

ABCzdravja

April 2022
Leto 17, številka 4

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Ekcemi – vnetja kože

Poglavitni znak je kašelj

Nihče se z alergijo ne rodi

Težave moških po 50. letu

Je sperma moških vedno manj kakovostna?

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Razstrupite se.

Pegasti badelj pripomore k razstrupljanju jeter.

12 aktivnih učinkovin za čiščenje telesa**

ŽE 15 LET
ST. 1
ZA JETRA



Sanofarm

*IQVIA Slovenija, IMS Market Viewer 2007-2021. **Pegasti badelj prispeva k prečiščevanju telesa.



Veliko novosti v družini

BetterYou



Obiščite www.sitis.si in preverite vse novosti, ki imajo tudi promocijski 20 % popust.



V 30 dneh do pregleda pri specialistu.

Imamo natančen načrt za
okrepitev javnega zdravstva.
Da postane dostopno in kakovostno,
na voljo z najboljšimi storitvami
takrat, ko ga potrebujemo.

Preberite naš načrt in spoznajte,
zakaj smo Socialni demokrati
najbolje pripravljene na izzive pred
Slovenijo.



voli.sd

DRUGAČE



Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 17, številka 4, april 2022
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števil. Revijo lahko dobite
v čakalnicah zdravstvenih ustanov.
Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 21,00 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se

sme izdajati le na zdravniški recept. O
primernosti zdravila za uporabo pri
posameznem bolniku lahko presoja
le pooblaščen zdravnik. Dodatne in-
formacije dobite pri svojem zdravni-
ku ali farmacevtu.«

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

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

ABC

- A** Glavkom je najpogostejši vzrok za nepovratno slepoto, ki bi jo lahko preprečili.
- B** Na voljo je zdravljenje, s katerim se lahko prepreči ali vsaj močno vpliva na potek bolezni.
- C** Za uspešnost zdravljenja je izjemno pomembno sodelovanje bolnika.

Svet je lep, ohrani vid

O glavkomu so pred svetovnim tednom glavkoma, potekal je od 6. do 12. marca, spregovorili na novinarski konferenci, ki jo je organizirala Sekcija za glavkom Združenja oftalmologov Slovenije pri Slovenskem zdravniškem društvu. Svetovna zveza za glavkom je ob tej priložnosti poudarila slogan *Svet je lep, ohrani vid*. Zelo pomembno je namreč, da glavkom odkrijemo dovolj zgodaj.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Glavkom je poškodovani vidni živec na mestu izhoda iz očesa. Kakšna je vloga tega živca? Po tem živcu potujejo informacije iz roženice, ki je občutljiva na svetlobo, k možganom, v katerih se ustvarja slika. V očesu mora biti določena mera pritiska, da ostane zrklo primerno oblikovano in da lahko pravilno deluje. V nekaterih primerih glavkom povzroči povišan očesni pritisk. V drugih primerih je očesni pritisk normalen, vendar je težava v oslabljenosti vidnega živca. Največkrat pa vpliva oboje, vendar v različni meri. Očesni pritisk ni odvisen od krvnega tlaka.

Plast celic za šarenico (obbarvani del očesa) proizvaja vodno tekočino, imenovano prekatna vodica. Tekočina prehaja skozi zenico in zapušča oko po drenažnih kanalčkih. Nahačajo se na robu med prednjim delom očesa (roženico) in šarenico in vračajo tekočino v krvni obtok. Če odvečna tekočina ne more odteči iz očesa ali je proizvedena tekočine preveč, se očesni pritisk poveča.

Če je vidni živec pod velikim pritiskom, lahko pride do njegove okvare. Obseg okvare je odvisen od količine povišanega pritiska in trajanja povišanega pritiska, pa tudi od tega, ali je oskrba s krvjo slabša oziroma druge slabosti vidnega živca. Zelo povišan pritisk takoj poškoduje vidni živec. Nekoliko nižji pritisk povzroča škodo počasneje in če stanja ne zdravimo, se postopno lahko pojavi izguba vida.

Bolniki lahko tudi oslepijo

Glavkom največkrat poteka brez kakršnih koli težav za bolnika – dokler ne napreduje in povzroči nepovratne okvare na vidnem živcu. Vendar pa lahko s pravočasnim odkritjem in zdravljenjem glavkoma ohranimo vid ter preprečimo hudo slabovidnost in slepoto, so poudarili na omenjeni novinarski konferenci.

»Glavkom je kronična napredujoča degenerativna motnja vidnega živca, ki povzroča značilne poškodbe vidnega polja. Brez ustreznega zdravljenja lahko bolniki celo oslepijo – pravzaprav je glavkom drugi najpogostejši vzrok za slepoto, in kar je najbolj pomembno: je nepovraten,« je povedala oftalmologinja **izr. prof. dr. Barbara Cvenkel** z Očesne klinike UKC Ljubljana in predsednica Sekcije za glavkom Združenja oftalmologov Slovenije. Bolniki z napredovalim glavkomom vidijo samo del celotne slike. Ko bolezen napreduje, je območje, ki ga vidijo, vse manjše.

izr. prof. dr. Tomaž Gračner, dr. med., spec. oftalmologije, z Oddelka za očesne bolezni UKC Maribor je k temu dodal, da je izjemno pomembno dovolj zgodnje odkrivanje glavkoma, saj da imamo na voljo zdravlje-

nje, s katerim lahko preprečimo ali vsaj močno vplivamo na potek bolezni. »Tako ne pride do večjih okvar vidnega živca, ki bi povzročile hudo slabovidnost ali celo slepoto. Vse to je še zlasti pomembno, če je glavkom prisoten na obeh očesih. Poglavitni vzrok slepote ali hude slabovidnosti zaradi glavkoma je to, da bolniki prepozno pridejo k zdravniku – to je najpomembnejši dejavnik tveganja za slepoto,« je pojasnil oftalmolog. »Na srečo lahko zdravljenje pri številnih bolnikih ustavi nadaljnjo škodo. Torej: prej ko postavimo diagnozo glavkom, več vida lahko ohranimo in znižamo tveganje za slepoto,« je poudarila prof. dr. Cvenkel.

Priporočajo temeljit pregled vida

Kdaj je potrebno na pregled oči? Kateri so dejavniki tveganja? Najpomembnejša je družinska anamneza: če je glavkom v družini v prvem kolenu, torej ga imajo starši, je ogroženost za razvoj bolezni večja. »V takih primerih se svetuje pregled okoli 35. leta. Ljudje, ki glavkoma nimajo v družini, pa naj pregled vida opravijo okoli 40. leta oziroma takrat, ko potrebujejo očala za branje. V nadaljevanju pa ob rednih kontrolah vida,« je priporočila prof. dr. Cvenkel. Pregled vida naj bo res temeljit. »Samo meritev očesnega tlaka ne zadošča. Visok očesni tlak je sicer eden od pomembnih dejavnikov tveganja za razvoj glavkoma, ni pa diagnostični kriterij. Pregled vida naj bo torej skrben: poleg meritve očesnega tlaka in mikroskopskega pregleda še dober pregled očesnega ozadja in če je kaj sumljivega na videzu živca, tudi preiskava vidnega polja,« je še poudarila oftalmologinja.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Breme glavkoma je veliko

Približno 50 % bolnikov sploh ne ve, da imajo glavkom, zato se ne ve natančno, koliko teh bolnikov je v Sloveniji, smo še izvedeli na novinarski konferenci. Ocenjujejo pa, da tudi pri nas približno polovica primerov glavkoma ostane neodkrita. Kot je povedal dr. Gračner, na podlagi različnih študij ocenjujejo, da ima v populaciji od 40 do 80 let glavkom približno od 2,5 do 3 % ljudi. Po 80. letu pa se pogostost bolezni zelo poveča, menijo, da jih je med 8 in 12 %. Dr. Gračner je še dodal, da je glavkom enako pogost pri obeh spolih. »V Sloveniji tako kot tudi sicer v razvitih državah kar precejšen delež bolnikov lahko oslepi, ker bodisi prepozno pridejo k zdravniku ali pa slabo sodelujejo pri zdravljenju,« je še opozoril prof. dr. Gračner. Breme glavkoma je še večje zato, ker zelo vpliva na kakovost življenja. Bolniki na primer izgubijo vozniško dovoljenje in se morajo predčasno upokojiti, saj zaradi izgube vida ne morejo opravljati svojega poklica. Po podatkih Svetovne zveze za glavkom se dobršen del bolnikov z glavkomom (med 13 in 30 %) spopada z anksioznostjo, med 11 in 25 % bolnikov pa z depresijo.

Napredovanje glavkoma

Po podatkih Svetovne zveze za glavkom je med bolniki z glavkomom ob koncu njihovega življenja slepih na eno oko dobrih 24 %, na obe očesi pa 10,6 %. Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da glavkom skupno povzroči 8 % vseh primerov slepote. Glavkom je najpogostejši vzrok za nepovratno slepoto, ki bi jo lahko preprečili. Število ljudi z glavkomom na svetovni ravni danes ocenjujejo na približno 80 milijonov, Svetovna zveza za glavkom pa zaradi staranja prebivalstva pričakuje porast števila bolnikov, in sicer naj bi leta 2030 glavkom po vsem svetu imelo kar več kot 95 milijonov ljudi.

Sodobno zdravljenje glavkoma

Prof. dr. Tomaž Gračner je predstavil zdravljenje glavkoma. Poteka z zniževanjem očesnega tlaka, s tem upočasnijo potek bolezni.

»Pregled vida naj bo torej skrben: poleg meritve očesnega tlaka in mikroskopskega pregleda še dober pregled očesnega ozadja.«

»Doseči želimo tak potek bolezni, da se vid slabša tako, kot bi se sicer pri staranju, torej da ni dodatnega slabšanja zaradi visokega očesnega tlaka. Očesni tlak znižujemo s kapljicami, z lasersko terapijo ali operativno – odvisno od tega, kako huda je bolezen, pri kako visokem tlaku se je razvila, koliko let življenja ima bolnik še pred seboj,« je pojasnil dr. Gračner ter nadaljeval, da se odločijo za operacijo takrat, ko s kapljicami in z lasersko terapijo ne znižajo dovolj očesnega tlaka. Z operacijo tekočino iz očesa speljejo po drugih poteh, pod veznico ali skozi kanalčke. Za operacijo se odločijo tudi pri zelo napredovali bolezni.

Prof. dr. Cvenkel je poudarila, da so v Sloveniji na voljo vsa zdravljenja glavkoma, ki so odobrena v Evropi. V zadnjem času prihajajo na trg novosti v nekaterih novih zdravilih, ki jih je odobrila tudi Evropska agencija za zdravila. Gre za zdravila, ki niso bistveno bolj učinkovita od zdravil, ki so trenutno prva izbira. Verjetno se obeta tudi več minimalno invazivne kirurgije glavkoma, ki je v ZDA vse bolj razširjena, vendar pa manj zniža očesni tlak kot klasična operacija za glavkom. Obstaja tudi možnost zdravljenja najzahtevnejšega glavkoma. Za uspešnost zdravljenja pa je izjemno pomembno sodelovanje bolnika. Bolniki morajo razumeti bolezen in predvsem vedeti, da poteka potuhnjeno in

da bodo z napredovanjem bolezni izgubili vedno več vidne funkcije, so še poudarili na novinarski konferenci.

Glavkom: obstajajo štiri glavne vrste

1. Najpogostejši je kronični glavkom, kjer prekatna vodica prihaja do drenažnih kanalov (odprto zakotje), ki pa se z leti postopno zamašijo. Očesni pritisk se zvišuje počasi in bolečine ni občutiti, zato je težavo težko zaznati. Vid pa se kljub temu postopno slabša.
2. Akutni glavkom je veliko manj pogost v zahodnih državah. Do njega pride zaradi nenadne in popolne zapore v pretoku prekatne vodice v očesu. Ta zapora nastane zaradi ozkega zakotja, ki se zapre in prepreči iztekanje tekočine v drenažne kanale. Stanje je lahko zelo boleče in na vidu pušča trajne posledice, če ga ne zdravimo takoj.
3. Sekundarni glavkom: ko je povišanje očesnega pritiska posledica nekega drugega očesnega obolenja.
4. Pri dojenčkih obstaja redko obolenje, ki se imenuje kongenitalni glavkom in je posledica nepravilnega razvoja očesa.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža koplji
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Samo za tvoje oči

- Operacija dioptrije in sive mreže
- Laserske operacije glavkoma
- RF terapija suhih oči REXONEye
- Specialistični pregledi vida

Očesna kirurgija, ordinacija in optika
LJUBLJANA | ŽALEC | VELENJE

T: 041 724 995 | E: okulistika@irman.si | www.ocesneoperacije.si

irman

ABC

A Najznačilnejši simptom je nenadna zadihanost ob naporih, ki smo jih nedavno še zmogli.

B Vsak deseti starostnik nad 70. letom starosti ima diagnozo srčnega popuščanja.

C Pri zdravljenju skušajo odpraviti vzroke, vendar to ni vedno mogoče.



Zadihanost ob naporu

Srce je mišična črpalka, ki poganja kri po telesu – tako skozi pljuča, ko omogoča nasičenje krvi s kisikom, kot po telesu in zagotavlja preskrbo organov in tkiv s hranilnimi snovmi in kisikom. Kadar srčna mišica zaradi različnih vzrokov ni več sposobna prečrpati zadostne količine krvi ob naporih ali celo v mirovanju, govorimo o srčnem popuščanju. Povzročijo ga lahko akutna, hipna stanja, pogosteje pa številni dejavniki vodijo v srčno popuščanje na daljši rok, takrat govorimo o kroničnem srčnem popuščanju.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Andražem Cerarjem, dr. med., specialistom kardiologije in vaskularne medicine**, s Kliničnega oddelka za kardiologijo v UKC Ljubljana. Glede vzrokov je povedal, da srčno popuščanje najpogosteje nastane zaradi t. i. ishemične bolezni srca, ko je preskrba srca s hranivi in kisikom motena zaradi bolezni srčnih žil, ter dodal, da je zelo pogost vzrok srčnega popuščanja tudi dolgotrajno neurejen krvni tlak (arterijska hipertenzija). Med druge vzroke srčnega popuščanja spadajo še bolezni srčnih zaklopk, okužbe srčne mišice (miokarditisi), prirojene bolezni srca, v srčno popuščanje vodijo tudi nekatere pomembne motnje srčnega ritma. Srčno popuščanje lahko nastane tudi kot posledica pridruženih bolezni, najpogosteje sladkorne bolezni, pa tudi bolezni ščitnice, kronične ledvične bolezni, pomanjkanja železa ter revmatoloških obolenj. Čezmerno uživanje alkohola, jemanje drog (predvsem kokaina) pa tudi nekatera zdravila in oblike kemoterapije pomembno okvarjajo srčno mišico, je še navedel naš sogovornik.

Cerar je še opozoril na razliko med dvema oblikama srčnega popuščanja. »Kjer je krčljivost srca še dobra, motena pa je polnitev, govorimo o srčnem popuščanju z ohranjenim iztisnim deležem. Obratno – ob okvari krčljivost mišice, kadar je iztis srca oslavljen – pa govorimo o srčnem popuščanju z okrnjenim iztisnim deležem. Med njima je več pomembnih razlik, predvsem v vzrokih, ki privedejo do te oblike, kakor tudi glede na način zdravljenja.«

Okvarja tudi druge organe

Kateri so torej simptomi srčnega popuščanja ter koliko časa traja od prvih znakov do tega, da ima bolnik težave v vsakdanjem življenju? Andraž Cerar: »Bolniki s srčnim popuščanjem imajo številne simptome srčnega popuščanja, o katerih nam povejo med zdravniškim pregledom. Najznačilnejši so predvsem postopoma vedno hitrejša zadihanost ob naporih, ki so jih nedavno še dobro zmogli. Zaradi zastajanja tekočine ponoči ne morejo ležati vzravnano in potrebujejo dodatna vzglavja, občutijo otekanje v spodnje okončine, lahko celo v trebuh. Hitreje so utrujeni, izgubijo tek. Tisti z ishemično boleznijo srca opisujejo tudi tiščanje v prsah ob naporih.« Glede znakov, ki jih ugotovijo ob podrobnejšem pregledu teh bolnikov, je Cerar dejal, da lahko najdejo številne znake srčnega popuščanja. »Ugotavljamo prekomerno polnjene vene (predvsem vratne), hitrejši srčni utrip, z osluškanjem srca pa ugotavljamo tudi nenormalne srčne tone in šume. Nad pljuči ob zastoju tekočine slišimo inspiratorne poke (torej med vdihom), vidimo jasne stisljive otekline spodnjih okončin ali celo trebuha.« V primeru opisanih najdb je potrebna nadaljnja kardiološka diagnostika, saj opisani simptomi in znaki niso specifični le za bolezen srca, je še poudaril dr. Cerar.

Vendar pa srčno popuščanje vpliva tudi na druge organe. »Srčno popuščanje se, razen v primeru hujših potekov, praviloma razvija počasneje in nato če ne ukrepamo pravočasno, vedno hitreje napreduje. Težave se torej postopno povečujejo, poleg tega pa se okvarjajo tudi organi, ki so prav tako pomembni za preživetje – najprej ledvica in jetra, sčasoma pa pričnejo zaradi motene preskrbe s kisikom in hranivi popuščati tudi vsi preostali organi,« je škodljivi vpliv srčnega popuščanja opisal Cerar ter dodal, da kakovost življenja tako postane pomembneje okrnjena, bolniki so lahko sčasoma prikovani tudi na posteljo.

Pojavnost narašča

Ocenjuje se, da je po svetu za srčnim popuščanjem obolelih že več kot 64 milijonov ljudi, v Sloveniji imamo ta hip okoli 30.000 bolnikov s tem obolenjem. Kot je povedal Cerar, pogostnost srčnega popuščanja precej narašča, saj se prebivalstvo po svetu stara. »Ocenjujemo, da ima vsak deseti starostnik nad 70. letom starosti tudi diagnozo srčnega popuščanja. Umrljivost je kljub novim metodam zdravljenja še vedno visoka – po petih letih po postavitvi diagnoze srčnega popuščanja umre vsak drugi bolnik. Preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem je pogosto celo slabše kot pri rakavih boleznih (z izjemo najmalignejših oblik). Zaradi pogostih poslabšanj se bolniki s srčnim popuščanjem tudi pogosto vračajo v bolnišnice, kar je slab prognostični dejavnik; znano je, da se kljub najoptimalnejšemu zdravljenju v bolnišnici srčna funkcija po odpustu ne povrne več na izhodiščno raven. Prav zato je izjemnega pomena, da s pravilnim življenjskim slogom in z optimalno urejenim zdravljenjem z zdravili kardiologi poseben poudarek namenjamo preprečevanju potrebe po bolnišničnem zdravljenju,« je izpostavil Cerar.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Novosti v sodobnem zdravljenju

Po besedah našega sogovornika je za uspešno zdravljenje srčnega popuščanja vsekakor pomemben individualni pristop, kar pomeni prilagoditev zdravljenja vsakemu bolniku posebej, saj so vzroki in napredovalost srčnega popuščanja pri vsakem bolniku drugačni. Cerarju se zdi pomembno tudi upoštevanje pričakovanj bolnika in v skladu z njimi načrtovanje zdravljenja. »Predvsem skušamo odpraviti vzrok srčnega popuščanja, vendar pa žal to ni vedno mogoče.«

Kako poteka zdravljenje? »Pri zdravljenju srčnega popuščanja predvsem skušamo izboljšati počutje bolnika s t. i. simptomatičnimi zdravili, kamor spadajo predvsem diuretiki, ki iz telesa odstranijo odvečno tekočino in lajšajo simptome in znake srčnega popuščanja.

Druge vrste zdravil pa spadajo v tako imenovano prognozično terapijo srčnega popuščanja in so namenjene za zdravljenje tiste oblike, kjer je iztisni delež levega prekata okrnjen. Katera zdravila so to? »Glede na najnovejša priporočila svetovnih kardioloških združenj v to skupino spadajo predvsem zaviralci angiotenzinskih receptorjev in neprilizina (učinkovina sakubitril/valsartan). Če tega zdravila bolniki ne prenašajo dobro, je smiselno uvesti zaviralce angiotenzinske konvertaze ali zaviralce angiotenzinskih receptorjev. Bolnikom s srčnim popuščanjem z okrnjenim izti-

snim deležem moramo, če ni kakšnih zadržkov, čim prej uvesti tudi blokatorje receptorjev beta in zaviralce mineralokortikoidnih receptorjev. Najnovejše zdravilo so zaviralci SGLT-2 (v Sloveniji lahko predpisujemo dapagliflozin in empagliflozin). Z uvedbo omenjenih zdravil tako govorimo o štirih stebrih prognozične terapije srčnega popuščanja. Vse več pozornosti se namenja tudi zdravljenju poglavitnih pridruženih boleznih, predvsem sladkorne bolezni, kronične bolezni ledvic in pomanjkanja serumskega železa.

Pri bolnikih, kjer iztisni delež srca ni okrnjen, žal uvedba prognozične terapije z dosedanjimi raziskavami ni pokazala razlike v preživetju in se zato ta terapija uporablja le pri zdravljenju pridruženih boleznih, predvsem arterijske hipertenzije ali aritmij,« podrobno pojasnjuje zdravljenje z zdravili Cerar.

Kaj pa kadar zdravljenje z zdravili ne pomaga? »Če je zdravljenje z zdravili manj uspešno in bolezen kljub vsemu izrazito napreduje, lahko srcu pomagamo tudi s posebnimi mehanskimi podpornimi sistemi, kjer srce razbremeni posebna črpalka in iz srca prečrpa večji del krvi v telo. Zadnja in s tem dokončna možnost zdravljenja srčnega popuščanja je, v primeru odsotnosti zadržkov, presaditev srca. Vse več raziskav, tudi v Sloveniji, govori tudi za možnost zdravljenja z matičnimi celicami,« je zaključil Cerar.

Ali srčno popuščanje lahko preprečimo?

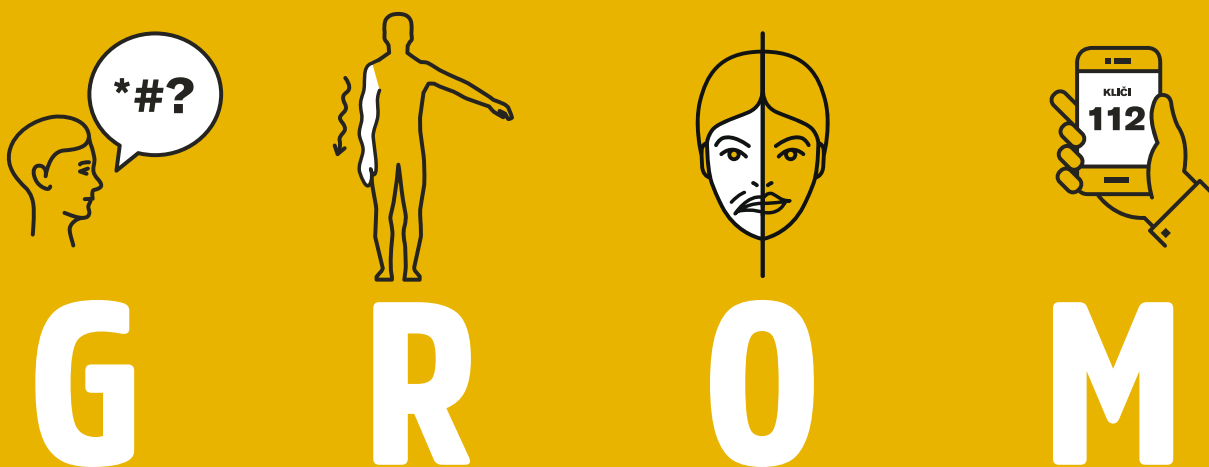
Če želimo preprečiti srčno popuščanje oziroma preprečiti nastanek srčno-žilnih bolezni, je zaščitne ukrepe dobro uvesti že dovolj zgodaj, vsaj deset let pred morebitnim nastankom obolenja. Dobro je, da razmislimo o spremembi življenjskega sloga, o svoji prehrani.

Nezdravo oziroma nepravilno prehranjevanje, stres in nezdrav način življenja pripomorejo k nastanku te bolezni; motnjam v presnovi maščob, sladkorni bolezni in zvišanemu krvnemu tlaku. Zdrava prehrana naj vsebuje dovolj maščobnih kislin, priporočajo uživanje zadosti maščobnih kislin omega-3. Privoščimo si zadosti spanja, najbolje osem ur dnevno. Priporočljivo je zgodnje odhajanje spat in zgodnje vstajanje. Če uživamo mediteransko dieto, si tveganje za srčno-žilne bolezni zmanjšamo za 37 %. Priporočljivo je občasno krajše postenje, ko na primer v času osmih ur lahko uživamo hrano, 16 ur pa se postimo. S tem bomo tudi omejili vnos kalorij in zmanjšali tveganje za debelost oziroma celo shujšali. Naučimo se tudi določenih metod in tehnik za obvladovanje stresa.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

PREPOZNAJ ZNAKE GROM



POKLIČI 112



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

Informacijsko gradivo za javnost
PC-SL-100419
Datum priprave: februar 2022

vsak utrip šteje!

Izidi številnih raziskav potrjujejo, da je pospešen srčni utrip v mirovanju neodvisen dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni.¹

Pospešen srčni utrip v mirovanju je združen:

- a) z **večjim tveganjem za pojav arterijske hipertenzije,**
- b) z **večjo srčno-žilno zbolewnostjo in**
- c) z **večjo srčno-žilno umrljivostjo.¹**

Posamezniki s povišanim krvnim tlakom in **povišano srčno frekvenco v mirovanju več kot 80 utripov na minuto imajo večje tveganje za srčno-žilna obolenja in smrti** zaradi le te, kot posamezniki z povišanim krvnim tlakom in srčno frekvenco v mirovanju pod 60 utripov na minuto.²

SI-NONC-00005 03/2022

1. Šinkovec M. Pospešen srčni utrip: napovedni kazalec in srčnožilni dejavnik tveganja. Zdrav Vestn 2007; 76: 559–65. 2. Arpit Saxena et al. Protective Role of Resting Heart Rate on All-Cause and Cardiovascular Disease Mortality. Mayo Clin Proc. 2013 December; 88(12): 1420–1426. doi:10.1016/j.mayocp.2013.09.011.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

MERCK

ABC

- A** Zmogljivost je razpon med srčno frekvenco v mirovanju in srčno frekvenco v maksimalni obremenitvi.
- B** Pri visoki frekvenci utripov na minuto srce povzroči enake simptome, kot če utripa prepočasi.
- C** Če je srčna frekvenca nad 70, je pri koronarnih bolnikih dvakrat več infarktov kot pri tistih, katerih število utripov je pod 70.



Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete

Normalna srčna frekvenca v mirovanju je od 60 do 90 utripov na minuto, nekateri uvrščajo tudi število 100 utripov na minuto med normalne. Srčna frekvenca odraža ravnotežje med simpatičnim in parasimpatičnim živčevjem. Laično bi lahko rekli, da ohranja ravnotežje med živčevjem, ki poganja naš organizem v času stresa ali kadar je potreba po akciji (simpatično živčevje), in živčevjem, ki deluje v času mirovanja (parasimpatično živčevje). Ravnotežje med tema dvema odraža naš srčni utrip v mirovanju.

Avtorica: **Maja Korošak**

Drugače je s srčnim utripom med obremenitvijo. Takrat utrip naraste, saj mišice zahtevajo več kisika v krvi, ki jo poganja srce. Zato se število srčnih utripov poveča. Formula za najvišje število utripov pri obremenitvi je: 220 utripov minus starost. Razpon med srčno frekvenco v mirovanju in srčno frekvenco v maksimalni obremenitvi se imenuje zmogljivost. Zmogljivost s starostjo upada in pri nekom, ki je star 20 let, srce pri maksimalni obremenitvi utripne do 200-krat, pri nekom, ki je star šestdeset let, pa le še 160-krat. Razpon srčne frekvence v mirovanju in srčne frekvence v maksimalni obremenitvi je tako manjši in tudi zmogljivost je s tem manjša.

Pogovarjali smo se z **dr. Draganom Kovačičem, dr. med., spec. interne medicine in spec. kardiologije in vaskularne medicine,**

predstojnikom Kardiološkega oddelka v Splošni bolnišnici Celje. Kaj vpliva na srčno frekvenco, da postane prenizka ali previsoka? »Veliko fizioloških ali tudi bolezenskih vzrokov vpliva na to, da se srčna frekvenca spremeni in začne povzročati težave. Že vsakodnevni stres lahko dvigne frekvenco, prav tako poživila, kot so kava, pravi čaj, pa tudi čustva, kot so veselje, žalost, bolečina ... V spanju je srčna frekvenca zelo nizka, prav tako med prebavljanjem hrane in počitkom,« pove dr. Kovačič in nadaljuje, da je drugače, če gre za bolezenske vzroke. »Težave nam lahko povzročata tako zelo visoka ali zelo nizka srčna frekvenca. Problemi, ki jih zaznajo bolniki, so po navadi omotice, nestabilnost ali celo izguba zavesti, in te enake simptome lahko povzročata zelo hiter ali zelo počasen utrip. Pri počasnem utripu srce ne zmore pognati dovolj krvi do organov. Srce se namreč polni v času med dvema utripoma in če je ta razmik zaradi visoke frekvence zelo kratek, se ne more dovolj napolniti. Pri frekvenci 200 utripov na minuto bo zato srce povzročilo enake simptome, kot če bi utripalo počasi. Naše srce je torej črpalka, ki najbolje deluje med 60 in 100 utripi na minuto, pri višjih frekvencah pa se že začnejo pojavljati težave,« pojasni dr. Kovačič.

Odraža dogajanje v telesu

Dolgoročno so odstopanja od normalne srčne frekvence odraz dogajanja v telesu in pri tem je pomemben parameter visok srčni utrip v mirovanju. Po Kovačičevih besedah ta odraža pretirano aktivacijo simpatičnega živčevja, kar

pomeni, da je telo pod nenehnim stresom, ki ga lahko povzroča denimo srčno popuščanje. »Telo nenehno čuti, da oslabela srčna mišica ne črpa dovolj in to nadomesti s povišanim srčnim utripom. V tem primeru je povišan srčni utrip le simptom in ne bolezen, ki kaže na to, da je celotno telo pod nenehnim stresom. Podobno se dogaja pri okvarjenih srčnih žilah. Pri kroničnih bolezenskih stanjih je torej srčna frekvenca eden od simptomov dogajanja in poskušamo jo zavirati z zdravili, ki hkrati znižujejo utrip in simpatično aktivacijo, to so beta blokatorji. Ta zdravila zelo dobro zvišujejo stopnjo preživetja bolnikov.« Kronična aktivacija simpatičnega živčnega sistema je torej škodljiva in slabša napoved. Kot pove naš sogovornik, sodobna znanost prihaja do spoznanja, ki so ga poznali Kitajci že pred tisoči leti: vsi prihajamo na ta svet z določenim številom utripov. »Višji srčni utrip pomeni, da to število utripov prej porabimo. To zagotovo velja za srčne bolnike, ki imajo okvarjene srčne žile in oslajljeno srčno mišico. Pri teh bolnikih si želimo doseči srčno frekvenco od 55 do 60, zagotovo pa pod 70.«

Vpliv stresa in izgorelosti

Kaj pa duševni stres in izgorelost, kako vplivata na srčno frekvenco? Dr. Dragan Kovačič: »Duševni stres spada med aktivatorje simpatičnega živčnega sistema. Kratkotrajni stres, ki pomaga pri reševanju neke situacije in človeka motivira za akcijo, ne vpliva slabo. Dolgotrajni stres, ki pomeni dolgotrajno zvišanje frekvenc, pa povzroča težave in skrajšuje

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Težave nam lahko povzročata tako zelo visoka ali zelo nizka srčna frekvenca. Problemi, ki jih zaznajo bolniki, so po navadi omotice, nestabilnost ali celo izguba zavesti, in te enake simptome lahko povzročata zelo hiter ali zelo počasen utrip.«

življenjsko dobo. Zato sodobna priporočila glede telesne dejavnosti gredo v smeri intervalne dejavnosti, in ne skrajne. Pri skrajnem stresu, ki traja dovolj dolgo, se v kri sprosti toliko adrenalina, da lahko povzroči motnje ritma, ki so lahko tudi nevarne, še posebno če je v ozadju še ne prepoznana bolezen. Zato se danes ekstremni športi nekoliko manj priporočajo, kot so se včasih.«

Vpliv na kardiovaskularne zaplete

Kako pa povišana ali znižana srčna frekvenca vplivata na kardiovaskularne zaplete? »Največ zapletov nastopi pri srčnem popuščanju in pri bolezni koronarnih žil. Če je srčna frekvenca nad 70, je pri bolnikih, ki imajo okvarjene koronarne žile, dvakrat več infarktov, kot pri bolnikih s srčno frekvenco pod 70 utripov na minuto. Visoka srčna frekvenca torej zvišuje število zapletov,« pojasni kardiolog in doda, da z redno telesno aktivnostjo lahko srčno frekvenco znižamo, saj ugodno vpliva na simpatikus in na srčno frekvenco.

Ali srčna frekvenca vpliva na srčno popuščanje? »Da, vpliva slabo, kajti srčno popuščanje že samo po sebi aktivira simpatični živčni sistem, srčna frekvenca pa je neke vrste merilo, ki pove, do katere mere je uspelo simpatični živčni sistem obvladati. Če je srčna frekvenca več kot 60 utripov na minuto, je to slabše, kot če je med 55 in 60. V slednjem primeru je simpatični živčni sistem obvladan in ne bo več povzročal škode na srčni mišici. Pri prebolevanju viroze, na primer, srčna mišica oslabi in ne črpa dovolj krvi. Telo to zazna in sproži iz nadledvične žleze adrenalin, ki povzroči, da srčna mišica začne močnejše črpati. Nekaj dni ali nekaj tednov to človeku ustreza. Vendar ta adrenalin čez nekaj mesecev v srčni mišici povzroča brazgotine in tako bo čez čas srce začelo še slabše delovati, kot je prej. Na kratek rok povišana srčna frekvenca torej pomaga, dolgoročno pa ubija,« vpliv simpatičnega živčnega sistema na srčno frekvenco in zdravje srca pojasni dr. Kovačič.

Kako pa sta povezana povišan krvni tlak in srčna frekvenca? »Večinoma je tako, da vse, kar zvišuje krvni tlak, zvišuje tudi srčno frekvenco in nasprotno. Simpatikus ne samo da zvišuje srčno frekvenco, ampak tudi krči žile in zato se poviša tako krvni tlak kot tudi srčna frekvenca. Z zdravili beta blokatorji pa lahko zdravimo oboje. Vendar pa ta povezava med zvišanim krvnim tlakom in zvišano srčno frekvenco ni neposredna.

Podobno se zgodi v primeru srčnega infarkta. »Pri srčnem infarktu se ena od žil zamaši in potem mišica, ki jo ta žila prehranjuje, začne odmirati, odmre že v šestih urah. Ta del srca se potem ne krči več in če je dovolj velik, lahko povzroči težave, kot so dušenje in otekanje nog, padec v šok in nazadnje bolnik lahko tudi umre. Če en del srčne mišice ne dela, potem srce kot celota slabše črpa kri, telo to zazna kot slabši pretok in sproži adrenalin. Ta adrenalin potem začasno pomaga, z meseci pa začne uničevati zdravo

srčno mišico in se začne proces srčnega popuščanja. Zato po nekaj dneh uvedemo zdravila beta blokatorje, ki zavirajo delovanje adrenalina na srčno mišico, da bolnik ne bi utrpel škode na srcu,« pove dr. Kovačič.

Kako torej srčna frekvenca vpliva na kardiovaskularno umrljivost? »Na splošno velja, da je nižja srčna frekvenca ugodnejša za srčno-žilne bolnike, izjemno pomembno je to pri bolnikih s srčnim popuščanjem in s koronarno boleznijo, priporočljivo pa je tudi pri drugih bolnikih. Zato srčnim bolnikom priporočamo redno telesno dejavnost vsaj tri do petkrat na teden, skupno vsaj 150 minut zmerne vadbe. Pri bolnikih, kjer je preživetje odvisno od srčne frekvenca, pa so seveda nujna tudi zdravila, večinoma beta blokatorji, lahko tudi kalcijevi antagonisti in ivabradin.

Omejimo negativni stres

Kako ravnati, da preprečimo povišano ali znižano srčno frekvenco? Kaj lahko sami naredimo za to? »Skrbimo za to, da znižujemo klasične dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni, torej skrbimo za primerno telesno težo, redno telesno vadimo, uredimo bolezni, kot sta hiperholesterolemija ali diabetes in na splošno zdravo živimo. Omejimo negativni stres,« svetuje dr. Kovačič in ob tem omeni tudi sindrom strtega srca ali sindrom takotsubo, kot dokaz, kako močno lahko stres škoduje našim organom. »Zaradi strtega srca človek dejansko lahko tudi umre. To je skrajni primer, kako lahko stres vpliva na srce, ko se to srce spremeni v nekakšno vrečo, ki ne črpa več. Sprememba se lahko zgodi tudi v pol ure in je vidna na srcu. Ta sindrom dokazuje, da ima stres velik učinek na telo, večji, kakor se ga zavedamo.«

Kdaj je ob težavah s srčno frekvenco treba ukrepati? »Ukrepati je treba takrat, ko bolnik zazna zelo visoko število ali zelo nizko število utripov ter ob tem hkrati začuti težave, kot so vrtoglavice, omotice, bolečine, dušenje, zmanjšana zmogljivost ... Telo daje neke signale, da minutni volumen srca ni zadosten. Samo zmanjšana frekvenca utripa pa ni indikacija za pregled, saj imajo na primer nekateri športniki frekvenco srčnega utripa v mirovanju le 50,« še poudari naš sogovornik.

Kakšno frekvenco ima srčni spodbujevalnik?

Pri bolnikih, ki jim vsadijo srčni spodbujevalnik, gre za zelo različne skupine. »Nekaterim prevodni sistem dobredno ugasne in tem bolnikom s srčnim spodbujevalnikom uravnajo srčno frekvenco. Tudi pri teh še obstaja mehanizem, da se ob naporu srčna frekvenca poveča. Večina bolnikov pa dobi srčni spodbujevalnik kot zaščito pred nizkimi frekvencami, pri teh bolnikih obstaja določena spodnja meja utripa, pod katero srčni utrip ne sme iti, s svojo vključitvijo srčni spodbujevalnik namreč tega ne dovoli,« pojasnjuje dr. Kovačič.

Vsebina

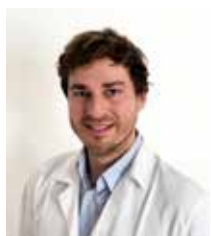
- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 21,00 €
04/51 55 880

ABC

- A** Vzrokov za ekcem je veliko
- B** Ekcem ali dermatitis po navadi spremlja srbež
- C** Lahko se pojavi tudi kronični dermatitis

Ekcemi – vnetja kože



Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog

Ekcem ali dermatitis je vrsta kožnega vnetja. Je precej pogost, saj predstavlja do tretjino težav, zaradi katerih bolniki obiščejo dermatologa. Vzrokov je veliko in tudi videz kožnih sprememb ter njihovih razporeditev po delih telesa je lahko zelo različna. Dermatitis praviloma spremlja srbež. Pri nenadoma nastalem (akutnem) dermatitisu je na koži vidna rdečina, pri močnem vnetju tudi pojav mehurjev, napoljenih s tekočino. Ko mehurji počijo, koža rosi in se na njej pojavijo rumenkaste kraste. Pri dlje časa trajajočem dermatitisu (kroničnem) se koža zadebeli, poudari se kožna risba, prisotni so luščenje in razpoke.

Najpogostejši tipi dermatitisa so seboroični, atopični, kontaktni, stazni, dishidrotični in asteatotični ekcem.

Avtor: **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**

Seboroični dermatitis ima do 5 % ljudi. Še posebej pogost je pri nevroloških bolnikih in bolnikih z imunsko oslabelelostjo. Vzročno je najverjetneje posledica prekomerne aktivnosti lojnic in spremenjene sestave loje. Oboje daje ugodne pogoje za prekomerno rast kožne plesni *Malassezia furfur*, na prisotnost katere se sproži vnetni odgovor. Pri odraslih se kaže z vnetjem in luščenjem v predelih z veliko žlezami lojnicami: ob nosu, v obrveh, lasišču in uhljih. Blago obliko seboroičnega dermatitisa v lasišču predstavlja prhljaj, kjer je v prisotno samo luščenje. Potek je večinoma kroničen z epizodami izboljšanja

in poslabšanja. Kožno stanje se poslabša ob izpostavitvi soncu, toploti, stresu, lahko tudi ob nepravilni negi kože ali ob povišani telesni temperaturi. Pri otrocih se prične po prvem tednu po rojstvu z mastnimi luskami v lasišču, poznanimi kot temence, in v večjih kožnih gubah (vrat, pazduhe in dimlje) z rdečino in rosenjem.

Atopični dermatitis je najpogostejša kronična kožna bolezen, z njo pa obolevajo predvsem otroci. Lahko vztraja ali pa se, sicer redko, pojavi v odrasli dobi. Za pojav boleznici so pomembni genetska nagnjenost,

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



ALHYDRAN

Medicinska krema, ki zmanjšuje nelagodje pri ekcemih in lajša srbenje, rdečico in pekoč občutek. Krema zagotavlja optimalno in dolgotrajno hidracijo kože, učinkuje blagodejno, kožo takoj pomiri in zmečča. Primerno za vse tipe kože in stanja kože ter za lajšanje in preprečevanje ekcemov.



adva med

www.advamed.si info@advamed.si
Vodovodna cesta 99 | 1000 Ljubljana



Seboroični dermatitis



Atopični dermatitis



Kontaktni dermatitis

okvara kožne pregradne funkcije, spremenjen imunski vnetni odgovor in sprememba sestave kožnega mikrobioma. V ospredju sta suha koža in hud srbež. Glede na starost se klinična slika spreminja. Pri mlajših otrocih so kožne spremembe predvsem na obrazu, lasišču in izteznih delih okončin. Vnetna žarišča so bolj roseča, lahko se luščijo ali so pokrita s krastami. Pri starejših otrocih in odraslih so prizadeti pregibi, predeli glenjavev, zapestij, vratu in rok. Bistveno pogo-

stejšje so pridružene bakterijske in virusne okužbe kože.

Kontaktni dermatitis je posledica neposrednega stika snovi s kožo. Lahko je alergijski, ki je posledica preobčutljivostnega odgovora na zunanji alergen, ali pa iritativni, kjer snov neposredno poškoduje kožo. To pomeni, da bodo iritativni kontaktni dermatitis imele vse osebe, ki bodo prišle v stik z določenim iritantom (npr. detergenti), medtem ko bodo

imeli alergijski kontaktni dermatitis le tisti, ki imajo preobčutljivost na alergen (npr. nikelj). Iritativni kontaktni dermatitis predstavlja veliko večino kontaktnih ekcemov, oba pa sta najpogostejša na rokah. Alergijski kontaktni dermatitis se kaže z ostro omejenimi, srbečimi žarišči na koži, ki je prišla v stik z alergenom. Najpogostejši alergeni so kovine (predvsem nikelj v nakitu) in konzervansi ter dišave v kozmetiki. Po navadi je neodvisen od koncentracije alergena in večinoma zado-

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

CELOSTEN PRISTOP K OBRAVNAVI EKCEMA



Bepanderm®

POMIRITEV



Medicinski pripomoček

Bepanthol® SensiControl

VZDRŽEVANJE



Dnevna
vlažilna
krema

Kozmetika

www.bepanthen.si

Bayer d.o.o., Bravničarjeva 13, 1000 Ljubljana

CH-20220304-101

stuje že zelo malo alergena (na primer v kozmetiki). Pri iritativnem kontaktnem dermatitisu je v zgodnji fazi lahko prisotna tudi bolečina ali pekoč občutek. Pri kroničnem poteku pa na pogled težko ločimo iritativni in alergijski kontaktni dermatitis. Pogosto se kožne spremembe najprej pojavijo v medprstnih prostorih, kjer iritant slabše speremo. Najpogostejši iritanti so voda oziroma delo v mokrem okolju, detergenti, topila, kisline in lugi. Za pojav vnetja je potrebna dovolj visoka koncentracija iritanta.

Stazni dermatitis predstavlja pogosto obliko ekcema na spodnjih okončinah pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. Povišan pritisk v venah pri bolnikih poškoduje tudi drobno žilje v koži spodnjih okončin, kar se kaže z otekanjem, rjavkastim razbarvanjem kože, vnetjem podkožnega maščevja in tudi dermatitisom. Rdečina in luščenje sta najizrazitejša v predelu notranjega gležnja, vendar lahko zajamejo celotno golen. Prisoten je tudi močan srbež. Pri nenadnem poslabšanju stanja je lahko videz kožnih sprememb podoben kot pri bakterijskem vnetju kože – celulitisu. Staznemu dermatitisu je pogosto pridružen tudi alergijski kontaktni dermatitis zaradi lokalnega nanašanja različnih krem, predvsem zeliščnih pripravkov.

Asteatotični ekcem ali dermatitis zaradi suhosti kože je lahko posledica različnih zunanjih dejavnikov, kot sta suh zrak v notranjih prostorih, prekomerna izpostavljenost vodi, milom in detergentom. Lahko pa spremlja tudi bolezenska stanja, kot sta ledvična bolezen ali atopijski dermatitis. Najpogostejši vzrok pa je staranje, kjer se postopoma slabša pregradna funkcija kože in se poveča izguba vode čez kožo. Prizadene predvsem spodnje okončine. Na koži se pojavljajo večje luske in drobne razpoke, ki dajejo vtis posušene rečne struge.

Dishidrotični ekcem je oblika ekcema na dlaneh in stopalih, kjer se zaradi debelejš

»Blage oblike dermatitisa lahko v večini ustrezno zdravi izbrani zdravnik specialista družinske medicine ali pediater, kjer večinoma uporabljajo protivnetne kreme in mazila.«

rožene kožne plasti pojavljajo drobni mehurčki. Tako se na rokah in stopalih lahko kaže tudi kontaktni ali atopijski dermatitis. Kožne spremembe so pogosto kronične in so močno srbeče. Mehurčki na dlaneh in stopalih ter na stranskih delih prstov se v nekaj tednih posušijo, nato se pojavi rdečina z luščenjem in razpokami kože.

Zdravljenje ekcema je stopenjsko glede na jakost izraženih kožnih sprememb. Veliko lahko bolniki naredijo tudi sami s pravilno nego kože, s katero obnavljajo njeno pregradno funkcijo. Svetujemo uporabo neagresivnih mil, predvsem sindetov in oljnih gelov ter redno uporabo nevtralnih mazil. Slednja, še posebej pri atopijskem dermatitisu, predstavljajo zelo pomemben del zdravljenja, s čimer se pomembno zmanjša število poslabšanj in potreba po uporabi kortikosteroidnih mazil. V zimskih mesecih, ko je zrak v notranjih prostorih bolj suh, praviloma izberemo bolj mastna mazila, v toplejšem delu leta pa tista z več vodne komponente.

Pri kontaktnih ekcemih je ključno izogibanje sprožilcu. S primerno zaščito rok ob izpo-

stavitvi iritantom ali alergenom lahko zmanjšujemo verjetnost pojava kontaktnega ekcema. Svetujemo nošnje bombažnih rokavic, ki vpijajo pot in tako preprečujejo razmočenje in draženje kože, čez katere pa nadenemo zaščitne rokavice. Tudi v tem primeru je pomembna uporaba nevtralnih bariernih mazil.

Za zdravljenje seboroičnega dermatitisa je v prosti prodaji prisotnih veliko krem in šamponov s protiglivičnim delovanjem, ki zavirajo rast *Malassezia furfur* in jih lahko uporabljamo po potrebi glede na epizode poslabšanj.

Pri staznem dermatitisu je v ospredju zdravljenje osnovne bolezni – kronične venske bolezni, kjer ima ključno vlogo nošnja kompresijskih pripomočkov, s katerimi zmanjšamo venski pritisk in oteklino.

Blage oblike dermatitisa lahko v večini ustrezno zdravi izbrani zdravnik specialista družinske medicine ali pediater, kjer večinoma uporabljajo protivnetne kreme in mazila. Pri hujšem poteku pa so ti bolniki po navadi napoteni k specialistu dermatologu, še posebej kadar je potrebna dodatna diagnostična obravnava in zdravljenje s sistemskimi zdravili.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Stazni dermatitis



Asteatotični dermatitis



Dishidrotični ekcem

ABC

- A** Pljučni rak gre z roko v roki s kajenjem in kadilskimi navadami.
- B** Preživetje bolnikov s pljučnim rakom se je zaradi zgodnjega odkrivanja in napredka v zdravljenju povečalo za 50 %.
- C** Zgodnejše odkrivanje je pomembno tudi, ker lahko pri manjših tumorjih pri operaciji ohranimo več pljuč.



Poglavitni znak je kašelj



Doc. dr. Tomaž Štupnik, dr. med.

Rak pljuč ni več najpogostejši rak v Sloveniji, še vedno pa je tisti, ki vzame največ življenj. Pri moških se je število novih primerov pljučnega raka ustalilo, pri ženskah pa še vedno postopno narašča. Pljučni rak gre z roko v roki s kajenjem in kadilskimi navadami, kajenje je namreč ključni vzrok za njegov pojav. Seveda pa se to zgodi v časovnem zamiku trideset ali tudi štirideset let.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

O pojavnosti te bolezni, simptomih, diagnosticiranju in zdravljenju smo se pogovarjali z **doc. dr. Tomažem Štupnikom dr. med.**, iz UKC Ljubljana. Kot je povedal, se v nasprotju s splošnim prepričanjem tveganje za pljučnega raka s prenehanjem kajenja ne zmanjša. »Vsaka pokajena cigareta naredi nekaj škode, ki je nepopravljiva in se seštevata. Pri nekom, ki je prenehal kaditi po desetih letih, je možnost za pojav pljučnega raka nekajkrat

večja kakor pri nekadilcu, z nadaljevanjem kajenja pa se ta možnost samo še povečuje. Seveda pa je ta škoda različna od posameznika do posameznika, nekaterim cigaretni dim močno škoduje, drugim pa skorajda ne in ostanejo brez posledic, tudi če kadijo vse življenje.«

Pljuča ne bolijo

Pri boleznih pljuč, tudi pri raku, je poglavitni znak kašelj. Pljuča ne bolijo. Kako vemo, da kašelj naznanja raka? Zelo težko. »Kadilci pogosto kašljajo zaradi kroničnega bronhitisa, zato v veliko primerih kašlja ne jemljejo dovolj resno kot morebitnega znaka pljučnega raka. Pogosto se kašelj nekoliko spremeni, ko se pojavi pljučni rak. Na žalost je pri večini bolnikov takrat, ko se pojavijo težave, že prepozno. Le pri četrtini bolnikov pljučnega raka odkrijemo v dovolj zgodnjem stadiju, da ga lahko odstranimo z operacijo. Pri vseh ostalih pa je bolezen že toliko napredovala, da je skorajda ne moremo več pozdraviti, zato je zdravljenje usmerjeno včasno izboljšanje ali vsaj zaustavitev napredovanja bolezni,« pojasnjuje dr. Štupnik.

Več kot polovico bolnikov z zgodnjim rakom pljuč odkrijejo naključno. Kako? »Danes je RTG-slikanje pljuč ali CT (računalniška tomografija) zelo pogosto, saj ga naredijo iz številnih razlogov. Na primer pred načrtovano operacijo kolka ali ob pljučnici. Zelo veliko CT-jev je bilo v času epidemije narejenih tudi zaradi covid-19,« pojasni dr. Štupnik. Ali to pomeni, da so odkrili tudi več primerov pljučnega raka? »V Sloveniji najbrž ne. V BiH in drugih deželah, kjer so bili zgodnji pljučni rak

prej dokaj redki, pa so med epidemijo odkrili zelo veliko majhnih tumorjev, ki so jih potem lahko tudi uspešno operirali. Namesto takšnega naključnega, nesistematičnega iskanja zgodnjih rakov so v večini držav zahodnega sveta že uvedli redno slikanje s CT-preiskavo pri ogroženih (dolgoletnih kadilcih). Upajmo, da bomo tudi pri nas čim prej uvedli tovrstno presejanje, tako kot smo ga za raka dojke, črevesja in materničnega vratu,« je izrazil upanje naš sogovornik.

Za 75 % obolelih je prepozno

Kakšen je pomen zgodnjega odkrivanja pljučnega raka? »Če se zavedamo, da pljučni rak ubije največ Slovencev, in če vemo, da jih 75 % odkrijemo prepozno, potem ni težko ugotoviti, kako pomembno je zgodnje odkrivanje te zahrbtni bolezni. Če bi jo odkrili prej, bi lahko rešili življenje veliko večjemu številu ljudi. V zadnjih dvajsetih letih se je zaradi tega, ker naključno odkrijemo toliko več zgodnjih pljučnih rakov, preživetje izboljšalo za približno 50 %. Prej je bilo petletno preživetje bolnikov za rakom pljuč manjše od 8 %, zdaj je približno 15 %. Res pa je, da se je preživetje izboljšalo tudi zaradi tega, ker napredovale rake lahko učinkoviteje zdravimo. Zgodnejše odkrivanje je pomembno tudi zato, ker lahko pri manjših tumorjih pri operaciji ohranimo več pljuč. To ni pomembno le za telesno zmogljivost in kakovost življenja po operaciji, ampak tudi zato, da lahko pozneje učinkovito zdravimo tudi morebitne nove tumorje. Pri nekom, ki je zbolel za pljučnim rakom, ki smo ga operirali in pozdravili, možnost nastanka novega pljučnega raka ni nič

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

manjša. Zato ni redko, da se pri bolnikih po daljšem časovnem obdobju pojavi še kakšen tumor. In če smo pri prvi operaciji ohranili dovolj pljučne funkcije, lahko učinkovito zdravimo tudi tega, novega raka,« pojasni pomen zgodnjega odkrivanja dr. Štupnik.

Nujno k zdravniku

Ob katerih simptomih se je treba odpraviti k zdravniku? »Zagotovo takrat, kadar se pri kadilcu, ki pozna svoj kašelj, ta spremeni in sprememba vztraja dalj časa, npr. več tednov. Prav tako je takoj treba k zdravniku, kadar se v izpljunku pojavi kri. To sta dva znaka, ki sta najbolj očitna. Veliko pa je simptomov, ki so manj specifični. To so bolečine, težje dihanje in hujšanje. Pljučni tumorji so zelo raznoliki in povzročajo različne težave, ki jih je nemalokrat težko neposredno povezati s pljučnim rakom. Kakor hitro se pri nekom, ki je starejši od 55 let in je kadil dvajset ali trideset let, pojavijo takšni simptomi, je pametno narediti CT prsnega koša,« pojasnjuje dr. Štupnik.

Kako poteka diagnosticiranje? Kot pove naš sogovornik, se s tem ukvarjajo pulmologi. »Ko na CT-ju odkrijemo tumor v pljučih, po navadi še ne vemo, za kaj točno gre. V pljučih lahko odkrijemo marsikaj, z leti lahko nastanejo in ostanejo brazgotine. Lahko gre za npr. ostanek pljučnice ali tuberkuloze. Majhne, nekaj milimetrov velike spremembe običajno le opazujemo, pri večjih pa je treba

narediti dodatne preiskave, kot so bronhoskopija ali punkcija z iglo, pri katerih dobimo vzorec tumorja. Če ugotovimo, da je tumor res pljučni rak, moramo nato oceniti, koliko je bolezen napredovala, ali je omejena na pljuča ali pa ima že zasevke, na primer v bezgavkah, v glavi, v kosteh ..., saj vse to vpliva na način in vrsto zdravljenja. Pri tem je zelo koristna preiskava PET. Zadnji korak pred začetkom zdravljenja pa je konzilij, kjer sodelujejo kirurgi, onkologi, pulmologi, rentgenologi in patologi, ki pregledajo vse izvide in sestavijo načrt zdravljenja,« potek diagnosticiranja razloži dr. Štupnik.

Zdravljenje

Kako poteka zdravljenje? »Pri bolnikih v zgodnji fazi pljučnega raka odstranimo z radikalno operacijo, kar pomeni, da skupaj s tumorjem odstranimo tudi določeno anatomsko enoto pljuč. Preprosto izrezanje tumorja ni dovolj in ga že skoraj trideset let ne počnemo več, saj je možnost ponovitve bolezni po takšni neradikalni operaciji nekajkrat večja. Obseg operacije je najbolj odvisen od velikosti tumorja. Doslej je bila zlati standard odstranitev enega pljučnega režnja. Pljuča so sestavljena iz petih režnjev, od katerih vsak prispeva približno petino volumna, zato bolnik po odstranitvi režnja izgubi približno 20 % pljučne funkcije. Pri tumorjih, manjših od dveh centimetrov, je dovolj že odstranitev

enega pljučnega segmenta, ki predstavlja le 5 % pljučne funkcije. Večina operacij se naredi videotorakoskopsko, s kamero skozi en majhen rez, ki je velik približno tri do pet centimetrov, več kot polovica bolnikov pa bolnišnico zapusti že en ali dva dni po posegu.«

Pri operaciji skupaj s tumorjem in pljuči vedno odstranijo tudi bezgavke, ki jih nato pregleda patolog in določi, koliko je bolezen resnično razširjena. Če so tumorji večji ali če so pozitivne tudi bezgavke, bolniki po operaciji prejmejo tudi pooperativno kemoterapijo.

Zdravljenje z zdravili

Pri kar treh četrтинah bolnikov tumorja z operacijo ne morejo v celoti odstraniti. Te bolnike zdravijo onkologi z obsevanjem in z zdravili: citostatiki (kemoterapija), zaviralci tirozinskih kinaz in monoklonskimi protitelesi (tarčno zdravljenje) ter imunoterapijo (biološko zdravljenje). Pri številnih bolnikih pa tudi takšno zdravljenje ni mogoče, ampak lahko onkologi le lajšajo težave.

Kot pove dr. Štupnik, si največ lahko obehamo od imunoterapije. »Marsičesa o imunoterapiji še ne vemo, a bo zagotovo na nekaterih področjih nadomestila klasično kemoterapijo. Za zdaj se zdravljenja največkrat kombinirajo. Menim, da bo imunoterapija prinesla veliko spremembo v poteku zdravljenja in bolezni,« zaključuje naš sogovornik.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

**Rak pljuč
ne čaka!**

Ne čakaj!
Pokliči svojega zdravnika!
Naroči se na pregled!

Informacija pripravljena marca 2022.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-2089

VisiClear

0,5 mg/ml kapljice za oko, raztopina



Johnson & Johnson
www.jnjconsumer.si

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Učinkovito odpravlja pordele oči!

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

Zamašen nos zaradi alergije?

Olynth®



www.jnjconsumer.si



Hitro odmaši
zamašen nos v 2 minutah



Dolgotrajno delovanje
do 10 ur



Ščiti
zdravilo pred škodljivimi bakterijami zahvaljujoč spirali iz srebra*



Začasno
ustavi simptome alergijskega rinitisa

*Spirala iz srebra v dozirniku plastenke deluje protibakterijsko in preprečuje vdor bakterij v zdravilo.

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

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

OLY-SLO-ADD-7/3-22

ABC

- A** Okolje je ključni dejavnik, ki določa, ali bomo razvili posamezno alergijsko bolezen ali ne.
- B** Občasne alergijske težave pestijo več kot tretjino Evropejcev.
- C** Alergija na cvetni prah se pri otrocih najpogosteje izrazi v šolski dobi, le redko prej.



Nihče se z alergijo ne rodi

Naraščajoč trend alergij v zadnjih desetletjih gre pripisati številnim dejavnikom, od življenjskega sloga do higienskih navad in onesnaževanja. Slednje vpliva predvsem na pojav v pomladanskih in poletnih mesecih bolj prisotnih alergij na cvetni prah, katerih posledice se odražajo v senenem nahodu. Ta močno omeji kakovost življenja, težave pa se ob vse toplejšem ozračju lahko začnejo že s februarjem ali celo januarjem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Znanih je več alergijskih bolezni, med njimi pa prednjačijo tiste, ki jih sprožijo alergeni v zraku: pršice, plesni, hišni ljubljenci in cvetni prah oz. pelod. Slednjega opazimo kot mikroskopsko majhna zrnca, ob pomoči katerih se rastline razmnožujejo. Največjo količino cvetnega prahu razvijejo moške rastline, pelod pa lahko z vetrom in žuželkami po zraku prepotuje več kilometrov. Glavni vir alergenega cvetnega prahu so trave, drevesa in celo plevel, zaradi onesnaževanja v zraku pa so pelodi vetrocvetnih rastlin dandanes bolj potentni in množičneje spodbujajo pojav alergijskega rinitisa oz. senenega nahoda.

Spremenjen življenjski slog, higiena, kurjava ...

Sezona cvetenja in posledičnih alergij na cvetni prah se lahko začne že v zimskih mesecih. Ob toplejšem vremenu že s cvetenjem leske in jelše v januarju. Drevesa cvetijo zgodaj in dokaj hitro tudi odcvetijo, medtem ko se sezona cvetenja trav začne konec aprila in traja dosti dlje, lahko vse do avgusta. Zeli

(ambrozija) cvetijo konec poletja in v začetku jeseni. V zadnjih desetletjih je opaziti naraščajoč trend pojava alergij, s pojavnostjo novega koronavirusa pa opazamo pomanjkanje novih študij na tem področju, ki bi lahko potrdile umirjanje tega trenda. Na to opozarja tudi **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med.**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. »Točnega odgovora o naraščanju primerov alergij ne morem podati, vse so zgolj ugibanja. V Sloveniji nikdar ni bilo izvedenih epidemioloških študij na to temo, preostale evropske raziskave pa so že dokaj zastarele. Predvsem pogrešam sveže raziskave na tem področju. Trend alergijskih bolezni narašča od petdesetih in šestdesetih let minulega stoletja, dandanes pa se zdi, da se trend naraščanja umirja. Seveda pa ti podatki niso podkrepljeni z rezultati.« pojasnjuje sogovornica in v nadaljevanju našteje dejavnike, ki pripomorejo k naraščajoči pojavnosti alergij: »Eden izmed izrazitih dejavnikov je spremenjen življenjski slog. Tudi dejstvo, da dandanes veliko časa preživimo v prostorih, kjer je kurjava konstantno v uporabi, je eden izmed pomembnih dejavnikov. S tem se namreč pospeši razmnoževanje pršic. Dokler je bil v hiši ogret le en sam prostor, je bila pojavnost pršic manjša. Izrazit dejavnik sta tudi današnja higiena in čistoča, zaradi česar smo v manjši meri izpostavljeni mikroorganizmom. Z današnjim načinom življenja je povezan tudi spremenjen mikrobiom v črevesju in na koži. Gre za združbo mikroorganizmov, ki naseljuje našo kožo, sluznice in telesne tekočine. Na pojav spomladanskih alergij dramatično vpliva tudi onesnaževanje zraka, saj se z vse večjim onesnaževanjem poviša obolenost za sezonskim alergijskim rinitisom.«

Občasne alergijske težave pestijo več kot tretjino Evropejcev

Številni strokovnjaki so prepričani, da je imunski sistem že v otroštvu premalo izpostavljen alergenom, kar spodbudi nastanek alergij v kasnejših starostnih obdobjih. Prav zato dandanes ni več priporočljivo izogibanje alergenom v prehrani za časa otroštva. »Nihče se z alergijo ne rodi. Seveda k sami dojemljivosti za to prispeva tudi dedna nagnjenost k alergijskim boleznim, a vendarle je okolje tisto, ki vpliva na to, ali bomo posamezno alergijsko bolezen razvili ali ne,« pojasnjuje dr. Zidarnova. Zasluge za domnevno manjšo pojavnost alergijskih bolezni v zadnjih letih bi lahko pripisali tudi zmanjšanju števila kadilcev, saj v zadnjih desetletjih vse manj ljudi posega po cigaretah. Kljub temu ima po nekaterih podatkih težave z občasnimi alergijskimi težavami več kot tretjina Evropejcev. Alergije so neprimerljivo bolj razširjene v zahodnem svetu, manjša je njihova pojavnost v revnejših državah. V zadnjem času so vse glasnejše raziskave, ki opozarjajo na pomen onesnaževanega zraka pri številčnosti sezonskih alergij. Onesnažen zrak namreč poveča alergijski potencial cvetnega prahu. Zrna cvetnega prahu so na bolj onesnaženih predelih prekrita s sprimki trdnih delcev, prav tako lahko onesnaževanje vpliva na samo morfologijo cvetnega prahu, celično steno zrn, na vsebnost beljakovin v cvetnem prahu ali na sproščanje alergenov iz cvetnega prahu. Onesnaževala v zraku oslabijo zunanjo steno cvetnega prahu, zrna se deformirajo in popokajo, s čimer se alergeni sprostijo v okolje. Mogoče so tudi spremembe alergenih molekul, ki s preoblikovanjem lažje izzovejo alergijsko reakcijo, k čemur lahko prispevata tudi dušikov oksid in ozon, ki ju najdemo v poletnem smogu. Zaradi vse večjega onesnaževanja je pričakovati večjo

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

problematičnost pelodnih alergij tudi v prihodnosti.

Pri otrocih je diagnozo alergijskega rinitisa težje postaviti

Sezonski alergijski rinitis se odraža z vodenim izcedkom iz nosu, zamašenim nosom, kihanjem, srbečico v nosu in vnetimi ter srbečimi očmi. Znaki so na prvi pogled podobni simptomom navadnega prehlada, a težave so dlje trajajoče in se iz leta v leto ponavljajo. »Pri otrocih je precej težje postaviti diagnozo, saj se številne otroške bolezni odražajo s simptomi, podobnimi alergijskemu rinitisu. Tudi po preboleli virusni okužbi zgornjih dihal je pri otrocih pogost izcedek iz nosu, imenujemo ga postvirusni rinitis. Alergija na cvetni prah se pri otrocih najpogosteje izrazi v šolski dobi, le redko prej,« pojasni sogovornica z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Z nekaj zaščitnimi ukrepi je mogoče z alergijskim rinitisom uspešno krmari tudi v pomladanskih in poletnih dneh. Na voljo je vrsta zdravil, ki pomagajo omiliti alergijske reakcije v bolj problematičnih obdobjih, precej pa lahko storimo kar sami. Perila ne sušimo na zraku, saj s tem cvetni prah prenašamo tudi v notranje prostore. Nič drugače ni s prezračevanjem. Prostore prezračujemo šele, ko pade tema in je v zraku manjša koncentracija peloda. V času cvetenja alergene rastline se skušajmo čim manj

zadrževati na prostem, a to ni zagotovilo, saj se pelod prenaša tudi z vetrom, oblačili, čevlji in dostopa tudi v naše bivalne prostore. Če

zaradi simptomov ni več mogoče normalno delovati, obiščimo zdravnika, sicer pa si lahko pomagamo z zdravili in prepreženimi ukrepi.

Alergijski koledarček

Leska – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jelša – majhna koncentracija cvetnega prahu: januar, februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, prva polovica marca

Topol – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jesen – majhna koncentracija cvetnega prahu: marec, maj, junij; visoka koncentracija cvetnega prahu: april

Breza – majhna koncentracija cvetnega prahu: prva polovica marca, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica marca, april

Platana – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila

Hrast – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila, prva polovica maja

Trave – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, prva polovica julija

Trpotec – majhna koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, julij, avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica maja

Pravi kostanj – majhna koncentracija cvetnega prahu: junij, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica junija, prva polovica julija

Pelin – majhna koncentracija cvetnega prahu: julij, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: avgust

Ambrozija – majhna koncentracija cvetnega prahu: avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica avgusta, prva polovica septembra

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Naročila:

(07) 30 44 555
narocila@prolat.si

OTOSAN®



Naravni izdelki za težave z grlom, nosom in ušesi



Pršilo za uho

- ✓ Odstranjuje ušesno maslo
- ✓ Čisti sluhovod
- ✓ Z izvlečki aloje, slezenovca, ognjiča, kamilice in limone

Izvlečki ekološke pridelave



Kapljice za uho

- ✓ Očistijo ušesni kanal
- ✓ Z eteričnimi olji ekološko pridelanih rastlin
- ✓ S propolisom in vitaminom E

PRIPOROČAMO



Gel Forte za grlo v vrečkah

- ✓ Pomirja grlo in lajša bolečino
- ✓ Z izvlečkom islandskega lišaja in navadnega dihnika
- ✓ Posebna inovativna formula

Prijeten okus po limoni



Sirup Fortuss proti kašlju

- ✓ Za suh in produktiven kašelj
- ✓ Za razdraženo sluznico
- ✓ Z organskim cvetličnim medom ter izvlečki trpotca, smilja in grindelije

Z manuka medom

Set za izpiranje nosu

- ✓ Pripomore k izločanju sluzi, preprečuje zamašenost nosu in izboljša dihanje
- ✓ S hialuronsko kislino

Za vsakodnevno čiščenje



Ko se z leti teža kopiči

Da je po 50. letu težje shujšati, ni prazen izgovor. Telesna teža se povečuje, čeprav imamo občutek, da pojemo manj, kot smo jedli pred leti. Temu neprijetnemu dejstvu botrujejo različni vzroki. Pri ženskah kopičenje maščob v telesu povzročijo hormonske spremembe. Zaradi hormonskih sprememb se maščoba začne nabirati na drugih mestih, predvsem na trebuhu. Pri moških je vzrok najverjetneje tudi v tem, da se zmanjšuje mišična masa, pri obeh spolih pa se metabolizem oziroma presnova upočasnjuje, zato se zmanjšuje tudi poraba energije.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Ali veste, kakšne so vaše energijske potrebe? Od 15 do 19 let star mladenič dnevno potrebuje 3.100 kalorij, moški, starejši od 65 let, pa le 2.300. Ženske v tej starosti potrebujejo približno 700 kalorij dnevno manj kakor v mladosti.

Kaj vpliva na razporejanje maščob?

Pomemben vpliv na razporejanje maščobe v telesu imajo spolni hormoni ter dednost. Tako poraba energije v telesu kot tudi razporejanje maščob sta pod vplivom dednosti. Na to, kako se v telesu razporeja maščoba, lahko vplivajo tudi določene bolezni, na primer, motnje v delovanju ščitnice ali nadledvične žleze ter jemanje določenih zdravil.

Ženskam se maščobe najpogosteje kopičijo pod pasom, pri moških predvsem na trebuhu. Vendar pa se pri ženskah takšna razporeditev maščob po 50. letu lahko tudi spremeni. Pri vsaj 20 % žensk po 50. letu se maščoba začne kopičiti okoli pasu in na trebuhu. Zakaj? V menopavzi se upočasnijo proizvodnja estrogena in progesterona, prav tako tudi testosterona, a slednji upada počasnje. Delež testosterona je tako v telesu večji in povzroči, da se odvečni kilogrami tudi pri ženski začnejo kopičiti na trebuhu.

Podkožna in visceralna maščoba

Vendar pa maščoba na trebuhu ni nedolžna. Dve vrsti sta. Prva je podkožna maščoba, ki je takoj pod kožo in prekriva trebušne mišice. Druga vrsta maščobe je visceralna maščoba, nahaja se pod mišicami in obdaja organe. Značilen za visceralno maščobo je tako imenovani pivski trebušček, ki izrazito izstopa na telesu, na otip pa je trd.

Tako podkožna kot visceralna maščoba predstavljata tveganje za zdravje, vendar je visceralna maščoba nevarnejša. V njej nastajata hormona adipozin in adipokinoza, ki potujeta po krvnih žilah do notranjih organov in tam povzročata vnetja ter prispevata k razvoju boleznih srca in ožilja ter k sladkorni bolezni.

Stres nalaga kilograme

Stres povečuje raven kortizola v krvi, to pa ima za posledico prav tako nabiranje maščobe na trebuhu. Če smo pod stresom, se tvori preveč stresnega hormona kortizola in premalo hormona dehidroepiandrosterona (DHEA). Pojavijo se kronična utrujenost, depresija in malodušnost, lahko pride do anksioznosti, kopiči se nam odvečna maščoba, spet na predelu trebuha, pojavijo se lahko bolečine v sklepih, celulit in napihnen trebuh.

Kaj lahko storimo?

Kaj moramo storiti, da začnemo izgubljati maščobne obloge okoli trebuha? Najpomembnejše je, da telesno vadimo in se zdravo prehranjujemo. Prehrana naj ima čim nižjo energijsko vrednost. Zmanjšanje energije za 500 kalorij na dan bi moralo povzročiti izgubo približno pol kilograma na teden. Vendar pa naj ne bi izgubili več kot štiri kilograme na mesec.

Ne zanašajmo se na tako imenovane čudežne diete, kot so postenje, sadne diete ali diete z visoko vsebnostjo beljakovin. Te pogosto povzročijo hitro zmanjšanje telesne teže, vendar so lahko tudi zelo nevarne. Pride lahko do pomanjkanja vitaminov in mineralov, izgube beljakovin in celo do porušenega ravnovesja vode in elektrolitov. Ne izgubljamo samo maščob, ampak tudi mišično maso, pogosto pa se pojavi tudi jojo učinek ali učinek hitrega hujšanja, ki mu sledi hitro pridobivanje kilogramov.

Nekateri menijo, da je nabiranje maščobe okoli pasu opozorilo, da jetra ne delujejo tako dobro, kot bi morala. Zaradi obilice strupov, ki jih dobimo s hrano, pijačo in zdravili, jetra ne zmorejo več opraviti svoje naloge. Strupi, ki nato zastajajo v telesu, pa povzročijo poškodbe ostalih organov in žlez. Razstrupljanje začnite tako, da iz prehrane povsem izločite sladkor, umetna sladila, transmaščobne kisline, zdravila in alkohol.

Zdrava prehrana za pravo težo

Katerih pravil pri prehrani se je treba držati, da si ne nakoplujemo prevelike telesne teže oziroma da jo, če je previsoka, postopoma znižamo? Prvo, kar moramo narediti, je, da obroke enakomerno razporedimo čez dan. Največ energije zaužijemo v prvi polovici dneva, zadnji obrok imamo vsaj dve uri pred spanjem. Namesto predelanih živil izberimo nepredelana, na primer, polnozrnata žita namesto bele moke, krompir z olupkom namesto pireja. Vsi obroki naj vsebujejo zelenjavo ali sadje.

Pomemben je vnos kakovostnih beljakovin. V starejših letih naj bo vnos beljakovin večji kakor v mladosti, saj jih telo starejšega človeka nekoliko težje izkorišča. Jedilnik naj zato vsebuje kakovostno pustno meso v okvirih priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (največ 500 gramov toplotno obdelanega mesa na

teden, kar ustreza od 700 do 750 gramom surovega), jajca, pustno skuto, lahko tudi tofu in dvakrat na teden plavo ribo (sardele, inčune, skuša). Beljakovine naj bodo vedno kombinirane z zelenjavo, prav tako je pomembno, da ribe in meso ustrezno toplotno obdelamo, torej spečemo ali skuhamo in ne cvremo ali prepečemo. Uživanje mesnih izdelkov, kot so hrenovke, pašteta, mesni sir in šunka, ni dobro, saj vsebujejo veliko nekakovostnih maščob, aditivov, ki so v njih, pa lahko povečajo tveganje za razvoj raka debelega črevesa. Starejši naj spijejo dovolj tekočine, četudi manj pogosto občutijo žejo. Priporočljivo je zaužiti od 1,5 do 2 litra tekočine na dan, najboljši so čaj, voda in limonade. Uravnoteženo prehrano pa kombinirajmo tudi z zadosti gibanja, ki je koristno za ohranjanje mišic in preprečuje upad kostne mase.

Pospešimo metabolizem

Z različnimi ukrepi lahko pospešimo metabolizem, ki se je z leti nekoliko upočasnil. Kako? Obstaja več načinov za to. Zajtrk, ki ga zaužijemo v eni uri po tem, ko se zbudimo, dokazano pospešuje metabolizem. Skodelica prave kave nam bo prav tako pomagala pri tem, lahko tudi pravi ali zeleni čaj.

Previsoka raven stresnega hormona kortizola upočasnjuje metabolizem in povzroča kopičenje maščobe v telesu, zato je dobro, da se stresu izogibamo in da se naučimo sproščanja. Pri tem si lahko pomagamo z različnimi tehnikami.

Z leti nam upada mišična masa in tudi to je razlog, da porabimo manj energije, saj so prav mišice poglavitni porabniki energije v telesu. Upadanja mišične mase ne moremo preprečiti, upočasnimo pa ga lahko. Ohranimo gibanje vse življenje. Intenzivneje kot bomo vadili, manj možnosti bo za to, da se nam bo maščoba nabirala prav na trebuhu. Delajmo vaje za mišično moč, ženske v menopavzi pa si bodo s tem naredile še dodatno uslugo, saj bodo okrepile tudi kosti.

Hormoni igrajo veliko vlogo pri tem, da se ženska v menopavzi zredi, pa naj gre za tiste, katerih raven je upadla, ali pa tiste, ki jih zaradi menopavze ženska jemlje po zdravnikovem nasvetu. Brez hormonskega zdravljenja naj bi se zredilo 52 % žensk, 44 % se jih zredi od 4 do 6 kilogramov, 4 % jih shujša od 2,5 do 7,5 kilogramov. S hormonskim zdravljenjem jih ima 67 % nespremenjeno težo, 31 % se jih zredi od 4 do 7 kilogramov, 2 % pa jih shujša. Zaradi delne odstranitve maternice se zredi 35 % žensk, 56 % jih ne spremeni telesne teže, 9 % pa jih shujša. Po popolni odstranitvi maternice in jajčnikov se zredi 50 % žensk, 33 % žensk ne spremeni teže, 17 % pa jih shujša.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

10 TISOČ KORAKOV

PROGRAM za aktivnejše življenje
bolnikov z rakom prostate



BROŠURA za bolnike

Nasveti za moške, ki se morajo spopasti z rakom prostate
in hočejo narediti korak naprej, ker hočejo še naprej
polno uživati življenje.



Janssen  4 Patients

www.janssen4patients.com

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Informacije na spletni strani ne nadomeščajo svetovanja vašega lečečega zdravnika.

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

Janssen 
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

ABC

- A** Po 50. letu se lahko začnejo kazati težave zaradi dolgaletnega nezdravega življenjskega sloga.
- B** Raven testosterona postopno upada in to prinaša možnost določenih zdravstvenih težav.
- C** Zelo pomembno je, da moški v tej starosti redno hodi na preventivne preglede.

Težave moških po 50. letu

Po 50. letu se tudi za moške lahko začnejo specifične zdravstvene težave. V tej starosti namreč začne raven hormona testosterona postopno upadati pri vseh moških in to prinaša s seboj tudi možnost določenih zdravstvenih težav. Upad hormonov je pri moških počasnejši in bolj postopen kot pri ženskah, simptomi andropavze, kot to obdobje tudi imenujemo, se lahko začnejo pojavljati že po 40., najpogosteje pa po 50. letu.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj so znaki andropavze? Najpogosteje se kažejo kot upad spolne moči, težave z erekcijo, pojavijo se bolečine v mišicah in sklepih, tudi izpadanje las, mišična masa se zmanjšuje in nalagajo se maščobne obloge. V tem obdobju se lahko pojavijo tudi motnje spanja in izčrpanost, posledično pa prihaja do razdražljivosti, brezvoljnosti in celo depresije.

Poleg tega se po 50. letu pri moških lahko začnejo kazati težave kot posledica dolgaletnega nezdravega življenjskega sloga. Zaradi kajenja so pogostejše okužbe dihal, lahko se razvijeta kronični bronhitis ali kronična obstruktivna bolezen pljuč. Zaradi nepravilne prehrane, debelosti in premalo gibanja ter šibkih mišic ob degenerativnih spremembah

sklepov in hrbtenice se pojavljajo kronične bolečine in artoze. Skeletne težave so pogoste, saj bolečine v križu, vsaj občasne, pozna skoraj vsak moški po 50. letu. V izrazitem porastu je tudi sladkorna bolezen, ki se prav tako pogosteje razvije pri genetsko obremenjenih ljudeh in tistih z nezdravim načinom življenja. Poslabša se bližinski vid, tudi težave s sluhom niso redke.

Zvišani krvni tlak in holesterol prav tako v tej starosti postanejo vir zdravstvenih težav, predvsem vplivajo na pojav srčno-žilnih bolezni. V tej starosti se lahko pojavi tudi rak debelega črevesja in danke. Zaradi tega je zelo pomembno, da moški v tej starosti redno hodi na preventivne preglede v referenčno ambulanto oziroma k osebnemu zdravniku in da sodeluje v preventivnem programu Svit za preprečevanje raka črevesja.

Urološke težave

Podaljšanje življenjske dobe je eden od največjih dosežkov prejšnjega stoletja. S tem pa se je močno povečalo tudi število bolnikov z urološkimi težavami. Med njimi prevladujejo starejši moški z benigno hiperplazijo (ne rakavim povečanjem) prostate in nestabilnim mehurjem, kar povzroča nokturijo (nočno mokrenje), pogosto in urgentno (nenadno) mokrenje in slab curek seča. Urinska inkontinenca (uhajanje seča) v starosti poslabša kakovost življenja in povzroči

socialno izolacijo. Zmanjšana tvorba moških spolnih hormonov pri starejših moških pogosto povzroča motnjo erekcije (erektilno disfunkcijo).

Rak prostate je pri moških najpogostejši. To je pretežno bolezen starejših moških in zaradi pričakovanega staranja prebivalstva bo tudi obolenost za rakom prostate naraščala. Rak prostate je eden najbolj ozdravljivih rakov, če je le pravočasno diagnosticiran in zdravljen. Ker sta pglavitni predispoziciji za to bolezen starost in dedna obremenitev, na pojavnost težko delujemo preventivno. Zato je toliko bolj pomembno, da moški po 50. letu opravlja preglede in spregovori o morebitnih težavah na področju urološkega zdravja, kamor uvrščamo tudi področje spolnosti.

Ženske – steber (tudi) moškega zdravja

Zveza kmetič Slovenije v okviru zanimivega projekta *Ženske – steber (tudi) moškega zdravja* v sodelovanju z zdravniki moške s pomočjo žensk vabijo k preventivnim pregledom, ki omogočajo zgodnje odkritje raka prostate.

Za kaj gre? Organizatorji kampanje ugotavljajo, da je tako kot v splošni populaciji tudi na podeželju zdravje družine največkrat v ženskih rokah. Moški se običajno s svojim zdravjem manj ukvarjajo in le redko pomislijo, da bi bilo lahko z njimi kaj narobe. Žen-

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Zelo pomembno je, da ženska moškemu preventivni pregled svetuje, ker jo skrbi zanj, in pri tem poudari pomen njegove vloge v ožjem in širšem družbenem okolju, in ga ne obtožuje, da slabo skrbi zase.«

ske so pogosto pobudnice za obisk zdravnika, tudi ko gre za moške preventivne programe. Predsednik Društva uroloških bolnikov Slovenije **Franc Hočevnar** zatrjuje, da preventivni urološki pregled kar 50 % moških opravi na pobudo ženske. Ker gre za intimno področje človekovega telesa in življenja, namreč moški pogosto težko poiščejo pomoč oziroma odlašajo z obiskom zdravnika, kar lahko pripelje do prepoznega odkritja in zdravljenja bolezni. To je še posebej pomembno v času covid-19, ko je novo odkritih primerov raka prostate manj kot pred epidemijo – kar seveda ne pomeni, da bolezni ni, le diagnostika je zastala.

Psihiatrinja **prof. dr. Maja Rus Makovec**, vodja Centra za izvenbolnišnično psihiatrijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana, pri tem poudarja, da ženska ni in ne sme biti odgovorna za zdravje moškega, lahko pa ga s pozitivnim in skrbnim odnosom spodbudi k razmisleku in aktivni skrbi za njegovo zdravje. »Odnos med partnerjema pri tem ne sme biti okvarjen,« poudarja psihiatrinja. »Zelo pomembno je, da ženska moškemu preventivni pregled svetuje, ker jo skrbi zanj, in pri tem poudari pomen njegove vloge v ožjem in širšem družbenem okolju, in ga ne obtožuje, da slabo skrbi zase.«

Motnja erekcije

S starostjo se povečuje število moških z motnjo erekcije. Po nekaterih ocenah ima takšne težave več kot polovica moških, starih med 40 in 70 let. O motnji erekcije govorimo, kadar je moški stalno nezmožen, da bi dobil in vzdrževal erekcijo, ki bi omogočala zadovoljiv spolni odnos. To stanje močno vpliva na telesno in duševno zdravje ter na kakovost življenja prizadetega moškega pa tudi njegove partnerice. Dejavniki tveganja za motnjo erekcije so podobni kot za bolezni srca in ožilja: pomanjkanje telesne dejavnosti, debelost, kajenje, zvišan holesterol v krvi, presnovni sindrom. Vzroki za nastanek so različni: žilni (zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, bolezni srca in žilja), živčni (npr. multipla skleroza, parkinsonova bolezen, možganska kap, alkoholizem), anatomski (npr. majhen penis, ukrivljen penis), hormonski (pomanjkanje testosterona) in duševni. Motnjo erekcije lahko povzročajo

tudi nekatera zdravila (npr. za zniževanje krvnega tlaka, proti depresiji in proti duševnim boleznim). Pri zdravljenju je pomembno, da ugotovimo pravi vzrok motnje. Poleg tega mora moški spremeniti način življenja in odpraviti dejavnike tveganja. Motnja erekcije se uspešno zdravi z zdravili.

Benigna hiperplazija prostate

Benigna hiperplazija prostate (BHP) ali nerakavo povečanje prostate je počasi napredujoča bolezen. Je del normalnega staranja moškega in najpogostejši vzrok za neprijetno mokrenje. Te težave ima več kot polovica moških, starejših od 50 let. Če prostata ni ustrezno zdravljena, se težave s starostjo še poslabšajo. Pravih vzrokov za nastanek BHP še ne poznamo dobro. Poglavitni razlog naj bi bilo zmanjševanje koncentracije moškega spolnega hormona testosterona, kar je posledica staranja. Med dejavnike tveganja štejemo tudi kajenje, debelost, raso in dedne dejavnike. Kaj se dogaja pri povečani prostati? Nezdavljena povečana prostata počasi zožuje sečnico, tako da je iztekanje seča iz sečnega mehurja vedno težje. Seč sprva zastaja le v sečnem mehurju, sčasoma pa tudi v sečevodih in ledvicah, kar lahko privede do resne ledvične okvare. Težave z mokrenjem zaradi BHP največkrat nastajajo postopoma in skoraj neopazno. Bolniki jih pripisujejo staranju. V začetku opazijo predvsem, da je curek seča čedalje slabši in da morajo na vodo tudi ponoči. Imajo tudi težave z začnjanjem mokrenja, prekinjajoč curek seča, občutek nepopolnega izpraznjenja sečnega mehurja, občutek nujne potrebe po mokrenju, pogosto mokrenje, nekontrolirano uhajanje seča in druge težave. Nezdavljena BHP počasi napreduje in lahko povzroča različne hude zaplete, predvsem krvavitev iz prostate, akutni ali kronični zastoj seča v mehurju, okužbo sečil, nastanek kamnov v sečnem mehurju in ledvično okvaro. Kadar se pojavijo težave z mokrenjem, je potreben obisk pri zdravniku. S pomočjo mednarodnega vprašalnika zdravnik oceni, ali so bolnikove težave blage (seštevek točk od 0 do 7), zmerne (seštevek točk od 8 do 19) ali hude (seštevek točk od 20 do 35). Potreben je pregled prostate, seča in krvi. Bolnike z blagimi težavami z mokrenjem zaradi BHP opazujejo in redno kontrolirajo. Priporočajo se splošni preventivni ukrepi – omejitev pitja alkohola in kave, mrzlih in gaziranih pijač pa tudi omejitev začinjnih jedi in podobno. Pri zmernih težavah se svetuje zdravljenje z zdravili.

Urinska inkontinenca

Urinska inkontinenca (uhajanje seča) je sicer pogostejša pri ženskah, poznajo pa jo tudi moški po 50. letu. Dejavniki tveganja pri moških pa so predvsem starost, simptomi spodnjega dela sečil (npr. nenehno siljenje na vodo, občutek nepopolno izpraznjenega mehurja, uhajanje seča ponoči), okužbe, različne nevrološke bolezni, operacija raka prostate.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

ABC

- A** O depresiji govorimo, kadar znižano razpoloženje traja vsaj 14 dni.
- B** Terapija prvega izbora so antidepresivi, ki delujejo na prenašalce med živčnimi celicami v možganih.
- C** Terapevtsko rezistentna depresija se nikoli ne pojavi v blagi obliki.



Terapevtsko rezistentna depresija



Asist. dr. Anja Plemenitaš Ilješ, dr. med., spec. psih.

Depresija je, skupaj z anksioznimi motnjami, najpogostejša med duševnimi motnjami. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da se depresija v splošni populaciji pojavlja v 4 %, pri odraslih je depresija v 5 %, še nekoliko višji pa je delež pri starejših od 60 let. Podatki za Evropo kažejo, da ima kronično depresijo okoli 7 % ljudi, Slovenija pa je še nekoliko nad evropskim povprečjem.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kar dvakrat pogosteje kot moški za depresijo obolevajo ženske. Velika razlika med spoloma je v adolescenci in v odraslosti, s starostjo pa se razlika zmanjšuje. Pogosteje zbolevalo tudi ljudje, ki imajo družinsko nagnjenost. Na razvoj depresije vplivajo tudi različni stresni dogodki in krizna stanja, težje življenjske okoliščine, pomembna je prisotnost drugih kroničnih bolezni. Obstajajo

določene bolezni, pri katerih se depresija pogosteje pojavlja, kot na primer pri starostnikih ob demenci, zlasti ob alzheimerjevi bolezni, pa tudi drugih nevrodegenerativnih stanjih, poleg tega pa je na pojav depresivnih motenj zagotovo vplivala tudi epidemija covid-19 s svojimi ukrepi, pa tudi bolezen kot takšna.

O zdravljenju depresije in predvsem o zdravljenju tako imenovane terapevtsko rezistentne depresije, ki se ne odziva na običajne antidepresive, smo se pogovarjali z **asist. dr. Anjo Plemenitaš Ilješ, dr. med., spec. psih.**, z Oddelka za psihiatrijo UKC Maribor. Povedala je, da ločimo unipolarno depresijo, kjer ni pomikov v razpoloženskih stanjih v privedignjeno razpoloženje, kot sta hipomanija ali manija, in po drugi strani na bipolarno depresijo, kjer ti obrati razpoloženja so. Depresijo imamo lahko v obliki ene epizode, lahko pa gre za kronično, ponavljajočo se motnjo z več epizodami depresivnega pomika v primeru unipolarne depresije, na katero po navadi mislimo, ko govorimo o depresiji na splošno.

Od blage do globoke depresije

»O depresivni epizodi govorimo, če znižano razpoloženje nepretrgano traja vsaj 14 dni, sposobnost za uživanje v sicer priljubljenih dejavnostih je pomembno zmanjšana, pogosto je moten spanec, zmanjšan je tudi interes za stopanje v odnose in zmožnost koncentracije je prav tako znižana. Človek je ob tem tudi utrujen, ima slabšo samopodobo in samospoštovanje, prevečajo ga občutki

krivde ali pa ničvrednosti, ki niso povezani z njegovo aktualno situacijo. Psihomotorno je lahko upočasnen ali pa nemiren, ko se ne more upočasniti, odpočiti in sproščeno zadhati. Neredko so prisotne samomorilne misli ali celo poskusi samomora,« razlaga naša sogovornica in dodaja, da je depresivna epizoda lahko različno močno izražena. »Lahko gre za blago depresijo, kjer človek še ohranja neko funkcionalnost in na primer le službene obveznosti opravlja počasneje, bolj je utrujen, potrebuje več počitka. Gre torej za manjši upad funkcionalnosti, osnovne naloge lahko opravlja brez večjih težav. Pri zmernem upadu sposobnosti pa ene od svojih dejavnosti človek ne zmore več opravljati, bodisi gre tu za službene obveznosti ali za obveznosti v družini. Pri globoko izraženi simptomatiki je funkcionalnost polno okrnjena na vseh področjih. Število izraženih simptomov je tudi vodilo pri tem, kakšen pristop izbrati k zdravljenju,« pojasnjuje dr. Plemenitaš Ilješ.

Kako dolgo morajo trajati simptomi depresije, da lahko govorimo o depresiji? »Pogosto se znajdemo v stanju, ki je reakcija na nekaj, kar se nam je zgodilo, in smo nekaj dni slabše razpoloženi, slabše spimo, smo anksiozni in slabše funkcionalni. Po nekaj dneh se lahko umirimo in najdemo neke rešitve. V takšnih primerih ne govorimo o depresivni epizodi. Če pa so simptomi prisotni 14 dni ali več, gre za depresijo, ki zahteva strokovni pristop ali vsaj obravnavo (psihoterapevtski pogovor) v smislu iskanja poti iz tega stanja,« odgovarja dr. Plemenitaš Ilješ.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Zdravila so en del zdravljenja, zelo dobro je dodajanje psihoterapije, a je ta v našem prostoru težko dostopna.«

Kdaj zdravljenje z zdravili?

V katerih primerih se odločajo za zdravljenje z zdravili, kdaj pa svetujejo psihoterapevtsko obravnavo? »Pri izbiri zdravljenja gledamo na upad funkcionalnosti, na globino izražene te simptomatike, kako globoko depresivno epizodo nekdo ima. Če gre za blago depresijo in ne traja dalj časa, če se človek še lahko zbere in nekako pomiri, takrat ne ponudimo najprej zdravil, ampak človeku svetujemo, naj se telesno razmiga, naj sprosti mišice, naj popazi pri prehrani, in če je možnost, svetujemo tudi podporni psihoterapevtski pristop, pri čemer se pogledajo tudi vzroki, ki so pripeljali do takšne kompenzacije. Ukrepi so torej lahko nefarmakološki; če je želja bolnika in če zdravnik tako presodi, pa tudi farmakološki. Pri zmerni in globoki simptomatiki brez medikamentozne terapije ne gre,« še pove sogovornica.

Tarča zdravljenja so nevrottransmitorji

Katera zdravila se uporabljajo pri zdravljenju depresije? »Terapija prvega izbora so antidepresivi, ki imajo kompleksne receptorske profile, vsa pa delujejo na prenašalce med živčnimi celicami v možganih. Neravnovesje v nevrottransmitterskih procesih je namreč odgovorno za to, da se slabo počutimo, da smo anksiozni, nespečni, nemirni, in z zdravili lahko to korigiramo. Da so zdravila lahko učinkovita, pa morajo nekaj časa delovati. Naše tarče so torej nevrottransmitorji (prenašalci), kot so serotonin, noradrenalin, dopamin in glutamati nevrottransmitor. Poleg zdravljenja z antidepresivi pa v primeru globoke ali kompleksne depresije dodamo stabilizator razpoloženja, s katerim ciljamo še več prenašalnih sistemov,« pojasnjuje psihiatrinja.

Izbor zdravila

Kako zdravnik ve, katero zdravilo izbrati pri določenem bolniku? »Za vsako zdravilo je znano, na kateri prenašalni sistem deluje, kateri prenašalni sistem z njim uravnavamo bolj intenzivno in katerega manj. Pri izboru si lahko pomagamo tudi s klinično sliko. Če gre na primer za izrazito nespečnost, bomo dali antidepresiv, ki ima pokrito področje nespečnosti. Če gre za agitiranost ali vznemirjenost, potem bomo dali zdravilo, ki lahko bolj pomirja. Če gre za bolnika z melanholiijo, bomo izbrali zdravila, ki ga bodo aktivirala. Pri izbiri zdravila je pomembno tudi, v kakšni telesni kondiciji je oseba, ali ima kakšno pridruženo telesno bolezen ter to, katerih stranskih učinkov se moramo nujno izogniti. Zdravilo izbiramo tudi na podlagi tega, če vemo, da je v preteklosti neko določeno zdravilo pomagalo ali pa je pomagalo bližnjemu sorodniku. V takšnem primeru zdravilo lahko ponovno uvedemo, če se bolnik s tem seveda strinja. Če gre za bolnika, ki je samomorilen, je pomembno tudi to, da damo zdravilo, s katerim se je težko predozirati,« opisuje izbiro pravih zdravil pri posameznih bolnikih dr. Plemenitaš Ilješ.

Terapevtsko rezistentna depresija

So tudi bolniki, ki se ne odzovejo na nobeno zdravljenje z zdravili in v takšnih primerih govorimo o terapevtsko rezistentni depresiji. Terapevtsko rezistentna depresija se po besedah dr. Plemenitaš Ilješ nikoli ne pojavi v blagi obliki. Gre za stanje podaljšanih simptomov, ki jih je tudi več, in zato se pojavlja v obliki zmerne ali globoke rezistentne depresije. Kdaj pa se diagnosticira? »Diagnosticiramo jo lahko po tem, ko je bolnik antidepresive vsaj dveh vrst jemal vsaj tri tedne v učinkovitem odmerku in po njih ni bilo ugodnega učinka. Po tem si pomagamo z dodatno psihoterapijo ali pa s stabilizatorjem razpoloženja. Zdravljenje kombiniramo glede na to, kar vidimo v klinični sliki določenega bolnika.«

Dr. Plemenitaš Ilješ še pove, da obstajajo strokovna priporočila glede tega, kaj je lahko terapija prvega izbora, kaj je terapija drugega izbora, in ta priporočila služijo kot pomoč pri odločanju zdravnika. Po teh smernicah se nato skuša najti pravo zdravilo ali jih kombinirati. Znanе so različne kombinacije zdravil, ki so se izkazale kot učinkovite. »Zdravila so en del zdravljenja, zelo dobro je dodajanje psihoterapije, a je ta v našem prostoru težko dostopna,« razlaga dr. Plemenitaš Ilješ in dodaja, da del zdravljenja lahko predstavlja tudi neinvazivna možganska transmagnetna stimulacija, pri kateri z elektromagnetnimi valovi skušajo korigirati prenašalce v živčnem sistemu. Žal pa to zdravljenje za zdaj ni širše dostopno na zdravstveno zavarovanje. In kako učinkovito je? »Po različnih raziskavah lahko govorimo o dobri učinkovitosti, zato bi lahko to uporabljali kot dodatek zdravljenju z antidepresivi ali pa pri bolnikih, ki ne želijo začeti zdravljenja z zdravili.«

V zadnjih letih je na voljo tudi novo zdravilo, antidepresiv esketamin, ki je namenjen prav zdravljenju rezistentne depresije. V slovenskem prostoru še vedno čaka na razvrstitev na listo zdravil. Daje se intranazalno v nekajtedenskih intervalih v kontroliranem okolju. Pričakuje se, da bo tudi to zdravilo pomembno pomagalo pri zdravljenju terapevtsko rezistentne depresije.

Epidemija in depresija

Vpliv epidemije na porast primerov depresije je bil po besedah naše sogovornice kar velik. Ocenjuje, da je epidemija povzročila porast tako anksioznih motenj kot tudi depresivnih za približno četrtno. Epidemiološki ukrepi, kot so bili izolacija, karantene, držanje razdalje, nošenje mask ..., so zagotovo vplivali na ta porast. Drugi dejavnik, ki je vplival na porast depresivnih motenj, pa je bilo prebolevanje covid-19. Ta bolezen je namreč neposredno povezana z nespečnostjo, anksioznostjo in depresijo, po prebolelosti pa še vedno ostajajo kognitivne težave, kot so težave pri pomnjenju ali koncentraciji, je še zatrnila psihiatrinja.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

PREMAGAJMO DEPRESIJO

VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA JE PO VSEM SVETU GLAVNI VZROK NEZMOŽNOSTI ZA DELO, ŠOLANJE IN SOOČANJE Z VSAKODNEVNIMI IZZIVI¹

V Evropi je skoraj

40 milijonov

ljudi, ki živijo z veliko depresivno motnjo.

To je približno enako prebivalstvu Španije.¹



Depresivno razpoloženje



Izguba interesa ali zadovoljstva pri vseh/skoraj vseh aktivnostih



Utrujenost in motnje spanja



Težave v razmišljanju, s koncentracijo in pri sprejemanju odločitev

Diagnozo velike depresivne motnje potrdimo, če simptomi trajajo vsaj dva tedna, običajno pa vztrajajo veliko dlje.



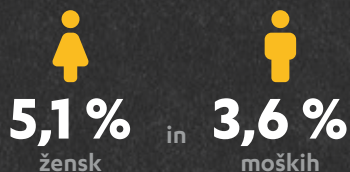
Depresivna epizoda v povprečju traja **6 mesecev**.

1 od 5 oseb je depresivna več kot 2 leti.³

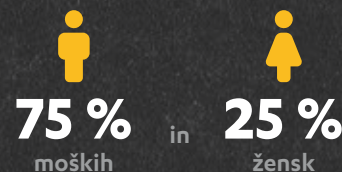
VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA IMA UNIČUJOČ UČINEK NA ŽIVLJENJA LJUDI²

KOGA PRIZADENE DEPRESIJA?

Depresija je pogostejša med ženskami kot med moškimi.⁴



Več moških kot žensk stori samomor.⁵



VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA NE PRIZADENE ZGOLJ BOLNIKA

Simptomi negativno vplivajo na vsa področja bolnikovega življenja:



Zdravje



Odnosi



Delo in izobrazba



Kakovost življenja

1 od 10

oseb je zaradi depresije izostala z dela v povprečju **36 delovnih dni** na depresivno epizodo.⁶



Približno **1 od 3** ljudi z veliko depresivno motnjo se ne odzove na zdravljenje.⁷

BREAKING DEPRESSION

Reference:

- WHO. Dostopno na: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/depression>. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- WHO. Dostopno na: <https://icd.who.int/browse10/2010/en#/F30-F39>. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- WHO. Dostopno na: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2016/preventing-depression-in-the-who-european-region-2016>. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- WHO. Dostopno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- WHO. Dostopno na: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment>. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- TARGET report. Dostopno na: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
- Ionescu DF, et al. Dialogues Clin Neurosci 2015;17(2):111-126.

Janssen 4 Patients
www.janssen4patients.com



Janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija, tel.: 01 40118 00, e-mail: info@janssen-slovenia.si, www.janssen.com/slovenia

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



RESNICA O NEPLODNOSTI

Ocenjujejo, da je **9%** svetovnega prebivalstva, ki je reproduktivne starosti, neplodnega.¹

Neplodnost prizadene **ena od šestih** parov v ZDA.²



V državah v razvoju kar **eden od štirih** parov trpi zaradi neplodnosti.^{3*}



*po petih letih truda zanositev in rojstvo živorojenega otroka

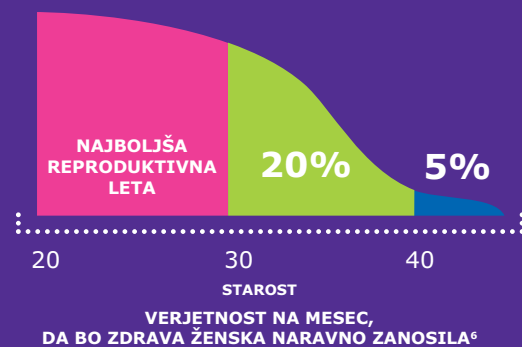


NEPLODNOST NI SAMO ŽENSKI PROBLEM

Neplodnost je bolezen, ki prizadene reproduktivni sistem.⁴ Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) jo je opredelila kot neuspeh pri doseganju nosečnosti po 12 mesecih ali več truda za zanositev brez uporabe kontracepcijskih sredstev.⁵ Če je ženska starejša od 35 let, naj par obišče zdravnika po 6 mesecih neuspešnih poskusov.⁶

RAZUMEVANJE BIOLOŠKE URE

S staranjem pri ženski plodnost naravno upada zaradi normalnih, s starostjo povezanih sprememb v jajčnikih. Običajno začne plodnost pri ženski upadati v poznih 20-tih letih ali zgodnjih 30-tih letih, bolj strmo pa upada po starosti 35 let.⁶ Poleg tega s starostjo upada tudi kakovost semena pri moškem, kar je lahko dodaten razlog za težave pri zanositvi.⁶



POMEMBEN VPLIV NA ČUSTVA IN KAKOVOST ŽIVLJENJA PARA

Na vsakega od partnerjev posebej, na njun medsebojni odnos, pa tudi na njun odnos z najbližjimi.^{9,10}

1/3 pripisujejo dejavnikom s strani moškega^{7,8}



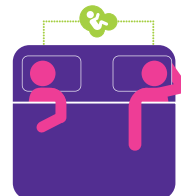
1/3 pripisujejo dejavnikom s strani ženske^{7,8}



1/3 so nepojasneni razlogi ali kombinacija dejavnikov obeh partnerjev^{7,8}

NEKATERI PARI PRAVIJO, DA SE POČUTIJO:⁹

- depresivno
- jezno
- krivo
- manjvredno



O zdravljenju neplodnosti se posvetujte z vašim ginekologom.

Vsebina

- Svet je lep, ohrani vid
- Zadihanost ob naporu
- Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- Ekcemi – vnetja kože
- Poglavitni znak je kašelj
- Nihče se z alergijo ne rodi
- Ko se z leti teža kopiči
- Težave moških po 50. letu
- Terapevtsko rezistentna depresija
- Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- PRILOGA: PREBAVILA
- Skrite pasti prehranjevanja
- Kako lahko pomagamo želodcu
- Ko želodec ponagaja
- Rak žolčnega sistema
- Pozor, klop!
- Zobna proteza ali implantati
- Posebna pozornost ob intimni negi

¹ Boivin, J. et al. New Debate: International estimates of infertility prevalence and treatment-seeking: potential need and demand for infertility medical care. Human Reproduction. 2007. 22 (6):1506-1512 ² Thoma, M.E. et al. Prevalence of infertility in the United States as estimated by the current duration approach and a traditional constructed approach. Fertility and Sterility 2013 9 (5):1324-1331 ³ WHO. (2013). Meeting to develop a global consensus on preconception care to reduce maternal and childhood mortality and morbidity: World Health Organization Headquarters, Geneva, 6-7 February 2012: meeting report. pp. 46-49 ⁴ American Medical Association. AMA backs global health experts in calling infertility a disease. 13 June 2017. Available at: <https://wire.ama-assn.org/ama-news/ama-backs-global-health-experts-calling-infertility-disease> Last access: June 2017 ⁵ Zegers-Hochschild, F. et al., The International Committee for Monitoring Assisted Reproductive Technology (ICMART) and the World Health Organization (WHO) Revised Glossary on ART Terminology, 2009. Hum Reprod 2009 24 (11):2683-2687 ⁶ American Society for Reproductive Medicine. 2012. Age and Fertility – A guide for patients. [Online] Available at: http://www.reproductivefacts.org/globalassets/rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-fact-sheets-and-info-booklets/Age_and_Fertility.pdf Last access: June 2017 ⁷ Agarwal et al. A unique view on male infertility around the globe. Reproductive Biology and Endocrinology. 2015 (13):37 ⁸ American Pregnancy Association. 2015. [Online] Available at: <http://americanpregnancy.org/infertility/whatisinfertility.html> Last access: June 2017 ⁹ Kerr, J. et al. The experiences of couples who have had infertility treatment in the United Kingdom: results of a survey performed in 1997. Human Reproduction. 1999 14 (4): 934-938 ¹⁰ Chachamovich, J. R. et al. Investigating quality of life and health-related quality of life in infertility: a systematic review. Obstet Gynaecol 2010 31 (2): 101-10

ABC

- A** O padcu kakovosti semena je bilo v zadnjih letih izvedenih precej nasprotnojučih si študij.
- B** Zaradi sprememb metodologije in tehnologije je težko primerjati podatke.
- C** V praksi v zadnjih 35 letih po izkušnjah Drobniča ni opaziti hujših primerov moške neplodnosti.

Je sperma moških res vedno manj kakovostna?

Zadnjih nekaj desetletij lahko beremo o tem, da naj bi bila neplodnost moških oz. upadanje kakovosti njihove semenske tekočine v znatnem porastu, vseeno pa je študij, ki bi trditve podpirale, razmeroma malo oziroma je na voljo precej nasprotnojučih si študij.

Po odgovore smo se obrnili na enega največjih strokovnjakov na tem področju, **Saša Drobniča, dr. med., specialista ginekologije in porodništva iz ljubljanske Ginekološke klinike UKC Ljubljana.**

Avtor: **K. G.**

Vedno več moške neplodnosti

Študij, ki bi trditve podpirale, je razmeroma malo oziroma je na voljo precej nasprotnojučih si študij.

Naš sogovornik, **Saša Drobnič, dr. med., specialist ginekologije in porodništva** iz ljubljanske Ginekološke klinike UKC Ljubljana, pravi, da v svojih več kot 35-letnih delovnih izkušnjah na tem področju sam nima občutka, da bi v njihovo ambulanto za zdravljenje neplodnosti prihajalo več moških s hudimi oblikami moške neplodnosti kot na začetku njegove profesionalne poti, prav tako pa tudi ne opaža znatno več prirojenih motenj spolnih žlez, prirojenih anomalij spolovil in podobnih težav, ki bi lahko vplivale na porast neplodnosti pri moških.

Kot pravi, je generalno težko soditi, saj se je skozi desetletja spreminjal način ocenjevanja kakovosti spermijev in tudi tehnologija sama.

Podatki o porastu neplodnosti moških na trhljih nogah

Naš sogovornik Saša Drobnič razlaga, da se je v zadnjih dveh do treh desetletjih sama metodologija precej spremenila – spreminjali so se parametri, spreminjala se je sama tehnologija, hkrati pa se je spremenil tudi sam način obravnave.

Za ilustracijo Drobnič oriše, kako se je spreminjalo določanje spermija kot „normalnega“. Ko je pred 35 leti začel svojo profesionalno pot, so bila pravila merjenja precej bolj ohlapna, za normalno je v vzorcu veljalo vse, kar je bilo več od 30 % semenčic normalne fizične oblike. Kasneje so bili v uporabi Krugerjevi kriteriji, po katerih naj bi za normalne veljalo 14 % semenčic v vzorcu, zadnjih nekaj let pa za merilo veljajo kriteriji SZO, in sicer 4 %, pri čemer pa so sami kriteriji za določanje normalnosti precej strožji kot v preteklosti.

Kot lahko vidimo, je izjemno težko primerjati številke, pridobljene po različnih kriterijih in z različno metodologijo. O samem porastu neplodnosti pri moških bi lahko, tako Drobnič, sklepali le na podlagi širokega vzorca, kar pomeni, da bi morali vzeti vzorec semena večjemu številu zdravih npr. 25-letnikov ter nato stanje spremljati naslednjih 20 let – kar pa je praktično nemogoče.

Merjenje ‚normalnosti‘ spermijev

Današnje preiskave kakovosti moškega semena merijo koncentracijo in število spermijev, njihovo gibljivost in fizično zgradbo oz. morfologijo v izbrizganem semenu, pove Drobnič.

Trenutno za ‚normalno‘ velja 15 milijonov spermijev na mililiter vzorca. Glede na dejstvo, da naj bi povprečen ejakulat, tj. izbrizgano seme, meril približno 2 ml, naj bi torej 30 milijonov spermijev veljalo za spodnjo število mejno na vzorec, razlaga Drobnič.

Gibljivost spermijev ocenjuje sposobnost plavanja semenčic (ali plavajo v smeri, ali plavajo na mestu, ali morda sploh ne plavajo), kar kaže na njihovo sposobnost oplojevanja; morfologija oziroma fizična zgradba spermijev pomeni opazovanje njihove oblike – velikosti, oblike glavičice, vratu in repa. Za slikovito ilustracijo Drobnič pove, naj bi za običajno obliko spermija veljala oblika ‚plamenčka sveče‘ in le fizično normalno oblikovani spermiji naj bi bili sposobni oploditi jajčno celico.

Normativ morfologije danes pomeni vsaj 4 % normalno oblikovanih spermijev, pri čemer pa Drobnič poudarja, da seme z manj kot 4 % normalno oblikovanih semenčic ni nujno neplodno seme, je pa zanositev s takim semenom manj verjetna. Njegove izkušnje iz prakse kažejo, da tudi moški s slabšim spermigramom lahko uspešno oplodijo partnerico – in takšni spontani primeri zanositve npr. v obdobju korone, niso bili redki.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Pri nas žal le redkokateri zdrav mlad moški pomisli, da bi daroval svoje seme, zato se morajo v primeru pomanjkanja pari iz Slovenije pogosto tako po donatorsko seme kot po darovane jajčne celice odpraviti v tujino.«

Spermiji so mlade celice – ključna je starost žensk

Ginekolog Drobnič, kot rečeno, ne opaža znatnega porasta moške neplodnosti – kaj je torej drugače?

Odgovor je preprost: spremenila se je starost porodnic, ki je v povprečju za približno osem let višja kot pred 35 leti. In prav starost žensk je pri uspešni zanositvi ključna ter določa, kako bo potekala reproduktivna pot ženske. Vemo namreč, da se ženske rodijo z vsemi svojimi spolnimi celicami, kar pomeni, da se jajčeca starajo skupaj z žensko – za razliko od semenčice, ki so mlade celice, cikel spermijev traja maksimalno 75 dni in spermiji v ejakulatu praviloma niso starejši od enega meseca. Večina celičnih elementov plodovih celic je po besedah sogovornika materinskega izvora in igrajo ključno vlogo pri oploditvi in prvih celičnih delitvah zarodka.

Danes so ženske, ki prihajajo na zdravljenje neplodnosti, znatno starejše kot pred desetletji – kar po besedah Drobniča pomeni, da gre za povsem drugo populacijo, verjetno so ustrezno starejši tudi partnerji, kar vsaj pri nekaterih tudi vpliva na kakovost semena.

In ravno glede na vse povedano bi pričakovali, da bo neplodnosti znatno več – toda Drobnič navaja, da – kljub pričakovanjem – delež neplodnosti ostaja približno enak.

Dejavniki, ki vplivajo na zdravje spermijev

- **Čezmerna telesna teža:** po Drobničevih besedah je ekscesna telesna teža zagotovo razlog, ki prispeva k padcu kakovosti spermijev, saj je maščobno tkivo hormonski

Do neplodnosti naj bi sicer prihajalo procentualno enako tako pri moških kot pri ženskah, pri čemer naj bi se odstotek gibal okrog številke 30, v praksi pa naj bi imel v Sloveniji težave z zanositvijo vsak šesti do sedmi par, kar letno pri nas prizadene med 800 in 1000 pari.

organ, v katerem se odvija presnova spolnih hormonov, ki so maščobotopni, zaradi česar vplivajo na plodnost moškega.

- **Zdravila:** Tudi nekatera zdravila lahko vplivajo na zmanjšano plodnost moških oz. kakovost spermijev. Po Drobničevih besedah ima ravno zato Ginekološka klinika dogovor z Onkološkim inštitutom, da mlade moške tik pred sistemsko terapijo (ki lahko začasno ali trajno okvari semenčice) pošljejo na odvzem semena, ki se nato zamrzne, da ima moški kasneje lahko biološko lastne otroke s pomočjo umetne oploditve.
- **Neustrezna hrana:** Drobnič razlaga, da je kljub splošnemu prepričanju, da je danes hrana manj kakovostna, v primerjavi s stanjem pred sto leti na razpolago dovolj kakovostne hrane, tudi podhranjenih ljudi je (vsaj zaradi pomanjkanja hrane) v zahodnem svetu relativno malo, hrana je dodatno vitaminizirana itd., zato naj argument o padcu kakovosti hrane ne bi mogel biti v opazni meri povezan z razlogi za upad kakovosti semena.
- **Spolno prenosljive bolezni (SPB):** Načeloma naj bi tudi spolno prenosljive bolezni vplivale na upadanje kakovosti spermijev,

jev, drži pa, da je klasičnih SPB v praksi precej manj kot včasih – že zaradi same splošne uporabe antibiotikov, če ne drugega, dodaja Drobnič.

- **Kronične bolezni (npr. diabetes, hipertenzija):** po Drobničevih besedah lahko na plodnost vplivajo spremembe, ki se pojavljajo ob nekaterih boleznih in so lahko posledica okvar perifernih živcev (diabetes, nekatere nevrološke bolezni) in žilja (hipertenzija). Dobro zdravljene bolezni, npr. dobro uravnavan diabetes v odsotnosti okvar ostalih tkiv in organov, diabetične nevropatije, poškodb živcev ali poškodb žil, ne vpliva znatno na kakovost semena. Enako velja tudi za hipertenzijo. Pri diabetikih ali hipertenzikih pa, ki se ne odzivajo na terapijo, lahko pride do težav z izlivom zaradi počasnega propadanja struktur, ki zagotavljajo izliv, degenerira se lahko tudi tkivo testisov ipd. Podobne težave z ejakulacijo se lahko pojavijo tudi pri poškodbah hrbtenice.
- **Toksini iz okolja:** V naravi obstajajo določene spojine, ki sicer niso hormoni, se pa lahko v človeškem organizmu obnašajo podobno, čeprav imajo zelo majhno hormonsko moč. Ti okoljski toksini (npr. ftalati, pesticidi, težke kovine itd.) so prisotni v minimalnih koncentracijah in Drobnič meni, da je zgolj iz tega naslova težko sklepati, da bi znatno vplivalo na porast moške neplodnosti. Poudarja, da zagotovo prisotnost toksinov v okolju ni zaželeno, verjetno pa gre za pretiravanje, saj bi bilo sicer precej več tudi porasta prirojenih okvar in ostalih težav.

Več vzrokov za napotitev na zdravljenje neplodnosti

Na kliniko za zdravljenje neplodnosti se obračajo pari, pri katerih ima lahko težave z zanositvijo kdor koli v paru, pri moških gre običajno za slabšo morfološko semenčic ali nižjo vsebnost, po pomoč pa prihajajo tudi moški, ki lastnih spolnih celic nimajo, zato je zanje edina rešitev donatorska celica. Postopki sicer pri nas potekajo ves čas, le darovalcev je premalo – tudi zaradi izključno altruističnega darovanja semena brez finančne spodbude kot ponekod po tujini. Pri nas žal le redkokateri zdrav mlad moški pomisli, da bi daroval svoje seme, zato se morajo v primeru pomanjkanja pari iz Slovenije pogosto tako po donatorsko seme kot po darovane jajčne celice odpraviti v tujino. Drobnič upa, da bo v prihodnosti tudi pri nas več moških altruistično darovalo svoje seme.

Vzroki, da moški nimajo lastnih spolnih celic, so sicer drugačni od potencialnih vzrokov za morebitno upadanje neplodnosti, o katerem se v zadnjem času veliko piše – toda, kot ste lahko prebrali, je vsaj na naših tleh malo dokazov, ki bi podpirali trditve, da naj bi bilo moške neplodnosti vedno več. Drži pa, da se za otroke ljudje odločajo vedno kasneje in prav v tem grmu verjetno tiči največji zajec težav z zanositvijo.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi





PRILOGA: PREBAVILA

Skrite pasti prehranjevanja



Irena Volk, spec. klinične dietetike

Hrana je v zadnjih letih postala ena izmed najbolj priljubljenih tem, dietni režimi, superživila, prehranski dodatki, način prehranjevanja pa skorajda najpomembnejši del življenja. Številni strokovnjaki, ki prepogosto to niso, nas na vse mogoče načine prepričujejo, kaj in kako moramo jesti in kako se prehranjevali, da bomo zdravi, uspešni, zadovoljni, učinkoviti, utrujenost in neprespanost bosta izginili, večino bolezenskih stanj bomo preprečili, že znane bolezni pa pozdravili. Pa je vse to res, se sprašuje sogovornica **Irena Volk, spec. klinične dietetike, iz Bolnišnice Topolšica.**

Avtorica: **Helena Žagar**

Dejstvo je, da je prehranjevanje osnovna človekova potreba. »A če se je človeštvo skoraj ves svoj obstoj ukvarjalo predvsem s tem, kako najti, uloviti in pridelati hrano, da bi sploh preživel, se zadnja desetletja zdravstveni strokovnjaki ukvarjamo s prepričevanjem ljudi, česa naj zaužijejo manj.« Na vprašanje, kaj je danes drugače, **Volkova** odgovarja: »Če pogledamo v starejše učbenike o hranilih in prehrani in o človekovih potrebah po le teh, ugotovimo, da se ni kaj dosti spremenilo. Še vedno za normalni metabolizem človeškega telesa potrebujemo enaka makro- in mikrohranila, pa tudi razmerja potrebnih količin makrohranil se sčasoma niso bistveno spremenila. Se je pa zato v zadnjih 50 letih močno spremenila količina živil, ki jih zaužijemo. Pojemo več hrane, ki je danes dostopnejša in cenejša.«

Koliko kcal na dan je dovolj?

»Še iz šolskega obdobja se verjetno spomnimo, da je približno 2000 kcal tisti energijski vnos, ki ga moramo dnevno zaužiti s hrano, če želimo našemu organizmu zagotoviti dovolj energije,« pojasni Volkova. Je pa tudi res, da je to neka okvirna ocena, saj na energijske potrebe posameznika vplivajo šte-

vilni dejavniki. Zato je eno preprostejših vodil pri oceni potrebnega energijskega vnosa dejansko stanje telesne mase. Primeren indeks telesne mase naj bi se pri sicer zdravi osebi gibal med 23 in 27. »Če oseba brez posebnega načrtovanja in poglobljanja o tem, ali je zaužila 1600 ali 2500 kcal, ohranja svojo težo v priporočenem območju, potem je tudi njen običajen energijski dnevni vnos zanesljivo primeren.«

Lahko pa je, opozarja sogovornica, energijski delež vnosa hranil sicer primeren, ni pa hkrati nujno primeren tudi delež vnosa posameznih osnovnih makrohranil (beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov), kar se lahko kaže kot primerna telesna masa z izrazitim presežkom deleža maščobnega tkiva in nizkim deležem mišične mase.

Dejavniki tveganega prehranjevanja

»**Maščobna živila** so že dolga leta na zatožni klopi kot eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj številnih bolezni (npr. srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen, različni karcinomi),« prične Volkova. A uživanje maščobnih živil je v življenju nujno potrebno, delež maščob, ki naj bi ga zaužili, pa znaša

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Problem maščob danes je predvsem ta, da jih ljudje pri vsakodnevem prehranjevanju zaužijemo preveč, poleg tega je prevelik tudi delež zaužitih škodljivih maščob, tj. nasičenih maščobnih kislin in trans nenasičenih maščob.«

okoli 30 %. »Problem maščob danes je predvsem ta, da jih ljudje pri vsakodnevem prehranjevanju zaužijemo preveč, poleg tega je prevelik tudi delež zaužitih škodljivih maščob, tj. nasičenih maščobnih kislin in trans nenasičenih maščob.

»Že bežen pogled na jedilnik posameznika nam hitro pove, kje so pregrehe, ki prinesejo tiste presežne količine nad 30 %,« nadaljuje Volkova. »Kifeljček ali piškot ob kavici, meso, mlečni izdelki dva- do trikrat dnevno v prevelikih količinah, upoštevamo jajce kot samostojno jed, pozabimo pa na jajce kot dodatek v drugih jedeh. Poleg tega nas pri hranjenju vodi apetit, maščobe pa so tiste, ki dajejo jedi prijeten in dober okus. To je tudi glavni razlog za prepogosto in količinsko preveliko poseganje po živilih, ki vsebujejo maščobe,« poudari sogovornica. »V želji po spremembi se nato odločimo za drugačno izbiro maščobnih živil, za katera nas prepričujejo, kako so zdrava in dobra. In tako menjamo maslo za kokosovo mast, sončnično olje za olivno. A žal s tem ne rešimo problema.« Kaj torej moramo storiti?

»Iz vsakodnevne prehrane v največji možni meri umaknimo vsa tista živila, ki nimajo pomembnih hranilnih vrednosti. Npr. peka vseh možnih slaščic doma naj se omeji samo na nekaj prazničnih dni v letu, pri nakupova-

nju v trgovini pa se policam s slaščicami raje izognimo. Mesne in sirne izdelke kupujemo in uživamo v manjših količinah, pri čemer se pri izbiri mesa lahko poslužujete vseh vrst mesa, glavno vodilo pa naj bo, da je meso predvsem mišičnina z zelo malo vidne maščobe.«

Poleg maščob lahko k neuravnoteženemu prehranjevanju pomembno prispevajo tudi **sladkor in ogljikohidratna živila**. Podobno kot maščobe so namreč tudi ta živila energijsko zelo bogata in prispevajo k prekomernemu energijskemu vnosu. Za nameček slovenska kuhinja že tradicionalno vsebuje velik delež ogljikovih hidratov v jedeh. Posledično ne preseneča podatek, da Slovenci zaužijemo kar 30 % ogljikovih hidratov in enostavnih sladkorjev preveč.

»Večina ljudi meni, da je običajen beli sladkor škodljiv in se ga zato trudi zamenjati z rjavim, s čimer bo problem rešen. Veliko ljudi pa se ne zaveda, da bodo naša prebavila katero koli drugo zaužito ogljikohidratno živilo razgradila v, ja, točno tako, sladkor! In spet imamo problem,« se nasmehe sogovornica. »A na srečo do težav z ogljikohidratnimi živilii pride samo, če jih zaužijemo preveč.«

Kolikšna je torej primerna količina ogljikohidratnih živil? »Med ogljikohidratna ali škrobna živila sodijo vse vrste žit, ki jih ljudje

uživamo, vse vrste mok, ki jih iz teh žit zmeljemo, ter seveda tudi vsi izdelki, ki jih iz teh mok naredimo. Sem sodijo tudi krompir in stročnice. Najboljši predstavnik te skupine so stročnice, zato jih močno priporočamo. Delež potrebnih ogljikohidratnih živil znaša 50 % in priporočljivo je, da so zastopane vse vrste omenjenih škrobnih živil,« odgovarja Volkova.

Da ne bi presegli potrebnega vnosa ogljikohidratnih živil, po mnenju Volkove velja upoštevati nasvete, ki nas napeljujejo k temu, da iz prehrane izključimo ves sladkor. »Navadni sladkor lahko brez večjih težav povsem izključimo iz prehrane, prav tako so nepotrebni vsi možni nadomestki. Organizem bo namreč sladkor pridobil iz vseh ostalih škrobnih živil, ki jih bomo zaužili. Poleg tega naj bo vodilo pri vnosu ogljikohidratnih živil tudi zmernost pri uživanju kruha, riža, testenin, zelo priporočljivo pa je, če pri teh živilih posegamo predvsem po polnovrednih živilih, s čimer zagotovimo organizmu zadostno količino prehranske vlaknine, ki je izjemno pomembna za presnovo in je nikakor ne bomo zaužili dovolj, če bomo uživali samo pekovske izdelke iz bele moke.«

Zadnjo skupino makrohranil predstavljajo **beljakovine**, ki so prav tako nujno potrebne v prehrani. Vsa živila živalskega izvora so pretežno beljakovine (meso vseh vrst, ribe, mleko in mlečni izdelki ter jajca), hkrati pa lahko vsebujejo večji ali manjši delež maščobe (odvisno od tega, kateri kos mesa bomo izbrali). Vir beljakovin so tudi stročnice. »Dobra novica je,« pove Volkova, »da delež zaužitih beljakovin v prehrani človeka pravzaprav ne predstavlja večjega prehranskega problema.«

Kako nujna so prehranska dopolnila?

»Trenutno sta prehranski dopolnili, ki ju v slovenski populaciji na splošno priporočamo, samo vitamin D ter maščobne kisline omega-3, vsa ostala prehranska dopolnila pa pred

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom

IZDELANO NA FINSKEM.
Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Vitabalans oy
www.vitabalans.si

Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

splošno uporabo terjajo natančnejšo prehransko obravnavo, še posebej, kadar gre za ljudi s kroničnimi obolenji in drugimi pridruženimi boleznimi. Vse druge trditve o splošnem pomanjkanju določenih elementov med populacijo ljudi so zavajajoče in zdravstveno nepotrjene,« je jasna sogovornica.

Za konec pa Volkova še opozori: »Ob pregledu znanih dejstev glede prehrane, metabolizma in bolezenskih stanj, ki so lahko posledica neprimerne prehranjevanja, je potrebno razumeti, da je hrana eden izmed dejavnikov za večje tveganje pojavnosti določenih bolezenskih stanj, vendar le v primeru, ko gre za večje odklone od priporočil in v daljšem časovnem obdobju. Da pride do bolezenskega stanja, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja, karcinomi, morajo biti pridruženi še drugi dejavniki, kot so dednost, okolje, telesna dejavnost ali nedejavnost.«

Pri prehrani dojenčkov in otrok moramo biti še zlasti pozorni

»Pri prehrani dojenčkov in otrok moramo biti še posebej pozorni, saj gre za intenzivno rast in razvoj organizma, zato je v tem obdobju še posebej pomembno, da so razvijajočemu organizmu na voljo vsa potrebna hranila v pravem razmerju in primernih količinah,« poudari sogovornica. »Obdobje otroka do prvega leta starosti je zelo natančno načrtovano, s spodbujanjem dojenja v prvih mesecih življenja in nato s postopnim vključevanjem ostalih živil do prvega leta starosti so starši preko pediatrov in medicinskih sester podrobno seznanjeni, kdaj in katera živila vključevati v otrokov jedilnik. Največ novosti in sprememb je pri uvajanju žitnih in mlečnih izdelkov, priporočila se nekoliko spreminjajo predvsem zaradi večje pojavnosti različnih alergij pri otrocih in so posledica novih dognanj. Tako so npr. priporočila pred leti odsvetovala vsako uporabo žit z glutenom do prvega leta starosti otroka, sedaj pa se priporoča uvajanje že pri šestih mesecih.«



ABC Probiotikov

Zavedanje o pomembni vlogi mikroorganizmov v črevesju za splošno zdravje in nekatere bolezni narašča. Narašča tudi znanje o možnostih vplivanja na sestavo bakterijske črevesne flore s probiotiki in prebiotiki. Probiotiki so mikroorganizmi (največkrat bakterije), ki se nahajajo v prehrani in imajo številne ugodne učinke za naše zdravje. V prehranski pridelovalni industriji se uporabljajo za fermentacijo mlečnih izdelkov, kot so jogurti, siri ... Le nekatere bakterije delujejo kot probiotiki. Vsi probiotiki nimajo enakih učinkov – njihova vloga je specifična: nekateri pozitivno vplivajo na imunski sistem, nekateri pomagajo pri driski.

Kaj so probiotiki?

V našem telesu in na njem je prisotno mnogo bakterij, ki so pomembne za ohranjanje splošnega zdravja in predstavljajo t. i. črevesno mikrobioto, to je normalna bakterijska črevesna flora. To so koristne, nujno potrebne bakterije. Njihove naloge niso le prebava hrane in absorpcija hranilnih snovi iz hrane, temveč tudi preprečevanje naselitve in razraščanja nevarnih mikroorganizmov (patogenih mikroorganizmov), ki povzročajo bolezni, nujne so za vzpostavljanje in spodbujanje obrambne sposobnosti organizma (imunska funkcija), sodelujejo pri sintezi nekaterih vitaminov ter zmanjšujejo verjetnost za pojav alergičnih reakcij.

Vloga probiotikov

V črevesu se nahaja kompleksen imunski sistem, ki je pomemben za ravnovesje črevesne mikroflore. V prebavnem sistemu se namreč

telo neprestano srečuje s snovmi iz okolja, kot so hrana, zdravila, bakterije, virusi. Celice imunskega sistema prepoznajo in uničijo snovi, ki bi organizmu lahko škodovala, ter s tem preprečijo vdor škodljive snovi oz. mikroorganizma v telo. Kadar pride do porušena normalne črevesne bakterijske flore, se telo odzove z bolezenskimi simptomi. Na sestavo in ravnovesje črevesne mikroflore vplivajo nezdrava prehrana in prekomerno uživanje alkohola, jemanje antibiotikov in drugih zdravil, okužbe, stres.

Probiotiki preko vpliva na prebavni trakt vplivajo celoten človeški organizem. Mehanizmi njihovega delovanja so pestri. S škodljivimi bakterijami se borijo za hrano in za življenjski prostor ter v črevo izločajo snovi z antibiotskim učinkom, ki preprečujejo rast škodljivih patogenih mikroorganizmov. Tako probiotiki preprečujejo driske, povzročene z rotavirusi in salmonelo. Kadar bolna oseba prejema antibiotsko terapijo, lahko antibiotik uniči tudi koristne črevesne bakterije ter bakterije v nožnici, zaradi česar pri uporabi antibiotikov pogosto pride do driske oz. vaginalnega vnetja. Zato se uporaba prebiotikov svetuje za preprečevanje driske in vaginalne okužbe pri zdravljenju z antibiotiki. Probiotiki ugodno vplivajo na težave pri sindromu preobčutljivega črevesja, izboljšajo odvajanje blata in preprečujejo zaprtje. Ljudje z laktozno intoleranco, ki imajo težave pri uživanju mlečnih izdelkov, lahko uživajo fermentirane mlečne izdelke z dodanimi probiotiki, saj ti izboljšajo presnovo laktoze. Odkrili so, da probiotiki zmanjšajo nivo holesterola v krvi ter preprečujejo raka na čre-

vesju. Njihov pozitiven vpliv na imunski sistem zvišuje odpornost črevesa pred okužbo, hkrati pa zavira pretiran črevesni imunski odziv na snovi iz okolja, kar je uporabno pri zdravljenju kronične vnetne črevesne bolezni (Chronova bolezen in ulcerozni kolitis). Dokazan je tudi ugoden vpliv probiotikov za preprečevanje nastanka alergij in z njim povezanih bolezni (atopijski dermatitis, astma). Alergijske bolezni so povezane s sprememljeno črevesno mikrofloro, prav tako nanjo vpliva vrsta poroda (vaginalni ali carski rez), jemanje antibiotikov v prvem letu življenja in prehrana dojenčka (mamino mleko, mlečne formule). Probiotike preučujejo kot potencialne prehranske snovi, ki bi zaustavile napredovanje bolezni, kot je atopijski dermatitis. Vendar pa bodo morale biti narejene še raziskave za potrditev teh trditev, zato za zdaj pediatri ne svetujejo rutinske uporabe probiotikov pri dojenčkih in otrocih.

Prebiotiki

Če govorimo o probiotikih, moramo omeniti še snovi, ki jim pomagajo delovati. To so prebiotiki, sestavine hrane, ki so za človeka neprebavljive in ustvarjajo primerno okolje za rast in razvoj koristnih mikroorganizmov v črevesu, tudi probiotikov. So hranila za mlečnokislinske bakterije. V naravi jih najdemo v fermentirani sirotki, soku kislega zelja (zeljnici), v radiču, artičokah, pšenici, rži, ječmenu, cikoriji. Kadar je ravnovesje črevesnih bakterij porušeno in okolje ni primerno za obstoj koristnih bakterij, korist prebiotikov nadvlada nad probiotiki, saj morajo biti najprej ustvarjeni ustrezni pogoji za njihovo preživetje.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

ABC

- A** Različne želodčne težave je moč omiliti z ustreznimi dietami.
- B** Za preprečevanje želodčnih težav je pravilno uživanje hrane izjemnega pomena.
- C** Občasne želodčne težave lahko omilimo z uživanjem specifičnih čajev.



Kako lahko pomagamo želodcu

Želodčne težave so ena najpogostejših zdravstvenih težav. Kažejo se v obliki napenjanja, bolečine v želodcu, občutka polnosti, kislega spahovanja, slabosti in bruhanja, želodčnih krčev, pekoče bolečine v prsnem košu za prsnico ali slabi prebavi. Vzroki zanje so raznoliki, posledično pa so raznoliki tudi načini, s katerimi te težave omilimo, odpravimo ali preprečimo.

Avtorica: **Helena Žagar**

Želodec je naš osrednji prebavni organ. Žleze želodčne sluznice proizvajajo želodčni sok, ki vsebuje solno kislino. Želodčni sok s pomočjo kisline v želodcu opravi pomemben del razgradnje hrane. V normalnih okoliščinah v želodcu nastaja točno toliko želodčnega soka, kot ga je potrebno za učinkovito razgradnjo hrane, hkrati pa obstaja ravnovesje med želodčno kislino in zaščitno plastjo želodčne sluznice, ki stene želodca ščiti pred to kislino. Ko se to ravnovesje poruši, pride do želodčnih težav.

So pa vzroki za želodčne težave različni. Lahko gre za notranje agresivne dejavnike,

kot so npr. različna vnetja, premajhno ali preveliko izločanje želodčne kisline, želodčnih encimov ali kisline iz dvanajstnika, počasno praznjenje želodca, zmanjšana odpornost želodčne sluznice, mišični krči ali mlahave mišice, preobčutljivost želodca na dražljaje. Želodčne težave so lahko tudi posledica okužbe z mikroorganizmi (npr. bakterija *Helicobacter pylori*). Velikokrat se tudi zgodi, da organskega vzroka za želodčne težave ne moremo določiti. V takšnih primerih govorimo o zunanjih dejavnikih, mednje pa poleg nepravilne hrane oz. napačnega načina prehranjevanja uvrščamo še hiter dnevni ritem in stres, nezdrav način življenja, pretirano uživanje kave ali alkohola, kajenje, uživanje nekaterih zdravil ipd.

Naštetih dejavnikov lahko vodijo v razvoj različnih bolezni, kot so prebavne motnje ali dispepsija, vnetje želodčne sluznice ali gastritis, gastroezofagealna refluksna bolezen ali GERB ter peptična razjeda ali ulkus.

Ustrezne diete v primeru izbranih želodčnih težav

Kadar nas pestijo **prebavne motnje** ali **dispepsija**, to navadno občutimo kot neugoden občutek v zgornjem delu trebuha z

občutkom napetosti, polnosti ali bolečine. Do prebavnih težav lahko pride zaradi uživanja nepravilne hrane, požiranja zraka med jedjo, pretiranega pitja kave, premajhne telesne dejavnosti, stresa, alergije, pomanjkanja prebavnih encimov ipd.

Da bi preprečili ali ublažili različne prebavne motnje, ugleden strokovnjak za prehrano **dr. Dražigost Pokorn** priporoča uživanje polnovredne hrane z dovolj balasta, svežega sadja in zelenjave, polnovrednih žit. Iz prehrane pa je priporočljivo izločiti sladkor in živila iz moke, kavo, limone, paradižnik, papriko, gazirane pijače, čips, ocvrto in mastno hrano, rdeče meso, fižol, škrobne prigrizke, slano hrano, mleko in mlečne izdelke, oreške in stročnice.

Gastritis ali vnetje želodčne sluznice se najpogosteje kaže kot pekoča bolečina v zgornjem delu trebuha med ali tik po obroku, občutek polnosti kljub majhnim količinam zaužite hrane, izguba apetita, slabost, bruhanje ter krvavo ali črno blato. Vzrok za gastritis lahko tiči v prevelikih količinah zaužite hrane, neprijetni temperaturi hrane, premalo prežvečeni hrani, lahko je razlog tudi pokvarjena hrana ali pa okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Pri akutnem gastritisu dr. Pokorn v začetnem stadiju priporoča zgolj uživanje toplih čajev in slatine. Kasneje lahko poskusimo še s toplimi juhami, pretlačeno zelenjavo in mehkim mesom. Kadar imamo opravka s kroničnim vnetjem želodca zaradi preveč kisline, naj dieta vsebuje lahko hrano brez začimb in sladkorjev. Izogibati se je treba stročnicam, mesnim ekstraktom (tj. juham) ter večjim količinam kave, alkoholu. Pri vnetju želodca zaradi pomanjkanja kisline sme bolnik uživati lahko hrano, ki je rahlo okisana in začinjena z domačimi začimbami. Mleka navadno ne prenese, prijajo pa mu kislo mleko, lahki jogurt ter vina.

Peptična razjeda ali ulkus se odraža v obliki pekoče bolečine v želodcu nekaj ur po obroku. Bolečino spremljajo spahovanje, občutek sitosti, črno blato in slabost. Simptomi se pojavljajo intervalno. Razlog za nastanek razjede je lahko porušeno ravnotežje med želodčno kislino in sluznico, pa tudi okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* ali dolgotrajno jemanje zdravil. Pretirano kajenje, pitje alkohola, stresno življenje in nepravilna prehrana stanje poslabšajo.

V primeru želodčnega ulkusa dr. Pokorn priporoča 4–6 manjših obrokov hrane čez dan, ki naj vključujejo optimalno količino beljakovin. Če bolnik mleka ne prenese, tega nadomestimo s skuto, lahkim jogurtom ali

»Želodčni sok s pomočjo kisline v želodcu opravi pomemben del razgradnje hrane. V normalnih okoliščinah v želodcu nastaja točno toliko želodčnega soka, kot ga je potrebno za učinkovito razgradnjo hrane.«

lahkim sirom. Priporočljivo se je izogibati ostrim začimbam, grobi zelenjavi, nezrelemu sadju, alkoholnim pijačam, kavi ter kajenju. Pri razjedi dvanajstnika je dieta podobna kot pri kroničnem vnetju želodca z veliko kisline.

Pravilen način prehranjevanja je pomemben

»Želodec predstavlja najširši del naše prebavne cevi, najlažje pa si ga predstavljamo kot vodni balonček. Ob prehranjevanju se prazni in polni ter s tem spreminja svojo prostornino. V želodcu hrana vstopi v zelo kislo okolje, pH je okoli 1,5 do 2. Če ga napolnimo preveč ali prehitro, nam lahko prav ta kislina povzroča težave, saj njeno

uhajanje v požiralnik peče. Prav tako lahko večji, trši oz. ostrejši in slabo prežvečeni kosi hrane povzročijo poškodbo sluzi, ki varuje tkivo želodčne stene pred kislino želodčno vsebino, kar ponovno občutimo kot bolečino ali neprijeten občutek. Preveč napolnjen želodec pa lahko povzroči tudi občutek tiščanja,« razloži **dipl. dietetičarka** in ustanoviteljica Dietetik priporoča **Katja Simić**. »Zato nam bo želodec hvaležen, če bomo hrano zvečili in požirali počasneje. Svetuje se 30 grizljajev, kar pa je seveda okvirna številka. Hrano prežvečimo tolikokrat, da že v ustih postane tekoča. Hrana naj bo ob zaužitju primerne temperature, ne prevroča in ne prehladna. Jedi iz hladilnika za nekaj minut

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Buscopan®
10 mg obložene tablete
skopolaminijev butilbromid

KRČI V TREBUHU?
Osvobodite se jih.

Odpravlja krče v prebavilih,
žolčevodih, sečilih in rodilih.

Za odrasle in otroke,
starejše od 6 let.

Na voljo brez recepta v lekarnah.

Lokalni predstavnik:
STADA d.o.o. Dunajska cesta 156
1000 Ljubljana | www.stada.si
BUS0322-09, marec 2022

KRČI V PODROČJU TREBUHA (PREBAVILIH, SEČILIH, RODILIH ALI ŽOLČNIH POTEH) 20 OBLOŽENIH TABLET

10 MG OBLOŽENE TABLETE SKOPLAMINIJEV BUTILBROMID

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

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža koplji
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Dulcolax®
bisakodil

TEŽAVE Z ZAPRTJEM?

Aktivirajte črevesje
čez noč ali v
nekaj minutah.

Na voljo brez recepta v lekarnah.



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

Lokalni predstavnik: STADA, d.o.o.
Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si
DUL0222-12, februar 2022

»Hrano prežvečimo tolikokrat, da že v ustih postane tekoča. Hrana naj bo ob zaužitju primerne temperature, ne prevroča in ne prehladna. Jedi iz hladilnika za nekaj minut postavimo na sobno temperaturo, ravno skuhane pa malenkost ohladimo.«

postavimo na sobno temperaturo, ravno skuhane pa malenkost ohladimo. Med obrokom ne pijemo tekočine. To spijemo šele po obroku. Po obroku tudi pazimo, da se ne uležemo, prepogibamo ali dvigujemo težkih bremen (napenjanje),« zaključuje Simičeva.

Zdravljenje želodčnih težav

Kadar imamo opravka z občasnimi in kratkotrajnimi želodčnimi težavami, jih lahko omilimo s pomočjo pripravkov iz zdravilnih rastlin.

Tako velja v primeru težav s **tiščanjem in napetostjo** poseči po grenčicah, svetuje farmacevska tehničarka **Silva Kmetič** iz Sanolaborja. »Grenčice so prisotne v korenini encijana, zeli tavžentrože in rmana in tudi v pelinu. Pomagajo vzpodbuditi prebavne sokove za boljše prebavljanje hrane v želodcu in njeno hitrejše pomikanje po prebavni poti. Grenčinam v čajni mešanici lahko dodamo tudi semena kumine, janeža in komarčka ali zel majarona, ki prispevajo pri umirjanju krčev v želodcu in izboljšajo okus čajnega pripravka.«

Pri **reflusu** gre za zatekanje želodčne kisline v povratni smeri proti požiralniku, nadaljuje Kmetičeva. »V večini primerov gre za odzivnost želodca na stres, zato je treba zaščititi sluznico stresno preobčutljivega želodca in požiralnika z zelišči, ki vsebujejo sluzi. Sluzi naredijo nežno oblogo in nevtralizirajo agresiven učinek zatekanja kislin v povratnem toku.

Požiralnik namreč ne prenese brez škode tako nizkih pH-jev, kot so želodčne vsebine, in njegova sluznica bi lahko po daljšem obdobju utrpela škodo (npr. kronična vnetja). S čaji, kot so list sleza ali cvetovi gozdnega slezenovca, pomagamo zaščititi iritirano sluznico, s korenino sladkega korena pa omilimo možnost nastanka razjed (pri uporabi tega čaja je potrebna posebna previdnost, še zlasti, če gre za osebo z visokim pritiskom ali boleznimi jeter). Tudi korenika kolmeža umirja delovanje prebavnega trakta. V čajnih mešanicah lahko uporabimo tudi cvet kamilice, ki pomirja vnetja, koren angelike, ki umirja stresno nervozen želodec in tudi list melise, cvet sivke in list poprove mete, ki pomirjajo krče in dajejo čajnemu napitku boljši okus.«

Za **zgago** so značilni bolečina v želodcu, krči in pekoč občutek v predelu žličke. »Treba se je zavedati, da lahko tovrstne stalne težave preidejo v kronična vnetja sluznice in da je treba ukrepati,« opozarja sogovornica. »To lahko storimo s pitjem čajnih mešanic, ki naj vsebujejo zelišča, ki sluznico ščitijo pred vnetji, npr. cvet gozdnega slezenovca ali list sleza. Krče umirjajo semena karminativnih zelišč, kot so janež, komarček in kumina, kolmež in angelika pa pomagata uravnati celotno nastalo situacijo, ki je v želodcu nastala kot posledica stresa.«

V primeru dolgotrajnejših in močnejših bolečin v želodcu je seveda treba obiskati zdravnika.



ABC

- A** Diagnoza se lahko postavi šele po opravljeni gastroskopiji.
- B** Kronični gastritis je vsaj v 70 % povezan z okužbo z bakterijo *Helicobacter pylori*.
- C** Pri zdravljenju kroničnega gastritisa se vedno uporabita zaviralec protonске črpalke in antibiotik.



Ko želodec ponagaja



Prof. dr. Ivan Ferkolj, dr. med., spec. gastroenterologije

Bolečine v želodcu so lahko zelo močne in neprijetne in v času praznikov, ki se bližajo, zaradi prevelikih količin napačne hrane tudi pogostejše. Običajno rečemo, da gre za gastritis.

Avtorica: **Maja Korošak**

Vendar pa, kakor je povedal **prof. dr. Ivan Ferkolj, dr. med., spec. gastroenterologije**, je gastritis izraz, ki se na splošno med ljudmi uporablja za različne težave v zgornjem in srednjem delu trebuha. »Sem lahko spadajo težave z dvanajstnikom (vnetja dvanajstnika, razjeda na dvanajstniku ali pa žolč iz dvanajstnika zateka nazaj v želodec in povzroča biliarni žolčni gastritis). Sem spadajo tudi težave z želodcem, to so lahko minimalne spremembe na sluznici, lahko je sluznica vnetno spremenjena, kot bi bila površina opraskana

ali pa se razvije razjeda v želodčni sluznici. Skupek težav se lahko pojavlja tudi v zvezi s hiatalno hernijo.« Za kaj gre? »Želodec ima zgornjo zapiralko, ki preprečuje zatekanje želodčne vsebine in želodčnih sokov v požiralnik, saj to lahko povzroča vnetje požiralnika. Hkrati pa se pri herniji delček želodca za trenutek dvigne v prsno votlino in potem spet pade nazaj v trebušno,« pojasni dr. Ferkolj in doda, da kot gastritis včasih pojmuje tudi težave z refluksnim ezofagitisom, torej vnetjem spodnjega dela požiralnika, ki je lahko kisel ali bazičen.

Diagnoza gastritisa se po besedah našega sogovornika lahko postavi šele po tem, ko se opravi gastroskopija. Včasih niti to ne zadoštuje, ampak je potrebno pregledati še vzorčke želodčne sluznice. »To je pravi gastritis, ostalim omenjenim težavam pa lahko rečemo gastropatija, torej težave, povezane z želodcem,« poudari Ferkolj.

Kaj botruje gastritisu?

Vzroki za pojav gastritisa so zelo različni. Gastritis namreč ločimo na dve obliki: eno je akutni artritis, drugo je kronični. »Akutni gastritis se kaže kot nenadna močna bolečina v zgornjem delu trebuha in v žlički, lahko sega tudi nekoliko pod oba rebra loka ter traja dva do pet dni, potem mine sama od sebe. Gre za akutno dogajanje, ki je lahko povezano s hrano oziroma preobremenitvijo s hrano, pogosto pa tudi z virusno okužbo. V obdobju viroz lahko pride do gastritisov ali

gastroenteritisov, ki so virusnega izvora. Pri tem je nekaj dni navzoča kar močna bolečina in nobeno od zdravil ne pomaga prav veliko. V tem času priporočamo uživanje lahke diete in težave bodo po nekaj dneh minile same od sebe. Kajenje in alkohol sta prav tako zelo povezana s težavami z želodcem. Tudi zdravila, predvsem aspirin. »Veliko ljudi jemlje aspirin, nekateri proti bolečinam, nekateri preventivno proti krvnim strdkom. Tudi ta aspirin (100-miligramski) lahko povzroča težave, še bolj pa običajni, 500-miligramski aspirin, posebno v kombinaciji s C-vitaminom. Druga vrsta zdravil, ki negativno vplivajo na želodec, pa so nesteroidni antirevmatiki, ki jih bolniki jemljejo predvsem pri sklepnih bolečinah in glavobolih (ibuprofen ...). Včasih tudi nova zdravila za depresijo lahko povzročijo težave, pa tudi dodatek kalcija in druga prehranska dopolnila,« še pove Ferkolj ter nadaljuje z opisovanjem kroničnega gastritisa.

»Največ pa je kroničnega gastritisa, kjer težave vztrajajo dalj časa. Kronični gastritis je vsaj v 70 ali 80 % povezan z okužbo z bakterijo *Helicobacter pylori*. To je znano od leta 1992 in od tistega časa ga dokaj uspešno zdravimo.« Nekoč je bila namreč pogostost te okužbe v slovenski populaciji kar 40-odstotna. Z leti se je to spremenilo, zadnje študije kažejo na to, da je okuženost 25-odstotna, navaja Ferkolj. Čemu pripisuje to izboljšanje? »Do spremembe je prišlo zaradi povečane higiene rok. V zadnjih 30 letih je bilo nareje-

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

»Pri akutnem gastritisu nastopa huda bolečina, ki traja nekaj dni, potem se umiri. Pri kroničnem gastritisu pa bolniki pogosto tožijo o težavah, kot je tiščanje v žlički, v predelu med žličko in popkom ter nekoliko desno in levo pod oba rebrna loka.«

nih tudi kar nekaj odstranitve bakterije z antibiotiki, kar je vplivalo na manjše pojavljanje gastritisa, a se je s tem znižala tudi pojavnost raka želodca. Nekoč je bilo od 500 do 600 novih primerov raka želodca letno, zdaj je padlo celo pod 400 primerov. Zmanjšal pa se je rak spodnjega dela želodca, tam, kjer se zadržuje omenjena bakterija, raka zgornjega dela in požiralnika pa ne,« še pove naš sogovornik.

Kako se kaže?

Pri akutnem gastritisu nastopa huda bolečina, ki traja nekaj dni, potem se umiri. Pri kroničnem gastritisu pa bolniki pogosto tožijo o težavah, kot je tiščanje v žlički, v predelu med žličko in popkom ter nekoliko desno in levo pod oba rebrna loka. Lahko gre le za tiščanje, lahko gre za bolečino, lahko samo ponoči ali samo podnevi. Bolečina je lahko povezana tudi s hranjenjem, zato bol-

nika vedno vprašajo, ali se bolečina bolj pojavlja na tešče ali po zaužitju hrane. Bolečina je lahko pekoča, redko pa je krčevita v obliki napadov. Včasih pride do slabosti in siljenja na bruhanje, tudi bruhanje. Pri nekaterih nastopi zgaga ali pekoč občutek za prsnico in do podščitnice. Nekateri imajo tudi težave po operaciji žolčnih kamnov, določen delež bolnikov ima težave z želodcem, saj žolč stalno teče v črevo in del tega žolča se vrača nazaj v želodec in tudi požiralnik ter povzroča težave, kot je alkalni ali bazični refluks.

Zdravljenje

Najbolj smiselno je najprej poiskati vzrok, poudari gastroenterolog. »Za potrditev prisotnosti bakterije *Helicobacter pylori* se uporablja pregled krvi, pri katerem se ugotavljajo protitelesa, a so izvidi precej nezanesljivi. Protitelesa namreč v krvi lahko vztrajajo še več let po tem, ko je bila bakterija odstranjena. Najbolj pa se uporabljata dihalni test in test na bakterijo v blatu. To so neinvazivni testi. Najbolj zanesljiva je gastrokopija z odvzgom vzorčkov sluznice za prisotnost bakterije *Helicobacter pylori*. Vedno tudi kontroliramo, ali je bila bakterija odstranjena ali ne.«

Zdravljenje poteka na tri načine. »Vedno se uporabita zaviralec protonске črpalke in antibiotik amoksicilin ali pa še drugi antibiotik, claritromicin ali metronidazol. Zdravila je treba jemati 14 dni, po končanem zdravlje-

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



Preveč
pogosto
KAKAŠ?

Ko nič drugega
NE POMAGA . . .



70 kliničnih študij

450 milijard bakterij

Na voljo v lekarnah.



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

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti, objavljeno na spletni strani ewopharma.si/politika-zasebnosti.



nju pa se po mesecu ali dveh naredi kontrola, ali je bakterija odstranjena. Zelo pomembno je, da v obdobju štirih tednov bolnik ne jemlje zdravil zaviralcev protonске črpalke (nolpaza). Pod vplivom teh zdravil se namreč bakterija umakne, test nanjo je negativen, a se čez čas ponovno razraste. Če takšno zdravljenje ni uspešno, je treba antibiotike zamenjati in pri manjšem deležu bolnikov je bakterija kar trdovratna,« še pove Ferkolj.

Kako na gastritis vpliva prenašanje? »Za praznike se največkrat je mastna hrana, zelo slabo na želodec vpliva orehova potica, prav tako se odsvetuje uživanje citrusov in paradižnika, paprike, česna in čebule. Slabo vpliva tudi ocvrta hrana, še posebej če je olje že malo prežgano. Med velikonočnimi prazniki so še posebno v nevarnosti bolniki, ki imajo žolčne kamne, saj se poje precej jajc in šunke.«

Kako si lahko bolniki z gastritisom še pomagajo? »Bolniki pogosto uživajo antacid, ki zmanjšuje koncentracijo kisline v želodcu, saj napravi nekakšno oblogo v želodčni sluznici in se pozneje izloči iz telesa z blatom. Pogosto bolniki jemljejo tudi zaviralce protonске črpalke.«

Napihnjenost

Napihnjenost se lahko pojavi takoj po obroku ali šele kasneje; v prvem primeru gre najverjetneje za motnjo v želodcu, v drugem pa v črevesju.

Vzrokov je veliko. Preveč plinov v prebavnem traktu (požiralniku, želodcu, tankem ali debelem črevesju) je lahko zaradi povečanega vnosa plinov (požiranje zraka ali pitje gaziranih pijač) ali pa povečanega nastajanja plinov v prebavilih (ker bakterije razgrajujejo neprebavljeno hrano).

Napihnjenost povzroča tudi določena hrana. To po zaužitju v tankem črevesju razgradijo prebavni encimi in nato se vsrka v kri. Če se razgradnja iz določenih razlogov ne zgodi, hrana v nespremenjeni obliki potuje naprej v debelo črevo, kjer jo začnejo prebavljati in razgrajevati bakterije, ki so sicer tam normalno prisotne in neškodljive. V tem razgrajevalnem procesu nastajajo tudi plini, ki jih nato izločamo v obliki vetrov.

Napihnjenost se lahko pojavi tudi zaradi uživanja prevelike količine vlaknin ali sladkornih alkoholov (poliolov). Pri zaužitju večje količine vlaknin je tudi vetrov več.

Zaprtje

Vzroki za zaprtje so lahko duševni, vpliva lahko stres ali sprememba okolja, lahko pa so tudi organski, kot so motnje v delovanju črevesja, bolezn črevesja in danke (tumorji, hemoroidi, vnetje, sindrom razdražljivega črevesja). Zaprtje se lahko pojavi tudi v nosečnosti, zaradi dolgotrajne uporabe odvajal ter zaradi stranskih učinkov nekaterih zdravil. Najpogosteje je vzrok v sodobnem načinu življenja z malo telesne dejavnosti in industrijsko predelano hrano – rafiniranimi živili z malo vlaknin. Zaradi pretežno sedečega načina življenja in pomanjkanja telesne dejavnosti so trebušne mišice oslabiljene, črevesno gibanje pa upočasnjeno. Prav tako nas pomanjkanje časa večkrat prisili na zadrževanje in odlaganje opravljanja velike potrebe. Blato tako ostane dlje časa v črevesu, voda se vsrka, blato pa postane bolj trdo in zaprtje je tu.

Driska

Akutna driska se pojavi, ker poškodovana črevesna sluznica ne zmore vsrkavati dovolj snovi in tekočine iz črevesa. Zaradi tega se količina črevesne vsebine poveča, to pa ima za posledico pogostejše in obilnejše odvajanje mehkega ali tekočega blata. Iz zaužite hrane se v kri vsrka premajhna količina hranilnih snovi, vitaminov, mineralov in premalo tekočine, zato se lahko pojavi izsušitev, oslabitev organizma in pride lahko do motenj zaradi porušenega ravnovesja elektrolitov. Akutna driska je takrat, kadar pogostejše odvajanje večjih količin mehkejšega ali tekočega blata traja do 14 dni.

Dolgotrajna driska nastopi takrat, ko pogosto iztrebljanje (več kot trikrat dnevno) pri bolniku traja več kot mesec dni. V tem primeru lahko gre tudi za resnejšo bolezen in to zahteva hitro ukrepanje, zato je pri bolniku s kronično drisko treba narediti ustrezno diagnostiko. Kronična driska lahko nastane zaradi uživanja določenih zdravil, lahko je posledica vnetnih bolezni črevesa, rakavih bolezni prebavil ali okužb z različnimi mikroorganizmi. Do nje lahko pride zaradi preobčutljivosti na določena živila in iz še mnogih drugih vzrokov.

ZGAGA?

NIČ VEČ ...

GATTART

680 mg/80 mg
žvečljive tablete

24 tablet
brez recepta



- BREZ SLADKORJA
- BREZ ALUMINIJA

Prijeten
okus mete



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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



Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

ABC

- A** Najpomembnejši dejavnik tveganja za raka žolčnega sistema je primarni sklerozirajoči holangitis.
- B** Žolčni kamni so le malo povezani z nastankom raka.
- C** Vodilni simptom je tiho nastala zlatenica.



Rak žolčnega sistema

Žolčnik je vrečka, okoli osem centimetrov dolga in štiri centimetre široka, ter leži pod jetri, v njej pa se shranjuje žolč ali zeleno rumenkasta tekočina, ki jo proizvajajo jetra. Ko človek jí, se žolčnik krči in potiska žolč v črevo, kjer pomaga prebavljati maščobe in nekatere vitamine.

Avtorica: **Maja Korošak**

Žolč je sestavljen iz žolčne soli, elektrolitov, žolčne barve, holesterola in drugih maščob. Njegova naloga je odstranjevanje nekaterih odpadnih snovi iz telesa, posebno barvila iz razpadlih rdečih krvničk in odvečnega holesterola, ter pomoč pri prebavi in absorpciji maščob. Tudi različne beljakovine, ki imajo pomembno vlogo pri delovanju žolča, se izločajo z njim.

Rak žolčnega sistema ni prav pogosta bolezen, a ko se odkrije, je največkrat v zelo napredovalem stadiju. O tej bolezni in njenem zdravljenju smo se pogovarjali s **prof. dr. Borutom Štabucem**, predstojnikom Gastroenterološke klinike v Ljubljani.

Kot je povedal, podatki za Slovenijo kažejo, da je v letu 2018 zbolelo okoli 210 novih bolnikov za rakom žolčnega sistema. Podrobneje je še pojasnil, da je bilo od tega 25 bolnikov z rakom, omejenim na žolčne vode v jetrih, pri 120 bolnikih se je razvil rak žolčnika, predvsem pri ženskah, v žolčnih vodih zunaj jeter pa je bilo približno 70 primerov tega raka. Od tega je 30 primerov tumorjev, ki se

imenujejo Klatskinovi tumorji in nastanejo na mestu, kjer se jetrna voda združita v zunanji žolčni vod.

Kaj vpliva na nastanek?

Kateri so dejavniki tveganja za nastanek raka žolčnega sistema? »Najpomembnejši dejavnik tveganja za to vrsto raka je primarni sklerozirajoči holangitis, to je avtoimunska bolezen, ki se pogosto pojavlja v sklopu kronične vnetne črevesne bolezni. Značilne so zožitve v predelu žolčnih vodov, bodisi v jetrih bodisi zunaj jeter. Po določenih letih lahko ta bolezen vodi v nastanek holangiokarcinoma,« je še povedal dr. Štabuc ter nadaljeval, da so drugi dejavniki tveganja ciste v predelu žolčevodov, te so sicer redke, a pomenijo 10-odstotno tveganje za nastanek raka. Na nastanek raka v žolčnem sistemu pa vplivata tudi jemanje kontracepcijskih tablet in kajenje. Zelo pomembni dejavniki tveganja so starost nad 50 let, ženski spol in dednost: če je imel nekdo v družini raka žolčnika, je potem pri ženski nad 50. letom starosti tveganje za nastanek raka žolčnika povečano za petkrat.

Pomemben dejavnik tveganja je kronično vnetno spremenjen žolčnik (porcelanasti žolčnik) in polipi v žolčniku, ki so večji od enega centimetra.

Naš sogovornik je še dejal, da so žolčni kamni, ima jih več kot 20 % ljudi, le malo povezani z večjim tveganjem za raka žolčnega sistema, za približno 1–3 %. Žolčni kamni lahko povzročijo zaporo odtekanja žolča iz žolčnika ter bolečine ali vnetje žolč-

nika. Velikost kamnov je lahko različna, od nekaj milimetrov, to imenujemo pesek, pa vse do nekaj centimetrov. Razlogov za njihov nastanek je več. Lahko se iz telesa v žolčnik izloča prevelika količina holesterola, lahko gre za premajhno količino žolčnih kislin v žolču, za nepopolno praznjenje žolčnika itd. Človek občuti slabost, nastopi lahko bruhanje, tiščanje pod desnim rebrnim lokom, slabo počutje, prebava je slabša, bolečina po mastnem obroku, pogosta pa sta tudi spahovanje in napet trebuh. Žolčni kamni najpogosteje povzročajo bolečino, ki se strokovno imenuje biliarna kolika. Običajno se pojavi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v predelu »žličke« in se širi proti hrbtu. Bolnikov z žolčnimi kamni, ki nimajo simptomov (nimajo pogostih kolik), po besedah dr. Štabuca ni treba kontrolirati in tudi preventivna odstranitev žolčnika ni potrebna. Preventivna odstranitev pa je potrebna pri tako imenovanem porcelanastem žolčniku. Tak žolčnik je kronično vnetno spremenjen, stena je močno zadebeljena in kalcinirana. Porcelanasti žolčnik predstavlja visoko tveganje za nastanek raka.

Zadnji dejavnik tveganja pa so polipi, ki se lahko pojavljajo v žolčniku. Polipi žolčnika so pravzaprav izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika in jih odkrijemo pri ultrazvočnem pregledu. Ko so majhni, jih je težko razlikovati od žolčnih kamnov. Če so polipi veliki centimeter ali več, je verjetnost raka večja in zato je treba žolčnik odstraniti. Odstranitev je potrebna tudi, če je poleg polipa v žolčniku tudi kamen.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Tiho nastala zlatenica

Z razliko od raka jeter oziroma primarnega hepatocelčnega karcinoma je pri raku žolčnega sistema vodilni simptom tiho nastala zlatenica. Bolnik naenkrat postane zlateničen in običajno ne občuti bolečin. Redko so ob tem pridružene tope bolečine v predelu trebuha, velikokrat pa je prisoten srbež kože (po vsem telesu), ki je včasih celo neznošen. Ta je posledica večje koncentracije žolčnih kislin, ki dražijo receptorje v koži. Simptom raka žolčnika je lahko tudi hujšanje.

Diagnosticiranje

Kako se rak žolčnega sistema diagnosticira? »Bolniku, ki ima tiho nastalo zlatenico, naredimo najprej ultrazvok trebuha, pri čemer lahko vidimo spremembe v poteku žolčnih vodil, lahko vidimo razširjene žolčne vode v jetrih in to potrebuje nadaljnjo razširjeno diagnostiko. Opravimo računalniško tomografijo, magnetno resonančno holangiografijo. Z računalniško tomografijo opredelimo stadij bolezni, potem pa se odločamo za različne načine zdravljenja. To je običajno kirurško zdravljenje, kjer se odstranijo del jeter, žolčnik in žolčni vod. Pri nekaterih tumorjih, omejenih samo na jetra, ki so manjši od sedmih centimetrov, pride v poštev stereotaktično obsevanje. Pri nekaterih bolnikih, kjer kirurško zdravljenje ni mogoče in imajo zožitev žolčevoda, ki onemogoča odtekanje žolča,

vstavimo opornice, da razširimo zožitev in s tem zmanjšamo zlatenico. Standardno zdravljenje bolnikov z neresektabilnim rakom, ki nimajo zlatenice in so v dobrem stanju telesne zmogljivosti, je sistemsko zdravljenje s kemoterapevtiki in pri nekaterih s tarčnimi zdravili. Vsak odstranjeni žolčnik gre na histološki pregled »Če patolog v žolčniku najde začetni stadij raka, omejen samo na začetni del sluznice, je bila odstranitev žolčnika radikalni poseg. Če patolog ugotovi, da tumor vrašča v globlje dele, pod sluznico, se po odstranitvi žolčnika opravi ponovna operacija, kjer se odstranijo del jeter in bezgavke v okolici žolčevoda.« Kemoterapevtsko zdravljenje je, kot pove naš sogovornik, malo učinkovito. »Kot rečeno, gre za paliativno zdravljenje, njegova osnova je zdravljenje s cisplatinjskimi preparati (kemoterapevtiki na osnovi platine). Z njimi in z gemcitabinom lahko podaljšamo preživetje teh bolnikov.«

Zdravljenje z zdravili

Dr. Štabuc predstavi tudi najnovejše oblike zdravljenja z zdravili. »Najnovejše zdravljenje je s tarčnimi zdravili pri bolnikih, ki imajo tarče. Eno takšnih je larotrectinib, zdravilo, ki je učinkovito, kadar ugotovijo fuzijo genov za receptorsko tirozinsko kinazo. To vrsto genetske spremembe na kromosomu 1 pa žal ugotovijo pri manj kot 3 % bolnikov. To zdravljenje je sicer zelo učinkovito,« poudari Štabuc.

Novo zdravljenje je tudi zdravljenje z inhibicijo imunskih nadzornih točk PDL-1 in tarčna zdravljenja, ki napadajo encime tirozin kinazo. Tarčna zdravila in zdravljenje z inhibicijo imunskih nadzornih točk se lahko uporabijo pri vseh bolnikih. Pri večini bolnikov, ki ne morejo biti operirani, pa obvelja standardno zdravljenje s kemoterapijo s citostatiki na osnovi platine v kombinaciji z gemcitabinom ali s 5-fluorouracilom. »Žal večine bolnikov, ki jih pri nas diagnosticiramo, ne moremo več operirati. To so bolniki, pri katerih je v jetrih več tumorjev ali so že razširjene metastaze v poteku zunanjega žolčnega voda ali v pljučih ali v bezgavkah. Presaditve jeter se pri takšnih bolnikih ne opravijo, saj imajo ti tudi po presaditvi zelo slabo napoved, ker se pri njih bolezen pogosto ponovi,« pojasni Štabuc.

Rak žolčnega sistema je večinoma že v napredovalem stadiju, ko se pojavijo simptomi. Zgodnji raki žolčnika pa so popolnoma asimptomatični in se odkrijejo le po naključju, saj presejalnega programa ni. Izjema so bolniki s primarno sklerozirajočim holangitisom in cistami, saj so vključeni v program sledenja. Kdaj torej lahko odkrijejo raka žolčnega sistema? »Odkrije se lahko ob operaciji žolčnika in če je rak omejen na zgornji del sluznice, nadaljnje ukrepanje ni potrebno. Če pa gre rak globlje, je potrebno dodatno kirurško zdravljenje,« za konec še pove naš sogovornik.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Rak ne pozna razdalje

Ne čakaj!
Pokliči svojega zdravnika!
Naroči se na pregled!

Informacija pripravljena marca 2022.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-2089

ABC

- A** Incidenčna stopnja KME je bila v zadnjih letih najvišja na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski regiji.
- B** Največ primerov okužbe s KME se beleži v poletnih mesecih.
- C** Med 5 in 10 % okuženih bolnikov potrebuje podporno zdravljenje.



Pozor, klop!

S toplejšim vremenom se vse pogosteje odpravimo v gozd, prepustimo se in občudujemo pomladno cvetočo naravo. Pri tem pa nismo sami, ob prijetnejših temperaturah na plano kaj hitro prilezejo tudi klopi, ki so krivec za nastanek resnejših zdravstvenih zapletov, bodisi klopnega meningoencefalitisa (KME) ali borelioze. Slovenija sodi med države z visokim tveganjem za okužbo s KME, v zadnjem desetletju so tako na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v povprečju zabeležili 150 prijav letno.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V Evropi je kar nekaj naravnih žarišč klopnega meningoencefalitisa (KME), najdemo jih predvsem v osrednji in vzhodni Evropi, Skandinaviji ter baltskih državah. Avstrija, Švica, Nemčija, Madžarska, Poljska, Češka ... je le nekaj držav, kjer beležijo povečano število klopov, kljub temu pa se obolenost za KME v posameznih žariščih močno razlikuje. Slovenija sodi med države z najvišjo obolenostjo v Evropi, na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v povprečju beležijo 150 prijav letno. »V zadnjem desetletju smo v Sloveniji zabeležili med 62 in 309 prijav KME na leto, povprečno okoli 150 prijav KME letno. V letu 2018 je bilo v Sloveniji prijavljenih 153 primerov KME, v letu 2019 111 primerov in v letu 2020 187 primerov KME,« pojasnjuje pristojni in dodajajo, da je najvišja stopnja tveganja v severnejših predelih države. »Incidenčna stopnja, ki poda število primerov na 100.000 prebivalcev, KME je bila v zadnjih letih najvišja na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski regiji.« Na Gorenjskem je incidenčna stopnja 2018 znašala 20,1, v Ravnah na Koroškem pa 14,2 na

100 tisoč primerov. Za primerjavo, incidenčna stopnja v Novem mestu je bila zgolj 0,7 na 100 tisoč primerov. Endemska območja KME v Sloveniji se bistveno ne spreminjajo. Zanimivi so izsledki raziskav, ki so vse do leta 2018 dostopni na spletni strani NIJZ. Po podatkih zadnjega poročila o KME, ki so ga opravili na NIJZ, je bilo tega leta prijavljenih 153 primerov KME, kar je manj od povprečja zadnjih dvajsetih let. Tega leta smrtnih primerov niso zabeležili, večji del bolnikov s KME pa so bili primorani hospitalizirati (89 %). Med obolelimi je več moških kot žensk, tveganju pa so izpostavljene vse starostne skupine, so pa leta 2018 zabeležili najvišjo incidenčno stopnjo v starostni skupini med 55. in 64. letom, ki so predstavljali kar četrtino primerov. Največ primerov so zabeležili julija in junija, nekaj manj maja, avgusta in oktobra.

Kakšni so simptomi KME?

Po podatkih, ki so jih na inštitutu pridobili z vprašalnikov, poslanim bolnikom z diagnozo KME, se je večina vprašanih spominjala najmanj enega prisedanega klopa, večino pa je klop vbodel v okolici doma. Prav z vbodom okuženega klopa se virus najpogosteje prenaša na človeka, za to je potrebnih zgolj nekaj minut. Poleg tega se virus KME prenaša tudi z uživanjem nepasteriziranega mleka ali mlečnih izdelkov, narejenih iz mleka kužne živine, kar je v omenjenem vprašalniku navedlo šest oseb. In kako okužbo prepoznamo? Prvi znaki se običajno pojavijo teden ali dva po vbodu klopa, bolezen pa poteka v dveh fazah. »Bolezen se prične po obdobju inkubacije, ki traja najpogosteje 7–14 dni po vbodu klopa. Značilna bolezen poteka dvofazno; prvo obdobje boleznini se kaže kot kratka neznačilna vročinska bolezen, ki traja navadno 2–4 dni, z mišičnimi bolečinami, utrujenostjo, glavobo-

lom. Sledi obdobje brez simptomov, ki traja nekaj dni do tri tedne. Drugo obdobje boleznini se izraža z znaki prizadetosti osrednjega živčevja, ki se kažejo kot visoka vročina s hudim glavobolom, včasih s slabostjo in bruhanjem, lahko se pojavi celo nezavest in smrt. Pri starejših bolnikih, posebej starejših od 60 let, se pogosteje pojavlja resen potek boleznini, ki lahko vodi v paralize in večkrat pušča trajne posledice. Mednje uvrščamo slabši spomin, motnje ravnotežja, glavobol, motnje govora, slabši sluh, paralize ...« pojasnjujejo na NIJZ in dodajajo, da smrtnost pri bolnikih s KME znaša od 0,5 do 2 %.

Kako lahko zmanjšamo tveganje za okužbo s KME?

Specifičnega zdravljenja okužbe s klopnim meningoencefalitisom ni, na voljo je le podporno zdravljenje. To vključuje nesteroidna protivnetna zdravila, ob pojavu resnejših okvar osrednjega živčevja sta morda potrebni intubacija in ventilacija. Ob okužbi tako ne moremo storiti kaj dosti, lahko pa se zaščitimo, še preden do okužbe pride. Najučinkovitejši način za preprečevanje KME je cepljenje. Slednje se priporoča vsem starostnim skupinam, ki se pogosto gibljejo v naravi ali pa živijo na območjih z večjim tveganjem za okužbo s klopnim meningoencefalitisom. Ob tem se priporoča, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi že v zimskem času, s čimer poskrbimo za primerno zaščito pred boleznijo še pred sezono klopov. Tretji odmerek je priporočen po obdobju devetih mesecev do enega leta, zaradi postopnega upadanja zaščite pa so potrebni tudi poživitveni odmerki. Cepivo nudi vsaj 98-odstotno zaščito pred okužbo, nezaželeni učinki pa so redki in blagi. Najpogosteje zabeleženi stranski učinki so lokalna bolečina na mestu vboda,

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

redkeje se pojavita oteklina ali rdečina. Pri otrocih se lahko pojavi povišana telesna temperatura, ki je redkejša pri odraslih. Nevrološki zapleti so izjemno redki. Ob cepljenju se svetuje tudi uporabljanje zaščitnih ukrepov, kot so primerna oblačila, ki pokrijejo večji del kože, in zaprta obutev. Na oblačilih svetlejša barve je klope mogoče hitreje opaziti in jih pravočasno odstraniti. Pred pohajkovanjem po gozdu se zaščitimo z ustreznim repelentom, ki odganja klope, ob prihodu domov pa pregledamo kožo in lasišče za morebitne klope. Prenosu okužbe z uživanjem nepasteriziranega mleka ali mlečnih izdelkov, narejenih iz mleka kužne živine, se izognemo s primerno toplotno obdelavo.

Kakšne so trajne posledice KME?

Kot omenjeno, so lahko posledice okužbe s klopnim meningoencefalitisom tudi dosmrtno. Pri 10 % bolnikov zaznavajo ohromitev različnih mišičnih skupin, ki so lahko trajne. Ob pojavu parez ali ohromitev je tako potrebna primerna rehabilitacija, s katero je mogoče doseči pomemben funkcionalen napredek, a bistvene okvare telesnih struktur in funkcij lahko ostanejo. V primeru pojava ohromitev je potrebna pravočasna rehabilitacija ob pomoči fizioterapije. Med 5 in 10 % okuženih bolnikov potrebuje podporno zdravljenje, najpogosteje gre za umetno predihavanje, kateremu vzrok sta motnja zavesti ali ohromitev dihalnih mišic. Pri bolnikih s hujšo motnjo zavesti je potrebno nadziranje življenjskih funkcij. Bolnišnično zdravljenje lahko traja tudi mesec in več. Ob sumu na možganski edem je potrebno antiedematozno zdravljenje, ki deluje proti oteklinam. Bolniki se zdravijo v bolnišnicah, vse dokler akutni simptomi ne minejo oz. dokler jih ni mogoče nadzirati v domači oskrbi. Naslednja stopnja zdravljenja je celostna rehabilitacija, ki za bolnike z okvarami perifernega živčevja, kamor sodijo tudi prebolevniki KME s posledično ohlapno tetraparezo, predvideva posebno obravnavo. Trajne ohromitve raz-

»Najučinkovitejši način za preprečevanje KME je cepljenje. Slednje se priporoča vsem starostnim skupinam, ki se pogosto gibljejo v naravi ali pa živijo na območjih z večjim tveganjem za okužbo s klopnim meningoencefalitisom.«

ličnih mišičnih skupin ostanejo pri približno 5 % okuženih, tretjino bolnikov pa po preboleli okužbi pesti postencefalitisni sindrom. V primeru pojava ohromitev je potrebna pravočasna rehabilitacija ob pomoči fizioterapije. Prepoznamo ga po glavobolih, utrujenosti, slabemu počutju, tresenju, poslabšanemu sluhu in motnjah ravnotežja. Pojavijo se lahko težave z zbranstvom in spominom, pogoste so tudi motnje razpoloženja. Težave lahko trajajo več mesecev, tudi let, nekatere celo doživljenjsko. Lahko gre za blažje težave, pogosteje pa te vplivajo tudi na okrnjeno kakovost življenja, zaradi česar je potrebna prilagoditev načina življenja.

Po podatkih zadnjega poročila o KME, ki so ga opravili na NIJZ, je bilo leta 2018 prijavljenih 153 primerov KME, kar je manj od povprečja zadnjih dvajsetih let. Tega leta smrtnih primerov niso zabeležili, večji del bolnikov s KME pa so bili primorani hospitalizirati (89 %). Med obolelimi je več moških kot žensk, tveganju pa so izpostavljene vse starostne skupine, so pa leta 2018 zabeležili najvišjo incidenčno stopnjo v starostni skupini med 55. in 64. letom, ki so predstavljali kar četrtino primerov.

Preprečimo klope tudi pri naših živalih

Klope pogosto opazimo po naključju, ko žival božamo, češemo ali kopamo. Včasih jih sploh ne opazimo, denimo če ima žival zelo gosto dlako, in jih vidimo šele, ko debeli in napiti krvi odpadejo z našega ljubljence. Klopa je potrebno znati pravilno odstraniti. Dlako previdno razmaknemo in klopa previdno in počasi zavrtimo v nasprotni smeri urinega kazalca. Po dveh ali treh rotacijah se bo sam odpustil iz kože. Klopa zavržemo tako, da zagotovo ne bo več prišel na našo živali, ali celo na nas, ne pa denimo kar na travo.

Naše živali se zanašajo izključno na nas, da jih zaščitimo pred klopi

Za največjo možno zaščito pred klopi in boleznimi, ki jih prenašajo, uporabimo zaščito pred zajedavci v obliki zdravil. O primerni zaščiti se posvetujemo z veterinarjem in upoštevamo način življenja psa (v družini z otroki ali če živali spi z nami, so lahko neprimerne ovratnice, prav tako pri psih, ki jih pogosto šamponiramo ali plavajo in podobno). Dobra navada je, da vsak večer masiramo svojo žival s prsti. Poleg ugodja in povezanosti z živaljo lahko zatipamo tudi nove neželenke prišleke.

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

FRONTLINE

COMBO®

Že več kot 20 let zdravila FRONTLINE® ščitijo naše najboljše prijatelje pred bolhami in klopi. En nanos ščiti 30 dni, zato lahko z mačko brezskrbno uživate.

Tukaj. Tam. Povsod.



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



WORLD BRANDING AWARDS

BRAND OF THE YEAR

ZAŠČITITE JU

POVSOD

si.frontlinecombo.com

FRONTLINE® Combo je registrirana blagovna znamka Boehringer Ingelheim Group. ©2021 Boehringer Ingelheim Animal Health France. Vse pravice pridržane. RCV-PET-0018-2022

ABC

- A** Na to, ali je za posameznika primernejša zobna proteza ali implantat, vpliva ogromno dejavnikov.
- B** Čas, da se pacient navadi na nekaj novega v svojih ustih, je zelo subjektiven.
- C** Pri ustni higieni je zelo pomembna temeljitost čiščenja.

Zobna proteza ali implantati



Matej Javh, dr. dent. med.

Življenjska doba ljudi se podaljšuje in s tem potrebujemo daljši rok uporabe lastnih zob. Včasih to preprosto ni izvedljivo, saj na to vplivajo genetika, pogostost obiskov pri zobozdravniku in predvsem ustna higiena. Pripomočkov za slednjo imamo vedno več, vendar ti nič ne koristijo, če si ne vzamemo časa in ne skrbimo redno za svoje zobe. K sreči se zobozdravstvo tako razvija, da naš zobozdravnik vedno išče številne rešitve za reševanje naših težav. Včasih tudi z implantatom ali protezo. Podrobnosti nam je razkril **Matej Javh, dr. dent. med.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Najprej povejva, kaj je implantat.

Implantat ali zobni vsadek je največkrat neke vrste vijak, vstavljen v čeljustno kost. Če je te zaradi atrofije premalo, se lahko vstavijo tudi v nekatere druge obrazne kosti ali pa je v obliki plošče, ki je vstavljena na površino

čeljustne kosti. Implantati so večinoma izdelani iz posebne titanove zlitine, v zadnjem času pa tudi iz cirkonijevega oksida. V implantat se nato privijačijo različne protetične nadgradnje, odvisno od tega, kaj bo vsadek podpiral: prevleko, most ali protezo.

Kakšne so njegove prednosti oziroma slabosti?

Uporaba implantatov ima številne prednosti. Bistvena prednost je pacientovo udobje, saj implantati omogočajo stabilne protetične konstrukcije. Z implantatom se izognemo tudi posegom na sosednjih zobeh. Pri izdelavi klasičnega mostička moramo namreč pripraviti sosednje nosilne zobe. Podobno je tudi pri delnih protezah, saj te praviloma sedijo na namenskih prevlekah. Največkrat je rešitev z implantati tudi lepša. Ne smemo pa pozabiti še na fonetiko. Ker se izognemo akrilatni plošči na nebu, je namreč izgovarjava besed pravilnejša. Kot vsaka stvar imajo tudi zobni vsadki nekatere pomanjkljivosti. Njihovo vzdrževanje zahteva več truda in cena je včasih višja od klasičnih protetičnih rešitev. Prav pa je tudi, da se pacienti zavedajo, da gre pri implantologiji za resne kirurške posege, ki s seboj na začetku prinašajo tudi kakšne nevšečnosti v obliki nekajdnevni zmernih bolečin in oteklina.

Opišiva še zobno protezo ter njene največje plus in minuse.

Zobne proteze so dveh vrst: totalna proteza nadomešča vse zobe v čeljusti, delna proteza pa se uporablja takrat, ko je prisotnih še nekaj lastnih zob, a je teh premalo, da bi lahko nosili fiksno protetično konstrukcijo. Totalna pro-

teza je izdelana iz akrilatne osnove, v katero so vstavljeni tovarniško izdelani akrilatni, kompozitni ali keramični zobje. Največja težava totalne proteze je njena slaba stabilnost. Še posebno to velja za spodnjo totalno protezo. To od pacienta na začetku zahteva precej časa in truda, da se je privadi in se z njo na novo nauči govoriti in jesti. Delna proteza je stabilnejša, saj se ne opira samo na greben čeljusti, ampak tudi na zobe. Praviloma se na te sosednje zobe naredi najprej namenske prevleke, ki so od spredaj videti kot običajni zobje, na notranji strani pa imajo izrezkane utore, kamor se usede kovinska baza delne proteze. Ob strani imajo prevleke vgrajene še posebne mehanizme, s katerimi reguliramo, kako čvrsto proteza sedi na zobeh oz. kako stabilna je. Vse skupaj deluje podobno kot otroške igralne kocke: lahko jih razstavimo, če pa so sestavljene, so med seboj relativno stabilne. Kovinska baza proteze je na mestih, kjer ni zob, obdana z akrilatom, v katerem so vgrajeni tovarniško izdelani zobje. Ker so proteze snemne, nam omogočajo, da jih lahko sčasoma tudi popravimo ali prilagodimo spremenjenemu stanju v ustih. Če je na primer treba kdaj kakšen zob izdreti, lahko največkrat obstoječo delno protezo preprosto kar popravimo, ne da bi bilo treba zato izdelati celotno protetično konstrukcijo na novo.

Je starost dejavnik pri odločitvi med implantatom in protezo?

Ne, starost ne bi smela biti dejavnik pri tej odločitvi. Od nas zahteva le večjo pozornost in upoštevanje raznih kroničnih stanj, ki jih

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

je pri starejših pacientih razumljivo več. V vsakem primeru, ne glede na to, kakšne posege načrtujemo pri pacientu, si moramo vzeti čas za temeljit pregled in odkrit pogovor s pacientom. Pri kirurškem in protetičnem načrtu je prav tako kot zdravstveno stanje pacienta in zdravljenosti, ki jih jemlje, pomembno upoštevati tudi njegovo zmožnost vzdrževanja. Če na primer pacient zaradi slabše motorike enostavno ne more čistiti zob ali implantatov, bo zaradi vnetij še tako dobro narejena konstrukcija kaj hitro klavrno končala in za sabo pustila celo večje kostne defekte, kot če je ne bi bilo. Sicer pa menim, da si vsi, ne glede na starost oz. pričakovano življenjsko dobo, zaslužijo imeti zanje najboljšo (zobo)zdravstveno oskrbo.

Kateri dejavniki največkrat vplivajo na samo odločitev?

Zavedati se moramo, da je v naši vsakodnevni klinični praksi možnosti za t. i. enostavno vstavitve implantatov zelo malo. Praktično vedno je prisotno pomanjkanje kosti ali mehkih obzobjih tkiv. Vzrok za to je raztapljanje tistega dela čeljustne kosti, v katerem so običajno korenine zob. In če teh ni več, tudi kosti kmalu ni več. Ob tem pa se hkrati manjša tudi površina keratinizirane sluznice ust. Zato je praktično vedno potrebno, pred ali hkrati z vstavitvijo implantatov, izvesti še katerega od pripravljanih postopkov. To je na primer dograditev kosti v horizontalni ali vertikalni smeri, dvig sinusnega dna, presaditev keratinizirane dlesni in podobno. Včasih lahko pride celo do situacije, ko so anatomske razmere v ustih enostavno preveč neugodne in bi bila zato posledično fiksna implantatna oskrba prezahtevna in preobsežna. V takem primeru potem iščemo kompromisne rešitve. In včasih se izkaže, da je tudi zgolj proteza ali mostiček ali implantatno podprta proteza za nekega pacienta lahko dobra rešitev. Skratka, odločitev ni preprosta in nanjo vpliva ogromno dejavnikov. Iskanje optimalne rešitve je zame največji čar našega poklica.

Je doba, da se posameznik oziroma posameznica privadi na implantat ali protezo, primerljiva?

Čas, da se pacient navadi na nekaj novega v svojih ustih, je zelo subjektiven. Deloma je seveda odvisen od velikosti konstrukcije. Večja, kot je, težje in dlje se je bo privajal. Na drugi strani pa, bolj kot bo stabilna in bolj kot bo natančno narejena, lažje jo bo sprejel. Zato splošno velja, da se implantatne rešitve pacienti hitreje navadijo. Je pa tudi res, da je izdelava takšnih rešitev zamudnejša. Od začetka do konca obravnave lahko zaradi neizbežnih celjenj traja 4 do 12 mesecev, medtem ko je proteza narejena v enem do štirih tednih. V svoji praksi ugotavljam, da je pri privajanju na nekaj novega bolj kot vse drugo pomembna motivacija pacienta in njegovo razumevanje vseh dobrih in slabih strani tega, česar naj bi se navadil. Zato je pomembno, da že v fazi načrtovanja in odločanja od pacienta dobimo čim več informacij o njegovih željah in pričakovanjih ter da

nato pacientu čim bolj natančno in razumljivo pojasnimo njegovo stanje ter vse plati postopka in končnega rezultata. Če pacient vse to ve in se sam odloči za neko rešitev, potem bo to rešitev, kakršna koli že pač je, na koncu tudi hitro in uspešno sprejel in ponotrnil.

Ljudje smo po naravi večinoma leni, zato je zagotovo pomemben dejavnik tudi čas, ki ga porabimo za vzdrževanje enega ali drugega. V katerem primeru ga bomo potrebovali manj?

Po mojem mnenju ljudje nismo leni, še posebno ko gre za naše zdravje. Smo morda edino premalo motivirani. Za dolgoročno obstojnost vsega v ustih je odločilno skrbno čiščenje. Mislim, da sta potrebna skrbnost in čas enaka pri vsem: tako pri zobeh kot pri implantatih, prevlekah ali delnih protezah. Edino pri totalnih protezah posledice manjše skrbnosti niso tako usodne.

Kakšna pa je življenjska doba implantata ali proteze?

Življenjska doba ni natančno določena. Vsi si želimo, da bi trajala čim dlje in včasih res vidimo 20 ali 30 let stare konstrukcije. V praksi pa jih pacienti uporabljajo približno polovico krajši čas. Po tem času sicer s samimi implantati, prevlekami ali protezami praviloma ni nič narobe, težave se v bistvu pojavijo s strukturami pod njimi. Največkrat gre za raztapljanje kosti v okolici. Pri tem ima poleg že omenjenega čiščenja pomembno vlogo tudi dednost oz. intenzivnost vnetnega odgovora obzobjih tkiv na draženje, ki ga na primer predstavljajo mehke in trde zobne obloge.

Zdravstvo, tudi zobozdravstvo, se zelo hitro razvija. Obstajajo kakšne novosti za nadomeščanje zob?

Kakšnih posebnih novosti za samo nadomeščanje zob v zadnjih desetletjih ni bilo. Spremembe so na področju materialov, predvsem pa na področju kirurških tehnik, ki nam zdaj omogočajo, da lahko na primer z implantati oskrbimo tudi primere, ki jih pred desetletjem nismo mogli. Tukaj mislim na primer na tehnike vodene kostne regeneracije. Skokovit razvoj je tudi na področju digitalizacije.

»Z implantatom se izognemo tudi posegom na sosednjih zobeh.«

Njen namen ni toliko v tem, da se nekaj naredi hitreje, temveč da se naredi bolje, natančneje in bolj predvidljivo. Danes si ne znamo predstavljati vsakodnevnega dela brez tridimenzionalnih CBCT-slik, intraoralnega skeniranja, računalniškega načrtovanja vseh kirurških in protetičnih faz ter nazadnje računalniško podprte izdelave vseh protetičnih izdelkov. Kljub vsemu pa se trudimo, da več časa preživimo za zobozdravniškim stolom s pacientom kot za zaslonom.

Za konec pa izpostavimo še, kako naj skrbimo za ustno higieno, da bomo čim dlje obdržali lastne zobe.

Pri ustni higieni se mi mnogo bolj kot pogostost čiščenja zdi pomembna temeljitost tega. Da to ni neki avtomatizem, temveč da smo takrat z mislimi prisotni pri svojem početju in res temeljito in sistematično očistimo vse predele. Rad bi poudaril pomembno vlogo ustnih higieničark oz. higienikov. Ti ne samo da temeljito očistijo vse obloge, temveč tudi podučijo paciente, kako in s čim bodo doma sami najlažje in najboljše vzdrževali svojo ustno higieno. Ob rednih obiskih pacienti motivirajo in če je treba, tudi korigirajo njihove navade. Poudariti morava še, da so res pomembni redni obiski zobozdravnika, da se nastajajoče težave odkrijejo in odpravijo takrat, ko so še majhne.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopljiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi



CENTER HOČEVAR

Za nadomestitev manjkajočih zob predstavljajo **keramični zobni implantati** inovativno, sodobno in biokompatibilno možnost nadomeščanja zob.

- Biokompatibilnost
- Trajna rešitev
- Takojšnja implantacija
- Manj ali celo brez bolečin
- Brez temnih robov
- Certificirani specialisti

SDS SWISS DENTAL SOLUTIONS

www.centerhocevar.com 040 557 257

Posebna pozornost ob intimni negi

Intimna nega je sestavni del človekovega življenja, pomemben del higiene, zdravja in dobrega počutja. V nekaterih primerih in življenjskih obdobjih pa zahteva še posebno pozornost. Področji intimne nege v najzgodnejših in najpoznejših letih sta osvetlili diplomirani medicinski sestri **Lea Strajnar** in **Helena Božič Janežič**, učiteljici strokovno teoretičnih predmetov in praktičnega pouka na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Skrb za intimno nego se začne takrat, ko zanjo pravzaprav poskrbijo starši. Zdravje in počutje neobogljene otroka je odvisno od njihove ljubezni, časa, znanja in spretnosti. Najprej je treba poskrbeti za primeren prostor za nego dojenčka, ki mora biti varen in topel. Prav tako je pomembno, da so vse stvari, ki jih starši potrebujejo za nego, že na doseg roka. Podložena, plastificirana podlaga za previjanje otroka je priporočljiva zato, ker jo je preprosto čistiti in ima dvignjene robove, da zaustavi morebitno odtekanje tekočine. **Diplomirana medicinska sestra Helena Božič Janežič** prizna, da so lahko starši danes v stiski, saj je na trgu ogromna izbira vseh pripomočkov za intimno nego dojenčka in je težko vedeti, katera je pravilna izbira. »Strokovno mnenje je, da je uporaba vode, bombažnih krpic, pravočasna menjava mokre oziroma umazane plenice in smotrna uporaba mazil, edina pravilna rešitev v preprečevanju vnetja kože v intimnem pre-

delu dojenčka,« pojasni učiteljica na Strokovni zdravstveni šoli v Ljubljani. Poudari še, da je zelo pomemben del higiene pri dojenčkih prav pravilna intimna higiena in ohranjanja zdrave kože v tem predelu telesa.

Kako preprečiti plenični izpuščaj?

Plenični izpuščaj je pri dojenčkih zelo pogost, zlasti med devetim in dvanajstim mesecem. »Vzroki, ki vplivajo na pojav pleničnega izpuščaja, so pravilna izbira pleničke, čas, ki ga dojenček preživi v mokri plenički, in sam način previjanja dojenčka,« našteje dipl. med. sestra Helena Božič Janežič. Plenični izpuščaj lahko nastane zaradi občutljivosti na pleničke in ali čezmerne uporabe vlažilnih robčkov za nego kože. Že rahel prehlad z malo povišano telesno temperaturo lahko vodi k bolj koncentriranemu urinu in s tem k draženju kože. Rast zobkov, spremembe v prehrani, driske, zdravljenje z antibiotiki in preobčutljivost na izdelke za nego so prav tako možni sprožilci pleničnega izpuščaja. Plenični izpuščaj običajno izgine po treh ali štirih dneh in na otroka ne vpliva. Najpomembneje je, da ostaja koža na intimnem predelu dojenčka suha in čista.

Posebna nega v času menstruacije

Tako kot je lahko prvi prihod menstruacije za mlado dekle presenečenje, izkušene ženske dobro vedo, kaj prihaja. Menstruacijo pri mnogih ženskah najavijo spremembe razpoloženja in marsikatera, ki se bori s predmenstrualnim sindromom, komaj čaka na prihod mesečnega perila. Običajno se čustvena niha-

nja takrat umirijo, ženska pa se posebej posveti intimni negi. Pogosteje se umiva, pri tem pa je pomembno, da ne uporablja izdelkov, ki bi dražili občutljivo nožnično sluznico. Helena Božič Janežič poudari, da je za preprečevanje nastanka okužb in boleznih pomembno vzdrževati normalno floro in kislost nožnice. »Pri spremembi kislosti nožnice imajo veliko zaslugo pretirana uporaba intimnih mil, robčkov in gelov. Na spremembo flore nožnice pa vplivajo razna bolezenska stanja, stres, menopavza, nosečnost. V poplavi izdelkov za intimno higieno večina žensk zanemari uporabo vode in zmerno uporabo mil, ki vsebuje snovi, ki vzdržujejo normalno kislost nožnice in varujejo pred nastankom vnetij in okužb.«

Med menstruacijo nožnica bolj dovzetna za okužbe

Ženske se med seboj razlikujejo, prav tako njihova telesa. Pomembno je, da se ženska dobro pozna in zase izbere tiste izdelke za intimno predele, ki ustrezajo njej. Vsekakor pa je intimna nega med menstruacijo zelo pomembna, saj se takrat kislost nožnice spremeni in je ta dovzetenja za okužbe. »Okužba sečil pomeni vdor mikroorganizmov v sečila, kjer se v sečniku, votlem sistemu ali ledvičnem parenhimu razmnožijo in povzročijo vnetje. Zanesljiva metoda za preprečevanje okužb sečil ne obstaja, obstajajo pa načini, kako to tveganje bistveno zmanjšati. Veliki pomen pri tem ima osebna higiena. Ženske naj pri osebni higieni uporabljajo blaga, nedišeča mila. Ženskam, ki so dovzete za pogosta vnetja, pa se odsvetujejo kopeli s peničimi mili. Priporoča

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža koplji
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Otroška

KOZMETIKA
GALENSKI LABORATORIJ
Gorenjske lekarnе





Pri nakupu preko spleta si z uporabo **promo kode KOABC2022** pridobite **10% popust** pri nakupu izdelka **Krema za otroke 30 ml**. Koda je veljavna **do 31. maja 2022**.

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

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

se uporaba mil s pH-faktorjem 5,5,« razloži Božič Janežičeva. Opozori še na pravilno nego po spolnih odnosih. »Ženskam svetujemo, da si spolovilo umijejo pred spolnim odnosom in po njem. Po njem pa naj gredo vedno tudi na stranišče. Curek urina bo odplaknil vse bakterije, ki so v času spolnega odnosa morda zašle v sečnico. Pomembno je tudi, da se pravilno obrišejo od spredaj nazaj.« Zaščitno deluje tudi zadostno pitje tekočine, saj se s tem zmanjša koncentracija patogenih mikroorganizmov v urinalnem traktu.

Intimna nega pri urinski inkontinenci

O urinski inkontinenci govorimo, kadar bolniku nenamerno uhaja urin. Gre za pogosto stanje, ki zajema širok spekter težav – od občasne manjšega uhajanja med kašljem ali kihanjem pa vse do popolne nezmožnosti zadrževanja urina. Uhajanje urina, pa tudi blata, se lahko pojavi v različnih starostnih obdobjih. »Zdravstveni delavci intimni negi večinoma rečemo anogenitalna nega. Ta se izvaja povsem individualno in je odvisna od stopnje inkontinence ter od samih sposobnosti bolnika. Vedno pa spodbujamo samostojnost. Vsi dobro poznamo povsem družbeno sprejemljivo inkontinenco v otroškem obdobju, manj pa je govora na primer o inkontinenci po porodu ali zaradi invalidnosti. Seveda ne smemo pozabiti tudi na inkontinenco v staro-

sti, ki je ena izmed najpogostejših, a hkrati še vedno predstavlja velik negovalni problem, če je intimna nega nepravilno izvedena,« opozori **Lea Strajnar**. »Res je, da učitelji svoje prihodnje sodelavce učimo izvajanja intimne nege po vnaprej določenih korakih, vendar je konec dneva najpomembnejši dejavnik intimne nege ohranjanje visoke stopnje kakovosti pri samem izvajanju. To pomeni, da pri umivanju vsakokrat zajamemo vse potrebne predele in vedno uporabimo vodo ter pH nevtralno milo. Intimni robčki niso priporočljivi za vsakodnevno uporabo.« Strajnarjeva poleg kakovostne intimne nege priporoča še uporabo ustreznih zaščitnih mazil in krem.

Posebna pozornost negi nepokretnih

Strajnarjeva izpostavi, da nega nepokretnih ostaja skoraj najpogostejša negovalna intervencija, s katero se srečujejo v zdravstveno-socialnih ustanovah. »Poleg intimne nege in obračanja moramo biti pri negi nepokretnega bolnika pozorni še na njegovo duševno in telesno udobje.

Izjemno pomembna je priprava prostora pred samo nego, saj s tem zagotovimo ustrezno mero zasebnosti. Pomembna je tudi ustrezna komunikacija, s katero poskrbimo, da se bolnik počuti karseda prijetno, in s katero skušamo zmanjšati občutek nelagodja ter sramu, ki sta lahko povsem fiziološko pri-

sotna. Mnogokrat se nam zgodi, da zaradi velikega obsega zadolžitev, v kombinaciji s pomanjkanjem časa, pozabimo na individualnost izvajanja intimne nege in nam ta postane del rutine. Ta sposobnost – sposobnost ohranjanja in vzdrževanja humanosti in empatičnosti pri izvajanju nege tako pokretnega kot nepokretnega človeka – pa je tista, ki odraža res kakovostno nego.«

Zasebnost in dostojanstvo pri negi

Skrb za osebno intimno nego svojca je zelo občutljivo področje v procesu oskrbovanja. Nepokretna oseba lahko še tako dobronamerno in skrbno nego doživi kot vdor v zasebnost. Zato je pomembno, da si bližnji pri izvajanju osebno intimne nege vzame dovolj časa in čim bolj sledi dnevni rutini, ki jo je imel sedaj nepokretni v času samostojnosti. Med nego je treba zagotavljati zasebnost in spodobnost; priporoča se, da med nego vedno ostane pokrit del telesa, ki ga ne umivate, nega pa naj poteka v primerno ogretem in prijetnem prostoru. Niso redki primeri, ko nepokretna oseba ali še pogosteje starostnik zavrača pomoč svojcev. V tem primeru je morda smiselno pridobiti ustrezno oskrbo in pomoč na domu, kar se pogosto izkaže za bolj učinkovito. Neredko se zgodi, da svojec lažje sprejme pomoč tuje osebe, ki ima drugačen pristop, in nega naposled tudi zato daje boljše rezultate.

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvence na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

Pripomočki za nego in oskrbo na domu

ABENA®



Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ali na www.abena-helpi.si.

Za več informacij in brezplačne vzorce pišite na info@abena-helpi.si ali pokličite na brezplačno številko **080 22 53**.

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin

Zelena stran



Zobozdravstvo

Center Hočevar

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725,
www.diaivita.si
Izvajamo klinične preglede dojk z mikrodozno
mamografijo in UZ, zdravljenje nehotenega
uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in
intimne regije.

Kirurgija

Kirurški center Toš

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFF

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

Proloco medico d.o.o.

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

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

Alternativna medicina

Center za zdravje človeka, d.o.o.

V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju
Tel.: 040 214 303 in
040 148 583
www.izvirzdravja.com
Solna soba, frekvenčna terapija za bolečine,
alergije vseh vrst, psihosomatika.

Optiki

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje,
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90
www.optika-glescic.si, glescic.optika@siol.net

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarška pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67,
optik.janez.poznic@gmail.com

Optika Keber Damjan Keber s.p.

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

Optika Kuhar d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
tel.: 02 787 86 36, 051 620 555
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

OPTO center, specialistični oftalmološki pregledi, estetika, optika

Turnerjeva 17a, Maribor
Tel.: 041 426 300
www.minus50.si

Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Eksemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 21,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

Holesterol - tihi ubijalec

Biostile®

Holesterol bolezen srca in ožilja

Po 50. letu začne naš organizem drugače delovati. Vse funkcije se upočasnijo, hrana se ne pretvarja v energijo, ampak se začne pretvarjat v maščobe, ki se začno nabirati v predelu trebuha. V telesu se povečajo vnetni procesi, pojavijo se težave z želodcem in tudi s psiho. Vse to poruši črevesno floro, kar povzroči več težav s prebavo. Za reševanje le teh se prepogosto predpisuje antibiotike, ki pa žal slabo vplivajo na delovanje jeter in lahko povzročijo povišan holesterol in povišan krvni tlak. Zaradi slabega delovanja telesa prihaja pogosto do izgorelosti, kroničnih obolenj ter avtoimunskih obolenj, kot so revmatska obolenja in težave s ščitnico.

Izognite se povišanemu holesterolu in metabolnemu sindromu.

Vlaknine glukomanan v **ViaChole Fiber** upočasnijo absorpcijo hrane in tako zmanjšajo nihanje sladkorja v krvi. Na ta način spodbudijo aktivnost črevesja. Urejen prebavni trakt je izrednega pomena, prav tako tudi redno odvajanje, s čimer preprečimo, da bi se v prebavnem traktu zadrževale odpadne snovi, ki so odlična podlaga za razvoj glivic in drugih toksinov.

Vitamina holin in inositol pomagata normalizirati delovanje jeter. Urejen prebavni trakt je vsekakor temelj zdravja, zato smo v ViaChole Fiber dodali tudi inulin. To je vlaknina in odličen prebiotik, ki nahrani črevesno floro vse do debelega črevesa.

S pravo kombinacijo lahko učinkovito poskrbite za svoje telo, ožilje ter na naraven način nadzorujete vrednost holesterola v krvi.

Sok granatnega jabolka izjemno deluje na prebavni trakt. Vsebuje veliko B vitaminov, ki dajejo telesu energijo, delujejo kot koencimi, pomagajo pri presnovi ogljikovih hidratov ter vplivajo na živčevje, kožo, lase in mladost telesa. Posledično se v telesu zmanjšujejo vnetni procesi. Vitamini B6, B12 in folna kislina razgrajujejo homocistein, ki je velik krivec za kardiovaskularna obolenja.

Detox čaj dobro deluje na telo, ker pomaga pri odvajanju, napenjanju, čiščenju jeter, če so le ta zamaščena in so zato glavni vzrok za povišan holesterol.

Izboljšajte svoje počutje in si priskrbite fantastičen komplet izdelkov VIACHOLE VLAKNINE in SOK GRANATNEGA JABOLKA. Ob naročilu kompleta prejmete DETOX ČAJ popolnoma brezplačno.

Mnogi so jih že preizkusili.



Naravno do urejenega holesterola

- + učinkovito delovanje
- + izbrana zelišča
- + uravnava holesterol
- + več energije

ViaChole Fiber

Sok granatnega jabolka *z vitamini*
Detox Čaj **DARILO**

Akcijska cena
58,90 EUR
~~79,60 EUR~~
+ BREZPLAČNA
POŠTINA



SVOJ PAKET NAROČITE NA: 080 88 44
ALI NA SPLETU: www.biostile.si

Nekaj ukrepov pred jutranjim tekom.

- ✓ Tekaška obutev
- ✓ Jutranja energija
- ✓ Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Klopni meningoencefalitis je ena izmed bolezni, ki jih prenašajo klopi. Je huda virusna bolezen centralnega živčnega sistema.¹ Povzroči lahko težje poškodbe možganov, paralizo, približno 1 % obolelih umre.^{2,3} **Najbolj učinkovit ukrep za zaščito je cepljenje.¹**

O ostalih možnostih zaščite si preberite na www.sos-klop.si.

Pred cepljenjem se o tveganju in neželenih učinkih posvetujte z zdravnikom.

Literatura: 1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Toplejše vreme poveča nevarnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/toplejse-vreme-poveca-nevarnost-okužbe-s-povzročitelji-bolezni-ki-jih-prenasajo-klopi>. Dostopano: april 2021. 2. Lindquist L, Vapalahti O. Tick-borne encephalitis. *Lancet*. 2008;371(9627):1861–71. 3. Haglund M, Günther G. Tick-borne encephalitis—pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. *Vaccine*. 2003;21:S111–S118.



Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG,
51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Prizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 29a, 1000 Ljubljana

Vsebina

- 4 Svet je lep, ohrani vid
- 6 Zadihanost ob naporu
- 9 Vpliv srčne frekvenca na kardiovaskularne zaplete
- 11 Ekcemi – vnetja kože
- 14 Poglavitni znak je kašelj
- 17 Nihče se z alergijo ne rodi
- 19 Ko se z leti teža kopiči
- 21 Težave moških po 50. letu
- 23 Terapevtsko rezistentna depresija
- 27 Je sperma moških res vedno manj kakovostna?
- 29 PRILOGA: PREBAVILA
- 29 Skrite pasti prehranjevanja
- 32 Kako lahko pomagamo želodcu
- 35 Ko želodec ponagaja
- 38 Rak žolčnega sistema
- 40 Pozor, klop!
- 42 Zobna proteza ali implantati
- 44 Posebna pozornost ob intimni negi

PF-VAC-EEP-0086 • Datum prijave: april 2021.



www.sos-klop.si