

# ABCzdravja

Januar 2020  
Leto 15, številka 1

Berete nas že 15 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000  
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

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



Pripravimo se na gripo

Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?

Vložki ali tamponi?

Stres načjenja tudi vaš želodec

Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

**GARANTIRAMO VAM BOLJŠI SLUH!**

13 slušnih centrov  
po vsej Sloveniji

Naročite se na brezplačno meritev sluha  
in testiranje najnovjših slušnih aparatov.

[www.audiobm.si](http://www.audiobm.si) Pokličite 059 044 055

**SLUŠNI APARATI AUDIOBM**

Remedaplus

ESTETSKA IN LASERSKA MEDICINA  
Cesta talcev 10, Domžale, [www.remeda.si](http://www.remeda.si)  
E: [info@remeda.si](mailto:info@remeda.si) T: 08 20 55 436

### ODSTRANJEVANJE

kožnih izrastkov, pigmentnih  
nepravilnosti, tetovaž, žilic in kapilar

### ZMANJŠEVANJE

prekomerne poraščenosti, gubic,  
brazgotin in strij

### POMLAJEVANJE KOŽE

obraza, vratu  
OBLIKOVANJE TELES

# Težave s hrbtom?



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

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

### Znanstveno dokazano\*:



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

1 kapsula na dan.  
Naravno.  
Brez stranskih učinkov.

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

\*Vir:

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:  
**080 50 02**  
[www.bolec-hrbet.si](http://www.bolec-hrbet.si)

# Ste kronično utrujeni? Slabotni?



**Raziskava je dokazala:\*  
železo pomaga utrujenim ženskam.**

## New Iron®

### UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

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



**HITRO DELOVANJE**

STROKOVNO SVETOVANJE:

**080 50 02**

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

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

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

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počni kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

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



## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 15, številka 1, januar 2020  
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** Gripa je virusna bolezen dihal, ki jo povzročajo trije tipi virusov gripe.
- B** Cepivo proti gripi je izdelano na osnovi predvidevanj, kateri virusi gripe bodo krožili v prihajajoči sezoni.
- C** Čeprav je cepivo proti gripi varno, je precepljenost v Sloveniji še vedno zelo nizka.



# Pripravimo se na gripo



Nadja Šinkovec, dr. med.

Vsako leto proti koncu jeseni začnejo svoj neprijetni pohod virusi gripe, ki dosežejo vrh v januarju in februarju in v posteljo položijo približno 10 % populacije letno. Čeprav gripo ljudje pogosto jemljejo z levo roko in nanjo gledajo kot na nenevaren prehlad, pa lahko ta še kako pokaže zobe in je sploh nevarna za skupine, ki so bolj občutljivega zdravja, kot so starejši, kronični bolniki itd. Čeprav cepivo proti gripi obstaja že dolgo, kažejo podatki o precepljenosti v Sloveniji izjemno nizke številke, deloma tudi zaradi vseh mogočih predsodkov in teorij zarot, ki krožijo o cepivih med ljudmi.

Podrobneje nam je področje virusov gripe razložila zdravnica **Nadja Šinkovec, dr. med.**, in specialistka javnega zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

### Kaj je gripa

Gripa ali influenza je visoko nalezljiva akutna virusna bolezen dihal, ki jo pri ljudeh povzročajo trije tipi virusa gripe, in sicer A, B in C. V sezoni gripe med ljudmi običajno krožita tipa A in B, razlaga Nadja Šinkovec, dr. med., pri čemer je tip A bolj odgovoren za epidemije,

tip B pa za omejene izbruhe v denimo šolah in vrtcih, medtem ko tip C praviloma povzroča zgolj posamezne primere pri ljudeh.

Aktualni tipi virusov gripe se iz sezone v sezono spreminjajo, dr. Šinkovec pove, da smo v preteklih sezonah beležili viruse gripe tipa A, in sicer seva A(H1N1) in A(H3N2) ter viruse gripe tipa B. Občasno se nepričakovano pojavljajo tudi novi podtipi virusa gripe, ki jih populacija še ni srečala, in v takih primerih zbolijo večje število ljudi. Takšni novi podtipi lahko povzročijo pandemijo.

Virus gripe se sicer prenaša s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kihanju, kašljanju in govorjenju ter se širijo največ na razdalji enega metra, kot lahko preberemo na spletni strani NIJZ. Inkubacijska doba (čas od okužbe do pojava bolezni) je kratka (en do tri dni), bolezenski znaki pa zajemajo praviloma visoko telesno temperaturo, glavobol, bolečine v mišicah, bolečine v žrelu in kašelj.

### Število okuženih

Nadja Šinkovec pove, da natančnega podatka o številu zbolelih za gripo v posamezni sezoni v Sloveniji nimamo. Obolenost za gripo je težko meriti, saj precej ljudi ob boleznih niti ne obiše zdravnika, niti se vsak posameznik z znaki virusne okužbe ne testira na gripo. Zato imamo v Sloveniji vzpostavljeno mrežno spremljanje gripe, v katero je vključenih približno 40 ambulant osnovnega zdravstvenega varstva po Sloveniji ter dve bolnišnici. S takšnim načinom spremljanja ne zajemamo podatkov iz celotne slovenske populacije, temveč zgolj iz vzorca populacije, kar pa za oceno poteka sezone popolnoma zadostuje. Šinkovčeva navaja, da sta bili po podatkih NIJZ zadnji dve sezoni po številu primerov gripe primerljivi, so pa lani iz bolnišnic poročali o nekaj več hospitalizacijah, torej težjih potekih

bolezni kot leto poprej. Šinkovčeva sicer ocenjuje, da vsako leto za gripo zbolijo približno 10 % populacije, kar pomeni okrog 200.000 oseb.

### Cepivo

Prva cepiva proti gripi so se pojavila že v tridesetih letih prejšnjega stoletja v ZDA, ki so prešla v širšo uporabo okrog leta 1945. Danes so cepiva razširjena po vsem svetu in Šinkovčeva pove, da na NIJZ cepljenje proti gripi priporočajo vsem, saj je to najboljši in najučinkovitejši način za zaščito pred okužbo in boleznijo samo. Opaža, da se ljudje še vedno premalo zavedajo nevarnosti gripe, ki pri mlajših, zdravih osebah običajno res poteka blažje, toda zadeva ni tako enoznačna in gripa ima lahko, sploh pri določenih skupinah prebivalcev s povečanim tveganjem, težji potek in zaplete. Cepljenje se zato še posebej priporoča skupinam prebivalcev s povečanim tveganjem, kot so starejši nad 65 let, bolniki s kroničnimi boleznimi, nosečnice, osebe z izjemno povečano telesno težo ter majhni otroci, saj je pri teh skupinah večja možnost, da bi gripa potekala v težji obliki in z več zapleti, tudi z večjo smrtnostjo.

Ker se sezona gripe običajno začne v decembru in svoj vrh doseže v januarju ter februarju, Šinkovčeva meni, da je idealen čas za cepljenje že v novembru, saj človeško telo po prejemu cepiva potrebuje vsaj teden ali dva, da se vzpostavi zaščita. Prav tako priporoča cepljenje pred začetkom vsake sezone gripe, saj se virusi gripe spreminjajo in ima cepivo vsako leto malce drugačno sestavo, zaščiti namreč proti virusom, za katere se predvideva, da bodo krožili v sezoni; hkrati pa ščiti le eno sezono in je treba zaščito vsako leto obnavljati.

### Stran s predsodki

Zaradi vedno večjega nezaupanja ljudi do cepiv in v dobi, ko je s pomočjo spleta že vsak drugi sam svoj zdravnik, tudi v zvezi s cepi-

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

vom proti virusu gripe krožijo številni pred-sodki, toda Šinkovčeva zagotavlja, da je cepivo varno, gre pa tudi za mrtvo cepivo, ki boleznini ne more povzročiti.

Osnova za takšne predsodke so verjetno nekateri neželeni učinki, ki se lahko pojavijo ob cepljenju samem, običajno so blagi in prehodni ter niso nevarni. Tako Šinkovčeva omenja, da so najpogostejše lokalne reakcije v obliki rdečine, otekline in bolečine na mestu vboda, pojavijo se lahko tudi blage sistemske reakcije ob aktivaciji imunskega sistema, kot so povišana telesna temperatura, slabo počutje, slabost, glavobol in utrujenost, ki v nekaj dnevih izvenijo.

Razloži, da cepiva spodbudijo naš imunski sistem, da izdelata zaščitna protitelesa proti povzročitelju nalezljive bolezni. Če pride oseba kasneje v stik s povzročiteljem te bolezni, ga naš imunski sistem prepozna in zaščiti osebo pred boleznijo. Cepljenje torej povzroči prav takšen ali celo boljši odziv imunskega sistema kot okužba, vendar brez zapletov, ki bi jih lahko povzročila bolezen.

#### Učinkovitost cepiva

Žal cepivo proti virusu gripe ne zagotavlja popolne zaščite, ta se giblje med 40 in 60 %. Njegova učinkovitost je tako odvisna od tega, koliko se dejansko ujema s krožečimi tipi virusa gripe, poleg tega pa je odvisna tudi od karakteristik osebe, pri starejših ljudeh je učinkovitost slabša kot pri mlajših ipd.

Vendar pa Šinkovčeva poudarja, da je cepljenje kljub temu koristno. Tudi če cepljenega človeka napade gripa, je potek bolezni običajno lažji, zmanjšajo se možnosti zapletov, hospitalizacije in smrtnosti – kar je še posebej pomembno za skupine s povečanim tveganjem.

V Sloveniji cepljenje proti gripi stane 14 €, navaja Šinkovčeva, vendar po novem ZZZS v celoti krije cepljenje skupinam s povečanim tveganjem, torej osebam, starim 65 let in več, kroničnim bolnikom, nosečnicam ter osebam z izjemno povečano telesno težo.

#### Precepljenost v Sloveniji

V Sloveniji smo po precepljenosti proti gripi na repu evropskih držav, pove sogovornica. Po preliminarnih ocenah se je v lanskem letu cepilo 4,5 % prebivalcev Slovenije, kar je nekoliko več kot leto poprej, ko je bilo cepljenih 4,1 % prebivalstva. Nekaj višji delež je zaslediti tudi pri starejših od 65 let, kjer je bilo lani po preliminarnih podatkih cepljenih 12,9 % oseb, starih 65 let in več, spet malenkost več kot sezono prej, ko jih je bilo cepljenih 11,7 %. Še vedno pa je ta delež prenizek, Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) namreč priporoča vsaj 75-odstotno

precepljenost proti gripi pri starejših od 65 let.

#### Živalske gripe

V preteklosti se je večkrat pojavil strah pred pandemijo virusov gripe, dejansko živalskih virusov gripe, ki so na ljudi preskočili z živali, danes pa o njih skoraj ne slišimo več. Zdravnica razloži, da so tovrstni preskoki virusov živalske gripe (ki so drugačni od humanih virusov gripe) z živali na človeka v resnici izjemno redki. Nadaljuje, da primerov odmevne ptičje gripe v Evropi pri ljudeh ne zaznavamo, pojavlja se v glavnem v Aziji, večinoma med rejci perutnine, ki imajo z živalmi tesne stike in kjer je higiena slabša, in tako občasno, a zelo redko, pride do posameznih primerov prenosa virusa na človeka. Za pandemsko gripo iz leta 2009, ki so jo v začetku poimenovali prašičja gripa, pa zanimivo razloži, da je šlo pravzaprav za neposrečeno poimenovanje bolezni. Ime 'prašičja gripa' je namreč dobila zato, ker so bili deli tega virusa podobni delom virusov živalske – prašičje gripe. Kasneje so ugotovili, da je novi virus krožil med ljudmi, med prašiči pa ga niso zasledili. Ta pandemski sev med ljudmi sicer še vedno kroži kot običajna sezonska gripa in ne predstavlja več posebnega tveganja, doda, saj je bilo od leta 2009 z njim v stiku že veliko ljudi, zato ne predstavlja nič večjega tveganja kot vsi ostali sezonski virusi gripe.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

# Kadar nos pošlje S.O.S.

## Za SNUPER dihanje!

Učinkovina **ksilometazolin** zmanjša otekanje nosne sluznice in lajša izločanje sluzi. S tem olajša dihanje pri zamašenem nosu ob prehladih, alergijskem rinitisu in sinusitisu.

Ne vsebuje konzervansov.

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



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



## ABC

- A** Dolgoročno nas pred virusnimi obolenji najučinkoviteje štiti krepak imunski sistem.
- B** Počitek telesu omogoči, da si nabere moči in vso svojo energijo usmeri v odpravo virusnega povzročitelja.
- C** Eden od zapletov, do katerih lahko pride v primeru neustreznega zdravljenja virusnih obolenj, je pljučnica.

# Preležati in ne prebolevati »stoje«



David Sopotnik, dr. med., spec. druž. medicine

V zimski polovici leta skorajda ni junaka, ki se ne bi slej ko prej moral spopasti z nadlogami, kot so kihanje, kašljanje, smrkanje, morda celo povišana telesna temperatura, pospremljena z bolečinami v grlu, glavi, mišicah in podobno. Navadno gre v teh primerih za virusna obolenja oz. viroze, kamor sodita tako prehlad kot gripa. Že vrabčki na strehah čivkajo, da je treba, ko se nas loti viroza, predvsem počivati. Pa se žal v sodobnem svetu, nemalokrat tudi zaradi strahu pred izgubo službe, ljudje vse pogosteje odločamo, da bomo bolezen preboleli kar »na nogah«. **David Sopotnik, dr. med., spec. druž. medicine**, iz Zdravstvene postaje Vojnik, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Celje, nam je razložil, zakaj je prehlad oz. gripo priporočljivo preležati, pa tudi opozoril na posledice, do katerih lahko pride, če se odločimo bolezen zdraviti »stoje«.

Avtorica: **Helena Žagar**

Da bi lažje razumeli, zakaj ne gre viroz jemati preveč zlahka, velja na začetku pojasniti, kaj

prehlad in gripa sploh sta. »Tako gripo kot prehlad povzročajo virusi. O prehladu govorimo, ko sta prizadeti predvsem nosna in žrelna sluznica. Povzročiteljev prehlada je več kot sto vrst podtipov virusov, zato za prehladom zbolimo tako pogosto. Značilni simptomi pri prehladu so: izcedek iz nosu, zamašen nos, kašelj in pekoče bolečine v grlu. Zraven se lahko pojavijo tudi povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, slabo počutje, hripavost, pekoče oči, bolečine v ušesih in splošno slabo počutje. Simptomi pri prehladu navadno trajajo od sedem do deset dni, kašelj in slabo počutje pa lahko trajata tudi do tri tedne. Simptomi prehlada se pojavijo postopoma v dveh do petih dneh, medtem ko je nastanek simptomov pri gripi hitrejši in se navadno pojavijo v enem do treh dneh. Gripo povzročajo trije virusi influence A, B in C, v ospredju pa so naslednji simptomi: visoka telesna temperatura, izčrpanost, mraženje, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražec občutek v žrelu in kašelj. Simptomi pri gripi navadno trajajo od dva do sedem dni, kašelj pa lahko, podobno kot pri prehladu, vztraja tudi do tri tedne,« razloži dr. Sopotnik in doda, da se z virusi prehlada in gripe lahko okužimo neposredno, s stikom s predmeti, kjer virusi so, ali pa se okužimo kapljično, ko virusi pridejo v zrak s kihanjem in kašljanjem, kapljice pa nato pristanejo na naši koži ali sluznici.

### Učinkovita preventiva

Seveda bi vsak najraje videl, da mu viroza nikoli ne bi prekrizala poti in se mu tako ne bi bilo treba ukvarjati ne z blaženjem simptomov in ne z razmišljanjem o tem, kakšne bodo posledice, če svojemu telesu med boleznijo ne bo naklonil dovolj počitka. Zato

pa je treba o preventivi začeti razmišljati že veliko pred tem, preden se prične sezona viroz, poudari dr. Sopotnik. »Lahko bi rekli, da preventiva poteka praktično celo življenje in ji pravimo zdrav življenjski slog. Organizem, za katerega redno skrbimo tako z gibanjem kot z uživanjem zdrave in raznovrstne ter uravnotežene prehrane, v sodobnem življenju pa vse bolj tudi z izogibanjem negativnemu stresu, je tisti, ki se bo lahko učinkovito spopadal z virusnimi obolenji, saj bo zdrav in vitalen. Če pa tega zdravega življenjskega sloga telo nima v dovoljšni meri, je kot tako tudi podvrženo slabšemu imunskemu odgovoru in večji dovzetnosti za viroze. To se sicer sliši kot oguljena fraza, a pomislimo, tudi avto redno peljemo na servis ter poskrbimo, da ga dvakrat letno preobujemo in pripravimo na zimske razmere. Zakaj nam potem tega ne uspe napraviti tudi za svoje telo?« se sprašuje naš sogovorec.

Dolgoročno nas torej pred virusnimi obolenji najučinkoviteje štiti krepak imunski sistem. Kar pa se tiče vsakodnevne preventive v času, ko so prehladi in gripe pogostejši, pa seveda velja predvsem pravilo razkuževanja rok in pa izogibanje dolgotrajnemu zadrževanju v prostorih, kjer se nahajajo večje skupine ljudi, pojasni dr. Sopotnik. Za nameček pa še opozori, da naj, ko kašljamo in kihamo, to počnemo v robec, saj s tem preprečujemo kapljično širjenje virusov.

### Kdaj je potrebno obiskati zdravnika?

Če vendarle zbolimo, se poraja vprašanje, ali velja v primeru gripe oz. prehlada obiskati zdravnika. Dr. Sopotnik objasni, da pri navadnem prehladu, ki poteka z zgoraj omenjenimi

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

simptomi in telesno temperaturo do 38 °C, potrebe po obisku zdravnika ni, saj je zdravljenje simptomatsko in je potek bolezni blag. Z obiskom v ambulanti družinskega zdravnika bomo le pripomogli k uspešnemu širjenju prehladnih obolenj na druge čakajoče v čakalnici, med njimi tudi na osebe iz rizične skupine, kamor sodijo otroci, nosečnice, starostniki in kronični bolniki. »Je pa zdravnika,« poudari dr. Sopotnik, »smiselno obiskati po dveh do treh dneh, če vztraja povišana telesna temperatura nad 38 °C in se simptomi kljub počitku in simptomatskemu zdravljenju ne izboljšujejo.« Osebe iz rizičnih skupin naj zdravnika obiščejo že kakšen dan prej, predvsem pa ob visoki telesni temperaturi in izčrpanosti.

### Ustrezno samozdravljenje

Zdravljenje prehladnih obolenj je simptomatsko, kar pomeni, da lajšamo oz. zdravimo simptome. »Pri gripi in prehladu je potreben nekajdnevni počitek, zadostno pitje (toplih) tekočin, ob zamašenem nosu tudi spiranje nosu s fiziološko raztopino ali kratkotrajna uporaba dekongestivov, za lajšanje simptomov bolečin v žrelu pa se priporoča jemanje paracetamola ali nesteroidnega antirevmatika,« razloži dr. Sopotnik.

Na vprašanje, zakaj je za ozdravitev našega telesa tako zelo pomemben ravno počitek, dr. Sopotnik odgovarja: »Vsako noč gremo spat zato, da si naše telo spočije in nabere novih moči za nov dan, poln raznih izzivov. In če svemu telesu vsakodnevno privoščimo čas za počitek, ko smo povsem zdravi, je toliko pomembneje, da mu namenimo počitek tudi, ko zbolimo in se telo bori. Takrat naše telo potrebuje nekaj več počitka, saj poleg energije, ki jo porablja za vsakodnevne napore, potrebuje tudi energijo, da se bori proti povzročiteljem prehladnih obolenj. Zato je počitek tako pomemben, saj telesu omogočimo, da si nabere moči in vso svojo energijo usmeri v odpravo virusnega povzročitelja.« Počivati je priporočljivo, vse dokler se ne počutimo

## Iščete prostor za medicinsko dejavnost?

V Škofji Loki na Trati od maja 2020 dalje nudimo 350 m<sup>2</sup> opremljenega prostora primerne za medicinsko dejavnost.

Možno je najeti tudi majšo površino.

Informacije: 041 646 492

dovolj močne, da lahko normalno opravljamo svoja vsakodnevna opravila.

### Kakšne so lahko posledice prebolevanja viroze »stoje«?

Statistika pravi, da lahko pri 0,5 do 2 % prehladnih obolenj pride do zapletov, in sicer do sočasne bakterijske okužbe v obliki vnetja obnosnih votlin, vnetja srednjega ušesa ali pljučnice. Primanjkljaj ustreznega zdravljenja prehladnih obolenj lahko poslabša tudi kronično pljučno bolezen. »V še manjšem deležu pa lahko pride do virusnega vnetja srčne mišice, ki pa je lahko resen, tudi življenje ogrožajoč zaplet, a k sreči redek,« pomirjujoče pove dr. Sopotnik. Le manjši delež prehladnih obolenj se torej zaplete, še manjši pa je delež primerov, ki lahko privedejo do resnih, življenje ogrožajočih stanj. Je pa zato lahko prebolevanje gripe »stoje« zelo nevarno za pripadnike rizičnih skupin. »Pri rizičnih skupinah lahko pride do težjega poteka gripe, ki zahteva tudi podporno bolnišnično zdravljenje.«

Eden od zapletov, do katerih lahko pride v primeru neustreznega zdravljenja virusnih obolenj, je pljučnica. »Znaki, ob katerih posumimo, da gre za pljučnico, so kašelj z gnojnim izmečkom, visoka telesna temperatura, občutek težjega dihanja ali dušenja,

neizboljševanje simptomov, lahko pa se pojavi tudi bolečina v prsih ob kašljanju ali konstantno,« našteje dr. Sopotnik. »Nezdravljenje pljučnice pa ima lahko večje posledice kot nezdravljenje navadnih prehladnih obolenj. Tu lahko pride do resnih zapletov, npr. do respiratorne odpovedi, ob širjenju okužbe na druge organske sisteme pa tudi do sepse ali sistemskega vnetja.« Zato naš sogovornik priporoča, da, če se pojavijo simptomi visoke telesne temperature, bolečin v prsnem košu in produktivnega kašlja z obiskom pri zdravniku ne odlašamo. Smrtnost v bolnišnici zdravljenih oseb s pljučnico je namreč okrog 10 %, ta delež pa se poviša pri starostnikih in osebah z več kroničnimi obolenji.

Je pa, tako kot pri vseh stvareh v življenju, tudi pri prehladih treba poslušati svoje telo in uporabiti zdravo pamet, s kančkom humorja, zaključa dr. Sopotnik. Večino prehladnih obolenj lahko namreč prebolimo in pozdravimo povsem sami, zato obisk zdravnika ni potreben. Je pa zato toliko bolj priporočljivo preventivno cepljenje proti gripi, ki je letos prvič na voljo brezplačno vsem starejšim nad 65 let ter vsem osebam z vsaj eno kronično boleznijo. »Cepljenje proti gripi je učinkovit način preventive proti zbolevanju za gripo. Zato zavijmo rokave in se cepimo!«

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko poča kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

Mediblink<sup>®</sup>  
medical devices

Kako iz začaranega kroga dihalnih težav?

S pomočjo dokazano učinkovitih inhalatorjev Mediblink in inhaliranjem fiziološke raztopine.

Na voljo v lekarnah, trgovinah Babycenter in Pikapolonica.



**Kompresorski inhalator Panda M460**

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



**Kompresorski inhalator Compact M440**

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

## ABC

- A** Močna bolečina je prvi znak vnetja ušesa.
- B** Ob ponavljajočih se vnetjih ušesa je smiselno cepljenje proti pnevmokoku.
- C** Redno spiranje nosne votline s fiziološko raztopino lahko prepreči ponavljajoča se vnetja.

# Vnetje ušesa



Janez Rebol, dr. med., spec. orl.

V Evropi otrok jemlje antibiotike (zaradi različnih vnetij) v povprečju šest do sedem tednov na leto. Vnetje ušesa se imenuje otitis in je razlog za številčno predpisovanje antibiotikov, saj je eno najpogostejših obolenj pri otrocih do treh let. Uho – njegov srednji del – je namreč zaradi povezave z žrelom in nosom zelo privlačno za vnetne procese. K pogostejšim okužbam prispevajo še nižji socialni status in posledično skromnejše razmere, ki med drugim pomenijo tudi slabšo prehrano oz. slabši imunski sistem. Ob ponavljajočih se vnetjih je smiselno razmišljati o cepljenju, bolnega otroka pa čim dlje izolirati od drugih otrok, saj se okužbe med njimi zlahka prenašajo.

Avtorica: **Petra Bauman**

SogovorNIK: Janez Rebol, dr. med., spec. orl, UKC Maribor

### Vnetje srednjega ušesa

V ušesu najpogosteje prihaja do dveh vnetnih procesov, vnetje zunanega sluhovoda in vnetje srednjega ušesa. Do slednjega pride, ker je uho z nosno votlino in žrelom povezano preko evstahijeve tube, pri odraslem tri in pol centimetrov velikega organa v sredini glave. Bolezen povzročata dva mehanizma. Prvi je prav evstahijeva cev, ki omogoča zračenje in čiščenje srednjega ušesa, kar je pomembno za normalen sluh. Pri otrocih je krajša, širša in leži bolj vodoravno, zato se lažje zapre, posledično pa je motena prezračevost srednjega ušesa. Drugi mehanizem pa je vnetje sluznice notranjega ušesa zaradi mikrobov, ki pridejo v srednje uho iz nosu oz. žrela. Ko smo prehlajeni, namreč v nosno votlino vdrejo virusi in bakterije, ki se po sluznici nosnega dela žrela preko evstahijeve tube prenesejo v srednje uho. Zato je teh vnetij srednjega ušesa, posebej pri otrocih, ki se zlasti v obdobju vrtca zadržujejo v velikih skupinah, kjer pridejo v stik z drugimi okuženimi, več. K pogostejšemu, celo kroničnemu obolenju prispeva še žrelni

mandelj, ki privlači klice, ki se nato širijo v srednje uho. Pri otrocih so namreč prva tri leta mandeljni in žrelnica večji, saj predstavljajo osnovno obrambo pred okužbami. Na račun povečanih mandljev je blokiran vhod v tubo, zaradi česar pride do podtlaka in nabiranja tekočine v srednjem ušesu. Pogosto sledi operacija z odstranitvijo mandljev, zaradi katere bodo otroci boljše dihali skozi nos.

### Simptomi

Prvi in tudi najhujši znak je bolečina, otroci se grabijo za uho, so nejevoljni in nimajo teka. Vnetje pogosto spremljajo povišana telesna temperatura, slabši sluh, občutek šumenja in gnojni izcedek. Za majhne otroke so značilni nespecifični znaki, kot so razdražljivost, jokavost, bruhanje in driska, sicer pa so lahko znaki enaki kot pri prehladu (kašljanje, zamašen nos, izcedek iz nosa, boleče žrelo). Ob hudem vnetju lahko pride tudi do predrtja bobniča. Takrat pride do izcedka iz ušesa in do zmanjšanja bolečine. Če vnetja ne zdravimo, lahko nastane tudi trajna okvara sluha. Če se gnoj razširi še na mastoidno kost za ušesom (opazna rdečina na koži), pride do mastoiditisa in potrebna je operacija, ki pomeni vrtanje luknje v kost, vstavev cevke v mastoid skozi bobnič, da se gnoj izteka. Če je otrok kljub

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



domnevnemu vnetju dobro razpoložen, počakamo nekaj dni, otroka zdravimo z zdravili za zniževanje temperature. Tudi brez antibiotikov namreč lahko pride do izboljšanja.

### Diagnoza

Za diagnozo je največkrat dovolj skrben razgovor s starši in podroben klinični pregled, predvsem ušes s posebnim instrumentom otoskopom. Včasih so potrebne še dodatne preiskave, kot so: preiskave sluha in mikrobiološki pregled izcedka iz ušesa.

### Zdravljenje

Za zdravljenje z bakterijami povzročenih vnetij srednjega ušesa se predpiše antibiotično zdravljenje, ki traja teden do deset dni. Zelo pomembno je do konca pojesti zdravilo, saj lahko nekaj bakterij preživi in okužba se bo ponovila. Preživele bakterije, ki so bile v stiku z antibiotikom, lahko namreč razvijejo obrambne mehanizme odpornosti (rezistenca), zaradi katerih zdravila ob ponovni okužbi ne bodo več prišla. Zdravnik pa nam lahko predpiše pri vnetju srednjega ušesa tudi zdravila proti povišani telesni temperaturi, proti bolečinam ter kapljice za nos, ki zmanjšajo otekline nosne sluznice in izboljšajo prezračevanje srednjega ušesa. Janez Rebol za otroke s ponavljajočimi se vnetji priporoča cepljenje proti bakterijam pnevmokok in hemofilus, najpogostejšima povzročiteljema okužb dihal pri človeku. Pnevmoniki so bakterije v nosno žrelnem prostoru in običajno ne povzročajo nobenih težav. S človeka na človeka se lahko prenesejo preko kužnih kapljic ob kašljanju in kihanju. Če zaradi slabšega imunskega sistema oz. padca odpornosti zbolimo, pnevmokok lahko povzroči vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, pljučnico, okužbo krvi (sepsa) in vnetje možganskih ovojnic (meningitis). Značilni bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica. Pogost je tudi virus gripe, ki se pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Ogroženi so zlasti majhni otroci, starejši ljudje, ljudje s kroničnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi. V Sloveniji je od leta 2015 cepljenje otrok proti pnevmokokom uvedeno v nacionalni program cepljenja in zaščite z zdravili kot neobvezno cepljenje, ki pa je plačano iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam se priporoča tudi osebam, starim 65 let in več, ter osebam z nekaterimi kroničnimi boleznimi in stanji, ki imajo večje tveganje za nastanek invazivne pnevmokokne bolezni.

### Vnetje zunanega sluhovoda

Vnetje zunanega sluhovoda pa je običajno posledica okužbe z bakterijami ali glivicami, do katerih pride pogosto poleti zaradi kopanja v bazenih ali zaradi poškodbe sluhovoda, na primer zaradi pretiranega čiščenja z vatiranimi palčkami. Tvrstno vnetje občutimo kot bolečino, ki je poudarjena ob dotiku. Običajno vnetje spremljajo še povišana telesna temperatura, motnje sluha in splošno slabo počutje, neredko tudi izcedek iz ušesa. Bolezenske znake spre-

mlja še splošno slabo počutje, pri otrocih pa nespecifični znaki, kot so razdražljivost, jokavost, nabiranje sluzi v nosu in neješčost.

### Ušesno maslo in vnetje

Ušesno maslo ali cerumen je normalen produkt ušesnih žlez in služi kot zaščita za sluhovod, od koder se praviloma izloča sam, kar se zgodi med žvečenjem. Njegov kislinski plašč nas ščiti pred razraščanjem glivic, ki jim kislota ne prija. Največja težava ušesnega masla pri otitisu je, da težko postavimo diagnozo, še posebej pri majhnem otroku, ki ima ozek sluhovod in majhen bobnič. In če je v sluhovodu strjeno ušesno maslo (kamor smo ga denimo potisnili z vatirano palčko), ga bo z otoskopom težko videti in očistiti. Povečano izločanje cerumna lahko povzročijo tudi slušni aparati, saj je prekinjeno samodejno odtekanje masla iz ušesa. Nastal bo ušesni zamašek, ki popolnoma zapre sluhovod, zaznali 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 zunanjega sluhovoda ali srednjega ušesa. Pri uporabnikih slušnega aparata je pogosto kronično vnetje srednjega ušesa s perforacijo (luknjico) bobniča ali zarastlinami v srednjem ušesu.

### Preventiva in zdravljenje

Če je otrok že bolan, ga čim dlje zadržimo doma, saj se mikrobi, še posebej pri otrocih, zlahka prenašajo. Doječe matere naj otroka dojijo čim dlje, saj bo tako otrokov imunski sistem stabilen. Prav tako se izogibajmo cigaretnemu dimu. Priporočljiva je uporaba fiziološke raztopine ali morske vode, saj redči sluz in pomaga pri odstranjevanju suhih izločkov. Pri vnetju srednjega ušesa in obnosnih votlin se uporabljajo tudi nosni dekongestivi, ki zmanjšujejo nabreklost nosne sluznice in izločanje sluzi, dosegljiva pa so v lekarni brez recepta. Izboljšajo prehodnost evstahijeve cevi in blažijo spremljajoče znake nahoda. Splošni ukrepi pri vnetju srednjega ušesa

Žvečenje hrane (priporoča se tudi žvečilni gumi brez sladkorja) naravno spodbuja izločanje ušesnega masla in dobro prezračuje uho.

V času okužbe je prepovedan stik z vodo, še posebej tisto v bazenih, polno nečistoč in kemikalij.

Pri vnetju srednjega ušesa je odsvetovano polaganje toplih krp ali drugih virov toplote na prizadeto mesto, saj lahko spodbudi širjenje okužbe.

Uživajte veliko sadja in zelenjave.

Če oseba, ki slabo sliši, kljub slušnemu aparatu ne sliši, je težava lahko v zamašenem ali vnetem ušesu. Ko je uho vneto, se odsvetuje nošenje slušnega aparata, dokler traja vnetje.



## Težave zaradi ušesnega masla?

# A CERUMEN

**RAZTOPI** zamaške iz ušesnega masla

Pri redni uporabi **PREPREČI** nastanek novih zamaškov



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah v obliki spreja ali plastenk

a-cerumen.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

# Multipla skleroza in nosečnost

Multipla skleroza (MS) je kronična avtoimunska vnetna bolezen osrednjega živčevja, pri kateri propadajo mielinske oziroma živčne ovojnice. Natančen vzrok bolezni še ni znan, vplivajo pa tako genetski kot tudi dejavniki okolja. Obolenost med sorodniki v družinah z multiplo sklerozo je deset- do petdesetkrat večja kakor med ostalim prebivalstvom.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj pomeni, da je multipla skleroza avtoimunska bolezen? To pomeni, da telesni imunski sistem izgubi sposobnost prepoznavanja nekaterih svojih tkiv in jih napade, kot da bi bili tujki. Veliko živčnih vlaken v možganih in hrbtenjači je prekritih z zaščitno, izolacijsko ovojnico iz mielina. Pri multipli sklerozni se poškoduje mielin, v ovojnici nastajajo luknjice, proces pa se strokovno imenuje demielinizacija. Ko je mielinska ovojnica enkrat poškodovana, se živčni impulzi ne morejo več normalno prenašati po živčnem vlaknu. Luknjice v izolacijski mielinski ovojnici se sčasoma zapolnijo z brazgotinskim tkivom.

Za multiplo sklerozo najpogosteje obolevajo ljudje med dvajsetim in štiridesetim letom starosti. Dejstvo je, da ženske zbolijo pogosteje kot moški. Ob tem se pojavlja vprašanje, ali bolnice z multiplo sklerozo lahko zanosijo in ali nosečnost kakor koli vpliva na potek te bolezni in nasprotno: ali bolezen lahko škodljivo vpliva na nosečnico in plod. A najprej pogledjmo, kako bolezen poteka in kako se zdravi.

## Različni poteki bolezni

Bolezen lahko poteka recidivno-remitentno, zagoni in izboljšanja se izmenjujejo. Kot je povedala **dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike v Ljubljani, je to prisotno pri skoraj 80 % bolnikov. Zagon bolezni pomeni pojav simptomov bolezni, ki trajajo neprekinjeno vsaj 24 ur in jih ne povzročita visoka telesna temperatura ali drugi vzroki. Zagoni si lahko sledijo v različnih intervalih. Po zagonu lahko pride do popolnega

okrevanja ali pa le delnega, kar se klinično odraža z večjo stopnjo funkcionalne prizadetosti. Kot je še dodala dr. Horvat Ledinek, se po 6 do 10 letih pri 40 % teh bolnikov napreduje v sekundarno napredujočo multiplo sklerozo.

## Individualni pristop pri zdravljenju

Kot poudarja dr. Alenka Horvat Ledinek, je pri zdravljenju pomemben individualni pristop. »Pri tem upoštevamo klinične znake in simptome (število zagonov bolezni, klinična slika zagona, okrevanje po zagonu) spremembe na slikanju z magnetno resonanco, morebitne pridružene bolezni ter tudi želje in pričakovanja bolnika. Pri zdravljenju pa seveda upoštevamo tudi to, ali bolnica načrtuje nosečnost, v tem primeru ne izberemo zdravila, ki ima možen teratogeni učinek – je škodljiv za razvoj plodu.«

Cilj zdravljenja je, da bolnik nima kliničnih, radioloških znakov dejavnosti kot tudi ne napredovanja funkcionalne prizadetosti ali kognitivnega upada in da ima dobro kakovost življenja.

Trenutno obstaja vsaj 13 različnih vrst zdravil za zdravljenje multiple skleroze. »Z razvojem zdravil se je spreminjal tudi pristop k zdravljenju, tako poznamo eskalacijsko in indukcijsko zdravljenje. Eskalacijski način pomeni, da začnemo zdravljenje z zdravili prvega reda, ki so zmerno učinkovita in varnejša, v primeru dejavnosti bolezni pa pridemo na učinkovitejša zdravila drugega reda. Pri indukcijskem načinu zdravljenja se odločimo za učinkovitejše zdravljenje z več neželenimi učinki.

V primeru zelo aktivne bolezni pa se lahko odločijo za imunsko rekonstitucijsko zdravljenje (kladribin, alemtuzimab), kjer s kratkimi cikli dosežejo dolgoročne kvalitativne spremembe imunske funkcije.

Zdravilo okrelizumab je prvo zdravilo, ki upočasni napredovanje primarno progresivne multiple skleroze. To pomeni velik korak pri zdravljenju, saj do zdaj nismo poznali zdravila, ki bi upočasnilo napredovanje primarno napredujoče multiple skleroze.

Zgodnje prepoznavanje bolezni in zgodnje zdravljenje bolezni je ključnega pomena

pri bolnikih z multiplo sklerozo, še poudari dr. Horvat Ledinek.

## Na potek nosečnosti ne vpliva

Kot zagotavlja dr. Alenka Horvat Ledinek, multipla skleroza ne vpliva na nosečnost. Pri svojem delu se večkrat srečuje z željo bolnic po tem, da bi imele otroka. Kaj jim svetuje? »Najprej jim svetujemo, da se za načrtovanje nosečnosti odločijo v obdobju, ko je bolezen stabilna, ko ni zagonov bolezni in bolnica že nekaj let prejema terapijo z enim od zdravil, ki upočasnjujejo bolezenski proces. Zadržkov ni, kadar bolnica prejema zdravila prvega reda, kot glatiramer acetat in IFN-beta-1a subkutano ter IFN-beta-1b subkutano: zdravljenje s temi se lahko nadaljuje tudi med nosečnostjo. Zdravljenje z drugimi zdravili pa med nosečnostjo prekinemo in nadaljujemo z njim po porodu oziroma po koncu dojenja.

Na srečo nosečnost sama upočasni vnetni proces in zmanjša tveganje za zagon bolezni. Vsekakor pa je potrebna velika previdnost tudi pri skupini zdravil, ki jih zdravnik predpiše za obvladovanje različnih težav, kot so npr. utrudljivost, mokrenje, krči. Potreben je posvet z nevrologom in ginekologom glede varnosti jemanja zdravil.

## Zmanjšanje zagonov bolezni

Raziskave so celo pokazale, da se število zagonov bolezni med nosečnostjo zmanjša, še posebej v zadnjem trimesečju. Pri bolnicah z MS so zelo pogoste okužbe sečil, še posebej v času nosečnosti. Zdravljenje z nekaterimi antibiotiki med nosečnostjo je varno, predpisati pa jih mora ginekolog porodničar.

Tudi v času nosečnosti pa lahko pride do zagona bolezni. V tem primeru je potreben posvet med nevrologom in ginekologom porodničarjem glede zdravljenja z infuzijami kortikosteroidov. Večina zagonov bolezni je med nosečnostjo blagih in lahko spontano minejo.

Zagon je vsak pojav novih nevroloških simptomov ali poslabšanje starih, ki traja več kot en dan, med dvema zagonoma pa mora miniti vsaj mesec dni.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

Porod naj bo po naravni poti, če seveda ni medicinskih zadržkov. Zelo pomembno je obvladovanje bolečine in zato pride prav posvet z anesteziologom. Različne oblike lokalne anestezije ne predstavljajo pri bolnicah z MS nobene ovire. Nemalokrat lahko prav s spinalno anestezijo zmanjšamo krče v nogah in olajšamo porod v zadnji, iztisni fazi. V fazi iztisa lahko ginekolog porodničar pomaga z različnimi pripomočki v primeru, da bolnica nima moči v fazi iztisa.

Dokazano je, da bolnice z multiplo sklerozo nimajo večjega števila spontanah splavov kakor zdrave ženske, prav tako ni poškodb pri novorojenčkih. Tudi nosečnost sama ni bolj rizična, poteka tako kot pri zdravi ženski. Res pa je, da se nekateri simptomi boleznih lahko poslabšajo v nosečnosti, kot so na primer utrudljivost, mokrenje, parestezije.

Zdravljenje z zdravili, ki je bilo med nosečnostjo prekinjeno, lahko uvedejo takoj po porodu in v tem primeru bolnica ne doji. Kot pove dr. Horvat Ledinek, velika večina bolnic v času dojenja ne prejema nobene terapije. »Odločamo se glede na potek boleznih: če je ta zelo aktivna, s terapijo začnemo takoj po porodu. Če je stabilna, pa z zdravljenjem počakamo do konca dojenja oziroma dokler je to mogoče in vedno v dogovoru z bolnico.«

Dr. Horvat Ledinek omeni še evropsko raziskavo nosečnosti pri multipli sklerozni, izvedena je bila leta 1998. V raziskavo je bilo vključenih 227 žensk, ki so jih spremljali dve leti po

porodu. Ugotavljali so, da se v času nosečnosti zmanjša število zagonov boleznih. Zmanjšanje zagonov boleznih je najizrazitejše v zadnjem trimesečju. Po porodu se zlasti v prvih treh mesecih zveča verjetnost ponovnega zagona boleznih. Vzrok za zmanjšanje števila zagonov boleznih je v drugačnem imunskem odgovoru med nosečnostjo in spremenjenim hormonskim ravnovesjem. Med nosečnostjo je ravnovesje med celicami

T-pomagalkami (Th) spremenjeno v korist celic Th2, ki sproščajo protivnetne citokine. Zarodek s posteljico sprošča citokine, ki aktivirajo celice Th2. Na imunsko ravnovesje v nosečnosti prav tako vpliva raven hormonov: prostaglandina, progesterona in estrogena. Tudi kalcitriol, ki je hormonska oblika vitamina D, ima zaščitno delovanje, saj zavre celice T-pomagalka, nastajanje citokinov in proliferacijo limfocitov.

### Simptomi, ki kažejo na multiplo sklerozo

#### • Težave z vidom

Pogosto so prvi znaki multiple skleroze težave z očmi. Multipla sklerozo pogosto povzroči očesni nevritis. Običajno prizadene samo eno oko, redkeje obe očesi. Pri bolniku se lahko pojavi zamegljen vid, nepravilno zaznavanje barv, bolečina v očesu (še posebej če oko premika), dvojni vid, pojavijo se lahko tudi nehoteni premiki očesa.

#### • Utrujenost

Pogosto se kot zgodnji simptom multiple skleroze kaže izjemna utrujenost, ki se pojavi tudi brez poprejšnjega napora, lahko tudi že zjutraj, potem ko vstanemo.

#### • Težave ob višji telesni temperaturi

Ko se telo ogreje, bolnik postane utrujen. Ko je telo ogreto, se lahko pojavijo tudi težave pri nadzoru določenih delov telesa, kot na primer stopal ali nog. Težave običajno izzvenijo, ko se telo ohladi.

#### • Težave s hojo

Težave s hojo se lahko kažejo kot težave z ravnotežjem med hojo in oteženo vzdrževanje običajnega načina hoje.

#### • Ostali simptomi

Drugi simptomi so lahko še težave pri razmišljanju, depresija, težave z mehurjem in črevesjem, vrtoglavica, nepojasnjene bolečine.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počni kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

**ZAVEZANI  
IZBOLJŠAVAM**

Živimo v svetu priložnosti, kjer je naš namen izboljševanje tehnologij za življenje.

**MERCK**

SI/NONNI/1119/0002; 11/2019

# Aminoplus Immun

Naš organizem pred škodljivimi vplivi zunanjih in notranjih dejavnikov (hiter življenjski slog, stres, razvade sodobnega časa, različna bakterijska in virusna obolenja) varuje imunski sistem, ki zajema vse obrambne mehanizme. Pomembno vlogo pri uravnavanju imunskega sistema imajo tudi aminokisliline, ki delujejo nanj imunomodulatorno. Vpletajo se v aktivacijo T limfocitov, B limfocitov in makrofagov, prispevajo k razstrupljanju in ohranjanju redoks stanja v celicah, genske ekspresije ter v proliferacijo limfocitov. Aminokisliline sodelujejo tudi pri proizvodnji protiteles, citokinov in drugih citotoksičnih snovi, kot je dušikov oksid.

Aminokisliline so poleg vpletenosti v imunski sistem pomembne še za številne druge biološke procese v organizmu. Poznamo 20 aminokislin, ki so potrebne za ustrezno sintezo proteinskih molekul. Delimo jih na es-

encialne, katerih organizem ni sposoben sintetizirati in jih moramo zaužiti s hrano ali prehranskimi dopolnili ter neesencialne, katere organizem sintetizira sam v različnih celičnih procesih. Neesencialnih aminokislin je 11. Glavne aminokisliline, ki imajo vpliv na imunski sistem so arginin, glutamin, cistein, glicin, taurin, lizin, metionin.

Za potrebe organizma po aminokislinah zadostuje uravnotežena prehrana. Če pride do intenzivnega imunskega odgovora, se potrebe po aminokislinah močno povečajo. Pomanjkanje beljakovin ali aminokislin v organizmu poslabša imunsko delovanje in poveča dovzetnost za nalezljive bolezni. Zato je v takem primeru smiselno prehrani dodati ustrezna prehranska dopolnila z aminokislinami. Svetuje se v primeru prvih znakov prehlada, pri zmanjšani odpornosti zaradi dolgotrajne bolezni ali ponavljajočih okužbah, ob

zdravljenju z antibiotiki ... Pogosto so aminokislinam dodani še vitamini (vitamin A, C, E, B2, B6, B12, folna kislina ...) in minerali (cink, selen, magnezij ...), ki še dodatno prispevajo k izboljšanju obrambnih mehanizmov. S tem dosežemo izboljšano delovanje imunskega sistema, zmanjša pa se tudi razgradnja mišičnih proteinov oz. upad mišične mase. Potrebno pa se je zavedati, da prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

V Evropski uniji so aminokisliline, ki se uporabljajo v prehranskih dopolnilih, trenutno dovoljene v količinah, ki so priporočene za dnevno uživanje. Ker za določitev varnih zgornjih mej še ni bilo opravljenih dovolj študij, se priporočenih dnevni količin oziroma odmerka ne sme prekoračiti.

**Tina Grohar Maležič, mag. farm.**

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

## aminoplus<sup>®</sup> immun

Aminoplus<sup>®</sup> immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- ↳ Vitamini C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- ↳ Vitamini C, riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktose



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegetarijance



7 vrečk



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

STADA

Kyberg **vital**



# Mandlji – na prvi obrambni liniji

## ABC

**A** V mandljih nastajajo in zorijo celice imunskega sistema.

**B** Če so povečani, lahko povzročajo težave pri dihanju.

**C** Pogoste okužbe mandljev lahko vplivajo tudi na rast otroka.

Mandlji so pomemben del našega sistema. Rečemo jim tudi nebni tonzili ali nebnički in so del limfatičnega sistema (glej okvirček), katerega del so denimo tudi bezgavke. So pomemben del našega imunskega sistema. Nahajajo se v žrelu, po eden na vsaki strani. Skupaj z žrelnico in jezičnima tonzilama mandlji sestavljajo limfatični obroč, ki je v začetnem delu dihal in prebavil, kjer v telo vstopajo številne koristne in pa tudi škodljive snovi. Mandlji torej predstavljajo prvo obrambno črto našega telesa pred škodljivimi snovmi, ki v telo vstopajo skozi nos in usta.

Avtorica: **Maja Korošak**

**Z asist. dr. Klemnom Jenkom, dr. med., spec. orl,** vodjem otroškega oddelka na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo v Ljubljani, smo se pogovarjali o tem, kdaj je operacija mandljev potrebna, kako poteka in kaj bolnike čaka po njej.

Za začetek je poudaril zaščitno funkcijo tega organa. »Telesu nevarne snovi, med njimi tudi bakterije in virusi, lahko prek sluznice vstopijo v mandlje, kjer jih imunski sistem prepozna kot nevarne. V posameznih delih mandljev nato nastajajo in zorijo celice imunskega sistema, ki so sposobne ubraniti telo pred virusi in bakterijami ali pa proti njim tvorijo protitelesa. Ko imunski sistem zori, v mandljih nastajajo celice, ki viruse in bakterije ob naslednjem stiku lahko prepoznajo zelo hitro in proti njim takoj sprožijo ustrezen obrambni odziv. Najbolj burno dogajanje in proces zorenja imunskega sistema je v mandljih med tretjim in sedmim letom in takrat so običajno tudi največji. Po tej starosti se običajno zmanjšajo in so lahko komaj opazni. V mandljih lahko pride tudi do virusne ali bakterijske, predvsem streptokokne okužbe.«

### Lahko vplivajo tudi na rast

Vendar pa mandlji ne delujejo vedno le zaščitno. Kdaj je potrebna njihova odstranitev? Dr. Klemen Jenko: »Mandlje moramo odstran-

iti vedno, kadar zaradi svoje velikosti povzročajo tako oviro dihanju, da med spanjem zaradi zapore v zgornjih dihalih prihaja do prekinitev dihanja. Odstranimo jih tudi, če zaradi velikosti ali pogostih okužb pri otroku povzročijo zaostanek v rasti in razvoju ali pa nenormalno rast in razvoj obraza ali nenormalno rast zob. Vedno jih odstranimo tudi, kadar sumimo, da je v njih prisotna maligna bolezen.« Dr. Jenko je še dodal, da o odstranitvi mandljev razmišljajo prav tako takrat, kadar zaradi velikosti povzročajo manjšo zaporo v zgornjih dihalih, težave s požiranjem, motnje govora, zadah ali pa v njih prihaja do ponavljajočih se vnetij. »V teh primerih upoštevamo številne druge dejavnike in se na osnovi celotne slike odločimo za odstranitev ali proti.«

Ali se mandlji vedno odstranijo celi? »Mandlje lahko odstranimo v celoti skupaj z njihovo ovojnico, lahko jih odstranimo skoraj v celoti in pustimo njihovo ovojnico in tanko plast mandlja ob njej ali pa jih odstranimo le deloma oziroma jih le zmanjšamo.«

### Zapleti so večinoma manjši

Kako poteka operacija? »Operacijo mandljev pri otrocih vedno naredimo v splošni anesteziji v operacijski dvorani. Otroci pri nas običajno ostanejo v bolnišnici tri dni ali več. Mandlje odstranjujemo skozi usta in jih lahko odstranimo v celoti ali le delno. Mandlje lahko odstranimo s klasičnimi kirurškimi instrumenti ali pa namesto njih uporabimo aparature, ki za odstranjevanje uporabljajo toploto. Uporabimo lahko tudi metodo koblacije, pri kateri izkoristimo nizkotemperaturno radiofrekvenčno energijo. Po odstranitvi mandljev samo še zaustavimo krvavitev in nato pustimo, da se nastala rana zaceli,« pojasni dr. Jenko.

Ali ob operaciji in po njej lahko pride do kakšnih zapletov? »Možni zapleti so predvsem krvavitev, ki se lahko pojavi med samo operacijo, še najpogosteje pa med petim in sedmim dnevom po operaciji. Po operaciji je možna seveda tudi bolečina, zaradi katere otroci lahko manj pijejo in lahko privede do dehidracije. Bolečino po odstranitvi mandljev

### Kaj je limfatični sistem?

Naloga limfatičnega sistema je, da uniči in iz organizma odstrani tujke, kot so virusi, bakterije in glive. Je pomemben del našega imunskega sistema in nam pomaga v boju proti okužbam.

Primarna limfatična organa sta kostni mozeg in priželjc. Pri odraslem človeku je aktivni kostni mozeg v vretencih, rebrih, lobanji, medeničnih kosteh, začetnih delih stegnic in nadlahtnic, priželjc pa leži v srednjem medpljučju. V primarnih limfatičnih organih se nahajajo predstopnje limfatičnih celic, ki tu zorijo do stopnje, ko so sposobne izvrševati svojo nalogo, ki je odziv na antigen.

Zrele celice preidejo v sekundarna limfatična tkiva, kjer prepoznajo različne antigene. Sekundarna limfatična tkiva so bezgavke (limfne žleze), vranica in limfatično tkivo, ki se nahaja v sluznicah (npr. v sluznicah žrela – tudi mandlji, prebavil in pljuč).

### Kako deluje?

Limfociti so bele krvne celice, ki nastajajo v kostnem mozgu ter po krvi prehajajo v bezgavke, vranico in ostala limfatična tkiva. Zaradi svoje sposobnosti uničevanja tujkov (bakterije, glive, virusi) predstavljajo poglobitni del obrambnih mehanizmov organizma.

Ob okužbi se limfociti pomnožijo, aktivirajo in uničujejo povzročitelje okužbe. Posledično se bezgavka na mestu okužbe poveča. Ko se, na primer, prehladimo, lahko začutimo, da predel pod čeljustjo oteče in boli.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

pogosto čutimo tudi v ušesu, kljub temu da je uho popolnoma zdravo. Po posegu lahko nastane kratkotrajna hripavost, zaradi bolečine in otekline mehkega neba in jezička pa je za krajši čas lahko spremenjen tudi govor. Okužbe rane po odstranitvi mandljev niso pogoste. Lahko se pojavi prehodna povišana telesna temperatura. Ostali zapleti so redki.«

### Piti dovolj tekočine

Kako poteka okrevanje? »Okrevanje traja predvidoma deset dni in ga spremljajo bolečina in obloge na mestu rane po odstranitvi mandljev. Bolečino lahko zelo uspešno obvladamo z analgetiki. Pomembno je, da otrok spi dovolj tekočine in da uživa mehko hrano. Analgetiki uspešno znižujejo telesno temperaturo, ki je v prvih dneh po operaciji lahko rahlo povišana. Obloge na mandljih, ki se pojavijo po operaciji, lahko povzročajo tudi neprijeten zadah. Redko lahko pride tudi do okužbe. Ob luščenju oblog včasih pride do krvavitve. V času okrevanja svetujemo počitek doma.«

Po besedah našega sogovornika odstranitev mandljev kasneje nima neželenih posledic. »Vlogo mandljev, ki so del imunskega limfatičnega sistema, namreč prevzame preostalo limfatično tkivo, žrelnica, jezični tonzili in limfatično tkivo v sluznici žrela, ki se lahko po odstranitvi tudi pomnoži.«

Ali je odstranitev mandljev smiselna le v otroški dobi? »Odstranitev mandljev je, glede

na pravilno postavljeno in smiselno indikacijo, smiselna v katerikoli starosti. Mandlji zaradi svoje velikosti in pogostih okužb največ težav povzročajo med tretjim in sedmim letom starosti in so takrat odstranitve tudi najpogostej-

še. Za odstranitev se le izjemoma odločamo pred drugim letom starosti. Pri boleznih in stanjih, za katere sem omenil, da pri njih vedno odstranimo mandlje, pa velja, da mandlje odstranimo ne glede na starost.«

### Kako ravnamo po operaciji?

Po operaciji se v žrelu lahko pojavi občutek tujka ali »cmoka« ter oteženo požiranje, kar je posledica delovanja anestetika (sredstvo, ki povzroči omrtvičenje tkiva) in operativnega posega v tem predelu. Zato bolniki štiri ure po posegu ne smejo piti. Vzglavje bolniške postelje je dvignjeno za 45 stopinj, tako se rana lažje čisti. Slina je neposredno po operativnem posegu krvava oziroma krvavkasta in to je povsem normalno. Zaradi možnosti krvavitve se mora bolnik izogibati kašljanju, pokašljevanju in napenjanju. Ko slina ni več krvava, bolnik lahko začne piti tekočino, ki naj ima sobno temperaturo. Visoka temperatura bi povzročila vazodilatacijo – razširitev krvnih žil, kar lahko privede do krvavitve. Zaradi zapletov, ki jih lahko povzroči požiranje hrane, bolnik na operativni dan ne je. Kljub tekočini, ki teče v žilo, je pomembno, da bolnik pije čim več. Tako se operativna rana čisti in nastanek oblog oziroma »krast« je manjši. Pije naj po požirkih, tekočine ne srka, saj lahko napetost pri srkanju privede do krvavitve.

Ko bolnik začne jesti, naj hrana ne bo prevroča – priporočena je sobna temperatura – in naj bo čim mehkejša ter prekuhana. Izogibati se mora gaziranim pijačam, saj lahko dražijo sluznico. Ščetkanje pri umivanju zob naj bo nežno in previdno, zobna krema naj ne bo pekoča, jo je pa treba temeljito sprati. Prvih 7 do 10 dni po operativnem posegu je bolečina v ustno-žrelnem predelu še vedno lahko prisotna. Najpogosteje se pojavlja ob požiranju, lahko izžareva tudi v ušesa. Bolnik naj jemlje zdravila proti bolečinam. Zaradi lažjega požiranja se priporoča, da se zdravilo vzame pol ure pred jedjo. Več kot bo bolnik požiral, hitreje se bo bolečina zmanjšala. Sredstva oziroma zdravila proti bolečinam mu bo predpisal in svetoval zdravnik. Odsvetovana so zdravila, ki vplivajo na sestavo krvi (aspirin, aspirin + C-vitamin itd.), ker lahko sprožijo krvavitev.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

# TANTUM VERDE®

benzidaminijev klorid

**Za lažšanje bolečin in oteklín pri vnetju v ustni votlini in žrelu**



PRBSIBEN2019/013



ANGELINI

Odgovoren za trženje:  
Bonifar d. o. o.

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

# Vitalnost za začetek leta

Veseli december je za nami in nastopil je čas, da se posvetimo zdravju in vitalnosti, ki nas bosta podpirala v novem letu. Praznična prehrana in druge pregrehe so marsikomu pustile davek na počutju. V telesu so se nakopičili razni strupi, težke kovine, povišali so se prosti radikali, ki škodujejo našim celicam, porušilo se je ravnotežje v črevesnem mikrobiomu, jetra so bila preobremenjena, kar je posledično oslabilo tudi imunski sistem, naše počutje in vitalnost.

Verjetno se sprašujete, ali obstaja učinkovita in naravna rešitev, ki bi pospešila izločanje toksinov, prispevala k nevtralizaciji nastale škode in izboljšanju našega počutja po decembrskih pregrehah ter nas okrepila v novem letu. 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.

## Do vitalnosti s kombinacijo klinoptilolita in večstopenjsko fermentiranega eliksirja 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 bili veliko bolj izpostavljeni prostim radikalom, katerih nastanek pospešuje tudi uživanje alkohola, tobak in določena zdravila, stres, pomanjkanje spanja, različni toksini iz hrane in okolja ipd., kar lahko dolgoročneje vpliva na zmanjšanje vitalnosti in slabšo odpornost.

Sočasno uživanje klinoptilolita in večstopenjsko fermentiranega napitka z učinkovitim mikroorganizmi ima izjemno sinergijsko delovanje in lahko nevtralizira večino prazničnih pregreh ter telesu sorazmerno hitro povrne izgubljeno vitalnost.

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. Tako okrepljen črevesni mikrobiom v začetku leta lahko tudi bistveno pripomore k zmanjšanju pojavnosti prenekaterih spomladanskih alergij, ki bodo kmalu na pohodu.

Najfinejši mikroniziran zeolit-klinoptilolit deluje tudi kot močan antioksidant, ki nevtralizira proste radikale. Izjemno visok antioksidativen učinek se doseže predvsem s sočasnimi uživanjem klinoptilolita z večstopenjsko fermentiranim eliksirjem z učinkovitim mikroorganizmi, ki poskrbi za odlično zaščito celic.

Že samo z nekajmesečnim uživanjem najfinejšega mikroniziranega klinoptilolita in večstopenjsko fermentiranega eliksirja z učinkovitim mikroorganizmi lahko hitro in preprosto razbremenimo telo, izboljšamo delovanje imunskega sistema in bistveno prispevamo k dobremu počutju in splošni vitalnosti, kar se bo odražalo na boljšem počutju vse tja do poletja.

Barbara Bajc, terapevtka

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

## 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 izdatno podporo vitalnosti v začetku leta!

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

www.EUBIOMA.si

Omejene količine posebne ponudbe so na voljo v spletni prodajalni [www.eubioma.si](http://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**.

Oglasno sporočilo

## ABC

- A** Vzroki za bruhanje so številni.
- B** Pomembno je, da sprti nadomeščamo izgubljeno tekočino.
- C** Posebna pazljivost je potrebna pri potovanjih po eksotičnih deželah.

# Sproži ga lahko že samo spomin nanj



Branko Košir, dr. med.

**Silovit iztis želodčne vsebine skozi usta ali preprosto bruhanje nam je vsem predobro znano. Čeprav se ga neradi spominjamo, pa gre pri bruhanju predvsem za zaščitno funkcijo telesa pred škodljivimi snovmi.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Torej pri slabosti in bruhanju ne gre za bolezen, pač pa je to posledica različnih stanj oziroma bolezni. Neposreden vzrok je aktivacija centra za bruhanje v možganih. Prva dejavnika, ki lahko izzoveta refleks bruhanja, sta vonj in okus. Bruhanje lahko izzove določena hrana, zastrupitev z njo pa se prav tako pogosto konča s silovitim bruhanjem, ko se telo na

ta način skuša znebiti škodljivih bakterij. Vzrok bruhanja so lahko tudi različna obolenja, kot je denimo obolenje žolčnika, okužbe z določenimi virusi, pojavi pa se lahko tudi ob napadih migrene. Bruhanje lahko izzovejo poškodba glave, močna bolečina ali nekatera čustva, denimo strah. Vrtoglavica ter vožnja (potovalna slabost) sta pogosto krivi za slabost z bruhanjem. Motnje hranjenja, kot sta bulimija in anoreksija, privedejo do sprememb v telesu, ki prav tako sprožajo bruhanje. Tudi zdravila, kot so kemoterapevtiki ali opioidni analgetiki ter nekateri antibiotiki, kakor tudi precej pogosteje uporabljeni nesteroidni anti-revmatiki ali acetilsalicilna kislina, povzročajo bruhanje. Pri veliko ljudeh se pojavlja bruhanje kot posledica neželenega učinka uporabe anestetikov pri operacijah. Bruhanje lahko izzovejo tudi snovi, ki v telesu nastajajo kot posledica razgradnje alkohola.

### Začne se v možganih

Kaj je tisto, kar sproži bruhanje? **Branko Košir, dr. med.**, iz Zdravstvenega doma Železniki, odgovarja: »Center za bruhanje prejema signale iz ust, želodca in črevesja, krvnega obtoka, ravnotežnega sistema, pa tudi neposredno iz možganov (vid, voh, misli – ko nekaj vidimo, zaduhamo ali pomislimo na določeno stvar, ki se nam gabi). Dražljaj za bruhanje torej lahko pride od možganov,

pa tudi od ledvičnih kamnov, včasih že sam pogled na bruhanje ali na njegovo vsebino lahko povzroči iztis hrane iz želodca. Skoraj vsak otrok občasno bruha. Ena od oblik bruhanja je tudi polivanje pri dojenčkih, ki se s starostjo dojenčka pojavlja čedalje redkeje.« Dr. Košir še doda, da se zaradi različnih vzrokov (zdravila, bolezni gibanja in metabolični vzroki) aktivira center za bruhanje v možganih, sledi napenjanje trebušne stene in izločitev želodčne vsebine skozi požiralnik navzgor skozi usta.

### Samopomoč

Kdaj in kako si lahko pomagamo sami? »Bolnik naj pije tekočino v majhnih količinah (žlica ali požirek na nekaj minut). Počasno pitje po požirkih preprečuje hitro širitev želodca, saj ta povzroči slabost in bruhanje. Priporočam, da bolnik pije elektrolitske mešanice (kupimo jih v lekarni), ustrezni pa so tudi prekuhana voda in čaj. Prednost elektrolitskih mešanic je, da že vsebujejo snovi, ki se pri bruhanju izgubljajo.

Vendar pa pri hudem bruhanju tudi počasno pitje ne koristi. Dokler bolnik, ki bruha, ni prizadet, se lahko zdravi sam, v primeru prizadetosti pa je potrebno obiskati osebnega ali dežurnega zdravnika. Za dojenčke je najboljše materino mleko, seveda pa je tudi njim tekočino potrebno dodajati.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



### Kdaj obisk pri zdravniku?

Kdaj moramo k zdravniku? »V večini primerov zaradi bruhanja pregled pri zdravniku ni potreben. Nujno potreben je takrat, ko občutimo hud glavobol in/ali otrdel vrat. K zdravniku naj se bolnik odpravi tudi takrat, kadar občuti trdo, napeto in bolečo trebušno steno. Poleg tega je zdravniški pregled potreben pri bruhanju, ki traja več kot 24 ur ali pa če je v bruhanju vidna kri ali kavi podobna usedlina. Prav tako ga obiščimo, ko pride do dehidracije ali izsušitve (suha usta, žeja, nemoč, slaba elastičnost kože, suhe oči, jokanje brez solz, zelo malo ali nič urina). Če odrasla oseba več kot 12 ur ne zaužije nobene tekočine, je obisk zdravnika prav tako obvezen.« Pri otrocih bomo pozornejši, poudarja dr. Košir. »Če bruha otrok, je zdravnika treba obiskati tudi, kadar postane nezainteresiran za okolico ali pretirano razdražen, kadar otrok prepogosto bruha ali če več kot osem ur ne zaužije nobene tekočine, pa tudi takrat, če se zmanjša količina urina v plenic.«

### Potek pregleda

Kako poteka v teh primerih pregled pri zdravniku? Branko Košir: »Zdravnik vas bo natančno izprašal o poteku bolezni in o morebitnih podobnih težavah pri ljudeh v vaši okolici. Potem vas bo pregledal in poskušal najti znake hujše bolezni ali izsušitve. Zdravnik se lahko odloči tudi za

»Če bruha otrok, je zdravnika treba obiskati tudi, kadar postane nezainteresiran za okolico ali pretirano razdražen, kadar otrok prepogosto bruha ali če več kot osem ur ne zaužije nobene tekočine, pa tudi takrat, če se zmanjša količina urina v plenic.«

merjenje temperature pod pazduho in v danki pri manjših otrocih in dojenčkih, za pregled krvi, urina in rentgensko slikanje trebuha. Ob sumu na težjo bolezen zdravnik bolnika napoti k ustreznemu specialistu. Natančnejša laboratorijska analiza krvi je potrebna pri dolgotrajnemu bruhanju.«

### Najpogostejše bolezni

Katere so najpogostejše bolezni, ki jih spremlja bruhanje? »Diagnoze ob bruhanju so številne. Najpogosteje gre za virusno okužbo prebavil. Pogoste so tudi bakterijske okužbe, pa tudi vnetje želodčne sluznice in trebušne slinavke. Bruhanje je lahko

povezano z žolčnimi in ledvičnimi kamni ali okužbami, migrenskimi glavoboli in vrto-glavico, vnetjem slepiča ali pa celo s hudimi in resnimi boleznimi, kot so: vnetje jetrnega tkiva (hepatitis), vnetje možganskih ovojnic ali možganovine (meningitis, encefalitis), znotraj možganska krvavitev, akutna zapora črevesja, tumorji. Manj pogosto je bruhanje povezano z zaprtjem, zunajmaternično nosečnostjo, pretresom možganov. Bruhanje je lahko stranski učinek zdravljenja (antibiotiki, kemoterapija ...), lahko pa je izzvano namerno. Bolezen se imenuje bulimija, ta motnja hranjenja je najpogostejša pri najstnicah, povezana pa je z anoreksijo. Bru-

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

# Vivomixx®

PREHRANSKO DOPOLNILLO

prava mešanica bakterij





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

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

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

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

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



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



SI: NS: VIVOMIXX05, Datum priprave: avgust 2019

»Bruhanje je v nekaterih primerih moč preprečiti s skrbno higieno, tj. s skrbnim umivanjem rok, zaužitega sadja, zelenjave ... Če na potovanjih pogosto bruhate in vam je slabo, se z zdravnikom pogovorite o preventivi z zdravili (antiemetiki), ki jih vzamete, preden greste na pot.«

hanje se lahko pri nekaterih ljudeh pojavlja ob slabosti na potovanjih z avtomobilom, letalom ali ladjo (t. i. potovalna bolezen).

### Zdravljenje in preventiva

Kateri so načini zdravljenja? »Zdravljenje je odvisno od vzroka bruhanja. Najpomembnejše je nadomeščanje tekočine in izgubljenih mineralov, bodisi s pitjem tekočine bodisi v obliki infuzij.« Kako poteka spremljanje bolnika, ki bruha? »Če se bolnik zdravi doma, naj se drži zdravnikovih navodil. Najpogosteje bruhanje izgine v dnevu ali dveh. Če prihaja do poslabšanja bolezní oziroma se pojavljajo dodatni znaki, je potrebna kontrola, v primeru, da simptomi postopoma izginejo, pa nadaljnje kontrole niso potrebne.« Tudi tu pa je pomembna preventiva, še poudarja dr. Košir. »Bruhanje je v nekaterih primerih moč preprečiti s skrbno higieno, tj. s skrbnim umivanjem rok, zaužitega sadja, zelenjave ... Če na potovanjih pogosto bruhate in vam je slabo, se z zdravnikom pogovorite o preventivi z zdravili (antiemetiki), ki jih vzamete, preden greste na pot. Na potovanjih v eksotične kraje pa se držite natančnih navodil glede higiene in uživanja hrane in vode.«

Vzpostavljanje normalne črevesne flore je redko potrebno, za konec pove dr. Košir. Pogosteje takrat, ko je bruhanje povezano z drisko ali bakterijsko okužbo.

### Na potovanju

Do potovalne slabosti, bruhanja in driske običajno pride zaradi uživanja hrane in pijače, najpogosteje okužene z bakterijo *Escherichia coli*. Na potovanjih, zlasti če gre za eksotične dežele, pazimo, da jemo sveže kuhano oziroma pečeno ali suho hrano, jemo sadje, ki ga je mogoče olupiti, pijemo ustekleničeno vodo (preverite, ali je tovarniško zaprta), čaj, kavo ali tovarniško polnjene pijače, se izogibamo neprečiščeni vodi, ledu, sladoledu in surovi zelenjavi, se izogibamo hrani in pijači s stojnic. Že pitje po slamici, ki ni bila izvorno zapakirana, lahko povzroči okužbo. Prav tako led, ki ga dodajajo pijačam, a je bil narejen iz vode iz vodovoda, ali pa solata, ki ni bila oprana z ustekleničeno vodo. Neoporečno vodo torej uporabljamo tudi za čiščenje zob in hrane.

### Kako si še lahko pomagamo sami?

Pri blažjih oblikah slabosti in bruhanja nam lahko pomagajo naslednji preprosti ukrepi.

- **Akupresura**  
Nežno pritiskajte na točko proti slabosti ali pa jo krožno masirajte. Točka se nahaja dva do tri prste pod zapestjem, med dvema izbočenima kitama na spodnjem delu roke.
- **Ingver**  
Uživanje ingverja zelo hitro odpravi občutek slabosti. Rezine ingverja prelijte z vrelo vodo, stojijo naj še petnajst minut. Popijemo topel napitek.
- **Poprova meta**  
Čaj iz poprove mete deluje podobno kot napitek iz ingverja.
- **Toplota**  
Gretje območja želodca sprosti krče in pomirja.
- **Čaj iz komarčka, janeža in kumine**  
Čaj iz te mešanice pomiri želodec in črevesje ter prepreči siljenje na bruhanje.
- **Kokakola**  
Ta priljubljena in skoraj po vsem svetu razširjena pijača, ki sicer ni preveč zdrava, lahko pomaga pri slabosti, bruhanju in driski. Pijmo jo ohlajeno, po majhnih požirkih. In ne pretiravajmo, posebno bodimo previdni pri otrocih, saj vsebuje kofein.

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

# sikapur®

hübner

## POSKRbite ZA DOBER OBČUTEK V TREBUHU!

Naravna pomoč pri akutnih in kroničnih težavah prebavil, tudi v primeru sindroma razdražljivega črevesja:

- » slabost/bruhanje
- » napenjanje
- » driska
- » bolečine v trebuhu
- » zgaga



## ABC

**A** Kljub dokazom o prisotnosti škodljivih snovi v vložkih in tamponih še ni predpisov glede deklaracij.

**B** Dioksin, ki ga vsaj v sledovih vsebuje večina tamponov, dokazano vpliva na nastanek številnih bolezni.

**C** Tamponi so menstrualno skodelico izpodrinili iz trženjskih razlogov.

# Vložki ali tamponi?

Uporaba vložkov in tamponov ima veliko daljšo zgodovino, kot si običajno mislimo. Egipčanke so uporabljale tampone iz zmehčanega papirusa, Rimljanke tampone in vložke iz mehke ovčje volne, prebivalke stare Grčije so navijale trakove blaga okoli koščka lesa. V zahodni civilizaciji je v starem veku menstruacija postala tabu in vse do konca 19. stoletja, ko so se na trgu spet pojavili prvi vložki in tamponi, večina žensk med menstruacijo ni uporabljala ničesar.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vložki za enkratno uporabo so se pojavili že okoli leta 1890, toda tisti za večkratno uporabo so bili takrat veliko bolj priljubljeni. Danes spet pridobivajo veljavo. Leta 1921 so se na ameriškem trgu prvič pojavili tamponi za enkratno uporabo.

### Vsebnost škodljivih snovi

Vložki, predvsem pa tamponi, so v zadnjih letih prišli na slab glas, saj so raziskave pokazale, da vsebujejo snovi, ki so zdravju škodljive. Te škodljive snovi naj ne bi presegle dovoljenih vrednosti, a kaj pravzaprav pomenijo dovoljene vrednosti, če pa v telo vstopajo neposredno skozi sluznico? Uporaba tamponov je lahko še posebej škodljiva, saj

pri nepravilni uporabi obstaja možnost toksičnega šoka.

Tamponi so navadno izdelani iz kombinacije bombaža in vlaken rajona, sintetične snovi, ki jo dodajajo, ker močno poveča vpojnost. Toda rajonska vlakna po odstranitvi tampona za seboj pustijo drobce, ki izsušujejo vaginalno sluznico, zlasti proti koncu menstruacije. Ti drobci povečujejo možnost za nastanek sindroma toksičnega šoka, povečujejo pa tudi možnost okužbe.

Vsi tamponi, celo povsem bombažni, lahko tudi iz ekološko pridelanega bombaža, vsebujejo sledove kemikalij. Večina vložkov in tamponov je namreč obdelana s procesom luženja, katerega stranski produkt je dioksin. Ta strup so že povezovali z nastankom endometrioze (tkivo, ki ga najdemo v maternici, raste zunaj nje in v drugih delih telesa), z rakom rodil, s poškodbami novorojenčkov in pomanjkanjem imunskega odgovora (fibromialgija) in drugimi boleznimi. Poleg tega vložki in tamponi vsebujejo še druge kemikalije, na primer pesticide iz neekološke pridelave bombaža.

### Povečana skrb za higieno

Zmanjšana odpornost organizma, kamor poleg stresa in bolezni spada tudi obdobje menstruacije, lahko povzroči porušenje vaginalne flore in razrast glivic ter patogenih bakterij. Mikroorganizmi se radi zadržujejo v vlažnem in

toplem okolju in to s krvjo prepojeni vložki vsekakor so. Tveganje ni zanemarljivo, saj je ob menstruaciji razprt kanal materničnega vratu in s tem olajšan dostop mikroorganizmov v zgornja rodila, maternico, jajcevoode in naprej v trebušno votlino, kjer lahko nastane vnetje male medenice, posledično tudi neplodnost. Ginekologi zato priporočajo, da med menstruacijo pogosto menjavamo vložke in tampone ter povečamo skrb za higieno.

### Sindrom toksičnega šoka

Sindrom toksičnega šoka je posledica bakterijske okužbe, do katere lahko pride pri uporabi nekaterih super vpojnih tamponov, zlasti če jih uporabljate dlje, kot je priporočeno. Bakterije (nekateri soji stafilokoka in streptokoka) se lahko v tamponu razmnožijo, vstopijo v telo skozi notranost vagine, nato pa v krvnem obtoku sproščajo strupene snovi, ki lahko povzročijo zelo resne bolezni in včasih celo smrt.

Pri tamponih je nadvse pomembno, da jih menjate vsakih nekaj ur in uporabljate tiste z ustrežno stopnjo vpojnosti. Nikoli ne vstavite tampona za ves dan ali vso noč, tudi če je vaša menstruacija šibka.

Simptomi sindroma toksičnega šoka so visoka telesna temperatura, bruhanje ali driska, hude bolečine v mišicah, huda slabost, omotičnost in izpuščaji, podobni sončnim opeklinam. Če med uporabo tamponov opa-

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

zite kateregakoli od teh simptomov, tampon nemudoma odstranite in poiščite zdravniško pomoč.

### Predpisi žensk ne ščitijo

Za zdaj ni posebnih predpisov, ki bi urejali področje varnosti higienskih izdelkov za ženske, in na to že dolgo opozarjajo potrošniške organizacije. Obstajati bi morali posebni predpisi o označevanju te skupine izdelkov, kot so obvezno označevanje surovinske sestave in omejitev uporabe nekaterih kemikalij.

Glede na neurejenost zakonodaje in glede na to, da smo vsak dan izpostavljeni velikemu številu kemikalij, je pri uporabi vložkov in tamponov priporočljiva previdnost. Najmanj, kar lahko naredimo, je to, da ne uporabljamo odišavljenih. Če pa smo odločene, da se bomo izogibale izdelkom, ki morda predstavljajo tveganje za zdravje, je najbolje, da poiščemo vložke in tampone, ki ne vsebujejo sintetičnih vlaken (vsebnost teh ni označena niti na običajnih izdelkih) in so izdelani iz organskega bombaža. Takšni izdelki niso beljeni s klorom in ne vsebujejo rajona, plastike in sorodnih sintetičnih materialov. Na trgu so dostopni tudi pralni vložki, narejeni iz bombaža ali bambusa. Za ženske, ki imajo pogosta glivična vnetja nožnice, so priporočljivi probiotični tamponi. Te lahko naredimo tudi doma, tako da tampon namočimo v probiotični jogurt.

### Menstrualna skodelica – zdrava alternativa

Prve menstrualne skodelice so znane že iz leta 1930 in so prišle na trg skoraj sočasno s tamponi, a so jih tamponi trženjsko izpodrinili. Ženske so tampone kupovale vsak mesec, menstrualno skodelico pa enkrat, zato za proizvajalce niso bile tako donosne.

Menstrualna skodelica pa ima številne prednosti in v zadnjem času to spoznava tudi čedalje večje število slovenskih žensk. Nožnična sluznica zelo hitro absorbira nevarne

snovi v organizem. Na trgu je že nekaj časa na voljo menstrualna skodelica slovenskega proizvajalca, ki je narejena izključno iz medicinskega silikona, ki ne draži in ne suši nožnične sluznice ter ne povzroča alergij in glivičnih obolenj. Oblikovana je za močnejše menstruacije in v njej se ne razvijejo bakterije. Več let jo lahko brezskrbno uporabljamo za vsakodnevno rabo med menstruacijo in tudi med spanjem, potovanji in športnimi dejavnostmi. Menstrualna skodelica je torej tudi z ekološkega vidika varčnejša izbira.

Je prijazna in udobna za uporabo, vstavljanje je preprosto, tako kot tudi njeno čiščenje: izprazniti jo je treba le dva- do

štirikrat dnevno in jo očistiti pod tekočo vodo oziroma z antibakterijskimi krpicami, zaradi trpežnega silikona pa jo lahko tudi prekuhate v vreli vodi in jo tako popolnoma razkužite. Njena prednost je tudi ta, da jo lahko povsem varno uporabljamo ponoči (doseganje izkušnje dokazujejo, da ne povzroča sindroma toksičnega šoka).

Skodelica je primerna tudi za dekleta, ki še niso imela spolnih odnosov, kot tudi ženske, ki uporabljajo različne oblike kontracepcije. Obstajata dva tipa skodelice, in sicer manjša, za dekleta do 30 let, in nekoliko večja, namenjena je starejšim od 30 let in ženskam, ki so že rodile.

Ginekologi na splošno bolj priporočajo uporabo vložkov kakor tamponov. Če kljub temu zaradi praktičnosti raje uporabljate tampone, bodite pozorne na naslednja priporočila:

- Roke si umijte, preden tampon vstavite v nožnico, saj boste sicer vanjo zanesle bakterije.
- Tampon je treba zamenjati na vsake tri ali štiri ure. Vlažen tampon je idealno gojišče za bakterije, ki lahko povzročijo toksični šok.
- Tampon uporabljajte le ob menstruaciji in ne zaradi belega toka.
- Ob zaključevanju menstruacije tampon prenehajte uporabljati in uporabite vložek.
- Zamenjajte tampon po opravljanju velike potrebe. Na nitki se namreč lahko zelo hitro znajdejo bakterije.
- Tampon je treba zamenjati po plavanju v bazenu, tudi če še niso minile štiri ure.
- Ne uporabljajte tamponov s poškodovano zaščitno folijo.
- Tampone hranite na suhem.
- Ne uporabljajte odišavljenih tamponov. Pri teh tamponih lahko pride do alergijske reakcije.
- Ne spite s tamponom. Zaradi možnosti pojava toksičnega šoka zdravniki spanje s tamponom odsvetujejo.

Za zdaj je objava sestavin na embalaži vložkov in tamponov prostovoljna. Katere pa so tiste snovi, ki so še posebej skrb vzbujajoče? Prva so dodatki, kot so dišave, geli in drugi aditivi, vključno s tistimi za večjo vpojnost ali pritrditev na spodnje perilo. V drugi so naključne primesi, ki so lahko toksične, kot so obstojni sledovi pesticidov v bombažu in toksični stranski produkti, ki nastajajo med procesom proizvodnje, na primer dioksin.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

# Brezskrbno v vodi in ponoči



Na voljo v drogerijah Tuš.

Lali Panties  
so dodatna  
zaščita za  
močnejše  
menstruacije.







Nepremočljive spodnje hlačke so na voljo v **Leposani** na Rudniku.

 LaliCup | [www.laliCup.si](http://www.laliCup.si) | 040 606 522

# Ko počí kost



Doc. dr. Igor Movrin, dr. med.

Ko pade prvi sneg in temperature padejo pod ničlo, na urgenci beležijo več obiska zaradi zlomov kosti. Poškodbe so sezonsko razporejene, pravi **doc. dr. Igor Movrin, dr. med.**, organizacijski vodja klinike za kirurgijo UKC Maribor, poleti so pogoste t. i. poškodbe ob obiranju češenj, pozimi pa zaradi poledice poškodbe zapestij in kolkov. Do zlomov lahko pride tako na delovnem mestu, doma ali med preživljanjem prostega časa. Če se nam to zgodi ali če smo v bližini poškodovanca, lahko oz. moramo do odhoda v bolnišnico marsikaj narediti sami. Denimo imobilizirati poškodovani del.

Avtorica: **Petra Bauman**

## Kaj je zlom

Zlom ali fraktura je posledica fizičnih sil, ki delujejo na kosti. Zlom je delna ali popolna prekinitev kostnega tkiva, ki je sicer živo in se dograjuje vse življenje. Zlome glede na obliko delimo v popolne, nepopolne, poševne in spiralne. Stopnja zloma je odvisna od načina poškodbe, sil, starosti in splošnega stanja kosti. Da je kost zlomljena, prepoznamo po nenaravnem položaju uda in težji gibljivosti, ki ju spremljata bolečina in oteklina. Poleg kosti so namreč zmeraj poškodovana tudi okolna tkiva. Pri mlajših je zlome zaradi prožnejših kosti in če ni zunanjih znakov (oteklin) včasih težje prepoznati. Pri starejših so najpogostejši zlomi kolkov, gležnja in zapestja. Do poškodbe slednjega pride zaradi padca na iztegnjeno roko, kadar se želimo ujeti na odprto dlan. Tovrstne poškodbe so pogoste tudi športnikov, zlasti deskarjih in rolkarjih. Za starejše so značilni še osteoporotični zlomi hrbtenice, pri mlajših pa pogosto počí ključnica, nadlahtnica, podlahtnica in golen.

## Poškodovani del naj bo negiben

Kakršen koli gib ali premik poškodovanega dela povzroči bolečino, zato v vsakem primeru poškodovanca oskrbimo z imobilizacijo.

To pomeni, da poškodovani del z dveh strani obdamo s trdnim podolgovatim predmetom v nepremakljiv položaj. Denimo na smučičču vzamemo dve smučki, smučarske palice ali dva kosa lesa, ki ju položimo na zgornji in spodnji del poškodovane okončine in ju obežemo, pri čemer zmeraj zajamemo oba sosednja sklepa. Pri poškodbi goleni to pomeni tako gleženjski kot kolenski sklep. Pri poškodbi podlahti pa tako zapestje kot komolec. Če je okončina deformirana, lahko izvedemo blagi vlek in nato imobilizacijo. Pazimo, da ne pritisnemo preveč in ohranimo prekrvavljenost. Ob morebitnih odprtih ranah pritisnemo neposredno na krvaveče mesto oz. izvedemo kompresijsko prevezo s kosom tkanine tik nad rano. Pazimo, da rano sterilno pokrijemo in preprečimo okužbo. Kadar se poškodujemo sami ali se srečamo s poškodovancem, ki si je poškodoval zapestje, čim prej odstranimo nakit s prizadete roke. Kasnejše otekanje prstov lahko namreč poslabša prekrvavitvev.

## Vsaka pomoč je boj za življenje

Vsakič, kadar zaradi poškodbe nekdo obleži, moramo pomisliti na najhujše – da se borimo za njegovo življenje ali da gre za poškodbo hrbtenice. Če je poškodovanec nezavesten, ga premaknimo v položaj za nezavestne, tj. na bok, da preprečimo zadušitev. Preverimo, ali je dihalna pot prosta, v nasprotnem primeru izvlečemo jezik. Ob nezavestni osebi tudi takoj pričnemo z oživljanjem, torej masažo srca, umetnim dihanjem ali nemudoma poiščemo najbližji defibrilator. Pokličemo 112 in počakamo na reševalce (prisotni so na večini smučičšč) ali helikopter. Reševalcev pa ni treba klicati zmeraj, zlasti ob zvinih, ko je gibljivost zavrta, poškodovano mesto hladimo z mrzlimi oz. ledenimi obkladki ali ob zlomljenem prstu, ko počí kak členek. Včasih se kaj zaceli tudi samo brez mobilizacije in posebnih ukrepov ni.

## Suha veja in zelena vejica

Pri starejših so kosti trdnjše, zato zanje velja zlom po principu suhe veje. Ko se kost zlomi, se bo to slišalo glasno, kot bi počila suha veja. Pri starejših so kosti že zaradi fiziološke obrabe manj trdne in manj prožne, zato so zlomi hujši in bolj komplicirani. Za mlajše velja zlom po principu zelene vejice, kar pomeni, da je bolj elastična pokostnica (močna opna, ki pokriva kost) obvarovala notranjo kost in zlom ni tako hud. Okončina ni nujno deformirana, ni škrtanja in ni nujno oteklina. Sicer je prav v poko-

stnici veliko krvnih žil in živcev, zaradi česar občutimo največ bolečin.

## Preventiva

Če starejša oseba živi sama, bomo zlome doma preprečili z odstranitvijo preprog, predpražnikov ipd., vsega, kar poveča možnost zdrsa. Prav tako naj starejši ob poledicah ne zapuščajo doma oz. nujne opravke zdoma opravijo v družbi svojcev. Včasih se zgodi, da starostnika, ki živi sam in si ob padcu zlomi kolk, v bolnišnico pripeljejo šele po dnevnu ali dveh po posredovanju gasilcev, saj je obležal in se ni odzival na klice svojcev. Zato naj imajo starostniki mobilni telefon ali kakšno drugo napravo za klic prve pomoči zmeraj pri sebi.

## Poškodovanca čim manj obremenjujmo

Vsaka poškodba je za človeka šok, posebej pri starostnikih, ko se zlom pridruži že prisotnim boleznim. Poškodovanega (še posebej ob prometni nesreči) najprej umaknemo na varen prostor in ga zaščitimo pred nevarnimi dejavniki, na primer pred možnostjo naleta. Ob njem ostanimo mirni, lahko mu ponudimo zdravilo za lajšanje bolečine, običajno paracetamol, zaradi motenj pri strjevanju krvi pa se izogibajmo acetilsalicilni kislini. Prav tako ne dajemo hrane ali tekočine, morda le malo vode. Če bo potrebna operacija, je prav neteščost lahko vzrok za odlog posega, saj mora biti bolnik pred operacijo šest ur brez hrane in pijače. Zato ne doma ne v čakalnicah poškodovanemu ne kupujemo ničesar. Če za vnetja velja, da oboleli predel grejemo, pa poškodbe hladimo. Mrzli obkladek bo lajšal bolečino in preprečil hujšo oteklino.

## Celjenje

Zlom se zaceli z nastankom nove kostnine, ki zapolni prazen prostor oz. špranjo med obema deloma kosti. Pri tem je najpomembnejše, da sta odlomka čim bližje v kar se da naravnem položaju. Celjenje traja najmanj štiri tedne, pri starejših še dlje. Mnogokrat je sestavni del zdravljenja po zlomu tudi fizioterapija. Ko je kost enkrat zaceljena, na tem mestu ni pričakovati večje verjetnosti za ponovno poškodbo.

## Vsakomur se lahko zgodi

Včeraj drugi, danes mi. Ker se lahko poškoduje vsakdo od nas, se, če smo priča nesreči, ne obrnimo v stran. Do prihoda reševalcev poskušajmo premagati predsodke in nudimo prvo pomoč sami.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

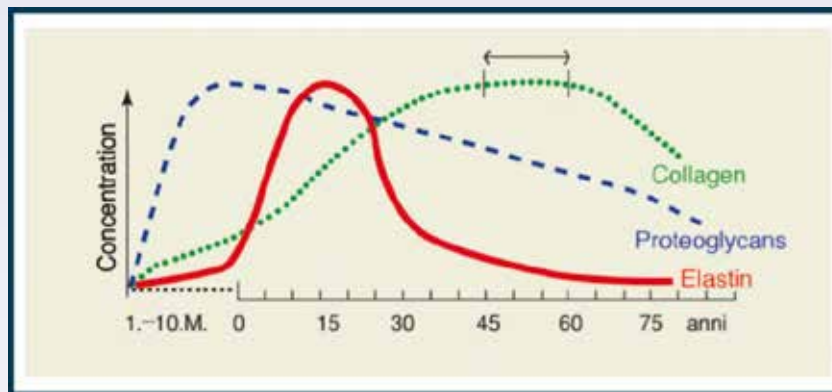
## Kolagenske injekcije, učinkovito orožje pri poškodbah in proti prehitremu staranju gibalnega aparata

**Kolagen** predstavlja najpogostejšo beljakovino v človeškem telesu, in sicer 25–30 % vseh beljakovin, kar pomeni 6 % celotne telesne mase. Kolagen je nitaste strukture, elastična, nestisljiva snov, odporna proti vlečenju. Prevladuje v podkožju, tetivah, sklepnih ovojnica, vezeh, hrustancu in kosteh.

V progastih mišicah je kolagen glavna sestavina ovojnice vsake mišične niti. Poleg podporne vloge ima lastnost matrice za tvorbo novega kolagena. Deluje tudi kot antioksidant. Sinteza kolagena poteka tako v celici kot tudi zunaj nje. Raziskave so pokazale, da 20 % odraslih ljudi trpi zaradi bolečin v sklepih in strukturah ob sklepih, to je v sklepni ovojnicah, tetivah, kitah in mišicah z narastišči. Pojav bolečin v teh strukturah povzroča okvara kolagena in njegovo pomanjkanje. Sklepne ovojnice in vezi stabilizirajo sklepe neposredno, tetive in mišice pa posredno, obenem pa omogočajo gibanje sklepov.

**Kolagen tipa I tvori 97 % tetiv in 80 % vezi in ovojnic.** Z upadanjem tvorbe kolagena in izgubo njegove pravilne strukture postanejo sklepi nestabilni, podvrženi hitrejši obrabi ter vedno slabši gibljivosti sklepov. K temu zelo pripomorejo tudi prosti radikali v telesu, pomanjkanje gibanja in povečana telesna teža. Kolagen dodatno oslabi pomanjkanje vitaminov C, E ter nekaterih mineralov in uporaba kortikosteroidov („blokade“). Nesteroidna protivnetna zdravila zavirajo obnovo kolagena in njegovo novo tvorbo. Osnovno stabilnost in kontrolo gibanja sklepov namreč omogočajo vezi, sklepne ovojnice, tetive ter seveda mišice in pomanjkanje kolagena te funkcije moti. Obnova kolagena poteka v telesu zelo počasi. S staranjem se tvori vedno več nekakovostnega kolagena, ki ima slabše fizikalne lastnosti in je manj odporen proti vlečenju, pritisku in s tem se poruši struktura tkiv. Tvorba kolagena dosega vrhunec pri 40 letih, od 40. do 60. leta je uravnotežena z razgradnjo (plato), po 60. letu pa strmo pada. To vodi do nestabilnih sklepov, neelastičnih vezi, do hitrejših poškodb mišic in izgubo mišične moči. Upad kolagena v podkožju povzroči pojav gub na obrazu in po telesu. Na razmerje tvorbe kolagena tipa I na eni strani in njegove razgradnje se po 60. letu izrazito prevesi v korist razgradnje.

**Povsem nov pristop pri zdravljenju bolečin in slabo gibljivih sklepov nudi terapija s kolagenom.** Dodatne snovi v ampulah, »usmerjevalci«, omogočajo natančno lokalizacijo dodanega kolagena



Porast in upad tvorbe najpomembnejših molekul s starostjo.

in njegovo zadržanje na želenem mestu. Zaradi teh dodatkov in pronicanja kolagena skozi ovojnice ni potrebna neposredna aplikacija kolagena v oboleli/obrabljeni sklep, temveč zadostuje vbrizganje v njegovo neposredno okolico. Tako se zmanjša nevarnost okužbe sklepa in zdravljenje je manj boleče. Za posamezne sklepe se uporablja specifičen dodani kolagen, ki ima dodan usmerjevalec za določen sklep. Kolagen je vedno enak, različni pa so dodatki. Uporabljajo se specifični kolageni za posamezne sklepe (koleno, kolk, rama, ledvena, prsna in vratna hrbtnica). Poleg tega je kolagen specifičen za posamezna tkiva (sklepne ovojnice/vezi, mišice, živčno tkivo). Ugodno je dodajati kombinacijo specifičnega kolagena za sklepe in specifičnega tkivnega kolagena.

**Dodani kolagen nadomesti manjkajoči in pri starejših tudi okvarjeni kolagen.** Oporna struktura sklepov in mišic se tako popravi in opomore. Dodani kolagen ima poleg same nadomestne funkcije še pomembnejšo funkcijo tako imenovane »biološke matrice«. Deluje kot matrica – kalup za tvorbo novega, pravilno izgrajenega kolagena z vzporedno potekajočimi snopi.

V nasprotju z zdravili ta medicinski pripomoček trajno ozdravi poškodovani kolagen in s tem obnovi sklepne ovojnice, vezi in mišice. Učinek se ne pokaže takoj, kajti vgradnja novega kolagena je dolgotrajna, vendar tudi trajna.

**Kolagen je uspešen pri svežih okvarah, kjer je pomembno, da se poškodovano tkivo nadomesti z zdravim, elastičnim, odpornim, pravilno zgrajenim materialom.** Ravno pri svežih poškodbah kasneje nastane manjvredno brazgotinsko tkivo, ki je pogosto vir ponovnih poškodb. Pri kroničnih okvarah tetiv, kit in natrganih mišicah pa je učinek v prenovi prizadetih tkiv. Značilne okvare

so teniški komolec, prizadetost ramenske rotatorne manšete, narastišča obkolčnih mišic na veliki trohanter, tetive, zaraščene na pogačico – skakalno koleno, tendinoza (boleča zadebelitev) ahilove tetive.

**Dodaja se pri obrabi velikih sklepov, kot sta kolk in koleno, če obraba ni še popolnoma dokončana.** Tu zadostuje dodajanje kolagena ob sklep, kar zelo zmanjša možnost okužbe sklepa. Dodatki, dodani specifičnemu kolagenu, omogočijo pronicanje v sklep in njegovo okolico. To zelo olajša tudi dajanje v predel hrbtnice, ker ni potrebno vstopanje v živčni kanal.

Uživanje kolagena kot prehranski dodatek se ni pokazalo kot enako uspešno, ker prebavni encimi cepijo hidroliziran kolagen na krajše verige, ki potrebujejo ponovno sestavljanje v daljše verige po prehodu prebavnega trakta.

**Zdravljenje s kolagenom je neškodljivo, ker dodajamo nam lastno snov.** Proizvaja se iz svinjskega kolagena, ki je človeku med sesalci gentsko najbližji in posledično tudi ne opisujejo alergičnih reakcij. Dodani kolagen je novo orožje proti prehitremu staranju celotnih gibalnih sistemov, seveda če se začne z dodajanjem pravočasno, pred razvitim propadanjem sklepov in okoliških tkiv.

**Prim. Rasto Stok, dr. med., specialist ortoped**



Prim. Rasto Stok dr. med.  
Hotel Lev, 11. nadstropje  
Vošnjakova 1, 1000 Ljubljana

Tel.: 01 433 2004

## ABC

- A** Koža na hrbtišču rok slabše ustvarja hidrolipidni film, roke so zato dovzetnejše za dehidracijo in se hitro izsušijo.
- B** Pozimi ne pozabite na tople rokavice, tanke rokavice pa uporabljajte tudi pri gospodinjskih opravilih.
- C** Krema se mora dobro vpiti v roke in ustvariti zaščitni sloj.



# Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?

»Roke so ogledalo človeka,« se glasi modra misel, ki vse pre pogosto ostane neslišana. Roke so namreč ob nizkih temperaturah eden izmed najbolj izpostavljenih predelov telesa, vse pre pogosto pa na njihovo nego povsem pozabimo. Krema za vlaženje rok so v hladnejših mesecih zvesti spremljevalec, ne le pregovorno nežnejšega spola, temveč tudi moških. Medtem ko negovalni kozmetiki za obraz pogosto posvetimo več časa, pri izbiri kreme za roke hitro pograbimo tisto, katere embalaža nas je prepričala.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Negi rok vse pre pogosto namenimo pozornost šele, ko koža že postane suha, groba, morda celo razpokana, torej ko je že prepozno. V hladnejšem obdobju, ko so roke izpostavljene nizkim temperaturam, vetru, je tako prav, da nekaj časa posvetimo tudi njihovi negi. Zimski čas je za kožo pogosto izjemno

naporen. Medtem ko zunaj vlada mraz, je v prostorih prijetno toplo, kljub temu pa vlažnost ostaja izjemno nizka. Koža se posledično izsuši in poškoduje. Poleg številnih dejavnikov, ki tako tudi med letom obremenjujejo naše roke, med najbolj agresivne spadajo detergenti in voda, so tako v jesenskih in zimskih mesecih roke še dodatno obremenjene z vremenskimi dejavniki. »Koža je največji telesni organ, vendar ni povsod enaka. Različna območja kože zahtevajo tudi različno nego. Nekateri deli telesa, na primer roke in obraz, so bolj izpostavljeni zunanji vplivom kot drugi deli telesa. Pametna nega kože mora izpolnjevati različne potrebe kože po telesu,« svari Tamara Levičnik, dr. med., specialistka dermatovenerologije iz Splošne bolnišnice Jesenice.

### »Rokam pogosto ne posvečamo dovolj pozornosti«

Izsušenost kože zmanjša njeno prožnost, posledično pa se hitreje pokažejo prvi znaki staranja. Roke so eden izmed predelov

telesa, ki ga ljudje v naši bližini najhitreje opazijo, zato je prav, da so lepo negovane in urejene. A vedno ni tako. »Rokam pogosto ne posvečamo dovolj pozornosti. Čeprav se ves čas ukvarjamo s tem, katere kreme so najboljše za obraz, na roke kar pozabimo, čeprav so vsakodnevno bolj izpostavljene različnim vplivom kot obraz. Roke veliko povedo o človeku in so opaznejše, kot si predstavljamo,« poudarja zdravnica in nadaljuje: »Roke so človekovo orodje, koža na tem delu pa se občutno razlikuje od kože na drugih delih telesa. Koža na hrbtišču rok na splošno slabše ustvarja hidrolipidni film, to je emulzija maščobe in vode, ki prekriva zunanji del kože. Roke so zato bolj dovzetne za dehidracijo in se hitro izsušijo, če jih preveč obremenjujemo. Pri delu so roke še posebej izpostavljene zunanji dejavniki, ki odstranjujejo lipide. Medtem ko lahko kožo izsuši že pogost stik z vodo, so roke tudi redno izpostavljene površinsko aktivnim snovem, razkužilom, topilom, temperaturnim spremembam in mehanskim obre-

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

menitvam. Naravni zaščitni in obrambni mehanizmi kože so preobremenjeni, kar lahko škoduje funkciji bariere kože. pH-vrednost kože na rokah je nekoliko višja kot na večini drugih delov telesa, zato je njen zaščitni kislini plašč – naravna kislost, ki štiti kožo, oslabiljen.«

### Karitejevo maslo, najrazličnejša olja, ognjič ...

Izbiri prave kreme za nego rok torej velja posvetiti nekaj več pozornosti. Kreme, ki vsebujejo izvlečke ognjiča, kožo pomirjajo in pospešujejo njeno obnovo, poleg tega pa pripomorejo tudi k sami odpornosti naše kože na zunanje dejavnike. Če imate izjemno suho kožo na rokah, posežite po kremah z različnimi olji, izbirate lahko med mandljevim, arganovim, olivnim, kokosovim in jobobinim. Olja vsebujejo veliko maščobnih kislin in antioksidantov, ki nadomestijo naravne lipide ter rokam vrnejo vlažnost in jo naredijo mehko. Tudi kreme s karitejevim maslom vsebujejo veliko maščobnih kislin, poleg tega pa so bogate tudi z vsebnostjo vitaminov A in E. Z njihovo pomočjo bo, ob redni negi, koža spet postala prožna, polega tega pa izbrane sestavine pripomorejo tudi k hitrejšemu obnavljanju kožnih celic. Ne le pred vetrom in mrazom, kožo je tudi v zimskih mesecih treba ustrezno zaščititi pred soncem, kreme z vitaminoma A in E pa so primerne tudi poleti. Tudi v kakavovem maslu, ki je priljubljena sestavina negovalnih krem, se nahaja veliko vitamina E. Ta štiti kožo pred prezgodnjim staranjem in jo primerno neguje. V kremah, ki vsebujejo olje žitnih kalčkov, boste našli polno vitaminov B in E, ti obnavljajo hidrolipidni film, ki prekriva zunanjo plast kože.

### Krema se mora dobro vpiti v roke in ustvariti zaščitni sloj

Pomembna lastnost kreme je predvsem ta, da se dobro vpije v kožo in ustvari primerno zaščitno plast, ki zaščiti kožo pred izhlapevanjem vode in prepreči izsušitev. Pri izdelkih za vlaženje rok je pomembno biti pozoren na razmerje med vodo in maščobo, saj le izdelek s primernim razmerjem ohranja kožo vlažno in prožno. Kakšna pa je kakovost izdelkov za vlaženje rok, pod katerimi se šibijo police trgovin in drogerij? Evropske potrošniške organizacije so še pred začetkom zime preverile kakovost krem za roke, v mednarodnem testiranju v laboratoriju so tako pod drobnogled vzeli petdeset različnih krem za roke, nekaj manj kot polovico jih je na voljo tudi na slovenskem tržišču. Strokovnjaki so bili z rezultati povsem zadovoljni. Večina krem za vlaženje rok si je prislužila oceno dobro. Najočitnejše razlike med izdelki so se pokazale v učinkovitosti ustvarjanja zaščitnega plašča na koži. Pri tem je večina izbranih izdelkov prejela oceno ‚zelo dobro‘, štirje pa niso zadovoljili pričakovanj strokovnjakov. Po navedbah

»Pozorni moramo biti tudi na zadosten vnos tekočine, ki ni pomembna le v poletni vročini, temveč tudi v zimskem mrazu. Z vodo namreč hidriramo našo kožo od znotraj.«

Zveze potrošnikov Slovenije so med njimi tudi izdelki, pri katerih zaradi sorazmerno visoke cene na trgu tovrstnih pomanjkljivosti ne bi pričakovali. Pri tem še opozarjajo, da nekatere kreme vsebujejo tudi neželene kemikalije, takšne kot so EDC, ki se uvrščajo med hormonske motilce.

### Privoščite rokam piling ali blagodejno masko

Uporaba vlažilne kreme v zimskih mesecih ni dovolj, pri opravljanju domačih opravil tako roke zaščitite z rokavicami in jih obvarujte pred agresivnimi čistili, kadar pa se odpravite na mraz, izberite tople rokavice, ki vas bodo ščitile pred vremenskimi dejavniki. Poleg tega ne pozabite niti na prehrano. Prav primerna hrana je bistvenega pomena za lep in zdrav videz kože, tudi na rokah. Na svojem jedilniku naredite dovolj prostora za sadje in zelenjavo, odlična izbira so tako grozdje, jabolka, pa tudi česen in kumare. Dan začnite s smutijem in tako že nadvse zgodaj zjutraj poskrbite za vnos vitaminov in mineralov. Izbirajte polnovredna živila, kot sta polnozrnat riž in oreščki. Pozorni moramo biti tudi na zadosten vnos tekočine, ki ni pomembna le v poletni vročini, temveč tudi v zimskem mrazu. Z vodo namreč hidriramo našo kožo od znotraj. Poleg tega si na vsake toliko časa privoščite prav posebno nego. Zmešajte žlico sladkorja in dve žlici olja, to je lahko po izbiri mandljevo ali kar olivno, ter vse skupaj zmešajte. Piling nato nežno vtirite v kožo na rokah in izperite z mlačno vodo ter roke namažite s kremo. Rokam lahko privoščite tudi bogato masko, zmešajte žlico medu in olivnega olja, namažite po rokah, jih zavijte v plastično vrečko ter natakните bombažne rokavice. Po pol ure bodo vaše roke kot nove.

Zimski čas je za kožo pogosto izjemno naporen. Medtem ko zunaj vlada mraz, je v prostorih prijetno toplo, kljub temu pa vlažnost ostaja izjemno nizka. Koža se posledično izsuši in poškoduje. Poleg številnih dejavnikov, ki tako tudi med letom obremenjujejo naše roke, med najbolj agresivne spadajo detergenti in voda, so tako v jesenskih in zimskih mesecih roke še dodatno obremenjene z vremenskimi dejavniki.

### Kaj še lahko storite za dobro svojih rok?

Med opravljanjem gospodinskih opravil kožo ustrezno zaščitite. Razna čistila za pomivanja posode ali stanovanja so lahko do naših rok izjemno agresivna. Tako ne pozabite na uporabo zaščitnih rokavic. Rokavice uporabite na popolnoma suhe roke, če izberete takšne iz lateksa, uporabite še tanjše bombažne rokavice, saj je prav lateks eden izmed pogostih povzročiteljev alergij.

Pri umivanju rok izbirajte nežna mila, primerna za občutljivo kožo, rok pa nikdar ne umivajte pod vročo vodo, temveč raje izberite mlačno. Po vsakem umivanju uporabite vlažilno kremo.

Ob nanašanju vlažilne kreme ne pozabite na obnohtno kožico, kremo pazljivo vtirite v kožo in z rahlimi gibi krožite nad nohti in obnohtno kožico.

Pozimi ne pozabite na rokavice, ki zaščitijo kožo na naših rokah pred vremenskimi dejavniki.

Na vsake toliko časa rokam privoščite prav posebno razvajanje. Pred spanjem jih namažite s kremo za roke in si nato nadenite tanke bombažne rokavice. Zjutraj bodo vaše roke kot prerrojene.



## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?



## ABC

- A** Rano spiramo pet do deset minut pod tekočo vodo, s tem odstranimo umazanijo in bakterije.
- B** Za čiščenje ran nikoli ne uporabljamo alkohola, saj ta poškoduje tkivo in povzroča draženje.
- C** Manjše površinske rane lahko oskrbimo sami, v primeru globljih je priporočljivo poiskati pomoč zdravnika.

# Znate pravilno oskrbeti rano?

Poškodbe in odrgnine niso le v domeni poletnih mesecev, nesreča se nam prav hitro lahko pripeti tudi pozimi. Ker je prva oskrba lahko ključnega pomena, je prav, da se zavedamo, kako pravilno oskrbeti rano. Pri čiščenju ran se izogibajmo 'tradicionalnemu' razkuževanju z alkoholom, ki lahko le podaljša sam proces celjenja, poškodovani predel pa je treba ustrezno zaščititi. Pozanimali smo se, katere pripomočke je dobrodošlo dodati domači lekarni in kakšni so učinki doma pripravljenih zdravilnih pripravkov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Površinske rane brez težav oskrbimo kar sami

Po strokovni definiciji je sama rana prekinjena kontinuiteta tkiva, torej prekinitev celovitosti kože. Koža je naš največji organ in predstavlja kar 15 % človekove teže. Varuje nas pred vdorom tujkov, sodeluje pri uravnavanju telesne temperature in uravnava telesne tekočine. Prav zaradi pomembne vloge pri delovanju našega telesa smo ljudje že od samih začetkov pozorni na njeno stanje, tujke, ki nastanejo na koži, in poškodbe samega tkiva. V zgodovini lahko zasledimo, da so se s celjenjem ran ukvarjali prav temu namenjeni ranocelniki, ki sicer veljajo za predhodnike današnjega kirurga. Danes lahko površinske rane brez težav oskrbimo sami, potrebujemo le nekaj osnovnega znanja in preprostih pripomočkov. Sposobnost vsake rane je sicer ta, da se s pomočjo celičnih pro-

cesov zaceli kar sama. V primeru oslabiljene sposobnosti celjenja je potrebna dodatna pomoč. »Rano čistimo tako, da jo spiramo pet do deset minut pod tekočo vodo. S tem odstranimo umazanijo in bakterije. Po potrebi z gazo ali čisto bombažno krpo, namočeno v vodi, očistimo kožo v okolici. Poškodovani predel potem dobro osušimo s sterilno gazo ali čisto krpo in ga pokrijemo s primerno oblogo za rane, ki ga ščiti pred dodatnimi poškodbami in pred okužbo,« svetuje **Hubert Terseglav, dipl. zn.**, koordinator za oskrbo ran v Splošni bolnišnici Jesenice. Uporaba klasične gaze pa lahko povzroči kar nekaj preglavic. Gaza se namreč hitro izsuši ter se ob tem vse prepogosto sprime s samo rano. Poleg tega gaze prepušča izločke in bakterije iz rane, težave pa se poja-

vijo tudi ob menjavi stare gaze, saj lahko ob tem odtrgamo novonastalo tkivo. To se lahko vraste med nitke gaze, s čimer se oteži samo celjenje. Vse več ljudi se tako odloča za nekoliko bolj sodobne obloge, ki zagotavljajo optimalne možnosti za zdravljenje rane. Zaradi svoje površine se ne sprimejo z rano, poleg tega pa omogočajo menjavo na daljši časovni rok, zaradi česar ne motijo samega celjenja.

### Izogibajte se razkuževanju z alkoholom

Pozorni moramo biti tudi pri uporabi izdelkov za razkuževanje. Po tradicionalni metodi se številni čiščenja rane lotijo z alkoholom, kar pa je lahko prej škodljivo kot koristno. »Za čiščenje ran nikoli ne uporabljamo alkohola, saj ta poškoduje tkivo in povzroča draženje

## Microdacyn® varen kot voda

Raztopina in hidrogel za enostavno oskrbo vseh akutnih in kroničnih ran, razjed, ureznin, odrgnin in opeklin.



01/810-95-04

www.advamed.si

advamed

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znate pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

ter tako podaljša proces celjenja. Sama aplikacija alkohola povzroči povsem nepotreben občutek pekoče bolečine, saj alkohol v rani aktivira iste živčne receptorje, kot se aktivirajo, kadar smo v stiku z vročino. Alkohol je sicer dobro antibakterijsko sredstvo; bakterije uniči tako, da se veže na membrano bakterijskih celic, tako da ta na tem mestu razpade in omogoči alkoholu vstop v celico, kjer raztopi proteine, ki so za celico življenjskega pomena. Težava nastopi, ker alkohol ni selektivno toksičen in tako kot uniči bakterijske celice, uniči tudi naše telesne celice – celice, ki sodelujejo pri celjenju rane,« pojasnjuje Terseglav.

### Na proces celjenja rane vplivajo številni dejavniki

Sam proces celjenja poteka skozi različne razvojne faze. V prvi, ki se pojavi takoj po poškodbi, gre za vnetno fazo celjenja oz. hemostazo. Po dveh do štirih tednih rana preide v drugo fazo, imenovano poliferativna faza, po šestih oz. desetih dneh pa se začne faza zorenja oz. t. i. faza diferenciacije. Proces celjenja običajno traja med štiri in šest tednov, odvisen pa je od številnih dejavnikov, ki jih lahko delimo na sistemske in lokalne. Med prvo skupino uvrščamo zdravstveno stanje poškodovanca, celjenje ran je namreč ob prisotnosti nekaterih bolezni, kot je diabetes, oteženo, zaradi česar je lahko potrebna strokovna pomoč. Pomembno vlogo igra tudi imunski status, kamor uvrščamo prirojene in pridobljene motnje ter avtoimunske bolezni. Na samo celjenje lahko vplivajo tudi uporaba zdravil, pa tudi telesne lastnosti posameznika, vse od starosti in spola. Celjenje ran naj bi tako pri ženskah potekalo hitreje kot pri moških. Med sistemskimi dejavniki so še prehrana, žilna obolenja, stres, debelost in nezdrave navade, kot sta kajenje in zloraba drog. Lokalni dejavniki tveganja, ki lahko vplivajo na celjenje rane, so: okužba, velikost in lokacija rane, tujki ...

### Razlika med akutnimi in kliničnimi ranami

Rane glede na sam potek celjenja delimo na akutne in kronične. Prve nastanejo kot posledica delovanja zunanje sile (praske, ureznine, kirurške rane, opekline ...). V časovnem obdobju dveh tednov se običajno zacelijo z brazgotino. Pri kroničnih ranah celjenje poteka precej dlje. Mednje uvrščamo arterijsko razjedo, venski ulkus, diabetične rane, preležanine ... Zaradi motenj se proces celjenja zaustavi, rana pa se zaceli šele, ko je motnja odpravljena. Ob staranju populacije je prisotnost kroničnih ran vse pogostejša. Celjenje kroničnih ran se najpogosteje ustavi v vnetni fazi, v kateri povečane koncentracije proteaz in citokinov razgrajujejo rastne dejavnike in njihove receptorje ter uničujejo na novo nastalo tkivo. Napredovanje celjenja ovira neravnovesje procesov izgradnje in razgradnje tkiva. Zdravljenje kroničnih ran je lahko dolgotrajno, saj zahteva celostno zdravstveno obravnavo.

### Kaj pa v primeru žuljev, aft in opeklin?

Žulje oskrbimo tako kot rano, pod curkom vode spiramo nekaj minut, nato pa predel dobro izsušimo, razkužimo in zavarujemo z obližem, ki pospeši vlažno celjenje. Na ta način se bo koža hitreje zacelila. Po drugi strani v primeru aft uporabimo tekočine za izpiranje oz. pripravke, ki tvorijo tanek film na sami površini. S tem postopkom afto zaščitimo pred zunanjimi vplivi, posledično pa se zmanjša tudi bolečina v naših ustih in pospeši celjenje. Doma lahko oskrbimo tudi manjše opekline prve stopnje, kjer je prizadeta le vrhnja plast kože. Opečeno mesto najprej pohladimo pod hladno vodo, nato nanesemo pripravek z anestetikom, ki ublaži bolečino in pospeši celjenje.

### Pomoč narave ali sodobnih farmacevtskih pripomočkov?

Številni pri rokovanju z ranami prisegajo na pomoč iz narave. Pri lajšanju bolečin in za pospeševanje celjenja tako prisegajo na delovanje zdravilnih rastlin, ki jih je mogoče najti kar na bližnjih travnikih. Že v vrtcu so nas učili, da pri odrgninah pomaga ozkolistni trpotec, ob poškodbi tako list rastline zvijemo v roki in pridobimo sok, ki ga nato kanemo na rano. Na seznamu rastlin, ki pomagajo pri samem celjenju ran, so tudi gabez, cvetovi kamilice in ognjič. Njivska preslica naj bi bila primerna za rane, ki se slabo celijo. Prekuhamo jo v vodi in precedimo, ohlajeno tekočino pa nato nakapamo na rano. Nekateri farmacevti so do domačih pripomočkov skeptični. Prepričani so, da je najboljša pomoč pri oskrbovanju ran dobro založena domača lekarna. V njej tako imejte pospravljeno zalogo gaz, kompres, povojev in oblog ter zadostno mero sredstev za razkuževanje. Mednje sodi tudi rivanol, ki zavira razvoj bakterij, za razkuževanje pa lahko uporabite tudi jodove raztopine, namenjene manjšim ranam in odrgninam. Dobro založena naj bo tudi potovalna lekarna, saj se nezgoda lahko zgodi tudi na počitnicah.

Manjše površinske rane lahko oskrbimo sami, v primeru globljih je priporočljivo poiskati pomoč zdravnika. Zdravniška obravnava je nujna tudi v primeru vboda z iglo, ob ugrizu, večjih opeklinah in ranah sladkornih bolnikov.

»Rano čistimo tako, da jo spiramo pet do deset minut pod tekočo vodo. S tem odstranimo umazanijo in bakterije. Po potrebi z gazo ali čisto bombažno krpo, namočeno v vodi, očistimo okoliško kožo. Poškodovani predel potem dobro osušimo s sterilno gazo ali čisto krpo in ga pokrijemo s primerno oblogo za rane, ki ga ščiti pred dodatnimi poškodbami in pred okužbo.«

## Površinske in globoke rane ...



## Cicatridina® sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU:**

**Razjed**  
(diabetičnih, venoznih ...)  
**Kirurških ran**  
**Preležanin**  
**Odrgnin**  
**Ureznin**  
**Opeklin**



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

## ABC

- A** Človeško telo ob stresnih okoliščinah deluje po principu 'beg ali boj'.
- B** Stres povzroči povečano izločanje želodčne kisline in okrni oziroma zmanjša zaščitno delovanje sluznice.
- C** Okužba z bakterijo *H. Pylori* ni posledica stresa, lahko pa stres ob okužbi z njo dodatno poslabša dispepsijo.

# Stres načenja tudi vaš želodec

**Stres – eden izmed zdravju najbolj škodljivih dejavnikov v 21. stoletju. Vpliva namreč na naše dobro počutje, zdravstveno stanje, odnose z ljudmi okrog nas. Pogosto se niti ne zavedamo dobro, vendar velik delež naših zdravstvenih težav izvira prav iz stresa, med drugim tudi zvijanje v želodcu in preostale želodčne težave. Slovenci imamo za zaskrbljenost, stres, zanimivo besedno zvezo: »žreti se«, ki dobro opisuje dogajanje v našem želodcu ob stresnih okoliščinah.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Stres pospeši izločanje želodčne kisline

Človeško telo se različno odziva na stresne okoliščine, nekateri čutijo bolečine v glavi, spet druge muči utrujenost, tretje popade slabost, nekatere začne stiskati v predelu srca. Na pretirano izpostavljenost stresu opozarja tudi želodec. »V sluznici želodca vedno

poteka boj med zaščitnimi (sluz, bikarbonat, prekrvavitev sluznice, prostaglandini, celični transport, obnovitvena sposobnost sluznice) in škodljivimi (želodčna kislina, peptični encimi) silami. Pri normalni sluznici sta obe sili v ravnovesju. Tako kratkotrajni kot dolgotrajni stres pa preko avtonomnega živčevja in hormonov povzroči povečano izločanje želodčne kisline in okrni oziroma zmanjša zaščitno delovanje sluznice ter tako prevesi ravnovesje v korist škodljivim silam. Želodčna kislina je zelo dražeča snov. Njeno delovanje na sluznico ima za posledico vnetje, ki lahko vodi v razjedo sluznice.« pojasnjuje **Andrej Zafošnik, dr. med.**, z Oddelka za gastroenterologijo UKC Maribor.

### Odziv na stres izvira že iz prazgodovine

V začetku 20. stoletja je Walter Cannon prišel do spoznanj, da človeško telo ob stresnih okoliščinah deluje po principu 'beg ali boj'. Po opazovanju mačk, ki jih je postavil v stresne okoliščine, je ugotovil, da se gibanje v njih-

vem zgodnjem črevesju (tudi želodcu) ob stresu znatno zmanjša. V procesu sodelujeta tako simpatično kot parasimpatično živčevje. Prvo sproži delovanje našega telesa, drugo deluje kot zavora in umiri telo ter pomaga varčevati z energijo. V stresnih trenutkih se v hipotalamusu sproži proizvodnja sporočevalnega hormona kortikotropina, ki aktivira simpatični živčni sistem. Sočasno lahko pride do sproščanja kortizola, ki nas pripravi na 'beg', s čimer se procesi v želodcu upočasnijo. Po ugotovitvah znanstvenikov gre za evolucijski proces, saj se s tem spodbudi krvni obtok k hitrejšemu prenašanju kisika in hrane v mišice in pljuča, stran od želodca, kar pripravi telo na obrambo. Po drugi strani parasimpatično živčevje pospeši delovanje debelega črevesa.

### Za bolečine v želodcu obstaja več dejavnikov

Bolečine v želodcu gre nasloviti na več različnih dejavnikov. Poleg duševne obremenjenosti, ki vpliva na delovanje želodca in

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

prebavil ter pospeši izločanje želodčne kisline, ta ob stresu lahko privede do ran na želodcu in dvanajstniku, so bolečine tudi plod bolezenskih stanj. Mednje uvrščamo tudi vnetje želodca, katerega povzročitelj je bakterija *Helicobacter pylori*, ki pripomore k nastanku razjed želodca in dvanajstnika. »Težave z želodcem oziroma dispepsija, kot strokovno imenujemo skupek simptomov v zgornji polovici trebuha, ki jih bolniki opisujejo kot slabost, napenjanje, spahovanje, občutek hitre sitosti, neješčnost ali kot pekočo bolečino v žlički, so podobne oziroma enake ne glede na to, ali nastanejo kot posledica stresa ali pa zaradi okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori*, kar pomeni, da jih v večini primerov ne moremo ločiti med seboj samo na podlagi pogovora z bolnikom in kliničnega pregleda, ampak je treba opraviti določene preiskave,« opozarja zdravnik.

### Stres lahko ob okužbi še pospeši nastanek želodčnih razjed

Okužba z bakterijo *H. Pylori* velja za najpogostejšo kronično okužbo, razširjeno po vsem svetu, čeprav se je v zadnjem stoletju število z izboljšanjem higienskih razmer precej zmanjšalo. V manj razvitem svetu je sicer okužba še vedno prisotna pri 80 % ljudi. Pri večini se bolezenska stanja ne izrazijo, pri petini ljudi pa bakterija povzroči zdrav-

»Okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* ni posledica stresa ali obratno, lahko pa stres ob okužbi z njo ali obratno dodatno poslabša dispepsijo in pospeši nastanek želodčne razjede ali razjede dvanajstnika.«

stvene težave. Želodčna kislina je lahko za številne bakterije usodna, ta vrsta bakterije pa zahvaljujoč svoji sestavi preživi tudi v kislem okolju želodca. Poleg plitkih in globokih razjed v sluznici želodca ali dvanajstnika bakterija igra pomembno vlogo pri nastanku želodčnega raka. Če okužba zajame celoten želodec, pride do kroničnega vnetja sluznice in zmanjšanja števila celic, ki izločajo kislino. S tem se zmanjša tudi obrambna sposobnost sluznice, kar omogoči nastanek novih razjed. »Okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* ni posledica stresa ali obratno, lahko pa stres ob okužbi z njo ali obratno dodatno poslabša dispep-

sijo in pospeši nastanek želodčne razjede ali razjede dvanajstnika,« pojasnjuje sogovornik. Zadnji čas torej, da se ustavite, globoko zadihate in storite nekaj v smeri, da stres dodobra okrnite, če ne povsem izločite iz svojega življenja.

### Se stresu nikakor ne morete izogniti?

Vsak ima svoj način, na katerega se spopada s stresom. Lahko ga preženete s telesno dejavnostjo, na svežem zraku si bo odpočila tudi vaša glava, ob gibanju pa boste vsaj za kratek čas pozabili na tegobe, ki vas sicer težijo. Številni zagotavljajo, da so težave po pol ure teka

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

**POGASI ZGAGO!**

## RefluSTAT

ANTIREFLUKSNA PERORALNA SUSPENZIJA



Za dodatne informacije preberite navodila za uporabo izdelka ali se posvetujte s svojim zdravnikom ali s farmacevtom.

#### REFERENCE:

1. Mandel KG, Daggy BP, Brodie DA, Jacoby HI. Review article: alginate-raft formulations in the treatment of heartburn and acid reflux. *Aliment Pharmacol Ther.* 2000 Jun;14(6):669-90.
2. Giannini EG, Zentilin P, Dulbecco P, Iiritano E, Bilardi C, Savarino E, Mansi C, Savarino V. A comparison between sodium alginate and magaldrate anhydrous in the treatment of patients with gastroesophageal reflux symptoms. *Dig Dis Sci.* 2006 Nov;51(11):1904-9.

Zastopnik in distributer: JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana, e-mail: info@jgl.si

Medicinski pripomoček

Datum priprave informacij: januar 2020.





»Pri premagovanju stresa vam bodo v pomoč družina, partner in prijatelji, saj je prav osamljenost eden izmed pogostih dejavnikov za nastanek stresa. Obkrožite se z ljudmi, ki so vam pri srcu.«

dosti manjše, kot preden so obuli tekaške čevlje. Ena izmed metod, ki je vse bolj priljubljena tudi v Sloveniji, je tudi meditacija. Tehnika sproščanja, ki se je razvila že pred 2500 leti, ima blagodejne učinke tudi danes. Meditacija je stanje duha, v katerem najdemo sozvočje s seboj. Z meditiranjem umirimo tok svojih misli in spočijemo um ter najdemo stik s samim seboj. Če niste prepričani, kako bi začeli, so na spletu na voljo različni tečajji, na voljo pa je tudi veliko čtiva. Meditacija je priporočljiva predvsem v jutranjih urah, saj z njo svoje telo in um pripravimo na nov dan. Pri premagovanju stresa vam bodo v pomoč družina, partner in prijatelji, saj je prav osamljenost eden izmed pogostih dejavnikov za nastanek stresa. Obkrožite se z ljudmi, ki so vam pri srcu. V veliko pomoč vam bo morda tudi nasvet, da, če ste preobremenjeni, prosite druge za pomoč. Najsi bo to pri domačih opravilih ali v službi. Urnika si ne zapolnite do zadnjega kotička, v vrtincu vsakdana ne pozabite na primerno količino počitka in dejavnosti, ki vas osrečujejo.

### Z nezdravim življenjskim slogom škodujete želodcu

Vzroke za stanje v želodcu gre sicer pripisati tudi nekaterim zdravilom, ki lahko poškodujejo želodec in dvanajstnik, pogosto pa so težave posledica neprimerne življenjskega sloga. Izrazito slabo na kislost v želodcu vplivajo tudi kajenje in vnos alkoholnih pijač. Pomembno vlogo igra uravnotežena prehrana. Študija, ki jo je že pred leti objavilo ameriško zobozdravstveno združenje, je pokazala, da posameznik povsem po občutku izbere hrano, ki je zanj v tistem trenutku najprimernejša. Tudi otroci tako pogosto izberejo hrano, s katero se izognejo prebavnim težavam in zaprtju. Zato je prav, da tudi pri prehranjevanju prisluhnete svojemu želodcu. Zelo neprimerne so ocvrte in pražene jedi, pogosto lahko težave povzročijo tudi izjemno sladki prigrizki ali jedi z izrazitim kislim okusom. Jejite, ko ste resnično lačni. Vzemite si čas za prehranjevanje in ne izpuščajte obrokov. Ne prenažirajte se, čeprav je to ob številnih družabnih kosilih še kako mamljivo. Lju-

dje smo vzgojeni tako, da moramo pojesti vse, kar je na krožniku. Ne pozabite oceniti svoje lakote in izbrati primerne porcije. Če boste znali prisluhniti svojemu telesu in svojemu želodcu, vam bosta to znala povrniti.

V stresnih trenutkih se v hipotalamusu sproži proizvodnja sporočevalnega hormona kortikotropina, ki aktivira simpatični živčni sistem. Sočasno lahko pride do sproščanja kortizola, ki nas pripravi na 'beg', s čimer se procesi v želodcu upočasnijo. Po ugotovitvah znanstvenikov gre za evolucijski proces, saj se s tem spodbudi krvni obtok k hitrejšemu prenašanju kisika in hrane v mišice in pljuča, stran od želodca, kar pripravi telo na obrambo. Po drugi strani parasimpatično živčevje pospeši delovanje debelega črevesa.

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

Z LJUBEZNIJO DO HRANE...  
... IN VAŠEGA ŽELODCA.



Zdravi zgago, hiperacidnost, GERB, gastritis  
ter razjede na želodcu in dvanajstniku.

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

## ABC

- A** Nevidni proces staranja kože se začne že po dvajsetem letu.
- B** Hormonske spremembe v menopavzi in andropavzi pospešijo staranje kože.
- C** Moška koža se stara drugače kot ženska.



# Koža po petdesetem

Staranje je del normalnega dogajanja v organizmu, starajo se organi in tako tudi koža. Na nekatere dejavnike staranja lahko vplivamo in staranje kože s tem upočasnimo. Na druge dejavnike pa ne. Z dr. Mirjam Rogl Butina, dr. med., specialistko dermatovenerologije, smo se pogovarjali o dejavnikih, ki vplivajo na to, da se koža stara, pri nekaterih hitreje, pri drugih počasneje, predvsem pa o spremembah, ki se dogajajo v koži in se kažejo na njej po petdesetem letu.

Avtorica: Maja Korošak

Za začetek je povedala, da staranje človekovega organizma na splošno povezuje s spremembami v bioloških, fizioloških, duševnih, vedenjskih in socialnih procesih. »Staranje kože je le del tega dogajanja: del sprememb v procesu staranja je sicer vidnih, a povsem nenevarnih – kot na primer gube ali sivnje las. Druge pa vodijo v pešanje funkcije kože, degenerativne spremembe in povečano dovzetnost za različne bolezni, predrakave spremembe in rake kože.« Kdaj pa se staranje začne? »Kdaj se tak proces prične, je nemogoče splošno opredeliti, saj nanj vplivajo zelo številni dejavniki. Kdaj postane viden, pa je nekoliko lažje: preoblikovanje telesa in seveda kože pred 35. letom označujemo kot neopredeljene spremembe, po tej starosti pa na splošno že lahko govorimo o staranju,« je dejala dr. Rogl Butina.

Pri nekaterih ljudeh se koža stara hitreje, pri drugih počasneje. Kaj vpliva na različen tempo staranja? »Staranje posameznika je najbolj odvisno od njegovega genskega zapisa in morebitnih bolezni. Kot rečeno, pa na določene dejavnike ljudje lahko vplivamo in pri tem je na prvem mestu način življenja na splošno in na drugem mestu nega kože. "Način življenja" pa obsega najrazličnejše navade: od kakovosti prehrane in spanja do izpostavljanja soncu in kajenja.«

### Koža po petdesetem letu

Kaj se zgodi s kožo po petdesetem letu oziroma po začetku menopavze pri ženskah? Kaj vpliva na spremembe v tem obdobju? Dr. Mirjam Rogl Butina: »V menopavzi se procesu staranja, ki sicer že poteka – glede na našo starost, gene in način življenja –, pridruži še občutna sprememba hormonskega stanja. Za to obdobje je namreč značilen izrazit upad izločanja spolnih hormonov – tako dehidroepiandrosterona kot njegovih presnovkov, testosterona in estrogena. Hormoni v našem telesu (in seveda tudi koži) igrajo izjemno pomembno vlogo. Spremembe v hormonskem statusu se odražajo v delovanju telesa, sestavi tkiv, duševnih odzivih in drugem.«

Kako sprememba hormonskega ravnovesja vpliva na kožo? »Če se omejimo le na skupino spolnih hormonov in kožo v obdobju menopavze oziroma andropavze, izrazit upad hormonov pospeši t. i. intrinzično staranje. Pri tem struktura kože in njena funkcija izraziteje pešata, kar se kaže na vseh ravneh

– od tanjše povrhnjice in usnjice do slabšega krvnega pretoka, redčenja in tanjšanja las, zmanjšane delovanja žlez v koži, sprememb v barvi itn. Pri ženskah v tem obdobju se začne tudi postopno pešanje mišične mase in resorpcija kosti – in to je najbolj opazno na obrazu. Hitreje se stara koža na tistih predelih, kjer je bila močnejše obremenjena.

### Kaj pa moški?

Kako se stara koža pri moških? Naša sogovornica pove, da se koža moških stara drugače kot ženska koža. »Lojnice izločajo več loja, zato je koža precej manj izsušena, debelejša in ima več pigmenta. Iz teh razlogov imajo moški precej manj drobnih, nežnih gubic, prevladujejo pa globoke gube. Pri moških je tudi razgrajevanje mišičja in kosti na obrazu pomembno manjše kot pri ženskah, zato je manj povešanja kože, izjema so le spodnje veke.

### Druge spremembe na koži

Na koži pa se po petdesetem letu pogosteje začnejo pojavljati tudi druge spremembe, predvsem novotvorbe. »Pojavljajo se številne nenevarne lezije oziroma okvare: pege (lentigi) in seboroične keratoze (starostne bradavice), drobni žilni tumorčki (angiomi), lokalna razbarvanja kože v obliki kapljic (gutatna hipomelanoza) in podobno. Seveda pa se v tem obdobju pomembno poveča tudi tveganje za nastanek premalignih in malignih lezij kože,« je še povedala dr. Mirjam Rogl Butina.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

### Vzroki staranja kože

Vzroki staranja kože so dveh vrst. Prvi so notranji (intrinzični oz. kronološki) in nanje ne moremo vplivati. Drugi vzroki so zunanji ali ekstrinzični, in sicer gre za izpostavljenost škodljivim vplivom okolja, na te pa lahko vplivamo. Obe skupini dejavnikov povzročata upadanje strukturne in fiziološke funkcije kože. Od zunanjih dejavnikov je najpomembnejše fotostarjanje, sploh če se mu pridruži tudi kajenje.

### Intrinzično staranje

Intrinzično, notranje ali kronološko staranje se začne med dvajsetim in tridesetim letom. Pojavljati se začnejo značilne spremembe: epidermis ali vrhnja plast kože se tanjša (med petdesetim in osemdesetim letom se tanjša kar za 50%). Dermis ali srednja plast kože se prav tako tanjša, in sicer vidneje pri ženskah kot pri moških (stanjša se za približno en odstotek letno). Bazalna membrana (plast medceličnine) postane manj nagubana, se ravna in to pomeni manjši stik med dermisom in povrhnjico ter s tem slabšo preskrbo epidermisa z vodo in hranili. Maščobno tkivo v podkožju se zmanjša in se lahko neenakomerno razporedi. Spremeni se tekstura kože, kolagenska vlakna se dodatno povezujejo v skupke in s tem upada njihova kapaciteta vezanja vode, kar povzroči zmanjšano elastičnost kože in tanjšanje kože. Število kapilar v koži se zmanjša in upočasni se metabolizem celic. Prav tako se zmanjša število lojnic in s tem izločanje loja. Pri ženskah po petdesetem letu se to zgodi za 50%, pri moških pa v takšnem obsegu šele po sedemdesetem letu. Posledično se zmanjša hidrolipidni sloj na koži in zaščitna funkcija kože se s tem poslabša. Pojavijo se pigmentni madeži, rečemo jim tudi starostne pege.

### Ekstrinzično staranje

Zunanje staranje povzročajo zunanji dejavniki, kot so izpostavljanje soncu (ultravijolična svetloba), onesnažena atmosfera (ozon), kajen-

nje, pretirano uživanje alkohola, veter, vročina in nekatere kemikalije. Raziskave so pokazale, da kar 80% vidnih znakov staranja povzročajo prav zunanji dejavniki. In to je dobra novica, saj nanje lahko vsaj delno vplivamo. Če ne bi bilo škodljivih zunanjih dejavnikov, potem posledice staranja kože ne bi bile vidne vse do petdesetega ali šestdesetega leta starosti.

Na različnih predelih telesa koža kaže različno starost oziroma različne znake staranja. Zaradi zunanjih vplivov kaže koža na odkritih delih telesa (obrazu, vratu, dekolteju in rokah) tudi do deset let več kot koža na pokritih delih telesa. Najpomembnejši dejavnik zunanjega staranja je ultravijolično sevanje oziroma izpostavljanje soncu. Fotostarjanje kože, rečemo mu tudi dermatohelioza, je kompleksen sistem procesov, ki se začne, ko je koža izpostavljena sončni svetlobi, in se nadaljujejo tudi, ko te izpostavljenosti ni več. Fotostarjanje poteka v štirih stopnjah. Prva je zgodnje fotostarjanje, pri čemer so vidne le majhne spremembe pigmentacije izpostavljene kože, brez keratoze oziroma roženja kože. Ta stopnja se pojavi v starosti od dvajset do trideset let. Druga stopnja je zmerno fotostarjanje. Pri tej se na koži pri gibanju pojavljajo gube, prisotna je keratoza, vendar še ni vidna, na površini kože se začne pojavljati lise, ki so drugačne barve kot preostala koža. Ta stopnja nastopi med tridesetim in štiridesetim letom. Naslednja stopnja je napredujoče fotostarjanje: vidna je keratoza, gube se vidijo tudi pri mirovanju, vidni so deli kože z različno obarvanostjo. Ta stopnja nastopi po petdesetem letu starosti. Zadnja stopnja je izstopajoče fotostarjanje. Takrat je starostna zgubanost kože dobro vidna, barva kože postane rumenorjava ali svetlo rjava, poveča se verjetnost za kožnega raka.

Povzemimo: pomembnejše vidne spremembe površine kože pri fotostarjanju so torej hrapava površina, pojav sprva plitvih in nato globljih gub, zmanjšana prožnost oziroma povečana mlahavost kože, zmanj-

## Kdo vam lahko pomaga?

### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Pomlajevanje obraza in telesa s PDO nitkami.

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

### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Ultrashape ver 3 medicinski ultrazvok - trajno uničevanje maščobnih celic, za redukcijo telesnega obsega (bmi med 25-35).

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

šana elastičnost kože, suhost zaradi zmanjšane količine vode v koži ter pigmentacija. Kateri zunanji dejavniki najbolj škodljivo delujejo na našo kožo? Pod vplivom ultravijoličnih žarkov ob prisotnosti ozona nastane blizu površine zemlje tako imenovani foto-smog. Ta zelo slabo deluje na kožo. Kombinacija ultravijoličnih žarkov, izpušnih plinov in visoke temperature poleti pa povzroča tako imenovani oksidativni smog, ki je prav tako škodljiv za kožo. Pozimi izpušni plini avtomobilov, ogrevanje prostorov povzročajo zimski smog, ki vsebuje SO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub> in saje. Zelo slab vpliv ima tudi cigaretni dim. Kajenje povzroča manjšo prekrvavljenost kože in vpliva na razgradnjo kolagena, zato se koža pri kadilcih pomembno hitreje stara kakor koža tistih, ki ne kadijo.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



**DERMA CENTER MARIBOR**  
Aškerčeva ulica 7, Maribor  
T +386 51 420 165



**DERMA CENTER**  
ROGAŠKA & MARIBOR



**DERMA CENTER ROGAŠKA**  
Zdraviliški trg 25, Rogaška Slatina  
T +386 590 25 890

## NOVO: Pomlajevanje obraza in vratu s peptidi


KLASIČNA DERMATOLOGIJA


OBLIKOVANJE TELESA

ESTETSKA DERMATOLOGIJA


[www.derma-rogaska.si](http://www.derma-rogaska.si)

## ABC

- A** Preiskave, ki jih lahko naročajo zdravniki, v precejšnji meri omejuje zavarovalnica.
- B** Pomembno je, da je vzorec krvi pravilno odvzet.
- C** Interpretacijo izvidov naj naredi zdravnik.

# Kaj pove laboratorijski pregled krvi

Čedalje več ljudi se samoiniciativno odloča za samoplačniški pregled krvi iz najrazličnejših razlogov. Na primer tisti, ki jim zdravniki niso dali napotnice pred lepotnim posegom ali pa zdravljenjem neplodnosti v tujini. Za samoplačniške preiskave krvi se odločajo tudi športniki, ki jih napotijo njihovi športni zdravniki ali trenerji. Ali pa kronični bolniki, denimo diabetiki, ki si sami pridejo kontrolirat glikirani hemoglobin, preden se odpravijo na redno kontrolo k diabetologu. Na samoplačniške preiskave krvi se odpravijo tudi ženske, ki se želijo zdraviti z bioidentičnimi hormoni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Povedati je treba tudi to, da preiskave, ki jih zdravniki lahko naročajo, v precejšnji meri določa zdravstvena zavarovalnica: nekatere preiskave se lahko opravljajo na primarni ravni, druge na sekundarni in spet tretje na terciarni. In tudi zaradi tega so lahko pričakovanja bolnika v neskladju z možnostmi, ki jih ima njihov izbrani zdravnik.

### Hemogram

Laboratorijske preiskave krvi so potrebne za ugotavljanje ali spremljanje bolezni. Največkrat preiskavo krvi naroči zdravnik. Najpogosteje je to krvna slika ali hemogram, ki mu da podatke o številu belih krvničk ali levkocitov v litru krvi, tj. celic, ki varujejo telo pred okužbami in tujimi beljakovinami, o številu rdečih krvničk ali eritrocitov v litru krvi, torej celic, ki vsebujejo hemoglobin in oskrbujejo telo s kisikom, številu krvnih

ploščic ali trombocitov v litru krvi, to so delci, ki sodelujejo pri strjevanju krvi in masijo rane pri poškodbah, da preprečijo izgubo krvi. Poleg tega se s krvno sliko dobi podatke tudi o koncentraciji krvnega barvila hemoglobina v litru krvi, tj. beljakovine v eritrocitih, ki skrbi za prenos kisika iz pljuč do telesnih celic.

### Diferencialna krvna slika

Največkrat zdravnik hkrati naroči tudi levkocitno diferencialno krvno sliko (DKS), ki ovrednoti prisotnost posameznih vrst belih krvničk ali levkocitov – nevtrofilnih, eozinofilnih in bazofilnih granulocitov, monocitov, limfocitov – ter njihove morebitne spremembe. Tule je nekaj podatkov, kaj nam povedo vrednosti omenjenih levkocitov. Če so eozinofili povišani, to kaže na alergije, kožne in avtoimunske bolezni. Če so znižani, kažejo na vnetja, stres, pa tudi uživanje protivnetnih zdravil. Če so povišani limfociti, to pomeni, da gre za virusne okužbe, avtoimunske bolezni, alergije ali pa kronične okužbe. Znižani limfociti se lahko pojavijo pri bolezni HIV ali zaradi obsevanja. Če so povišane vrednosti monocitov, potem gre za vnetja, okužbe, nekatere rakave bolezni ali tuberkulozo, če so vrednosti znižane, pa za bakterijske okužbe. Pri povišanih bazofilcih pomislimo na levkemijo, limfome, pa tudi na preobčutljivostne reakcije.

Nadalje zdravnik po potrebi naroči biokemijske analize krvi, na primer določitev koncentracije glukoze (krvnega sladkorja), holesterolov (celotnih holesterolov, »slabega« HDL-holesterola, varovalnega LDL-holesterola), C-reaktivnega proteina (CRP), elektrolitov (kalija, natrija, kloridov, morda tudi kalcija, fosfata, magnezija), jetrne teste (bilirubin,

alkalno fosfatazo, aminotransferazi AST in ALT, gama glutaminsko transferazo  $\gamma$ GT, beljakovine, protrombinski čas), teste delovanja ledvic (sečnino, kreatinin, albumin) ter številne druge, za posamezno bolezen ali organ specifične analize. Lahko naroči tudi mikrobiološke preiskave krvi.

### Pravilno odvzeti vzorci

Za vse laboratorijske krvne analize je potreben pravilno odvzet vzorec venske krvi. Pri majhnih otrocih ali starostnikih za določene preiskave (npr. hemogram, DKS, glukoza, elektrolite, CRP) zadošča vzorec kapilarne krvi. Odvzem krvi iz vene je najpogostejši odvzem krvi, običajno se vzorci krvi odvzamejo iz površinskih ven v komolčnem pregibu roke, pri dojenčkih lahko tudi iz vene na glavi ali nogi. Za odvzem vzorca kapilarne krvi se vbode v jagodico prsta na roki, priporočata se sredinec in prstanec, ali se zareže s posebnim rezilcem v zunanji rob pete ali področja za prsti pred lokom stopala na nogi. Prvo kapljico kapilarne krvi se vedno zavrže.

Priporočljivo je, da je preiskovanec ob odvzemu krvnih vzorcev tešč, kar pomeni, da pred odvzemu krvi ni jedel in pil (razen vode) najmanj 5 do 6 ur, za analizo maščob v krvi najmanj 12 ur. Tudi zdravila naj vzame samo tista, ki so nujna. Na rezultate laboratorijskih preiskav lahko vpliva predvsem z maščobami in beljakovinami bogata hrana. Največje spremembe lahko nastanejo pri analizi glukoze, maščob, železa ali alkalne fosfataze. Tudi kajenje pred odvzemu krvi lahko vpliva na rezultate določenih preiskav. Prav tako ni primeren odvzem krvi pri osebi, ki je v času nekaj dni pred tem zaužila večje količine alkoholnih pijač.

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?



Pred odvzemom krvi se mora preiskovanec telesno in duševno umiriti, nekaj minut mora počivati v sedečem položaju. Odvzem krvi jokajočemu, prestrašenemu otroku se ne priporoča. Najboljši čas za odvzem krvi je med sedmo in deveto uro zjutraj, ker so tako zagotovljeni enaki pogoji dnevnega telesnega ritma, izognemo pa se tudi vplivom prehrane in telesnih naporov. Tudi vzorci, v katerih so določili referenčne vrednosti posameznih krvnih snovi, so bili odvzeti v tem času. Preiskovanec mora biti seznanjen s celotnim postopkom odvzema krvi in z realnimi pričakovanji neprijetnosti ali bolečine ob odvzemu. Osebi, ki odvzema kri, naj zaupa, katera zdravila jemlje, predvsem, kadar jemlje zdravila za preprečevanje strjevanja krvi (npr. aspirin, marivarin).

Po končanem venskem odvzemu krvi naj preiskovanec še nekaj minut drži roko iztegnjeno in pritiska tampon na vbodno mesto, da prepreči morebitni pojav hematoma (izliva krvi v podkožje).

### Kdaj so samoplačniške preiskave smiselne?

Z mag. Branko Svetic, spec. med. biokem., vodjo diagnostičnega laboratorija v ZD Kranj, smo se pogovarjali o tem, koliko so samoplačniške preiskave krvi smiselne.

Povedala je, da se za samoplačniške preiskave krvi ljudje najpogosteje odločajo takrat, kadar njihov osebni zdravnik ni dostopen. »Takšen primer je pri nas v Kranju, ko so nekateri bolniki ostali brez izbranega zdravnika in potrebujejo specialistično obravnavo.« Ljudje se za samoplačniški pregled krvi odločajo tudi za to, da bi hitreje prišli do določenih izvidov. »Največkrat gre za osnovne biokemične preiskave, torej preiskavo ravnih holesterola in glukoze v krvi,« razlaga mag. Svetic in dodaja, da so ljudje čedalje bolj ozaveščeni o tem, da je potrebno skrbeti za svoje zdravje. »Zato po novem želijo kontrolirati tudi stanje vitaminov v krvi, predvsem vitamina D.« Nekateri bolniki tudi pridejo v konflikt s svojim zdravnikom.

*»Priporočljivo je, da je preiskovanec ob odvzemu krvnih vzorcev tešč, kar pomeni, da pred odvzemom krvi ni jedel in pil (razen vode) najmanj 5 do 6 ur, za analizo maščob v krvi najmanj 12 ur. Tudi zdravila naj vzame samo tista, ki so nujna. Na rezultate laboratorijskih preiskav lahko vpliva predvsem zmaščobami in beljakovinami bogata hrana.«*

»Nam pa se zdi najbolj smiselna analiza krvi v dogovoru z zdravnikom, bodisi prek napotnice bodisi samoplačniško. Zdravnik namreč najbolj pozna svojega bolnika in najlažje interpretira rezultate testa in jih vključi v celotno sliko. Nekaterih posebnih preiskav, po katerih bolniki tudi sprašujejo, pri nas ne opravimo, ker menimo, da naj se to izvede v sodelovanju z zdravnikom. To so na primer preiskave tumorskih markerjev ali pa takrat, ko starši želijo na ta način kontrolirati zdravstveno stanje otroka.«

Res pa je, dodaja mag. Svetic, da nekatere preiskave, ki jih želijo samoplačniki, lahko pomagajo izboljšati kakovost življenja. Ena takšnih je preiskava vitamina D, saj vemo, da pomanjkanje tega vitamina lahko povzroči veliko težav. Smiselno je tudi, da si bolniki, ki so odklonili terapijo za nižanje holesterola, sami kontrolirajo statine.

Včasih so nekateri bolniki nezadovoljni s pogostostjo kontroliranja PSA (za prostato specifični antigen) in se skupaj z zdravnikom odločijo za pogostejšo kontrolo, ki jo bolnik plača sam. Zdravnik pa pozneje prebere izvid.

Smiselne preiskave krvi so po mnenju mag. Svetic tudi takrat, ko nekdo pride s potovanja po eksotičnih deželah in se želi prepričati, da ni morda okužen. Ali pa takrat, kadar obstaja sum na okužbo z virusom HIV. Mag. Svetic svetuje, naj se v takšnih primerih obrnemo neposredno na Infekcijsko kliniko v Ljubljani, v ambulanto za anonimno testiranje.

»Res je, da imajo danes ljudje možnost samoplačniškega pregleda krvi, a je nazadnje vseeno potrebno, da interpretacijo izvidov naredi zdravnik,« je prepričana mag. Svetic. »Vrednosti preiskanih snovi so lahko pri posamezniku zelo blizu referenčnih vrednosti, a le nekdo, ki dobro pozna bolnika, lahko pravilno oceni njegovo zdravstveno stanje. Ni nujno, da je vse v redu, če so vrednosti znotraj intervala referenčnih vrednosti,« pojasnjuje mag. Branka Svetic. Zgodilo se jim je že, da je na samoplačniški pregled krvi prišel bolnik, pri katerem so se pokazale izjemno nizke vrednosti hemoglobina. »Ker je bilo zdravje tega bolnika resno ogroženo, smo o tem obvestili njegovega zdravnika, čeprav je bila preiskava opravljena samoplačniško.«

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojec«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

**SYNLAB**

DIAGNOSTIČNI  
LABORATORIJ

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

CENE  
POSAMEZNIH  
PREISKAV KRVI ŽE OD  
**1,10 EUR**

Seznam preiskav na  
[www.synlab.si](http://www.synlab.si)

- ✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
- ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
- ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450
- ✓ **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
- ✓ **Dvorec Lanovž**, Čopova 20 - Celje > 03/ 290 90 08

> **HITRI REZULTATI**

Izvidi preiskav so na voljo še isti dan!

> **NAROČANJE  
NI POTREBNO!**

laboratorij@adrialab.si  
**synlab.si**

## ABC

- A** Poceni sončna očala praviloma prepuščajo škodljive UV-žarke.
- B** Sončna očala naj nosijo že majhni otroci.
- C** Klobuk, sončna krema, sončna očala in dolga oblačila – standard zaščite poleti in pozimi.

# Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno

Ultravijolični žarki enako kot v kožo prodirajo tudi v oči, in če smo vrsto let nezaščiteni izpostavljeni njihovi svetlobi, je večja verjetnost, da nas bo nekoč doletela poškodba mrežnice oz. siva mrena, našo kožo pa rak. Čeprav pozimi pogosto na to pozabimo, pa je ultravijolično sevanje v tem času prav tako nevarno, zaradi odboja sonca od snega celo še bolj kot poleti. Na vsakih sto metrov nadmorske višine se namreč raven UV-žarkov poveča za približno tri odstotke. Zato moramo svojo kožo in oči primerno zaščititi tudi v hladnem letnem času.

Avtorica: **Petra Bauman**

### Sonce je lahko naš prijatelj ali sovražnik

Sončni svetlobi smo izpostavljeni vse leto, posebno pozornost pa moramo očem nameniti pozimi in poleti. Pozimi v primeru, če se odpravimo v visokogorje, kjer lahko zaradi močnega odboja svetlobe od snega, ledu in ska-

lovja doživimo snežno slepoto (akutno vnetje roženice z bleščavico, solzenjem, močnimi bolečinami). Roženica je namreč še bolj občutljiva na UV-sevanja od kože. Zato je tudi pozimi ves čas potrebna učinkovita foto-zaščita oči in kože v okolici oči, ob daljšem izpostavljanju pa tudi ostali deli izpostavljene kože. Ob začetku hladnega vremena in pozimi nas v hribih in v visokogorju pogosto preseneti sonce, spomladi, ko postajajo žarki ponovno vse močnejši, pa nas lahko v visokogorju opeče celo v oblačnem vremenu. S sončnimi očali bomo preprečili škodljivo UV-sevanje oz. posledice na očesni leči in mrežnici.

### Zakaj nositi sončna očala

Oči so zelo kompleksen in občutljiv organ, ki svetlobo prepušča skozi zenico, močnejša, kot je svetloba, ožja je zenica. Pod sončnimi očali se nam zenica ponovno razširi, zato je uporaba cenenih sončnih očal brez UV-zaščite zelo tvegana, saj nas temno steklo sicer ščiti pred vdorom svetlobe, ne pa tudi pred vdorom škodljivih UV-žarkov. Čeprav nas oznake na očalih prepričujejo o varnosti, pa strokovnjaki svetujejo, naj si nikar ne kupu-

jemo »očal za pet evrov«, ki nam bodo na dolgi rok zagotovo povzročila več škode kot koristi. **Marjan Kancler, dr. med., spec. oft.**, svetuje, naj nova sončna očala, kupljena z namenom prihraniti denar, nesemo v najbližjo optiko, kjer nam lahko izmerijo, ali je v stekla res vgrajena primerna zaščita. »V vsakem primeru pa mora vsak prodajalec za svoje izdelke jamčiti,« še dodaja Kancler. Zato bodimo pozorni na izbor očal z velikimi očalnimi stekli in stranskimi ščitniki ali obliko sončnih očal, ki lepo »objema« glavo.

### Odboj svetlobe je nevaren

Mojstrica očesne optike **Saša Kobilica** pojasnjuje, da nas sončna očala ne ščitijo le pred močno svetlobo, ampak tudi pred vetrom, delci v zraku, mušicami itd. Zato osebam, ki nosijo sončna očala med športnimi dejavnostmi, svetuje takšna, ki očesni predel prekrijejo popolnoma, posebna kategorija pa so tudi poklicni vozniki, ki so na poteh izpostavljeni dolgotrajnemu odblesku svetlobe z gladkih površin, kot so denimo ceste in vetrobranska stekla nasproti vozečih avtomobilov. Zanje (kakor

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

tudi za delavce na ladjah, ki se soočajo z močnim odbojem svetlobe z morja) se svetujejo stekla s polarizacijskim filtrom, ki dodatno »odvzamejo« močno in nevarno bleščanje.

### Če sončna očala pozabimo doma

Če sredi zimskega pohoda v hribe ugotovimo, da sončnih očal nimamo s seboj, sonce pa pripeka, je najbolje, da se obrnemo, sicer si pomagamo s smučarskimi očali, če jih imamo, ali v skrajnem primeru s tankim šalom oz. ruto in čim ožjim mežikanjem skozenj. V nahrbtnik raje vedno spravimo še rezervna sončna očala.

### Sončna očala naj nosijo že otroci

S sončnimi očali ni treba čakati na neko določeno starost, saj jih svetujejo že pri otrocih, ki sami ne mislijo na nevarne žarke. Enako kot pri koži se nam naivnost namreč lahko maščuje v kasnejšem obdobju, saj se poškodbe skozi leta nalagajo. Po 65. letu ima namreč več kot polovica ljudi težave z vidom zaradi sive mrežnice, ne zgolj zaradi staranja ali dedne nagnjenosti. Učinkovito zaščito oči bomo dosegli hkrati z uporabo širokokrajnega pokrivala in sončnih očal.

### Izbor sončnih očal

Čeprav veljajo nasveti o zaščiti za vse ljudi enako, so nekoliko bolj vendarle izpostavljeni svetlooki ljudje, saj manjša pigmentiranost pomeni tudi večjo propustnost svetlobe. Sončna očala so po standardih razvrščena v pet kategorij, označenih od 0 do 4, pri čemer 0 predstavlja brezbarvna ali nežno obarvana očala za oblačno vreme, za katera je značilna absorpcija svetlobe 0–20 %. Številka 1 velja za rahlo obarvana očala za delno jasno vreme (20–57 % absorpcije svetlobe), 2 so srednje obarvana za jasno vreme (57–82 %), 3 so močno obarvana za sončno vreme (82–92 %) in 4 so sončna očala z zelo močno obarvano lečo za višinsko sonce, ki lahko sprejmejo kar 92–97 % svetlobe. Saša Kobilica dodaja, da ustreznost barve na steklih preverimo tako, da stopimo na prosto in se ob sončnem dnevu prepričamo, ali nam je pogled prijeten. Vsaj to lahko preverimo, medtem ko UV-zaščite sami ne moremo preveriti, zato je zelo pomembno, komu bomo zaupali. Evropski certifikat CE z oznako UV 400 zagotavlja, da nudijo očala varnost in preprečujejo prehod praktično vseh UV-sevanj

»Evropski certifikat CE z oznako UV 400 zagotavlja, da nudijo očala varnost in preprečujejo prehod praktično vseh UV-sevanj.«

### Bolj ali manj zatemnjena očala

Zelo temne očalne leče lahko povzročijo razširitev zenice in v primeru, da leče ne blokirajo UV-sevanj, celo večje prehajanje UV-sevanj v notranjost očesa. Očalna stekla oz. leče so lahko iz stekla, najbolj učinkovite in lahke za nošnje pa so iz plastike ali polikarbonata, saj ne prepuščajo praktično nobenega sevanja pod valovno dolžino 380 nm. Zatemnitev in barva očalnih leč nimata bistvenega pomena v zaščiti pred UV-sevanjem, gre za stvar okusa oz. estetsko ugodje uporabnika. Lahko izberemo tudi zgoraj temnejšo lečo (npr. med vožnjo za lažjo vožnjo ob sončnem vremenu), spodaj pa svetlejšo (recimo za boljše vidno armaturno ploščo) očalno lečo. Siva in sivo zelena najmanj spreminjata barve, oranžna in rumena povečata kontrast v oblačnih dnevih, sivorjava in rjava pa v sončnih dnevih. Tudi očalne leče številnih dioptrijskih očal zagotavljajo zaščito pred soncem.

### UV-sevanje

Ultravijolično sevanje je sestavljeno iz žarkov UV-A, UV-B in UV-C. Imajo zelo visoko energijo in bi uničili življenje na Zemlji, če nas ne bi pred njimi varovala atmosfera. V enem od njenih pasov, stratosferi, na višini med 20 in 25 km leži ozon (O<sub>3</sub>), najmočnejši filter pred sevanjem škodljivih žarkov, saj ima to moč, da vsrkava oz. ubija UV-sevanje. Vsrkava predvsem škodljive žarke UV-B in UV-C, medtem ko žarke UV-A, ki so deloma celo koristni (nashtanje vitaminov v telesu), v manjši meri prepušča na Zemljo. Merilo za sevanje je UV-indeks, ki sega od 1 do 20. Že nad vrednostjo 3 se priporoča nanos varovalnih krem, vrednost 7 pa že pomeni nujnost izogibanja soncu med 10. in 16. uro. Ob jasnih dnevih imamo na področju Sredozemlja UV-indeks v višini 11 in 12 (jug Grčije, Sicilija ...), pri nas pa se v povprečju giblje v vrednostih med 9 in 11.



## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počni kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

Kdo vam lahko pomaga	Naslov	Telefon	Spletna stran
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o., svetovanje in trgovina	Na trgu 5, 3330 Mozirje	030 388 070 03 839 49 53	info@optika-likeb.si
Optika Lana, Očesni center Okulistika Meh	Prešernova 1, 8290 Sevnica	040 437 399	www.optikalana.si www.okulistika.si
Optika Tom, Tom Mohorčič s.p.	Kosovelova ulica 1B, 6210 Sežana	05 730 47 70 041 444 882	www.optikatom.com

## ABC

- A** Prislunimo svojemu telesu in vedeli bomo, kdaj smo žejni.
- B** Priporočena količina dnevno zaužitega sadja in zelenjave za odrasle je od 400 do 650 gramov.
- C** Med je lahko prebavljiva hrana in hkrati edino naravno sladilo, ki ne potrebuje postopkov predelave, da postane uporabno.



# Zdravi napitki pozimi

Človek mora na dan zaužiti dovolj tekočine, saj jo izgublamo iz telesa. Na to, koliko, vplivajo med drugim tudi vremenske razmere. Pozimi je še posebej dobro, da zaužijemo čim več vitaminov in mineralov, saj tako dodatno poskrbimo za svoj imunski sistem. Da nadomestimo izgubljeno tekočino in dobimo pravo mero zdravih hranil, pa lahko poskrbimo z raznovrstnimi napitki. Pripravili smo vam nekaj namigov za pripravo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek je dobro vedeti, da moramo ne glede na letni čas dnevno popiti zadostno količino vode. Kot smo nekoč v reviji *ABC zdravja* že zapisali, nam je avstralski raziskovalec in profesor **Michael Farrell** pojasnil, da je ohranjanje ravni vode v telesu bistvenega pomena za preživetje. »Ljudje izgublamo vodo iz telesa vsak dan, nadomeščamo pa jo seveda s pitjem in hranjenjem. Res je, da se povprečna količina vode v telesu lahko zelo razlikuje od osebe do osebe, vendar pa so te razlike med ljudmi veliko manj pomembne, kot so pomembne spremembe, ki jih lahko

posamezna oseba v povezavi z upoštevanjem ravnovesja vode in zdravja doživi vsak dan posebej. Izguba vode se lahko zelo razlikuje od dneva do dneva, kar je odvisno od različnih dejavnikov, kot so vremenske razmere in ravni telesnih dejavnosti. Vnos vode na dnevni osnovi mora biti torej v povezavi z nedavnimi izgubami. To pa zagotovo ni določena količina, kot je, šest kozarcev na dan,« je jasen strokovnjak. Koliko tekočine pa potem moramo zaužiti? Profesor Farrell svetuje, da naj bo voda, ki jo pijemo skozi ves dan, v skladu z izgubami na ta isti dan. »Ta proces redko zahteva posebno načrtovanje ali sploh misel na to. Na splošno bi lahko rekli, da sta pitje in regulacija količin vode dober primer, modrosti telesa.« Torej, dobro prislunimo svojemu telesu in vedeli bomo, kdaj smo žejni oziroma kdaj telo potrebuje tekočino.

### Čaj je pozimi nepogrešljiv

Pozimi, ko je nekoliko hladneje, nam še kako prija topel čaj, s katerim pogrejemo svoje telo. Po besedah zeliščarja **Zlatka Zajca**, ki ga mnogi poznamo tudi kot Zlatka Zakladka, so v tem letnem času nepogrešljivi kopriva, regrat, rman in trpotec. Če iz njih skuhamo

čaj, bomo poleg tega, da se bomo ogreli, tudi preprečili ali pa lajšali osnovna prehladna obolenja. Čaji imajo dokazano zdravilne učinke, je pa dobro, da se o tem nekoliko bolj podučimo. Preverite, katere vrste čaja so primerne za določeno težavo, poznamo namreč več skupin, med njimi zeleni, rdeči, črni, in na kakšen način jih moramo pripraviti, da bodo učinkovine karseda najbolj delovale. Zeliščar **Aleš Bandur** je bralke in bralce revije *ABC zdravja* že opozarjal, da je dobro, če se gremo zeliščarje in si sami mešamo čaje, pred tem prebrati kakšno knjigo na to temo. Ne bi bilo namreč preveč dobro, da bi hkrati pili čaj, v katerem sta zmešani dve nasprotujoči si učinkovini. Po njegovih besedah prav tako ni dobro, da dnevno pijemo zelo močan čaj, če za to ni potrebe, bolje je, da si naredimo skodelico blagega čaja ali pijemo vodo. Priprava in pitje čaja je predvsem na Kitajskem, Japonskem pa tudi v Angliji prava znanost, ki ji lahko tudi Slovenci posvetimo nekaj več časa, če ne, pa je dobro vedeti vsaj, da za vsako skodelico potrebujemo dobro žličko čajne mešanice, ki jo potem prelijemo z zavreto vodo, ki smo jo nekoliko ohladili. Vse skupaj pustimo nekaj minut, kar je ponovno odvisno od vrste čaja in okusa posameznika,

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

potem pa čaj precedimo in že lahko uživamo ob pitju. Velja dodati, da je najbolj zdrav seveda nesladkan čaj. Če vam tak ne ustreza, mu, ko se dovolj shladi, dodajte malo medu, lahko pa vanj stisnete tudi limono. Čaj lahko med drugim deluje antistresno, še posebej če ga pijete v miru in ob njem karseda uživete.

### Med kot sladilo

Nekateri so sladkosnedi in si nesladkanih napitkov ne morejo niti predstavljati. V takem primeru je več kot odličen med. Slednji je namreč večinoma sestavljen iz enostavnih sladkorjev glukoze in fruktoze, ki sta vir takojšnje energije za naše telo. Med je lahko prebavljiva hrana in hkrati edino naravno sladilo, ki ne potrebuje postopkov predelave, da postane uporabno. Ob tem je treba vedeti, da temperatura medu ne sme preseči 40 °C. Če ga pregrejemo, v njem poškodujemo ali celo uničimo nekatere njegove sestavine. Med lahko uporabimo tudi za doma narejen domači sirup iz meda in smrekovih vršičkov, če temu dolijemo kakšen deciliter žganja, pa po besedah Aleša Bandurja lahko pripravimo tudi izvrsten domači liker. Čebelji pridelki so pozimi res nepogrešljivi. Med, propolis, cvetni prah, matični mleček ... Slednjega praviloma uživamo določeno obdobje, npr. mesec dni, temu sledi nekaj tednov trajajoč premor, odvisno od namena uživanja. Med drugim izboljša splošno počutje in delovanje možganov, poveča tek, poživi in krmili delovanje žlez, lajša starostne težave ter bolezni. Čebelji pridelki v splošnem poskrbijo za naše zdravje. So namreč nepogrešljivi del domače lekarne.

### Sadno-zelenjavni napitki

Pred časom, ko so tudi v našo deželo zašli tako imenovani smutiji, je bilo še kako moderno, če si popil vsaj enega na dan. Začni dan s smutijem pa bo življenje lepše, je veljalo. Potem so v medijih začele odmevati novice, kako so smutiji škodljivi, saj pri pripravi odstranimo del vlaknin, vsebujejo preveč sladkorja pa še spijemo jih, kar pomeni, da jih zaužijemo zelo hitro, ker ni grizenja in niti mešanja s slino, občutek sitosti pa tako pride zelo pozno. Aleš Bandur denimo priporoča smutije za dojenčke in starejše. »Za vse druge je pa boljše, da sadje prežvečijo. Tako delajo zobje, čeljust, mišice ..., sicer vse to slabimo s pitjem smutijev.« Verjetno je tako kot pri vsaki stvari tudi v tem primeru dobro uporabiti zdravo pamet. Če denimo vaš otrok nikakor ne želi pojesti sadja in zelenjave, je več kot odlično, da mu pripravite smuti, in sicer samo spasirajte nekaj kosov sadja in zelenjave, da ohranite vse vlaknine, ne dodajte sladkorja in mu ponudite tako pripravljen smuti. Velikokrat ga imajo še kako radi, še posebej, če vanj vključimo kakšno banano. Se vam ne zdi, da je bolje, da otroku naredimo sadni, zelenjavni ali sadno-zelenjavni smuti, kot pa da ne poje prav nič sadja in zelenjave? Vsake raziskave je namreč treba

*»Čaji imajo dokazano zdravilne učinke, je pa dobro, da se o tem nekoliko bolj podučimo.«*

brati nekoliko z rezervo. Velikokrat je pomembno, kdo je naročnik, kdo jih je dejansko izdelal, na kakšen način, kdo jih interpretira ... Kot rečeno, velja vklopiti zdrav razum in upoštevati dejstvo, da mora biti naša prehrana karseda raznovrstna in kakovostna.

### Recepti za dobre smutije

Če boste želeli narediti kakšen dober smuti in vam manjka idej, smo vam pripravili nekaj predlogov. Povprašali smo nekaj posameznikov, ki smutije obožujejo, da so izpostavili svoje najljubše. Denimo 42-letna Tjaša si najraje pripravlja smuti iz ene banane, štirih žlic ovsenih kosmičev, treh decilitrov riževega mleka in 250 gramov špinače. Dve leti starejša Lucija najbolj obožuje dva smutija in se ne more odločiti, kateri ji je ljubši. V prvem zmeša pet vejic kopriv, jabolko, tri vejice svežega drobnjaka, pest orehov in navadni jogurt, v drugem pa maline, mleko, dve žlički kokosove moke, cimet, ščepec ingverja in pol banane. 49-letni Simon spasira nekaj korenjev, pol glavice solate, sok limone, jabolko in skuto. Prilije malo kefirja, da je smuti dovolj tekoč. Dvaindvajsetletna Tina pravi, da je njen najljubši smuti sestavljen iz nekaj špinače, pol avokada, banane, ene žličke alge spirulina, zamrznjenih jagod in kokosovega mleka. Mlada mamica Martina ima najraje kombinacijo malin, špinače, korenja, riževega mleka, ovsenih kosmičev in semen oljne kadulje. Svoji dveletnici rada pripravi kar sadni krožnik, saj je malčica že od majhnega navajena jesti tako sadje kot tudi zelenjavo. Pomemben je namreč zgled, pravi Martina. V njihovi družini zdrave prehrane ne manjka, 39-letni partner in oče Domen se zelo rad osveži z mrzlim smutijem iz zamrznjenih gozdnih sadežev, banane, ovsenih kosmičev in ovsenega mleka. Prav ta kombinacija je zelo všeč tudi 18-letnemu Timu. Le tri mesece stara deklica za zdaj pije samo materino mleko, že čez nekaj časa pa ji bosta starša pripravljala sadne kašice, v katere bosta postopoma uvajala raznovrstne sadeže, zelenjavo pa ji bosta soparila in prav tako uvajala postopoma.

### Koliko zelenjave in sadja

Pred časom smo podrobneje pisali o sadju in zelenjavi na našem jedilniku in se o tem pogovarjali z **dr. Stojanom Kostanjevcem**, docen-

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroku po meri šole?

»Če denimo vaš otrok nikakor ne želi pojesti sadja in zelenjave, je več kot odlično, da mu pripravite smuti, in sicer samo spasirajte nekaj kosov sadja in zelenjave, da ohranite vse vlaknine, ne dodajajte sladkorja in mu ponudite tako pripravljen smuti.«

tom na Pedagoški fakulteti in podpredsednikom Strokovnega združenja nutricionistov in dietetikov. Omenjal je epidemiološke raziskave, ki so pokazale, da uživanje sadja in zelenjave zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni, še posebej bolezni srca in žilja ter povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka ter preprečuje nastanek sive mrežnice in degenerativnih sprememb rumene pege. Ne zadostna količina zaužitega sadja in zelenjave naj bi bil vzrok za 14 % smrti zaradi raka na prebavilih, 11 % smrti zaradi srčnega infarkta in 9 % smrti zaradi možganske kapi. Tako velja priporočilo, da uživamo raznovrstno ter raznobarvno sadje in zelenjavo v zadostnih količinah, s čimer ohranjamo ter krepimo svoje zdravje. Če začnemo denimo pri zajtrku, je dovolj, da pojedemo en smuti? »Z uživanjem zajtrka naj bi pokrili 20 % dnevnih energijskih potreb, priporočljivo pa je v zajtrk vključiti živila iz različnih skupin, kot so žita in žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, živila z več beljakovinami ter sadje in zelenjava. Sadni smuti je lahko sestavni del zajtrka, saj predstavlja pomemben vir zaščitnih snovi, prehranske vlaknine ter sladkorjev, prehransko vrednost mu lahko dopolnimo tudi z dodatkom zelenjave, oreščkov, semen in drugih živil, s katerimi bi obogatili smuti in se približali priporočilom za uživanje zdravega zajtrka,« je izpostavil dr. Stojan Kostanjevec in dodal, da pri tem dajemo prednost lokalnim pridelkom. Sicer je priporočena količina dnevno zaužitega sadja in zelenjave za odrasle od 400 do 650 gramov, v to količino ne vključujemo krompirja, priporoča pa se tudi, da zaužijemo več zelenjave kot sadja. Za otroke nekako velja, da naj bi čez dan pojedli dva do tri lončke po dva decilitra zelenjave in naj bi dnevno zaužili količino sadja, s katero lahko napolnimo od enega in pol do dva lončka po dva decilitra. Otrok naj ima pet ali več obrokov, v katere razporedimo to količino sadja in zelenjave. »S smutiji ne smemo pretiravati, ampak bi bilo priporočljivo dnevno zaužiti en smuti (1,5 decilitra). Če zaužijemo pet porcij sadja in zelenjave, naj smuti predstavlja eno porcijo,« še priporoča dr. Stojan Kostanjevec.

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

Pojdi ven  
in poišči svoj  
naravni ščit.



Tvoja prava narava.



# S starostjo se starajo tudi naše mišice, sklepi in kosti

Z leti nas večina izkusi tegobe povezane z mišicami, sklepi in kostmi, na kar nas opozorijo naše gibalne omejitve in spremljajoče bolečine, ki so lahko zelo neprijetne. Poglejmo nekaj najbolj poznanih motenj:

**Osteoartritis** je bolezen sklepov, ki v kasnejši fazi prizadene tudi kosti, nastane kot posledica degeneracije sklepnega hrustanca in je drugi najpogostejši vzrok trajne invalidnosti pri odraslih. Prizadene zlasti kolena in kolke, pa tudi vretenca.

**Osteomalacija (Rahitis)** je bolezen okostja, za katero je značilno zmeščanje kostnega tkiva. Težava lahko izvira iz pomanjkanja mineralov in vitamina D v hrani, od katerega je odvisna absorpcija kalcija.

**Osteoporozo** je degenerativna bolezen kosti, zanjo je značilna zmanjšana kostna gostota, kar pomeni večjo možnost zlomov že pri manjših obremenitvah.

Po podatkih za Slovenijo je vsaka druga ženska in vsak peti moški po 50 letu izpostavljen tveganju zloma kosti zaradi neprepoznane bolezni.

**Revmatoidni artritis** je kronična, avtoimuna bolezen, ki privede do bolečih in vnetih sklepov, prizadene pa tudi obšklepne dele. Sprva poteka blago in nato počasi napreduje.

## Starostne spremembe mišic

Z leti so spremembe mišičnega tkiva vidne zlasti na telesni višini, ki se zmanjša zaradi izgube kolagenskih vlaken, posledično se zmanjša mišična masa in moč, kar botruje k utrujenosti, šibkosti in zmanjšanju telesne aktivnosti.

## Starostne spremembe kosti

S starostjo se spreminja struktura kosti, kar je povezano tudi z zmanjšanjem kostnega tkiva. Slabša kostna gostota pomeni, da so kosti šibkejše in se zaradi nenadnega padca lahko zlomijo.

Na kostno gostoto vpliva tudi neaktiven življenjski slog oziroma premalo gibanja, kot tudi hormonske spremembe. Menopavza pri ženskah sproži izgubo mineralov v kostnem tkivu, pri moških postopno upadanje spolnih hormonov vodi v poznejši razvoj osteoporoze.

## Starostne spremembe sklepov

Sklep je gibljiv stik dveh ali več kosti. Kostni v sklepu prekriva sklepni hrustanec, ta zmanjšuje trenje, omogoča gladko in prožno gibanje ter preprečuje poškodbe. Celoten sklep ovija sklepna ovojnica, ki skrbi za čvrstost in stabilnost sklepa, znotraj katere je tudi sinovialna (mazalna) tekočina.

S starostjo se zmanjšuje količina mazalne tekočine v sklepih, hrustanec postaja vse tanjši in tudi ligamenti, ki predstavljajo močno vezivno tkivo med kostmi, izgubljajo svojo elastičnost, zaradi česar postanejo sklepi okoreli.

## Telesna aktivnost lahko pomaga

Znanstveno je potrjeno, da vadba lahko prepreči marsikatero starostno spremembo mišic, sklepov in kosti. Nikoli ni prepozno, da začnete živeti aktiven življenjski slog in uživati v njegovih prednostih.

Raziskave kažejo, da vadba prispeva k

trdnjšim kostem, upočasniti izgubo kostne gostote, pripomore k krepitvi mišic in poveča mišično maso, kot tudi moč. Vaje za ravnotežje in koordinacijo pa pomagajo zmanjšati tveganja padcev.

Gibanje sklepov omogoča, da se tekočina znotraj sklepov giblje, ter ohranja sklepe fleksibilne in prožne. Če je sklep neaktiven, se hrustanec skrči in otrdi, kar zmanjšuje njegovo gibljivost.

## Ustrezna prehrana je ključ do zdravih mišic, kosti in sklepov

Sveže sadje, zelenjava, zelišča in začimbe vsebujejo mikrohranila, ki pripomorejo k manjši izgubi kostne gostote, k boljši gibljivosti sklepov in k večji prožnosti mišic. Zaužiti je potrebno tudi več protivnetnih živil, kot sta npr. ingver in kurkuma, ter zmanjšati uživanje izdelkov iz pšenice.

V jedilnik je potrebno vključiti morska živila, priporočajo se tudi rjave morske alge in različne oreščke, ki vsebujejo veliko omega 3 maščobnih kislin, kot tudi olja, npr. dvoletni svetlin.

Dobro počutje je odvisno od zmožnosti za zdravo gibanje, k čemur prispeva pomemben delež ravno hrana, zato so si prehranski strokovnjaki enotni v priporočilu, da je ob naraščajočem pomanjkanju pomembnih hranil v živilih, potrebno vključiti tudi prehranska dopolnila, kot so glukozamin, hondroitin, kolagen, kurkumin, magnezij, cink, bor, ter vitamine C, D in K, ki bodo obogatila našo hrano.

Tamara Bukovec

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počti kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



Prehranski dopolnili

## Osteoaid kompleks in Kolagen ekstra kompleks

12 znanstveno raziskanih sestavin za dopolnitev prehrane za kosti in sklepe

Glukozamin, hondroitin, kolagen, kurkumin, Aquamin, MSM, magnezij, cink, bor in vitamini C, D3 in K2.

Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Kalček, Norma in ekoloških trgovinah

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

# Novodobni kadilski pripomočki

Večkrat v zimskih mesecih, ko ob klepetu s prijateljico opazujem kopico ljudi, ki iz ust puha dimne oblačke in drgeta na mrazu, pomislim, da zima resnično ni naklonjena kadilcem. Ne le protikadilski zakon, ki je v veljavo stopil pred dvanajstimi leti in zaprte javne prostore osvobodil cigaretnega dima, tudi škatlice cigaret s srhljivimi podobami uničenih pljuč so dodobra zdesetkali število kadilcev. Kljub številnim ukrepom v Sloveniji kadi skoraj četrtina odraslih, spodbudne pa so številke med mlajšimi generacijami, razširjenost kajenja se je v zadnjih letih pomembno zmanjšala med mladostniki.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Že pred dvema letoma je v veljavo stopila zakonodaja, ki preprečuje oglaševanje tobačnih izdelkov in oglaševanje ter razstavljanje tovrstnih in povezanih izdelkov. Poleg tega je prepovedana tudi uporaba tobačnih izdelkov v vozilih ob prisotnosti mladoletnih oseb. Odgovorni organi skušajo narediti vse, da bi se stopnja mladih kadilcev še bolj oklestila. Po zaslugi številnih ukrepov se je tako delež mladostnikov med letoma 2014 in 2018, ki so v življenju kadar koli kadili tobak, med trinajstletniki znižal za skoraj 4 %, med petnajstletniki pa kar za slabih 12 %. Znižal se je tudi delež tedenskih in dnevnik kadilcev, za dobre 4 % je padel delež petnajstletnikov, ki kadijo vsaj enkrat na teden oz. pogosteje. Pozitivni so tudi rezultati iz srednjih šol. Delež dnevnih kadilcev med srednješolci se je tako v obdobju štirih let znižal za slabe 3 %, najbolj občuten, kar osem odstotni, pa je padec deleža tistih, ki so kadar koli v življenju poskusili cigareto. Mladi so sicer najbolj dovzetni za kajenje, večina kadilcev namreč po prvi cigareti poseže v času odraščanja. Po zadnjih raziskavah že v času osnovne šole. Že petnajstletniki tako navedejo podatek, da so občasni ali redni kadilci, kar kaže na skrb vzbujajoč 'trend', ki ga skušajo šolske ustanove odpraviti s posveti s starši in najrazličnejšimi predavanji.

## Razlogi za prenehanje: finance, zdravstvene težave, pritiski okolice ...

Če je še pred desetletjem kadila večina mojih znancev, lahko kadilce dandanes naštejemo na prste ene roke. Nekateri izmed njih so s kajenjem začeli ob koncu osnovne, drugi v

srednji šoli, spet tretji pa so si prvo škatlico kupili šele ob začetku zaposlitve. Najpogostejši vzvod za začetek kajenja je vpliv okolice, sovrstnikov, med pogoste razloge se uvršča tudi zgled staršev, ki so tudi v prisotnosti otrok posegli po škatlici cigaret. Med puberteto se mladostniki soočajo s številnimi stiskami, ki jih blažijo s kajenjem cigaret, spet drugim pa to postane pomembna rutina ob jutranji kavi s sošolci. Prav v teh zgodnjih letih se tako ustvari rutina, ki jo je, po besedah številnih, mogoče prekiniti le s trdo voljo in odločnostjo, spet drugi menijo, da je to praktično nemogoče. Ob vse večji ozaveščenosti o vplivu kajenja na naše zdravje pa je tudi tistih, ki si želijo opustiti kajenje, vedno več. Med znanci so tako že prav vsi vsaj enkrat izrazili željo, da bi prenehali s to grdo razvado. In kaj je sicer najpogostejši vzrok za opuščanje kajenja? »Po izkušnjah strokovnjakov, ki delajo na področju opuščanja kajenja, so med najpogostejšimi razlogi zdravstvene težave ali bolezen, finančni vidik (visoki stroški kajenja), bolezen ali smrt bližnjega, ki je povezana s kajenjem, pritisk bližnjih/okolice, odklonilni odnos do kajenja v družbi, prelomni dogodki v življenju ali pomembni datumi idr. Na motivacijo oziroma odločitev imajo vpliv tudi sporočila na zdravstvenih opozorilih na embalaži, omejevanje kajenja na delovnih, javnih mestih ter izobraževalne kampanje,« pojasnjuje **Helena Koprivnikar, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

## Elektronske cigarete bolj priljubljene med mladostniki

Naše telo potrebuje veliko časa, da si opomore po dolgih letih kajenja, pozitivnih učinkov kadilske abstinence pa je po opustitvi iz tedna v teden več. Nekaj tednov po koncu se začne izboljševati pljučna zmogljivost, po nekaj mesecih pride do ublažitve dražečega kašlja in težav z dihanjem, po desetletju se tveganje za smrt zaradi posledic pljučnega raka razpolovi. Opustitve kajenja pa se številni lotijo tako, da klasične cigarete zamenjajo z elektronskimi in kadilskimi izdelki, v katerih se tobak segreva. V prvem primeru gre za to, da tekočina iz kartuše počasi pronica v grelno glavo razpršilca in se ob segrevanju spreminja v paro, ki je na prvi pogled podobna dimu. Glavne komponente elektronskih cigaret so aerosol, niko- tin in tekočina iz propilen glikola, glicerola ter arom. V drugem primeru pa naprava seg-

reje vstavljen tobak, pri tem nastaja aerosol, ki ga nato uporabnik vdihuje iz naprave. Obe različici po slovenski zakonodaji sodita med povezane izdelke. »V Sloveniji je po zadnjih dostopnih podatkih iz leta 2018 uporabljalo elektronske cigarete nekaj več kot 1 % prebivalcev, starih 15 let in več. Med mladostniki so deleži uporabnikov višji. Po zadnjih dostopnih podatkih med skoraj 1.300 anketiranimi dijaki drugih letnikov srednjih šol po vsej Sloveniji trenutno uporabo EC navaja okoli 9 % vseh anketiranih. Tako med odraslimi kot mladimi jih po zadnjih dostopnih podatkih večina, to je okoli tri četrtine, kadi in uporablja elektronske cigarete. Takih, ki uporabljajo izključno elektronske cigarete in so v preteklosti kadili, je med 14 in 17 %, odvisno od starostne skupine. Podobnih podatkov za tobačne izdelke, v katerih se tobak segreva, trenutno še nimamo, jih pa pričakujemo v kratkem,« razloži zdravnica.

## Nizke ravni strupenih snovi ne zagotavljajo zaščite za zdravje

Elektronske cigarete so tudi na slovenskih tleh pridobile številne simpatizerje. Nekdanji kadilci so našli alternativo klasičnim cigaretam, ki pa se je kaj kmalu izkazala za prav tako nevarno kot njeni ostali 'tobačni sorodniki'. Po podatkih ameriškega Centra za nadzor nad boleznimi je kajenje elektronskih cigaret na drugi strani Atlantskega oceana tvegalo že 26 življenj, pri nekaj sto uporabnikih pa so zaznali okvare in poškodbe pljuč. »Aerosol EC vsebuje številne zdravju škodljive snovi, rakotvorne, dražilne in strupene, tiste, ki so prisotne v tobačnem dimu, pa tudi take, ki jih v tobačnem dimu ni. Uporabnik elektronskih cigaret je izpostavljen naslednjim vrstam škodljivih snovi, tudi rakotvornim: nikotin, vlažilci oziroma topila, raznovrstne arome, aldehidi, hlapne organske spojine, poliklični aromatični ogljikovodiki, za tobak specifični nitrozamini, majhni delci, kovine in silikatni delci. Raven teh snovi je pri običajni uporabi elektronskih cigaret večinoma nižja kot v tobačnem dimu; v določenih primerih pa je lahko podobna tisti v tobačnem dimu. To se lahko zgodi pri višji temperaturi gretja tekočine ali nekaterih drugih načinov uporabe elektronske cigarete ter pri določenih vrstah elektronskih cigaret in tekočin. Ne glede na nizke ravni teh snovi gre pri uporabnikih elektronskih cigaret za dolgotrajno in ponavljajočo se izpostavljenost, zato nizke ravni teh snovi ne zagotavljajo zaščite za zdravje,« zagotavlja dr.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?



»V Sloveniji je po zadnjih dostopnih podatkih iz leta 2018 uporabljalo elektronske cigarete nekaj več kot 1 % prebivalcev, starih 15 let in več. Med mladostniki so deleži uporabnikov višji. Po zadnjih dostopnih podatkih med skoraj 1.300 anketiranimi dijaki drugih letnikov srednjih šol po vsej Sloveniji trenutno uporabo EC navaja okoli 9 % vseh anketiranih.«

Koprivnikarjeva. Kemične komponente aerosola lahko privedejo do sprememb v organskih sistemih ter vplivajo na razvoj bolezni dihal, srca in ožilja ter rakava obolenja. Morda so le te spremembe manj izrazite kot pri tobačnem dimu, dolgoročne posledice uporabe bodo znane šele čez nekaj let, zaradi česar ni mogoče trditi, da je njihova uporaba varnejša od klasičnih cigaret. »Popoln prehod z rednega, vsakodnevnega kajenja cigaret na izključno uporabo elektronskih verjetno pomeni zmanjšanje kratkoročnih negativnih zdravstvenih izidov, vendar pa večina uporabnikov EC tudi kadi. Trenutno je na voljo tudi premalo podatkov in kakovostnih raziskav o vlogi EC v opuščanju kajenja, zato jih na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje za opuščanje kajenja ne priporočamo, podobno kot različne novejšje smernice različnih organizacij, tudi Evropskega respiratornega združenja,« pojasnjuje sogovornica.

### Ni mogoče trditi, da so sodobni kadilski pripravki manj škodljivi kot klasične cigarete

Tudi v primeru izdelkov s tobakom na segrevanje je stanje podobno. »Aerosol, ki nastaja pri uporabi teh izdelkov, vsebuje številne zdravju škodljive snovi, tudi rakotvorne, ki jih najdemo tudi v tobačnem dimu. Po dostopnih podatkih sicer aerosol vsebuje večinoma nižje ravni posameznih škodljivih snovi kot tobačni dim, vendar je pri tem treba upoštevati, da še niso bile prikazane meritve za več kot 50 snovi (številne rakotvorne), ki sodijo med škodljive in potencialno škodljive snovi oziroma sestavine. Za zdaj tudi še ni na voljo raziskav, ki bi raziskale, kakšni so dolgoročni učinki uporabe teh izdelkov na zdravje, prav tako je na voljo le malo neodvisnih raziskav o kratkoročnih patofizioloških učinkih. Glede na vsebnost škodljivih snovi uporaba teh izdelkov predstavlja tveganje za zdravje, kolikšno je to tveganje, pa še ni možno oceniti. Zato tudi ni možno trditi, da so manj škodljivi kot kajenje cigaret,« zaključuje Koprivnikarjeva.

### Nikoli ni prepozno!

Razmišljate o tem, da bo to vaša zadnja cigareta? Naj za konec z vami delim zgodbo svojega starega ata, ki vas morda prepriča, da nikoli ni prepozno. Kaditi je začel pri rosnih enajstih letih, vse od takrat pa je ta navada postala pomemben del njegovega vsakdana. Škatlica,

dve, tri, med našim druženjem je pogosto vstal in se sprehodil na balkon, da bi prižgal vsaj eno. Zaradi pogostega igranja nogometa v mladih letih so bila njegova kolena v vedno slabšem stanju, zato so zdravniki predlagali operacijo. Po letih odlašanja je končno privolil, a raziskave so pokazale, da rezultati krvi niso primerni za operacijo, cigarete so dodobra onemogočile normalno delovanje njegovega žilnega sistema, zaradi česar se je operacija zamaknila. Takrat je moj dragi ata prižgal svojo zadnjo cigareto. Po 69 letih puhanja dima se je njegova kadilska razvada končala. Navada očitno le ni železna srajca, vsaj kadar je prisotna močna volja in velika mera odločnosti.

## Kdo vam lahko pomaga?

### Aurora center

Peričeva 23, Ljubljana  
www.aurora.si, e-mail: center@aurora.si

Snežana Ulčar, dr.med.,  
Kaja Ulčar, dipl.biopsih.

S svetovanjem, Access Consciousness seminarji in tretmaji ter medicinsko hipnozo vas opolnomočimo, da prenehate kaditi.

## Vsebinska

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

## Želite prenehati kaditi?



Celotna linija, ki vam pomaga zdraviti odvisnost od tobaka

**nicorette**  
naredite nekaj izjemnega

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

## ABC

- A** Učenje učenja bi morala biti osnovna veščina od prvega do devetega razreda.
- B** Otrokov vrednosti ne merimo po ocenah, zato se o ocenah ne pogovarjamo, kot da gre za življenje.
- C** Tudi če otrok v šoli ni med najboljšimi, to še ne pomeni »da iz njega nič ne bo«.

# Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



Damjana Šmid, prof. soc. ped.

Vsi smo kdaj slišali zgodbe naših starih staršev o tem, kako so spoštovali in ubogali svoje učiteljice ter učitelje, ki so jih kdaj pa kdaj poslali klečat v kot ali pa so jih kaznovali še celo kako huje. Prav tako danes dnevno poslušamo zgodbe, kako so učitelji brez avtoritete, pa tudi tiste o pričakovanih staršev, ki v želji, da bi storili najboljše za svojega otroka, izgubijo kompas. **Damjana Šmid, prof. soc. ped.**, ima zato devet osnovnih nasvetov za devet let osnovne šole.

Avtorica: **Katja Štucin**

**Prvi nasvet je, da je šola sicer res pomembna, a ni vse na svetu.**

To je misel za razbremenitev, ki jo vsi potrebujemo. Pozabljamo, da imajo otroci poleg šolskih obveznosti še ostale pomembne naloge – da se igrajo, se gibajo, se družijo, so

radostni, da uživajo v svojem otroštvu in v najstništvu. Ne more biti ves čas samo šola. Otroci in mladostniki se soočajo s hudimi stiskami, ki so povezane s šolanjem. Pričakovanja staršev in otrok so pogosto prevelika. Šolske obveznosti se večajo, na obljube o tem, kako bo prvošolcem v devetletki, smo pozabili. Primerjave, sodbe, očitki so neizbežni, izrečni mimogrede in brez slabega namena. Pa vendar si otroci naše pripombe o njihovem neuspehu veliko bolj zapomnijo, kot si mislimo. Otroci ne zmorejo enakega bremena, zato je treba vsakega otroka obravnavati celostno in individualno. Nobena ocena ni vredna solz, bolečin v trebuhu, psihosomatskih bolezni, poskusov samomora in mladega življenja. Otrok naj opravlja šolske obveznosti glede na svoje sposobnosti in pri tem bodimo realni, sočutni in predvsem v pomoč, kadar ne gre.

**Poudarjate stranske učinke kot posledico osnovnega šolanja. Katere imate v mislih?**

Stranski učinki šolanja so tisti, ki otroke pripravljajo na življenje. Na primer, otrok ne zna narediti domače naloge. Pokliče prijatelja, vpraša učitelja, išče rešitve, naredi nalogo. Razvija svojo ustvarjalnost, sklepa in vzdržuje prijateljstva, postaja samostojen in vedno več težav lahko reši sam. To je možno, kadar starši ne posegamo v njegove izkušnje in mu pustimo tovrstno učenje, ki ni vedno prijetno. Znanje pripravljajo otroka na poklic, vendar mu to ne bo koristilo, če ne bo znal sodelovati, biti dejaven, prilagodljiv, ustvarjal.

Osnovna šola je varno ozemlje za pridobivanje izkušenj. Menim, da je nadzora celo preveč. Mogoče bi otrokom morali bolj zaupati. Mene ne skrbi šolski uspeh, kadar je otrok socialno vključen, ima prijatelje, je radoveden, razvija interese, pomaga in zna delati. Ko se mladostnik vpiše v srednjo šolo, najde smer, ki ga veseli, in se vidi v svojem bodočem poklicu, se pogosto izboljšajo tudi ocene. Bolj me skrbi, kadar ima otrok same odlične ocene, ne deli z nikomer malice, nima prijateljev, je zamorjen, se boji delati napake in stremi k popolnosti. Socialnih veščin se lahko naučimo samo v interakcijah z drugimi, ne iz knjig. To je boljša stran šolanja – prijateljstva, simpatije, samostojnost, vera vase, sprejemanje različnosti, medsebojna pomoč, razvijanje interesov, sodelovanje, upoštevanje pravil, učenje iz napak, spoštovanje in ostale veščine.

**Vi si želite, da bi otroke znali naučiti, da bodo lahko izluščili bistvo. Na kakšen način se lahko kot starši lotimo te naloge?**

Večina otrok slej kot prej vpraša: »Zakaj se moram to učiti, če me ne zanima, je neumno, tega ne bom nikoli potreboval?« Ko otrok to reče, si vzemimo čas in mu pojasnimo: »V šoli ste različni otroci. Nekoga bolj zanima slovenščina, drugi je navdušen nad biologijo, tretji obožuje angleščino, četrti ne mara ničesar, razen malice in športne vzgoje. Izbrali boste različne srednje šole in različne poklice, odvisno od tega, kaj vas veseli. Torej je logično, da v osnovni šoli dobite osnovno znanje, ki zajema vse, kar bi kdo potreboval za naprej. Včasih je tega res veliko in dragi

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojec«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načanja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

»Žalosti me, da ocena "dobro" ni več dobra. Ko otrok dobi oceno, se ne pogovarjamo o oceni, ampak o nalogah, ki so bile slabo ali dobro opravljene, o težavah ali o lahkoti doseženega, o pomoči, če jo potrebuje.«

moj otrok, strinjam se s tabo, da je kaj od tega tudi nepotrebno. Zato ti dam nasvet. Kaj te najbolj veseli? Pri katerem šolskem predmetu uživaš? To delaj srčno in z vso zavzetostjo, kajti to te bo lahko peljalo do poklica. Ko se moraš naučiti nekaj na pamet, se nauči, čeprav ne vidiš smisla. Mogoče ne bo smisel v naučenem, ampak v tem, da to opraviš in kako to narediš. V življenju boš delal stvari, ki te bodo neskončno veselile in delal boš tudi takšne, ki jih ne boš maral. Podobno kot doma. Kuhal bi, pomival posode pa ne. Opravljeno pa mora biti oboje.« Za otroke in mladostnike je pomembno, da se čim prej naučijo učiti. Učenje učenja bi morala biti osnovna veščina, od prvega do devetega razreda.

#### Šola prinaša tudi ocenjevanje. Kako gledate na ocene?

Ocene so samo številke, meritve nečesa. Z ocenami dobimo informacije o pridobljenem znanju. Povedo nam, ali znanje zadostuje za napredovanje, ali je dobro, prav dobro ali odlično. Kadar ne zadostuje, je treba nekaj spremeniti. Ali se otrok ne zna učiti, ali se sploh ni učil, ali se je učil napačno snov, ali ga je prevzela trema, ali je imel smolo, ali gre za učne primanjkljaje in težave, ali pa samo za nezanimanje, lagodnost. Če bi lahko kaj spremenila, bi uvedla spremembo pri tako imenovanih »vzgojnih« predmetih. Vrnila bi pisne ocene, kot smo jih imeli v preteklosti (zelo uspešno, uspešno, manj uspešno). Pri športni vzgoji, likovni vzgoji, tehniki, gospodinjstvu, glasbi bi moral biti cilj, da spodbujamo, razvijamo in ohranjamo interes do dejavnosti, ne pa da takšne praktične in lepe dejavnosti omejimo in zamorimo z ocenami. Žalosti me, da ocena »dobro« ni več dobra. Ko otrok dobi oceno, se ne pogovarjamo o oceni, ampak o nalogah, ki so bile slabo ali dobro opravljene, o težavah ali o lahkoti doseženega, o pomoči, če jo potrebuje.

#### Idealno (šolsko) okolje ne obstaja, pa vendar ga starši vedno znova želijo ustvariti za svoje otroke. Kaj bi jim svetovali v tem oziru?

Rekla bi jim, naj se sprostijo. Ustvarjanje idealnega okolja vsepovsod, ne samo v šoli, je precej utrudljivo in ne prinaša otrokom pravnobene koristi. Mogoče to delamo bolj iz sebičnih namenov, da se mi kot starši počutimo boljše. Naši starši so hodili v šolo bolj poredko, dvakrat na leto. Niso preverjali kontrolnih nalog, niti porekla sošolcev, kaj šele da bi sodili o usposobljenosti učiteljice, če ni

imela svojih otrok. Niso fotokopirali kontrolnih nalog in jih kazali po vsej Sloveniji. Kaj pa danes? Vpletamo se v vse in v vsakogar, kot da nimamo zadosti svojega življenja. Poskrbimo zase in za svoje otroke. Za začetek je to dovolj. Ko smo naprošeni za pomoč, pomagajmo. Ko ne vemo, vprašajmo. Ko dvomimo, se pozanimajmo. Ne pa ves čas nekaj urejati, kontrolirati, popravljati in soditi.

#### Živimo v času, ko nas hitri tempo sili, da se dokazujemo, da naredimo čim več, da smo oh in sploh najboljši. Velikokrat tudi na račun družinskih odnosov. Pa vendarle so ti nekaj najpomembnejšega v življenju. Kako zelo pomembno je, da smo blizu svojim otrokom?

Oh, tempo je ubijalski, na vseh področjih. Medsebojni odnosi ne morejo čakati, da bomo imeli čas, da jih izboljšamo, popravimo kot avto. Bližina je pomembna. Ne samo za otroke, tudi za odrasle. Da veš, da te nekdo poslušaja, sliši. Da pozna tvoj svet, tvoje strahove, težave. Da deli s teboj radosti, male in velike sreče. Da lahko nasloniš ramo in malo počivaš od hitenja. Da si lahko ti, z vsem, kar si. Bližina nastane, ko samo smo. Bližina izgine, ko priganjamo sebe in druge, kot biriči. Zato malo več kavča, malo manj hitenja. Več občutkov in malo manj besed. Več nas in manj signala. Majhni koraki so veliko vredni. Otroci nam pokažejo, ko nas potrebujejo. Takrat bodimo nekje blizu. Prisluhnjimo, potolažimo, pobožajmo ali samo obsedimo.

#### V kakšni meri naj otroci sami prevzamejo odgovornost?

Otroci lahko prevzamejo določeno odgovornost glede na starost, spodobnosti ter glede na opremo. Kar pomeni, da jih določenih nalog tudi naučimo, jim zaupamo, da jih zmorejo. Ko rečemo, da je otrok odgovoren, pomeni, da se zaveda, kaj je njegova naloga, delo, opravilo in ga tudi naredi. Da pridemo do tega, mu je treba pokazati smisel opravljenega (predvsem z zgledom), ga naučiti ter vztrajati pri ponavljanju. Za to, da se otroci naučijo umivanja zob, porabimo precej let, potrpljenja in vztrajnosti. Ko enkrat to postane otrokova navada, je naša naloga opravljena. Zato so pridobljene učne ali delovne ali življenjske navade dobra popotnica (ali slaba, odvisno od navad ...). Vse naloge so prej opravljene, kadar postanejo navada. Dokler to niso, pa otroci več časa porabijo za pregovarjanje, tarnanje ali iskranje možnega izvajalca njihovih nalog kot pa za nalogo samo.

**Vsak otrok bo ne glede na učne sposobnosti in ne glede na šolske uspehe, na število diplom, moral nekega dne živeti samostojno, ste nekoč zapisali. To je dejstvo. Kaj ste želeli z njim poudariti?**

Ko opravljaš svoje delo, so pomembne veščine. Seveda je pomembno tudi znanje. Ampak samo znanje ne koristi, če ga ne uporabljamo, povežemo, nadgradimo. Vodja te zadolži za novo nalogo. Kaj mu rečem? Ja, tega se nismo učili v šoli. Ja, veste, jaz imam diplomu iz socialne pedagogike, ne vem, kako naj s tem otrokom, ki ima zraven še kombinacijo drugih motenj. Ali rečem: Super izziv, tega še nikoli nisem delala, se bom pa naučila. Kje se pa lahko naučim? Ali mi bo kdo pokazal? Naj grem na tečaj? Preberem knjigo? Ali samo delam, ker vaja dela mojstra? Nihče te ne vpraša, kakšne ocene si imel pri matematiki. Vprašajo te, kaj vse znaš, poleg tistega, kar piše na papirju. Pomembno je, ali znaš, hočeš delati. Ali si želiš napredovati, postati samostojen, delati brez mentorja. In ko je konec vsega šolanja, je treba delati. Štirideset let. Nikogar ne zanima tvoje spričevalo, zanima jih, kar znaš, z možgani ali z rokami.

#### Za konec vas prosim še, da se vprašava, kaj je prav: da je šola po meri otroka ali otrok po meri šole?

Bo držalo, da naj bi bila osnovna šola po meri otrok. Po vseh različnih merah, ki jih otroci imajo. Ko pa otrok izbere srednjo šolo in visoko šolo, pa je dobro, da s svojimi »merami« nekako sodi v tisto šolo, ki si jo je izbral.

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

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

# 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 storitev**  
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

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

## 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.

## Ginekologija in urologija

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

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stojek«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otroek po meri šole?

Prazniki so za nami.

Sedaj je čas, da **PODPREMO** in  
**REGENERIRAMO** SVOJA JETRA!



**AKCIJA**  
SAMO v januarju

## Formula Liver protect

Formula slovenskega zdravnika prim. dr. Tomislava Majiča  
v kombinaciji z **Detox čajem**

### UČINKOVITO deluje!

#### LIVER PROTECT COMPLET

Edinstvena formula Liver protect je izjemno učinkovit preparat, ki vsebuje preverjeno **visokokakovostne naravne sestavine**, katere omogočajo jetrom, da se zelo hitro prečistijo, regenerirajo in tako delujejo brezhibno.

**Liver protect komplet** je **NOVOST** v prehranskih dopolnilih, saj so **sestavine v kapsulah vezane na fosfolipide**, tako jih naše telo zelo dobro absorbira.

**Liver protect komplet** je sestavljen iz dveh preparatov: **1.) Liver protect 1** (kombinacija aminokislin in B vitaminov, ki dvigujejo energijo in zmanjšujejo utrujenost) in

**2.) Liver protect 2** (vsebuje najučinkovitejšo biološko aktivno učinkovino rastlinskega izvlečka pegastega badlja, šisandre in grozdnih pečk).

- ➔ zamaščena jetra
- ➔ napihnjenost
- ➔ povečan obseg trebuha
- ➔ povišan holesterol
- ➔ sladkorna tipa II
- ➔ utrujenost
- ➔ težave z erekcijo



REDNA CENA 74,50 EUR

**AKCIJSKA CENA**  
**54,80 EUR**



**Pokličite in si naročite svoj paket še danes!**

INFORMACIJE in NAROČILA  
**080 88 44**



**DARILO!**

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?

“Jaz sem živi dokaz, da varnostni sistemi res delujejo.”

Darko Kegl, Murska Sobota

Najboljše razmerje med ceno in kakovostjo!

# Hyundai



## OMEJENA SERIJA VOZIL

- POPUSTI VSE DO 5.000 EUR
- IZJEMNO FINANCIRANJE TUDI BREZ OBRESTI
- 4 ZIMSKE GUME \*
- 5 LET TOVARNIŠKE GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV



i30 N

Tucson  
N Line

Nova **Kona** Hybrid

HYUNDAI

## Vsebina

- 4 Pripravimo se na gripo
- 6 Preležati in ne prebolevati »stoje«
- 8 Vnetje ušesa
- 10 Multipla skleroza in nosečnost
- 13 Mandlji – na prvi obrambni liniji
- 16 Sproži ga lahko že samo spomin nanj
- 19 Vložki ali tamponi?
- 21 Ko počí kost
- 23 Vlaženje rok s kremami: razvada ali potreba?
- 25 Znete pravilno oskrbeti rano?
- 27 Stres načjenja tudi vaš želodec
- 30 Koža po petdesetem
- 32 Kaj pove laboratorijski pregled krvi
- 34 Zimsko sonce je prijetno, a bolj nevarno
- 36 Zdravi napitki pozimi
- 40 Novodobni kadilski pripomočki
- 42 Šola po meri otroka? Otrok po meri šole?



Povprečna poraba goriva: 0,0 - 7,8 l/100 km, emisije CO<sub>2</sub>: 0,0 - 178 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zaloga. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub> so na voljo na [www.hyundai.si](http://www.hyundai.si). \* Ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 evro, gum ni mogoče zamenjati za denar oz. za dodaten popust. Kupci ste avtomobilski blagovni znamki Hyundai podellil priznanje BestBuy Award MILLENNIALS – najboljše razmerje med ceno in kakovostjo na slovenskem trgu. Vir: <http://www.bestbuyaward.org/slovenia-619XW88>.