

# ABCzdravja

Julij-avgust 2020  
Leto 15, številka 6

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)



**OBVESTILO**  
Revija je v plastičnem ovoju zaradi vaše varnosti.  
Prosimo, da jo preberete doma.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetli!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

**Reveda**  
medicinski center

**Ambulantna dejavnost**  
kardiologija, pulmologija, alergologija,  
dermatovenerologija, flebologija,  
kirurgija, ultrazvočna diagnostika  
ortopedija, nevrologija, ORL,  
psihiater in medicina prometa.

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.  
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,  
Domžale

T: 08 20 55 436

E: [info@remeda.si](mailto:info@remeda.si) [www.remeda.si](http://www.remeda.si)

delovni čas:

ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,  
petek 7.00 - 15.00



**BORIS KOPITAR** svetuje

**PREVERITE SLUH IN  
POSKRBITI ZANJ**

NAROČITE SE  
na brezplačni termin  
[www.audiobm.si](http://www.audiobm.si) 059 044 055

**AUDIOBM**  
14 SLUŠNIH CENTROV



**DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI  
PSIHIČNA IZČRPANOST,  
IZGORELOST?**

**NOVO**

## Recoverol<sup>®</sup> recovery support

**Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.**

- > za zmanjšanje utrujenosti, fizične izčrpanosti in izgorelosti
- > za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- > pri oslABLJENI imunski odpornosti
- > pri stresu in preobremenitvi z delom
- > pri pomanjkanju vitalne energije

### TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:

- + fermentat kvasovk s proteini polifenoli in vlakninami
- + vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina
- + specifični nukleotidi
- + beta-glukan
- + cink, selen
- + kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč



**BREZ STRANSKIH UČINKOV**  
**NARAVNE SESTAVINE**

**HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU**

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

MODRA ŠTEVILKA  
**080 50 02**  
[www.recoverol.com](http://www.recoverol.com)

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

## Ste kronično utrujeni? Slabotni?



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

## New Iron<sup>®</sup>

### 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 farmaceutskem nadzoru glede čistosti in sestave.

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

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

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



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

Pri distribuciji revije ABC zdravja  
nam pomaga:



## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

**Letnik 15, številka 5, julij–avgust 2020**  
Število izvodov: 92.000

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,  
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka  
[www.freising.si](http://www.freising.si)

Direktor: Franci Bogataj,  
[bogataj@freising.si](mailto:bogataj@freising.si)

Glavni in odgovorni urednik:  
Franci Bogataj  
[bogataj@freising.si](mailto: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](mailto:abczdravja@freising.si),  
**04 515 58 84**

Nina Mrak  
[marketing@freising.si](mailto: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](mailto:info@freising.si)  
Spletni naslov: [www.abczdravja.si](http://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](http://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** Popotniki najbolj obolevajo za drisko, sledijo okužbe dihal in kože ter vročinska stanja.
- B** Pred potovanjem se posvetujmo z osebnim zdravnikom, pred eksotičnimi potovanji pa tudi v ambulanti za potnike.
- C** Pred vsakim potovanjem poskrbimo za zdravstveno zavarovanje.



# Naj nas na potovanju nič ne preseneti!

Naredili smo prve hitre korake v poletje. Mnoge zdaj čakajo krajša ali daljša potovanja v bližnje ali pa bolj eksotične kraje. Ne glede na trajanje in cilj poti je priporočljivo potovanje dobro načrtovati. Še zlasti se je dobro pozanimati glede epidemioloških razmer in kako je z vračanjem v domovino.

Načrtovanje je zelo pomembno takrat, kadar se na pot odpravi vsa družina, družina z majhnimi otroki, nosečnice, doječe matere ali bolniki s kroničnimi boleznimi. Pomemben sestavni del prtljage je zato potovalna lekarna, ki jo prilagodimo cilju, načinu, trajanju, namenu in dejavnostim na potovanju ter starosti, spolu, psihofizični kondiciji in predhodnemu zdravstvenemu stanju popotnikov (kronične bolezni, predhodne poškodbe, operacije). Ne smemo pa pozabiti niti na zavarovanje.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Na potovanju so popotniki izpostavljeni zdravstvenim težavam in nevarnostim za zdravje, naj bo poškodbam ali boleznim. Vodilni vzrok obolevnosti med popotniki je driska, sledijo okužbe dihal in kože ter vročinska stanja. Bolezni na potovanju so lahko le neprijetnost, kot je blaga driska, prehlad, vnetje žrela in sečil, lahko pa tudi resno ogrozijo življenje (npr. malarija, prometne nesreče, krvni strdki v globokih venah nog – venske trombembolije).

lije na dolgih letih zaradi utesnjenega sedenja, dehidracije in pomanjkanja gibanja ter strdki v pljučih). Na potovanjih nemalokrat nastopijo težave tudi v zvezi s časovnim zamikom (npr. aplikacija insulina pri bolnikih s sladkorno boleznijo, motnje cirkadianega ritma ...), vodilni vzroki smrti na potovanju pa so bolezni srca in ožilja ter nesreče oziroma poškodbe.

Zaradi navedenih nevarnosti za zdravje je pomembno načrtovanje bivanja med potovanjem in tudi poti tja in nazaj. Načrtujte in pozanimajte se o nalezljivih boleznih na tem območju, preskrbi s pitno vodo, neoporečnosti hrane, zunanji temperaturi podnevi in ponoči, vrsti žuželk, o zdravstveni službi in oskrbi v primeru potrebe po zdravstveni oskrbi (telefonska številka in naslov).

Za potovanje se je treba dobro psihofizično in zdravstveno pripraviti. Zdravstvena pripravljenost pri zdravih, še zlasti pa pri bolnikih s kroničnimi boleznimi, naj obsega posvet ali pregled pri osebnem zdravniku oziroma pediatru, pred eksotičnimi potovanji pa tudi posvet v ambulanti za potnike ter pripravo potovalne lekarne. Pred odhodom je zelo priporočljiv pregled pri zobozdravniku.

## Potovalna lekarna

Vsebino prilagodimo državi, ki jo obiščemo, delom dežele (mestu ali podeželju), načinu potovanja in bivanja, trajanju potovanja, načrtovanim dejavnostim, starosti popotni-

kov, morebitnim predhodnim zdravstvenim težavam in kroničnim boleznim, morebitnim kontraindikacijam za jemanje zdravil ter individualnim izkušnjam s prejšnjih potovanj. Vsekakor pa naj bo na potovanjih poleti na prvem mestu zaščita pred soncem.

Potovalna lekarna naj vsebuje sanitetni material (razkužilo za kožo, obliži, sterilni zloženci, komprese, povoji, bel lepilni trak, elastični povoj, pestovalna ruta, steristrip, rokavice za enkratno uporabo), pripomočke za higieno (vlažilni in navadni papirnati robčki, termometer, pinceta, pinceta za odstranjevanje klopov, ostre škarje, ščipalnik za nohte, varnostne sponke, ušesni čepki, injekcijska igla in brizgalka), pa tudi pripomočke za bivanje (repelent proti komarjem oziroma klopom, mreža proti komarjem, spirala proti komarjem, krema za sončenje z ustreznim zaščitnim UVA- in UVB-faktorjem, sončna očala, zaščitno pokrivalo, kondomi, tamponi, vložki, če imate dojenčka, plenice, sterilizator za vodo in stekleničke). Dodajmo tudi zdravila (tablete, sirup ali svečke za zniževanje vročine in proti bolečinam – paracetamol in nesteroidni antirevmatiki, tablete ali sirup in gel proti alergiji – antihistaminiki, tablete proti zgagi in spahovanju – antacid ali H2 antagonist, antibiotično kremo ali kapljice za oči, kapljice za nos, pastile za boleče in vneto žrelo, antibiotična krema za kožo, tablete proti potovalni slabosti, uspalno, svečke proti kratkotrajnemu zaprtju,

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

zdravila, ki jih redno jemljemo, specifične probiotike za preprečevanje driske na potovanju, prašek za rehidracijo, po posvetu z zdravnikom antibiotik proti driski, antibiotik širokega spektra, antibiotik za zdravljenje okužb spodnjih sečil, tablete ali svečke proti bruhanju, tablete proti krčem).

Vsekakor v potovalni lekarni ne smeta manjkati antipiretik (sredstvo za zniževanje povišane telesne temperature) in analgetik (sredstvo za lajšanje bolečin), kot sta paracetamol in nesteroidni antirevmatik (npr. ibuprofen, diklofenak, naproksen ...). V primeru alergije na sonce in hrano priporočamo tablete antihistaminika, za blažjenje srbečih pikov na koži pa antihistaminik v obliki gela. Če imate težave s potovalno slabostjo, vzemite primerna zdravila proti slabosti, bruhanju in omotici ter ob zaužitju upoštevajte opozorila proizvajalca glede upravljanja vozila (npr. difenhidramin). Po posvetu z osebnim zdravnikom poskrbite tudi za primerna zdravila za nespečnost in za strah pred letenjem. Njihova farmacevtska oblika naj bo prilagojena jemanju na poti, ko bomo morda brez vode in jih bo treba raztopiti v ustih ali žvečiti.

### Za dva tedna več

Potovalna lekarna naj vsebuje tudi zdravila, ki jih redno jemljemo zaradi kroničnih boleznih (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni ...) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik ...). Količina zdravil za kronične bolezni naj zadostuje za čas, ki je daljši za dva tedna od časa našega potovanja, če bi na primer potovanje nepredvidoma morali podaljšati. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeni naj bodo tovarniško in generično ime zdravila in odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov, bodo te informacije nepre-

»Pred potovanjem se je obvezno pozanimati, kakšne so epidemiološke razmere v državi, kamor smo namenjeni, in tudi, kako se bomo vračali v domovino – z odredbo karantene ali brez nje.«

cenljive. Za prestop meje potrebujemo tudi zdravniško potrdilo za prenašanje uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina ter seta za samopomoč ob alergični reakciji.

Pri zdravniku ali farmacevtu preverite vpliv izpostavljanja soncu in jemanja zdravil zaradi možnosti fotosenzibilizacije. Številna zdravila lahko ob sočasem izpostavljanju sončnim žarkom sprožijo v telesu preobčutljivo reakcijo, ki se pokažejo kot izpuščaji na koži: nesteroidni antirevmatiki, antiaritmiki, tiazidni diuretiki, triciklični antidepresivi, kemoterapevtiki, oralni antidiabetiki, sulfonamidni, tetraciklinski in kinolonski antibiotiki, antihistaminiki in dermalni pripravki. Take reakcije lahko nastanejo tudi ob uporabi pripravkov iz zdravilnih rastlin (šentjanževka), pogoste pa so tudi ob uporabi kozmetičnih izdelkov (dišave, odišavljena mila, vodice po britju, šamponi z dodatkom premogovega katrana, kreme za beljenje kože, kreme z alfa in beta hidroksi kislinami, kreme za sončenje z derivati paraaminobenzojske kisline).

### Shranjevanje zdravil

Potovalna lekarna naj bo na enem mestu v priročni torbici in na varnem pred otroki. Zdravila pustite v originalni embalaži in zadržite navodilo za uporabo. Med transportom in med bivanjem morajo biti zdravila shranjena na primerni temperaturi, skladno z navodili za uporabo. Praviloma se shranju-

jejo pri sobni temperaturi, ki ni višja od 25 stopinj Celzija. Za zaščito zdravil pred velikimi temperaturnimi spremembami lahko uporabite alufolijo ali drug izolacijski material. Pozorni bodite tudi na shranjevanje zdravil s posebnimi zahtevami za shranjevanje (npr. inzulin). Zdravila naj bodo zaščitena pred svetlobo in vlago.

Pri potovanju z avtomobilom naj bo potovalna lekarna v potniškem prostoru, in to tako poleti kot tudi pozimi. Pri potovanju z letalom, vlakom ali ladjo imejmo potovalno lekarno, a brez ostrih predmetov (britvice, škarje, injekcijske igle ...), v osebni prtljagi. S tem zagotovimo najprimernejšo temperaturo zdravil, pa tudi ob morebitni izgubi oziroma zakasnitvi prtljage nam bodo vedno pri roki. V potovalno lekarno sodi tudi kartica zdravstvenega zavarovanja za potovanja v Sloveniji, za tujino potrdilo o zdravstvenem zavarovanju in potrdilo o cepljenjih, kjer je to potrebno.

### Zdravstveno zavarovanje

Na pot nikoli ne odidimo brez zdravstvenega zavarovanja. Saj veste, za vsak primer, ker nikoli ne vemo, kaj se lahko zgodi. Predvsem pa na pot odidimo sproščeno, brez strahu in skrbi.

Z evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja lahko v tujini uveljavljamo nujne oziroma potrebne zdravstvene storitve v javni zdravstveni mreži. Velja v državah članice Evropske unije, Evropskega gospodarskega prostora, Švico, Republiko Severno Makedo-

## Vsebinska

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

**SYNLAB**

## PREVENTIVNI POLETNI PAKET

Nudimo vam paket skrbno izbranih laboratorijskih preiskav, s katerimi boste dobili hiter vpogled v stanje vašega organizma.  
**Poskrbite zase, da bo vaše poletje brezskrbno!**

→ **PAKET VKLJUČUJE:** Vitamin D, hemogram, glukoza, lipidi (holesterol, trigliceridi, HDL holesterol, LDL holesterol), jetrni testi (AST, ALT, GGT), ledvični testi (sečnina, kreatinin, urat), elektroliiti (kalij, natrij, kloridi) in srčni označevalec CK.

**CENA PAKETA > 45 EUR**

✓ **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

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



**> HITRI REZULTATI**

Izvodi še isti dan, tudi po e-pošti!



»Komu se ob vstopu odredi karantena? Osebam, ki imajo stalno ali začasno prebivališče v državah na seznamu držav s poslabšano epidemiološko sliko, in osebam, ki vstopajo v Slovenijo iz teh držav, se ob vstopu v Slovenijo odredi 14-dnevna karantena.«

nijo, Republiko Srbijo, Črno goro, Bosno in Hercegovino ali Avstralijo. Evropsko kartico lahko naročimo zase ali za več oseb. Priporočljivo je, da jo naročimo vsaj štiri delovne dni, v poletnih mesecih pa vsaj sedem delovnih dni pred odhodom v tujino. Za pridobitev evropske kartice moramo imeti obvezno zdravstveno zavarovanje. Velja najmanj 30 dni in največ pet let.

Vendar pa evropska kartica ne pokrije vedno vseh stroškov. Veljajo namreč lokalni zakoni in ceniki in ni nujno, da so vse storitve brezplačne (kot smo denimo navajeni v Sloveniji). Pred odhodom v tujino se zato pozanimajmo o razmerah zdravstvenega režima v državi naše destinacije. Evropska kartica prav tako ne krije stroškov nujnih prevozov, asistenc in stroškov v zasebnih zdravstvenih zavodih.

#### Za kakšno zavarovalno vsoto?

Zavarovalna vsota je znesek, do katerega zavarovalnica plača stroške za škodne primere: stroške reševanja, zdravljenja, prevoza domov. Kako izbrati pravo zavarovanje za svoje potovanje? Da bo lažje razumeti, kako izbrati pravo višino zavarovalne vsote, si lahko pomagamo z naslednjimi tremi točkami, saj je višina odvisna od države, v katero potujemo – dlje kot gremo, višji so stroški za prevoze nazaj v domovino. Velika razlika je, če potrebuješ helikop-

terski prevoz z zdravniškim spremstvom iz Hrvaške ali letalski prevoz s Tajske.

Višina je odvisna tudi od zdravstvenega sistema in višine stroškov za zdravstvene storitve v tej državi – višji kot je standard obiskane države, višji so stroški za zdravljenje, reševanja in asistenc. Odvisna pa je tudi od namena našega potovanja – če se name-

ravamo med dopustovanjem v tujini ukvarjati s športnimi dejavnostmi, jih je treba dodati na polico, hkrati pa dodatni športi predstavljajo dodatne nevarnosti in je bolje, da je zavarovalna vsota višja. Kakšne so priporočene zavarovalne vsote za različne države? Za potovanja v Evropi priporočajo zavarovalno vsoto vsaj 25.000 evrov. Izjema so skandinavske države in Švica, v teh priporočajo zavarovalno vsoto vsaj 50.000 evrov. Prav takšna je priporočljiva zavarovalna vsota za potovanje v Azijo, Rusijo in države Bližnjega vzhoda. Za potovanja v Severno in Južno Ameriko priporočajo zavarovanje za 100.000 evrov, prav tako pri potovanjih na Kubo, Himalajo, v Afriko (za severni del zadostuje 50.000) ter Avstralijo in Novo Zelandijo.

Prav tako se pozanimajmo o kritju – kakšni in kateri primeri so zajeti v zavarovanje. Pri tem se lahko pozanimamo tudi to, ali zavarovanje pokrije tudi zdravljenje v primeru okužbe s covid-19.

Ministrstvo za notranje zadeve nam v času, ko v svetu še vedno vlada pandemija covid-19, odsvetuje vsa nenujna potovanja v tujino. Pred potovanjem pa se je obvezno pozanimati, kakšne so epidemiološke razmere v državi, kamor smo namenjeni, in tudi, kako se bomo vračali v domovino – z odredbo karantene ali brez nje. Pa tudi o tem, kakšen je postopek, če v državi, kjer smo na dopustu, zbolimo za covid-19.

#### Kdo lahko vstopi v Slovenijo brez omejitev in karantene?

Če prihajamo iz držav članic Evropske unije oziroma držav članic schengenskega območja, ne glede na to, ali so te države uvrščene na seznam epidemiološko varnih, lahko v Slovenijo brez omejitev in karantene vstopijo državljani Slovenije in tujci s stalnim ali začasnim prebivališčem v Sloveniji.

**Komu se ob vstopu odredi karantena?** Osebam, ki imajo stalno ali začasno prebivališče v državah na seznamu držav s poslabšano epidemiološko sliko, in osebam, ki vstopajo v Slovenijo iz teh držav, se ob vstopu v Slovenijo odredi 14-dnevna karantena. Seznam držav s poslabšano epidemiološko sliko se spreminja, zato stanje sproti preverjajte na spletni strani Ministrstva za notranje zadeve in spletni strani Slovenske policije ali spletni strani NIJZ. Od 19. junija velja nekaj novosti pri prehajanju meje: manj izjem je za vstop brez karantene, za nekatere je obvezen negativni izvid testa na covid-19.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



SPROSTITEV V NEOKRNJENI NARAVI

## Poletni oddih

polpenzion že od **50 €** na osebo na dan  
Veljavnost: 23.06.2020 do 01.09.2020 (min. 2 noči).

MOŽNOST  
KORIŠČENJA  
TURISTIČNIH  
BONOV

— SINCE 1403 —  
**TERME DOBRNA**  
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

brezplačna številka 080 22 10  
info@terme-dobrna.si  
www.terme-dobrna.si

## ABC

- A** Najpogosteje se na dopustu pojavita potovalna driska in zaprtje.
- B** Pri driski poskrbimo za zadostno hidracijo, nadomeščanje soli, uživanje lahke hrane ipd.
- C** Pri zaprtju bodo pomagali hrana z veliko vlakninami, probiotiki, suhe slive, dodatki magnezija itd.

# Ko na dopustu nagaja prebava

Povsod je lepo, a doma je najlepše, se glasi znani slovenski rek – in nekako v tem duhu bo letošnje poletje preživljalo tudi veliko Slovencev, saj nam je epidemija covid-19 globoko posegla v življenje in se novi realnosti še vedno privajamo. Pa nič zato, bomo pa letošnje poletje posvetili obiskovanju domačih krajev, raziskovanju skritih kotičkov in odkrivanju lepote našega domačega bisera.

Dopust in s tem potovanja so ena lepših platí življenja – predvsem, kadar gredo po načrtih. Kadar pa nam jo zagode zdravje, se hitro lahko sprevržejo v moro. Ena takšnih zdravstvenih tegob so tudi prebavne težave, o katerih več v nadaljevanju.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

## Zakaj nam na potovanjih prebava povzroča težave?

Ko se odpravimo na pot, se, vsaj v večini primerov, naš ustavljeni življenjski ritem poruši. Obedujemo ob drugih urah kot običajno doma, drugačno hrano, kot smo je vajeni, in drugačne kakovosti, sploh na potovanjih v tujino pridemo v stik z drugimi mikrobi, pa tudi higijenski standardi niso nujno enaki našim, potem je tu še vprašanje dovolj kakovostne pitne vode in še bi lahko naštevali.

Marsikdo ne bi verjel, toda do okužb lahko pride tudi med plavanjem ali športnimi dejavnostmi v sladki ali slani vodi, v kateri najdemo povzročitelje črevesnih okužb, sploh otroci radi med plavanjem vodo tudi pogoltnejo, če pa je v bližini kanalizacija, hitro pride do

težav. V kopališčih prihaja tudi do prenosa okužb s človeka na človeka, pa tudi v pesku so skriti mikrobi, kjer so spet na udaru otroci, ki se vanj radi zakopavajo ali ga nosijo v usta.

Vedeti moramo tudi, da se črevesna flora od človeka do človeka razlikuje in jo hitro kaj vrže s tira. Zaradi vsega tega se lahko naša prebava preprosto upre in najpogosteje pride do potovalne driske, ki nam lahko hudo zagreni življenje, lahko pa spremenjeni ritem pripelje do zaprtja, napenjanja, vetrov, slabosti in celo do zastrupitve.

## Potovalna driska ...

... je prva na seznamu zloglasnih prebavnih težav in tudi najpogostejša. O driski lahko govorimo, kadar se v obdobju 24 ur vsaj tri-

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## STE DEHIDRIRANI?



- ▶ PRIMERNO ZA OTROKE OD 1. LETA STAROSTI IN ODRASLE
- ▶ BREZ GLUTENA, KONZERVANSOV IN DODATNIH UMETNIH BARVIL ALI AROM
- ▶ NADOMEŠČANJE IZGUBLJENIH TEKOČIN IN ELEKTROLITOV
- ▶ PRIROČNO PAKIRANJE Z 10 VREČKAMI

ORSalts se loteva dehidracije in njenih posledic s **4X DELOVANJEM.**

**ENERGIJA REHIDRACIJA OBNAVLJANJE IMUNSKI SISTEM**



»Opozarjamo na to, česar nas je naučila epidemija covid-19: umivanje, umivanje in še enkrat umivanje rok z milom. Če ga nimamo pri roki, bodo zadostovali tudi higienski robčki.«

krat pojavi izločanje neformiranega, vodnega blata, ki ga pogosto spremljajo tudi vetrovi, občutek nujnega siljenja na potrebo, slabost, tudi bruhanje, povišana telesna temperatura, trebušni krči ali krči v zadnjiku, glavobol ipd. Najpogosteje je driska posledica okužbe z virusi in bakterijami ali pa celo zajedavci, na potovanjih običajno nastopi v prvih dveh tednih in pogosteje pesti otroke, nosečnice, starejše in ljudi z oslabiljenim imunskim sistemom ter kroničnimi boleznimi.

Dobra novica je, da večina odraslih potovalno drisko preboli v nekaj dneh brez večjih težav (no, pustimo ranjeno dostojanstvo ob

strani). Če pa se težave nadaljujejo dneve in dneve, se ob tem pojavi v blatu kri ter težave spremljata dehidracija in visoka vročina, je obisk zdravnika nujen. Prav tako ne odlašajte z obiskom zdravnika v primeru driske pri majhnih otrocih, ki imajo šibkejši imunski sistem in precej hitreje dehidrirajo kot odrasli. Redko je potrebno zdravljenje driske z antibiotiki.

Odrasli si v primeru predvsem blažje potovalne driske lahko pomagajo sami, predvsem je treba uživati veliko tekočine in nadomeščati izgubljene elektrolite. V potovalno lekarno le dodajmo nekaj rehidracij-

skih praškov ravno v te namene, če pa smo jih pozabili doma ali jih ni kje kupiti, lahko takšno tekočino pripravimo sami. V liter (prevrete ali ustekleničene) vode zamešamo nekaj žličk sladkorja in žličko soli, nekateri pa dodajo tudi sok sveže stisnjene pomaranče ali grenivke. Mešanico je treba piti počasi, po požirkih. Pomagalo bo tudi uživanje aktivnega oglja, ki nase veže strupe v črevesu in jih pomaga izločiti ter hkrati strjuje blato – vseeno pa je treba biti pri njegovi uporabi previden, lahko namreč zmanjša delovanje nekaterih zdravil. Zaželeno je tudi uživanje probiotikov, ki razdraženo črevesno floro, ki jo naseljuje več kot 10 milijard mikroorganizmov, pomirijo.

### Prehrana v primeru driske

Če imamo težave z drisko, se je najbolje nekaj časa izogibati mleku in mlečnim izdelkom, hrani, bogati z vlakninami, mastni ali začinjeni hrani. Raje posezimo po hrani s čim manj vlakninami, ki je lahka in nemastna, za nadomeščanje elektrolitov pa si lahko privoščimo slane krekerje, bistro juho in sadne sokove.

V izogib pojavu driske se je najbolje držati priporočil o prehranjevanju na potovanjih, kar še sploh drži za manj razvite države. Ravnajmo se po priporočilu ,skuhaj, speci ali olupí, izogibajmo se svežemu sadju in zelenjavi, ki se ju ne da olupiti, hrani, ki vsebuje surovo meso ali jajca, in kupovanju hrane

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# 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 **neutrnega okusa** in je primeren za otroke in odrasle.

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



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



SI:19.VIVOMIXX.05. Datum priprave: avgust 2019



pri uličnih prodajalcih, saj na njej lahko posedla mrčes in niti ne vemo, kakšni so higienski pogoji v notranjosti. Izogibajmo se tudi uživanju školjk in rib, svežih solat, hladnih omak, izdelkov z jajci, kremnih peciv in sladoledu ter uživajmo hrano, ki jo na mizo dobimo še vročo. Posebno pozornost posvetimo tudi pitni vodi, v krajih, kjer voda ni pitna, se priporoča pitje ustekleničene vode, za umivanje zob pa uporaba prevrete ali ustekleničene vode. Iz enakega razloga se raje izogibajmo ledu, saj je morda narejen prav iz oporečne vode.

### Zaprtje

Iz ene skrajnosti v drugo – iz driske v zaprtje. Gre za poredko izločanje blata, ki ga je včasih zaradi njegove trdote težko iztrebiti. Gre za nadležen, vendar pogost pojav na potovanjih, pestil naj bi skoraj polovico popotnikov. Ker je izločanje blata zelo specifično za vsakega posameznika, rečemo, da gre za kakršna koli odstopanja od običajnega izločanja blata.

Do zaprtosti lahko privedejo sprememba življenjskega sloga, odsotnost 'varnega' domačega stranišča, neupoštevanje klicev narave, ker v bližini ni ustreznih sanitarij, premalo gibanja, uživanja drugačne hrane kot doma, pa še to v preobilju predvsem zjutraj in zvečer, pa tudi stres in skrbi, ki se lahko na dopustu pojavijo v zvezi s prevozi, organizacijo itd. Do zaprtja lahko privede tudi dehidriranost, do katere na potovanju pride kaj hitro, sploh v poletnih mesecih se precej bolj potimo, hkrati pa nimamo vedno dostopa do pitne vode.

Načeloma zaprtje izzveni samo od sebe, ko spet sedemo na varno domačo školjko; v primeru pa, da bi trajalo dolgo in da bi se pridružile tudi ostre bolečine v trebuhu, kri v blatu ali bruhanje, le obiščimo zdravnika.

### Prehrana v boju proti zaprtju

Za začetek je pomembno, da zaužijemo dovolj tekočine ter hrano, bogato z vlakninami – tu so v veliko pomoč ovseni kosmiči, pa tudi suhe slive in sok iz suhih sliv, probiotiki, laneno seme, jagodičje, stročnice ter kava in uživanje dodatkov magnezija.

Toda rajši, kot da zdravimo zaprtje, naredimo kaj za to, da do njega sploh ne bi prišlo. Tako se bo najbolje izogniti uživanju enostavnih ogljikovih hidratov, belega kruha in slanin prigrizkom. Poskrbimo za uravnotežene obroke, ki naj bodo na urniku ob podobnih urah kot doma, za dovolj spanca (seveda na dopustu tudi ponočujemo, vendar ni treba, da je tako ravno vsako noč) in gibanja, ne pozabimo pa niti na zadostno hidracijo, ki nas lahko obvaruje pred zaprtjem. In morda še to – če smo od doma navajeni na obisk stranišča ob približno isti uri (ali pa recimo po zajtrku, po kavi), poskusimo to predvideti tudi na dopustu in takrat ostati nekje v bližini urejenih, čistih sanitarij.

### Zlata pravila za dobro dopustniško prebavo

Najprej opozorimo na to, česar nas je naučila epidemija covid-19: umivanje, umivanje in še enkrat umivanje rok z milom. Če ga nimamo pri roki, bodo zadostovali tudi higienski robčki. Pri hrani se držimo prej opisanih varovalnih pravil – poskrbimo, da bomo uživali kakovostno, neoporečno hrano in pijačo ter se izogibajmo vsemu, za kar sumimo, da bi lahko imelo usodne posledice na dopustniško črevo. Poskrbimo za zadostno hidracijo, telesno dejavnost in dovolj spanca.

In nikar ne pozabimo še na potovalno lekarno, ki si jo pripravimo vnaprej glede na kraj, kamor potujemo. V primeru pa, da ste potovalno lekarno pozabili doma, nič zato – včasih je celo bolje, to velja sploh za eksotične kraje, potrebna zdravila kupiti kar na 'mestu zločina', kjer se težave pojavijo – lahko da so celo bolj ustrezna.

#### Za prebavne težave naj v potovalni lekarni ne manjkajo:

- rehidracijski praški
- medicinsko aktivno oglje
- probiotiki
- tablete proti slabosti
- zdravilo proti zaprtju
- zdravilo proti zgagi

# NORMIA



SMEH JE NAJBOLJŠA REŠITEV ...

... AMPAK NE ZA DRISKO



1

**NORMIA STOP\***

zmanjšuje pogostnost in čas trajanja driske



2

**NORMIA REHIDRO\*\***

preprečuje dehidracijo in nadomešča elektrolite



3

**NORMIA LGG® in BB-12™\*\*\***

vsebuje bakterije, ki so naravno prisotne v mikroflori prebavnega sistema

Celostna rešitev pri driski za vso družino.

\* Medicinski pripomoček

\*\* Živilo za posebne zdravstvene namene. Živilo jemljite le pod zdravniškim nadzorom. Živilo ni primerno za uporabo kot edini vir prehrane.

\*\*\* Prehransko dopolnilo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# Solzenje, pomemben simptom suhega očesa



Irena Irman Grčar dr.med, specialistka oftalmologije, FEBO

»Moje oči so pekoče. občutek imam, kot da je v njih pesek. Oči so kar naprej utrujene, pordele. Najraje bi jih imel kar zaprte. Vid se pogosto megli. In ko gledam televizijo, berem ali delam za računalnikom, me kar naprej zalivajo solze,« mi pogosto povejo bolniki, ki pridejo v ambulantno, po navadi zelo zaskrbljeni nad stanjem svojih oči. Skrbi jih, ali so to znaki zelene mrežnice in ali je težava v pretiranem izločanju solz. Po natančnem očesnem pregledu najpogosteje postavimo diagnozo sindrom suhega očesa.

## Kakje sindrom suhega očesa?

Suho oko oz. sindrom suhega očesa je zelo pogosta, običajno kronična očesna bolezen, pri kateri se solze ne tvorijo dovolj učinkovito (motnja v nastajanju solz/hiposekrecijska oblika suhega očesa) in/ali solze prehitro izhlapijo s površine očesa (motnja v sestavi solz/evaporativna oblika suhega očesa). Je bolezen, ki se kaže na različne načine in ima lahko veliko različnih vzrokov.

## Kakšni so simptomi in znaki suhega očesa?

Simptomi sindroma suhega očesa zelo pogosto privedejo bolnike na pregled k zdravniku. Najpogosteje opažajo:

- občutek peska, tujka v očeh.

- Oko je **pordele, srbeče, pekoče**.
- Prisoten je občutek razdraženosti, **utrujenosti**, nelagodja.
- **Vidna ostrina niha**.
- Povečana sta občutljivost in nelagodje ob nošnji kontaktnih leč.

Zgodnje, blažje oblike suhega očesa navadno ne povzročajo trajnih sprememb očesne površine. Pri napredovalem suhem očesu je vnetje bolj izrazito. Opazijo se ranice na površini veznice in roženice. Vid je slabši. Pojavljajo se brazgotine.

## Kako je oko suho, če pa se preveč solzim?

Zelo pogosto suho oko spremlja tudi **nenaadno poudarjeno solzenje** (zlasti ob spremembi temperature, branju, gledanju v zaslon, prepihu). Čeprav se oko solzi, temu stanju pravimo suho oko, saj je razlog za poudarjeno solzenje namreč refleksni odziv očesa ob izsušitvi očesne površine. Oko tako sproži hitro produkcijo refleksnih solz, te pa so sestavljene drugače kot običajne solze in zelo hitro izhlapijo z očesne površine, ki tako ostane slabše zaščitena.

## Ali lahko suho oko povzročajo zdravila?

Najpogosteje je suho oko posledica staranja in hormonskih sprememb. Zlasti ženske pogosteje tožijo za simptomi suhega očesa. Je pa suho oko lahko povezano z jemanjem nekaterih zdravil, kot so zdravila za zniževanje krvnega tlaka, zdravila proti alergiji, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepressivi.

## Ali delo za računalnikom povzroča nastanek suhega očesa?

Vročje, suho, prepišno, prašno okolje povzroči, da solze prehitro izhlapijo z očesne površine. Dolgotrajna uporaba digitalnih naprav oz. dolgotrajno osredotočanje na določeno razdaljo (branje, šivanje, gledanje TV ipd.) je povezano s preredkim mežikanjem, kar povzroči, da se očesna površina izsuši.

## Kdaj k očesnemu zdravniku?

Kadar so simptomi tako izraziti, da pomembno vplivajo na kakovost vida in našega življenja, se svetuje pregled pri zdravniku specialistu za očesne bolezni. Zdravnik bo opravil meritve in natančno pregledal oči. Glede na vrsto suhega očesa vam bo predlagal način zdravljenja, ki je najprimernejši za vaše oči.

## Kako zdravimo suho oko?

Sindrom suhega očesa je večinoma kronična bolezen s številnimi vzroki, ki jih običajno ne moremo popolnoma odpraviti. Imamo pa veliko možnosti za lajšanje težav in preprečevanje hudih okvar očesne površine. Osnovni namen zdravljenja je vzpostavitev čim boljšega solznega filma, s tem zmanjšanje vnetja in normalizacija obnavljanja očesne površine, da bolnik nima težav in dobro vidi.

## Kako izbrati umetne solze?

Umetne solze so osnovna oblika zdravljenja suhega očesa. Z njimi očem nadomeščamo pomanjkljive in/ali neustrezno sestavljene solze. Pri blažjih in prehodnih primerih suhega očesa, ki nastanejo npr. zaradi pogoste uporabe računalnika, branja, študija, suhega in prepišnega okolja in podobnih dejavnikov, je lahko že pogosta uporaba umetnih solz oz. vlažilnih kapljic dovolj učinkovita za izboljšanje stanja. Na trgu je na voljo širok spekter vlažilnih kapljic za oči, ki se razlikujejo po učinkovinah in viskoznosti, prisotnosti oz. odsotnosti konzervansov itd.

## Kadar je težava v kakovosti solz, se pogosto svetuje suho gretje in toaleta vek.

Kadar je razlog suhega očesa neprimerno izločanje olja iz meibomovih žlez, se svetuje pregrevanje očesnih vek s toplimi suhimi obkladki oz. grelnimi prevezami. Suha toplota zmehča gostejši izcedek, ki maši žleze. Izcedek postane bolj tekoč, oljnat, se lepše razporedi po očesni površini in jo učinkovito zaščiti pred izsušitvijo. Za učinkovito delova-



nje moramo postopek izvajati redno, dvakrat na dan po 20 minut, s primerno ogreto prevezo (42 °C), ki ima možnost ohranjanja toplote.

**Ali si lahko pomagamo tudi s prehrano?**

Očesni specialisti ob sindromu suhega očesa pogosto priporočamo povečan vnos hranil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3, ki dokazano omilijo očesno vnetje, saj vplivajo na metabolizem vnetnih dejavnikov.

**Na zmanjšanje simptomov suhega očesa vpliva tudi okolje in način življenja.**

Svetuje se izogibanje prepihu, prahu in izsušenemu okolju. Pri delu za računalnikom, intenzivnem branju, koncentriranem, po navadi bližinskem delu poskrbimo, da dovolj pogosto mežiknemo, za nekaj sekund zapremo oči, pogledamo v daljavo. Poskrbimo za zadostno hidracijo telesa, kakovosten spanec. Nosimo kakovostna zaščitna sončna očala.

**Se pri napredovali obliki suhega očesa priporoča uporaba zdravil?**

Vnetje je pomemben spremljevalni dejavnik sindroma suhega očesa, odgovorno za rdeče oko, zato ob izrazitem vnetju očesne površine, zlasti kadar je ogrožena tudi roženica, predpišemo kapljice s protivnetnim delovanjem. Pri napredovali obliki suhega očesa se odločimo za aplikacijo imunosupresivnega zdravila. Kadar je prisotno izra-



zito vnetje vek, se lahko odločimo za lokalno ali sistemsko zdravljenje z antibiotiki. Zelo dobro zdravilo pri napredovali obliki suhega očesa so tudi kapljice avtolognega seruma ipd.

**Se lahko suho oko zdravi tudi z operacijo?**

Ni čudežnega zdravila ali operacije, s katero bi lahko dokončno pozdravili sindrom suhega očesa. Pri suhem očesu, kjer je razlog

v motnji nastajanja solz, lahko vstavimo čepke v spodnje solzne kanalčke in tako omogočimo, da ostanejo solze dlje časa na očesni površini. Kadar je razlog suhega očesa vnetje meibomovih žlez, lahko pomaga zdravljenje z intenzivno pulzirajočo svetlobo (IPL). Najnovejši pristop zdravljenja suhega očesa pa je zdravljenje z radiofrekvenčno terapijo RexionEye.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

**Samo za tvoje oči**

Celovita diagnostika in terapija za vaš vid na enem mestu.

**irman**

Očesna kirurgija, ordinacija in optika  
LJUBLJANA | ŽALEC | VELENJE

T: 041 724 995 | E: okulistika@irman.si | [www.ocesneoperacije.si](http://www.ocesneoperacije.si)

## ABC

- A** Za bolnike s KVČB je pomembno, da je na delovnem mestu zadoščeno higieni in prehranskim pogojem.
- B** Epidemija bolezni covid-19 je prinesla premik v glavah glede pogleda na delo od doma.
- C** Po trenutnih informacijah imunosupresivna terapija ni večji dejavnik tveganja pri covid-19.

# Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni

Vsako leto 19. maja obeležujemo Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni (KVČB). Poleg različnih dejavnosti in izobraževanj, ki jih organizira Društvo za KVČB, vsako leto na ta dan v vijoličasti barvi, ki je 'zaščitna barva' bolnikov s KVČB, prav njim na čast zažari ena od slovenskih znamenitosti. Letos je bil to grad Brestanica.

Na spletni tiskovni konferenci Društva za KVČB, ki je v okviru dejavnosti ob obeleževanju dneva KVČB potekala 23. maja, je bilo mogoče slišati številne poučne zanimivosti, med drugim pa so strokovnjaki posebno pozornost namenili bolnikom s KVČB v obdobju epidemije virusa covid-19 in na delazmožnost bolnikov pred, med in tudi po koncu epidemije.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

## ABC kronične vnetne črevesne bolezni

Pri KVČB gre za dolgotrajno vnetno obolenje črevesa, ki okvirno zajema dve skupini: Crohnovo bolezen in ulcerozni kolitis; pri 10–15 % bolnikov pa težav ne morejo umestiti v nobeno od dveh skupin in takrat se bolezen opredeli kot intermediarni oz. nedoločeni kolitis.

Pri Chronovi bolezni, tako zapišejo na spletni strani Društva KVČB, vnetni proces lahko zajame kateri koli del prebavil vse od ust pa

do zadnjične odprtine, hkrati pa lahko prizadene tudi vse sloje črevesne stene. Ulcerozni kolitis medtem prizadene predvsem debelo črevo, vnetni proces pa je omejen na sluznico in pod sluznico.

Vzroki za nastanek KVČB do zdaj še niso bili zadovoljivo pojasnjeni, strokovnjaki pa so si enotni, da gre tudi za genetsko pogojenost, saj naj bi bilo tveganje ožjih družinskih članov osebe s KVČB kar 13-krat večje od ostalih. Na društvu pravijo, da se v splošnem pojav bolezni pripisuje nenormalnemu imunskemu odzivu črevesne sluznice, ki povzroči čezmerno vnetje v sluznici črevesa in trdovratna, ponavljajoča se vnetja.

Chronova bolezen sicer letno v Evropi prizadene 5,6 osebe na 100.000 prebivalcev, ulcerozni kolitis pa 10,4 osebe na 100.000 prebivalcev. V Sloveniji je približno 6600 oseb s KVČB, predvsem mlajših, po spolu bolezen ne izbira.

## Mavrična paleta simptomov KVČB

Bolezen se lahko izkazuje z značilnimi in neznačilnimi simptomi, lahko preberemo na spletni strani društva. Med značilne simptome sodijo dolgotrajna driska ali mehkejša, vodeno in tudi krvavkasto blato, bolečine v trebuhu, slabost ali bruhanje, izguba telesne teže, pri otrocih in mladostnikih tudi zaostanek v rasti in spolnem dozorevanju. Da bi bila stvar še malce bolj zapletena, bolezen nase pogosto opozori tudi z neznačilnimi znaki, kot so povišana telesna

temperatura, nočno znojenje, nepojasnjena utrujenost, bolečine in otekline v sklepih (predvsem zgornjih in spodnjih – kolena, komolci), spremembe na koži in izguba teka.

Če bolezni ne zdravimo, lahko zaradi zmanjšane absorpcije vitaminov in mineralov vodi v slabokrvnost, osteoporozo in upada mišične mase, poslabša se kakovost življenja zaradi nenehnega občutka utrujenosti itd. Kot ima vsaka bolezen več obrazov, pa tudi v tem primeru nezdravljena KVČB lahko privede do hudih posledic, kot so krvavitve iz črevesa, zožitve črevesa, pojav fistul, ran, abscesov in lukenj, pri ženskah lahko pride celo do uhanja blata iz črevesa v nožnico. Zaradi KVČB se pomembno poveča tudi tveganje za nastanek raka debelega ali tankega črevesa in danke.

## Ključno je pravilno diagnosticiranje in zdravljenje

Diagnostika zajema celo paleto preiskav, med drugim na spletni strani Društva za KVČB lahko preberemo, da zajema laboratorijske izvide, ultrazvočne preiskave črevesa, scintigrafije črevesa, RTG-preiskave in morda najbolj ključni – endoskopijo oz. kolonoskopijo ter histološko diagnostično oceno.

Za KVČB je značilno, da poteka v fazah, v obliki izmenjujočih se zagonov vnetnih procesov in obdobjem remisije bolezni, ko je bolnik praktično brez težav.

Zdravljenje poteka pri blagih do zmernih težavah z aminosalicilati, pri hujših pa je treba (kratkoročno, dokler se težave ne umirijo)

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



poseči po zloglasnih kortikosteroidih. Poleg tega so v uporabi tudi imunosupresivi in biološka zdravila, veliko pa se da narediti tudi s pravilno prehrano. V najhujših primerih lahko osebe s KVČB potrebujejo tudi stomo.

Osebam s KVČB se načeloma ne predpisuje posebna dieta, temveč strokovnjaki za nutricionistiko svetujejo, naj se držijo priporočil zdrave varovalne prehrane. Vsak človek s KVČB sicer najhitreje sam ugotovi, katera hrana mu ustreza ali ne, v splošnem pa se priporoča uživanje visoko beljakovinske hrane, ki je hkrati tudi visoko kalorična, ter izogibanje začinjeni, težki in mastni hrani, slabo kuhani zelenjavi, orehom, zeljni solati, sladki koruzi ipd. Priporoča se štiri do šest obrokov na dan, od katerih naj bo vsaj eden topel, dnevno pa tudi vsaj en probiotični jogurt.

### Delazmožnost oseb s KVČB

Ker se KVČB najpogosteje pojavijo med 15. in 35. letom (vrh Chronove bolezni naj bi bil med 15. in 25. letom, vrh ulceroznega kolitisa pa med 25. in 35. letom starosti), najbolj prizadenejo ravno ljudi v najbolj delovno dejavnem obdobju.

Številne osebe s KVČB pestijo mnoge spremljajoče bolezni, od kronično povišane telesne temperature, boleči in otekli sklepi, bolečine in vnetja hrbtenice, ranice na ustni sluznici, očesne spremembe, v redkejših primerih tudi perikarditis oz. vnetje osrčnika ter miokarditis oz. vnetje srčne mišice. Kot posledica zmanjšane absorpcije hranil lahko pride tudi do zmanjšane kostne gostote (osteopenije ali celo osteoporoze), pa tudi obolenja jeter in žolča. Kljub temu pa osebe s KVČB lahko, seveda ob ustrezni terapiji in z nekaj prilagoditvami, živijo običajno življenje, so športno dejavni in se podajo tudi na potovanja – predvsem pa normalno delajo, saj je delo pogoj ne le za osebni dohodek, temveč tudi za osebno dostojanstvo.

Kot je na tiskovni konferenci 23. 5. 2020 povedala **asist. mag. Alenka Škerjanc, dr. med., spec. MDPŠ** (medicine dela, prometa in športa), je, če vzamemo za definicijo zdravja kot stanja, v katerem se je človek sposoben prilagajati zahtevam v delovnem okolju, prvi pogoj za kronične bolnike, da so umeščeni na delovno mesto, ki ga s svojimi funkcionalnimi sposobnostmi zmorejo. Ob

Kot je povedala Škerjančeva, so v Evropi ljudje v povprečju na bolniškem dopustu 15–17 dni letno, kronični bolniki pa pet dni več kot splošna populacija. Poudarja pa, da je to zgolj statistika, saj je bolniški dopust odvisen od poteka bolezni oz. njenih izboljšanj in poslabšanj.

*»Tudi za osebe s KVČB je nedavna epidemija prinesla pomembno spremembo – delo na domu, kjer pa si osebe s KVČB mnogo lažje prilagodijo tako sanitarno-higienske kot tudi prehranske pogoje.«*

tem poudarja pomembnost predpostavk, da so zadoščeni sanitarno-higienski pogoji in hkrati ustrezni prostori, v katerih si osebe s KVČB lahko pripravljajo primerne obroke. Če je tema dvema pogojema zadoščeno, je precej manj težav z nezmožnostjo za delo, razlaga.

### In potem je prišla epidemija covid-19 ...

**Dušan Baraga, dr. med., spec. druž. med.**, podpredsednik društva za KVČB, je na tiskovni konferenci omenil, da so ob pojavu epidemije najprej pomislili na bolnike s KVČB, ki jemljejo biološka in imunosupresivna zdravila, vendar naj bi se kasneje izkazalo, da to ni ovira in ena od študij, ki so bile opravljene v tem času, je pokazala, da je glavni problem oseb s KVČB v odnosu do covid-19 – aktivna bolezen. Če je torej bolezen aktivna, bo potek bolezni slabši, saj se je, kot pravi Baraga, težko boriti na več frontah hkrati. Poleg tega dolgotrajna kronična bolezen sčasoma vpliva na pojav pridruženih bolezni, kar je še eden od ogrožajočih dejavnikov za slabši potek bolezni.

Zato ne preseneča dejstvo, ki ga je omenil Baraga, namreč, da je bilo v začetku med osebami s KVČB glede epidemije kar precej nejasnosti, zato je društvo tudi odprlo telefonsko linijo in organizirano ekipo svetovalcev, vseeno pa, kot pravi, so zdravniki navajeni odgovore dajati na podlagi preverjenih študij, kar je bilo zaradi časovnega okvirja preprosto nemogoče.

A kot je bilo slišati na konferenci, so kronični bolniki že tako bolj vajeni ustrezne higiene in varovalnega obnašanja glede zdravja in tudi temu gre pripisati dejstvo, ki ga z veseljem zapišemo – da v Sloveniji menda ni bilo bolnika s covid-19 med osebami s KVČB.

### Covid-19 in delo od doma, tudi po epidemiji

Škerjančeva je povedala, da je epidemija covid-19 povzročila premik v našem odnosu do dela na domu. Pred tem je bila naša miselnost bolj klasična, veljalo je prepričanje, da gre človek za osem ur v službo in domov, zaradi covid-19 pa je začelo z delom od doma vsaj 50 % aktivnih delavcev, kar tudi za delodajalca predstavlja določene ugodnosti, denimo odsotnost potnih stroškov, pa tudi za bolnike. Tudi za osebe s KVČB je epidemija prinesla pomembno spremembo – delo na domu, kjer pa si osebe s KVČB mnogo lažje

prilagodijo tako sanitarno-higienske kot tudi prehranske pogoje, dodaja.

Kot pravi, zakonskih ovir za takšno obliko dela ni, saj je po zakonu delovni čas omejen na osem ur dnevno oziroma 40 ur tedensko – kako pa se ta čas znotraj dneva razporedi, je stvar odločitve in dogovora med delodajalcem in zaposlenim.

### Prihodnost dela od doma za osebe s KVČB

Po preklicu epidemije se poraja vprašanje, kako je z vrnitvijo na delo, pove Škerjančeva. V začetku so veljala osnovna priporočila, kdo naj bi zaradi starosti, nosečnosti ipd. izostal z delovnega mesta, pri osebah s KVČB je bil ta faktor imunosupresivna terapija, ki onemogoča obrambni odziv na napad virusa in ti bolniki naj bi ostali doma. Z razglasitvijo konca epidemije velja, da se delavci vračajo na delovna mesta, seveda ob upoštevanju preventivnih ukrepov (nošenje zaščitnih mask, socialna distanca, razkuževanje in higiena rok), pravi Škerjančeva. Samo covid-19 ne more biti razlog za delo na daljavo, saj tveganja na delovnem mestu niso nikoli razlog za bolniški dopust, dodaja, zato je pričakovati več individualnih posvetov o vrnitvi delavcev iz tveganih skupin na delovna mesta, kjer je še vedno povečan stik s covid-19, virus, ki bolezen povzroča, namreč še ni izginil.

### Socialni stiki so tudi naša duševna hrana

Kot razlaga Škerjančeva, določenih poklicev, kot so vzgojno-izobraževalni in zdravstveni, ne gre opravljati brez določenih socialnih stikov, k čemur Baraga še dodaja, da vsi, tudi kronični bolniki, socialne stike dejansko potrebujejo. Tako bi bila idealna kombinacija dela od doma in socialnih stikov, pravi Škerjančeva, za katero bi si morali prizadevati v Društvu KVČB, tudi na področju individualnih dogovorov z delodajalci. Vemo namreč, da je v tujini delo od doma pogostejše in bolj cenjeno, zato bo potreben še določen premik v glavih, še doda Baraga.

Društvo KVČB, katerega namen je izboljšanje kakovosti življenja oseb s KVČB, deluje že od leta 2004 in v enajstih sekcijah po Sloveniji združuje več kot 1680 članov.

**KronoFon: 031 667 557**

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# Življenje brez očal v zrelih letih

Danes je način odprave dioptrije z vstavitvijo multifokalnih intraokularnih leč že uveljavljen koncept za tiste, ki imajo sivo mreno (strokovno katarakto) in po operaciji ne želijo biti odvisni od očal. Vse več ljudi pa se v zadnjem času odloča za enako operacijo tudi, ko še nimajo sive mreene. To so zlasti vsestransko dejavni ljudje nekako po 45. letu, ki želijo živeti brez očal ali kontaktnih leč, opravljati svoj poklic ali se udeleževati v športnih dejavnostih, kjer očala predstavljajo oviro, sploh če potrebujejo več različnih očal za različna opravila, npr. vožnjo, delo z računalnikom ali branje. Ob tem jih pogosto zanima, kakšne morebitne nevarnosti so povezane s takimi posegi, ali so ti posegi trajni in ali so zanje sploh primerni. V Portorožu imamo specializiran center, kjer opravi več sto tovrstnih posegov letno in deliva zadovoljstvo z našimi pacienti. Na spletni strani [www.hawlina.eu](http://www.hawlina.eu) lahko najdete vse odgovore na vprašanja, ki jih danes na kratko povzemava v tem sestavku. Pri tem ne želiva ničesar olepševati, ampak predstaviti tudi pričakovane oz. možne težave, zlasti v prvih mesecih po operaciji.

Avtorja: **Prof. dr. Marko Hawlina in dr. Petra Schollmayer**

## Kaj sploh naredimo pri operaciji zamenjave intraokularne leče?

Pri tej operaciji skozi zelo majhno vstopno rano z ultrazvočno sondo premera 2 mm odstranimo očesno lečo, v lečno ovojnico pa vstavimo umetno lečo, s katero odpravimo dioptrijo. Monofokalne leče, ki so v rutinski uporabi že več kot 30 let, se od multifokalnih razlikujejo le v inovativni obliki sprednjih in zadnjih ploskev leče, ki omogočajo lom svetlobe tako, da nam omogoča dober vid na vse razdalje.

Pa vendarle to ni enak poseg kot operacija sive mreene z drugo lečo, ampak je preoperativni postopek (očesne meritve in pregledi) bistveno bolj zahteven in natančen. Drugačeno je tudi vodenje pacienta po operaciji.

## Ali telo lahko zavrne umetno intraokularno lečo?

Intraokularne leče so povsem inertne in nimajo imunogenih lastnosti. Leče iz tega materiala so v uporabi že več kot 30 let in doslej niso bile nikdar vzrok zavrnitve, če ni bilo pridruženega vnetja ali okužbe.

**V življenju se dioptrija spreminja, zakaj po vstavitvi intraokularnih leč ne bi bilo tako tudi od zdaj in se bo dioptrija spreminjala tudi po vstavitvi umetnih leč?**

V mladosti se nam dioptrija spreminja predvsem zaradi tega, ker nam oko raste, torej se spreminja njegova osna dolžina in ukrivljenost roženice. V kasnejših letih oko ne raste več in se dioptrija spreminja zato, ker se spreminja očesna leča. Ta postaja trša in se ne prilagaja več na bližino, hkrati pa se začne motniti, s tem pa se spreminja tudi lomnost svetlobe in posledično dioptrija. Če torej lečo nadomestimo z umetno, ki se ne spreminja več, ostaja dioptrija očesa stabilna.

## Katere dioptrije so najprimernejše za korekcijo z multifokalnimi lečami, če nimamo sive mreene?

Načeloma so za ta način korekcije najprimernejši pacienti, ki imajo višje dioptrije ali astigmatizem, zlasti tisti, ki so daljnovidni, kar pomeni, da imajo dioptrijo, ki jo korigirajo s konveksnimi ali »plus« lečami. Taki ljudje vedo, da je treba očala nositi za daljavo, še bolj pa za bližino. Pri teh je visoka dioptrija na očalih ali kontaktnih lečah v mladosti nujno potrebna pri gledanju na daljavo, ko pa se pojavi še starostna daljnovidnost, morajo imeti dve vrsti očal ali progresivna očala.

## Katere dioptrije so za korekcijo z multifokalnimi lečami manj primerne?

Vsekakor so najmanj primerne nizke dioptrije, tako v minusu kot v plusu, nekako to velja za dioptrije med  $-1,5$  do  $+1,0$ . Če ima kandidat za operacijo s takimi dioptrijami prozorno očesno lečo, bo daljnovidni še vedno dokaj dobro videl na daleč, za blizu pa bo potreboval le lahka očala. Obratno pa bo tisti, ki ima nizko »minus dioptrijo«, npr.  $-1,0$ , odlično bral brez očal, na srednje razdalje pa bo videl še dokaj dobro in za daljavo nosil le lahka očala. Prav tako so seveda manj primerne kandidati za zamenjavo leč tisti, ki na daleč vidijo povsem dobro brez očal, želeli pa bi se jih znebiti le za blizu. Razlog za to je v tem, da prozorna človeška leča še vedno omogoča optično boljšo kakovost vida kot katera koli umetna leča.

## Kako pa je s korekcijo astigmatizma?

Če imamo astigmatizem (različna ukrivljenost roženice ali leče v različnih smereh – pol dnevnih, kar lahko primerjamo npr. z jajčasto žogo), je to možno odlično korigirati z implantacijo toričnih multifokalnih leč. Te leče so izdelane zelo natančno in jih po posebnem izračunu naročamo za vsakega pacienta posebej. Pacienti, ki smo jim korigirali tako daljnovidnost, kratkovidnost kot tudi astigmatizem, so po operaciji eni najbolj zadovoljnih, saj so bili prej vezani na očala tako na daleč kot na blizu, zato so pogosto imeli celo troje očal ali zelo draga progresivna očala.

## Kakšni so pričakovani odmiki od idealne dioptrije po operaciji?

Najnovejše formule omogočajo zelo natančne izračune dioptrije po operaciji. Pri naših pacientih je velika večina znotraj  $+/-0,5$  dioptrije, praktično vsi pa v območju do  $+/-1$  dioptrije. Po pravilu so odmiki od ničle večji pri pacientih z zelo visokimi dioptrijami ali astigmatizmi, za katere pa je še vedno izjemno dober uspeh, če po operaciji dioptrijo znižajo z npr.  $-12,0$  na  $-1,0$ . Zavedati pa se je treba, da je oko biološki optični sistem in ni mogoče stoddostno s katero koli formulo napovedati pooperativne lege umetne leče. Zato v našem centru vse meritve ponovimo vsaj trikrat in to na treh različnih aparatih.

## Ste morali po operaciji kakšno lečo že zamenjati zaradi nepričakovane pooperativne dioptrije?

Z veseljem lahko rečemo, da nam po več kot desetih letih izkušenj še ni bilo treba zamenjati niti ene leče. Doslej smo le pri treh bolnikih zaradi posebnih oblik sive mreene napravili pooperativno korekcijo dioptrije z vstavitvijo dodatne intraokularne (*add-on*) leče v oko. To je uveljavljena tehnika, ki smo jo uporabili tudi pri nekaterih pacientih, ki so bili operirani drugje in so imeli veliko razliko v dioptriji med očesoma. Ta tehnika omogoča povsem neinvazivno korekcijo preostale dioptrije, ko skozi 2 mm veliko odprtino vstavimo zelo tanko upogljivo intraokularno lečo za zenico pred že vstavljenjo lečo.

## Ste morali kakšno lečo zamenjati zaradi nezadovoljstva pacientov z vidom?

Prav tako nam doslej ni bilo treba zamenjati niti ene leče zaradi nezadovoljstva pacientov s pooperativnim rezultatom. Nekaj jih je v prvih treh do šestih mesecih potrebovalo nekaj več privajanja in ob tem svetovanja. Zdi se nam zelo pomembno, da jih skozi to obdobje privajanja (bolj strokovno se za to uporablja izraz nevroadaptacija) spremljamo mi in jih ne napotujemo k področnim oftalmologom, ki morda ne poznajo vseh specifičnosti vstavljenih leč. Praktično pri vseh je stanje tudi več let po operaciji stabilno, zato kasneje kontrolni pregledi niti niso potrebni.

## Pravite, da pred operacijo izločite kot neprimerne vse paciente, ki imajo kakršno koli drugo očesno bolezen, npr. spremembe v rumeni pegi (makuli) ali glavkom. Kaj pa, če teh sprememb ob operaciji še ni bilo in se pojavijo kasneje? Je treba potem lečo zamenjati?

Ne. Nobena študija še ni pokazala potrebnosti zamenjave multifokalnih leč z monofokalnimi, če se kasneje pojavijo težave z mrežnico.

## Vseбина

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije





Prof. dr. Marko Hawlina in dr. Petra Schollmayer



Dr. Petra Schollmayer med pregledom

Mi smo doslej imeli nekaj bolnikov, pri katerih se je več let po implantaciji multifokalnih leč na enem očesu razvila bodisi makulopatija zaradi degenerativnih sprememb ali sladkorne bolezni. Vsi bolniki so še vedno videli razmeroma dobro tudi brez očal in niso imeli večjih težav zaradi same multifokalne leče. Vsi so na vprašanje, ali bi si zamenjavo želeli in potem nosili očala, odvrnili, da si tega ne želijo. Tudi mednarodne študije niso pokazale potrebnosti zamenjave leč, če se patološke spremembe pojavijo kasneje, še vedno pa seveda priporočajo, da pacientom, ki spremembe, zlasti na obeh očesih, že imajo, ne vstavljamo multifokalnih leč.

**Bi pacientom, ki so bili na eno oko že operirani z monofokalno lečo ali pa imajo na eno oko slab vid zaradi drugih bolezni, enostransko vstavitve multifokalnih leč odpravila potrebo po očalih?**

Da, po naših izkušnjah je tako. Imamo kar nekaj pacientov, ki so bili na eno oko pred leti že operirani in se jim je kasneje razvila siva mrena tudi na drugo oko. Ker so želeli biti neodvisni od očal, so se odločili za to možnost in so prav vsi zelo zadovoljni. Pri tem starost ni igrala pomembne vloge. Pred kratkim je bila operirana pacientka, ki ima na eno oko slab vid zaradi druge bolezni. Ker je imela astigmatizem, smo ji svetovali monofokalno torično lečo. Gospa, čeprav že kar v letih, ni želela nositi očal za bližino, zato smo vstavili multifokalno torično lečo in zdaj je z vidom, predvsem pa nad tem, da ni več odvisna od očal, zelo zadovoljna. Podobno je z vidom brez očal po operaciji zelo zadovoljna npr. zdravnica, ki je imela pred operacijo na edino funkcionalno oko visoko dioptrijo z astigmatizmom. Pri tem ni odločilna starost, saj je tudi naša najstarejša pacientka, 92-letna gospa, ki zaradi tumorja na nosu ni mogla nositi očal, po operaciji neodvisna od očal. Prav tako je tudi z našo najmlajšo pacientko, ki je morala biti operirana zaradi sive mrežnice pri 16 letih.

**Kakšni pa so stranski učinki teh operacij?**

Zgodnji stranski učinki so izredno redki. Možno je vnetje ali ostanek dioptrije. Pozneje se največkrat zamotni zadnja lečna ovojnica, v

katero vstavimo umetno lečo, kar odpravimo z enostavnim ambulantnim posegom z laserjem. Pri visoko kratkovidnih ljudeh je večje tveganje za odstop steklovine ali mrežnice, vendar je možno z natančnim predoperativnim pregledom nevarne spremembe zgodaj prepoznati in jih preprečiti z laserjem. Vsem pacientom natančno pojasnimo simptome odstopa steklovine ali mrežnice in da morajo ob zapletu takoj na pregled k najbližjemu okulistu. Največkrat tveganje ni tako veliko, da bi se zaradi tega morali posegu odpovedati. Pri nas je le pri dveh bolnikih po operaciji sive mrežnice prišlo do odstopa mrežnice, zaradi česar je bil potreben dodaten poseg na Očesni kliniki v Ljubljani. Pri obeh je bila siva mrena pred operacijo precej gosta, zato je bila operacija neizbežna. Oba sta prišla na pregled pravočasno, zato se je mrežnica po posegu normalno zacelila in danes spet vidita odlično.

**Nekateri pravijo, da so multifokalne leče povezane z zaznavanjem motečih svetlobnih fenomenov, kot so krogi okrog luči in razpršena svetloba.**

Z najnovejšimi modeli leč, ki jih vgrajujemo danes, seveda ob pogoju, da sta bila izračun in operacija optimalno izvedena, teh težav praktično ni več oz. so prehodnega značaja. Pacientom povemo, da je možno, da bodo prve mesece po operaciji še zaznali določene kroge ali odbleske okrog luči pri vožnji ponoči ali da jih bo zaradi povečane svetlobe nekaj časa motila močna svetloba.

Svetlobni fenomeni, najpogosteje v obliki krogov okrog luči ponoči, so pogosto del opažanj pacientov, ki jim vgradimo difraktivne trifokalne leče. Največkrat to opažajo prvi mesec po operaciji, nato se to hitro zmanjšuje in kmalu ni več moteče. Ti krogi nastajajo v očesu zato, ker so difraktivne multifokalne leče konstruirane tako, da imajo na svoji sprednji ali zadnji ploskvi difrakcijske kroge, ki svetlobo usmerijo v več fokusov.

**Kako izberete tip leče za posameznega pacienta?**

Imamo dolgoletne izkušnje z več vrhunskimi proizvajalci leč, kot so Alcon, Johnson & Johnson, Physiol in druge. Razlog za to, da vgrajujemo leče več proizvajalcev, je to, da se

želimo najbolj prilagoditi potrebam pacienta. Danes sta najmodernejši dve vrsti intraokularnih leč: trifokalne leče in leče s podaljšanim goriščem. Osnovna razlika med tema dvema skupinama je, da imajo trifokalne leče difraktivne kroge, ki omogočajo odličen vid na blizu na razdalji med 35 in 40 cm, pa tudi na srednjih razdaljah in na daljavo. Morda je z njimi prve mesece nekoliko težje voziti ponoči, ker imajo nekoliko več odsevov okrog luči. V nasprotju s temi imajo leče s podaljšanim goriščem (*extended depth of focus*, EDOF) morda oster vid na 45–55 cm, prednost pa je, da večina pacientov odlično vidi tudi pri vožnji ponoči. Vse te leče so vrhunsko izdelane in imajo najboljše lastnosti glede optike, izdelave, stabilnosti in trajnosti. Če na primer nekdo dela pretežno na računalniku in je poleg tega še strasten bralec, ponoči pa ne vozi veliko, bomo najverjetneje izbrali trifokalno lečo. Če gre za nočnega voznika, ki ne bere veliko knjig, ampak za branje uporablja bolj računalnik, se bomo verjetno odločili za leče s podaljšanim goriščem ... Možne pa so tudi druge individualne prilagoditve.

**Kako pa je s cenami?**

Operacije s temi lečami so trajna naložba v kakovostno življenje brez očal. Če pomislimo, kakšen strošek predstavljajo v življenju očala, ki jih moramo ob tem še stalno nositi, se naložba gotovo izplača. Pri reklamiranih cenah pa je treba biti previden, saj primerjave niso vedno možne. Pri tem je tisto, kar največ pomeni našim pacientom, to, da imajo svojega okulista stalno na voljo v primeru kakršnih koli težav. Svoboda gibanja in nova kakovost življenja ter to, da se počutijo varne, je razlog, da pogosto rečejo: »Če bi vedel, da bo tako, bi si dal to napraviti že zdavnaj.«

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



OKULISTIČNI CENTER  
HAWLINA &  
SCHOLLMAYER

PORTOROŽ | Obala 77, 6320 Portorož  
T +386 31 394 224 | T +39 391 757 49 51 | E info@hawlina.eu  
LJUBLJANA | Zaloška 149, 1000 Ljubljana  
T +386 41 396 600 | E narocanje@hawlina.eu

www.hawlina.eu

## ABC

- A** Motnja doleti kar polovico moških v starostni skupini 50–70 let.
- B** Eretilna disfunkcija je lahko tudi posledica nezdravega življenjskega sloga.
- C** Zdravljenje erektilne disfunkcije zahteva multidisciplinaren in osebni pristop.



# Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego

Spolnost, tematika, o kateri še dandanes raje šepetamo, kot da bi o njej naglas spregovorili. Področje, ki sicer sodi med osnovne človeške potrebe, a ostaja silno neprijetna tema, ko je treba o tem spregovoriti. Sploh, kadar nastopijo težave. Te so prisotne tako pri ženskah kot pri moških, a so pri slednjih precej bolj opazne in vplivajo na vse vidike posameznikovega življenja. Eretilna disfunkcija je zato brez dvoma tema, o kateri bi se moralo pogosteje govoriti, sploh glede na njeno pogostost.

Avtorica: **Nika Arsovski**

## Eretilna disfunkcija doleti kar polovico moške populacije po abrahamu

Eretilna disfunkcija je opredeljena kot bolezensko stanje, pri katerem se pojavijo težave z otrdelostjo spolnega uda, ta se kljub vznurjenosti težko vzpostavi oz. vzdržuje in tako onemogoča nemoten spolni odnos. V večji meri gre za težavo, ki prizadene moške po štiridesetem letu starosti, čeprav gre za pogosto težavo, pa posamezniki še vedno le s težavo poiščejo pomoč strokovnjaka. Šte-

vilnim je namreč silno neprijetno govoriti o težavah z erekcijo, sploh v primeru, da je njihov izbrani osebni zdravnik ženskega spola. Zdravstveno osebe ima namreč s tem veliko izkušenj, zato je zadrega povsem odveč. »Eretilna disfunkcija pomeni kronično nezmožnost ali zmanjšano zmožnost za vzpostavitev in vzdrževanje erekcije za zadovoljujoč spolni odnos. Motnja je kar pogosta, saj doleti kar 50 % moških v starostni skupini 50–70 let, s starostjo pa se število primerov večja. Zmerno do hudo obliko ima 5–20 % moških, največkrat pa motnjo doživijo sladkorni bolniki. Teh je 30–90 %,« pojasnjuje **Primož Tršinar, dr. med., specialist urologije**, iz Splošne bolnišnice Novo mesto.

## Vzrok se lahko skriva tudi v nezdravem življenjskem slogu

Spregovoriti o nastali težavi je pomembno tudi z vidika postavitve poglobljene anamneze, saj je lahko sama eretilna disfunkcija tudi odraz večjih bolezenskih stanj. »V 80 % so vzrok za eretilno disfunkcijo različna bolezenska stanja, kot so trebušna debelost, srčno popuščanje, različne bolezni srca in ožilja, pa tudi sladkorna bolezen in možganska kap. Vzrok je lahko poškodba hrbtenjače, stanje je lahko ne nazadnje tudi posledica operativnega posega ali obsevanja v predelu

medenice oz. prostate, do nje pa pogosto pride ob bolezni, kot so depresija, demenca, aritmija, različne duševne motnje, parkinsonizem in multipla skleroza. Eretilna disfunkcija je lahko tudi posledica neuravnotežene prehrane, debelosti, kajenja, telesne nedejavnosti, odvisnosti od opiatov, stresa ali kroničnega alkoholizma,« pojasnjuje sogovornik. Motnje erekcije so lahko tudi posledica jemanja nekaterih zdravil, pojavijo pa se tudi kot zaplet po kateri izmed operacij, kot je operacija prostate ali male medenice. Vzrok za nastanek težav je lahko tudi psihogene narave, predvsem pri mlajših lahko vplivata slaba samopodoba in pomanjkanje samozavesti. Skupen imenovalac vzrokom je v večji meri omejeno delovanje ožilja, ker je moten pretok krvi v spolni ud.

## Spontan nastanek viagre v devetdesetih letih minulega stoletja

Eretilne težave le redko minejo same od sebe, pogosto se stanje ob neukrepanju le še poslabša. Prav zato je prvi korak odkrit pogovor s partnerjem, nato pa obisk pri zdravniku ali urologu, ki bo predlagal ustrezno terapijo. Za zdravljenje se običajno uporabljajo zdravila na recept, ki jih je mogoče dobiti v lekarni. Širši javnosti najbolj poznano

## Vseбина

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



zdravilo je viagra oz. sildenafil, ki je poskrbela za pravo revolucijo zdravljenja erektilnih težav. Modra tabletkica je bila prvič v uporabi v devetdesetih letih minulega stoletja, sprva pa je bila mišljena kot zdravilo za boleznin srca in ožilja. Pod njen uspeh so se podpisali znanstveniki v Veliki Britaniji, ki so tudi zaslužni za njen nastanek, dandanes pa jo na Otoku letno predpišejo več kot trem milijonom moškim. Poleg viagre poznamo še paleto drugih zdravil.

### Od tabletk, injekcij do penilne proteze

Kaj pa, ko uporaba viagre ni dovolj? »Zdravljenje erektilne disfunkcije zahteva multidisciplinaren in osebni pristop. Veliko vlogo pri izboljšanju stanja igra zdrav življenjski slog oz. prenehanje kajenja, zmanjšanje čezmerne telesne teže, redna telesna dejavnost in ustrezno zdravljenje bolezni, kot je visok krvni tlak, sladkorna bolezen ipd. Zdravljenje z zdravili oz. farmakološko zdravljenje temelji na zvečanju prekrvljenosti erektilnega tkiva penisa, kjer je uspešnost nekje med 60 in 70 %, na voljo so tudi terapije z injekcijami, ki jo uporabljamo, ko z zdravili ne dosežemo želenega učinka. Alternativa injekcijam je lahko tudi sočasna ali samostojna uporaba vakuumske črpalke in zdravljenje s penilno protezo,« pojasnjuje dr. Tršinar. Penilne proteze delimo na hidravlične in upogibne. Pri prvih gre za hidravlični sistem, sestavljen iz treh komponent, ki se kirurško vgradijo v spolovilo. S pritiskanjem na črpalko se sprošča tekočina iz zbiralnika in ud posledično posnema naravni mehanizem erekcije. V primeru semirigidnega oz. upogljivega implatata pa se v spolovilo vgradita cilindrični telesi, ki vzdržujeta trajno trdnost uda. Namen obeh je vzpostavitev trdnosti v moškem spolnem udu in odprava težav ob spolnem odnosu.

### Med nezaželenimi učinki tudi glavobol in zardevanje

Farmacevtski pripomočki za zdravljenje erektilne disfunkcije se razlikujejo glede na časovnico trajanja, delimo jih na tiste s kratkim in tiste z dolgim rokom trajanja. Kratkodelujoče, med katere štejemo tudi priljubljeno viagro, delujejo do pet ur po zaužitju, dolgodelujoče pa do 36 ur. Tablete je priporočljivo zaužiti pol ure pred spolnim odnosom, v času njenega delovanja pa spolni odnos ne bi smel biti oviran. Nekatere tablete je treba jemati dnevno in so primerne za vse, ki imajo pogoste spolne odnose, saj delujejo ves dan. Tudi pri tabletah za zdravljenje erektilne disfunkcije se ni vedno mogoče izogniti nezaželenim stranskim učinkom, ki pa so običajno le prehodni. Med nezaželene učinke štejemo glavobole, zardevanje in prebavne težave, večji delež moških pa težav z zdravili nima. Pred uporabo tablet se posvetujte s svojim zdravnikom, saj boste na spletu našli številne ugodne ponudbe, ki omogočajo diskreten

»Eretilne težave le redko minejo same od sebe, pogosto se stanje ob neukrepanju le še poslabša. Prav zato je prvi korak odkrit pogovor s partnerjem, nato pa obisk pri zdravniku ali urologu, ki bo predlagal ustrezno terapijo. Za zdravljenje se običajno uporabljajo zdravila na recept, ki jih je mogoče dobiti v lekarni.«

dostop, vendar so lahko zaradi slabe kakovosti neučinkovite, težava je tudi v varnosti. Poleg tega velja omeniti, da učinek zdravil ni nujno takojšen, prevelika in hipna pričakovanja pa povzročijo razočaranje in še poglabljajo težave. Ob uporabi tablet je nujno potrebna tudi podpora partnerja, s katerim se velja o težavah odkrito pogovarjati. Nekateri moški zdravljenje tudi opustijo, da motnja izzveni, zato zdravila niso več potrebna, predvsem v primerih, da je poglavitni razlog za težave psihogene narave.

Eretilna disfunkcija pomeni kronično nezmožnost ali zmanjšano zmožnost za vzpostavitev in vzdrževanje erekcije za zadovoljujoč spolni odnos. Motnja je kar pogosta, saj doleti kar 50 % moških v starostni skupini 50–70 let, s starostjo pa se število primerov veča. Zmerno do hudo obliko ima 5–20 % moških, največkrat pa motnjo doživijo sladkorni bolniki. Teh je 30–90 %.

Leta 1998 je farmacevtski gigant Pfizer dobil dovoljenje za viagro, ki je postala primer uspešne medikalizacije sodobne seksualne tegobe na globalni ravni. Pred tem je bilo zdravljenje erektilnih težav mogoče le s kirurškimi posegi oz. pripomočki, uporaba viagre pa je bila preprosta in neinvazivna. Kako deluje modra tabletkica? Spodbudi delovanje dušikovega oksida, ki omogoča pretok krvi v predele spolnega uda in posledično erekcijo. Učinek tabletkice so raziskovalci ugotovili po spletu srečnih naključij, saj so raziskovali učinek dušikovega oksida na širjenje žil ter krčenje mišičnih tkiv. Za ta dosežek so trije ameriški raziskovalci leta 1998 prejeli celo Nobelovo nagrado. Stranski učinek raziskave je bil nastop erekcije, zaradi česar so začeli izvajati preizkuse na moških z erektilnimi težavami. Ob uspešnosti je tabletkica v obliki diamanta povzročila pravo revolucijo na področju spolnosti. Že prvo leto so izdali več kot tri milijone receptov.

## ENLARGE ZA MOŠKE

Enlarge kapsule vsebujejo L-arginin in ginseng, ki pomagata ohraniti dobre spolne odnose. Ginseng pomaga spodbuditi in izboljšati erekcijo.



Na voljo v vaši najbližji lekarni, brez recepta.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## ABC

- A** Kronična rana je tista rana, ki se včasih tudi po osmih tednih ne zaceli.
- B** Kronične rane nastanejo zaradi pritiska, arterijske/venske zapore, kot posledica sevanja, tumorjev itd.
- C** Na trgu so na voljo številne obloge, ki pri celjenju ran igrajo ključno vlogo.

# Rana, ki se noče zaceliti



Sabina Osolnik, diplomirana medicinska sestra (levo) in Renata Batas, dipl. med. sestra in enterostomalna terapevtka

**Vsak od nas se je že kdaj urezal, padel ali se potolkel in si s tem pridelal kakšno ranico, ki pa smo jo komaj opazili in se je verjetno hitro zacelila sama od sebe. Žal pa nimajo vsi te sreče, saj se zavoljo raznih vzrokov in boleznih pri nekaterih rane nikakor ne zacelijo in se tako iz akutnih prelevijo v kronične rane, ki zahtevajo temeljito in dolgotrajno zdravljenje pod budnim zdravniškim očesom.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Kaj sploh je rana

Rana pomeni vsako prekinitev kože, lahko sluznice ali globljega tkiva, ki nastane kot posledica mehanske poškodbe (denimo udarca), kemične poškodbe (kot je stik z lugom ali kislino) ali bioloških posledic (starost, pridružene bolezni itd.), nam je zaupala **Sabina Osolnik, diplomirana medicinska sestra, ET**, iz Univerzitetnega rehabilitacijskega centra (URI) Soča.

Rane sicer v grobem delimo na akutne in kronične. Prve imajo po besedah sogovornice hiter potek celjenja in se lahko zacelijo v nekaj dneh, medtem ko so kronične rane tiste, ki trajajo dlje od osmih tednov in je v njihovo zdravljenje treba vložiti veliko truda in znanja. Vzroki za nastanek kroničnih ran ležijo v različnih bolezenskih stanjih, ki so

lahko posledica bolnikove bolezni ali slabše mobilnosti bolnika.

### Vsaka kronična rana ima svoj vzrok

Kot vsaka stvar na svetu imajo tudi kronične rane seveda svoje vzroke za nastanek, ki nam jih je izčrpno opisala Osolnikova. Lahko nastanejo kot posledica stalnega pritiska na kožne štrline (sednica, križnica, pete), ki jih bolniki zaradi same bolezni ne morejo razbremeniti. Takšnih bolnikov z razjedami zaradi pritiska je denimo ravno na URI Soča kar nekaj, čeprav Osolnikova razloži, da večina bolnikov že pride k njim z omenjenimi ranami, se pa tudi zgodi, da kako rano pridobijo tudi v času rehabilitacije. Kot razloži sogovornica, zdrav človek hitro začuti, kdaj pride do prevelikega pritiska na kožo, in se premesti, medtem ko denimo bolnik paraplegik ne čuti potrebe po razbremenjevanju in lahko zaradi stalnega pritiska pride do omenjene rane. Tu Osolnikova omeni še en pomemben dejavnik – in sicer ne gre samo za razbremenjevanje teh predelov, kar medicinske sestre počnejo, temveč veliko bolnikov zaradi same bolezni položaje za razbremenjevanje težko prenaša.

Kronične rane so lahko tudi posledica arterijske ali venske zapore, ki so pogostejše pojavljajo pri bolnikih s sladkorno boleznijo, kadičih in bolnikih s povišanim krvnim tlakom. Tudi radio obsevanja zaradi zdravljenja različnih onkoloških obolenj lahko povzročijo kronične rane, v tem primeru je že na pogled videti, da je koža okoli rane prizadeta, pordeča in se lušči. Zaradi uničene povrhnjice je koža še bolj nagnjena k okužbam, sploh koža vratu in obraza, pove Osolnikova. Ne nazadnje pa lahko kronične rane povzročajo tudi maligni tumorji nad kožo ali v njej, ki vodijo v uničenje tkivne kontinuitete, kar lahko povzroči nastanek odprtih razjed. Te imajo lahko cvetačast videz, še doda in omeni, da se velja tovrstnih ran načeloma čim manj dotikati in predvsem suho pokrivati.

### Porast kroničnih ran

V zadnjih letih v Sloveniji na terenu beležijo porast kroničnih ran. Kot nam je zaupala **Renata Batas, dipl. med. sestra in enterostomalna terapevtka**, Patronažno varstvo – OE Šiška, ZD Ljubljana, se je na njenem območju število bolnikov iz leta 2018 na 2019 povečalo za 30%. »Vzrok lahko pripišemo vse večjem deležu starejše populacije nad 65 let ter posledično večjemu pojavu kroničnih obolenj, med katere spadajo tudi okvare, obolenja ožilja, sladkorna bolezen, tudi maligna obolenja, kar ima pogoste zaplete, ki vodijo v nastanek kroničnih ran. Zaradi staranja in obolevnosti prebivalstva se vse pogostejše srečujemo z nepomičnimi bolniki, tudi invalidi, ki so še posebej ogroženi za nastanek razjed zaradi pritiska,« je povedala za našo revijo.

### Zdravljenje ran

Osolnikova pove, da se pri večini težkih kroničnih ran izvaja klasičen postopek, imenovan nekrektomija, ki pomeni odstranjevanje nekroze oziroma mrtvine iz rane ali njenega robu. Manjše nekrektomije se izvajajo na oddelkih, večje pa se odstranjujejo v anestezijski v bolnišnicah. Medicinske sestre najprej rano usposobijo do te mere, da je videti čista, brez mrtvin, nato pa se lahko zdravnik plastik odloči za kirurški poseg, pri katerem se naredijo kožni režnji, kar omogoči, da se odprtina zapre.

Druga uspešna metoda zdravljenja kroničnih ran je metoda VAC (*Vacuum Assisted Closure*), ki poteka s pomočjo črpalke, ki se jo namesti na odprto rano. Ta pospešuje nastanek granulacijskega tkiva in omogoči zaprto vlažno okolje za celjenje rane, lokalna aplikacija negativnega tlaka pa neprenehoma krči rano.

Med uspešne postopke zdravljenja ran sodi tudi obsevanje z laserjem, pove Osolnikova, z UV- in infrardečimi žarki. Tako kombinacija žarkov kot tudi sama toplota obsevanja pripomore k celični delitvi in hitrejšemu celjenju rane. Uporabijo se lahko tudi rastni

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



faktorji, ki pa se po besedah sogovornice pri nas zelo malo uporabljajo, tudi zaradi zelo visoke cene.

Eden od relativno novih načinov zdravljenja kroničnih ran je zdravljenje z ličinkami muhe *Lucilia sericata*, ki se jih zapre v kronično rano, ličinke pa s svojimi prebavnimi encimi obloge na rani raztopijo, posrkajo in pojedjo. Po besedah Osolnikove so izkupički celjenja izjemno dobri, metoda pa se kljub temu žal ni, vsaj v večji meri, obdržala pri nas, kar sogovornica razlaga predvsem z odporom bolnikov do načina zdravljenja, pri katerem se v rano zapre ličinke muhe, ter tudi z višjo ceno samega postopka, saj je treba zgolj v ta namen vzrediti ličinke posebnega rodu.

Batasova razloži, da zdravstvena nega in oskrba kroničnih ran na terenu v okviru patronažne službe že več kot desetletje poteka po sodobnih strokovnih smernicah, ki jih je napisalo Evropsko združenje za oskrbo ran (*European Wound Management Association* oz. EWMA) in prevedlo v slovenski jezik Društvo za oskrbo ran Slovenije – DORS. Dodaja še, da strokovne smernice za oskrbo kroničnih ran temeljijo na teoriji celjenja ran v vlažnem okolju, pripravi dna rane za celjenje po konceptu 'TIME'.

Osolnikova razloži kratico 'TIME', pri čemer, 'T' pomeni 'Tissue Management', najprej je torej treba poskrbeti za tkivo in oceniti, koliko je prizadetega; 'I' je vezano na 'Infection/Inflammation' oziroma preprečevanje vnetja, strokovno oseboj torej oceni, ali je rana okužena, ali je že prišlo do nastanka biofilma itd.; 'M' pomeni 'Moisture Balance', torej vzpostavitev pravega ravnovesja vlage v rani, finalni del pa je 'Epithelization' oz. epitelizacija, ki je končni cilj zdravljenja in pomeni, da se kožni pokrov zapre.

**ANTIMIKROBNO PRŠILO V PRAHU**  
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

**Področja uporabe:**

- rane in odrgnine
- manjše opekline
- preležanine, ulkusi
- diabetično, atletsko stopalo

Na voljo tudi v obliki kreme!  
15 ml ali 50 ml

**KAdermin**

01/810-95-04 [www.advamed.si](http://www.advamed.si)

Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva!

### (Skoraj) za vsako rano obstaja obloga

Pogoj za zdravljenje z oblogami je čista rana po nekrektomiji. Namen oblog je odstranjevanje izločkov iz rane, s primerno oblogo pa se tudi poskrbi za vlažno okolje in boljše celjenje rane ter za primerno izmenjavo plinov in ohranjanje toplote. Ne nazadnje so obloge tudi zaščita rane, da ne pride do sekundarne okužbe. Po besedah Osolnikove morajo obloge zagotavljati dolgotrajni zdravilni učinek na rano, da se zmanjša možnost maceracije kože in da je možna njihova uporaba tako na suhi kot tudi na vlažni koži, rani se mora obloga dobro prilegati, pomembno pa je tudi, kako rano čistimo in kako pogosto obloge menjavamo. Na trgu je oblog več kot 3000, še doda, saj se stalno pojavljajo nove z dodanimi zdravilnimi učinkovinami ipd.

Pri zdravljenju kroničnih ran z oblogami je nujno vedeti, da ni vsaka obloga primerna za vsako rano, zato je potrebno veliko strokovnega znanja za izbiro prave, ki je po besedah Osolnikove kombinacija navodil proizvajalca, strokovnega znanja in eksperimentiranja prave kombinacije.

Materiali oblog se delijo na primarne in sekundarne, primarni so tisti, ki prihajajo v

stik s kožo, neposredno na rano; sekundarni pa so namenjeni prekrivanju primarnih, bodisi za zaščito ali pričvrščevanje. Pri slednjih je pomembna visoka vpojnost, saj rana izloča veliko izločka, ter zagotavljanje vlažnega okolja rane ter njene okolice, pove sogovornica in še doda, da je v nasprotju s splošnim prepričanjem za rano dobro, če je obloga na njej več dni, saj so temu moderne obloge tudi namenjene.

Med različnimi oblogami Osolnikova našteje od najpreprostejših do najzahtevnejših najprej vazelinke nelepljive obloge, obloge z zdravilnimi učinkovinami, polpropustne filme, hidrokoloide, obloge s poliuretansko peno, zapolnitvene obloge, hidrogele, obloge iz alginata ter obloge, ki zmanjšujejo končno brazgotino. Med oblogami sogovornica izpostavi medene obloge, ki so jih v neki obliki sicer poznali že v Starem Egiptu, te pa med bolniki niso preveč priljubljene, saj na rano delujejo močno in ko začnejo iz nje vleči izloček, lahko bolnik občuti bolečino, ki se jo ustraši, zato je po besedah Osolnikove pametno poleg oblog jemati podporno protibolečinsko terapijo, ki jo predpiše zdravnik.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

**vivamel**  
Moja prva izbira

100% NERAZREDČEN MEDICINSKI KOSTANJEV MED

DOKAZANO VZPODBUJA CELJENJE RAN

ODLIČEN ZA AKUTNE IN KRONIČNE RANE

ZA VSO DRUŽINO, TUDI SLADKORNE BOLNIKE

Sterilen medicinski kostanjev med v tubi, 20 in 50 g

**TOSAMA**  
Negujemo generacije od 1923

## ABC

- A** Za zdravje stopal moramo skrbeti čez celo leto in ne le tik pred poletjem, ki prinaša odprte čevlje.
- B** Bombažne nogavice, zračna obutev ter redno namakanje in skrb za stopala naj postanejo stalnica.
- C** Kadar sami ne znamo rešiti težav s stopali, se obrnimo na pedikerja ali osebne zdravnika.

# Ne pozabimo na stopala

Precej ljudi veliko da na svoj videz, a pri tem pogosto pozablja na stopala in nanje pomisli šele, ko je poletje že za vogalom, z njim pa tudi odprti čevlji ... žal prepozno, da bi skrili, kako so stopala celo leto zanemarjali. Poletje pa hkrati prinaša tudi nove izzive za naša stopala – suhe in trde pete, žulje, potenje, ne nazadnje pa tudi morebitne opekline, če jih nismo ob praženju na soncu namazali s kremo. Toda ni še vse izgubljeno, tokrat boste lahko izvedeli za nekaj hitrih rešitev, če so bila vaša stopala celo leto na stranskem tiru, pa tudi za nekaj pogostejših težav, ki spremljajo stopala celo leto.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Trda in suha koža na stopalih

Naša stopala nosijo težo celega telesa, zato ne preseneča, da je koža na tem predelu kar dvajsetkrat debelejša kot drugje po telesu. Pri trdi koži na stopalih gre za poroženele odmrle celice, porumenele ali počrnele barve na peti, ki lahko med hojo povzročajo tudi

bolečino. Težava, ki pesti vsaj 40 % žensk in 20 % moških, je lahko posledica obremenitev stopal (tu so na udaru denimo poklici, pri katerih se veliko stoji), neprimerna obutev, različne bolezni (denimo luskavica, sladkorna bolezen, atletska stopalo, trn v peti) in hormonsko neravnovesje, pa tudi neustrezna prehrana, prekomerna telesna teža, plosko stopalo ter dedna nagnjenost in siceršnja izsušenost kože posameznika. Na petah, kjer ni žlez lojnic, se namreč ne proizvaja maščoba, zato se koža hitro zadebeli, da bi zadržala vlago, ta skozi noč se težje prehaja in začaran krog je sklenjen. Kot da to ne bi bilo dovolj, je koža stopal v poletnih mesecih ob nošenju odprtih čevljev še bolj izpostavljena in se še hitreje suši ali poškoduje, zato jo je nujno treba vlažiti, da sčasoma ne bi razpokala in s tem odprla vstopnih točk za mikroorganizme in potencialne okužbe.

Vsaj enkrat tedensko je tako (skozi celo leto) dobro namočiti stopala za pol ure v kopeli s soljo, sodo bikarbono ali kisom in nato kožo zdrgniti s plovcem ali pilo za pete, ki ni jeklena. Zdrgnjeno kožo ob tem tudi pobrusimo, da upočasnimo proces zadebljenja. Nato je treba stopala dodobra obrisati

in izdatno navlažiti s kremo, ki vsebuje veliko sečnine (urea) ter po možnosti čez noč obuti še nogavice, da se krema res dobro vpije. Nekateri priporočajo tudi domači recept, pri katerem zmešamo mleko in sodo bikarbono ter za nekaj minut v kopel pomočimo stopala, spet drugi pa mešanico parafinskega voska in kokosovega olja, ki ga čez noč izdatno namažemo na stopala. Ne pozabimo niti na vsakodnevno umivanje kože s kislimi sredstvi in mazanje z ustreznimi kremami ter na nošenje udobne obutve iz naravnih materialov, ki bo stopalom dovolila dihati.

### Kurja očesa

Na pogled nič kaj prijetno težavo povzročajo pritisk na določeno mesto, kjer se kurje oko pojavi kot obrambni odziv našega telesa. Običajno jih povzročajo pretesna in neprimerna obutev, trda koža na stopalih, prekomerna telesa teža in dolgotrajno stanje na nogah, pogostejša pa so tudi pri diabetikih in tistih, ki imajo težave z ožiljem.

Kurja očesa, ki se lahko pojavljajo na podplatih in pod prsti, običajno ne bolijo, če pa se njihova korenina preplete z živci, lahko povzročajo tudi bolečine. Poleg nošenja

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



»Koža stopal je v poletnih mesecih ob nošenju odprtih čevljev še bolj izpostavljena in se še hitreje suši ali poškoduje, zato jo je nujno treba vlažiti, da sčasoma ne bi razpokala in s tem odprla vstopnih točk za mikroorganizme in potencialne okužbe.«

ustrezne obutve in redne nege stopal jih lahko v primeru, kadar ne segajo pregloboko, odstranimo tudi sami s pomočjo obližev, obkladkov iz jabolčnega kisa, rezin limone ipd., v težjih primerih bo najbolj pametno zaupati stopala pedikerju.

#### Vraščeni nohti

Še ena v nizu neprijetnosti, s katerimi nam lahko postrežejo stopala in ki ne izbira ne po starosti ne po spolu, je vraščanje nohtov. Vraščanje koncev nohta v mehko obnohtno tkivo, ki se lahko tudi vneme in zagnoji, lahko povzroča hude bolečine. Običajno prizadene palec na nogi, lahko pa tudi ostale prste, najpogosteje ga povzročijo športne poškodbe, nepravilno pritrženi nohti, glivice ter jemanje nekaterih zdravil.

Vraščen noht lahko v začetni fazi vnetja pozdravimo tudi sami, tako da noht večkrat dnevno namakamo v slani vodi ali nanj čez noč položimo rezino limone. V primeru hujšega vnetja na pomoč pokličimo pedikerja, ki bo pod noht vstavil medicinsko sponko – gre za dve vzmetni žički s kaveljčki, ki jih pediker vstavi pod rob nohta in ju rahlo zategne z zanko, posledica pa je takojšnje olaj-

šanje bolečine. Če tudi to ne pomaga, pride na vrsto antibiotično zdravljenje in operativna odstranitev nohta.

Ker se vraščanje nohtov rado ponavlja, redno skrbimo za higieno. Striženja nohtov se lotimo po prhanju ali kopeli, ko jih bo voda dodobra zmehčala, pristrizimo jih ravno, dnevno pa noge in s tem tudi nohte mažimo s kremo, saj se v navlaženo kožo nohti težje vraščajo.

#### Žulji in otiščanci

Poletni sandali in čevlji, ki jih nosimo na boso nogo, hitro povzročijo tudi kakšen žulj, ki nastane zaradi trenja in drgnjenja

#### Kakovostna pedikura

Ob težavah s stopali je v veliko pomoč profesionalna pedikura, ki je danes na voljo skoraj za vsakim vogalom – toda pozor. Prepričajte se, da je v salonu, ki ste ga izbrali, resnično poskrbljeno za ustrezno higieno in steriliziranje pribora za vsako stranko. Rajši tvegajte kak evro več, kot da domov prinesete kakšno glivično okužbo ali bakterijsko okužbo.

## Kdo vam lahko pomaga?

**PEDICARE, Medicinska nega nog** – specialisti na področju sanacije vraščenih (sponke) in glivičnih nohtov ter medicinske pedikure.

**Nudimo BREZPLAČEN pregled s svetovanjem!**

**PE Ljubljana**, TCP Koseze,  
Vodnikova ulica 187, tel. 041 717 838  
**PE Ribnica**, Ob Železnici 4a,  
tel. 031 759 100

info@pedicare.si, www.pedicare.si

#### ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: **fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja.**

80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij.  
Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

čevlja ob kožo. Takrat se prizadeti del napolni s sterilno tekočino, s čimer telo zaščiti spodnje plasti. Žulji najpogosteje nastanejo, kadar nam čevlji niso prav, poleti pa zaradi visokih temperatur lahko stopala zatečejo in tako ožulijo tudi čevlji, ki so bili do zdaj udobni. Ne pozabimo niti na nove čevlje, ki jih je pred nošenjem vredno uhoditi doma.

Kadar pa se žulj vseeno pojavi in če je manjši, ga je najbolje pustiti pri miru in predel zaščititi z obližem ali gazo, da ne bi ob predrtju žulja prišlo do okužbe, ter nekaj časa nositi obuvala drugačne oblike, ki ne bodo pritiskala na prizadeto mesto. V primeru, da je žulj zelo velik, lahko ob upoštevanju vseh higienskih predpisov mehur raz-

## Vseбина

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



DOBRODEJNA KREMA  
**LAHKONOG**

*Lekovita*

DIVJI KOSTANJ  
ARNIKA  
MENTOL  
KAFRA  
OGNJIČ

PRODAJNA MESTA:  
TOSAMA Bele štacunce,  
TUŠ drogerije, lekarne,  
specializirane trgovine  
in spletna prodaja

LEKOS d.o.o., Sevnica  
Drožanjska cesta 68  
8290 Sevnica, SI  
07 81 63 180  
info@lekos.si

*Lekovita* www.lekovita.si

MODRST  
NARAVE  
WISDOM  
OF NATURE

NAREJENO  
V SLOVENIJI  
MADE IN  
SLOVENIA

»Če glivične okužbe ne zdravimo, lahko ta napreduje na nohte, ki dobijo značilno rumeno barvo, se zadebelijo, lahko se tudi dvignejo od podlage, postanejo krhki in lomljivi. Nohti se hitreje okužijo, če so še poškodovani zaradi pretesne obutve ali kakšnih drugih poškodb.«

kužite in s sterilno iglo preluknjate tudi sami, pri čemer kože na tistem delu nikar ne odstranite, področje pa nato zaščitite z obližem.

#### Glivice

Zoprna nadloga lahko napade tako stopala kot tudi nohte. Čeprav glivične okužbe lahko pestijo ljudi skozi celo leto, posebej poleti glivice cvetijo v raznih kopališčih, kjer ljudje hodijo bos, in v času, ko se stopala tudi sicer bolj potijo. Sploh imajo rade stopala športnikov, ki veliko časa preživijo v prepotnih športnih čevljih (zato glivično okužbo stopal imenujemo ‚atletsko stopalo‘ oz. ‚tinea pedis‘),

in tistih, ki prisegajo na tesno obutev, pogosteje se pojavljajo tudi pri ljudeh z nekaterimi kroničnimi boleznimi in tudi s čezmerno telesno težo ter pri ljudeh, ki se jim močno potijo noge. Glivična okužba stopal je videti kot luščenje kože, ki je lahko pordela, nabrekla ali celo razpokana, lahko se pojavijo beli mehurčki na koži, običajno pa jih opazimo šele zaradi srbečice in skelenja. Če okužbe ne zdravimo, lahko ta napreduje na nohte, ki dobijo značilno rumeno barvo, se zadebelijo, lahko se tudi dvignejo od podlage, postanejo krhki in lomljivi. Nohti se hitreje okužijo, če so še poškodovani zaradi pretesne obutve ali kakšnih drugih poškodb.

Ker težava ne izgine sama od sebe in lahko napreduje celo na druge dele telesa, jo je treba na stopalih zdraviti z ustreznimi mazili in pršili, ki jih je pametno uporabljati še vsaj nekaj dni po tem, ko vidne težave izginejo. Glivice se običajno naselijo globoko v noht, zato je potrebno dobro opazovanje. Treba je vedeti, da glivične okužbe najlažje zdravimo v začetni fazi. Glivična okužba lahko prizadene vse nohte na rokah in na nogah, vendar klinične izkušnje kažejo, da je najpogosteje prizadet nožni palec, eden ali oba. Okužba pogosto več let ostane le na nohtih palcev nog. Če je ne zdravimo, se sčasoma razširi na druge nohte.

Ne pozabimo na razkuževanje čevljev in površin po prhanju ter izogibanje deljenju

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# Onytec

ciklopiroks

glivična okužba nohtov ni le estetski problem

## Zdravilo za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov

- ✓ ENOSTAVNA UPORABA BREZ PILJENJA, LAKA NI TREBA ODSTRANJEVATI
- ✓ FORMULACIJA OMOGOČA DOBRO PREHAJANJE CIKLOPIROKSA V NOHT
- ✓ BREZ BARVE, PRIMEREN ZA ŽENSKO IN MOŠKE



BREZ PILJENJA



Odgovoren za trženje:  
Bonifar d. o. o.

PR/BSI/CIC/2020/031

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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



»Hiperhidroza ni značilna le za stopala, temveč se lahko pojavlja tudi pod pazduhami, na dlaneh, hrbtu, čelu in drugje po telesu. Žleze znojnice, ki uravnavajo telesno temperaturo in telo s tem ohlajajo, so namreč razporejene po koži celega telesa.«

brisač, da se okužba ne bi prenesla na družinske člane. Med domača zdravila za zdravljenje glivičnih obolenj sodijo tudi namakanje nog v raztopini kisa in sode bikarbone ter namakanje v kopeli iz koruznega zdroba ter oblog iz strtega česna. Ker imajo glivice rade sladkor, pazimo tudi na prehrano, ker se rade zadržujejo na vlažnih področjih z obilico ljudi, pa poleti po kopališčih nikar ne hodimo bos, da domov ne bi prišli v družbi glivic. Preventivno se priporoča tudi vsakodnevno umivanje nog, pri čemer je treba stopala obrisati do suhega, tudi med prsti, in nošenje udobne, zračne obutve, ki jo vsak dan zamenjamo, ravno tako kot bombažne nogavice.

### Trn v peti

Pri tem ne mislimo na trn v peti v prenesenem pomenu, temveč na kostni izrastek, ki prizadene vsakega desetega zemljana in ki nastane na petnici proti stopalnemu loku, ko se na petno kost začne nalagati kalcij. Petni trn sam ne boli, bolečino povzroča vnetje, ko trn draži mehko tkivo. Težave lahko sploh ne opazimo, lahko pa povzročajo bolečine, ki so najmočnejše zjutraj po prvih nekaj korakih, ko se v peti pojavi občutek zbadanja. Težavo imenujemo tudi plantarni fasciitis oz. vnetje tetive stopalnega loka, ki teče čez stopalni lok in se pripenja na petnico, pri vsakodnevni hoji pa je najbolj obremenjen ravno predel, kjer se tetiva narašča na peto.

Težava pogosteje prizadene ljudi, ki pri svojem delu veliko stojijo, rekreativne tekače, pa tudi nosečnice in ljudi s prekomerno telesno težo ter ljudi, ki imajo ploska stopala ali jih zvrta navznoter. Težava lahko izzveni sama od sebe; v veliko pomoč je fizioterapija, ki skuša zmanjšati preobremenitev na petni trn; v primeru hudih bolečin pride v poštev tudi lokalna blokada v obliki injekcije s protivnetnimi in protibolečinskimi zdravili, ki pa je žal kratkega daha; pomagamo si lahko tudi z ortopedskimi vložki za razbremenitev stopalnega loka. Ker je ravno poletni čas, ko je v ospredju nošenje japonk, velja opozoriti, da tovrstna obutva stopalu ne nudijo opore, zato jih omejimo na nekaj ur dnevno,

še raje pa izberimo takšne, ki nudijo vsaj nekaj opore stopalu.

### Potenje nog

Težava ni vezana zgolj na poletni čas, je pa v poletnih mesecih, ko se stopala zaradi visokih temperatur bolj potijo, precej bolj očitna, hkrati pa jo pogosto spremlja tudi neprijeten vonj, za katerega so največkrat krive bakterije. Pri prekomernem potenju oz. hiperhidrozi na podplatih gre pogosto za genetsko težavo, povzročajo pa jo tudi stres, nosečnost, menopavza, prekomerno uživanje alkohola in nikotina ter nekatere bolezni in jemanje določenih zdravil.

Da bi se čim bolj uspešno izognili neprijetnemu vonju in bežanju sogovornikov v nasprotno smer, je treba poskrbeti, da zmanjšamo vlažnost stopal in čevljev, ki jih moramo tudi redno zračiti. Priporoča se nošenje bombažnih nogavic in uporaba dezodorantov za stopala ter čevlje, ki jih je dobro vsakodnevno menjati, da se dobro posušijo. V zelo hudih primerih stroka težavo rešuje tudi z injekcijami botoksa, že naše babice pa so vedele povedati, da pomaga tudi domača kopel iz poparka hrastove skorje, orehovitov listov in smrekovitov iglic.

### Neprijetno potenje

Hiperhidroza pa ni značilna le za stopala, temveč se lahko pojavlja tudi pod pazduhami, na dlaneh, hrbtu, čelu in drugje po telesu. Žleze znojnice, ki uravnavajo telesno temperaturo in telo s tem ohlajajo, so namreč razporejene po koži celega telesa. Ob normalnih pogojih na dan s potenjem izgubimo liter znoja, ob povečanih obremenitvah, ki imajo vzrok v genetiki, vročinskih boleznih, stresu, povečanih temperaturah poleti ipd., pa lahko izgubimo še precej več potu. Pomagamo si lahko z dezodoranti antiperspiranti, z jemanjem določenih zdravil, kirurškim vbrizganjem botulinskega toksina, z mehansko odstranitvijo znojnic, ...



**DERMA CENTER  
MARIBOR**

**Trajno odstranjevanje  
potenja in vonja  
pazduh s tehnologijo**

**miraDry®**

VARNO | NEINVAZIVNO |  
FDA ODOBRENO

Zaupajte izvedbo terapije  
**dermatologu**

**Derma center Maribor**  
Aškerčeva ulica 7,  
Maribor  
T: +386 51 420 165

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

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## ABC

- A** Sonce, veter, sol in klor osušijo naše lase.
- B** Konice las naj nam pristriže frizer ali jih skrijmo pred soncem.
- C** Izpadanje las poleti običajno ni razlog za preplah.

# Da bodo lasje sijali vse poletje

Poletje s sabo prinaša sproščene trenutke na svežem zraku in v vodi. Naši lasje pa, tako kot koža, v tem času potrebujejo posebno nego. Poleti jih moramo še posebej skrbno negovati in varovati pred škodljivimi vplivi iz okolja, nega pa mora biti zaradi drugačnih vremenskih razmer povsem drugačna kot pozimi.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

V sončnih in mnogokrat vetrovnih poletnih dnevih, ko je zrak vroč in suh, mi pa se veliko zadržujemo na prostem, so naši lasje namreč močno na udaru. Občutno jih izsušita že sonce in veter, svoje naredita še sol v morju in klor v bazenih. Dobra novica pa je, da v tem času vsaj s prhljajem ne bomo imeli težav – z vročimi meseci se ta nadloga zmanjša.

Kaj torej narediti, da bodo tudi v poletni vročini naši lasje zdravi, dovolj navlaženi in sijoči?

## Zaščita pred sončnimi žarki

Sonce je, če se mu pretirano izpostavimo, škodljivo in nevarno za kožo, škodi pa tudi lasem. Zato je dobro, da tudi na lase nanašamo zaščito pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Izbira tovrstnih izdelkov je v naših drogerijah velika in na voljo so tudi v razpršilu, s katerimi lase samo poškropimo ter preparata ni treba posebej vtirati v lase.

Kot rečeno, sonce, sol in klor v bazenski vodi lase izsušijo, zato jih je treba poleti dodati

močno vlažiti. Za poletno nego las so primerni šamponi in balzami, ki vsebujejo vitamine in minerale za dodatno vlaženje ter hranjenje las. Z njimi si redno umivajmo lase, nanje pa lahko enkrat ali dvakrat tedensko nanašamo tudi kakšne kupljene ali še boljše kar doma narejene naravne vlažilne maske. (V nadaljevanju predstavljamo nekaj domačih preverjenih receptov za zdrave in sijoče lase.) Da bi bili naši lasje navlaženi tudi čez dan, pa lahko s seboj nosimo razpršila za vlaženje, s katerimi si večkrat dnevno poškropimo lase.

## Najboljše je naravno sušenje

V poletnem času različni pripomočki za sušenje in oblikovanje pričeske, ki lase segrevajo, te samo še dodatno izsušijo. Zato poleti takšne pripomočke raje dajmo na stran. Če imamo premalo časa in las ne moremo pustiti, da bi se naravno posušili sami, uporabimo sušilnik za lase, pri katerem lahko sami uravnavamo toploto zraka in si lase posušimo s hladnim ali toplim zrakom. Prav tako se izogibajmo različnim kodralnikom ali ravnalnikom las.

## Skrijte konice las

Daljši lasje so poleti še nekoliko bolj na udaru kot kratki, še posebej je tako z občutljivimi in poškodovanimi konicami. Zato je najbolje, da si lase spnemo v figo in s tem spodvijemo oziroma skrijemo konice las pred soncem. Daljši kot so lasje, bolj so postarani oziroma utrujeni ter poškodovani. Če konice las skrijemo, sonce ne bo prišlo do njih ter bo dose-

glo le tiste manj uničene, mlajše lase, kar bo pripomoglo k zaščiti las.

## Pred skokom v bazen ali morje ...

Vsakodnevno izpostavljanje las soli v morju ali kloru v bazenih močno izsuši lase, če so ti še umetno barvani, pa pospešuje tudi spiranje in bledenje barve. Zelo uporaben nasvet je, da si lase zmočimo z navadno vodo, preden odidemo v morje ali bazen. Lasje so namreč kot goba in če greste v morje ali bazen s suhimi, bodo ti morsko oziroma bazensko vodo še bolj vsrkavali vase. Če pa bodo naši lasje pred tem mokri, bodo manj vpijali in bodo v boljšem stanju. Poleg tega jih po kopanju prav tako vedno sperimo z vodo, zvečer (lahko tudi vsak drug večer) pa jih narahlo operimo še s kapljico šampona. Suhe še dobro prečešimo. Tako bomo z njih spravili vso sol, klor in pesek.

## Izpadanje las

Poleti pogosto opazimo, da nam izpada večje število las kot običajno. Vendar to še ni razlog za preplah. To je posledica evolucijske prilagoditve – tudi živalim dlaka poleti in jeseni bolj odpada. Sicer pa je še vedno normalno, da izgubimo od 50 do 100 las na dan. Večje izpadanje las je lahko genetsko pogojeno, več las pa lahko izgubimo tudi ob kakšnem stresnem dogodku, bolezni (denimo, če imamo vročino). Možne bolezni, na katere kaže izpadanje las, so na primer alopecija areata (avtoimunska bolezen), motnje v delovanju ščitnice, lupus (prav tako avtoimunska bolezen), slabokrvnost, sindrom policističnih jajčnikov, kožne bolezni.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



**Prhljaj – tečna nadloga**

Vzroki za nastanek prhljaja niso natančno znani, vemo pa, da jih je več in so zelo različni. Največkrat je kot vzrok omenjeno povečano izločanje loja oziroma sebuma na lasišču. Lahko se poveča število kvasovk, ki živijo na lasišču. Možen vzrok je pretirano luščenje kože zaradi vnetnih stanj lasišča ali pa za nezadostno odstranjevanje odmrle kože z lasišča. Na nastanek prhljaja lahko vplivajo tudi onesnažen zrak, nepravilna prehrana ali različne bolezni in neravnovesja v telesu. Med boleznimi, ki ga povzročajo, so lahko seboreični dermatitis, psoriza ali luskavica, kontaktni dermatitis (zaradi izdelkov, ki jih uporabljamo za nego las), hormonsko neravnovesje, šibak imunski sistem. Ne nazadnje je med vzroki za prhljaj tudi stres, ki lahko vpliva tudi na vsa naštetata bolezenska stanja.

Kako se spoprijeti s to težavo? Poleg šamponov, ki so na voljo v prosti prodaji, nam zdravnik lahko predpiše različna mazila, šampone, gele, kreme ali pene za odpravljanje prhljaja, med katerimi so tudi kortikosteroidne kreme, ki pa jih je treba uporabljati zgolj začasno in pod zdravniškim nadzorom. Izjemno redko zdravnik za kratek čas lahko predpiše tudi oralne steroide.

**Hrana za lase**

Z vsemi nanizanimi nasveti bodo naši lasje sijali vse poletje in še v jesen. Seveda je priporočljiv tudi obisk pri frizerju, ki nam bo ure-

dil pričesko in pristregel poškodovane konice. Barvanje las pa naj počaka na jesenske dni. Ob tem ne pozabimo tudi na to, da se skrb za zdrave lase začne s prehrano. Poglejmo, katera živila še posebno pozitivno vplivajo na zdravo lasišče ter močne in sijoče lase.

**Losos** je obogaten z maščobnimi kislinami omega-3, poleg tega pa vsebuje tudi veliko vitamina B 12 in železa, zato je zelo zdrav in pripomore k lepši koži, lasem in nohtom. **Špinaca, brokoli in blitva** so odlični viri vitaminov A in C, ki jih naše telo potrebuje za proizvodnjo sebuma. To je oljnata snov, ki jo proizvajajo naše žleze lojnice in je naš naravni balzam, ki poskrbi, da lasje ne izgubijo svoje vlažnosti. Za zdrave lase mora naša prehrana vsebovati dovolj proteinov oziroma beljakovin. Pomanjkanje proteinov namreč lahko privede do šibkih in lomljivih las, hudo pomanjkanje proteinov pa lahko povzroči sivenje. Pomemben del zdrave prehrane so zato **stročnice**, saj vsebujejo veliko proteinov. Seveda tudi **piščančje in puranje meso** dajeta visoke vrednosti proteinov, ki poskrbijo za zdravje las. Veliko proteinov vsebujejo **jajca**, ob tem pa še biotin in vitamin B 12, ta dva sta za lepoto las zelo pomembna. Cink, železo in vitamine B bomo našli v **polnozrnatih žitnih izdelkih**. **Korenje** je izvrsten vir vitamina A, ki pripomore k zdravju lasišča. Ne pozabimo niti na **oreščke**, ki prav tako pripomorejo k zdravim in lepim lasem. Naj omenimo tudi **proso**, ki je superživilo za kožo, nohte in lase.

**Naravne maske za lase****Maska iz medu in olivnega olja**

Doma pripravljena negovalna maska za suhe, utrujene lase brez leska, pripravljena iz medu in olivnega olja, bo nahranila vaše lase in jim povrnila sijaj ter mehko. Razlika bo občutna že po prvi uporabi takšne maske. Lasje bodo voljni, mehki in sijoči. Tudi lasišče se bo umirilo in ne bo več tako suho in razdraženo.

Med vsebuje veliko hranilnih snovi, ki ugodno vplivajo na lase in kožo – proteine, minerale in vitamine. Vitamin E poskrbi za lepe, sijoče lase, vitamin B pa preprečuje izpadanje las in spodbuja njihovo rast. Olivno olje je bogato z antioksidanti in vitamini A in E, ki nahranita puste in suhe lase. Olivno olje tudi poudari naraven lesk las ter pozitivno učinkuje tudi na suho, razdraženo lasišče.

Priprava te hranilne in vlažilne maske je preprosta. Potrebujemo štiri žlice olivnega olja in dve žlici medu. Oboje zmešamo v homogeno zmes. Nato lase dobro razčesamo ter nanje in v lasišče vtremo to masko. Pustimo jo delovati vsaj 30 minut. Nato masko dobro speremo z las in si lase umijemo s šamponom, ki ga običajno uporabljamo. Naj pomenimo še to, da las ne umivamo z vročo vodo, saj ta lasišče le še dodatno izsuši. Za umivanje las uporabljajte čim bolj mlačno vodo, še bolje hladno.

**Vsebina**

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# Trdovraten prhljaj?

**Oronazol® 20 mg/g zdravilni šampon**  
**Hitra in učinkovita rešitev!**

- učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja
- lajša srbenje in luskanje<sup>1</sup>
- učinkuje hitro in dolgotrajno<sup>2</sup>
- rezultati vidni že v dveh tednih

**Oronazol® – uniči izvor prhljaja.**

1 Danby FW, Maddin S, Margesson LJ, and Rosenthal D, A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of ketoconazole 2% shampoo versus selenium sulfide 2.5% shampoo in the treatment of moderate to severe dandruff. J Am Acad Dermatol. (1993), 29(6):1008-1012.  
2 Pierard GE, Arrese JE, Pierard-Franchimont C, DE Doncker P, Prolonged effects of anti-dandruff shampoos - time to recurrence of Malassezia ovalis colonization of skin. Int J Cosmet Sci. 1997;19(3):111-117.

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



**Maska z olivnim oljem**

Ko so lasje suhi in brez leska, bo včasih dovolj, če vanje vtremo tudi le **olivno olje**. Lase torej dobro namastimo, glavo prekrivamo s toplo brisačo ali plavalno kapo in olje na laseh pustimo vsaj pol ure. Nato jih umijemo s svojim običajnim šamponom. Lasje bodo vidno bolj vlažni in nahranjeni.

**Maska z jajci in olivnim oljem**

Olivnemu olju lahko dodamo tudi jajca. Kako pripravimo to masko? Ubijemo dve jajci in ju dobro razžvrkljamo, dodamo štiri do pet žlic olivnega olja. Tako dobljeno zmes namažemo enakomerno na lase, pustimo delovati vsaj 15 minut in nato z mlačno, ali še bolje, s hladno vodo dobro sperimo. Lase nato umijemo z izbranim šamponom.

**Maska iz beljaka, jogurta in majoneze**

Ta maska zahteva nekoliko več priprave. Beljak enega jajca stepamo do čvrste pene, dodamo pol decilitra navadnega polnomastnega tekočega jogurta ter dve polni žlici majoneze. Masko nanesemo na mokre lase in pustimo delovati vsaj pol ure. Dobro je, da si na glavo poveznemo plastično vrečko ali plavalno kapo. Nato speremo s šamponom.

**Avokadova maska**

Avokado vsebuje vrsto koristnih snovi, ki blagodejno vplivajo in učinkujejo prav na suho (in razdraženo) lasišče in lase. Med drugim tudi zaradi velike količine vitamina E, ki ga vsebuje. Vsebuje pa tudi vitamine skupine B, ki prav tako pripomorejo k lepšim lasem. Tudi zaradi olj, ki jih avokado vsebuje, je izvrstna izbira za nego suhih las.

Avokadovo masko pripravite tako, da olupljen sad dobro zmečkate, dodate žlico olivnega olja in dve žlici medu. Vse skupaj dobro premešajte v homogeno zmes ter nanesite na lase. Pustite delovati vsaj 20 minut, nato sperite.

**Maska z eteričnimi olji**

Za nego poškodovanih, suhih las brez sijaja lahko pripravimo oblogo za lase z eteričnimi olji. Priprava je nekoliko bolj zahtevna, a se izplača. Eterična olja citrusov bodo lasem povrnila lesk, ilang pa deluje kot balzam za lase. Potrebujemo 25 ml olja jojobe, 25 ml kokosovega olja, 25 ml oljčnega olja, 25 ml olja makadamije, 5 kapljic eteričnega olja ilang ilanga, 5 kapljic eteričnega olja sivke, 5 kapljic eteričnega olja pelargonije, 5 kapljic eteričnega olja sladke pomaranče.

Z mešanico rastlinskih olj napolnimo stekleničko in dodamo eterična olja. Uporabimo tako, da mešanico porazdelimo po laseh in

lase zavijemo v toplo brisačko. Pustimo delovati 20 minut in dobro izperimo.

**Posvetlitev las**

Poleti si rjavolaske lahko naravno posvetlijo lase. V ta namen uporabimo limono. Limonov sok zmešamo z vodo, poškopimo lase in pustimo delovati dve uri (pri tem vsaj 30 minut preživimo na soncu). Prav tako lahko lase posvetlimo z oljčnim oljem, kamiličnim čajem, medom in pivom.

Plavolaske so verjetno opazile, da njihovi lasje poleti včasih dobijo zelenkast pridih. To je zaradi kopanja v bazenih. Če bi se tega zelenega odtenka želeli znebiti, lahko žlici šampona dodate dve žlici sode bikarbone in limonov sok. Dobro premešajte in nanesite na lase. Pustite delovati 30 minut, nato izperite.

**Še ena iz kuhinje.**

Za konec še ena maska oziroma obloga za lase iz kuhinje. Potrebujemo 1 rumenjaka, 2 žlici oljčnega olja, 1 žlico medu, 3 kapljice eteričnega olja sivke, 3 kapljice eteričnega olja korenčkovih semen.

Vse sestavine zmešamo v pasto. Nanesemo na lase in pustimo delovati najmanj 40 minut. Dobro izperemo. Pri zadnjem izpiranju lahko vodi dodamo žlico jabolčnega kisa za mehke, svetleče lase.

**Vsebina**

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetli!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

Za menoj bodo ostali lepi spomini.

In ne finančno breme moji družini.

Za poplačilo pogrebnih stroškov.

Brez ugotavljanja zdravstvenega stanja.

Izplačilo zavarovalnine v 2 delovnih dneh.



Za več informacij pokličite:

080 555 555



Vse bo v redu.

120let

www.triglav.si



## ABC

- A** Srčnim bolnikom priporočajo dinamično-aerobno vadbo.
- B** Telesna vadba na začetku predstavlja stres za organizem.
- C** Z izboljšanim zdravljenjem upada tveganje ob telesni vadbi.



# Kakšna vadba za srčne bolnike?

Telesna vadba je tako pri zdravih posameznikih kot tudi pri srčnih bolnikih zelo pomemben sestavni del zdravega načina življenja. Dokazano izboljšuje telesno pripravljenost, krepi delovanje srca, ožilja, dihal in mišic in izboljšuje kakovost življenja. Še več: redna telesna vadba odžene učinke stresa na telo, zmanjšuje tesnobo. Posredno pa vpliva tudi na druge dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, kot so debelost, krvne maščobe, sladkorna bolezen in povišan krvni tlak.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Zato je nadvse pomembno, da tudi srčni bolniki redno telovadijo. Kakšna vadba je za njih primerna?

### Vrste vadbe

Kot navaja **dr. Marko Novaković** v članku *Vpliv različnih vrst telesne vadbe pri kardiološkem bolniku*, obstaja več različnih klasiifikacij telesne vadbe. Pa jih pogledajmo. Dve osnovni vrsti sta delitev glede na mehaniko vadbe in glede na vrsto presnove. Glede na mehaniko vadbe poznamo dinamično in statično telesno vadbo. Primer dinamične vadbe bi bil hitra hoja, statične pa na primer dvigovanje uteži. Glede na vrsto presnove pa telesno vadbo delimo na aerobno in anaerobno. Kot že ime pove, je aerobna vadba tista, pri kateri pride do enakomerne oskrbe mišic s kisikom. Pri anaerobni vadbi pa se energija proizvaja z omejenim doto-

kom kisika v telo. Najpogosteje se izvajajo vaje v kombinaciji dinamično-aerobne vadbe in statično-anaerobne telesne vadbe. Tako sta hoja in tek najpogostejša primera dinamično-aerobne vabe. S povečanjem intenzivnosti pa se lahko spremeni tudi vrsta vadbe – na primer pri šprintu, ki zaradi eksplozivnosti spada v kombinacijo vseh štirih naštetih vrst vadbe.

### Dokazano učinkovita in varna vadba

Sodobne zdravstvene smernice preventivne kardiologije bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi priporočajo predvsem dinamično-aerobno telesno vadbo, v članku trdi dr. Novaković. Za to obliko vadbe obstaja dovolj dokazov, da je pri tej skupini bolnikov varna in učinkovita.

Kaj se dogaja pri tej vrsti vadbe, kot sta na primer hitra hoja in tek? Srčno-žilni sistem, dihala in mišice se sinhrono aktivirajo, zato je tudi odziv telesa na vadbo razmeroma predvidljiv, enakomeren in s fiziološkega vidika ugoden, v omenjenem članku piše dr. Novaković. Če primerjamo s statično-anaerobno vadbo, je odziv telesa bolj skokovit, značilne so nagle spremembe krvnega tlaka ali srčne frekvence.

### Začenjajmo previdno

Telesna vadba, še posebej na začetku, predstavlja stres za človekov organizem. Zato dr. Novaković priporoča, naj se med okrevanjem po dogodkih, kot so miokardni infarkt ali poslabšanje srčnega popuščanja, izvaja kardiološka rehabilitacija v rehabilitacijskem centru, kjer strokovno zdravstveno osebje zago-

tavlja nadzor. Stopnja tveganja je sicer nizka, a se pred vključitvijo v program telesne vadbe odločijo za obremenitveno testiranje, s katerim pridobijo pomembne informacije. Prva je ta, kakšen je odziv srčno-žilnega sistema bolnika na telesni napor. Druga pa o fizioloških mejah (maksimalna srčna frekvenca in krvni tlak), ki bolniku omogočajo varno in učinkovito vadbo. S temi podatki zdravstveno osebje lahko bolje načrtuje program dinamično-aerobne vadbe, ki ga opredelijo v odstotkih maksimalne srčne frekvence, pri tem pa upoštevajo načelo FIT-TP (kratica za: frekvenca, intenzivnost, trajanje, tip vadbe in napredek oz. progres).

### Kontinuirana ali intervalna vadba?

Dinamično-aerobna vadba se lahko deli na podvrste. Najbolj so preučevali kontinuirano vadbo, ki je najpogosteje sestavljena iz 30 do 40 minut dinamične vadbe s konstantno intenzivnostjo v zmernem območju, to je približno 70-odstotno srčno frekvenco, ki jo je bolnik dosegel na obremenitvenem testiranju. To je tista vrsta telovadbe, ki jo srčno-žilna medicina najbolj priporoča.

Druga podvrsta je intervalna vadba. Raziskovali so jo pri zdravih posameznikih, kjer se je izkazala kot učinkovitejša in časovno manj potratna kakor kontinuirana vadba. Intervalna vadba je sestavljena iz krajših intervalov večje intenzivnosti (80 % ali več maksimalne srčne frekvence) in nekoliko daljših intervalov manjše intenzivnosti (približno 60 % maksimalne srčne frekvence). Kratki intervali večje intenzivnosti so se pokazali kot fiziološko

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

ugodni, saj pospešijo mišično cirkulacijo in izboljšajo odziv ožilja.

Seveda se je pri kardioloških bolnikih porajalo vprašanje glede varnosti tovrstne vadbe, še posebej pri bolnikih kmalu po koronarnem dogodku, kot sta miokardni infarkt ali vstavev žilne opornice, ali pa med okrevaljem zaradi poslabšanja srčnega popuščanja. Študije so vendarle pokazale relativno varnost te vadbe, vsaj kratkoročno. Glede dolgoročne vadbe po besedah dr. Novakovića nimamo dovolj podatkov. Študije, v katerih so primerjali intervalno in kontinuirano aerobno vadbo pri koronarnih bolnikih in bolnikih s srčnim popuščanjem, so pokazale, da obe vrsti telesne vadbe značilno izboljšata telesno zmogljivost in druge fiziološke parametre. Pri tem je treba upoštevati, tako dr. Novakovič, da so primerjalne študije zajemale relativno majhno število bolnikov in zato še niso vključene v smernice na področju preventivne kardiologije. Mnenje dr. Novakovića je, da se dodatek intervalne vadbe zdi smiseln pri koronarnih bolnikih, ki so mlajši, nimajo pridruženih boleznih in so dobro telesno pripravljene, saj jih je večina tako telovadila že pred koronarnim dogodkom ter se takšni vadbi ne želijo odreči. Takšnim bolnikom svetujemo, naj opravijo obremenitveno testiranje, zato da bi lahko določili meje srčne frekvence med telovadbo.

Previdnost pa velja pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Pri teh gre običajno za starejše bolnike s številnimi pridruženimi boleznimi.

### Statična vadba ni primerna

Statične vrste vadbe, kot so dvigovanje uteži, sklece in podobno, so z vidika srčno-žilnega sistema manj ugodne. Povezane so namreč s hitrimi poskoki srčnega tlaka in srčne frekvence, to pa je za srčno-žilne bolnike lahko tvegano. Hkrati pa ta vadba manj ugodno učinkuje na kazalnike srčno-žilnega zdravja. V nasprotju z dinamično tudi nima dokaznega vpliva na napoved srčno-žilne bolezni. Zato je zdravniki bolnikom, ki so bolj ogroženi, imajo hujšo srčno-žilno bolezen, so splo-

šno krhki in slabše telesno pripravljene, praviloma ne svetujejo. Vsem ostalim priporočajo opreznost in vadbo, ki je manj tvegana – na primer manjša teža in več ponovitev.

Res pa je, da se tudi na tem področju priporočila nenehno spreminjajo. Zdravljenje srčnih bolezni se namreč izboljšuje, s tem pa tudi upada z njimi povezano tveganje ob telesni vadbi. Dr. Novakovič ob tem navede primer plavanja, ki so ga tradicionalno odsvetovali bolnikom po srčnem infarktu, zdaj pa ni več na črni listi. Razlog je ta, da se je v tem času zdravljenje srčnega infarkta toliko spremenilo, da slednji povečini ne pušča več trajnih posledic na srcu, ki bi predstavljale zadržek za intenzivnost vadbe v vodi. Kljub temu so pri bolnikih s srčnim popuščanjem še

vedno previdni, saj že hidrostatski tlak potopitve v vodo zahteva tolikšno črpalno delovanje srčne mišice, ki je za bolnike z opešanim srcem lahko pretirano.

Če povzamemo, je telesna vadba koristna za srce, in to velja tudi za srčne bolnike. Pomembno pa je vprašanje, kakšna naj bo ta vadba. Aerobno-dinamične vaje so varnejše in učinkovitejše pri izboljšanju srčno-žilnega zdravja, zato jih tudi poimenujejo kardio vadbe. Znanje na tem področju se nenehno izpopolnjuje. Cilj tega pa je, tako dr. Novakovič, da vsakemu posamezniku zagotovijo takšno vrsto telesne vadbe, ki bo hkrati učinkovita in varna, a tudi tako prijetna, da jo bo bolnik z veseljem izvajal vsak dan.

### Kakšna vrsta vadbe?

Srčni bolnik naj se glede telesne vadbe nujno posvetuje s kardiologom. V nadaljevanju opisujemo dve vrsti vadbe, ki sta primerni tudi za srčne bolnike.

### Hitra hoja, kolesarjenje

Ena najbolj preprostih in za vsakdanje življenje najprimernejših oblik telesne vadbe je **hitra hoja**. **Kdaj lahko rečemo, da je hoja hitra?** To je hoja, ki je hitrejša od 60 korakov na minuto po ravnem. Priporočljivo je začeti počasi in hitrost postopoma stopnjevati do stopnje bolnikove obremenitve, opredeljene z obremenitvenim testom.

Nato čim dlje poskušamo obdržati obremenitev v območju »varnega srčnega utripa« (to je pri 70 do 85 % maksimalnega srčnega utripa, doseženega pri obremenitvenem testu). Če se pojavijo utrujenost ali druge težave, naj bolnik počiva ne glede na število srčnih utripov. Ko je dosežen bolnikov maksimalni varni srčni utrip, obremenitev prekinemo za dve do tri minute. Podobno velja za kolesarjenje. Pri nekaterih skupinah srčnih bolnikov sta primerna tudi aerobika in fitness, seveda strokovno nadzorovana in prilagojena.

### Plavanje

Plavanje kot oblika vadbe zahteva nekoliko več previdnosti. Pri tem je treba upoštevati obremenitve telesa pri plavanju in tudi vpliv temperature vode. Za srčno-žilne bolnike je najprimernejša temperatura med 28 in 34 °C, saj pozitivno vpliva na sprostitvev mišic. Temperature, višje od 35 °C, vplivajo na zvišanje bolnikovega srčnega utripa in krvnega tlaka že v mirovanju, zato niso primerne. Odločitev o tej vrsti vadbe je zato individualna. Poleg trenutnega kliničnega stanja in bolnikovih funkcionalnih sposobnosti je treba upoštevati tudi celoten potek srčne bolezni od bolnišnične faze zdravljenja do prihoda v zdravilišče.

## Vsebina

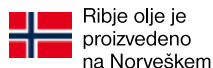
- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# OMEGA 3 1000 Premium

- Maksimalna kakovost in čistost
- EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca
- 400 mg EPA in 200 mg DHA v eni kapsuli



EPAX® is a registered trade mark of Epax Norway AS



Podjetje EPAX je vodilni svetovni proizvajalec ribjih olj. Poseben tehnološki postopek zagotavlja vrhunsko kakovost in čistost olja.



www.nutrilab.si



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



## ABC

- A** Ko pride do natrganja mišice, v trenutku začutimo bolečino, pojavi se lahko mišični krč in seveda izguba moči.
- B** Sklep je zaradi natega sklepnih vezi ohlapnejši, boleč, otekel, slabo gibljiv, posledično pa tudi manj stabilen.
- C** Po zacelitvi poškodbe je pomembno, da pri vadbi obremenjujemo postopno.



# Športna okvara je bolezensko stanje

Število športnih navdušencev in rekreativcev tekmovalcev se iz leta v leto povečuje in prav je tako. Redna telesna dejavnost ima namreč številne pozitivne učinke na telo. Vendar pa lahko nepravilna telesna vadba ali napake pri vadbi pretirano obremenijo mišice, vezi in sklepe. Prihaja lahko do športnih poškodb in okvar. Najpogostejše so izvin sklepa ter natrganje mišice in tetive.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Med vadbo si lahko poškodujemo kateri koli del telesa, vendar se izraz športne poškodbe nanaša predvsem na poškodbe gibal. To so kosti, sklepi in mišice. Kakšna je razlika med športno poškodbo in športno okvaro? Športna poškodba je nenadno nastalo bolezensko stanje na gibalih. Športna okvara ali preobremenitev pa je bolezensko stanje, ki nastaja postopno in je posledica pogostih, ponavljajočih se (pre)močnih obremenitev na določenem delu gibal.

## Natrganje mišice oziroma njene kite

Poškodba mišice lahko nastane zaradi neposrednega udarca (udarnina) ali pri preobremenitvi mišice. Natrganje mišice oziroma

kite je akutna poškodba, ki lahko nastane kot posledica prekomernega raztega ali prekomernega skrčenja. Oboje je posledica preobremenitve mišice, in sicer nepravilnega giba (pretiran razteg) ali prevelike teže (pretirano krčenje). Kako še vemo, da je mišica natrgana? Ko pride do natrganja, v trenutku začutimo bolečino, pojavi se lahko mišični krč in seveda izguba moči. Najpogostejše se pretrga nekaj mišičnih snopov, v najhujših primerih pa se lahko pretrga celotna mišica. To se zgodi v prirastišču mišice, torej tam, kjer se tetiva pripinja na kost. S pretrganjem mišičnih snopov se poškodujejo tudi kapilare. Posledica tega je izliv krvi v mišico, zato lahko včasih opazimo modrico ali celo oteklino na predelu, kjer smo se poškodovali.

## Izvin

Izvin je nateg kite mišice ali sklepne vezi, ki povezuje sosednje kosti. Poškodujemo se pri padcih, udarcih oziroma različnih gibih, pri katerih sunemo sklep iz normalnega položaja. Pri lažjih oblikah izvina si sklepno vez le nategnemo ali natrgamo, pri hujših oblikah tudi pretrgamo. Sklepi, ki si jih najpogostejše poškodujemo, so gleženj, koleno in zapestje. Posledica je bolečina, oteklina in modrica v predelu poškodovanega sklepa. Sklep je zaradi natega sklepnih vezi bolj ohlapien, zaradi oteklina in bolečine slabo gibljiv, pos-

ledično pa tudi bolj nestabilen. Ob večkratnih ponavljajočih se izvinih posameznega sklepa postanejo sklepne vezi ohlapnejše. Zato se izvini lahko tudi ponavljajo, do njih lahko pride že ob manjših nepravilnih gibih.

## Kako preprečimo?

Seveda je najbolje, da do poškodbe sploh ne pride, in veliko lahko naredimo za to, da jih preprečimo. Predvsem je pomembno, da si pred vsako vadbo, pa naj bo visoko intenzivna, kot je tek, ali pa nizko intenzivna, kot je golf, ogrejemo in raztegnemo mišice. S tem pripravimo mišice in vezi na vadbo, saj povečamo krvni pretok v njih in njihovo prožnost. Vadbo moramo prilagoditi telesni pripravljenosti, saj se zaradi pretirane obremenitve natrga mišica ali pa naredimo napačen gib zaradi utrujenosti.

Po končani vadbi se moramo postopno ohladiti. Po intenzivnem teku, na primer, še nekaj minut hodimo, tako da se srčni utrip postopno zmanjša. Pri vseh športnih dejavnostih je potrebna primerna športna oprema, kar nam omogoči boljše rezultate in tudi večjo varnost. Zato pri teku uporabljamo ustrezno športno obutev, ki z zračnimi blazinami deluje kot blažilec sile, ki deluje na sklepe. Priporočljiva je tudi telesna dejavnost na mehki in ravni podlagi, kot je trava, saj podobno kot športna obutev deluje kot bla-

## Vseбина

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

žilec in s tem zmanjša obremenitev sklepov. Zaradi tega se izogibajmo vadbi na trdih podlagah, kot sta asfalt in beton.

### Zdravljenje športnih poškodb

Pri lažjih oblikah poškodb si pomagamo tako, da sledimo preprostim nasvetom: počivamo, hladimo, povijemo in dvignemo. Zdravnika pa obiščemo, če so težave oziroma bolečina čedalje večje, če se pojavi močno otekanje, če uda ne moremo obremeniti in se pojavi mravljinčenje ali gluhost okončine.

Ob nastanku poškodbe moramo prekiniti z vadbo in se posvetiti počitku. Kdaj lahko spet začnemo s športno dejavnostjo, je odvisno od obsega poškodbe in vrste poškodovanega tkiva (mišica, kita, vez). Pri manjših poškodbah mišic je to lahko že po nekaj dneh, pri večjih pa se moramo ravnati po navodilih zdravnika ali fizioterapevta.

Poškodovani del začnemo takoj po poškodbi ohlajati z mrzlimi oblogami, masiramo ga z ledom ali ga namakamo v ledeni kopeli. Ledu ne smemo položiti neposredno na kožo, ampak ga zavijemo v kos tkanine. Ohlajanje, ki ga ponavljamo dan ali dva na šest do osem ur, naj traja deset do dvajset minut.

Povijanje poškodovanega dela z elastičnim povojem preprečuje dodatno nabiranje tekočin oziroma zatekanje tkiva. Poškodovani del mora biti povit čvrsto, vendar ne pretesno, da ne pride do zastajanja krvi. Najbo-

»Ob nastanku poškodbe moramo prekiniti z vadbo in se posvetiti počitku. Kdaj lahko spet začnemo s športno dejavnostjo, je odvisno od obsega poškodbe in vrste poškodovanega tkiva (mišica, kita, vez). Pri manjših poškodbah mišic je to lahko že po nekaj dneh, pri večjih pa se moramo ravnati po navodilih zdravnika ali fizioterapevta.«

lje je, da ga povijemo takoj po nastanku poškodbe. Dvig poškodovanega dela nad raven srca pomaga pri vračanju krvi iz limfe proti srcu in s tem odplavljanju presnovnih produktov iz poškodovanega dela. Posledica je zmanjšanje otekline in neprijetnih občutkov oziroma bolečine.

Pri hitrejšem celjenju ali preprečevanju morebitnih novih poškodb nam lahko pomaga uporaba nesteroidnih protivnetnih zdravil, redkeje kortikosteroidnih preparatov. Če gre za hujšo poškodbo, moramo poiskati zdravniško pomoč. Glede na to, da se najpogosteje poškodujemo popoldne oziroma ob vikendih, ko ni na voljo našega

osebnega zdravnika, moramo poiskati nujno zdravniško pomoč. Tam se odločijo glede oskrbe in tudi o tem, ali je potrebna napotitev k specialistu.

Pri okrevanju ne smemo pozabiti, da je bolečina varnostni mehanizem človeškega telesa, ki nam sporoča, da moramo počivati. Zato je ne smemo prekrivati s prekomernim jemanjem protibolečinskih tablet.

### Kako se vrnemo na trening?

Z rehabilitacijo po poškodbi postopno dosežemo normalno funkcijo poškodovanega uda. Pomembno je stopenjsko obremenjevanje s postopnim povečevanjem obremenitve.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

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

Enostavno  
gibanje



Športne  
aktivnosti



Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



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

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

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






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



Opuščanje imobilizacije omogoča zgodnje razgibanje uda. Kot primer vzemimo gleženj po izvinu. Prva stopnja razgibanja je povečati gibljivost poškodovanega predela. To dosežemo z gibanjem stopala v vse smeri, do meje, ko začutimo bolečino. Po dnevu ali dveh dosežemo zadovoljivo gibljivost, da lahko nadaljujemo z nežnim raztegovanjem in lažjimi vajami za moč. Ko smo pripravljeni, lahko začnemo uporabljati uteži, da utrdimo poškodovano območje.

Sčasoma bolečina popušča in dopušča vse večjo gibljivost sklepa. Vseeno pa ostanimo pozorni nanjo. Ob popolni gibljivosti sklepa brez bolečin rehabilitacijo nadaljujemo z vajami brez obremenitve (še posebej, če gre za ponavljajočo se poškodbo) in obremenitev stopnjujemo postopoma. Dlje ko razgibavamo sklep, manjša bo možnost ponovne poškodbe.

Osnovno načelo krepitve mišic je postopna obremenitev. Začnemo le z nekaj vajami, ki jih pogosto izvajamo, in nato postopno povešamo število in težavnost vaj. Pri profesionalnih športnikih vsebuje program, ki jim ga sestavi strokovnjak, vaje za fleksibilnost, vzdržljivost, moč, proprioceptivne vaje (vaje na ravnotežni deski) in specifične vaje, ki so odvisne od športne panoge, s katero se oseba ukvarja, zato da bi dosegli popolno obnovo. Pri rekreativnih športnikih pa je stopnja rehabilitacije odvisna od samodiscipline. Med

rehabilitacijskim procesom se moramo izogibati dejavnostim, pri katerih čutimo bolečino. Športnih dejavnosti ne izvajamo, dokler

nismo prepričani, da lahko uporabljamo poškodovani del brez bolečine, zatekanja in omejenega gibanja.

**Beti Tršan, dipl. fizioterapevtka, manualna terapevtka:**

### Telo se včasih odzove drugače

#### Zaradi katerih poškodb se ljudje najpogosteje oglašajo pri vas?

»Najpogostejše športne poškodbe, zaradi katerih ljudje prihajajo k nam, so poškodbe mišic oziroma nategi ali pa izvini, kjer je pridružena poškodba vezi, šele potem prihajajo zaradi zlomov. Najpogosteje se poškodujejo mišice meč, stegen, Ahilova tetiva, večkrat tudi vratne in hrbtne mišice, pri določenih športih (plavanje, tenis, odbojka) pa tudi ramenski predel. Pri blagih poškodbah si večinoma lahko pomagamo sami, pri večjih poškodbah pa je dobro, da se oglašimo pri fizioterapevtu.«

#### Ali se poškodbe pojavljajo bolj pri izkušenih rekreativcih in športnikih ali so pogostejše pri začetnikih?

»To je povsem odvisno od posameznika do posameznika. Res pa je, da izkušeni športniki dobro vedo, da je pred treningom treba mišice ogreti, morda včasih nekateri hočejo prehitre rezultate. Res je tudi, da isto telo različno odreagira od dneva do dneva. Zelo veliko je odvisno od priprave na športno dejavnost.«

#### Koliko časa traja, da se poškodba, kot je izvin ali natrgana mišica, popolnoma pozdravi? Ali po poškodbi obstaja večja možnost, da se enaka poškodba ponovi?

»Če je poškodba blaga, se lahko pozdravi v treh tednih in že po tem času lahko začnemo postopno obremenjevati tisti del. Pri zmerni poškodbi celjenje traja od štiri do šest tednov, pri večji poškodbi ali celo pretrganju mišice pa je potrebna daljša rehabilitacija, tri mesece ali več.«

#### Koliko terapij je potrebnih, da se takšna poškodba lahko pozdravi?

»Spet odvisno od obsega poškodbe. Pri nekaterih zadostujejo tri terapije, pri večini pa pet do osem. Nikoli ne vemo zagotovo vnaprej, kolikokrat bo nekdo moral priti na terapijo. Med posameznimi obiski se pokaže, koliko terapij bo še potrebnih.«

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic.

Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



### Genumedi® kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.
- Različica extrawide s širšim obsegom v stegnu

cena: 44,90 € - 49,90 €



### Lumbamed® basic ojačan križni pas

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

cena: 62,91 €



### Levamed® opornica za gleženj

- Izdelana je iz kože prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 49,90 €



Trgovina **Mitral**, Njegoševa cesta 6,  
1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC).  
Telefon: 059 042 516, [www.mitral.si](http://www.mitral.si)  
Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka  
med 8. in 19. uro.

#### V naši trgovini lahko opravite tudi:

- meritve za kompresijske nogavice
- meritve venskega pretoka s pletizmografom

Smo pogodbeni partner



- meritve za plosko pletena oblačila pri težavah z limfedemom in lipedemom
- analizo stopal ter izdelavo vložkov po meri
- meritve za kompresijska oblačila po liposukciji in drugih estetskih posegih

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



Znebite se bolečine in se spoprimate s stresom...

## Bazeni po vaših željah

SPA, masažni sistemi in  
swimming SPA



## Vrhunske savne

IR in finske savne

### Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

[www.spa-pools.eu](http://www.spa-pools.eu)



## ABC

- A** Mineralne snovi v telesu delimo na makro- in mikroelemente.
- B** Med najpomembnejše sodijo magnezij, kalcij, cink, selen, železo, fosfor in jod.
- C** Minerale za pravilno delovanje telesa moramo vanj vnesti s hrano.

# Minerali, na pomoč!

Z vseh strani lahko slišimo ali preberemo, da nam brez vitaminov ni živeti, pri tem pa pogosto pozabljam na minerale, ki so za človeško telo ravno tako pomembni. Teh anorganskih snovi sicer človeško telo potrebuje precej manj kot vitaminov, vseeno pa so za pravilno delovanje našega telesa pomembni in predvsem za naše zdravje ključnega pomena.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Brez mineralov ne gre

Naše telo minerale uporablja v različne namene, tako jih recimo izkoristi pri izgradnji kosti, zob in mišic, pomembni so za pravilno delovanje srca ali možganov, za izdelavo hormonov in encimov itd. Ker nekatere minerale potrebujemo v večjih količinah, druge pa v manjših ali celo v sledih, jih delimo v dve skupini. Prvo predstavljajo makroelementi, torej minerali, ki jih telo potrebuje in porablja v večjih količinah. Takšni so magnezij, kalcij, kalij, natrij, klor, fosfor in žveplo; drugo skupino poimenujemo mikroelementi, to so tisti minerali, ki jih telo potrebuje v manjših količinah, vseeno pa so za delovanje telesa prav tako ključnega pomena. Sem sodijo denimo cink, železo, jod, selen, baker, kobalt, krom, fluor, mangan, molibden.

Človeško telo mora ključne minerale dobiti iz prehrane, toda preden zaženemo paniko, katerega minerala nam manjka, naj vas potolažimo – večino mineralov ljudje tako ali tako v zadostni količini zaužijemo z ustrežno in uravnoteženo prehrano, zato le redko pride do hudega primanjkljaja mineralov. To se lahko pojavi v primeru preveč enolične prehrane, nekaterih bolezenskih stanj, uživanju nekaterih zdravil, nosečnosti ipd. Takrat je morda, po posvetovanju s strokovnjakom, pametno poseči po raznih mineralnih dodatkih.

Poglejmo si nekaj najpomembnejših mineralov, brez katerih ne gre.

### Kalcij

**Zakaj je pomemben:** Makroelement kalcij, ki ga je v telesu od vseh mineralov največ, igra ključno vlogo pri izgradnji kosti in zob – in ravno tu je najbolj prisoten, saj se kar 99 % vsega kalcija v telesu nahaja v zobeh in kosteh. Kalcij pomaga aktivirati encime v telesu, regulira krvni tlak, sodeluje pri krčenju in sprostitvi mišic, pomaga pri strjevanju krvi in imunskem sistemu. Pomembno je, da ima kalcij družbo vitamina D, ki ga pomaga absorbirati.

**Če ga je premalo:** Pomanjkanje kalcija lahko poveča tveganje za krhke in lomljive kosti ter osteoporozo.

Najpogosteje se pojavlja pri starejših ljudeh, predvsem ženskah v postmenopavzalnem obdobju, lahko pa se pojavi tudi pri veganih in pri ljudeh z laktozno intoleranco. Lahko je tudi posledica motenj prehranjevanja, kot sta bulimija in anoreksija, pretiranega uživanja magnezija, zlorabe odvajal in alkohola, prekomernega kajenja ali uživanja kave, nekaterih vrst rakov itd.

**Če ga je preveč:** Kadar v telo vnesemo velike količine kalcija, lahko pride do zaprtja, težav z ledvicami in ledvičnih kamnov ter tudi kalcificiranja mehkih tkiv.

Najdemo ga v mleku in mlečnih izdelkih, kot sta jogurt in sir, v tofuju, pa v konzerviranih ribah, kot so sardine in losos, v zelenolistni zelenjavi, kot sta ohrovt in brokoli, in v stročnicah. Za lažjo absorpcijo kalcija potrebujemo tudi vitamin D, ki ga poleg toplih sončnih žarkov nudijo ribje olje in mlečni izdelki itd.

### Magnezij

**Zakaj je pomemben:** Magnezij, ki sodi v skupino makroelementov, igra pomembno vlogo pri več kot 300 biokemičnih reakcijah v telesu. Izjemnega pomena je pri izgradnji kosti in zob, pri izdelavi in krčenju mišic (tudi srčne) ter funkciji živcev, pomaga tudi pri uravnavanju krvnega pritiska in krvnega sladkorja, pri strjevanju krvi in določenih encimih

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne preseneti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

ter imunskem sistemu. Nekateri ljudje, ki imajo težave z migrenami, vedo povedati, da ima lahko magnezij blagodejen učinek ob pojavu težav.

**Če ga je premalo:** Ob rahlem pomanjkanju magnezija nas telo praktično z ničimer ne opozarja, ob večjih primanjkljajih pa lahko pride do slabosti in bruhanja, vrtoglavice, šibkosti, mišičnih krčev, sprememb v srčnem ritmu itd. Najpogosteje sicer za pomanjkanje magnezija trpijo starejši moški in dekleta v najstniškem obdobju, težave pa se lahko pojavijo tudi pri bolnikih s črevesnimi boleznimi, diabetiki in alkoholiki. K pomanjkanju magnezija lahko pripomorejo tudi nekatera zdravila za zdravljenje krvnega tlaka pa tudi močne driske.

**Če ga je preveč:** Ob čezmernem vnosu magnezija se lahko pojavijo driska, slabost, trebušni krči ter motnje v srčnem ritmu.

Najdemo ga v mandljih in drugih oreščkih ter sončničnih in drugih semenih, stročnicah, špinaci, brokoliju, artičokah, arašidovem maslu, izdelkih iz soje, jogurtu in mleku itd.

### Fosfor

**Zakaj je pomemben:** Fosfor zajema kar do 1 % celotne človekove teže in ga je v človeškem telesu takoj za kalcijem največ – prisoten je namreč skoraj v vsaki človeški celici, največ v kosteh in zobeh. Igra pomembno vlogo pri presnovi, izdelavi beljakovin ter pravilnem delovanju celic in tkiv ter mišic, pomemben je tudi za zdravje ledvic in srca.

**Če ga je premalo:** Pomanjkanje fosforja se kaže v obliki vrtoglavice ali omočice, bolečin v sklepih, v hujših primerih pa tudi kot bolezn srca. Do pomanjkanja lahko privede uporaba določenih zdravil, pa tudi alkoholizem in diabetes.

**Če ga je preveč:** Redko je fosforja v telesu preveč, običajno se težava pojavi pri ledvičnih bolnikih ali bolnikih, ki imajo težave z reguliranjem kalcija. Težave so podobne kot pri pomanjkanju fosforja, torej vrtoglavica, bolečine v sklepih in težave s srcem.

Najdemo ga največ v mesu in mleku, jajcih, ribah in polnozrnatih izdelkih, pa tudi krompirju, česnu in suhem sadju itd.

### Jod

**Zakaj je pomemben:** Celice vsega telesa potrebujejo jod, da bi lahko hrano pretvorile v energijo.

Brez joda, ki pripada skupini mikroelementov, si ne predstavljamo ščitničnega hormona, ki vpliva na rast, razvoj in celoten metabolizem. Ščitnični hormoni so pomembni tudi pri razvoju kosti in možganov med nosečnostjo in v otroštvu.

**Če ga je premalo:** V tem primeru telo ne more izdelati dovolj ščitničnega hormona, kar lahko povzroči številne težave, od golšavosti do težav pri razvoju zarodka, zato naj bodo nosečnice še posebej pozorne, da ga zaužijejo v zadostnih količinah – potrebujejo ga namreč še enkrat toliko kot sicer.

**Če ga je preveč:** Ravno tako kot ob pomanjkanju joda lahko tudi ob presežkih v telesu pride do pojava golšavosti, pa tudi do vnetja ščitnice in celo raka na ščitnici.

Najdemo ga v jodirani soli, v morski hrani, predvsem v ribah, kot sta polenovka in tuna, v rakih, v kruhu in mlečnih izdelkih itd.

### Cink

**Zakaj je pomemben:** Cink, član skupine mikroelementov, najdemo v celicah po vsem telesu. Pomemben je pri izdelavi beljakovin in je del številnih encimov, sodeluje pri pra-

vilnem zaznavanju okusov in vonjev, pri celjenju ran ter splošno pri imunskem sistemu, saj ščiti pred bakterijami in virusi. Pomemben je pri produkciji semena, v obdobju nosečnosti in otroštva pa igra pomembno vlogo pri rasti in razvoju.

**Če ga je premalo:** Pomanjkanje cinka lahko povzroči izpadanje las, počasno rast pri otrocih ter zakasnel spolni razvoj, pa tudi moško neplodnost, med manj brutalne posledice pa sodijo izguba apetita, driska, oslabel imunski sistem, motnje okušanja ter počasnejše celjenje ran. Običajno imajo težave z zadostno količino cinka v telesu ljudje, ki se spopadajo s črevesnimi težavami, denimo po gastrointestinalnih operacijah, ljudje s Crohnovo boleznijo in ulcerativnim kolitisom. Težave z zadostno količino cinka imajo lahko tudi alkoholiki ter vegetarijanci, saj je rdeče meso zakladnica cinka. Strokovnjaki opozarjajo še na eno skupino, in sicer na otroke, ki se po dopolnjeni starosti šest mesecev še naprej pretežno dojijo, saj v materinem mleku preprosto ni dovolj cinka, ki ga otrok te starosti potrebuje za razvoj.

**Če ga je preveč:** Lahko pride do slabosti in bruhanja ali driske, trebušnih krčev, glavobolov ter padca imunske odpornosti, pa tudi do nizkih vrednosti holesterola HDL v krvi.

Najdemo ga največ v ostrigah, v rdečem mesu in perutnini, pa tudi v morski hrani (raki), v polnozrnatih izdelkih in nekaterih oreščkih, kot so mandlji, arašidi in indijski oreščki itd.

### Selen

**Zakaj je pomemben:** Ta mineral iz skupine mikroelementov igra pomembno vlogo pri reprodukciji in hormonih ščitnice. Selen telesu tudi pomaga pri izdelavi posebnih beljakovin, ki jih imenujemo antioksidacijski encimi.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

Prehransko dopolnilo

## Floradix Kalcij, magnezij in cink mineralni tonik z vitaminom D

- pomaga ohraniti ravnotežje kalcija, magnezija in cinka
- vsebuje tudi vitamin D, ki prispeva k normalni absorpciji / uporabi kalcija in fosforja
- vsa hranila v toniku so raztopljena, zato se v primerjavi s tabletami hitreje absorbirajo
- koristno dopolnilo za aktivne ženske, športnike, mladostnike v obdobju hitre rasti in starejše

odličen za  
mladostnike  
v obdobju  
hitre rasti

Prehransko dopolnilo  
ni nadomestilo za  
uravnoteženo in  
raznvrstno prehrano.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah  [floradix.si](http://floradix.si) 



»Naše telo minerale uporablja v različne namene, tako jih recimo izkoristi pri izgradnji kosti, zob in mišic, pomembni so za pravilno delovanje srca ali možganov, za izdelavo hormonov in encimov itd.«

**Če ga je premalo:** Nasploh je pomanjkanje selena zelo redko, če pa se pojavi, lahko povzroči Keshanovo bolezen, ki vpliva na delovanje srca, lahko povzroči tudi določeno obliko artritisa ter pri moških neplodnost. Nekatere raziskave so pokazale, da bi pomanjkanje selena lahko vplivalo tudi na raka prostate, danke, pljuč, požiralnika, kože itd., lahko pa vpliva tudi na zmanjšanje kognitivnih funkcij. Za pomanjkanje selena so bolj ogroženi dializni pacienti, pacienti z virusom HIV ter tisti, ki ne uživajo raznovrstne prehrane.

**Če ga je preveč:** Selen v prevelikih količinah lahko povzroči slabost in celo bruhanje, drisko, kožne izpuščaje, izgubo las in krhke nohte, pojavi pa se lahko tudi kovinski okus v ustih.

Najdemo ga v brazilskih oreščkih, v rdečem mesu in perutnini, morski hrani, jajcih in žitih, pa tudi v kruhu in česnu itd.

### Železo

**Zakaj je pomembno:** Železo, ki spada med mikroelemente, v telesu pomaga pri izdelavi hemoglobina, ki po krvi prenaša kisik, ter mioglobina, beljakovino v mišičnih celicah. Ključen je tudi pri aktiviranju določenih encimov, ustvarjanju nekaterih hormonov in kolagena itd.

**Če ga je premalo:** Pomanjkanje železa vodi v slabokrvnost ali anemijo, njene posledice so vrtoglavica, palpitacije srca, zadihanost in bleda koža. Pomanjkanje železa sicer ni

nobena neznanka, saj je po svetu precej razširjeno. Poleg neuravnotežene prehrane lahko do težav pride pri ženskah, ki zaradi močnih menstruacij izgubijo mnogo krvi, svoje pa doda tudi prekomerna telesna teža. Več kot ostali ga potrebujejo nosečnice.

**Če ga je preveč:** Železa je le redko preveč, simptomi običajno zajemajo slabost, bruhanje in trebušne težave, v izjemno velikih količinah pa bi lahko privedlo tudi do odpovedi organov, notranjih krvavitev, kome itd. Najdemo ga v rdečem mesu, zlasti govedini, v morski hrani, kot so tuna, losos in školjke, v jajcih oz. rumenjaki, v bučnih semenih, kuhani leči, suhem sadju, neolupljenem krompirju itd.

Vegeterijanci in starejše osebe morajo biti še posebej pozorni, da pridobijo manjkajoče elemente zaradi svoje prehrane. Npr. pri selenu se je treba zavedati, da so tla v Sloveniji s tem elementom zelo revna. Prav tako je selen v pitni vodi prisoten različno, glede na geografsko področje. Po objavljenih podatkih iz leta 2006 naj bi bil v Ljubljani pod mejo detekcije, ki je 0,5 µg/l (priporočena vrednost Svetovne zdravstvene organizacije WHO je 10 µg/l).

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetli!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



# aminoplus<sup>®</sup> immun

Aminoplus<sup>®</sup> immun je prehransko dopnilo 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 zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegeterijance



7 vrečk



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









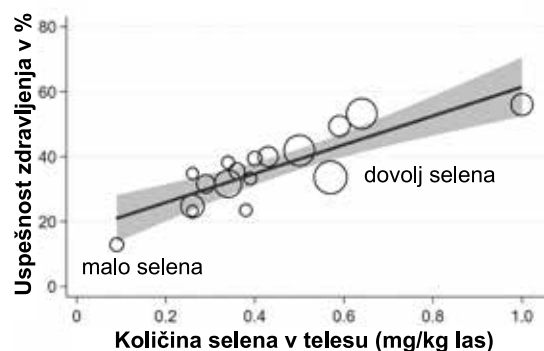
# RABIMO GIBEK IMUNSKI SISTEM

POSKRIBIMO ZA SVOJO ODPORNOST - TO JE ŠE VEDNO AKTUALNO



Kaj pomeni zdravstvena trditev, da imata selen in cink vlogo pri delovanju imunskega sistema, je razvidno iz poročila o zdravljenju covid-19, ki so ga podali angleški in kitajski znanstveniki. Nanaša se na bolnike iz Wuhana.

**POROČILO O USPEŠNOSTI ZDRAVLJENJA COVID-19 MED PANDEMIJO**  
(objava 28.4.2020 v The American Journal for Clinical Nutrition, strokovna revija za prehrano v bolnišnicah)

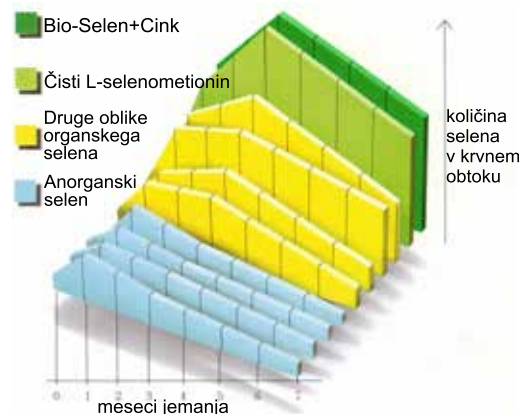


EFSA (evropska agencija za varna živila) je leta 2012 objavila še to zdravstveno trditev: „Selen in cink imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.“

**Kakšna je razlaga te zdravstvene trditve?**

Vsi mikroorganizmi bakterije, glivice in virusi **delajo škodo v organizmu z oksidativnim stresom**, ki ga sprožijo. Selen in cink sta pa med najbolj učinkovitimi dejavniki, ki vse telesne celice pri tem fiziološko zaščitita.

**Primerjava biološke razpoložljivosti 10 oblik selena:**



**Bio-Selen+Cink** je že tretje desetletje, kar se tiče selena, po učinkovitosti vodilni preparat. Iz slike na desni je razvidno, da ima **vodilno biološko razpoložljivost**. To pomeni, da se selena največ vsrka v kri, čemur sledi tudi največ učinka. Pri tem je pomembno, da je selen v takšni obliki kot je v naravi. Unikatna značilnost Bio-Selen+Cinka je ta, da vsebuje **nekaj deset naravnih oblik selena**, med katerimi je selenometionin v največjem obsegu. Prav to prispeva k temu, da si je priboril vodilno učinkovitost. **Selena v Sloveniji primankuje**, npr. v pitni vodi ga je 20x manj kot je potrebno. Tudi v verigi zemlja-rastline-živali je pri nas selena premalo, premalo ga je tudi v hrani in zato je smiselno redno in trajno dodajanje v obliki prehranskega dopolnila. **To potrjuje več domačih študij**, nekatere so tudi mednarodne. Raven selena v krvi lahko tudi zmerimo v laboratorijih.



## Bio-Selen+Cink

Pharma Nord  
mic mengeš d.o.o.

01 729 1382 041 769 544

www.micmenges.com

Bio Selen+Cink je na voljo po Sloveniji v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah, razen v mreži javnega zavoda Lekarna Ljubljana.

Oglasno sporočilo

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



## ABC

- A** Dodajanje dovolj glukoze rakavim celicam spodbudi njihovo nenadzorovano množenje.
- B** Za preveč dejaven razpad glukoze v rakavih celicah je odgovoren Warburgov učinek.
- C** Nobenih dokazov ni, da sladkor zdrave celice spreminja v rakave.



# Povezava med sladkorjem in rakom



Johan Thevelein

Pogosto lahko beremo, kako sladkor vpliva na rast rakavih celic, s študijo pod vodstvom uglednega belgijskega molekularnega biologa, **dr. Johana Theveleina**, je naše razumevanje postalo mnogo bolj jasno.

Dr. Johan Thevelein, profesor na Katoliški univerzi Leuven in na Flamskem inštitutu za biotehnologijo, si je kljub natrpanemu urniku vzel čas za našo revijo in podrobno razložil, zakaj in kako uživanje glukoze vodi v agresivnejši razvoj raka, kakšen vpliv ima na celice sicer zdravih ljudi in kakšni so obeti za v prihodnje. Profesor sicer svojo raziskovalno pot nadaljuje tudi letos, ko bo svojo ekipo popeljal korak naprej – od identificiranja vpliva glukoze na hitrejši razvoj rakavih celic v iskanje novih rešitev za optimalno zdravljenje raka.

Avtor: **A. K.**

Dr. Johan Thevelein je redni profesor na Katoliški univerzi Leuven in na Flamskem inštitutu za biotehnologijo; je vodja Laboratorija za molekularno celično biologijo in odgovorni vodja na Centru za mikrobiologijo Flamskega inštituta za biotehnologijo v Leuven Heverlee v Belgiji.

Po doktoratu na KU Leuven je Thevelein nadaljeval podiplomski študij na ugledni ameriški univerzi Yale. Do zdaj je objavil 272 člankov v mednarodnih znanstvenih revijah in v zbornikih ter knjigah, ima 36 patentov in patentnih prijav. Je tudi ustanovitelj dveh 'spin-off' podjetij, GlobalYeast in NovelYeast.

## Študija o povezavi med rakom in sladkorjem

Profesor dr. Johan Thevelein je vodil temeljito študijo, ki je potekala kar devet let in v kateri je s pomočjo različnih tehnologij v več laboratorijih in v številnih eksperimentih v tem času skušal ugotoviti povezavo med vplivom sladkorja oz. glukoze na obnašanje rakavih celic. Kot povzame dr. Thevelein, se je študija osredotočala na dodajanje sladkorja oz. glukoze, in sicer so jo dodajali zdravim človeškim celicam, rakavim človeškim celicam ter celicam kvasovk. Znanstveniki so ugotovili, da dodajanje glukoze v celicah aktivira *ras* proteine, ki so

dokazano onkogeni. Ras beljakovine niso prisotne le v čezmernih oblikah v rakavih celicah, pač pa lahko raka tudi sprožijo, če jih vnesemo v zdrave celice. Izsledke so najprej odkrili pri celicah kvasovk, kjer se ras beljakovine ravno tako izrazijo, nato pa tudi pri človeških celicah; največje odkritje raziskave pa je identificiranje mehanizma, preko katerega se to zgodi.

## Warburgov učinek

Zdrave celice človekovega telesa glukozo iz krvi pretvorijo v ogljikov dioksid, ne v mlečno kislino, medtem ko rakave celice fermentirajo glukozo v mlečno kislino. Pri slednjih namreč pride do čezmernega vnosa in raz-

Rakave celice so zaradi višje potrebe po energiji nagnjene k alternativni poti presnove glukoze. Običajna presnova glukoze v zdravih celicah poteka aerobno, s t. i. oksidativno fosforilacijo do ogljikovega dioksida in vode, v rakavih celicah pa deloma anaerobno do mlečne kisline. Gre za znani Warburgov učinek, imenovan po odkritelju Ottu Heinrichu Warburgu. Z drugimi besedami, v rakavih celicah je glede na zvišano presnovo dovod kisika premajhen, zato je presnova deloma anaerobna in tako glukosa razpada tudi v mlečno kislino.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

pada glukoze, zaradi česar ne pride do respiracije, zato se glukoza v veliki meri s fermentacijo preusmeri v mlečno kislino, kar imenujemo Warburgov učinek, razlaga dr. Thevelein.

Warburgov učinek je povezan z agresivnostjo raka samega; bolj kot je določen rak agresiven in nevaren, do močnejšega Warburgovega učinka pride (torej do večje in hitrejše pretvorbe glukoze v mlečno kislino) – in obratno; pri blažjih oblikah rakov, ki ne napredujejo tako hitro in so manj agresivni, pride do šibkejšega Warburgovega učinka, pri katerem celice še vedno v določeni meri pretvarjajo glukozo v ogljikov dioksid in proizvedejo le malo mlečne kisline. Ras onkogeni (in še nekateri drugi) dokazano stimilirajo razpad glukoze.

Pri rakavih celicah, kjer pride do močnejšega Warburgovega učinka, se med vmesnimi sestavinami razgradnje glukoze pojavi tudi več fruktoze 1,6-bifosfat, ki velja za močnega aktivatorja onkogenih ras beljakovin, razloži dr. Thevelein. Ras beljakovine se tako aktivirajo močnejše in v večji meri kot v primeru šibkejših oblik rakov, kar pa povzroči še hitrejši razpad glukoze, pojavi se še več fruktoze 1,6-bifosfat, kar še bolj stimulira ras beljakovine – in tako se vzpostavi začaran krog rakavih celic, ki stimulirajo same sebe in svoje nekontrolirano množenje.

Kot še doda dr. Thevelein, bi izsledki študije lahko prvič v zgodovini razložili povezavo med hitrim razpadom glukoze na mlečno kislino ter agresivnostjo različnih vrst raka. Stroka preveč aktivnega razpadanja glukoze v primeru rakavih celic še ne zna pojasniti, lahko bi šlo le za okvaro rakavih celic, ki jih prisilili k hitrejšemu množenju, v vsakem primeru pa ima izločanje mlečne kisline neugodne posledice, saj se območje okrog tumorja zakisa in s tem poškoduje zdrave celice v njegovi bližini ter tako omogoči rakavim celicam okolje za hitrejšo množenje.

### Kako uporabiti izsledke študije za zdravljenje v prihodnosti?

Dr. Thevelein opozori na težavo pri zdravljenju raka, saj postopki, kot sta npr. kemoterapija in obsevanje, bolnike izčrpajo in oslabijo, zaradi česar jim zdravniki pogosto predpišejo infuzijo glukoze, kar pa bi bilo lahko glede na izsledke pričujoče študije vprašljivo in bi veljalo premisliti o dodajanju maščob ali drugih virov energije namesto glukoze.

Številne študije so že pokazale, kako čezmeren razpad glukoze vpliva na hitrejšo množenje rakavih celic – in kako upočasnjevanje tega procesa zavira tudi njihov razvoj. Rakave celice tako postanejo bolj občutljive za postopke zdravljenja, razlaga dr. Thevelein. Tako se na prvo žogo ponuja rešitev, da bi zmanjšali vnos sladkorja pri bolnikih z rakom – tu pa se zaplete, saj tudi zdrave celice telesa nujno potrebujejo glukozo.

V nasprotju s splošnim prepričanjem se namreč z glukozo prehranjujejo vse celice

našega telesa in ne le rakave, saj je glukoza glavno gorivo za telo. Rakave celice se z glukozo hranijo le dosti hitreje kot zdrave in potrebujejo hitrejši razpad glukoze za svoj obstoj.

Znanstveniki so že izolirali inhibitorje (zaviralce) vnosa glukoze, vendar so raziskave do zdaj pokazale, da ti zaviralci ne uničijo le rakavih celic, temveč tudi vse ostale. Ekipa dr. Theveleina je na tem področju zelo dejavna in do zdaj so že izolirali konkurenčne zaviralce vnosa glukoze, ki reducirajo zgolj vnos glukoze pri rakavih, ne pa tudi pri zdravih celicah, in ki torej močno zavirajo množenje rakavih celic. Trenutno so pozorni na karakterizacijo teh zaviralcev na ‚in-vitro‘ človeških rakavih pljučnih celicah (gre za pljučne celice iz odstranjenega tumorja, ki jih v laboratoriju izolirajo in množijo), v začetku tega leta pa začnemo z obsežnejšimi laboratorijskimi testiranjimi teh zaviralcev (njihove toksičnosti, njihovega antitumorskega potenciala itd.).

### Uživanje sladkorja pri zdravih ljudeh

Čeprav je glede na izsledke študije jasno, da uživanje sladkorja vpliva na hitrejši razvoj rakavih celic, pa dr. Thevelein opozarja, da to velja zgolj za rakave celice in bi bilo zato, s trenutnim znanjem, neodgovorno trditi, da je sladkor smrtonosen za zdrave ljudi. Poudarja, da v raziskavi nikakor ne trdijo, da sam sladkor povzroča raka pri zdravih ljudeh ali da spreminja zdrave celice v rakave – za to ni nikakršnih dokazov.

Slutiti je sicer, da obstajajo nekatere posredne povezave med uživanjem sladkorja in pojavom raka, vzrokov za to pa je lahko nešteto. Dr. Thevelein omeni denimo, da imajo sicer ljudje, ki uživajo preveč sladkorja, pogosto čezmerno povečano telesno težo, ki velja za povečano tveganje za nastanek raka. Vendar hkrati sam sebi postavi vprašanje, ali so bolj podvrženi raku zaradi uživanja sladkorja ali zaradi slabega stanja telesa, do katerega pride zaradi čezmernega uživanja sladkorja, kar bi morda povečalo

tveganje za nastanek rakavih celic – odgovora na to še ne poznamo. Enak primer ponudi tudi na primeru diabetikov, ki imajo prav tako dokazano povečano tveganje za nastanek raka, ne vemo, ali lažje zbolevajo zato, ker imajo v krvi višje vsebnosti sladkorja ali zato, ker bi lahko diabetes vplival na celice, ki bi postale dovzetenjše za nastanek rakavih celic; vemo pa, da glukoza, ki je pri diabetikih v krvi prisotna v višjih vsebnostih, povzroča večjo agresivnost raka in tako diabetes predstavlja večje tveganje za bolnike z rakom.

### Za popotnico

Vsaka panika je torej odveč, pravi sogovornik, vseeno pa zdravim ljudem svetuje, naj z vnosom sladkorja ne pretiravajo in se držijo dnevnih priporočil, tako kot pri vseh ostalih hranilih. Pravi recept je uravnotežena prehrana, hkrati pa tudi preprečevanje debelosti in nastanka diabetesa, saj sta oba tveganje za nastanek raka. Bolnikom, ki pa so žal za rakom že zboleli, priporoča, naj bodo z vnosom sladkorja previdni in naj ga omejijo.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## Življenjsko zavarovanje Jesen življenja

v primeru vaše smrti zagotavlja sredstva za pokritje pogrebnih stroškov ali drugih finančnih obveznosti in poskrbi, da breme ne pade na tiste, ki jih imate najraje. Namenjeno je osebam po 65. letu starosti. Zavarovanje se sklene na preprost način – brez ugotavljanja zdravstvenega stanja.

Življenjsko zavarovanje **Jesen življenja** je prava izbira, ker:

- je namenjeno vsem, ki ne želite **SVOJCEV** obremeniti s stroški po svoji smrti
- so premije **DOSTOPNE**
- je **PRILAGODLJIVO**

Več informacij o tem in drugih življenjskih zavarovanjih: [zivljenje.triglav.si](http://zivljenje.triglav.si) ali **080 555 555**.



Vse bo v redu.



## ABC

- A** Spremembe in dopolnitve Pravil OZZ 'tehtajo' skoraj 10 milijonov evrov.
- B** Najpomembnejše spremembe so na področju inkontinence, sladkorne bolezni ter slepih in slabovidnih.
- C** Za bolnike s stomo spremembe za zdaj še niso stopile v veljavo.



# Dostopnejši medicinski pripomočki



Drago Perkič

Že januarja letos je odjeknila novica, da bo Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije razširil pravico do medicinskih pripomočkov, ki se uporabljajo pri zdravljenju ali medicinski rehabilitaciji ali zdravstveni negi. Spremembe in dopolnitve Pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja (Pravila OZZ), pri medicinskih pripomočkih 'težke' skoraj 10 milijonov evrov, so stopile v veljavo 8. februarja, s 1. junijem pa so tudi v praksi dostopni medicinski pripomočki po novih pravilih, kar je še kako pomembno za več kot 250.000 ljudi, ki v Sloveniji že prejemajo po vsaj en medicinski pripomoček z naslova zdravstvenega zavarovanja.

Glavne spremembe veljajo za področja inkontinence, sladkorne bolezni in pripomočkov za slepe in slabovidne, medtem ko razširjene pravice do pripomočkov za bolnike s stomo stopajo v veljavo pozneje. Spremenjena Pravila OZZ poleg medicinskih pripomočkov vključujejo tudi administrativno razbremenitev osebnih zdravnikov, po novem bo napotnice lahko podaljšal kar specialist sam (za dve leti) in tako bo ena napotnica lahko veljavna do tri leta.

Na vprašanja nam je izčrpno odgovoril **Drago Perkič**, vodja oddelka za medicinske pripomočke Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS).

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Inkontinenca

Kot nam je povedal sogovornik **Drago Perkič**, največja sprememba velja na področju bolnikov z inkontinenco in zajema 90 % finančnih posledic sprejetih dopolnil – sploh ne zaradi cene pripomočkov same, temveč zaradi števila uporabnikov, ki pripomočke s tega področja v breme ZZZS že prejemajo (več kot 80.000 oseb).

V prvi vrsti gre za širitev dostopa do predlog, plenic in posteljnih podlog, pove Perkič. Do zdaj so imele osebe z inkontinenco pravico do treh plenec dnevno, od 1. junija naprej pa se pravica širi vsaj na štiri predloge, plenice in posteljne predloge dnevno, v primeru bolnikov s pridruženimi težkimi stanji pri živčno-mišičnih obolenjih, celostnem razvojnem zaostanku ali poškodbi pa celo do pet predlog plenec na dan, doda.

Pomembna novost pri inkontinenci je tudi pravica do mobilnih hlačk. Gre za sodobnejši pripomoček, v primeru katerega gre za plenice v obliki spodnjih hlačk, ki jih bolnik zgolj potegne nase brez zapenjanja trakov in so še posebej praktične za starejše bolnike z določenimi stanji, pravi Perkič. Pravica bolnika je, da namesto dveh plenec lahko prejme ene mobilne hlačke. Perkič pove, da je tu pomembna možnost odločanja uporabnika samega, seveda v sodelovanju z zdravnikom, ki pripomočke predpiše.

### Sladkorna bolezen

Za bolnike s sladkorno boleznijo je pomemben korak v prihodnost uvedba novega sistema merjenja glukoze s pomočjo senzorja in čitalnika, ki na ta način dopolnjuje dose-

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetli!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

»Največja sprememba velja na področju bolnikov z inkontinenco in zajema 90 % finančnih posledic sprejetih dopolnil – sploh ne zaradi cene pripomočkov same, temveč zaradi števila uporabnikov, ki pripomočke s tega področja v breme ZZZS že prejemajo.«

danje rešitve, kot npr. merjenje sladkorja v krvi s pomočjo klasičnega glukometra in lističev, razlaga Perkič. Nov sistem omogoča nošenje senzora celih 14 dni v kosu in velja kot delno nadomestilo za klasično meritev.

Po besedah sogovornika bo nov sistem znatno vplival na izboljšano kakovost življenja bolnikov s sladkorno boleznijo, sploh otrok, saj bo v veliki meri zmanjšal zbadanje s klasičnim glukometrom. To bo sicer še potrebno, toda le en- do dvakrat dnevno za kontrolno meritev. Sprememba bo prišla v poštev za približno 1000 bolnikov, ki bodo na podlagi izpolnjevanja meril o bolezni upravičeni do novega sistema.

### Slepi in slabovidni

Dosedanja ureditev je po besedah sogovornika predvidevala pravico do Braillovega pisalnega stroja ali Braillove vrstice, ne pa tudi obojega hkrati. Slepim in slabovidnih oseb, ki so izkoristile pravico do prvega ali drugega, je v Sloveniji nekaj več kot 20. Po novem bo Braillov pisalni stroj še vedno enkratna pravica, Braillova vrstica (torej sodobnejši pripomoček) pa vsakih pet let.

### Stoma

V osnovi so bili na področju sprememb glede medicinskih pripomočkov zajete tudi širitve pri pripomočkih za bolnike s stomo, vendar so te spremembe vezane na vzpostavitev seznama medicinskih pripomočkov za to področje. Zaradi epidemije covid-19 so se

začete dejavnosti za vzpostavitev seznama medicinskih pripomočkov, med katerimi so bili v prvem koraku predvideni tudi pripomočki za stomo, potem zaustavile, nam je zaupal Perkič. Spremembe v zvezi z medicinskimi pripomočki pri stomi, ki predvidevajo uvajanje nekaterih novih vrst pripomočkov za boljše obvladovanje in oskrbo stome in ki zadevajo več kot 3.500 bolnikov, bodo tako po besedah Perkiča na voljo predvidoma šele naslednje leto.

**PROLOCO MEDICO**  
Življenje v gibanju.

**Največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani**  
Hrvatski trg 1,  
1000 Ljubljana

[www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

Kdo vam lahko pomaga	Naslov	Telefon	Spletna stran
<b>Medigo d. o. o. prodaja, izposoja, svetovanje</b>	Ulica Gradnikove brigade 53 5000 Nova Gorica	05 330 46 15 05 330 46 11	<a href="http://www.medigo.si">www.medigo.si</a>
<b>Medihisa d. o. o. – specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki</b>	Gregorčičeva 9 1000 Ljubljana	01 251 24 90	<a href="mailto:info@medihisa.si">info@medihisa.si</a> <a href="http://www.medihisa.si">www.medihisa.si</a>
<b>Proloco medico, največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani</b>	Hrvatski trg 1 1000 Ljubljana	01 439 83 00	<a href="http://www.proloco-medico.si">www.proloco-medico.si</a>
<b>Specializirane trgovine z medicinsko tehničnimi pripomočki</b>	SANA CENTER Celje, Žalec, Maribor, Krško, Trbovlje, Domžale, Slov. Gradec	Brezplačna 080 72 79	<a href="mailto:info@centersana.si">info@centersana.si</a>



## ABC

- A** Sanja velika večina ljudi, največkrat v barvah in večkrat na noč.
- B** Vloga sanj in njihov vpliv na človeka še vedno nista pojasnjena, obstaja pa več teorij razlag.
- C** Čeprav je interpretiranje sanj zelo popularno, gre bolj za popularno kulturo kot za resno znanost.



# Iz kakšnih snovi so sanje?

Sanje so univerzalne žive slike, podobe, vonjave in okusi, občutki in spomini – pravzaprav nekakšne zgodbe, ki jih ponoči pripovedujejo naši možgani. Te zgodbe, ki so vseh vrst, prijetne, zastrašujoče ali fantazijske, se pojavljajo pri večini ljudi, čeprav za marsikoga sanje s prvimi jutranjimi žarki izpuhtijo – in tako je menda že od nekdaj.

Zapisi o sanjah segajo namreč že v babilonsko in asirsko civilizacijo, torej več kot 3000 let pr. n. št., Stari Egipčani so verjeli, da so sanje božja sporočila in prerokbe, raziskovali so jih tudi stari Kitajci in Indijci, Stari Grki pa so imeli celo čisto svojega boga s anj – Morfeja.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

## Znanost o sanjah

S preučevanjem sanj se ukvarja veda *oneirologija*, ki preučuje povezavo med sanjami in delovanjem možganov, in ne, kot bi kdo zmotno mislil, razlaganje sanj, kar je manj znanstveno podprto in česar se dotaknemo kasneje.

Znanost spanje deli na faze NREM (*non-rapid eye movement*, odsotnost hitrega premikanja očesnih zrklet, te faze zajemajo 75–80 % noči) ter fazo REM (*rapid eye movement*), cikli

spanja se skozi noč ponavljajo na približno 90 minut.

V fazi REM so v možganih najdejavnejši amigdala, hipokampus in obročasti girus; prva je med drugim odgovorna za vzročno zvezo med dražljajem in posledico (občutkom), drugi za dolgoročni spomin, tretji pa za oprijemljiv odziv na okoliščine. Kadar sanjamo, »spi« ali je precej manj dejaven del možganov, odgovoren za logiko. Zato ne preseneča, da se najbolj žive in najbolj divje fantazijske sanje odvijajo prav v fazi REM, sanjač pa si jih pogosteje zapomni. V nasprotju s splošnim prepričanjem se sanje pojavljajo tudi v fazah NREM (predvsem kasnejših), v nasprotju s fazo REM pa so te sanje bolj fiktografske, manj fantazijske, ljudje se jih pogosto ne spomnijo.

Na noč gre povprečen sanjač skozi tri do šest ciklov sanj in sanje lahko trajajo od nekaj sekund do pol ure. Večina ljudi sanja v barvah, mlajši več kot starejši in le približno 12 % ljudi sanja črno-belo. K formiranju sanj prispevata tako leva kot desna možganska polobla, leva naj bi bila zadolžena za vsebino, desna pa za živost, plastičnost in simboliko.

## Vloga sanj

Znanstveniki so ugotovili, da odsotnost spanca NREM na posameznike vpliva skrajno tako kot pomanjkanje hrane – v nekaj tednih lahko ogrozi življenje, medtem ko

odsotnost spanca REM, kjer se odvije največ sanj, nima tako vidnih učinkov. Vseeno izsledki raziskav kažejo, da ljudi, ki jim je sanjanje onemogočeno, pestijo tesnoba, depresija, pomanjkanje koncentracije, zvišanje telesne teže itd.

Obstajajo številne razlage, zakaj ljudje sploh sanjajo. Ena teorija pravi, čisto po Freudovo, da sanje predstavljajo naše podzavestne želje; druga, da so sanje tudi odraz telesnih dogajanj med samim spanjem (če koga tišči na vodo, bo tudi sanjal o tem); tretja, da skozi sanje procesiramo vsakršne dnevne dogodke – nekateri strokovnjaki denimo zagovarjajo teorijo, da faza REM posamezniku omogoča varno procesiranje čustev, saj so v tej fazi mišice okončin ohromljene. Nekateri strokovnjaki menijo, da gre pri sanjah za obliko psihoterapije, pomagale pa naj bi tudi pri reševanju aktualnih težav v življenju.

## O čem sanjamo?

Ljudje najpogosteje sanjamo o vsakdanjem življenju, največkrat se v spanec vtkejo teme, kot so šola ali služba, letenje, pokojnik, ki v sanjah oživi, ali ljuba oseba, ki je v sanjah pokojna, med neprijetnimi pa izguba zob, zamujanje itd. Raziskave so pokazale, da naj ne bi bilo večjih razlik med spoloma glede sanj, ki vključujejo spolnost, nasilje ali orožje, po drugi strani pa naj bi ženske pogosteje

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenet!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

sanjale o otrocih in družinskih članih. Prav tako o družinskih članih pogosteje sanjajo deklice kot dečki, kot tudi o izgubi ljubih oseb in družbeno neprijetnih okoliščinah. Glasbena spremljava v sanjah je bolj redkost kot pravilo.

Znanstveniki, ki so raziskovali vsebino sanj pri invalidih, so ugotovili, da sanje slepih ljudi pogosteje vključujejo druge senzorne komponente (okus, sluh itd.), gluhi in naglušni v sanjah pogosto slišijo, kot tudi paraplegiki v sanjah pogosto hodijo, tečejo ali se ukvarjajo s športom.

### More

Iz nekaterih težkih, neprijetnih sanj se zbudimo s tesnobo v prsih, saj more pestijo tako otroke kot odrasle, vendar se pri mlajši populaciji pojavljajo pogosteje, kar stroka razlaga s stisko, v kateri se znajdejo otroci, ko se soočajo z običajnimi otroškimi strahovi in odraščanjem. Za primerjavo, more ustrahujejo le približno 10 % odraslih.

Nenevarne, toda hudo neprijetne more pogosto sprožijo neprijetni dogodki iz vsakdanjega življenja in čustveni pretresi, pa tudi razna zdravila ali odtegnitve zdravil. Kadar se more pojavljajo v obdobju po težkih preizkušnjah v življenju, kot so izguba bližnjega, ločitev, prometna nesreča, operacije, in ob boleznih, še posebno pri visoki telesni temperaturi, naj bi bile more običajen potek procesa zdravljenja. Pogostejše naj bi bile tudi v nosečnosti.

V morah ljudi najpogosteje nekaj ali nekdo lovi, včasih se temu pridruži tudi občutek ohromljenosti, pogoste pa so tudi more o zamujanju na pomemben sestanek, o padanju in neželenem letenju, o izgubi zob itd.

### Strašne nočne groze

Nočnih groz ne smemo enačiti z morami. Medtem ko se more pojavijo po dolgotrajnem spanju in govorimo o podrobnih, celovitih sanjah, ki se jih ljudje običajno spomnijo ter le redko v spanju govorijo in se premikajo, pa so nočne groze epizode groznega strahu, med katerimi sanjači vpijejo in krilijo z rokami, lahko strmijo z odprtimi očmi in delujejo budni, obnašanje lahko spominja na napad panike. Do nočnih groz pride na začetku spanja in trajajo od nekaj sekund do nekaj minut, med njimi je človeka težko zbuditi, običajno naslednji dan spomin na grozo izpuhti. Nočne groze, ki so povezane tudi z večjo možnostjo mesečnosti, naj bi pestile do 40 % otrok, pogosto v kombinaciji z močnejšim postelje, pri odraslih naj bi bile dosti redkeje. Vzroki zanje niso dovolj dobro raziskani, da bi stroka lahko podala enoglasno mnenje, strokovnjaki pa vzroke zanje najpogosteje pripisujejo stresu, dolgotrajni neprespanosti, izjemni utrujenosti, spremembi vzorcev spanja in visoki telesni temperaturi, lahko so povezane tudi z depresijo, anksioznostjo, določenimi zdravili in zlorabo alkohola.

*»Na noč gre povprečen sanjač skozi tri do šest ciklov sanj in sanje lahko trajajo od nekaj sekund do pol ure. Večina ljudi sanja v barvah, mlajši več kot starejši in le približno 12 % ljudi sanja črno-belo.«*

### Lucidne sanje

Že Aristotel je pisal o stanju, v katerem je človek kljub spanju sredi sanj pri polni zavesti, zaveda se, da sanja, in ima, vsaj do neke mere, tudi kontrolo nad njihovo vsebino. Te sanje naj bi se pojavljale proti koncu spanca v zadnjih fazah REM, med njimi pa naj bi prišlo do spremembe v možganih in aktivacije dela za logiko in načrtovanje, ki je sicer dejaven med budnostjo. Statistično se lucidne sanje večkrat pojavljajo pri levičarjih. Že od nekdaj so lucidne sanje ljudi vznemirjale ljudi, zato ne preseneča, da obstajajo gibanja, ki spodbujajo trening lucidnih sanj. Med drugim naj bi pomagalo, da si človek pred spanjem zapove, o čem bo sanjal, in s treningom to sposobnost povečuje.

### Priklic sanj v spomin

Znanost še ne zna razložiti, zakaj večino sanj pozabimo v trenutku, ko zjutraj odpremo oči in nam šele sredi dneva kakšna beseda, podoba, vonj itd. prikliče delček sanj v spomin. Vseeno pa obstajajo mehanizmi, kako postopoma pomagati spominu, da zadrži izmuzljive sanje. Znanstveniki priporočajo vodenje dnevnika sanj in tako naj bi zjutraj pred vsem drugim zapisali čim več podrobnosti iz sanj, od vsebine, vonjev, celo glasbe, če je bila prisotna. Prav v ta namen je dobro imeti na nočni omarici zvezek in pisalo ali pa celo diktafon. Priporočljivo je tudi, da že zaspimo v želji, da bi se sanj zjutraj spomnili, priklic sanj v spomin pa olajša jutranje zburjanje brez alarma.

### Razlaganje sanj

Že odkar je Sigmund Freud leta 1899 objavil *Interpretacije sanj*, ljudje množično iščejo razlago svojih nočnih potovanj. Vendar pa si stroka ni enotna, ko pride do razlage sanj in žal vas moramo razočarati, večina literature na temo razlaganja sanj je bolj del popularne kulture kot pa resne znanosti. Nekateri strokovnjaki sicer zagovarjajo teorijo, da v sanjah nastopajo arhetipski simboli in za skupno nezavedno, vedeti pa moramo, da imajo lahko enaki simboli za različne ljudi popolnoma različne pomene. Ker sanje največ povedo o posameznikovih čustvih, o obnašanju, o trenutnih težavah in ne nazadnje vrednotah, največkrat ve najbolje vsak posameznik sam zase, kaj pomenijo določene sanje.

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

## ABC mozaik

### Premium Omega 3

Omega 3 Premium je novo prehransko dopolnilo, z omega 3 kisljinami "premium" kakovosti. Ena kapsula vsebuje kar 400 mg EPA in 200 mg DHA. Visoko koncentrirano ribje olje je proizvedeno na Norveškem in se ponaša z blagovno znamko EPAX®, ki zagotavlja najvišjo kakovosti in čistosti olja.





## ABC

**A** Začetek sezone pojavljanja cvetnega prahu, ki se odvija v zimskem času, je povezan z gibanjem dnevne maksimalne temperature zraka in daljšanjem dneva.

**B** Onesnaženje zraka lahko vpliva na morfologijo cvetnega prahu in njegov alergeni potencial.

**C** Onesnažen zrak vpliva na daljše obdobje pojavljanja alergičnega cvetnega prahu v jeseni.

# Tudi onesnaženost krivec za alergije

Težave, povezane z alergijami, pestijo velik del prebivalcev zemeljske oble. Po napovedih strokovnjakov pa naj bi bila v nekaj letih alergična že kar polovica Zemljanov. Med glavnimi vzroki za ta pojav je tudi naraščajoče onesnaževanje planeta in posledično segrevanje ozračja. Podnebne spremembe vplivajo na povečano količino cvetnega prahu v zraku, pa tudi zgodnejše cvetenje v zimskih in pomladnih mesecih ter daljše pojavljanje alergičnega cvetnega prahu v jeseni. Letošnjo pomlad so številni tožili nad količino cvetnega prahu v zraku, izpostavljenost temu pa pri nekaterih povzroča alergije, zaradi katerih si številni v teh mesecih ne upajo stopiti iz stanovanja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

## Bo do leta 2050 res kar polovica svetovnega prebivalstva občutila eno izmed alergijskih bolezni?

Čeprav je april, ki je sicer že tradicionalno s cvetnim prahom najbolj obremenjen mesec, za nami, pa s tem težav za ljudi, občutljive na pelod trav in dreves še ni konec. V poletnih in jesenskih mesecih sta glavna alergena cvetni prah ambrozije in pelina, poleg tega so še vedno na udaru tisti, ki so občutljivi na

cvetni prah različnih trav, pa tudi trpotca in oljke ter pravega kostanja. Z onesnaževanjem okolja se alergije, kot kažejo raziskave, še stopnjujejo. Ob povišanih mesečnih temperaturah v januarju in februarju se tako alergije začnejo prej kot običajno, regionalne spremembe podnebja vplivajo tudi na podaljševanje letne rastne dobe rastlin. V urbanih območjih se vzorci onesnaževanja spreminjajo zaradi podnebnih sprememb, kar vpliva tudi na zdravje ljudi. Glavno onesnaževalo zraka na območju Evropske unije so mikroskopski delci PM, ozon in dušikovi oksidi, predvsem prva dva sta najmočnejše prisotna tudi v zraku na sončni strani Alp. Po navedbah strokovnjakov je prav onesnažen zrak eden glavnih dejavnikov za nastanek bolezni in posledično krajše življenjske dobe. Na udaru so predvsem dihala, srce in ožilje, onesnažen zrak pa lahko vpliva tudi na druge organe človeškega telesa. Onesnažen zrak kot okolijski dejavnik je tudi krivec za porast alergij v zadnjih desetletjih. Te so sicer posledica vzajemnega delovanja genetskih in okolijskih dejavnikov, vendar podatki v zadnjih letih nakazujejo, da je prav onesnaževanje eden glavnih krivcev za vse večjo občutljivost na alergene. Po nekaterih predvidevanjih naj bi tako že leta 2050 kar polovica svetovnega prebivalstva občutila eno izmed alergijskih bolezni.

## Podnebne spremembe povezane s povečano količino cvetnega prahu v zraku

Skupina aerobiologov Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano je zadolžena za sledenje cvetnemu prahu v zraku. Gre za edini tovrstni laboratorij na slovenskih tleh. Sledijo več kot šestdesetim vrstam cvetnega prahu različnega alergičnega potenciala, na različnih fitogeografskih področjih. Vodja skupine **Andreja Seliger** sicer ob vprašanju, kako podnebne spremembe vplivajo na pojav alergij, poudari, da na oddelku za javnozdravstveno mikrobiologijo v Ljubljani sledijo le pojavu cvetnega prahu v zraku, medtem ko informacij o bolnikih nimajo, da pa je po raziskavah sodeč povečana pojavnost cvetnega prahu povezana s človeškim vplivom na okolje. »Alergije so po raziskavah soodvisne z izpostavljenostjo cvetnemu prahu. V strokovnih člankih podnebnim spremembam pripisujejo povečano količino cvetnega prahu v zraku na letni ravni, zgodnejše cvetenje v zimskih in pomladanskih mesecih ter daljše obdobje pojavljanja alergičnega cvetnega prahu v jeseni,« pojasni sogovornica in doda, da tovrstnih opažanj v prestolnici sicer ni zaznati. »Najdaljši niz podatkov v Sloveniji o cvetnem prahu je na razpolago za merilno postajo v Ljubljani, kjer meritve potekajo od leta 1996. Letni seštevek cvetnega prahu v Ljubljani ne kaže statistično pomemb-

## Vseбина

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije

nega trenda naraščanja v tem časovnem obdobju. Opazna so izrazita nihanja med leti. V letu 2016 smo zabeležili najvišjo vrednost letnega seštevka od začetka merjenj. Visokim obremenitvam je to leto botrovalo več dejavnikov. Vremenske razmere so bile ugodne za širjenje cvetnega prahu in istočasno je močno cvetelo več vrst dreves: gaber, jelša, cipresovke, breza in bukev. Za lesnate rastline so značilna leta z močnim in s skromnim cvetenjem, ki se izmenjujejo v določenem ritmu (npr. breza in jelša imata dvoletno periodo). Že naslednje leto je bilo v zraku le dobrih 40 % cvetnega prahu in lansko leto slabih 60 glede na leto 2016. Za ambrozijo, trave in druge zelnate rastline nihanje v intenzivnosti cvetenja med leti ne velja.«

### Topla zima vzrok za zgodnejši pojav alergij

Prav človekova dejavnost je vzrok za vse večje globalno segrevanje, ki se kaže tudi v vse višjih temperaturah v zimskih dneh. »Začetek sezone pojavljanja cvetnega prahu v zraku v zimsko-pomladanskih mesecih povezujemo z gibanjem dnevne maksimalne temperature zraka. V milih zimah se bo prvi cvetni prah v zraku pojavljal v daljših otoplitvah v januarju, ko bodo najvišje dnevne temperature nekaj dni presegle 5 stopinj Celzija, za brezo v drugi polovici marca pa velja temperatura nad 16 stopinj Celzija. Naša opažanja kažejo, da razlika v začetkih sezone cvetnega prahu med mrzlimi in milimi zimami znaša do 1,5 meseca,« pojasnjuje Seligerjeva. Tudi čez dan se večkrat spremeni naša izpostavljenost mešanici alergenov in onesnaževal. Izpostavljenost se spreminja tudi glede na to, ali smo v mestu ali na podeželju, razlike se kažejo tudi v letnih časih. Ob tem je pogosto zrak med štirimi stenami doma še bolj onesnažen od zraka v okolju, predvsem ob neprimernem prezračevanju. Alergeni, ki se prenašajo po zraku, so eden izmed vzrokov za razvoj astme, medtem ko je občutljivost na zunanje alergene v večji meri povezana s senenim nahodom, redkeje so sprožilec astme. Cela zrna se ustavijo v nosu in žrelu, kjer alergeni sprožijo alergijsko vnetje.

### Onesnaženje zraka lahko vpliva na morfologijo cvetnega prahu

Onesnažen zrak povečuje tudi alergijski potencial cvetnega prahu, čeprav je to področje doslej še precej neraziskano. »Zelene površine so v neposredni bližini izvirov onesnaženja zraka. Vpliv na cvetni prah: v onesnaženih področjih so zrna cvetnega prahu prekrita s sprimki trdnih delcev, kar opazamo pri vsakodnevnih analizah cvetnega prahu. Onesnaženje zraka lahko vpliva na morfologijo cvetnega prahu, celično steno zrn, na vsebnost beljakovin v cvetnem prahu ali na sproščanje alergenov iz cvetnega prahu in njihov alergeni potencial. Znano je, da so alergeni pogosto beljakovine, ki se sintetizirajo v večjem obsegu v rastlinah kot obrambni mehanizem v stresnem

»Zaradi onesnaženosti zraka lahko zunanja stena cvetnega prahu oslabi, zrna se deformirajo, pokajo in alergeni se sproščajo v okolje. Lahko se spremenijo alergene molekule tako, da lažje izzovejo alergijsko reakcijo, kar so dokazali na tehnični univerzi v Münchnu v povezavi z dušikovimi oksidi in ozonom. Oba plina sta prisotna v poletnem smogu.«

okolju. Tak primer je glavni alergen brezovega cvetnega prahu Bet v1. Poleg tega lahko zaradi onesnaženosti zraka zunanja stena cvetnega prahu oslabi, zrna se deformirajo, pokajo in alergeni se sproščajo v okolje, vsebujejo jih manjši delci, ki lahko z vdihanim zrakom prodrejo v pljuča. Lahko se spremenijo alergene molekule tako, da lažje izzovejo alergijsko reakcijo, kar so dokazali na tehnični univerzi v Münchnu v povezavi z dušikovimi oksidi in ozonom. Oba plina sta prisotna v poletnem smogu,« pojasnjuje vodja skupine aerobiologov Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano.

### Aplikacija za pomoč alergikom

S pomočjo številnih aplikacij, ki beležijo statistiko cvetenja in pojava cvetnega prahu v zraku, so ljudje z alergijami na cvetni prah vse bolj ozaveščeni o dogajanju, tudi v mesecih, ko le težko brez posledic stopijo na svež zrak. Vse bolj je priljubljena uporaba spletnega dnevnika cvetnega prahu, v katero uporabniki vpisujejo simptome bolezni in začrtajo vzporednice z obremenitvami zraka. Število vpisov sicer iz leta v leto niha, odvisno od obremenjenosti zraka in teže sezone. Ob tem Seligerjeva opozarja, da aplikacija vendarle ni diagnostični instrument in zato ne more nadomestiti obiska zdravnika, lahko pa pripomore k samoopazovanju in preventivnemu obnašanju. » Aplikacija zahteva redne vnose, kar je velikokrat ovira za bolj razširjeno uporabo. Je tudi vir podatkov o pojavu simptomov, ki so bili uporabljeni v raziskavah, iz katerih so se izluščila priporočila EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology) glede določitve izpostavljenosti cvetnemu prahu pri bolnikih z rinokonjunktivitisom in zdravljenjem z imunoterapijo,« pojasni. Starejši, ki so brskanja po spletu in uporabe aplikacij manj veščji, se morajo ob alergijah zanesti na mlajše. Tudi na NLZOH tako računajo na medgeneracijsko pomoč, vsako leto pa organizirajo tudi predavanja za širšo javnost. V primeru vprašanj pa se lahko s klicem obrnete neposredno nanje.

## Vsebinska

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



# 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](http://www.kc-tos.si), [info@kc-tos.si](mailto:info@kc-tos.si)

**OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž**  
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!  
Levstikova 17, Moravske Toplice  
tel.: 02 530 88 88, [www.oliviers.si](http://www.oliviers.si)

## Zobozdravstvo

**BK DENTAL** Zobozdravstveni center v Mariboru  
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko  
tel.: 031 204 400  
Bresterniška ulica 93, Bresternica Maribor  
[www.bkdental.si](http://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](http://www.centerhocevar.com), [info@centerhocevar.com](mailto:info@centerhocevar.com)  
fb: Center Hočevar

**Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent**  
Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040 934 000  
[www.zobozdravstvo-prenadent.si](http://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](http://www.zobozdravstvo-oblak.si)

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

## Ginekologija in urologija

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

## 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, psihiater.  
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,  
tel.: 08/20 55 436, [www.remeda.si](http://www.remeda.si), [info@remeda.si](mailto:info@remeda.si)

**MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!** Maja Kozlevčar Živec dr. med.  
Ambulanta za osteoporozo  
Barjanska 62, Ljubljana  
Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535  
[www.physis-ordinacija.si](http://www.physis-ordinacija.si)  
[physis.ordinacija1@gmail.com](mailto:physis.ordinacija1@gmail.com)

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

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

## 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](http://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](mailto:zakladi.koseze1@gmail.com),  
[www.zakladinarave.si](http://www.zakladinarave.si)

**KALČEK d.o.o.**  
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana  
[info@kalcek.si](mailto:info@kalcek.si), [www.kalcek.si](http://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.

## Ortopedija

**FITEX d.o.o. CENTER ZDRAVJA**  
Osteopatija, zdravljenje boleznij hrbtenice, sklepov, notranjih organov  
Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije  
tel.: 01 56 84 091, [www.centerzdravja.net](http://www.centerzdravja.net)

## Bioresonanca

**Center za zdravje človeka, d.o.o.**  
V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju  
Tel.: 07 33 25 840, 031 247 044  
[www.izvirzdravja.com](http://www.izvirzdravja.com),  
Solna soba, učinkovite terapije za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika

**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](http://www.mavrica-zdravja.si)

## Optiki

**OPTIKA IRMAN d.o.o.**  
Žalec | Velenje | Ljubljana  
051 288 011 | [optika@irman.si](mailto:optika@irman.si)  
[www.optikairman.si](http://www.optikairman.si)

**Optika Jureš d.o.o.** Ljutomer, tel.: 070 772 420  
Murska Sobota, tel.: 070 772 422  
[www.optikajures.si](http://www.optikajures.si), Prijazni do Vaših oči!

**Optika Keber Damjan Keber s.p.**  
Trdinova 1, 8250 Brežice,  
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700  
[www.optika-keber.si](http://www.optika-keber.si), [optika.keber@siol.com](mailto:optika.keber@siol.com)

**Optika Kuhar d.o.o.** Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj  
tel.: 02 787 86 36  
[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si), [info@optika-kuhar.si](mailto:info@optika-kuhar.si)

**Optik Janez Poznič s.p.** Vrvarski pot 3, 1310 Ribnica  
tel.: 01 836 03 67, [optik.janez.poznic@gmail.com](mailto:optik.janez.poznic@gmail.com)

**Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve**  
Mariborska 54, 3000 Celje, 03 491 3800, 051 30 88 00  
[optikaterzan@siol.net](mailto:optikaterzan@siol.net), [www.optika-terzan.si](http://www.optika-terzan.si)

**Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.**  
Ljubljanska 24, 6310 Izola  
tel.: 05 640 05 00, [fotooptika.rio@siol.net](mailto: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.si](http://www.optika-glescic.si), [glescic.optika@siol.net](mailto:glescic.optika@siol.net)

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetiti!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Soljenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



## Zaživite na polno

Ščitnica je mala žleza na vašem vratu, ki ima velik vpliv na celotno delovanje vašega organizma. Proizvaja namreč ščitnične hormone, ki so odgovorni za presnovo, hudo utrujenost, slabo spanje, utrip srca, temperaturo in razpoloženje. Težav ne moremo rešiti samo z dodajanjem joda, kajti na delovanje ščitnice ima velik vpliv naš prebavni trakt, naša jetra in seveda stres.

Verjetno v tem primeru nihče ne pomisli, da moramo za zdravo ščitnico imeti dober imunski sistem. Kar 70 % imunskega sistema pa je odvisnega prav od stanja, v našem črevesju. Delovanje ščitnice je neposredno povezano s črevesjem zaradi tega, ker se velik del pretvorbe hormona T4 v aktivni T3 zgodi prav v črevesju. Če torej želimo zdravo ščitnico, začnimo najprej z zdravljenjem svojega črevesja.

### Glands Support

Glands Support pomaga urediti težave s ščitnico. S svojo sestavo podpira normalno delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem, ter deluje izjemno protivnetno. Izdelek vsebuje ašvagando, sibirski ginseng, rožni koren, sveto baziliko, sladki koren, grahovec, žajbelj, selen in B6 vitamin. Sestavine izdelka zmanjšujejo vpliv stresa na telo, kar je izjemno pomembno za normalno delovanje žlez in hormonov.

### Liquid prebiotics

Liquid Prebiotics podpira normalno presnovo v našem prebavnem traktu in z vsebnostjo PREBIOTIKOV omogoča naši črevesni flori, da se razmnožuje v njej edinstvenem srazmerju. Z vsebnostjo beta glukanov, pa spodbuja naš imunski sistem, kar je izjemno pomembno pri boleznih ščitnice.

PRILOŽNOST  
meseca  
JULIJA

Biostile

**Glands Support  
Omega 3 Elite  
DARILO Liquid prebiotics**

Redna cena 75,30 eur

**AKCIJSKA CENA  
54,64 EUR**

**+ BREZPLAČNA  
POŠTNINA**



### Omega 3 Elite

Omega 3 Elite vpliva na procese obnove v telesu, blagodejno deluje na srce in ožilje, podpira delovanje celične presnove, vpliva na proizvodnjo rastnega hormona, ter hormona sreče. Spodbuja nastajanje hormona DHEA, ki povzroča topljenje maščobnih oblog okrog trebuha, krepi delovanje možganskih in živčnih prenašalcev, zlasti serotonina. Glavni sestavini sta ribje olje ter vitamin E.

IZDELKE LAHKO NAROČITE NA:

- [www.biostile.si](http://www.biostile.si)

- **080 88 44**

- [info@biostile.si](mailto:info@biostile.si)

- v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah

Biovis d.o.o., Komen 129a, 6223 Komen

## Vsebina

- 4 Naj nas na potovanju nič ne presenetil!
- 7 Ko na dopustu nagaja prebava
- 10 Solzenje, pomemben simptom suhega očesa
- 12 Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni
- 14 Življenje brez očal v zrelih letih
- 16 Moška spolna tegoba, ki povzroča zadrego
- 18 Rana, ki se noče zaceliti
- 20 Ne pozabimo na stopala
- 24 Da bodo lasje sijali vse poletje
- 28 Kakšna vadba za srčne bolnike?
- 30 Športna okvara je bolezensko stanje
- 34 Minerali, na pomoč!
- 38 Povezava med sladkorjem in rakom
- 40 Dostopnejši medicinski pripomočki
- 42 Iz kakšnih snovi so sanje?
- 44 Tudi onesnaženost krivec za alergije



