske okvare, odsvetujemo 'kidanje snega'. Še bolj odsvetujemo, če ob težavah niso izvajali primernih vaj.«

cijam na mestu. V primeru prisotne hernije priporočamo izogibanje daljšemu sedenju, delu v predklonu in dvigovanju težjih bremen iz predklona. Opozorilo za neprimerno ravnanje se bo zagotovo izrazilo z bolečino v križu.

V kakšnih primerih lahko pride do hernije diska?

Velikokrat bolečino v hrbtu sproži na videz povsem nedolžen gib, na primer, ko se sklonimo, da bi nekaj pobrali s tal. Vzrok lahko tiči v tem, da smo pred tem na primer dvigovali težko breme, pa tega nismo izvajali na pravilen način. Ob tem smo se »poškodovali«, posledica pa se potem izrazi šele ob popolnoma nedolžnem gibu. Kadar se bolečina širi v desno ali levo nogo in je najbolj izzivalen gib predklon ter dodaten pomik glave naprej še poveča bolečino v zgornji del

zadnjice ali nogo, gre najverjetneje za mehansko okvaro diska. Poznamo prolaps in protruzijo diska. Pri protruziji diska je v stoječem položaju stanje slabše, v ležečem pa se stanje izboljša. Bolniki s prolapsom diska se nikoli ne usedejo, saj jih vedno boli, noben položaj ne izboljša stanja. Prolaps ali protruzija lahko utesnjujeta živčno korenino ishiadičnega živca – govorimo o herniji. Kje bo potekala bolečina po nogi, je odvisno od tega, v kateri ravni želatinasto jedro izvaja pritisk na živec. 90 % hernij se pojavi v ledvenem delu hrbtenice, saj je tukaj obremenitev medvretenčnih ploščic največja. Tudi kadar oseba ni občutila BVK in ima samo bolečino v nogah in oslabele stopal, je potrebno pomisliti na hernijo. Manj kot je BVK in več kot je bolečine v nogo, slabša je prognoza. Seveda vsaka bolečina v nogo še ni nujno, da

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Ali vas pogosto boli v križu ali v prsnem delu hrbtenice? Ortopedske opornice so ena od rešitev!

medi

Bolečine v križu in prsnem predelu hrbtenice so ene izmed najpogostejših in skoraj vsakdo si je že kdaj »nategnil križ«. Sodobno življenje z veliko sedenja ali stanja v prisiljenem položaju dodatno obremenjuje hrbtenico zaradi nepravilne drže.

Pri bolečinah v križu in prsnem predelu hrbtenice **si lahko pomagata z opornicami nemškega podjetja medi**. Širok izbor modelov, kvaliteta materialov, izdelave ter izbira velikosti so vodilne odlike vrhunskih opornic podjetja **medi**.



Lumbamed® basic ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitve s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €



protect.CSB hrbna opornica za izboljšanje drže

- Preprosto za nameščanje.
- Opornica z aktiviranjem hrbtnih mišic poskrbi za izboljšanje drže zgornjega dela telesa.
- Aluminijasti letvi lahko preprosto ukrivite in s tem prilagodite obliki hrbtenice.
- Elastični pasovi potekajo podobno kot pri nahrbtniku in vlečejo ramena nazaj, ne da bi omejevali gibljivost v območju ram in rok.
- Opornica je pod oblačili skoraj nevidna.

cena: 99,90 €

Trgovina **Mitral**, 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.



Smo pogodbeni partner



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

pomeni »išias«. Togost prsno-ledvene fascije in iliotibialnega trakta je lahko vzrok za bolečino v nogi, prav tako dejavne prožilne toče mišic lahko prenašajo bolečino v spodnje okončine.

Lahko bolečine v križu preprečimo? Na kakšen način?

Najprej se skušamo izogibati vsem zgoraj naštetim dejavnikom tveganja. Trudimo se ohraniti dobro držo, pomembna je lastna kontrola telesa (vzdrževati pravilen položaj hrbtenice in ostalih delov telesa), izogibamo se statični držji in vzdržujemo dinamično držo. Več kot sedimo ali izvajamo težja fizična dela v službi, bolj je treba delati za krepitev hrbtnih, trebušnih, zadnjičnih, kolčnih in stegen-skih mišic. Pomembno je ohraniti polno gibljivost v kolčnih sklepih in v ledveni hrbtenici. Poleg stabilizacijskih vaj vsaj dvakrat na teden je potrebna tudi aerobna vadba vsaj trikrat tedensko 20–30 minut (hoja, kolesarjenje). Skrbimo za dobro hidracijo telesa in pazimo na telesno težo. Z zadostnim vnosom tekočine v našo telo poskrbimo, da bo naše vezivno tkivo rehidrirano.

Kakšne vaje za križ pa je priporočljivo izvajati, če že imamo težave?

Vadbeni program je individualen. Če imamo BVK, je pomembno vedeti, da ni pomemben vzrok: bolečina spremeni delovanje mišice. Bolečina povzroča atrofijo globokih hrbtnih

mišic. To popravimo s tem, da bolnika naučimo aktivirati globoko trebušno mišico, ki se preko prsno-ledvene fascije objame (povezuje) z globoko hrbtno mišico. Bolečina inhibira globoke mišice, kar pomeni, da se predkontrakcijski fenomen upočasni. Naloga globokih mišic je, da se pred vsakim gibom (npr. dvigu roke navzgor) predhodno aktivira globoka trebušna mišica z namenom stabilizacije vretenc. To poteka preko centralnega živčnega sistema. Pri osebah, ki imajo BVK, tega refleksa ni.

Aktivacija globokih mišic ni preprosta, saj premočno ali prekratko krčenje ni učinkovito. Mišice zaradi svojega anatomskega položaja lahko ustvarijo centripetalno silo. Te mišice imajo počasna vlakna in potrebujejo dolgo trajajočo kontrakcijo (10 sekund) in majhen upor (25 %), kar je dovolj, da stabilizirajo sklep. V različnih centrih za telesno vadbo še vedno slišimo navodilo »popok potegnite noter« ali celo »potisnite križ ob podlago«. Vsa ta napačna navodila pripeljejo do nepravilne aktivacije in posledično ne pride do stabilizacije. V naši ambulanti vedno učimo ločeno aktivacijo mišic medeničnega dna in globokih mišic, da oseba začuti razliko. Pomembno je, da aktivacija poteka z zavedanjem, saj je to tudi naloga za možgane. Potrebno se je naučiti, kdaj je čas za aktivacijo. Prav tako s tipanjem na narastišču preverimo pravilno

aktivacijo mišice v vseh položajih. To je prva stopnja vaj za stabilizacijo, torej aktivacija mišice notranje enote. Vaje za stabilizacijo potekajo v štirih stopnjah in v konceptu treh krogov. Nikoli ne začnemo izvajati vaj v fazi akutne bolečine. Najprej je treba bolečino odpraviti ali zmanjšati pritisk diska. Vaje je treba izvajati na dolgi rok – vsaj trikrat na teden, redno dve leti. Tak tretma dokazuje dolgoročni učinek pri stabilizaciji. Da mišica hipertrofira, potrebuje vsaj 20 tednov. Pomembno je vedeti, da se pri ljudeh, ki trpijo za BVK, globoke mišice ne bodo aktivirale samodejno, ampak jih je treba prebuditi. Zelo kmalu začnemo z vajami v stoječem ali sedečem položaju, torej v položajih, kjer hrbtenica potrebuje največ motorične kontrole. Za takega posameznika je najbolje, da mu fizioterapevt sestavi program vaj in občasno preverja, ali se vaje izvajajo pravilno. Samo pravilno izvedene stabilizacijske vaje so učinkovite.

Kako pa omilimo oziroma zdravimo bolečine v križu?

Vse manualne tehnike, ki jih kot fizioterapevtka uporabljam za bolečino v križu, uporabljam zgolj ali za zmanjšanje pritiska na živčno korenino, za bolj prožno ledveno fascijo ali pa za povečanje gibljivosti vretenc. Edino pravo dolgoročno zdravilo za BVK so vaje – vaje pa so bolnikova dolžnost.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Ker boljši sluh pomeni več veselja v življenju.

Neurothovi slušni akustiki so vaš zvest sopotnik na poti k boljšemu sluhu.

Neuroth: 14 poslovalnic po vsej Sloveniji!

Brezplačen telefon: 080 5076

WWW.NEUROTH.COM



Posvetujte se o najnovjši tehnologiji slušnih aparatov in jih testirajte brezplačno.

ABC

A Delež otrok s kroničnimi boleznimi se giblje med 15 in 30 %.

B Zdravniki so se v preteklosti pri otrocih ukvarjali z zdravljenjem infekcijskih bolezni, danes pa je vse več časa namenjenega obravnavi kroničnih bolezni.

C Kot izhaja iz same definicije kronične bolezni, otroka ta v vsakdanjem življenju bolj ali manj omejuje.

Otroške kronične bolezni



asist. dr. Irena Štucin Gantar, dr. med., spec. pediatrije

Seznam težkih, kroničnih bolezni in stanj na spletni nacionalni kontaktni točki je obsežen, zato je pravzaprav težko pisati o otroških kroničnih boleznih na splošno. Pa vendarle smo skušali strniti vse skupaj v smiselno celoto. Pomagala nam je **asist. dr. Irena Štucin Gantar, dr. med., spec. pediatrije**, ki je med najpogostejše kronične bolezni nanizala astmo, cistično fibrozo, sladkorno bolezen, prirojene srčne napake, cerebralno paralizo, epilepsijo, celiakijo, revmatska obolenja, debelost, motnje pozornosti, vedenjske motnje ...

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek pojasniva, kdaj pravzaprav govorimo o kronični bolezni.

Obstaja več različnih definicij, ki pa jim je v grobem skupno, da gre za bolezensko stanje, ki traja vsaj 12 mesecev in potrebuje redno

bolnišnično ali ambulantno spremljanje. Pogosto je definiciji dodano, da kronična bolezen otroka v življenju omejuje glede na zdrave vrstnike. Zelo laično bi lahko rekli, da so kronične bolezni tiste, ki trajajo, ki ne minejo same brez neke zdravniške intervencije in so zelo redko dokončno ozdravljive.

Lahko otroške kronične bolezni razdelimo v posamezne skupine?

Vsak organski sistem ima sklop kroničnih bolezni, ki se po pogostosti in teži zelo razlikujejo. Veliko je pogojenih z dedovanjem, druge so posledice neustreznih okolijskih dejavnikov, pogosto so posledica kombinacije obeh dejavnikov. Med najpogostejše kronične bolezni sodijo astma, cistična fibroza, sladkorna bolezen, prirojene srčne napake, cerebralna paraliza, epilepsija, celiakija, revmatska obolenja, debelost, motnje pozornosti, vedenjske motnje ...

Lahko za te skupine določiva še starostno mejo?

Prve kronične bolezni se pojavijo že s zgodnjim rojstvom. Prezgodaj rojeni otroci imajo lahko podaljšano odvisnost od dodatka kisika v vdihanem zraku, ki je posledica zastoja v razvoju pljučnih mešičkov in sprememb v strukturi pljučnega tkiva, dolgotrajne težave z vidom ali razvojni zaostanek, ki je lahko združen s cerebralno paralizo ali motnjami avtističnega spektra. Tudi precej genetsko pogojenih kroničnih bolezni se lahko pokaže že med samo nosečnostjo, takoj po rojstvu ali kmalu po njem.

Koliko odstotkov otrok ima kronično bolezen v Sloveniji? Imamo ta podatek?

Število otrok s kronično boleznijo se glede na različne definicije nekoliko razlikuje. Problem točnega števila je tudi v samem vodenju in beleženju, saj se nekateri otroci s kroničnimi boleznimi lahko vodijo le pri izbrnem pediatru in ne potrebujejo bolnišničnega zdravljenja. Delež ima zato kar širok razpon in se giblje med 15 in 30 %.

So kronične bolezni zdaj pogostejše, redkejše ali je stanje podobno kot pred leti?

Zaradi boljše oskrbe in možnosti zdravljenja so včasih neozdravljive bolezni v današnjem času postale obvladljive in se je življenjska doba podaljšala. Na splošno v svetu velja, da so se zdravniki v preteklosti pri otrocih ukvarjali z zdravljenjem infekcijskih bolezni, danes pa je vse več časa namenjenega obravnavi kroničnih bolezni.

Kako lahko kronična bolezen vpliva na življenje otroka in njegovih staršev?

Kot izhaja iz same definicije kronične bolezni, otroka ta v vsakdanjem življenju bolj ali manj omejuje. Cilj zdravljenja kronične bolezni je seveda, da bi bolezen otroka in njegovo družino čim manj ovirala. Določene bolezni so za otroka in družino lažje sprejemljive kot druge. Zaradi kronične bolezni otroci lahko več manjkajo v šoli, potrebujejo več obiskov pri zdravniku ali sprejemov v bolnišnico, so odvisni od tretje osebe ..., zato ni nepričakovano, da se osnovni bolezni pridružita še depresija in anksioznost bodisi pri otroku

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

bodisi pri družinskih članih. Huda kronična bolezen je velika preizkušnja za celo družino. Veliko partnerskih zvez ne zdrži bremena, sorojenci imajo pogoste čustvene težave, ki se jim vlečejo še v odraslo dobo. Ko imaš enkrat pred seboj otroka s kronično boleznijo, to ni več le težava obravnave otroka samega, ampak celotne družine.

Vemo, da kronične bolezni niso ozdravljive, se pa mnoge vendarle da zajeziti do te mere, da lahko otrok živi popolnoma kakovostno življenje. Lahko opredeliva, pri katerih skupinah bolezni je to mogoče?

Že kronična pljučna bolezen ali bronhopulmonalna displazija, ki je ena najzgodnejših kroničnih bolezni in je značilna za prezgodaj rojene otroke, z rastjo mine in omogoča tem otrokom normalno nadaljevanje življenjske poti. V sklop obvladljivih kroničnih bolezni sodijo še astma, prehranske alergije, enostavne epilepsije, debelost, popolne poprave srčnih napak, ozdravljene maligne bolezni ... Na srečo lahko rečemo, da bi bil ta seznam v celoti zelo dolg. Upamo, da bo v prihodnje še daljši.

Lahko na splošno poudariva, kakšna je uspešnost zdravljenja kroničnih bolezni?

To vprašanje res nima enoznačnega odgovora. Kot smo že rekli, nekatere kronične bolezni izzvenijo (prehranske alergije, astma, nekatere vrste epilepsij ...), nekatere so ob ustreznem zdravljenju in upoštevanju navodil praktično zazdravljene (revmatske bolezni, sladkorna bolezen, celiakija ...), spet druge sicer ne napredujejo, pogosto pa povzročajo popolno odvisnost od tretje osebe (cerebralna paraliza). Nekatere kronične bolezni počasi napredujejo (kronične ledvične bolezni, bolezni prebavil ...), pri nekaterih pa je še danes medicina popolnoma nemočna (nevrodegenerativne bolezni, hude genetske napake, nekatere maligne bolezni ...).

Medicina zelo napreduje, zato bodo morda v prihodnje nekatere bolezni, ki trenutno veljajo za kronične, nekoč ozdravljive. Se je to v preteklosti že dogajalo? Nam lahko nanizate primere?

Težko rečemo, da so kronične bolezni ozdravljive, kot da jih nikoli ni bilo. Mnogim otrokom je danes bodisi zaradi zdravljenj bodisi operativnih posegov ali možnosti zdravljenja s transplantacijo organa omogočeno, da imajo primerljivo kakovost življenja s svojimi vrstniki. Vsi otroci s kronično boleznijo pa so neki del življenja zaradi bolezni morali pogosteje obiskovati zdravnika, bili pogosteje sprejeti v bolnišnico, bili izpostavljeni bolj ali

Zgodba mame otroka s kronično boleznijo

Bolezen žal ne prizanesi niti dojenčkom, kar je tudi za starše zelo obremenilno. Sin **Petre Likar Stanovnik**, ki je na družbenih omrežjih ustanovila skupino Starši otrok z astmo, bo oktobra star pet let, prvi napad astme pa je imel že pri desetih mesecih. Na vprašanje, kako se z boleznijo ves ta čas spopada njen malček, odgovarja, da je bilo sprva težko, saj je dvakrat pristal v bolnišnici. »Enkrat so naju tja peljali celo z reševalnim vozilom, kar je bilo stresno za oba. Potem se je hitro privadil na jemanje zdravil. Z možem sva mu pojasnila, zakaj jih jemlje, in to je postala naša dnevna rutina. Pri enem od zdravljenj pa je tudi sam opazil, da mu pomaga.« Petra se je skupaj z možem udeležila šole astme, tako da sta sploh spoznala podrobnosti o bolezni in kako se z njo karseda najbolje spopasti. »Težko je, ko se soočaš z lastno nemočjo in hkrati veliko odgovornostjo za pravilno ukrepanje. Veliko lažje je bilo, ko so nama na pediatrični kliniki dali tako imenovani semafor, po katerem sva se lahko ravnala. Tako sva veliko bolj samozavestno dala ustrezna zdravila in/ali peljala sina na pregled v dežurno ambulanto.« Sodelovanje s stroko sicer Petra zelo pohvali. Pediatr je namreč dečku hitro postavil ustrezno diagnozo in mu predpisal ustrezna zdravila. V primeru poslabšanj so peljali malčka k njemu na kontrolo, vseh pa jim je bilo tudi to, da je vedno upošteval vsa priporočila specialistov. »Tudi s pulmologi v pediatrični kliniki smo imeli zelo dobre izkušnje. Koristno je bilo, da so naju z možem poslali v šolo za starše, da sva dobila vpogled v bolezen. Dobro so nama pojasnili prednosti in slabosti posameznih zdravljenj, vedno so nama bili pripravljeni odgovoriti na vprašanja.« Še pojasnjuje Petra in dodaja, da so po njenem mnenju najverjetneje ravno z ustrezno preventivo dosegli to, da je njun sin že pol leta brez zdravljenj in brez poslabšanj. Trenutno je namreč pri petletniku astma zelo blaga, od aprila je brez zdravljenj, kar je izredno glede na to, da se je bolezen začela pri desetih mesecih in je bil pri dveh letih zaradi nje dvakrat hospitaliziran. Bolezen je zaznamovala oziroma vplivala na njihovo življenje. »V začetku je bilo potrebnih kar nekaj sprememb, saj je imel diagnozo pretežno alergijska astma, zaradi česar smo se dve leti držali diete brez mleka in jajc. Vedno smo morali imeti v mislih, da ne smemo nikamor brez zdravljenj. Pozorni smo bili na vsak prehlad, z možem sva spremljala sinovo dihanje v spanju, z oksimeterom sva spremljala kisik v krvi ... Na potovanje smo v času poslabšanj raje šli na Rakitno ali na morje, saj je zrak tam blagodejno vplival na dihanje. V času poslabšanj sva ga vzela iz vrtca, pri čemer so nama pomagale babice, le kaj bi brez njih.« Še pove Petra Likar Stanovnik. Njihova zgodba je kljub kronični bolezni zelo optimistična, naj taka ostane še naprej.

manj bolečim in neprijetnim diagnostičnim postopkom in zdravljenju, kar je pri njih in njihovi družini pustilo določene posledice.

Smo v prihodnje vendarle lahko optimistični? Čas prinaša boljše možnosti za bolne otroke?

Možnosti za preživetje tudi ob kritični prizadetosti organa ali organskih sistemov je z razvojem medicine in farmacije zelo napredovala. Zagotovo bodo še premiki. Nova tehnologija s 3D tiskalniki bo v medicini odprla popolnoma novo področje. Tako je danes že izdelan prototip trebušne slinavke in možno je, da že v bližnji prihodnosti bolniki s sladkorno boleznijo ne bodo več potrebovali zdravljenja z injektorji ali črpalkami. Tudi na področju robotike in računalniške tehnologije so veliki premiki, saj so že prve objave in prispevki upravljanja robotskega organa z lastnim živčnim sistemom. Tako bodo nekatere težke bolezni postale bolj

znosne za življenje. Se pa danes vedno pogosteje ukvarjamo z boleznimi, ki ne potrebujejo dragih zdravljenj ali napredne tehnologije za reševanje, čeprav v končni fazi vodijo v do enake mere znižano kakovost življenja kot težje kronične bolezni. Sem sodijo debelost, motnje pozornosti, vedenjske motnje in odvisnost od elektronskih medijev.

ABC mozaik

Naredite prvi korak k družini!

Si želite ustvariti ali povečati družino? V kolikor želite zanositi, si lahko na popolnoma naraven način pomagata s prehranskim dopolnilom **Fertility+**, ki dokazano krepi imunski sistem in lahko pomaga izboljšati plodnost.

www.vitanao.com

01 777 86 68

Za dodatnih 15 % popusta uporabite kodo: VITA

- koda je veljavna samo do torka, 31. decembra 2019.



Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

V neposredni bližini novomeške bolnišnice (80m od glavnega vhoda) oddamo poslovni prostor, primeren za zdravstveno dejavnost.

Kontakt: Ljiljana Milenkovic 041 633 020

Prazniki brez slabe vesti

V veselem decembru se številnim pregreham skoraj ni mogoče izogniti. Zabave do jutranjih ur, ki nam poleg dobre družbe postrežejo s prazničnimi jedmi in oblico alkohola, po praznikih pustijo svoj davek na našem počutju. V telesu se nakopičijo razni strupi, težke kovine, nastajajo prosti radikali, ki škodujejo našim celicam, poruši se ravnotežje v črevesnem mikrobiomu, naša jetra so močno obremenjena, kar posledično slabi tudi imunski sistem, naše počutje in vitalnost.

Verjetno se sprašujete, ali obstaja učinkovita in naravna rešitev, ki bi pospešila izločanje toksinov in prispevala k nevtralizaciji nastale škode in izboljšanju našega počutja ob decembrskih pregrehah in po njih. Seveda obstaja!

Naravni mineralni kompleks vulkanskega izvora, ki deluje močno razstrupljevalno in pomaga očistiti naše telo, je zeolit, natančneje njegova podskupina klinoptilolit. Številne raziskave potrjujejo, da zaradi izjemne sposobnosti absorpcije (vsrkanja) in adsorpcije (vezave nase) klinoptilolit učinkovito odstranjuje škodljive snovi, ki jih v telo vnesemo s kontaminirano hrano in pijačo (težke kovine, mikotoksini, nitrozamini ...), kot tudi patogene bakterije in viruse. Zeolit ima sposobnost, da škodljive snovi v črevesju veže nase ali posrka vase in jih povsem varno izloči iz telesa po naravni poti. Tako posledično bistveno razbremeni tudi črevesno steno in ji omogoči hitrejšo regeneracijo.

Nad pregrehe s kombinacijo klinoptilolita in večstopenjsko fermentiranim eliksirjem z učinkovitim mikroorganizmi

Pomembno se je zavedati, da zakisanost in prosti radikali ustvarjajo idealno podlago za oslabilen imunski sistem in nastanek številnih bolezni. V prazničnem obdobju smo tudi veliko bolj izpostavljeni prostim radikalom, katerih nastanek pospešuje tudi uživanje alkohola, tobak in določena zdravila, stres, pomanjkanje spanja, različni strupi iz okolja ipd.

Sočasno uživanje klinoptilolita in večstopenjsko fermentiranega napitka z učinkovitim mikroorganizmi ima izjemno sinergijsko delovanje in lahko nevtralizira večino prazničnih pregreh. Presnova hranil se izboljša, klinoptilolit pa poleg drugih toksinov delno absorbira tudi alkohol, izboljša jetrne parametre in občutno razbremeni jetra.

Uživanje večstopenjsko fermentiranega eliksirja je ključno v procesu regeneracije črevesja, saj naseljuje sluznico s koristnimi, probiotičnimi mikroorganizmi in obenem zavira rast škodljivih mikroorganizmov. Poleg tega tudi izdatno zmanjšuje možnost virusnih in bakterijskih okužb.

Mikroniziran zeolit-klinoptilolit (z delci v velikosti od 1 do 5 µm) deluje tudi kot močan antioksidant, ki nevtralizira proste radikale. Izjemno visok antiok-

ABC

- A** Prazniki z vsem dobrim, kar prinašajo, lahko pustijo tudi svoj davek na zdravju.
- B** Škodo, ki nastaja zaradi takšnih ali drugačnih prazničnih pregreh, lahko v veliki meri sproti uravnotežimo na naraven način in zdravje ohranimo.
- C** Letos lahko sebe in druge za spremembo obdarimo zdravo!

sidativen učinek se doseže predvsem s sočasnim uživanjem klinoptilolita z večstopenjsko fermentiranim eliksirjem z učinkovitim mikroorganizmi, ki poskrbi za odlično zaščito celic.

Tako na izjemoma preprost in naraven način lahko razbremenimo telo, izboljšamo delovanje imunskega sistema in prispevamo k dobremu počutju in splošni vitalnosti. Naj bo zaključek leta hkrati tudi nova priložnost za vse, ki ste se odločili narediti nekaj dobrega zase in za svoje zdravje. In ne pozabite, da je čarobnost prihajajočih praznikov v obdarovanju. Obdarite tokrat tudi sebe in svoje najbližje z več zdravja in dobrim počutjem.

Barbara Bajc, terapevtka

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Uglasite zdravje!

Multi EM ferment® večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom 31 Efektivnih Mikroorganizmov in biodostopnimi hranili iz 31 zelišč. 20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.

Zeostar® najfinejši zeolit - klinoptilolit. Za zdrave praznike, kljub drobnim pregreham in odlično podporo vitalnosti v Novem letu!

+ razstrupljanje | + imunski sistem | + prebava
+ celična zaščita | + antioksidant | + energija
+ koncentracija | + spomin | + razpoloženje

Želimo vam brezskrbne praznike in zdrava novo leto!

www.EuBiOMA.si

Omejene količine posebne praznične ponudbe bodo na voljo od 03.12.2019 dalje v spletni prodajalni www.eubioma.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog. **Vključeno darilo:** praktična zložljiva nakupovalna vrečka za večkratno uporabo. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Akutni abdomen

ABC

- A** Pojem akutni abdomen združuje zelo raznolika bolezenska stanja.
- B** Klinična slika je pri akutnem abdomnu včasih zelo jasna, včasih pa tudi ne.
- C** Tudi posledice prenejedanja lahko dajejo klinično sliko akutnega abdomna.



Asist. dr. Jan Grosek, dr. med.

Pri akutnem abdomnu ne gre za eno bolezen, ampak za različne bolezni, katerih skupna značilnost so določeni simptomi. Kaže se kot bolečina v trebuhu, slabost, pogosto se pridruži tudi bruhanje, prisotni pa so lahko tudi znaki potrebušničnega draženja in pa tudi splošna prizadetost bolnika.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z asist. dr. Janom Groskom, dr. med., s Kliničnega oddelka za abdominalno kirurgijo UKC Ljubljana smo se pogovarjali o poglavitnih vzrokih akutnega abdomna, o zahtevnosti diagnosticiranja in o tem, v katerih primerih je operacija nujna, v katerih se jo lahko odloži za krajši čas in kdaj je operacija nepotrebna.

»Prizadetost bolnika je odvisna od vzroka bolezni, starosti bolnika in tudi morebitnih pridruženih bolezni. Pojem akutni abdomen tako združuje zelo raznolika bolezenska stanja. Mlajši bolnik s sumom vnetja slepiča se na primer v bolnišnico pripelje sam, a gre tudi pri njem za akutni abdomen. Lahko pa gre za bolnika, ki je v prometni nesreči utrpel poškodovano vranico, krvavi in je hudo prizadet ter potrebuje takojšnjo operacijo,« je za začetek pojasnil naš sogovornik.

Kirurško zdravljenje

V katerih primerih se akutni abdomen zdravi kirurško? »Poglaviti vzroki akutnega abdomna, ki se zdravijo kirurško, so akutna vnetja

trebušnih organov in predtja oziroma perforacije votlih organov (dvanajstnik, želodec, tanko in debelo črevo). Sem spadajo tudi motnje v prehodnosti črevesja ali ileus,« razloži dr. Grosek in dodaja, da v kirurške vzroke akutnega abdomna spadajo tudi krvavitve v prebavila, kjer pa je začetno zdravljenje večinoma nekirurško.

Takšen primer je npr. krvaveča razjeda dvanajstnika, ki jo sprva zdravijo gastroenterologi endoskopsko. Le če takšno zdravljenje ni uspešno, je potrebna operacija. Podobno velja tudi za druge, redkejše vzroke krvavitve v svetlo prebavne cevi, kot so npr. tumorji tankega črevesa, divertikli debelega črevesa in drugo. Krvavitve v trebušno votlino pa je po navadi posledica poškodb: prometnih nesreč, padcev, vbodov in podobno.

Vzrok za akutni abdomen so lahko tudi motnje v prekrvljenosti trebušnih organov. Zakaj pride do teh motenj? »Pri starejših, ki so srčni bolniki, se motnje lahko pojavijo zaradi krvnih strdkov ali pa zaradi tromboz na žilah, ki prehranjujejo trebušne organe. Pri teh stanjih je pomembno to, da nanje pomislimo, saj je klinična slika sprva zelo neznačilna. Ob pravočasni prepoznavi je zdravljenje interventno, nekirurško. Izvajajo ga interventni radiologi, ki poskušajo vzrok zapore odstraniti in ponovno omogočiti prekrvavitve prizadetega dela črevesa. Če pa takšna zapora traja predolgo, potem motnja prekrvavitve vodi do odmrtja (gangrene) večjega ali manjšega dela tankega in/ali debelega črevesa. Ti bolniki potrebujejo nujno kirurško zdravljenje, kjer odmrli del črevesa odstranimo. Včasih pa je žal prizadetost črevesa tolikšna, da tudi kirurško in drugo zdravljenje tem bolnikom ne more več pomagati.

Klinična slika je včasih zelo jasna

Kako poteka diagnostika pri akutnem abdomnu? »Ko diagnosticiramo, gledamo na to, kateri so najpogostejši vzroki akutnega abdomna, pa tudi to, ali gre za moškega ali žensko, ter starost bolnika, da lahko oblikujemo delovno diagnozo. Slika je včasih zelo jasna:

bolnik ima značilno klinično sliko vnetja slepiča, to potrdimo tudi z laboratorijskimi preiskavami ter z ultrazvočno diagnostiko in zato bolniku brez težav predlagamo operacijo. Pogosto pa ni tako in slika ni jasna. S pretiranim odlaganjem operacije bolniku lahko povzročimo škodo. Diagnostika mora biti zato hitra in usmerjena, ne sme pa biti površna,« razlaga dr. Jan Grosek.

Zdravnik najprej naredi klinični pregled. »Pri tem se z bolnikom pogovorimo (če lahko podaja informacije), povprašamo ga, kako so težave nastale, kdaj so se začele, kako pogosto se pojavljajo, vprašamo ga o morebitnih prejšnjih operativnih posegih, katera zdravila jemlje, o morebitnih alergijah. Če je bil nekdo v otroštvu operiran zaradi slepiča, lahko zarastline v trebušni votlini tudi veliko let po operaciji povzročijo ileus (zaporo črevesa). Najbolj se bojimo t. i. strangulacijskega ileusa, kjer pride do ukleščenja tankega črevesa.

Zdravnik pri kliničnem pregledu skrbno pregleda vidni del trebušne votline. Ta skrbni pregled in ocena morebitnih prejšnjih operativnih brazgotin in izboklin sta zelo pomembna,« poudarja dr. Grosek.

Nadalje zdravnik previdno pretipa trebušno votlino. To se običajno začne z rahlim potrkavanjem po trebušni votlini, ki se začne na mestu, kjer bolnik poroča, da ga ne boli, ter napreduje proti delu, kjer bolnik navaja največjo bolečnost. Zdravnik skuša zatipati zatrdline znotraj trebušne votline, posluša peristaltiko (premikanje) črevesja. Sledijo lahko invazivnejše preiskave, kot je rektalni pregled s pomočjo orokavičenega prsta. »Tovrstni pregled je obvezen pri starejših bolnikih, kjer se želimo prepričati, ali morda obstaja tumor v predelu danke, izključimo pa lahko tudi očem nevidno, t. i. okultno prisotnost krvi v blatu (ta se ugotavlja s posebnimi testi),« izpostavlja dr. Grosek.

Pri ženskah v rodni dobi je pomembno, da se izključi nosečnost. Najnevarnejša je zunajmaternična nosečnost, ki lahko vodi do hude, življenje ogrožajoče krvavitve.

Dr. Grosek v nadaljevanju pove, da so laboratorijske preiskave temeljne pri tem, da zdravnik postavi pravilno diagnozo in da hkrati bolnika dobro pripravi na operacijo. Kaj preiskujejo? »Gledamo vnetne parametre, na primer levkocite, diferencialno krvno sliko, c-reaktivni protein in procalcitonin (oba sta vnetna proteina akutne faze vnetja), hemogram, hepatogram, bilirubin ... Glede na to, za kakšnega bolnika gre in kako hudo je prizadet, so potrebne tudi druge preiskave, predvsem zaradi ustrezne priprave na operacijo. To je lahko plinska analiza arterijske krvi, testi hemostaze (kako se pri bolniku strjuje kri) in drugo.«

Kdaj operacija?

V katerih primerih ni pomislekov glede potrebnosti kirurškega zdravljenja? Dr. Jan Grosek: »Pri akutnem vnetju slepiča je operacija zlati standard zdravljenja. Izjemoma ne operiramo vnetja slepiča z zakasnjeno sliko, kadar bolnik pride v bolnišnico po nekaj dneh, ko se bolezen že omeji v tako imenovani peritifilitični absces (ognojek) in začnemo s konservativnim zdravljenjem. Enako velja za vnetje žolčnika. Standardno zdravljenje je odstranitev žolčnika (holecistektomija), čeprav pri nekaterih bolnikih lahko najprej poskusimo s konservativnim zdravljenjem. S tem bolniku lahko operacijo včasih

prihranimo ali pa je namen krajšega odloga ta, da se bolnika na operacijo dobro pripravi. V primeru predrtja trebušnih organov je potrebna takojšnja operacija, prav tako v primeru ukleščene kile ali strangulacijskega ileusa.«

Kaj pa zdravniki naredijo, če glede operacije niso povsem prepričani? »Bolnike sprejmemo na opazovanje in jih redno spremljamo ter pregledujemo. Gledamo tudi časovno dinamiko posameznih preiskav. Če na primer vnetni kazalci močno narastejo, je to že slab znak. Če se na nativni rentgenski sliki trebuha pokaže poslabšanje, je to lahko pomemben dejavnik pri odločitvi za operacijo. Enako velja pri poslabšanem stanju, ki ga pokažeta kontrolna ultrazvok ali CT,« je še povedal dr. Grosek.

Praznično prenažjedanje

Bližajo se prazniki in s tem za marsikoga tudi prenažjedanje. Ali tudi to lahko povzroči akutni abdomen? »Prenažjedanje, uživanje premasne in presladke hrane, alkohola povzročijo težave ali bolezni, ki običajno izzvenijo same. Zaradi prenažjedanja lahko pride do poslabšanja refluxa, napenjanja, zaprtja in nespecifičnih bolečin. V teh primerih ne gre za akutni abdomen. Če pa so bolečine izrazitejšje, lahko dajejo sliko, zelo podobno tisti akutnega abdomna. Pogosto takšne bolnike sprejmemo, saj večkrat ni

povsem jasno, ali gre za kirurško obolenje ali ne. Večinoma pa so po dnevu, dveh ali treh odpuščeni domov. Pri določeni skupini pa lahko težka hrana povzroči žolčne kolike, ko se žolčni kamen zagozdi v vratu žolčnika. Takšno stanje lahko vodi tudi do akutnega vnetja žolčnika in tem bolnikom predlagamo operativno zdravljenje. V določenih primerih lahko pride do hujših težav, do akutnega vnetja trebušne slinavke, ki ga bodisi povzročijo žolčni kamni bodisi je posledica pretirano mastne hrane in alkohola. Akutno vnetje trebušne slinavke praviloma ni bolezen, ki bi jo zdravili kirurško, in poteka večinoma blago, redkeje v hujših oblikah. To je internistična bolezen in zahteva konservativno zdravljenje. V nekaterih hujših primerih lahko daje sliko akutnega abdomna in je spet potrebno to prepoznati s preiskavami, zato da takšnih bolnikov ne bi po nepotrebem operirali. Res pa je, da bolnikom, pri katerih je akutno vnetje trebušne slinavke nastalo zaradi žolčnih kamnov, predlagamo poznejšo (čez približno tri mesece) operativno odstranitev žolčnika. S tem se izognemo poznejšim, ponovnim in lahko tudi še hujšim težavam. Akutni pankreatitis je namreč lahko tudi življenjsko ogrožajoča bolezen, ko se razvije v nekrozantni pankreatitis. Ti bolniki imajo lahko številne zaplete, ki lahko tudi zahtevajo kirurško zdravljenje,« je za konec še povedal dr. Jan Grosek.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

TERME KRKA

SlimFit & VitaDetox

Vitalni. Zdravi.
Ponosni nase.

Zaživite lahkotnejše. Razbremenite telo odvečnih maščob in strupov. Edinstveni programi hujšanja in razstrupljanja v Termah Šmarješke Toplice.

www.terme-krka.si | 08 20 50 300 | booking@terme-krka.eu



Atlas – prvo vratno vretenca in njegov pomen za naše počutje

Združenje za boljše življenje HumanUP se po mednarodno priznani HumanUP metodi Predraga Đorđevića ukvarja z masažo zatilja in namestitvijo atlasa, prvega vratnega vretenca C1 pod lobanjo, ki je pri človeku zaradi pokončne drže bolj povezan z lobanjo kot s hrbtenico.

Skozi atlas potekajo vse živčne, krvne in limfne poti. Zaradi nepravilne lege oziroma zamaknjenosti atlasa ta pretočnost slabi. Težišče glave zaradi tega anatomske ne leži na atlasu ter s silo težnosti ukrivlja hrbtenico in zmanjšuje telo. Sčasoma se hrbtenica še bolj ukrivlja, kar vodi do slabitve signalov iz hrbtenjače do različnih vitalnih organov, zaradi česar postajamo vse bolj bolni.

Zamaknjen atlas pritiska na vozec življenja (medula oblongata) in nervus bagus, kar zmanjšuje komunikacijo možganov z organizmom. Zmanjšuje se pretok krvi skozi možgane, ukrivlja se hrbtenica ter posledično medenica, nepravilno se obremenjujejo zglobovi itd. Vse omenjeno človeštvu povzroča večino zdravstvenih težav in bolezni. Zato je pomembno, da je atlas v pravilni legi.

Z namestitvijo prvega vratnega vretenca - ATLASA, po HumanUP metodi izboljšamo pretok krvi, dosežemo boljšo komunikacijo možganov s telesom in

posledično hitrejšo regeneracijo organizma. Uspešno odpravljamo posledice padcev, udarcev ali poškodb zaradi prometnih nesreč, bolečine v vratu in ramenih, glavobole, nervozo, depresijo, motnje ravnotežja, izčrpanost, nespečnost, vrtoglavico, nočno tavanje, bolečine v sklepih in križu, odrevenelost rok in nog, zgago, polipe, miome, ciste, maščobna tkiva, afte, akne, ekceme, alergije, glivice, kožne bolezni, petne trne, tinitus ...



**ZA DOLGO ŽIVLJENJE
BREZ BOLEZNI**

“Največje darilo, ki ga lahko podarite družini in svetu je vaše dobro počutje.”



Mislím, da se mi je glas še dodatno odprl, v globinah je dodaten volumen, višine pa lahko! Poleg tega je zategnjenost v vratu in ramenih kompletno popustila!! Res moram priznat, da je sedaj efekt opazen! Prav vsem bom to priporočila! In moram reči, da me je rezultat res presenetil - od takojšnje boljše gibljivosti in sproščenosti vratu.

Neisha, pevka

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

SLOVENSKO ZDRUŽENJE HUMANUP vas vabi na individualni ali skupinski pregled z uporabnimi nasveti, da se lahko odločite za namestitev atlasa po HumanUP metodi in s tem naredite pomemben korak k izbolšanju vašega počutja.

Vljudno vabljeni!

Mag. Damijan Damjanović predsednik
Združenja HumanUP
070 871 384

HumanUP

Datum: _____

Darilni kupon

Za brezplačen pregled prvega vretenca atlasa po metodi HumanUP

Seznam HumanUP atlasologov najdete na:
www.namestitev-atlasa-humanup.si/#atlasologi

Datum _____

Oglasno sporočilo

ABC

- A** Ljudje smo edina vrsta primatov, pri kateri imajo samice menstruacijo vsak mesec.
- B** Do bolečin med menstruacijo pride zaradi krčenja mišic maternice, ki iztisnejo odluščeno maternično sluznico iz svoje votline.
- C** V povprečju se med eno menstruacijo izloči 35 mililitrov, normalno se šteje med 10 in 80 mililitrov krvi.

Med menstruacijo tega ne počnite



Peter Stražar, dr. med., spec. gin. in por.

Ženske imajo različno močne menstruacije, nekatere komaj vedo, da se je enkrat mesečno zgodila, spet druge trpijo zaradi močnih krčev in krvavitvev. Slednjim niti na misel ne pride, da bi se med menstruacijo lotile kakšne športne dejavnosti, pa je ta sploh priporočljiva v tistih dnevih meseca? Ali ginekologi odsvetujejo kakšno dejavnost med menstruacijo, smo povprašali **Petra Stražarja, dr. med., spec. gin. in por.,** ki nam je med drugim zaupal še, na kakšne načine blažiti bolečine pri menstruaciji.

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej povejva, kaj je menstruacija in koliko časa navadno traja.

Menstruacija je krvavitev in izločitev maternične sluznice iz maternice, ko po ovulaciji ni zanositve in s tem maternica lahko preide v nov cikel. Normalen menstrualni cikel je na 21 do 35 dni, sama menstruacija naj bi trajala največ sedem dni. Običajno rečemo, da menstruacija pride enkrat mesečno, le 5 % žensk pa jo ima celo reproduktivno obdobje na 28 dni. Torej odstopanja so nekaj normalnega.

Kako pogosto in zakaj se menstruacija sploh pojavi?

Ljudje smo edina vrsta primatov, pri kateri imajo samice menstruacijo vsak mesec; šimpanzi jo imajo recimo na štiri mesece. Razlog

je verjetno ta, da smo pravzaprav zelo neučinkoviti v razmnoževanju. In ker kot visoko razvita bitja znamo najti hrano zase, nam je omogočeno imeti ovulacijo in s tem možnost zanositve vsak mesec. Pojavi se, ker v primeru nezanositve pade hormon progesteron v krvi, kar povzroči propad debele sluznice maternice, ki je čakala na potencialni zarodek, da se ugnezdi. Padec progesterona pa je obenem že signal za začetek novega menstrualnega cikla, saj hipofiza že naslednji dan ponovno začne spodbujati jajčnike za novo ovulacijo. S tem pride do počasnega dviga estrogena, ki debeli sluznico maternice in s tem tudi zaključí krvavitev iz žil, ki so prej prehranjevale sluznico.

V uvodu izpostavljene športne dejavnosti nekaterim ženskam ne pridejo na misel zaradi bolečin, ki jih pestijo vsak mesec med menstruacijo. Je šport v tem času sploh primeren?

Uradno naj bi ženska prvi dan ali dva bolj počivala. Sam menim, da naj sama presodi, kako se počuti in ali se ji krvavitev in bolečina ob športni dejavnosti poslabšata. Med športom je jasno nekoliko višji krvni tlak, vsekar pa srčni utrip. To lahko privede do večje izgube krvi. Če očitne razlike ni, ne vidim razloga, zakaj ne bi smela recimo teči, če ji ugaja. Iz prakse se mi bolj zdi, da jih moti, da ne bi med športom menstrualna kri stekla mimo vložka ali tampona. Govorim seveda za ženske, ki bolečin v teh dneh nimajo.

Zakaj pride do bolečin pri menstruaciji? Od česa je to odvisno?

Do bolečin med menstruacijo pride zaradi krčenja mišic maternice, ki iztisnejo odluščeno maternično sluznico iz svoje votline. Debelejša kot je sluznica, več je mora ven. A to je pravzaprav »dvorezen meč« ... V sluznici maternice nastaja hormon iz družine prostaglandinov, ki povzroča krčenje maternice. Ko sluznica razpada, se sprošča iz celic. Debelejša je sluznica, več je celic, torej tudi več tega hormona, kar privede do močnej-

ših krčev. Zaznavanje teh krčev je med posameznicami precej različno. Vključena je tudi individualna komponenta. Ob tem velja izpostaviti, da tudi določene ginekološke bolezni lahko povzročijo bolj boleče menstruacije. Nanje pomislimo ob opisu in trajanju bolečine, potrdimo oziroma izključimo pa s pregledom, zlasti ultrazvokom.

Kako blažiti izpostavljene bolečine?

V sodobnem času veliko žensk najraje poseže po protibolečinskih tabletah. Bolečina pa se pri večini vsaj nekoliko zmanjša, če ima ženska možnost malo počiti, se umakniti v bolj tiho okolje. Večini pomaga lokalno gretje preko trebušne stene. Tu je morda na mestu poudariti, da marsikateri ženski bolj prija gretje s »suho« toploto, torej ne s termoforjem, ampak segreto vrečico pešk ali lanega semena. Ker je bolečina posledica hormona iz sluznice, pomaga vsa terapija, ki jo tanjša. Tu pridemo na vrsto ginekologi s hormonskimi terapijami, zlasti kombinirano oralno kontracepcijo in materničnimi vložki z minimalnimi hormoni.

Kaj vpliva na jakost menstruacije? Koliko krvi se pravzaprav v povprečju izloči iz telesa v okviru ene menstruacije?

Jakost je odvisna od debeline sluznice in individualnih razlik. Nekaterim ženskam lahko ob zelo debeli sluznici povsem blage menstruacije in obratno. Zakaj nekaterim ženskam iz krvnih žil, ki se prekinejo ob odlučanju sluznice, ki so jo prej prehranjevale, izteče več krvi, ne vem. Razlike so lahko velike. V povprečju se med eno menstruacijo izloči 35 mililitrov, normalno se šteje med 10 in 80 mililitrov.

Je res, da savnanje med menstruacijo ni priporočljivo?

Vsekakor savnanje v javnih savnah odpade, saj ni mogoče popolnoma zagotavljati ustrezne higijene. Sicer pa – kot sva že rekla – povišan srčni pulz in tlak vplivata na količino krvavitve. V savni se sicer dvigne le pulz, kar bi lahko privedlo do močnejše krvavitve. Samo odpiranje

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

arteriol in venul se dogaja bolj v koži, a sčasoma bi ženske vseeno opazile, da se je med savnanjem krvavitev nekoliko ojačala. Spet po drugi strani toplota ženskam v tistih dneh prija in zmanjšuje bolečino. Če imajo savno v domači kleti, ne vidim pravega razloga, da se absolutno ne bi smele savnati. Vprašajte Finke. One se ves čas savnajo, tudi med menstruacijo ali nosečnostjo.

Kako je s spolnimi odnosi med menstruacijo?

Med menstruacijo ni več tako očitne zaščite maternice pred okužbo. Kanal materničnega vratu je malenkost odprt in služi v njem ni, saj jo sproti odplavlja. Oboje lažje omogoči prehod bakterij v maternico in poveča verjetnost okužbe. Bodiva iskrena ... V nožnici je vsaj 600 do 1000 različnih vrst bakterij, z njimi živimo v sožitju in nas tudi varujejo pred okužbo, s tem ko zasedajo prostor za potencialno nevarne bakterije. Če je ženska zdrava in nima vaginalnih okužb ter je v dolgoletni ekskluzivni vezi, je verjetnost vnosa nevarne bakterije v maternico izredno majhna. A ne moremo biti prepričani, da le nima kakšne nevarne bakterije v nožnici, da se bolezen le ne izraža. Uradno torej spolne odnose v tem času odsvetujemo.

Ali ginekologi odsvetujete (še) kakšno dejavnost med menstruacijo?

Ženske naj same presodijo, kaj jim v teh dneh prija in kaj ne. Pomembno je, da imajo

možnost poskrbeti vsaj za svoj minimalni higienski standard. Mislim, da so časi, ko so se ženske med menstruacijo imele za umažane in dobre samo za doma, minili.

Če sva že pri svetovanju, kaj pa svetujete ženskam, če vzameva v obzir zgolj menstrualne zadeve?

Poslušajte svoje telo. Če vam prija bolj počivati, počnite to. Če pa se vam zahoče odteči skozi gozd, ne vidim razloga proti. Uporabljajte čim bolj naravne vložke, saj kemična sredstva pogosto dražijo kožo. Bolj ko so materiali umetni, bolj ko zatesnijo, večja je verjetnost tudi naselitve neželenih bakterij, saj v nožnici manjka kisika, ki ga nujno potrebujejo najbolj zaželenne bakterije – mlečnokislinske bakterije. Intimna mila so namenjena le za uporabo med menstruacijo, ne ves čas, so le preagresivna. Odsvetujem tudi umivanje v nožnici, kar očitno postaja vedno pogostejša praksa med mlajšimi ženskami.

Mila so seveda zelo agresivna. Ženske jih pogosto dnevno uporabljajo, ker imajo vaginalna vnetja in posledično izcedek ter neprijeten vonj. Je možno, da s tem še poslabšajo stanje, saj spreminjajo pH nožnice?

Seveda. Tako kot naša koža izloča maščobo za zaščito pred zunanji vplivi in vnetji, je izcedek iz nožnice tudi tam z razlogom. Čeprav imajo intimna mila ustrezen pH, zaradi svoje sestave ob prepogosti uporabi dražijo. Vesel bi bil, če bi se ženske namesto z izcedkom in von-

jem začele ukvarjati bolj s tem, zakaj je do njega prišlo. Materiali, ki ne dihajo, dnevni vložki, pretirana higiena, pogosto slaba prehrana ... Nekatere ženske uporabljajo celo vlažilne robčke za umivanje intimnih predelov. Osebnost s temi robčki brez večjih težav odstranjujem vinjeto z vetrobranskega stekla svojega avtomobila.

Torej, najboljšje je, da se umivate samo z vodo, če že, občasno z intimnim milom, uporabljajte materiale, ki dihajo. Bolje je zamenjati hlačke dvakrat dnevno kot dnevni vložek – ščitnik perila, in še bi lahko kakšno rekel. Prehrana. Se ljudje zavedajo, kako velik vpliv ima na naše telo? Imunski sistem se uči v našem črevesju. Če hočete biti zdravi, redno jejte čim več vlaknin.

Kako pa naj ženske odpravijo vaginalna vnetja?

Spet morava ločiti med ženskami, ki se jim je naključno pojavilo vnetje, recimo po obisku bazena, in med tistimi, ki se jim vnetja ves čas ponavljajo. Prve jasno brez težav pozdravijo vnetje z usmerjeno terapijo, slednje pa morajo nekaj spremeniti na sebi, da stopijo iz začaranega kroga. Ker pa se nič ne spremeni hitro, je treba vztrajati, to pa je najtežje. Spreminjanje življenjskih vzorcev pač ni lahka pot. Vprašajo naj se, ali se jim zdi pametno, da večkrat letno ali celo mesečno v nožnico vstavljajo raznorazne preparate, ki na dolgi rok nič ne spremenijo, le odpravijo trenutno težavo.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

www.lomexin.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom!
 reg. št. zdravila: H/17/02289/001, H/17/02289/002, H/17/02289/003 / ALTAMEDICS d.o.o., Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana

LOMEXIN®
fentikonazoljev nitrat

ABC

- A** Če oseba, ki slabo sliši, kljub slušnemu aparatu ne sliši, je težava lahko v zamašenem ali vnetem ušesu.
- B** Ušesno maslo pogosto zamaši cevko slušnega aparata.
- C** Slabši sluh in zavračanje nošnje slušnega aparata pospešuje razvoj demence.

Je kriv sluh ali aparat?



Slušni akustik Andrej Hrastnik (levo) in surdopedagoginja Diana Ropert, prof. defektologije (desno)

Ko naglušna oseba dobi slušni aparat, se zanjo začne novo obdobje. Ne le da končno sliši, naučiti se mora, kako slišati in uporabljati novo napravo, ki jo bo morala nositi vse življenje. Čeprav je dobro rokovanje z aparatom naloga vsakega posameznika, pa se lahko pojavi vrsta težav, zaradi katerih imajo mnogo dela slušni akustiki. Ena pogostih je zamašitev delov slušnega aparata s potom ali ušesnim maslom. Ob skrbnem vzdrževanju slušnega aparata bo ta zdržal vsaj šest let, kolikor je trajnostna doba, po kateri prejme tudi novi aparat.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s slušnim akustikom Andrejem Hrastnikom in surdopedagoginjo Diano Ropert, prof. defektologije

Novi doživljenjski prijatelj – slušni aparat

Slušni aparati ojačajo in prenašajo zvok do ušes, uporabnik pa s tem nadomesti težave pri naglušnosti. Slabo slišni bo po pregledu pri specialistu ORL in opravljenem preizkusu sluha (avdiogram) prejel slušni aparat v enem od centrov s slušnimi aparati, kamor bo lahko brezplačno nosil aparat na vzdrževanje, korekcijo nastavitve in kjer mu bodo po potrebi tudi izmerili sluh. **Andrej Hrastnik** pojasnjuje, da lahko za nego slušnega aparata v celoti poskrbi uporabnik sam, kljub temu pa mnogi običejo slušnega akustika, ko naenkrat ne slišijo več dobro. Razlog za to je lahko upad sluha, v tem primeru bo slušni akustik pojačal nastavitve glasnosti, to pomeni ponastavil stopnjo

decibelov, ob katerih slabo slišni zazna zvok. Predvsem mlajši se, na začetku mnogokrat tudi zaradi sramu, odločajo za manj vidni ušesni vložek (oliva), ki je nekoliko zahtevnejši tudi zaradi nege, saj se hitro zamašijo filtri zvočnika, te pa starejši uporabnik zaradi njihove majhnosti tudi težje menja. Ko pred spanjem odložimo aparat, je zato priporočljivo odpreti predalček za baterijo, ga shraniti v etui ali posebno napravo za sušenje in dezinfekcijo.

Zakaj ne slišimo dobro, aparat pa piska?

Če aparat piska in oddaja čudne zvoke, to le redko pomeni, da je z njim tehnično kaj narobe. Eden od razlogov je lahko prazna baterija, na kar aparat opozori z zvočnim signalom. V večini primerov pa se mikrofonijska (piskanje) ustvari, ker zvok ne more potovati preko mikrofona in zvočnika v uho, ker je zaustavljen. Zvok »nima kam«, ker vložek ne tesni več (anatomske spremembe ušesa) ali je cevka trda ali je v njej vlaga od potenja ali ušesno maslo. Pri sluhovodnih (zaušesnih) aparatih je namreč pogosta težava zamašitev cevke, ki vodi v uho, z ušesnim maslom ali vlago (potom), ki potujejo po cevki (cevka deluje kot slušalka med zunanjim delom aparata, kjer je mikrofonijski, in notranjim delom, kjer je zvočnik). Slušni akustik bo cevko spral v ultrasonični napravi s posebno tekočino in jo namestil nazaj v aparat. Cevka se po določenem času (treh do šestih mesecih) tudi strdi in jo uporabnik lahko pride brezplačno zamenjat. Če težava ni v zamašeni ali trdi cevki, se vzrok lahko skriva v zamašenem ušesu ali vnetju, kar bo zvočni akustik tudi takoj videl in uporabnika napotil k specialistu ORL.

Vnetje in slabši sluh

Ušesno maslo (ali cerumen) je rumenkast izloček ušesnih žlez in je nujen za pravilno delovanje ušesa, iz sluhovoda pa se praviloma izloča sam, kar se zgodi, medtem ko žvečimo. Slušni aparati lahko povzročijo povečano izločanje cerumna, saj je prekinjeno samodejno odtekanje masla iz ušesa. Nastal bo ušesni zamašek, ki popolnoma zapre sluhovod, zaz-

nali pa ga bomo kot pritisk, srbenje, bolečino, šumenje, spremenjeno zaznavanje lastnega glasu in delno izgubo sluha. Vzrok je sicer lahko tudi vdor in zastoj vode v sluhovodu, kjer povzroči nabrekanje ušesnega masla. Ušesni zamašek lahko vodi tudi do vnetja z gnojnim izcedkom (redkim ali gostim), to pomeni, da gre za vnetje zunanjega sluhovoda ali srednjega ušesa. Statistika kaže, da so ceruminalni zamaški vzrok za slab sluh pri 10–30% predšolskih in šolskih otrok (pogost vzrok je čiščenje sluhovodov z vatiranimi palčkami) in pri 30% starejših ljudi z naglušnostjo. Prevodno izgubo sluha povzroči tudi kronično vnetje srednjega ušesa z luknjico v bobniču ali zarastlinami v srednjem ušesu.

Mehanskih motenj praktično ni

Osnovne nastavitve slušnega aparata uporabnik ne more spreminjati, lahko pa (pri nekaterih modelih) s tipko pojača ali utiša glasnost aparata. Naglušna oseba na začetku prejme slušni aparat na preizkus od najmanj štirinajst dni do treh mesecev, v tem času bo opravila tudi prvi obisk pri surdopedagogu, ki ga bo na novo naučil poslušanja oz. prepoznavanja zvokov in z vajami utrdil suvereno nošnjo slušnega aparata. Nekateri modeli imajo tudi programske stikalo za menjavo določenih posebnih programov za udobje, glasbo ipd., ki omogoča prilagajanje slušnega aparata v zahtevnejših akustičnih okoliščinah (veter zunaj, glasna družba). Današnji slušni aparati so namreč tehnološko izjemno dovršene naprave, ki samodejno prepoznavajo okolje, poudarjajo govor, znižujejo moteče zvoke, v povezavi s tehnologijo bluetooth pa omogočajo tudi prostoročno telefoniranje in celo poslušanje glasbe iz mobilnega telefona. Sodobne slušne aparate lahko upravljamo tudi z aplikacijo na mobilnem telefonu.

Kako sploh slišimo

Ob rojstvu je uho popolnoma razvito, vendar če bi bilo izpostavljeno le tišini, nikoli več ne bi mogli nadomestiti akustičnih dražljajev, ki nam omogočajo normalni razvoj govora in

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

sluha, saj se v prvih mesecih oblikujejo živčne povezave, v možganih se tvorijo sinapse. Še pred dobrimi desetimi leti so okvaro sluha odkrivali šele po 14. mesecu, to pa je čas, ko že pride do nepopravljive okvare sluha. Zvok ustvarja zvočne valove, ki dražijo slušne čutnice. Uhelj valove prestreže in jih usmeri v zunanji sluhovod, kjer prispejo ob bobniča in ga zatresejo. To sproži valovanje tekočine, ki draži čutnice v polžu, delu notranjega ušesa. Zdražene čutnice vodijo do možganov in tako se zavedamo, da slišimo. Zvoke sicer dovolj dobro zaznavamo samo z enim ušesom, signali iz obeh pa so potrebni za določitev, od kod prihaja zvok. Vzrok za upadanje sluha je pogosto v zmanjšanem številu dlačnih celic v notranjem ušesu, kar je normalna posledica staranja. Običajno se razvija postopoma, spremljata pa jo šumenje v ušesih in izguba sluha za visoke tone, kot so soglasniki p, f in t in ženski toni... Sluh lahko poškoduje tudi hrup (glasna glasba ali hrup na delovnem mestu nad 85 dB) ali razna bolezenska stanja: mumps, ošpice, rdečke, meningitis, kap, multipla skleroza, menierova bolezen (več tekočine v ušesu) ali uporaba določenih ototoksičnih (za sluh nevarnih) zdravil v visokih dozah, od določenih antibiotikov, citostatikov itd.

Pomembno je sodelovanje

Logopedinja – surdopedagoginja Diana Ropert pojasnjuje, da v logopedski ambulanti preverijo sluh (brez aparata in kasneje z njim) tako, da z avdiogramom in s subjektivnimi testi (ponavljanje enozložnic, povedi, šepet, zvočila, ropotuljice ...) določijo prag slišnosti. Če je odziv slab in bo otrok ali odrasli delal napake, pomeni, da bo potrebno uvesti slušni aparat oz. obstoječega ponastaviti na večjo jakost. Za razvoj poslušanja pri naglušnih in gluhih osebah pa ni dovolj le izvajanje terapije, ki nas bo naučila poslušanja z aparatom, saj mora otrok s poslušanjem razvijati svoj pojmovni svet, razumeti slišano, to tudi doživeti in spoznati z vsemi čutili. Pri tem igrajo zelo pomembno vlogo življenjske navade staršev in kultura okolja. Ko otrok

dobi slušni aparat, starši pogosto pričakujejo, da bo otrok nemudoma poslušal in razumel. Če so v komunikaciji z njim že navajeni negovorne komunikacije, bodo ta vzorec lahko uporabljali tudi potem, ko dobi slušni aparat. Morda sami ne bodo sposobni opaziti slušnih reakcij, ki jih omogoča tehnični pripomoček, in zaznati majhne spremembe reakcij in vedenja. Zato ne bodo prilagodili in spremenili svoje komunikacije tako, da bi vzgajali poslušanje. Zato Diana Ropert svetuje, da je obisk logopeda – surdopedagoga nujen tudi za starše, ki bodo prejeli nasvete, kako pri otroku spodbujati in razvijati poslušanje.

Sluh in demenca

Poslušanje je zapleten proces, ki pomeni mnogo več kot slišati, saj je nujno za razvoj govora in jezika ter nujni element zdravega socialno-emocionalnega razvoja. S starostjo se delež slabše slišočih veča, po 65. letu je naglušnih več kot 40 % ljudi. Razvoj demence se pri ljudeh s srednjo do težko izgubo sluha (starostno ali bolezensko) poveča dva- do petkrat – še posebej, če ne uporabljajo slušnih pripomočkov. Okrnjen sluh namreč onemogoča razumevanje besed in razbiranja pomena slišanih stavkov. Sčasoma se lahko njihove kognitivne sposobnosti zmanjšajo do te mere, da se lahko bolezen demence pojavi prej, kot bi se lahko ob redni uporabi tehnično-medicinskih pripomočkov, med katere štejejo tudi slušni aparati. Otorinolarinologi nemalokrat opazijo dobro slušno zaznavo tonov, a velike težave pri razumevanju poslušane in celo pri razumevanju samega pregleda in preiskav. Bolnike s takimi težavami usmerijo tudi k nevrologom.

Poklic slušnega akustika

Andrej Hrastnik je slušni akustik. Razlaga, da se tega dela ni mogoče naučiti čez noč, pri nas za zdaj tudi ni takšne šole, sam se je tega zahtevnega dela učil od očeta ter ostalih sodelavcev – slušnih akustikov, ki jim izobraževanja nudijo tudi matična podjetja, kjer so

zaposleni. Slušni akustiki vedo, da je na začetku za vsakega uporabnika veliko novega, saj slišijo vse, česar prej niso, npr. tiktakanje ure, radio, škripanje stolov, govor, zvoke z ulice ... Po njegovih izkušnjah je težje tistim, ki so z nošnjo aparata oklevali, pogosti so denimo primeri nekoč zaposlenih v tovarnah, ki so bile zelo hrupne, zvočne zaščite pa ni bilo. Takšni bodo potrebovali veliko več časa, da bodo osvojili poslušanje z aparatom, saj je treba možgane ponovno navaditi poslušanja.

Pregled možnih vzrokov, zakaj slabo slišimo kljub slušnemu aparatu

- Slušni aparat ni vklopljen – vklopite ga
- Prazna baterija – zamenjajte baterijo (na to nas bo opozoril pisk v aparatu)
- Slab stik z baterijo – stik za baterijo je umazan
- Ušesna oliva/tanka cevka/kupola je zamašena z ušesnim maslom – očistite jo
- Ščitnik za mikrofon je zamašen – menjajte ščitnik
- Nizko nastavljena glasnost – zvišajte glasnost oz. se obrnite na slušnega akustika
- Slabo prilegajoča se ušesna oliva/tanka cevka/kupola – obrnite se na slušnega akustika
- Popačen zvok – slabo prilegajoča se ušesna oliva/tanka cevka/kupola
- Slab zvok na telefonu – telefonska slušalka nima pravilne lege, pomikajte jo okoli ušesa, dokler ne dobite jasnejšega signala

Ob kakršnih koli težavah se uporabnik zmeraj lahko obrne na slušnega akustika.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



SLUŠNI APARATI



www.widex.si
01/234 57 00



Po 45.letu brez očal



Irena Irman Grčar, specialistka oftalmologije

Večji del svetovne populacije za dovolj oster vid potrebuje očala ali kontaktne leče. Medtem ko med mladostniki prevladuje predvsem slabši vid na daleč (kratkovidnost), se kmalu po 40. letu starosti pojavi potreba po izboljšanju vida na blizu (starostna daljnovidnost).

Očala so sicer zelo učinkovit in preprost očesni pripomoček, a so hkrati na obrazu tujek. Omejujejo vidno polje. Padajo z nosa. Se rosijo ob prehodu iz hladnega v tople prostor. Zaradi možnosti poškodb jih ne smemo nositi pri določenih dejavnostih ali nas motijo pri delu, športu.

Kako se znebiti očal in svobodno uživati v življenju, smo povprašali kirurginjo oftalmologinjo, **Ireno Irman Grčar, specialistko oftalmologije** iz Očesnega Centra Irman.

Svojo izkušnjo nam je predstavil tudi **Jože Kamenšek** iz Slovenskih Konjic, ki je spomladi opravil operacijo vstavitve večžariščnih leč, en mesec kasneje pa se je uspešno povzpел na vrh Maroka (Toubkal, 4167 m).

Kakšni bolniki se odločijo za operacijo dioptrije?

Dr. Irena Irman Grčar: Vsi bolniki si želijo neodvisnost od očal in s tem svobodo. Mlajši bolniki (pred 40. letom starosti) so primernejši za operacijo z laserjem excimer. V tem primeru s pomočjo vrhunske laserske tehnologije zelo natančno preoblikujemo roženico in spremenimo dioptrijo očesa. Operacija se dogaja na očesni površini. Je neboleča, varna in trajna. V več kot 95 % primerov bolniki po taki operaciji ne potrebujejo več očal ali kontaktnih leč. Pri višjih dioptrijah (npr. nad -8,0) je izredno uspešna metoda vstavitve dodatne leče v oko. Omogoča zelo dobro kakovost vida in zelo hitro rehabilitacijo. Bolnikom po 45. letu starosti, ki že opazijo moteč vid tudi na blizu, npr. pri branju, pa običajno predlagamo operacijo zamenjave naravne leče z umetno večžariščno lečo.

Ravno operacija, ki jo je pred pohodom po Atlasu prestal g. Jože, je bila zamenjava naravne leče z večžariščno. Taka operacija je namreč zelo primerna za dinamične ljudi v zrelih srednjih letih, ki imajo tudi že težave z branjem.

Kateri razlogi so prevladali, da ste se odločili za operacijo dioptrije?

Jože Kamenšek: Dogajanja na področju operacije dioptrije sem spremljal že nekaj let, odločitev je dozorela, ko sem zasledil več priporočil na področju vsaditve znotraj očesnih leč, saj je bila zame ta metoda najprimernejša za odpravo starostne dioptrije; pripomogle so tudi izkušnje znancev, ki so se odločili za tak poseg.

Moja dioptrija je bila okoli +2,5, tako da sem očala uporabljal za branje, delo na računalniku, pri uporabi telefona in za podobna natančna dela. Slabša ostrina se je občasno začela pojavljati tudi ob gledanju televizije, pri vožnji ob pogledu na števec ipd., medtem ko je bil vid na daljavo zadovoljiv.

Kako delujejo večžariščne znotraj očesne leče?

Dr. Irena Irman Grčar: Večžariščna umetna znotraj očesna leča je vsadek, s katerim nadomestimo že slabo učinkovito ali motno (siva mrena) naravno lečo v očesu. S pomočjo posebne refraktivno difraktivne tehnologije se na taki leči svetloba prerazporedi v več žarišč. Tako omogoča zelo dober vid tako na blizu kot na daleč.

Kako poteka operacija?

Dr. Irena Irman Grčar: Operacijo zamenjave leč je možno izvesti z najnovejšo tehnologijo, femtosekundnim laserjem. Ta laser s pomočjo prepoznavanja značilnosti posameznega očesa natančno opravi določene dele operacije, nato pa očesni kirurg operacijo dokonča in v oko vstavi zeleno znotraj očesno lečo. Tako je taka operacija še bolj natančna, varna in rezultat še bolj predvidljiv. Za prav ta način operacije smo se odločili tudi pri našem pacientu g. Kamenšku.

Je operacija boleča?

Jože Kamenšek: Operacija je bila opravljena na obeh očesih v enem dnevu, omembe vrednih bolečin ni bilo, najbolj zaznaven je bil pritisk nekakšnega obroča na ličnico in arkado, ki je verjetno potreben za zagotavljanje stabilnosti med samo operacijo. Vid na

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



Očesna kirurgija in diagnostika Irman

dan operacije nekoliko motijo zaščitna očala, naslednji dan po pregledu sem lahko vozil avto in opravljal vse običajne dejavnosti s priporočeno manjšo intenziteto nekaj dni.

Ali je po operaciji potrebna posebna previdnost pri določenih dejavnostih?

Dr. Irena Irman Grčar: Krajši čas po operaciji se je treba izogibati okolščinam, ki lahko privedejo do poškodb ali okužb v očeh. Tako se odsvetuje obisk bazenov, savn, telesna dejav-

nost z izrazitimi sunkovitimi gibi in napanjenjem. Bolnikom predpišemo kapljice, ki si jih nekajkrat na dan kapajo v oči. Vid se normalizira praviloma zelo hitro. Večina bolnikov že dan po operaciji vidi bistveno bolje kot pred operacijo in se zelo kmalu vrne v normalne življenjske dejavnosti.

Iz vaših potopisnih fotografij je videti, da živite zelo dejavno življenje.

Jože Kamenšek: Zares je dober občutek, ko lahko brez skrbi pozabiš na očala in kljub temu normalno deluješ: ob pogledu na uro,

delu na računalniku, brskanju na telefonu, navigaciji s karto, kompasom ali GPS-om, fotografiranju, streljanju, branju ... Nobenih težav ni bilo na večdnevem trekingu ali kolesarjenju. Jasno pa, da je za prebiranje drobne tiska dobrodošla pravšnja svetloba, zjutraj je ostrina vida nekaj minut nekoliko slabša, vendar se vid kmalu izostri, sončna očala so zelo blagodejna, tako kot tudi že pred operacijo. Menim, da je bila to prava odločitev, ki je zelo izboljšala kakovost dejavnega življenja.



Foto: Jože Kamenšek, 1 mesec po operaciji dioptrije na vrhu Maroka / Toubkal 4167m

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Tudi po 45. letu brez očal!

Z lasersko vstavitvijo trifokalne leče lahko odpravimo cilindre, sivo mreno ter dioptrijo na blizu in daleč.

irman

OČESNA KIRURGIJA IN DIAGNOSTIKA IRMAN · ŽALEC · LJUBLJANA
T: 041 724 995 (8h-18h) · W: www.ocesneoperacije.si · E: okulistika@irman.si

ABC

- A** Zobe si moramo umivati vsaj dvakrat dnevno z mehko ščetko in nežnim, polkrožnim ščetkanjem.
- B** Večerno preskakovanje umivanja zob ima lahko že v 48 urah nepopravljive posledice.
- C** Močno drgnjenje zob, še posebej s trdo ščetko, ima lahko ravno nasprotni učinek od želenega.



Najpogostejše napake pri umivanju zob

Človeški zobje so ključni za žvečenje hrane in tako igrajo pomembno vlogo pri človekovem prehranjevanju, če zanje ne skrbimo, pa na široko odprejo vrata vsem mogočim bakterijam. Čeprav bi najbrž večina vprašanih odgovorila, da si vestno umiva zobe in skrbi za ustno higieno, pa je resnica, da ga zaradi neznanja hitro kje polomimo in si s tem naredimo medvedjo uslugo.

Zakaj je skrb za ustno higieno tako pomembna in kako čim bolj ustrezno skrbeti zanjo ter kakšnim napakam se izogibati, smo povprašali ustno higieničarko Tadejo Klemenčič iz ZD Ljubljana Moste-Polje.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Ustna higiena je temelj zdravja

Vsak naš zob je čutilo in če je kakor koli poškodovan, je moteno naše prehranjevanje, občutenje in okušanje hrane, posledično pa pride tudi do obrabe ostalih zob zaradi prenosa sil itd., razlaga naša sogovornica **Tadeja Klemenčič**.

Da je ustna higiena temelj našega zdravja, sicer čivkajo že vrabci na strehi, na žalost pa jo še vedno precej ljudi zapostavlja. Klemenčičeva vzrok za to vidi v tem, da ljudje večkrat v ospredje postavljajo videz zob in ne njihovega zdravja. Tako pogosto zanemarijo dejstvo, da borna skrb za ustno higieno ne pomeni le propadanja samega zoba, pravi sogovornica, temveč za sabo potegne tudi propad dlesni in obzobnih tkiv. In če za ustno higieno ne skrbimo redno ter zob ne očistimo pravilno, se na njih začnejo nabirati obloge,

ki pa so leglo bakterij in ravno bakterije, ki se nabirajo na zobu in obzobnih tkivih, povzročijo propadanje dlesni in kosti tik pod njo, kar sčasoma privede do majavosti zob.

Posledice slabe ali nezadostne ustne higiene segajo mnogo dlje od same izgube zob in se lahko kažejo tudi v sistemskih boleznih. Čez dan namreč z rokami, s hrano, z jedilnim priborom, celo z zrakom, ki ga vdihnemo, v telo vnesemo različne bakterije, razlaga Klemenčičeva, te pa skozi mikro ranice v ustih, ki so posledica nepravilnega ali nezadostnega umivanja zob, še posebno pa drgnjenja s pretrdo ščetko in zanemarjanja medzobnih prostorov, lahko vstopijo v telo in nadaljujejo svojo pot skozi krvotok vse do srca. Njihove posledice še zdaleč niso nedolžne, lahko pride do padca imunske odpornosti, izpadanja las, poslabšanja sladkorne bolezni, slabšega celjenja ran, poslabšanja srčno-žilnih bolezni, pre zgodnjega poroda in podobno, razlaga Klemenčičeva. Še posebej so ogroženi ljudje s širšim žiljem, pravi, saj je zato pretok bakterij še hitrejši – takšni so denimo bolniki z antikoagulacijsko terapijo, pa tudi nosečnice.

Parodontalna bolezen

Klemenčičeva omenja, da ji bolniki pogosto zaupajo, da denimo po ugrizu v jabolko za njimi ostane krvava sled ali da se zjutraj zbudijo z okrvavljenim vzglavnikom. Slišati je kot prizor iz grozljivke, vendar so to žal resnične posledice neprimerne ustne higiene in parodontalne bolezni, ki se v začetku kaže s krvavitvijo dlesni, bolniki poleg tega lahko opažajo tudi zadah, ki pogosto izvira iz obzobnih žepkov, pravi Klemenčičeva. Parodontalna bolezen je posledica nalaganja oblog na

zobeh in pod dlesnijo, kar slednjo draži in povzroči krvavitve dlesni oz. gingivitis ter kasneje parodontalno bolezen, k čemur prispevajo tudi kajenje, kemoterapija, določene sistemske bolezni, genetika itd. Če parodontalne bolezni ne zdravimo, napreduje in če zobnih oblog ne odstranimo, se te začnejo nabirati pod dlesnimi in povzročijo njen propad ter nastanek žepkov, globokih med 3 mm do 1 cm – in prav ti žepki so ‚hotel‘ za bakterije ter povzročajo od otekanja dlesni in zadaha pa vse do sistemskih bolezni. Parodontalno bolezen težko čisto pozdravimo, lahko pa ustavimo njen napredek s pravilno ustno higieno, rednim odstranjevanjem ustnih oblog, tudi s kirurškim zdravljenjem in rekonstrukcijo žepkov, pravi Klemenčičeva.

Najpogostejše napake pri umivanju zob

Pretrda ali neprimerna ščetka

Ni vse zlato, kar se sveti, in tako tudi ni vsaka zobna ščetka prava za nas. Klemenčičeva opozarja, da ljudje najpogosteje uporabljajo zobne ščetke s pretrdimi ščetinami, kar lahko v kombinaciji s premočnim pritiskom med ščetkanjem zob povzroči nastanek mikroran v ustih, skozi katere nato vstopajo bakterije. Da bi se temu izognili, Klemenčičeva priporoča mehko zobno ščetko s finimi, gostimi ščetinami ter kratko glavo, ščetko je treba po vsaki uporabi tudi dobro osušiti. Zobno ščetko je treba menjati na tri mesece, pravi, razen v primeru, da ščetine niso več v liniji – potem jo zamenjamo takoj.

Popularnih električnih zobnih ščetk Klemenčičeva ne bi priporočala vsakemu, tako denimo običajne električne ščetke s krožnimi

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

gibi svetuje le ljudem, pri katerih je motena motorika. Bolj priporočljive se ji zdijo sonične električne zobne ščetke, saj razpršijo verige bakterij, primerne pa so le, če je ščetka spet mehka.

Neuporaba medzobnih ščetk in zobne nitke

Medzobne ščetke so majhne ščetkice, namenjene čiščenju medzobnih prostorov, kjer se hrana rada zadržuje in kamor klasična zobna ščetka ne seže. Če medzobnih predelov ne očistimo, se tam nabirajo obloge, kar lahko privede do zobne gnilobe in vnetja dlesni ter sčasoma parodontalnih žepkov, ki se kaže s krvavenjem, zato Klemenčičeva svetuje vsakodnevno uporabo medzobnih ščetk, ki naj bi bile primerne za večino ljudi. Pri tem pa sogovornica opozori, da imajo lahko bolniki, pri katerih je zaradi neuporabe medzobnih ščetk prišlo do vnetja dlesni, do medzobnih ščetk odpor, saj v začetku ob njihovi uporabi dlesni krvavijo še bolj. Klemenčičeva razlaga, da je to povsem normalno, saj zaradi vnetja pride do živih ranic na dlesni, ki seveda ob dotiku ščetke zakrvavijo – kot vsaka druga rana se mora tudi ta šele zaceliti, vendar je to prehodno stanje in nujno za ozdravitev stanja.

Klemenčičeva svetuje enkrat dnevno, najbolje zvečer, tudi uporabo zobne nitke ter čopaste ščetke, ki dobro očisti zadnje zobe (sedmice in osmice) predvsem ob vratu, saj ljudje nanje pogosto pozablamo in jih preskočimo – to pa ima lahko zoprne posledice, saj so zadnji zobje odgovorni za grizenje in mletje hrane; če jih uničimo, bodo njihovo funkcijo morali prevzeti sprednji zobje, ki so sicer namenjeni sekanju hrane, in bodo lahko zaradi preobremenitve kmalu postali majavi.

Napačno umivanje zob

Dostikrat v želji prihraniti nekaj časa, sploh zjutraj, ljudje na hitro očistijo zobe s hitrimi in sunkovitimi potegi, pri čemer mnogi menijo, da močno drgnjenje bolje očisti zobe. Napaka! Klemenčičeva opozarja, da je vedno najbolj pomembno pravilno ščetkanje zob, saj s ščetkanjem in masiranjem odstranjujemo obloge. Pomembno je, da je polovica zobne ščetke med ščetkanjem zob na zobu, druga polovica pa na dlesni, da hkrati masiramo še slednjo in razpršimo toksine. Ščetkanje zob naj bo nežno, saj pregrobo drgnjenje z leti povzroči mehanske poškodbe na zobeh ter mikroranice, poteka naj z rahlim krožnim potegom od dlesni proti zobu, da se tudi žlebovi oz. prosta dlesen ob vrhu zoba očisti bakterij in hrane.

Premalo pogosto umivanje zob

Ljudje so zvečer pogosto utrujeni in zato marsikdo rad preskoči večerno umivanje zob ter za ustno higieno poskrbi šele zjutraj, predvsem zaradi boljšega ustnega daha. Toda ravno v izpuščenju večernega umivanja zob se skriva past, razlaga Klemenčičeva. Ponoči se namreč v ustih ustavi naravno splakovanje zob s slino, ki je sicer prisotno čez dan,



bakterije pa so v ustih še vedno prisotne in imajo ponoči tako večjo moč nad našimi zobmi. In če si zvečer ne umijemo zob, se na vsej hrani, ki se je čez dan zataknila med zobe, bakterije hranijo vso noč, se razmnožujejo ter s svojimi kislimi izločki načenjajo in uničujejo naša tkiva.

Kot dodatno težavo Klemenčičeva pri premalo pogostem umivanju zob izpostavi tudi, da marsikdo včasih preskoči dan ali dva umivanja zob – to pa ima lahko velike posledice. Dokazano je namreč, da se v roku 48 ur mehka zobna obloga ali plak strdi in spremeni v trdo oblogo, ki je sami z mehkim ščetkanjem ne moremo več spraviti z zoba.

Umivanje zob takoj po obroku

Kdor meni, da je umivanje zob takoj po obroku vrhunec skrbi za ustno higieno, ga moramo žal razočarati – vsaj pol ure po obroku se namreč umivanje zob odsvetuje. Klemenčičeva razlaga, da se naš prebavni sistem začne že v ustih z določenimi encimi, ki po prehranjevanju seveda nekaj časa ostanejo v ustih in zaradi katerih je zobovina nekaj časa mehkejša. Bolj kot umivanje zob svetuje splakovanje s kozarcem mlačne vode, pri tem pa svetuje izogibanje zobotrebce, sploh lesenim, saj se lahko majhni delčki lesa odlomijo in zarijejo v dlesen ter povzročijo vnetje.

Uporaba ustnih vodnic z alkoholom

Klemenčičeva odsvetuje uporabo ustnih vodnic, ki vsebujejo alkohol, saj te izsušujejo sluznico. Opozori, da so v ustih razmere ravno obratne kot druge na telesu in suha sluznica ni zaželena, saj se na njej bakterije najlažje razmnožujejo, pa tudi ranice se hitreje celijo v važnem okolju. Bolnikom s težjimi stanji svetuje uporabo ustnih vodnic, ki vsebujejo klorheksidin-diglukonat in se jih uporablja le določen čas, ali na bazi joda, ki je učinkovit v boju proti bakterijam in ostalim mikroorganizmom, a jih je žal na tržišču malo. Ostalim, ki nimajo posebnih težav, pa svetuje uporabo ustne vode po navodilih strokovnjakov, torej osebnega zdravnika, farmacevta ali ustnega higienika.

Zobna krema je kot šampon za lase

Kakor za svoje lase izberemo ustrezen šampon, denimo takega proti prhljaju ali za lomljive lase, tako naj velja tudi pri izbiri prave zobne kreme, pravi Klemenčičeva. Če bolnika muči skelenje zob, naj uporablja zobno kremo, ki deluje tako, da zobovino nadgradi in naredi zaščitni film na zobu ter

preprečuje skelenje; bolnik, ki se sooča s krvavitvami dlesni, naj uporablja zobno kremo proti vnetju dlesni itd. V zadnjem času so zelo pogoste in priljubljene belilne zobne kreme, sploh take, ki vsebujejo aktivno oglje, vendar pa Klemenčičeva opozarja, da veliko takšnih krem lahko poškoduje dlesen in izsuši zobovino, zato naj se jim vsaj bolniki z vnetjem v ustih ali krvavitvami izogonejo v širokem loku.

Zobne kreme sicer potrebujemo le za grahovo zrno, pravi Klemenčičeva, moramo pa vedeti, da zob ne očisti krema sama, temveč mehansko čiščenje – zobna krema deluje le kot šampon, ki obloge razmasti.

Kako pravilno očistiti zobe?

Klemenčičeva svetuje: Zobe si očistimo vsak dan dva- do trikrat, z mehko zobno ščetko, z nežnim krožnim čiščenjem zob in dlesni, ki traja vsaj dve do tri minute. Po umivanju zob uporabimo še zobno nitko in medzobno ščetko. Smiselno je očistiti tudi jezik, enkrat dnevno zvečer z dvema potegoma v smeri od zadaj naprej, izogibajmo pa se močnemu drgnjenju, saj lahko poškoduje jezične papile.

Zobje so naše bogastvo

Za konec nam Klemenčičeva polaga na srce: z zobmi ravnajmo čim lepše, saj imamo le ene. In čeprav smo večer preveč zaspani ali pa se nam zjutraj vedno mudi, si vzemimo dovolj časa za ustno higieno, zavedajmo se vsakega potega v ustih in se izogibajmo vsem skrajnostim – zobje nam bodo hvaležni.

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

The Breath Co.
ustna voda proti zadahu.

Garantirano odpravi zadah. Deluje najmanj 12 ur!

Na voljo v vaši lekarni in Sanolaborju ter pri uvozniku:

MibaVita

www.mibavita.si T: 01 511 40 40

NOVO V SLOVENIJI

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC

- A** V najstniških in v dvajsetih letih naše telo potrebuje več kalcija in vitamina C, da izgradi močne kosti.
- B** Pri tridesetih letih so za nas odličen vir energije polnozrnat žitarice.
- C** Nepravilna prehrana v starosti lahko pospeši nastanek različnih obolenj.

Hrana ob različnih starostih

Na splošno poznamo načela zdrave prehrane, žal pa se jih večkrat ne držimo toliko, kot bi bilo potrebno. Različen način življenja zahteva različno prehrano. Športnik se prehranjuje drugače kakor nosečnica in delavec, ki opravlja težko fizično delo, spet potrebuje drugačno prehrano kakor nekdo, ki dela v pisarni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Splošno velja, da naj moški na dan ne bi zaužil več kot 2500 kilokalorij, ženska pa ne več kot 2000. To pa je spet odvisno od tega, kakšno delo opravlja in kakšen je njegov ali njen slog življenja, pa tudi od konstitucije in telesne teže ter seveda starostnega obdobja.

Poleg tega tudi v različnih starostnih obdobjih potrebujemo različno prehrano. Tako v najstniških in v dvajsetih letih naše telo potrebuje več kalcija in vitamina C, da izgradi močne kosti. Takrat je priporočljivo uživati mlečne izdelke. Pri tridesetih potrebujemo več energije, saj smo obremenjeni s številnimi obveznostmi v službi in doma. Odličen vir energije so polnozrnat žitarice. V štiride-

setih in petdesetih letih, ko se presnova upočasni, je v svoj jedilnik priporočljivo vključiti oreščke in se izogibati sladkim alkoholnim pijačam. Po šestdesetem letu starosti potrebujemo več vitamina D, da bi ohranjali zdrave kosti. Poglejmo si, kateri so poglobitveni poudarki zdrave prehrane, ki naj bi jih upoštevali v določenem starostnem obdobju.

Dvajseta leta

Brezskrbno življenje in zabava nekako spadata v to obdobje. A uživanje večjih količin alkohola in slaba prehrana, ki ji v tem obdobju največkrat botruje hitra hrana, lahko privede do pomanjkanja hranilnih snovi v telesu. Pojavijo se utrujenost, težave s kožo, krhki nohti in lasje brez leska.

Da bi te težave preprečili, uživajmo jagodičevje, ki bo telo nahranilo z vitaminom C. Ta pomembni antioksidant pripomore tudi k vsrkavanju železa. Poleg tega krepi našo odpornost. Veliko vitamina C vsebujejo tudi citrusi in kivi.

Mladi ljudje bi morali jesti tudi prehrano, bogato s kalcijem, za zdrave kosti in zobe. To pomeni mlečne izdelke, ribe, suho sadje, fižol in pomaranče. Poleg tega dovolj vita-

mina D, ki telesu pomaga absorbirati kalcij. Najboljši vir vitamina D so mastne ribe in jajca, vendar samo s prehrano ne moremo zadostiti potrebam po tem vitaminu, ki se pod vplivom sončnih žarkov tvori v naši koži. Ob pomanjkanju, še posebno v jesensko zimskih mesecih, ko je sonca manj, je zato priporočljivo, da uživamo vitamin D kot prehranski dodatek. Ne smemo pa pozabiti niti na zeleno listnato zelenjavo (še posebno špinac), ki je bogata s folati (snovmi iz skupine vitaminov B), kar bo zmanjšalo občutek utrujenosti.

Trideseta leta

Obdobje tridesetih let je posebno težko za ženske, ki morajo usklajevati delo in družino. To jih pogosto vodi do tega, da pozabijo na svoje zdravje in izpuščajo obroke. Prav zato lahko pride do pomanjkanja pomembnih hranil, s tem pa do utrujenosti, oslabiljenega imunskega sistema, tudi neplodnosti.

Ženske v tem obdobju naj v obroke vključijo več polnozrnatih žitaric. Te so odličen vir energije, hkrati pa zagotavljajo zadosti vlaknin in vitaminov in mineralov. Redno naj bodo na jedilniku še zelena zelenjava, pusto

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

meso in ribe. Dobro živilo so tudi jajca, saj so bogata z beljakovinami in nasitijo za dlje časa, poleg tega vsebujejo selen, ki okrepi imunski sistem. Pomemben v prehrani je tudi vitamin B, ki pomaga ohranjati energijo in je v pomoč tudi pri premagovanju stresa.

Tako kot v vseh obdobjih tudi v tem velja, da se izogibamo hitri prehrani in sladkarijam. Pazimo tudi na količino popitega alkohola. Če že, potem je kozarec rdečega vina, ki ima malo sladkorja in veliko antioksidantov, prava izbira.

Štirideseta leta

Po štiridesetem se približujejo hormonske spremembe in menopavza. Ženska v tem obdobju začne izgubljati mišično maso in to poleg hormonskih sprememb vpliva na upočasnitev presnove. Zaradi tega se nam kopičijo odvečni kilogrami, maščoba pa se prične nalagati predvsem na trebuhu. Raven estrogena pada, s tem pa se poveča tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter tveganje za osteoporozo. Zato v svojo prehrano vsekakor vključimo oreščke. Poseben pomen za ohranjanje zdravega srca imajo mandlji, poleg tega pa so odlični nadomestek za nezdrave prigrizke – seveda v zmernih količinah.

Del prehrane naj bodo tudi polnozrnat žitarice, lahko v obliki riža in testenin. Poleg tega tudi ajda, kvinoja, ovseni kosmiči, rž in ječmen. Z njimi boste telesu zagotovili zdrave ogljikove hidrate, dlje časa boste siti, vlaknine bodo prispevale k boljši prebavi, v telo pa boste vnesli še dodatne beljakovine, vitamin B, minerale in fitokemikalije. In tudi tu velja, da se izogibamo hrani, bogati s sladkorjem.

Petdeseta leta

Žensko pred menopavzo visoka raven estrogena varuje pred srčno-žilnimi boleznimi. Ta prednost pred moškimi se po menopavzi izniči. Takrat se raven estrogena v ženskem telesu zniža in postati morajo bolj pozorne

»Splošno velja, da naj moški na dan ne bi zaužil več kot 2500 kilokalorij, ženska pa ne več kot 2000. To pa je spet odvisno od tega, kakšno delo opravlja in kakšen je njegov ali njen slog življenja, pa tudi od konstitucije in telesne teže ter seveda starostnega obdobja.«

na svojo telesno težo, krvni tlak in raven holesterola.

Ženske v tem obdobju so bolj nagnjene tudi k osteoporozni. Zato je pomembno, da telesu zagotovijo dovolj kalcija in tako ustavijo izgubljanje kostne mase. Odrasli potrebujejo okoli 700 miligramov kalcija na dan. Takšno količino tega minerala vsebujejo štirje decilitri mleka ali mala žlička sezamovih semen.

Pomembno je, da v tem obdobju zmanjšamo količino zaužitih maščob, še posebej nasičenih, saj te povečujejo tveganje za bolezni srca in ožilja. Posegajmo po zdravih maščobah, ki jih vsebujejo olivno olje, avokado in oreščki. Zmanjšajte vnos soli in s tem

preprečite nastanek visokega krvnega tlaka. Sol lahko delno nadomestite z zdravilnimi začimbami, na primer česnom.

Ženske bi se morale zavedati, da pitje alkohola v tem obdobju poveča tveganje za razvoj raka dojke. Za zdravo srce pa uživajte tudi ribe, ki so odlični viri maščobnih kislin omega-3. Te bodo pripomogle tudi k dobremu delovanju možganov in zdravemu vidu. Raven holesterola v krvi lahko znižujemo tudi z ovsenimi kosmiči ali ovseno kašo, saj sta ti dve živila bogati z vodotopnimi beta glukani, ki se med prebavo spremenijo v gel in pomagajo zmanjševati absorpcijo holesterola v krvni obtok. Zmanjšajmo tudi količino zaužitega sladkorja.

Omega 3 za alergike, vegetarijance in vegane

Vir dragocenih maščobnih kislin omega-3 so večinoma ribe. Za tiste, ki rib ne morejo ali ne želijo uživati, pa je na voljo olje, bogato z maščobnimi kislinami omega-3, pridobljeno iz mikroalg *Schizochytrium sp.* Ta alga proizvaja velike količine DHA maščobne kisline, pomembne za ohranjanje vida ter za zdravje srca in ožilja, in manjše količine EPA maščobne kisline. Proizvodnja poteka v strogo kontroliranih pogojih. Mikroalge, iz katerih se pridobi olje, se ne vzamejo iz morja ampak se gojijo v posebnih posodah, kar zagotavlja maksimalno čistost in odsotnost prevelike količine joda.

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran



VEGE OMEGA 3 iz mikroalg

- Olje iz mikroalg Schizochytrium sp.
- Maksimalna kakovost in čistost
- Tudi za vegetarijance in vegane

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

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

**250mg
DHA**
v 1 kapsuli

Primerno tudi za vegetarijance



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

»Včasih je potrebna prilagoditev hrane zaradi težav z žvečenjem in grizenjem. Pogost pojav pri starostnikih je tudi pomanjkanje apetita, ki lahko vodi v poslabšano zdravstveno stanje. Zato naj bodo obroki energijsko bogatejši. Vključujejo naj živila, ki jih starostnik dobro prenaša in jih rad uživa.«

Po šestdesetem letu ...

V tem obdobju je prehranski režim še posebej pomemben, saj nepravilna prehrana lahko pospeši nastanek različnih obolenj. In prehranske potrebe starostnikov se še posebej razlikujejo od potreb odraslih. Na to vplivajo različni dejavniki: spremenjeno delovanje organov, manjša telesna dejavnost, kronična obolenja, psihosocialno stanje in seveda tudi uživanje različnih zdravil. Ljudem v tem obdobju priporočajo, da dnevno vnesejo v telo od 15 do 20 % beljakovin, več kot 50 % ogljikovih hidratov in do 30 % visoko kakovostnih maščob. Poleg tega naj zaužijejo zadostno količino tekočine (od 6 do 8 kozarcev vode ali čaja). Pri uživanju manjših količin hrane se priporočajo vitaminska dopolnila. Na dan naj bi zaužili od pet do šest manjših obrokov.

Včasih je potrebna prilagoditev hrane zaradi težav z žvečenjem in grizenjem. Pogost pojav pri starostnikih je tudi pomanjkanje apetita, ki lahko vodi v poslabšano zdravstveno stanje. Zato naj bodo obroki energijsko bogatejši. Vključujejo naj živila, ki jih starostnik dobro prenaša in jih rad uživa. Vse hranilne snovi naj bodo enakomerno razporejene v vseh obrokih in obroki naj si sledijo na tri do štiri ure.

V tem obdobju se zmanjšajo energijske potrebe, saj se presnova upočasni, zmanjšana pa je tudi telesna dejavnost. Potrebe po energiji se pri starosti od 65 do 75 let zmanjšajo za 15 %, po 75. letu pa še za dodatnih 10 %. Tako ženska v starosti nad 65 let in ob normalni telesni dejavnosti, ki je prilagojena za to starostno skupino, potrebuje približno 1900 kalorij na dan, moški pa 2200. Energijske potrebe starostnika nad 85 let so še manjše, in sicer v povprečju 1800 kalorij. Zmanjšajo se tudi potrebe po maščobah. Uživajmo predvsem maščobe z veliko konjugirane linolne kisline. Konjugirana linolna kislina (CLA) spada med neesencialne maščobne kisline. Imela naj bi tudi potencial

varovanja pred nastankom rakavih bolezni, pomagala naj bi preprečevati srčno-žilne bolezni in prispevala k uspešnejšemu hujšanju, kar pa še ni povsem potrjeno. V telesu se uporabi kot vir energije, tako kot ostale maščobne kisline. Najboljši vir CLA so maščobe prežvekovalcev. Veliko je vsebujejo mleko in mlečni izdelki. Vsebnost CLA v živalskih izdelkih je odvisna tudi od prehrane živali. Zanimivo je, da je njena količina v mesu neprežvekovalcev (npr. svinj in piščancev) ter rib precej majhna. Manjše količine CLA vsebujejo tudi nekatera rastlinska olja.

V prehrani naj bo čim manj ogljikovih hidratov, predvsem ne uživajmo zelo kaloričnih živil, na primer mlečne čokolade. Energijsko revna živila so boljša izbira, tudi zaradi tega, ker vsebujejo veliko vlaknin in pomagajo pri prebavi. Strokovnjaki še posebej priporočajo uživanje naslednjih hranilnih snovi: B1, B6, B12, folna kislina, vitamin C in D ter kalcij in železo. Premalo beljakovin, mineralov in vitaminov so vzroki za slabo počutje in znižano odpornost starostnika. Vitamin D pomaga telesu pri vsrkanju kalcija, ki je pomemben za zdravje kosti in zob, hkrati pa podpira vaš imunski sistem in normalno delovanje mišic. Podatki kažejo, da ima okoli 16,9 % moških in 24,1 % žensk po 65. letu starosti pomanjkanje vitamina D.

Dietetiki tudi v tem obdobju priporočajo zelenolistno zelenjavo (ohrovt, špinačo, brokoli), pa tudi sadje in zelenjavo rumenih barv. Med njimi pomaranče, mandarine, korenje in koruzo, ki so bogati s karotenoidi, ki varujejo celice pred prostimi radikali. Omenjene snovi tudi preprečujejo bolezni oči, ki se rade pojavijo v starosti. Preprečujejo tudi suhe oči.

Maščobne kisline omega-3, ki skrbijo za zdravo srce, dobro delovanje možganov in zdrav vid, lahko v telo vnesete z uživanjem rib in oreščkov. Lahko tudi z lanenimi semeni ali oljem lanenega semena. Uživajte mediteransko prehrano – ta je najboljša za vaše srce in možgane. Jedilnik obogatite z ribami, še posebej mastnimi, pustim mesom, veliko sadja in zelenjave. Vključite olivno olje, ki pomaga preprečevati demenco in skrbi za zdravje vašega srca.

Po šestdesetem letu je tveganje za razvoj osteoporoze, bolezni srca in ožilja in demence še večje.

Zmanjšajte količino zaužitega sladkorja in se izogibajte sladkim koktajlom. Kozarec rdečega vina ob obroku je za starejše priporočljiv, saj spodbuja apetit in varuje pred srčno žilnimi boleznimi. A pretiravanje z alkoholom lahko poveča tveganje za kap, osteoporozo in nekatere oblike raka. Zato je priporočljiva zmernost.

Za zdrave kosti povečajte raven vitamina D, tako da uživajte več mastnih rib in jajc. V tem obdobju potrebujete tudi dovolj kalija, ki je ključnega pomena za nadzor krvnega tlaka in normalno delovanje mišic in živcev. Kalij vsebujejo krompir, sadje in zelenjava, fižol, rozine, paradižnik.

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC mozaik

Lacto Seven – za imunski sistem

Edinstvena sestava - vsebuje sedem različnih, naravnih, človeku lastnih sevov mlečnokislinskih bakterij, inulin in vitamin D, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Priporočamo tudi med jemanjem antibiotikov. V družinskem pakiranju prejmete **20 tablet brezplačno** (do odprodaje zaloga).



Do udobnejšega življenja z operativno odpravo dioptrije



Boštjan Meh, dr. med.,
spec. oftalmolog

Boštjan Meh, dr. med., spec. oftalmolog, dela v svojem očesnem centru Okulistika Meh v Sevnici, kjer se ukvarja z očesnimi boleznimi in motnjami vida. Veliko pozornost namenja refraktivni očesni kirurgiji, pri tem ga posebno zanimata operacija sive mrene in odpravljanje dioptrije z operativno vstavitvijo večžariščne umetne leče.

Povprašali smo ga o različnih možnostih, ki jih sodobna očesna kirurgija ponuja ljudem, ki si želijo izboljšati vid na ta način.

Kaj je siva mrena in kako poteka operacija?

Siva mrena je naraven proces staranja in pomeni zamotnitev leče v očesu, ki se nahaja za šarenico. Zato vidimo megleno, manj ostro in temneje. Pri začetni sivi mreni smo lahko le bolj občutljivi na svetlobo. Siva mrena je največkrat posledica staranja, lahko pa tudi poškodbe, vnetja, zdravil ali je prirojena. Odpravimo jo z operacijo, pri kateri skozi droben, 2,2-milimetrski rez s pomočjo ultrazvoka emulzificiramo in odstranimo zamotnjeno lečo ter v oko vstavimo umetno znotrajočesno lečo, ki poleg tega, da je popolnoma bistra in ne ovira vstopa svetlobe v oko, v svoji multifokalni, torej večžariščni obliki odpravlja dioptrijo na vseh razdaljah, daleč in blizu, in omogoča življenje brez očal.

Ali lahko bolniki izbirajo, katero lečo želijo imeti vstavljeno?

Izbira leče je odvisna od očesnega stanja ter bolnikovih želja. O različnih možnostih se z bolnikom obširno pogovorimo na pregledu pred operacijo.

Izbiramo lahko med različnimi umetnimi intraokularnimi – znotrajočesnimi lečami: enožariščnimi (monofokalnimi), večžariš-

nimi (multifokalnimi), toričnimi in multifokalnimi toričnimi. Enožariščne leče omogočajo dober vid le na eno razdaljo, po navadi daljavo, medtem ko večžariščne leče omogočajo dober vid na različne razdalje: daljavo, bližino in pri novejših večžariščnih lečah tudi na srednje razdalje. Večžariščne leče torej oponašajo delovanje naravne leče v mladem očesu brez dioptrije, ki je sposobno zaradi svoje prilagodljivosti ostro videti na vseh razdaljah. Leče moramo izbrati povsem individualno za vsakega bolnika posebej, z upoštevanjem njegovega življenjskega sloga, delovnih pogojev in drugih želja.

Kakšne so možne komplikacije teh operacij?

Za te operacije je značilno, da so komplikacije izjemno redke. Če do njih že pride, so to blažja vnetja ali manjša odstopanja od ciljne dioptrije, hujše komplikacije so redka izjema. Pri starejših modelih večžariščnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senzitivnost in vid v poltemi nista bila tako dobra. Z napredovanjem tehnologije v izdelavi in dizajniranju leč je teh težav bistveno manj.

Kakšna je trajnost teh leč in ali je v primeru težav možna zamenjava?

Leče, ki jih vstavljamo v oko pri nas, so izdelki vrhunskih proizvajalcev (Carl Zeiss, Abbott Medical Optics, Bausch&Lomb ...). So popolnoma biokompatibilne in ne povzročajo zavrnitvenih reakcij, prav tako sčasoma ne spreminjajo svojih lastnosti, kar pomeni, da se dioptrija teh leč ne spreminja in da ostanejo povsem prozorne celo življenje, njihova zamenjava ni potrebna. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, ki pa jo lahko očistimo s preprostim laserskim posegom.



Ali multifokalne leče morda za koga niso primerne?

Leče so primerne za bolnike s sivo mreno ali višjo dioptrijo na daleč in blizu (običajno za starejše od 45 let). Niso pa primerne za tiste z drugimi očesnimi boleznimi, predvsem takšnimi, ki prizadanejo najostrejši centralni vid – tega s to operacijo ne moremo povrniti. Med temi je pri starejših pogostejša starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je tudi pri bolnikih, ki imajo napredovalo zeleno mreno ali diabetično okvaro mrežnice. Pri teh bolnikih z operacijo ni mogoče v celoti vrniti centralnega vida, zato zanje multifokalne leče v današnji izvedbi niso najprimernejše. Medicina pa napreduje z velikimi koraki in na obzorju so že nove, naprednejše leče, ki bodo omogočale boljši vid tudi tem bolnikom.

MEH
OKULISTIKA
002005
OKULISTIKA MEH d.o.o., Sremski 16, 8270 Krško

OKULISTIKA MEH
Očesni center

Prešernova 1 Sevnica
e-mail: meh@okulistika.si
tel: 041 37 1234
www.okulistika.si

Vsebina

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

ABC

- A** Strokovnjaki priporočajo majhno pest oreščkov na dan, torej 30 gramov, odvisno od vrste oreščkov.
- B** Izbirajmo lokalno, posežite po mandljih, lešnikih in orehih.
- C** Oreščki so bogati z aminokislinami in maščobnimi kislinami.



Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Oreščki, nepogrešljiv del zdravega jedilnika. Vsebujejo številne nenasičene maščobne kisline, ki pomagajo zniževati raven slabega holesterola v krvi, minerale, vlaknine in antioksidante, ki v našem telesu zavirajo nastanek prostih radikalov. Poleg tega se lahko pohvalijo z ugodnim razmerjem med maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6 ter vitamini. A s tem blagodejnih učinkov na naše zdravje še zdaleč ni konec, poleg tega pa tudi ob uživanju oreščkov velja določena mera pazljivosti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Oreščki so jedrca, ki v trdi lupini rastejo na rastlinah. Mednje uvrščamo široko paleto orehastih plodov, med najbolj priljubljenimi so orehi, lešniki, indijski in brazilski oreščki, pistacije ter mandlji. Z botaničnega vidika marsikatera sodijo v kategorijo semen, nekateri celo med stročnice. Oreški so bogati z antioksidanti, ki v telesu zavirajo nastanek prostih radikalov. Z največjo vsebnostjo antioksidantov se lahko pohvalijo orehi, ki jih brez težav najdemo tudi na slovenskih tleh. Po nekaterih raziskavah naj bi imeli večjo antioksidativno moč kot plave ribe, največja vsebnost antioksidantov pa se nahaja v tanki rjavi ovojnici, ki obkroža jedrce. Oluščeni v primerjavi s temi vsebujejo zanemarljivo vrednost antioksidantov. Bogato vsebnost antioksidantov boste sicer našli tudi v pistacijah in arašidih pa tudi mandljih, indijskih in brazilskih oreščkih. Ker se oreščki ob tem lahko

pohvalijo tudi z zavidljivo vsebnostjo maščobnih kislin, so raziskave pokazale, da njihovo uživanje pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem. Po nekaterih raziskavah sodeč tako oreščki znižujejo vrednost slabega holesterola v krvi.

Kostanj

Kostanj je okusna in zdrava popestritev jesenskega jedilnika, zato v jesenskih mesecih opazimo številne ljudi, ki se s polnimi košarami vračajo iz gozda, v 'lov' za kostanjem pa se podamo tudi sami. Le redki vedo, da je bil kostanj glavna prehrana naših prednikov, ki si v višjih predelih Sredozemlja v jeseni in pozimi niso uspeli pridelati žita. S prihodom krompirja je svoje mesto visoko na vrhu prehranjevalne piramide kostanj izgubil. Še vedno pa je pomembna sestavina pri peki in kuhanju nekaterih jesenskih jedi, prav tako se odlično prileže kuhan ali pečen. Domovina kostanja je poleg Sredozemlja tudi Mala Azija, v Sloveniji se največ kostanjevih dreves nahaja na Primorskem in v Beli krajini. Eno samo drevo lahko obrodí med 100 in 200 kilogramov zdravih plodov. Ti so dober vir vitaminov skupine B, nekaterih mineralov in folne kisline.

Orehi

Navadni oreh, ki je tudi na slovenskih tleh še kako priljubljen, je že v drugem stoletju pred našim štetjem predstavljal pomemben vir prehrane v Sredozemlju. Poznamo več različnih vrst orehov, poleg navadnega še črne, japonske in druge, a z najboljšo vsebnostjo se lahko pohvali prav navadni. Drevesa oreha

so prisotna tudi na sončni strani Alp, vse do nadmorske višine tisoč metrov, zato so orehi pogosto živili tudi pri nas. Najsi bodo kot komponenta katere izmed tradicionalnih jedi ali posamično živilo, uživamo jih lahko presna, pečena ali pražena. Orehi so bogati z maščobnimi kislinami omega-3, poleg tega jedrca vsebujejo tudi minerale, vlaknine in visoko vrednost aminokislin. Ena sama pest orehov zadosti kar polovici dnevnih potreb po manganu ter vsebuje zadostno količino selena, ki spodbuja imunski sistem. Po nekaterih navedbah naj bi uživanje orehov upočasnjevalo staranje možganov (na to po mnenju strokovnjakov opozarja tudi sam zunanji videz jedrca, ki spominja na človeške možgane) in zmanjšalo možnosti za nastanek nekaterih vrst raka. Zaradi ugodne sestave strokovnjaki navadne orehe postavljajo pred pestro paleto eksotičnih oreščkov.

Lešniki

Lešniki so odlični vir vitamina E, ki zmanjšuje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka in bolezni srca. Poleg tega je ta vitamin eden izmed ključnih za zdrav videz kože, nohtov in las. V lešnikih je mogoče najti tudi veliko vitaminov B-kompleksa, ki uravnavajo presnovo nekaterih mineralov ter znižujejo krvni tlak in raven slabega holesterola. Spodbujajo imunski sistem, po nekaterih navedbah pa izboljšujejo tudi delovanje možganov, blažijo zgago in lajšajo simptome alergij. Njihovo uživanje je priporočeno tudi za predstavnike moškega spola, saj naj bi pomagali celo pri erektilni disfunkciji.

Vseбина

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Arašidi

Arašidi so polnovredna hrana, ki varuje naše telo pred pojavom srčno-žilnih bolezni. To trditev so z raziskavo potrdili znanstveniki z Univerze na Floridi, ki so ob tem potrdili tudi, da z antioksidanti bogati arašidi ščitijo naše telo tudi pred nastankom nekaterih vrst raka. Vsebujejo tudi oleinsko in folno kislino, ki je pomembna predvsem v času nosečnosti. Nižajo raven slabega holesterola in po nekaterih navedbah zavirajo nastanek žolčnih kamnov.

Mandlji

Mandlji veljajo za enega najstarejših kultiviranih sadežev in izhajajo s Kitajske. Že ena pest mandljev na dan zagotovi zadosten vnos številnih hranilnih snovi. Bogati so z vlakninami, beljakovinami, vitaminom E in vitamini skupine B, manganom ter magnezijem. Slednji izboljšuje delovanje krvnega obtoka in pomembno vpliva na ožilje. Vsebujejo tudi veliko mero antioksidantov, največ se jih nahaja v rjavi ovojnici. Surovi mandlji pomagajo zniževati t. i. slabi holesterol, pomagajo pri uravnoteženju krvnega sladkorja in preprečujejo težave s srcem. Poleg tega naj bi mandlji lajšali tudi glavobole in pomagali pri celjenju ran. Imajo tudi močno kognitivno vlogo, njihovo uživanje naj bi krepilo spomin in zaviralo nastanek demence. Mandlji so cenjeni tudi v kozmetiki, mandljevo olje pomirja in vlaži kožo, zato se ga pogosto uporablja tudi pri masaži.

Pistacije

Blagodejne posledice njihovega uživanja so poznali že v antičnih časih, Rimljanom naj bi jih predstavil rimski konzul v Siriji, saj izvirajo z bližnjega vzhoda. Vsebujejo dobršno mero antioksidantov, po raziskavah sodeč pa se ob rednem uživanju zniža raven slabega holesterola. Raziskava Univerze Penn State je pokazala, da tudi zmerno uživanje pistacij dviguje raven antioksidantov ter nas posledično ščiti pred nastankom bolezni srca in

ožilja. Pistacije so bogate z vitamini A, B in E, poleg tega pa še z vlakninami in številnimi minerali (kalcij, fosfor, kalcij, magnezij). V primerjavi s preostalimi vrstami oreškov vsebujejo le malo maščob in veliko beljakovin. Pistacije naj bi po mnenju strokovnjakov pomagale pri uravnavanju krvnega tlaka in pospeševale absorpcijo železa v telesu ter pomagale pri prebavi.

Indijski oreški

Imenu navkljub ti oreški ne prihajajo iz Indije, temveč se nahajajo na drevesih akažu, ki rastejo v tropskem podnebjju južne in srednje Amerike. Njihova vsebnost maščob je nizka, v večji meri pa gre za nenasičene maščobne kisline. V njih najdete tudi prisotnost bakra, fosforja, cinka in magnezija.

Makadamijevi oreški

Oreški avstralskega oreha so bogati z vitaminom B1, magnezijem in manganom. Vsebujejo velike količine maščobnih kislin omega-3 in omega-9, zaradi česar so toplo priporočljivi tudi v času nosečnosti, saj prispevajo k razvoju otrokovih možganov. Prav tako jih imajo radi športniki, ki z njihovo pomočjo zadovoljijo večje potrebe po energiji.

Brazilski oreški

Znani so po visoki vsebnosti selena, ki pomaga ohraniti brezhibno delovanje ščitnice, po nekaterih navedbah naj bi sodeloval tudi pri zaščiti pred rakom prostate. Z brazilskimi oreški nikar ne pretiravajte, selen je namreč telesu potreben le v majhnih količinah.

Previdnost ni odveč!

Obstaja pa tudi druga plat oreškov. Ti so namreč navedeni med najpogostejšimi alergeni, predvsem arašidi, orehi in lešniki se nahajajo pri samem vrhu seznama alergenih snovi. V primeru, da imate alergijo, se tako oreščkom izogibajte. Če slutite, da bi lahko

ABC mozaik

Omega 3, ki ni iz rib

Prehransko dopolnilo Vege Omega 3 je odličen vir koristnih maščobnih kislin omega 3, te pa niso pridobljene iz rib ampak iz mikroalge Schizochytrium sp., ki je gojena v kontroliranih pogojih. Zato izdelek ne vsebuje alergenov, omega olje je izredne čistosti ter proizvodnja mikroalg kot vira ne obremenjuje okolja. Ena kapsula izdelka vsebuje kar 250 mg maščobne kisline DHA.

Na voljo v lekarnah.



kaj šlo narobe, najprej poskusite le enega samega, ne cele pesti. Posledice za zdravje so lahko hude, vse od dušenja, zatekanja ustnic do vrtoglavice in izpuščajev. Kljub številnim pozitivnim vsebnostim oreškov pa so lahko snovi, ki se pojavijo na njih, zdravju škodljive. Ob visokih temperaturah, neprimerem shranjevanju in visoki vlagi se lahko namreč na oreških razvije plesen, ki jo povzročajo kancerogeni strupi. Zato pred uživanjem preverimo vonj v embalaži, poleg tega uživajmo le oreščke, ki so bili primerno skladiščeni in pravočasno sušeni. Ob mineralih in vitaminih je treba imeti v mislih tudi dejstvo, da so oreški nabiti s kalorijami. Za telesno težo so tako najprimernejši mandlji, pistacije, orehi, lešniki in arašidi, vendar ne pretiravajte. Strokovnjaki priporočajo majhno pest oreškov na dan, torej 30 gramov, odvisno od vrste oreškov. Ti naj bodo čim manj obdelani, najbolje surovi, nesoljeni in nesladkani. Predvsem pa tudi v tem primeru velja vodilo: izbirajmo lokalno. Posezite po mandljih, lešnikih in orehah.

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreškov na dan odžene zdravnika stran

atraktivna

priročna

enostavno odpiranje

bimed

Suho sadje, oreški ...
vedno z vami

LITTI SHOP

Zelena stran

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

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

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH
Nudimo LASULJE na naročilnico ZZS tudi brez doplačila, kape, rutke.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02
Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70
www.lasulje.net

VIKTORIA Trubarjeva cesta 77, Ljubljana
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o. Hrvatski trg 1, Ljubljana
tel.: 01 43 98 300, www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

Zdravstveni in diagnostični centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med.dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,
tel.: 08 20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

Zobozdravstvena ordinacija Simona Debelak, dr. stom. Tekstilna ul.17, Kranj
tel.: 04 201 53 00, www.simona-debelak.si
Zobozdravstvena oskrba, specialisti s področja implantologije, akupunkture, estetske medicine.

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

Optiki

Optika Irman d.o.o.
Žalec – Savinjska cesta 2, tel.: 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, tel.: 051 288 019
Ljubljana – Štihova 9, tel.: 051 288 014
optika@irman.si, www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje. ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optika Jureš d.o.o. Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
www.optikajures.si, Prijazni do Vaših oči!

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

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

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

Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje, 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00, fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Ortopedija

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

Bioresonanca

CENTER ZA ZDRAVJE ČLOVEKA d.o.o.
v Novem mestu, Ljubljani in Črnomlju
tel.: 07 33 25 840, 031 247 044
www.izvirzdravja.com
izvir.munih@siol.net
Solna soba, frekvenčne terapije za bolečine, alergije itd., Schumannove terapije

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo
Mag. Branka Geczy, dr.med
Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
Tel.: 064 234 605, www.orl-ambulanta.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE – trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
tel.: 059 710 829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

KALČEK d.o.o.
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
info@kalcek.si, www.kalcek.si
Prva ekološka trgovina, že 30 let z največjo ponudbo ekološko pridelanih izdelkov v Sloveniji.
Vabljeni, k obisku poslovalnic v Ljubljani in Kopru.

Dermatologija

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

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 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran

Urejena prebava je temelj celostnega zdravja



Črevesje je v našem telesu čudovit proizvodni sistem, ki oskrbuje naš organizem z energijo.

Prebavni trakt ima izredno pomembno vlogo. V njem se nahaja kar 80% imunskega sistema.

V želodcu prebavljena hrana potuje skozi črevesje, kar omogoči, da telo prejme hranilne snovi, s pomočjo katerih celice izdelajo energijo. Če je v želodcu dovolj prebavnih encimov, se bo zaužita hrana pravilno razgradila in ne bo v organizmu povzročala težav. Zadostna količina prebavnih encimov v želodcu je pogoj, da se izognemo spahovanju, zgagi in napihnjenosti.

Bistvenega pomena je tudi zdrava črevesna flora, ki ohranja odpornost našega organizma pred različnimi virusi in prehladi. Za naše zdravje je izjemno pomembno, da črevesna stena omogoča absorpcijo samo hranilom, vse ostale snovi pa odplakne stran.

Debelo črevo je mogočen kreator serotonina in dopamina. Če deluje pravilno, obstaja manjša možnost za nastanek psihičnih obolenj.

Dobro delovanje debelega črevesja zmanjša tudi vpliv stresa na naše življenje.

Občutek zadovoljstva je v življenju pomemben. **Poskrbimo, da bo naše črevesje zdravo, vitalno in odporno!**



Liquid probiotic: Nahranite zdrave črevesne bakterije, naj one kraljujejo v vašem črevesju. Nič več drisk, zaprtosti in kandidate.

Carbo Digerst: Vnesite v telo prebavne encime, ki bodo poskrbeli za pravilno in lažjo prebavo, ter preprečili napihnjenost in spahovanje.

Protex čaj: Preprečite napihnjenost. Čaj deluje protivnetno, protiglivično in protibakterijsko, obenem pa izboljšuje delovanje ledvic.

Uredite prebavo in preprečite:

- spahovanje, napihnjenost, vetrovi
- občutek teže v želodcu po obroku
- kandido
- preprečite psihične težave in stres
- prehranske intolerance in nastanek alergij
- drisko ali zaprtost
- zaščitite se pred vnetji in prehladi
- bolečine v trebuhu
- težave pri požiranju
- refluks
- porušeno črevesno floro po jemanju antibiotikov

AKCIJA SAMO v decembru

Pokličite in si naročite svoj paket še danes!

INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

~~74,50 eur~~ **57,80 eur**
+ BREZPLAČNA POŠTNINA





Kona z novo močjo.

Po Koni in Koni Electric je prišla še Kona Hybrid.

Vitka, ekspresivna in samozavestna – Kona je drzna v vseh pogledih. Poganja jo zelo zmogljivi bencinski ali dizelski motor in vrhunski električni pogon, ki omogoča kar 449 km dosega. Nova hibridna Kona se je pripeljala z električnim pogonom zadnje generacije, ki zagotavlja izjemno učinkovito in očarljivo vožnjo. Za maksimalno varnost in udobje skrbi Smart Tech, ki je sestavni del vsake Kone. Kaj torej čakate? Tehnologija vas pričakuje.

Obiščite www.hyundai.si



Povprečna poraba goriva: 0,0 - 8,4 l/100 km, emisije CO₂: 0,0- 160 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. 5-letna garancija Hyundai brez omejitve prevoženih kilometrov velja za vsa nova vozila Hyundai prodana preko pooblaščenega trgovske mreže končnim kupcem, kot je navedeno v servisni knjižici vozila. 8-letna garancija oziroma garancija do 200.000 prevoženih kilometrov pa velja za visokonapetostno baterijo. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si - Kupci ste avtomobilski blagovni znamki Hyundai poddelili priznanje BestBuy Award MILLENNIALS - najboljša razmerje med ceno in kakovostjo na slovenskem trgu. Vir: <http://www.bestbuyaward.org/slovenia-619XW88>.

Vsebinska

- 4 Depresija in njen praznični obraz
- 7 Najpogostejše dedne bolezni
- 10 Ne opustite jemanja zdravil
- 12 Zdravje pri nizkih temperaturah
- 14 Ko nas v grlu stiska, peče in boli
- 19 Redka, a pogosto huda bolezen
- 22 Kidanje snega z bolečim križem?
- 25 Otroške kronične bolezni
- 28 Akutni abdomen
- 31 Med menstruacijo tega ne počnite
- 33 Je kriv sluh ali aparat?
- 35 Po 45.letu brez očal
- 37 Najpogostejše napake pri umivanju zob
- 39 Hrana ob različnih starostih
- 43 Pest oreščkov na dan odžene zdravnika stran