

# ABCzdravja

Oktober 2022  
Leto 17, številka 9

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

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



## PRILOGA: IMUNSKI SISTEM

Zdravljenje kronične bolečine

Rehabilitacija po možganskih okvarah

Kaj narediti ob driski

Najpogostejše posledice sladkorne bolezni

Naravna podpora imunskemu sistemu

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



**DOBRA IZBIRA.  
BREZ DVOMA.**

SKRBNA REJA



CERTIFIED PRODUCT



STP 80 ANTIBIOTIC FREE

**100 % BREZ  
ANTIBIOTIKOV**

**PRVI V SLOVENIJI.  
S CERTIFIKATOM.**

Pivka d.d., Kal 1, 6257 Pivka



## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



*Slovensko poreklo*



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 17, številka 9, oktober 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

Metka Lubinič  
marketing@freising.si  
04 515 58 89

Digitalni prelom:  
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):  
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC  
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide  
enajst števil. Revijo lahko dobite v  
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja  
znaša 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.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## ABC

- A** Kadar opazimo kakšnega od simptomov, je treba takoj obiskati zdravnika in ga prositi za laboratorijsko kontrolo krvi.
- B** Zdravnik mora znati bolnika prav vprašati in spraševati toliko časa, da dobi prave podatke.
- C** Bolniki so lahko optimistični glede na številna raziskovanja in nova zdravila, ki nenehno prihajajo.

# Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva

Krvni rak in bolezni krvi lahko zelo obremenijo bolnike. Pri tem je zgodnje diagnosticiranje in zdravljenje bolezni ključnega pomena. Ob mesecu krvnih bolezni so z namenom ozaveščanja javnosti v Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije v sodelovanju s Slovenskim združenjem bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, ter ob strokovni podpori hematologov in onkologov izvedli novinarsko konferenco.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot je za začetek povedala **Kristina Modic**, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, je bolnikom z določenimi vrstami krvnih rakov in nekaterimi drugimi krvnimi boleznimi diagnoza zaradi različnih vzrokov pogosto postavljena pozno. Zato je tudi zdravljenje in okrevanje napornejše, posledično je slabša kakovost življenja med zdravljenjem in po njem oziroma pozneje. Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva, zdravljenje je napornejše in dolgotrajnejše, okrevanje pa zahtevno ter pogosto telesno in čustveno naporno.

V Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi so med svojimi člani izvedli anketo glede hitrosti postavljanja diagnoze. Največ bolnikov je odgovorilo v starostni skupini od 51 let. 40 % bolnikov je dobilo diagnozo levkemija, 36 % je imelo diseminirani plazmocitom, druge diagnoze, ki so jih navedli, pa so bile limfom, mielodisplastični sindrom (MDS), amiloidoza in druge. Kakšne simptome so občutili? 54 % jih je navajalo, da so pred diagnozo čutili močno utrujenost, v 25 % pa bolečine. Ostale težave so bile še potenje, slabost, povišana temperatura. 50 % jih je odgovorilo, da so takoj po pojavu simptomov odšli k zdravniku, kar 26 % pa jih je na odhod k zdravniku čakalo kar dva do tri mesece. Kot razlog odlašanja odhoda k zdravniku so največkrat navedli strah pred neznanim. 59 % jih je navedlo, da so diagnozo dobili postavljeno v roku enega meseca, 41 % so bile diagnoze postavljene v času enega do treh mesecev, nekaterim pa tudi kasneje.

### Splošni in specifični simptomi

**Prof. dr. Irena Preložnik Zupan** je predstavila simptome, ki kažejo na krvne bolezni. »Splošni simptomi se pojavijo pri večini malignih bolezni: močna utrujenost, hujšanje, izguba teka, pogosto nočno znojenje. Speci-

fični simptomi pa so značilni za posamezno obliko bolezni. Pri krvnih boleznih je prizadet največji organ v našem telesu, to je kostni mozeg, kjer nastajajo krvne celice, zato pri bolnikih prej ali slej pride do sprememb v krvni sliki, ki se hitro odražajo na počutju in zdravju. Nastopi lahko slabokrvnost oziroma anemija, ob kateri smo utrujeni, zaspani in neproduktivni. Lahko opazimo pogostejše okužbe, spontane krvavitve, tudi čezmerne krvavitve ali pa tromboze. Kadar opazimo kaj takšnega, je pomembno takoj obiskati zdravnika in ga prositi za pregled ter laboratorijsko kontrolo krvi,« je pozvala dr. Preložnik Zupan.

**Jana Pahole, dr. med., spec. internistične onkologije** z Oddelka za zdravljenje limfomov Onkološkega inštituta Ljubljana, je poudarila, da se pri limfomih lahko pojavi paleta simptomov in znakov. »Najznačilnejši so povečane bezgavke na vratu, v pazduhah ali dimljah, ter skupek težav, ki jih imenujemo B-simptomi, kamor spadajo nenamerno hujšanje, nočno potenje, huda utrujenost in povišana telesna temperatura brez jasnega vzroka. Ta se pogosto pojavlja pozno popoldne ali zvečer in nato lahko spontano pade. O nočnem potenju govorimo, kadar se zaradi potenja v zgornji del telesa človek ponoči več kot enkrat preobleče,« je še pojasnila dr. Pahole.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## Pomen zgodnjega odkritja bolezni

S kakšnimi težavami pa se soočajo bolniki, ki so jim pozno postavili diagnozo, v primerjavi s tistimi, pri katerih je bila določena bolezen odkrita zgodaj? Kristina Modic: »Razlike so kar očitne. Bolniki s pozno postavljeno diagnozo, sem spadajo predvsem limfomi, diseminirani plazmocitom, kronična levkemija, imajo daljše hospitalizacije, zdravljenje je napornejše, težje se soočajo z boleznijo, ker jih zdravljenje in zapleti zelo omejujejo in jim poslabšujejo kakovost življenja. Tako da je razlika s tistimi, ki jim bolezen odkrijejo v začetnih stadijih, precejšnja. Slednji, posebno če gre za mlajše ljudi, lahko lepo poskrbijo zase, nekateri ostanejo v stiku z delodajalci in se potem lažje vrnejo na delo, na delo se prav tako vrnejo hitreje in z manj težavami. Prvi bolniki potrebujejo tudi dlje časa za okrevanje, dlje časa ostajajo v programih rehabilitacije, včasih jo celo podaljšajo. Zato si v družtvih zelo prizadevamo, da bi ozavestili javnost o teh simptomih in s tem pripomogli k temu, da bi bilo čim več bolezni odkritih pravočasno oziroma čim prej, saj to pomembno vpliva tako na življenje bolnika kot tudi življenje njegove družine,« je poudarila Modic.

**Vesna Pekarović Džakulin, dr. med., spec. družinske medicine, spec. medicine dela, prometa in športa,** iz Diagnostičnega centra Šentjur, tudi podpredsednica Evropskega združenja zdravnikov družinske medicine (UEMO), je opisala vlogo družinskih zdravnikov pri odkrivanju krvnih bolezni. Dejala je, da je družinski zdravnik prvi, prek katerega bolnik vstopa v zdravstveni sistem, in po njenem mnenju ima do svojih pacientov poseben odnos. Izpostavila je, da je včasih težko ugotoviti, ali gre pri utrujenosti za pravi simptom, ki nakazuje na krvno bolezen. »Ljudje k nam prihajajo zaradi različnih težav in družinski zdravnik vsakega bolnika pozna že zelo dolgo, z njimi stkemo odnos in zaupanje. Po navadi poznamo celotno družino. Nekateri pacienti znajo zelo dobro opisati svoje težave. V določenih primerih pa mora zdravnik znati prav vprašati in spraševati toliko časa, da dobi prave podatke. Občudujem svoje paciente in njihov pogum ter njihovo zmožnost za dostojanstveno prenašanje svojih težav. Zato jim skušam ustvariti prostor, v katerem se počutijo varni, in naslovim tudi ta njihov pogum. Tako jim postane lažje,« je svoje delo družinske zdravnice slikovito opisala dr. Pekarović Džakulin.

## Kaj pokaže krvna slika?

Prof. dr. Irena Preložnik Zupan je opisala, katere so spremembe krvne slike, ki nakazujejo na resno bolezen. »To je odvisno od vrste krvnih bolezni. Če gre za akutno levkemijo, so levkociti lahko normalni, povečani ali zmanjšani. Vendar pa se potem gleda specifično z mikroskopom in tako lahko najdemo levkemične blastne celice, to so tiste, ki so že zasegale kostni mozeg in je ta poslal

*»Splošni simptomi se pojavijo pri večini malignih bolezni: močna utrujenost, hujšanje, izguba teka, pogosto nočno znojenje. Specifični simptomi pa so značilni za posamezno obliko bolezni. Pri krvnih boleznih je prizadet največji organ v našem telesu, to je kostni mozeg, kjer nastajajo krvne celice, zato pri bolnikih prej ali slej pride do sprememb v krvni sliki, ki se hitro odražijo na počutju in zdravju.«*

v kri le bolne levkemične celice. Kostni mozeg v tem primeru ne more izdelovati eritrocitov in zato je bolnik slabokrven in utrujen in pri akutni levkemiji tudi anemičen. Ne more izdelovati predstopenj krvnih ploščic ali trombocitov, zato so ti vedno znižani in zato lahko bolnik krvavi,« je pojasnila dr. Preložnik Zupan in izpostavila kronične levkemije, ki so prav tako razdeljene na več različnih vrst. »Pri kronični mieloični levkemiji je lahko povečano število levkocitov, vendar pa, ker je bolezen počasi potekajoča, bolnik ni anemičen, nima sprememb v številu trombocitov ali krvnih ploščic. Pri kronični limfocitni levkemiji pa je lahko povečano število limfocitov. Pri plazmocitomu se včasih na začetku bolezen v krvni sliki ne vidi. Bolnik nima anemije, ni sprememb pri številu limfocitov ali trombocitov, čuti pa hude bolečine v kosteh. Ko punktiramo in pogledamo kostni mozeg pod mikroskopom, najdemo plazmatke, ki so bolezensko spremenjene. Sodelovanje z osebnim zdravnikom je zelo pomembno, da se posvetujemo, ali glede na krvno sliko potrebuje pregled pri specialistu ali je pred tem potrebno narediti še kaj drugega,« je za konec še poudarila dr. Preložnik Zupan.

Ko učijo branje krvne slike, ob splošnih zdravnikih povabijo tudi medicinske sestre in laboratorijsko osebje. Slednje lahko prepozna spremembe, ki ne spadajo v normalno krvno sliko, in njihova dolžnost je, da pokličejo osebnega zdravnika in ga na to opozorijo, je dejala dr. Preložnik Zupan, saj da zdravnik ob velikem številu bolnikov lahko mimogrede kaj spregleda in zato je delovanje v timu izjemnega pomena.

## Kaj lahko ugotovi družinski zdravnik

Kako poteka bolezen pri bolnikih z limfomom? Na kaj mora biti pozoren družinski zdravnik, da pravočasno prepozna limfom? Dr. Pahole: »Zdravnik mora pomagati bolniku, da se izrazi, da lahko pove in dobro opiše svoje težave. Težave, ki se pojavljajo dlje časa, je treba vzeti

resno. Preprosto je postaviti diagnozo, če bolnik pride s povečanimi bezgavkami in povišano temperaturo. Takrat je bolnika treba napotiti na citološko punkcijo, s čimer se potrdi ali ovrže sum na limfom. Ko se nekaj ugotovi, je treba bolnika pravočasno napotiti naprej na podrobnejšo diagnostiko.«

Dr. Pekarović Džakulin je izpostavila pomen podpore družinskega zdravnika tudi še potem, ko je bolnik v obravnavi pri specialistu. Izrazila je mnenje, da je prednost družinskih zdravnikov tudi v tem, da znajo prevesti strokovno informacijo z izvida v razumljivejši jezik. Izkušnje so pokazale, da je zelo pomembno spremljati tudi to, kako se bolnik ob tem počuti, je dejala dr. Pekarović Džakulin ter kot prednost izpostavila tudi to, da na kontrolni pregled lahko bolnika naročijo kadar koli, zato čakalnih vrst pri družinskih zdravnikih ni.

## Uspešnost in dostopnost zdravljenja

**Prof. dr. Samo Zver** je ocenil, da je za bolnike s krvnimi boleznimi v Sloveniji zelo dobro poskrbljeno. »Pravzaprav se ne zavedamo, kako dobro imamo organizirano zdravljenje. Dostopnost zdravljenja je prav tako izjemna, boljše kot v večini evropskih držav. Uporabljamo nove metode zdravljenja, imamo najnovejša zdravila, transplantacijski program dobro teče. Vedno pa je prostor za izboljšanje in še naprej moramo delati za to, da bo naš sistem ostal tako dober.«

»Na področju hematologije potekajo v svetu številna raziskovanja. Novih zdravil je vsako leto veliko. Vse bolj so usmerjena v genetske tarče ali imunski sistem ter individualni pristop k vsakemu bolniku. Torej so bolniki lahko res optimistični,« pa je ob tem zagotovila prof. dr. Preložnik Zupan. Jana Pahole je dodala, da je tudi na področju zdravljenja limfomov v tem letu prišlo do nekaj novosti. »Našim bolnikom so na voljo tako nove kombinacije zdravil kot posamezne nove učinkovine, ki so v študijah pokazale dobre rezultate.«

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

# Ordinacije za manualno medicino MOGY

## Specialisti za hrbtenico in sklepe

Vsak človek ima v odrasli dobi vsaj enkrat v življenju težave, ki so povezane s hrbtenico. Najpogostejše so bolečine v križu in nogah, bolečine v vratu, glavoboli, občutki mravljinčenja, nemoči v okončinah, vrtoglavice in nespečnost. Zelo pogosti so tudi občutki zakrčenosti v sklepih in bolečine, predvsem v ramenih, kolenih in kolkih. Kje tičijo vzroki in kako jih odpraviti?

Vzroki za težave z gibalnim sistemom (hrbtenico, sklepi, mišicami in vezivnim tkivom) so predvsem obrabne spremembe, ki se začnejo pojavljati po 35. letu starosti, v primeru dolgotrajne prisilne drže, težkega fizičnega dela, preobremenjenosti in stresa lahko tudi prej. Klinično najbolj uspešna metoda za zdravljenje težav z gibalnim sistemom je manualna medicina. Gre za področje zdravljenja, ki ga ljudje pogosto povezujejo z ročno fizioterapijo, medicinsko masažo ali kiropraktiko, pa vendar se od njih bistveno razlikuje. Pri manualni medicini namreč preglede in terapije izvajajo zdravniki specialisti, nevrologi ali ortopedi. Specialistično znanje zdravnikov omogoča jasno postavitev diagnoze ter hitre in učinkovite rezultate terapij.

### Bistvo zdravljenja je prvi pregled

Ob prvem obisku zdravnik opravi klinični nevrološki pregled, preveri stanje mišic, vezivnega tkiva, refleksov, oceni držo, gibanje in preuči medicinsko dokumentacijo (izvide in slike) za obstoječe težave, če bolnik z njimi razpolaga. Na tej podlagi predpiše število terapij, če obstajajo realne možnosti za zdravljenje z manualnimi tehnikami. »Terapije se nadaljujejo, ko natančno določimo diagnozo in smo prepričani v njihov uspeh. Če težave niso del našega področja, bolnika usmerimo k drugim specialistom. Ljudje so nam hvaležni za konkreten nasvet in pomoč,« nam zaupa zdravnik Andrej Kotov iz ordinacije MOGY v Trzinu.

### Zdravljenje je še posebej uspešno pri naslednjih stanjih:

- bolečine v hrbtenici (predvsem v vratnem in ledvenem delu),
- bolečine v sklepih (koleno, rama, kolk),
- bolečine v rokah ali nogah (tudi občutki otopelosti, nemoči in mravljinčenja),
- glavoboli, vrtoglavice in nespečnost
- spremembe medvretenčnih ploščic (protruzija, hernija diska),
- posledica draženja živčnih pletežev (lumbalgija, radikulopatija, išijas, ...)



*V medicinskem centru MOGY z ordinacijami po vsej Sloveniji deluje sedem zdravnikov specialistov. Strokovno in učinkovito vam pomagajo do zdravja in boljšega počutja.*

- obrabne spremembe na hrbtenici (hondroza, spondiloza, spondilartroza...),
- epikodilitis (teniški komolec), sindrom karpalnega kanala,
- stanja po poškodbah in operativnih posegih,
- tinitus (šumenje v ušesih), neprijetni občutki po obrazu, motnje vida.

Čakalne dobe za prvi pregled so kratke, v povprečju 7 do 10 dni. Na terapije, ki jih na podlagi pregleda predpiše zdravnik,

se ne čaka. Za najbolj pogosto težavo kot je dolgotrajna bolečina v križu, je običajno potrebnih 4 do 6 terapij. »V naše ordinacije prihajajo ljudje, ki so preizkusili že različne vrste zdravljenja, a brez uspeha. Morda so ordinacije MOGY drugačne zato, ker zdravniki specialisti izvajajo tako preglede kot tudi terapije in spremljajo pacienta ves čas zdravljenja. Z veseljem bomo pomagali tudi vam,« zaključil mag. Sanja Zrimšek, vodja ordinacij.



### MANUALNA MEDICINA

Zdravljenje gibalnega sistema – že 30 let!

#### Naročila in informacije:

- **ordinacija MOGY Trzin, T: 01 561 25 21**  
Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Celje, T: 040 866 456**  
Roman Burdeniuk, dr. med., spec. ortoped, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Maribor in Tišina, T: 02 470 24 13**  
Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine  
Vladimir Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Nova Gorica in Izola, T: 05 300 23 77**  
Arkadij Januškevič, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine  
Dimitrij Gaidukevich, dr. med., spec. ortoped, spec. manualne medicine  
Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. ortoped, spec. manualne medicine

Brezplačna številka



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

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



## ABC

- A** Kronična bolečina vztraja vsaj tri do šest mesecev.
- B** Kronični bolečini, ki traja dlje, se lahko pridružijo še motnje spanja in razpoloženja.
- C** Pri zdravljenju je pomembna interdisciplinarna obravnava.

# Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja



Barbara Kosmina Štefancič, dr. med., spec. anesteziologije

Po definiciji je bolečina neprijetna čutna in čustvena izkušnja, ki je povezana z dejansko ali pogojno poškodbo tkiva. Bolečina je zaznava naših možganov. Danes vemo, da je bolečina lahko prisotna tudi, ko v resnici zanjo ni nobene telesne osnove (poškodbe ali bolezni).

Avtorica: **Maja Korošak**

Običajno bolečino razdelimo na akutno in kronično. Akutna bolečina traja kratek čas in običajno vemo, kaj jo je povzročilo. Ta bolečina ima zaščitni pomen, opozori nas, da je v telesu nekaj narobe, da smo zboleli ali se poškodovali in da je treba ukrepati. Praviloma je sorazmerna s stopnjo poškodbe. Ima nenaden začetek in omejen čas trajanja, mine, ko je vzrok zanjo odstranjen. Dobro se odzove na zdravljenje s protibolečinskimi zdravili, običajno pa se hkrati zdravi tudi vzrok bolečine.

Problem nastane, ko bolečina traja dlje časa, kot je pričakovano zdravljenje bolezni ali poškodbe. Takrat govorimo o kronični bolečini, ki po definiciji ostane tudi po tem, ko osnovni vzrok bolezni ali poškodbe izgine, ali kadar vzroka ni mogoče odstraniti. Taka bolečina postane bolezen sama po sebi in v medicini predstavlja kronično bolezen.

O zdravljenju kronične bolečine smo se pogovarjali z **Barbaro Kosmina Štefancič, dr. med., spec. anesteziologije**, iz Splošne bolnišnice Izola. Je tudi predsednica Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine, ki združuje zdravnike različnih specialnosti, ki se poglobljeno ukvarjajo z zdravljenjem bolečine.

Povedala je, da mora neka bolečina trajati vsaj tri do šest mesecev, da jo lahko opredelimo kot kronično, ter dodala, da je pomembno tudi to, za katero vrsto bolečine gre. »Prehod iz akutne v kronično bolečino poteka tako, da se v živčnih poteh zgodijo številne spremembe, ki vzdržujejo bolečino, čeprav je vzrok odstranjen. Te spremembe se večinoma dogajajo v centralnem živčevju, lahko pa tudi v perifernem. Ob konstantnem bolečinskem draženju bolečinski sistem začne »preveč« delovati, nenehno pošilja impulze in zgodijo se spremembe v možganih, ki se tam zapišejo kot spomin. Takšno bolečino imenujemo nociplastična bolečina. Bolnikom razložim, da njihov bolečinski sistem preveč dela in vzdržuje kro-

nično bolečino, čeprav ne najdemo nekega jasnega anatomskega razloga zanjo v okvari tkiva,« pojasni naša sogovornica in ugotavlja, da v njihovo protibolečinsko ambulanto v zadnjem času prihaja vse več prav takšnih bolnikov.

»Če močna kronična bolečina traja dalj časa, se pogosto težave samo še stopnjujejo, pridružijo se še motnje spanja in razpoloženja, lahko se pojavi depresija,« dodaja dr. Kosmina Štefancič ter izpostavi, da gre pri kronični bolečini za biopsihosocialno bolezen, ki vpliva na vse segmente posameznikovega življenja: na telesno in funkcionalno sposobnost, družbeno in družinsko življenje, sposobnost za delo in vsakodnevne dejavnosti, razpoloženje in spanje ter celotno zdravje, povzroči lahko tudi invalidnost. »Z vsem tem zmanjšuje kakovost življenja bolnika in svojcev. Ta še nerešeni zdravstveni problem povzroča tudi precejšnje stroške obravnave in je kazalnik blagostanja države.«

### Vrste bolečine

Da bi razvili čim boljše pristope k zdravljenju, bolečino delijo tudi na podlagi njenih značilnosti oziroma mehanizmov, ki jo povzročajo in vzdržujejo. Pomembno je, da bolnik čim bolj natančno opiše bolečino in dotedanje načine zdravljenja.

Kot rečeno, je bolečina lahko nociceptivna, ta je posledica draženja bolečinskih receptorjev v tkivu. Lahko je nevropatska in se pojavi kot posledica bolezni ali okvare živca

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

ali senzoričnega živčnega sistema. Lahko pa je tudi že opisana nocioplastična bolečina, najbolj poznan primer te je fibromialgija.

Kako se bolečina lahko izmeri? Dr. Kosmina Štefančič: »Bolečina je subjektivni občutek in je ne moremo objektivno izmeriti tako kot, na primer, krvni tlak ali temperaturo. Za ocenjevanje bolečine je v uporabi veliko različnih lestvic in vprašalnikov, kot so vizualno analogna lestvica, numerična lestvica, verbalna lestvica.« V protibolečinskih ambulantah pa uporabljajo še dodatne vprašalnike, ki pomagajo opredeliti vrsto bolečine in njen vpliv na življenje posameznika.

### Zdravljenje kronične bolečine

Kot je povedala dr. Kosmina Štefančič, je pri kronični bolečini zdravljenje z zdravili vedno le del zdravljenja, kombinira se z drugimi oblikami: fizikalno terapijo in rehabilitacijo, blokadami in drugimi invazivnimi tehnikami, akupunkturo in psihološko podporo. Slednja je sicer v Sloveniji težko dostopna, vedno več raziskav pa kaže na to, da jo je smiselno uporabljati. »Zdravila izbiramo glede na vrsto bolečine, saj ni vseeno, ali gre za nociceptivno bolečino, ki je posledica draženja bolečinskih receptorjev v tkivu, na primer ob poškodbah in pri določenih boleznih (bolečina v križu, revmatoidni artritis), ali pa gre za druge vrste bolečine,« še poudari naša sogovornica.

Zdravljenje z zdravili pri nocioplastični bolečini torej ni na prvem mestu. Običajno bolniki jemljejo analgetike, a ti, kot pove anesteziologinja, niso dovolj učinkoviti. »Bolnike s hudo kronično bolečino sčasoma začne boleti vse, zato tudi blokade ne pridejo v poštev oziroma niso učinkovite. Pri zdravljenju te bolečine zato uporabljamo protibolečinske infuzije, akupunkturo, zelo dobro se obnesejo tudi tehnike sproščanja. Lahko je to katera koli relaksacija, lahko si pomagamo s hipnozo, čuječnostjo, meditacijo. Priporočila za prehrano niso izdelana, a vseeno svetujemo protivnetno prehrano in zdrav

življenjski slog. Zelo dobro dene telesna dejavnost, čeprav marsikateri bolnik meni, da je ne zmore. Gibanje namreč dolgoročno pomembno zmanjša kronično bolečino,« razlaga dr. Kosmina Štefančič.

Kako poteka zdravljenje pri nas? »Splošni zdravniki lahko že precej pomagajo pri lajšanju kronične bolečine, za njih so organizirana izobraževanja. Večino bolečine torej rešijo že splošni zdravniki ali pa bolnika napotijo k specialistu. Ta skuša čim bolj opredeliti, za katero bolezen gre. Pomembno vlogo imajo ortopedi, revmatologi in fizioterapevti, bolečino pa zdravimo tudi v protibolečinskih ambulantah, ki delujejo v vsaki regionalni bolnišnici, v obeh univerzitetnih kliničnih centrih in v URI Soča, za bolnike z rakom deluje ambulanta na Onkološkem inštitutu. V teh ambulantah (razen v URI Soča) delamo anesteziologi. Želeli pa bi si

interdisciplinarno obravnave bolnikov s hudo kronično bolečino, kjer sodelujejo zdravniki različnih disciplin in drugi zdravstveni delavci, predvsem klinični psihologi in fizioterapevti, medicinske sestre ter po potrebi še drugi poklici, kot so socialni delavci, delovni terapevti, dietetiki in še nekateri drugi. V Slovenskem združenju za zdravljenje bolečine si zelo prizadevamo za uvedbo interdisciplinarnega pristopa in prav zdaj imamo v izdelavi priporočila in standarde ter normative za protibolečinske ambulante. Prav pred izidom so priporočila za interdisciplinarno obravnavo pri zdravljenju nevropatske bolečine. Tudi naši bolniki si, tako kot drugje po Evropi, zaslužijo takšno obravnavo,« meni dr. Kosmina Štefančič in za konec izpostavi še problem z dolgimi čakalnimi vrstami, predvsem za prvi pregled in za akupunkturo.

### Kako pogosta je kronična bolečina?

Pri Slovenskem združenju za zdravljenje bolečine so pred tremi leti izvedli raziskavo o pojavljanju kronične bolečine pri nas. Ugotovili so, da je prevalenca kronične bolečine 22-odstotna in da za njo pogosteje trpijo ženske (26,5 %) kot moški (18,1 %). Pogosteje jo navajajo tudi manj izobraženi prebivalci, najpogosteje tisti s srednješolsko izobrazbo. Pojavnost kronične bolečine se povečuje s starostjo. V starostni skupini od 60 do 75 let trpi kronično bolečino skoraj vsak tretji prebivalec (30,5 %). 73 % bolnikov navaja, da je kronična bolečina pri njih prisotna več kot eno leto, več kot polovica pa jo opisuje kot močno (od 7 do 10 na lestvici 0–10). Med Slovenci je najpogostejša kronična bolečina v križu in hrbtenici. Pojavlja se pri 63 % bolnikov s kronično bolečino. Po pogostnosti sledijo kronične bolečine v sklepih, okončinah in mišicah ter glavoboli.

Z mislijo na bolnike so v Slovenskem združenju za zdravljenje bolečine oblikovali tudi spletno stran nevropatska.si, da bi ljudje na preprost način prišli do pravih informacij. Nevropatska bolečina je v javnosti še premalo poznana, čeprav je strokovno že precej dobro raziskana. V vsebino ni zajeta le bolečina v križu z nevropatsko komponento, ampak so podrobno opisane tudi druge oblike, kot so denimo nevropatska bolečina po operacijah, nevralgija trojejnega živca, nevralgija po herpes zostru, nevropatska bolečina pri sladkorni bolezni ali po možganski kapi ... Opisane so različne vrste nevropatske bolečine, da bi jih ljudje prepoznali in se naučili ustreznega ukrepanja. Pri zdravljenju nevropatske bolečine je sodelovanje bolnikov namreč zelo pomembno.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

NO-DOL  
Ker deluje.

št.1  
V SLOVENIJI

Brez izgovorov!

Pokličite 05 663 24 40

Lekarna | Specializirane trgovine | sanofarm.si

NARAVNO  
UČINKOVITO  
VARNO





## ABC

- A** Rdečkaste, luščeče se vnetne plošče na koži, največkrat nad komolci in kolena, se pojavljajo simetrično.
- B** Luskavica lahko vodi v pogostejše bolezni srca in ožilja, ateroskleroze in srčni infarkt.
- C** Ob luskavici se pogosto pojavljajo druga stanja in motnje, kot je metabolni sindrom.

# Psoriatična bolezen

**Težko je verjeti, a je res. Ob vsem pisanju o luskavici ali psoriazi so bolniki s to boleznijo še vedno stigmatizirani, še vedno veliko ljudi verjame, da gre za nalezljivo kožno bolezen in se zato do bolnikov obnašajo odklonilno. V resnici je to kronična, imunsko pogojena vnetna bolezen. To je tudi najpogostejša kožna bolezen, saj jo ima 2–3 % prebivalstva.**

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Psoriza se običajno začne v odrasli dobi, okoli 40. leta. Lahko se pojavi tudi že prej, na primer v zgodnjem otroštvu, ali pozneje – v visoki starosti. Pojavu luskavice največkrat botruje dednost, čeprav je način dedovanja zapleten. V nastanek bolezni je vpletenih več genov, ki sami po sebi ne zadoščajo, da bi se bolezen v resnici izrazila. Pomembno vplivajo tudi različni dejavniki okolja, na primer stres in okužbe. Na pojav bolezni vplivajo tudi različna zdravila, predvsem tista, s katerimi zdravijo srčno-žilne bolezni.

Za luskavico je značilen pojav rdečkastih, luščečih se vnetnih plošč na koži, največkrat nad komolci in kolena, pojavljajo se simetrično. Pri razširjeni bolezni se žarišča pojavljajo tudi drugje po telesu: na okončinah in na trupu, zlasti prizadeta sta ledveni in križni predel. Luske se lahko pojavijo tudi na lasišču, ob robovih lasišča, za uhlji in ob robovih zunanega sluhovoda pa tudi na nohtih.

Obstajajo še posebne vrste luskavice, ki se kažejo drugače. Pri eritrodermični luskavici je vnetna in luščeča celotna koža, pri pustuloznih oblikah pa se na luščečih ploščah pojavljajo vnetni mehurčki. Ti mehurčki niso posledica neke okužbe, ampak bolj izražena vnetja. Lahko se pojavi tudi psoriatični artritis. Kar pri tretjini bolnikov, ki jim je luskavica najprej nastala na koži, se pozneje pridruži še psoriatični artritis.

### Psoriatična bolezen

Danes pravzaprav govorimo o psoriatični bolezni, s tem izrazom se zajema celotno bolezensko dogajanje, pri čemer so prizadeti tako koža kot sklepi ter obsega tudi druge motnje. V zadnjih desetletjih so v medicini spoznali, da se ob luskavici pogosto pojavljajo tudi druga stanja in motnje, kot je recimo metabolni sindrom. Ta pomeni težave s čezmerno telesno težo, povišan holesterol in nekatere druge povišane maščobe v krvi, tudi sladkorno bolezen. Navedeno lahko vodi v pogostejše bolezni srca in ožilja, ateroskleroze in srčni infarkt. Ta je lahko pri bolnikih, ki so imeli več let hudo obliko luskavice, celo sedemkrat pogostejši kot pri ljudeh iste starosti, ki luskavice niso imeli. Pojavljajo se lahko tudi bolezni prebavil, zlasti kronična vnetna črevesna bolezen, vnetja oči in duševne težave.

### Kako se pojavlja ta bolezen?

Bolezen po navadi poteka v počasnih zagonih in izboljšanjih. Najpogosteje do poslabšanja pride v hladnem delu leta, to je obdobje,

ko so ljudje bolj izpostavljeni okužbam. Poslabšanja se pojavijo tudi v stresnih okoliščinah. Poleti, ko je koža izpostavljena sončnim žarkom, se pri približno dveh tretjinah do treh četrтинah bolnikov stanje začasno izboljša.

Seveda pa morajo biti tudi bolniki s psorizao previdni pri izpostavljanju soncu. Sončenje naj bo postopno, da ne opeče kože, izpostavljanje sončnemu sevanju je seveda škodljivo tudi dolgoročno. Bolnikom z luskavico se pogosteje kot drugim pojavljajo predrakave in tudi rakave spremembe na koži.

### Večina bolnikov ima blago obliko

Obnavna te bolezni in njeno zdravljenje sta se v zadnjih letih zelo izboljšala. V večini primerov gre za blage oblike luskavice, ki jih uspešno zdravijo z lokalno terapijo, torej z različnimi zdravili v obliki krem, mazil ali losjonov. Pri bolnikih z razširjeno psorizao lokalna terapija ni zadostna. Zato se poslužujejo dodatnega zdravljenja, bodisi s fototerapijo bodisi s sistemskim zdravljenjem. Navadno zdravljenje začnejo s konvencionalnimi zdravili, največkrat z metotreksatom ali drugimi zdravili, kot sta acitretin in ciklosporin. Za težji potek bolezni se uporabljajo biološka zdravila. Ta pomenijo velik preboj v zdravljenju težjih oblik bolezni.

Na voljo je več različnih bioloških zdravil z različnim načinom delovanja. Vbrizgajo se podkožno. Bolniki se lahko naučijo ta zdravila vbrizgati sami in jim tako ni treba obiskovati zdravnika. Zdravila se vbrizgajo v daljših časovnih obdobjih, enkrat mesečno ali celo na več

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

»Pojavu luskavice največkrat botruje dednost, čeprav je način dedovanja zapleten. V nastanek bolezni je vpletenih več genov, ki sami po sebi ne zadoščajo, da bi se bolezen v resnici izrazila. Pomembno vplivajo tudi različni dejavniki okolja, na primer stres in okužbe.«

mesecev, zato je to zelo ugodno za bolnika in zagotavlja višjo kakovost življenja.

Ob zdravljenju z zdravili je zelo pomembno vzdrževanje zdrave telesne teže, da bi tako preprečili nabiranje maščobe v pasu in trebuhu. Raziskave so pokazale, da se bolniki s psoriazom, ki imajo čezmerno telesno težo, slabše odzivajo na zdravljenje in nasprotno, če jim uspe shujšati, so učinki zdravljenja boljši. Pomembno je, da je bolnik telesno dejaven in v kondiciji, kar učinkuje preventivno tudi na kardiovaskularna obolenja.

#### Psoriatični artritis

Pri približno tretjini bolnikov s psoriazom se lahko razvije tudi psoriatični artritis. »K temu prispevajo dedni dejavniki in tudi dejavniki okolja. Običajno se psoriatični artritis razvije od pet do osem let po nastanku luskavice. Večinoma pri odraslih ljudeh, starih okoli 50 let.

Psoriatični artritis spada v širšo skupino spondiloartritisov. To so bolezni, ki prizadevajo podobne strukture v telesu. Poleg vnetja sklepov (artritis) prizadenejo tudi mehka tkiva v prstih (daktilitis), narastišča tetiv na kosti (entezitis), tudi hrbtenico (spondilitis) pa tudi zunajsklepne organe, kot so oči, koža in črevo.

Kot kažejo epidemiološki podatki, je največja ogroženost pri bolnikih, ki imajo v bližnjem sorodstvu bolnika s to boleznijo. Poleg tega lahko večje tveganje za psoriatični artritis pomeni tudi to, da ima bolnik obsežno luskavico, luskavico lasišča ali se ta pojavlja na pregibih, in pri tistih, ki imajo prizadete nohte. Nekateri menijo, da bolnika ogroža psoriatični artritis, če ima več kot 50 vdolbinic v nohtih. Večje tveganje je tudi pri čezmerno prehranjenih bolnikih.

V zgodnji fazi bolezni je postavitve diagnoze pogosto težka, saj so simptomi lahko nespecifični, podobni marsikateri drugi bolezni, pa tudi obrabi in poškodbam. Zato si zdravniki pri postavitvi diagnoze pomagajo z anamnezo, s tem, kar jim bolnik pove, kakšne težave ima, opravijo pa tudi natančen klinični pregled. Pri tem iščejo simptome, ki kažejo na vnetno bolečino v sklepih, iščejo

mehkotkivne otekline sklepov in druge oblike prizadetosti, ki so običajne pri psoriatičnem artritisu. Po tem si pomagajo tudi z laboratorijskimi preiskavami. Preprosta preiskava, s katero bi lahko potrdili, da ima bolnik luskavico, ali jo ovrgli, ne obstaja. Zato zdravniki gledajo povečane vnetne kazalce, kot je CRP, ta kaže na aktivno sistemsko vnetje. Pomagajo tudi slikovne preiskave. Pri vseh bolnikih se v začetku naredi rentgen prizadetih sklepov. V začetni fazi tam ni sprememb, ko pa so enkrat vidne, gre za kronične strukturne okvare, ki se jih z zdravili ne da izboljšati. Za postavljanje diagnoze uporabijo tudi ultrazvok, ki lahko pokaže vnetne spremembe, še preden jih zaznajo z rentgenom ali jih lahko otipajo ali celo vidijo.

#### Pomen zgodnjega zdravljenja

Pri psoriatičnem artritisu bolečino spremlja dolgotrajna, tudi večurna jutranja okorelost, ki je močnejša ob počitku, ob gibanju pa se zmanjša. Pogosto so prisotne tudi otekline mehkih tkiv, ki se lahko otipajo. Mehanska bolečina se lahko pojavi tudi, ko ni aktivnega vnetja, in sicer pri trajno okvarjenih sklepih. Zanj je značilno, da je jutranja okorelost bistveno krajša od pol ure, poslabša jo gibanje, pogosto so prisotne trdne kostne otekline in deformacije.

Če se bolezen začne zdraviti, preden pride do trajnih okvar, je verjetnejše, da bo bolnik imel manj bolečin in manj težav ter bo lahko živel polnejše in bolj funkcionalno.

Kot je dejala **Natalija Evdakova, dr. med., spec. dermatologije**, je za zdravljenje psoriazom na voljo veliko učinkovitih bioloških zdravil. »Ta zdravila delujejo na imunski sistem in zavirajo mediatorje vnetja. Različne vrste teh zdravil delujejo različno, in sicer zelo usmerjeno, pripomorejo tudi pri zdravljenju pridruženih sistemskih bolezni. Uporabimo jih takrat, ko topikalna, klasična sistemska terapija in fototerapija niso učinkoviti. Ta zdravila so varna, a je vseeno potreben stalni nadzor in bolnik mora redno prihajati na kontrole k svojemu splošnemu zdravniku.

#### Duševno zdravje

Zaradi že omenjene stigmatizacije bolnikov s psoriazom, ki je še vedno živa v naši družbi, bolezen vpliva tudi na duševno zdravje in počutje bolnikov. Že izgubljeno zdravje v primeru hujšega poteka bolezni lahko povzroči proces žalovanja. V otroški dobi vpliva na vključevanje otroka v vrstniške skupine, se močno dotika otrokove samozavesti in samopodobe, pod njenim vplivom pa je lahko tudi življenje celotne družine. Duševno stanje in počutje odraslega bolnika je pogosto zaznamovano s tem, da se sramuje videza svoje kože in se zaradi tega izogiba stikom z ljudmi. Bolniki s kroničnimi boleznimi so bolj podvrženi duševnim motnjam in boleznim, kot sta depresija in anksioznost. Pri njih je lahko tudi povečano tveganje za zlorabo psihoaktivnih snovi, s katerimi si lajšajo stisko.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

# Zdaj lahko **strmimo** **le v lepote narave**

Imate luskavico?

O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran **www.janssen4patients.com**, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o.,  
Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija  
tel.: 01 401 18 00, e-mail: info@janssen-slovenia.si  
www.janssen.com/slovenia

EM-58570/140421



[www.janssen4patients.com](http://www.janssen4patients.com)

**janssen**  PHARMACEUTICAL COMPANIES OF  
*Johnson & Johnson*

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

Na vsakem koraku smo tu, da pomagamo ljudem ustvariti, izboljšati in podaljšati **življenje.**

Razvijamo zdravila za zdravljenje bolezni po meri bolnika in omogočamo ljudem doseči njihove sanje, da postanejo starši.

Raziskave in razvoj osredotočamo na bolnike z nezadovoljenimi zdravstvenimi potrebami. Veliko sredstev vlagamo v razvoj novih zdravil in zdravstvenih tehnologij – na primer proti raku in kroničnim boleznim, posebno tistim, ki prizadenejo imunski sistem, vključno z multiplo sklerozo (MS). V naših centrih za

raziskave in razvoj v Darmstadt, Bostonu, Pekingu in Tokiu več kot 3000 zaposlenih deluje v globalnih omrežjih in si prizadeva za prelomna odkritja v korist bolnikov. Bolniki so v središču našega dela. Z vsakim napredkom izboljšujemo življenja. Ta enotna prizadevanja nas navdihujejo pri vsem, kar delamo.



## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

**MERCK**



## ABC

- A** Vsak rak ima metastatski potencial.
- B** Bolnikom sledijo s krvnimi preiskavami, kjer se išče tumorska DNA.
- C** Poglavitni vzrok raka mehurja je kajenje.

# Najpomembnejši je genski podpis



Asist. dr. Marina Mencinger, spec. interne medicine

**Urogenitalni raki se histološko zelo razlikujejo, to pomeni, da je patogenetski razvoj vsakega od njih različen. Tudi če rak izvira iz enega organa, je slika lahko histološko različna. To pomeni, da na primer pri raku ledvic ni nujno, da je rak vedno svetločelični, čeprav je ta dominanten. Lahko se zgodi, da je kromofobni ali papilarni ali tudi sarkomatoidni rak.**

Avtorica: **Maja Korošak**

»Ti raki se potem klinično obnašajo drugače in do neke mere je tudi zdravljenje drugačno,« je povedala **asist. dr. Marina Mencinger, specialistka interne medicine** z Onkološkega inštituta Ljubljana. V nadaljevanju je pojasnila, da redke histološke različice raka pomenijo, da imamo zelo malo

podatkov, kako jih zdraviti. »Večina kliničnih raziskav vključuje tudi redke rake, jih je pa zelo malo, zato so tudi izsledki raziskav bolj šibki. Zaradi vsega povedanega raka penisa, raka ledvic in raka sečevoda ne moremo uvrstiti v isto skupino. Niti ni nujno, da se rak, ki izhaja iz določenega organa, npr. ledvice, vedno obnaša po pričakovanju.« Pri raku je torej vse bolj pomembno ne samo, od kod izvira, ampak predvsem histološka oblika tega raka in še bolj pomembno je, kakšen je genski podpis tega raka – kakšne so napake v dedni zasnovi v tumorskih celicah in kakšno je mikroskopje,« je pojasnila naša sogovornica.

### Metastatski proces

Izvor raka je običajno v nekem organu, po katerem ga tudi poimenujemo. Kot pove dr. Mencinger, pa ima vsak rak metastatski potencial. »To pomeni, da se bodo te celice odlepile od primarnega tumorja, potovale bodo bodisi po limfi ali hematogeno do nekega drugega ugodnega mesta, kjer bodo tvorile zasevek. Tega lahko vidimo dokaj pozno. Da namreč lahko zasevke vidimo s preiskavo CT, magnetno resonanco ali PET-CT-jem, morajo zavzeti določeno velikost,« pojasnjuje zdravnica in dodaja, da moderna medicina preučuje tudi sledenje bolnikov, ki so bili že radikalno operirani in je bil primarni rak kirurško že odstranjen. Sledijo jih ne samo s CT-ji, kjer se iščejo večji zasevki, ampak tudi s krvnimi preiskavami, kjer se išče tumorska DNA. Če se v krvi

najdejo tumorske celice ali njihova DNK, to običajno pomeni, da se je bolezen razširila sistemsko. V klinični praksi se ta metoda za zdaj še ne uporablja pri sledenju solidnih tumorjev, v prihodnosti pa se bo zagotovo.«

Metastatski proces se lahko širi lokalno v sosednje organe – rak sečil lahko potuje v raka ledvic, rak ledvice pa v nadledvičnico. Drugo je metastatsko širjenje po limfogeni poti, v periferne ali celo v oddaljene bezgavke. Tretje širjenje pa je hematogeno, po krvi, mesta oddaljenih zasevkov so pri teh rakah precej različna. Katera so? »Pri prostati so najpogostejše mesto oddaljenih zasevkov kosti, 90 % bolnikov z metastazami pri tem raku ima metastaze v skeletu. Pri raku ledvic so najbolj na udaru pljuča, neredko tudi osrednje živčevje in prav tako tudi kosti. Rak mehurja lahko invadira zadnje črevo, v bezgavke, v jetra, v pljuča in tudi v kosti. Rak penisa se najpogosteje razširi v periferne bezgavke, v oddaljene bezgavke, v jetra in pljuča.«

Dr. Mencinger še pove, da rakave celice pri vsakem raku pogosteje najdejo ugodno mesto v določenih organih, a ne vemo, zakaj. »Ne vemo, na primer, zakaj rak prostate tako pogosto zaseva v kosti. Verjetno je to odvisno od tumorskega mikroskopja, ki mora biti sprejemljivo za določene tumorske celice. V onkologiji vse bolj poudarjamo pomen mikroskopja. Verjetno gre pri tem za napake imunskega sistema, ki dopušča, da se tam naredi zasevek,« domneva sogovornica.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

»Pri prostati so najpogostejše mesto oddaljenih zasevkov kosti, 90 % bolnikov z metastazami pri tem raku ima metastaze v skeletu. Pri raku ledvic so najbolj na udaru pljuča, neredko tudi osrednje živčevje in prav tako tudi kosti. Rak mehurja lahko invadira zadnje črevo, v bezgavke, v jetra, v pljuča in tudi v kosti.«

### Simptomi

Tudi simptomi so pri teh rakih zelo različni, pove dr. Mencinger. »Pri raku penisa je rak zelo viden, začne se z razjedo na koži, z izcedkom, rahlo krvavitvijo. Pri raku mehurja je najpogostejši simptom krvavi urin. Značilno je tudi pogostejše uriniranje, pekoče bolečine pri uriniranju. Urin je lahko krvav nekaj dni, potem se ponovno pojavi čisti urin, čez čas pa spet krvav. Rak ledvice se najpogosteje ugotovi naključno. Včasih je veljalo, da je za rak ledvice značilen trias simptomov bolečina, oteklina in krvavi urin. Ti raki se kot rečeno najpogostejše odkrijejo povsem naključno, ko se bolniku naredi ultrazvok ali CT zaradi drugih težav. Rak prostate lahko dela težave pri mokrenju, ki postane pogostejše, lahko se pojavi lokalna bolečina, lahko tudi težave pri odvajanju blata. Če rak zaide v kosti, pa se pojavijo težave zaradi kostnih zasevkov, ki po navadi povzročajo bolečine.«

### Pojavnost urogenitalnih rakov

Najpogostejši pri moških je rak prostate (podobno kot rak dojke pri ženskah). Zboli približno 1560 ljudi letno. V visoki starosti je izjemno pogost, ni pa vedno vzrok za umrljivost, pove dr. Mencinger. »Zaradi tega je tudi presejanje raka prostate zelo vprašljivo, saj presejanje ne omogoča povečanega preživetja, lahko pa povzroča prekomerno zaskrbljenost in zdravljenje, ki ni potrebno. Urologi so tisti, ki presodijo, ali je bolnike treba aktivneje slediti in jih pregledujejo glede simptomatike, jim merijo PSA ter opravljajo klinične preglede. Tako pravočasno zaznajo, ali se ta bolezen začne kaj drugače obnašati.«

Po besedah naše sogovornice je rak mehurja bolezen, pri kateri pojavnost narašča in je na sedmem mestu po pogostosti. »Poglaviti vzrok tega raka je kajenje, to javnosti običajno ni znano, a se večinoma pojavlja pri kadilcih. V Sloveniji zboli približno 340 ljudi letno, več bolnikov je moških. Rak ledvice povezujejo z debelostjo, hipertenzijo in tudi s kajenjem, neaktivnim življenjem, kar so pravzaprav dejavniki tveganja za vse rake. Zboli približno 382 ljudi letno, od tega večinoma moški. Rak penisa pa je zelo redek.«

### Postavljanje diagnoze in zdravljenje

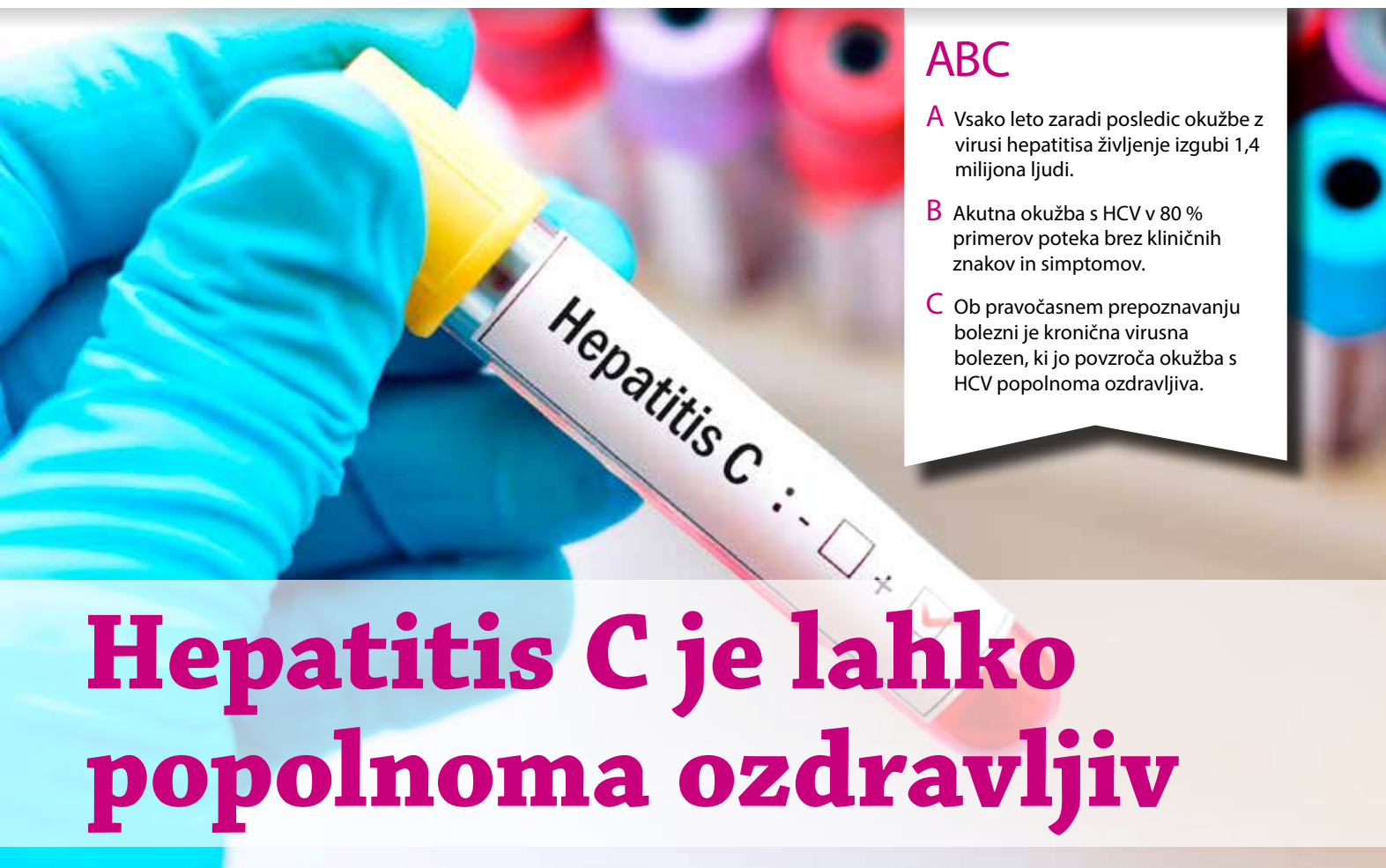
Kako se postavi diagnoza? »Diagnozo postavimo s tem, da vzamemo košček tumorskega tkiva, ki ga potem pregleda patolog. Če je tumor v mehurju, potem se naredita cistoskopija (endoskopski pregled sečnice in sečnega mehurja) ter transurektalna resekcija, da s posebnim instrumentom odvzamejo košček tumorskega tkiva. Pri sumu na raka prostate prav tako opravimo biopsijo. Pristop je lahko s strani rektuma ali s strani uretre. Biopsija tumorja pri sumu na raku ledvic se naredi prek trebušne stene. Pri sumu na raku penisa pa se odreže košček tumorskega tkiva in se ga pregleda pod mikroskopom.« Na podlagi histološkega izvida, na podlagi radioloških preiskav, ki pokažejo, kako razširjena je bolezen, se bol-

niku predstavi možnosti in neželene učinke zdravljenja. Večinoma se pri raku prostate še vedno odločajo za kirurški poseg, pri čemer je ta lahko opravljen na klasičen način ali robotsko. Pri ledvičnem raku se lahko kirurško odstrani le del ledvice ali celotna ledvica, odvisno od velikosti tumorja. Enako je pri raku penisa – možna je delna ali popolna penektomija, običajno odstranijo tudi bezgavke. Pri raku mehurja kirurško zdravljenje sledi predoperativni kemoterapiji. Operativna odstranitev mehurja je obsežna operacija, pri kateri oblikujejo Brickerjev mehur, iz katerega se steka urin v zunanjo urinsko vrečko. Včasih se pri mlajših bolnikih odločajo tudi za umetni mehur. Pri raku sečevoda se običajno odstrani sečevod in ledvica.

Kaj pa nekirurško zdravljenje? »Za vsakega raka veljajo druge smernice zdravljenja. Pri raku prostate je možno tudi obsevanje, ki je lahko v kombinaciji s kirurškim posegom, lahko pa tudi kot samostojno oziroma radikalno zdravljenje. Pri raku ledvic se obsevanje ni izkazalo kot učinkovito dopolnilno zdravljenje niti ne kot radikalno. Zelo pozitivno se je pokazala sistemska imunoterapija kot dopolnilno zdravljenje. Pri razsejanem raku ledvic so učinkoviti zaviralci imunskih kontrolnih točk ali imunoterapija ter tarčna zdravila. Pri tem raku kemoterapija ni učinkovita. Pri raku prostate uporabljamo agoniste LH-RH, ki so temelj zdravljenja tega raka. Pri razsoju pa tudi kemoterapijo in novejša hormonska zdravila, ki dodatno zavrejo delovanje androgenov, ter radionuklide, ki ciljajo na kostne metastaze. Na voljo je tudi imunoterapija, ki pa redko pride v poštev pri tej vrsti raka. Pri raku mehurja je še vedno najpomembnejša kemoterapija, ki se pogosto uporablja kot predoperativno zdravljenje. Če pride do razsoja, je pomembno sistemsko zdravljenje z zdravili, platina, če je bolnik sposoben, v redkih primerih pa tudi imunoterapija kot prvi red zdravljenja. Imunoterapija pri raku mehurja se daje kot vzdrževalno zdravljenje, če tumor odgovori na predhodno zdravljenje s platino.« Dr. Mencinger pri napredovali boleznih izpostavi najnovejše zdravilo, ki ga je Evropska agencija za zdravila že odobrila, pri nas pa ga pričakujemo v kratkem. To je konjugat protitelesa s citostatikom. »To zdravilo bo igralo oziroma že igra zelo pomembno vlogo pri zdravljenju raka nasploh. Gre za tarčni vnos citostatskega zdravila v tumorsko celico, pri čemer se okolišnjemu tkivu ne povzroča toksičnosti,« razloži dr. Mencinger ter nadaljuje s podatki o zdravljenju raka penisa. »Pri raku penisa je malo podatkov glede sistemkega zdravljenja, uspešna je lahko kemoterapija s platino, če so bezgavke pozitivne, kar pomeni, da je bolezen razširjena lokalno. V tem primeru lahko uporabimo tudi neoadjuvantno kemoterapijo (predoperativno) ali pa kemoterapijo po kirurškem zdravljenju. Pri razsoju boleznii vedno uporabimo sistemsko kemoterapijo.«

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



## ABC

**A** Vsako leto zaradi posledic okužbe z virusi hepatitisa življenje izgubi 1,4 milijona ljudi.

**B** Akutna okužba s HCV v 80 % primerov poteka brez kliničnih znakov in simptomov.

**C** Ob pravočasnem prepoznavanju bolezni je kronična virusna bolezen, ki jo povzroča okužba s HCV popolnoma ozdravljiva.

# Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv

Že res, da smo v 21. stoletju deležni bliskovitega razvoja in tehnologij, o katerih so pred desetletji sanjali zgolj znanstvenofantastični filmi, a kljub temu številna zdravstvena vprašanja ostajajo nerešena. Število smrtnih žrtev hepatitisa iz leta v leto narašča. Samo v Evropi bitko z virusnimi hepatitisi C in B letno izgubi nekaj manj kot sto tisoč ljudi, v svetovnem merilu se številka povzpne vse do 1,4 milijona. V prihodnosti bi se stanje lahko še bistveno poslabšalo. »Če ne bomo korenito posegli na to področje, bo do leta 2030 število tovrstnih smrti naraslo za 14 milijonov,« opozori **prof. dr. Mojca Matičič, dr. med.,** vodja ambulante za virusne hepatitise na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana ter profesorica na Katedri za infekcijske bolezni in epidemiologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. V Sloveniji zelo dobro obvladujemo predvsem okužbo z virusom hepatitisa C. Slednji je ob zgodnjem prepoznavanju okužbe popolnoma ozdravljiv.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Z oznako hepatitis poimenujemo vnetje jeter, ki nastane kot posledica okužb, prekomernega uživanja alkohola, nekaterih zdravil, kemičnih

snovi, tudi strupov in motenj v presnovi. Danes poznamo pet osnovnih povzročiteljev virusnega hepatitisa: A (HAV), B (HBV), C (HCV), D (HDV) ter E (HEV). Skupno jim je, da prizadejajo jetra, medtem ko se razlikujejo po načinu prenosa okužbe in možnosti za razvoj kronične okužbe. Število smrtnih primerov virusnega hepatitisa v svetu je leta 2013 po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije prvič presežlo število smrtnih žrtev virusa HIV/aidsa. Kot omenjeno, vsako leto zaradi posledic okužbe z virusi hepatitisa življenje izgubi 1,4 milijona ljudi. Samo v Evropi jih nekaj manj kot sto tisoč podleže posledicam okužbe z neobvladanimi hepatitisi B in C, kljub učinkovitemu in varnemu cepivu proti hepatitisu B ter odličnim protivirusnim zdravilom za zdravljenje hepatitisa C. »Če ne bomo korenito posegli na to področje, bo do leta 2030 število tovrstnih smrti naraslo za 14 milijonov. Problem tiči predvsem v ogromnem »bazenu« nemo okuženih, kar 350 milijonov jih je, ki se ne zavedajo svoje okužbe, saj ta vrsto let in celo desetletij poteka brezsimptomno ali z zelo neznačilnimi bolezenskimi znaki, npr. izrazito utrujenostjo,« pojasnjuje **dr. Mojca Matičič** in opozori, da številni zdravniško pomoč poiščejo šele ob razvoju življenja ogrožajočih posledic, bodisi ob odpovedi delovanja jeter ali raku na jetrih. Z nadaljnjim prenašanjem okužbe pri raznem tveganem vedenju pa se število okuženih iz leta v leto le še povečuje.

## Prva ozdravljiva kronična virusna bolezen

Okužba s HCV je najpogostejše kronična in vodi v kronično vnetje jeter, cirozo, zunajjetrne manifestacije bolezni, tudi odpoved delovanja jeter in primarnega raka na jetrih. Največ okužb z virusom hepatitisa C zabeležijo v osrednji ter jugovzhodni Aziji, tudi v državah severne Afrike, ob dostopnosti zdravljenja pa je tudi število smrtnih izidov v Evropi še vedno previsoko. Ob dovolj zgodnjem prepoznavanju okužbe je namreč hepatitis C popolnoma ozdravljiv, saj gre za prvo ozdravljivo kronično virusno bolezen. V Sloveniji smo sicer kot eni prvih v svetu popolnoma izkoreninili okužbo s HCV pri hemofilikih, dializiranih bolnikih in sookuženih z virusom HIV. Razlaga za to je po besedah sogovornice preprosta, okužbo s HCV so aktivno iskali v določenih skupinah z visokim tveganjem, jo pri številnih odkrili in takoj pozdravili ter v teh skupinah dosegli tako imenovano mikroeliminacijo hepatitisa C. Že leta 2018 je slovenskim strokovnjakom uspelo popolnoma izkoreniniti hepatitis C v skupini hemofilikov, posledično pa hemodializne enote danes praktično ne potrebujejo več posebnih aparatov za bolnike s hepatitisom C. »Seveda smo pri tem imeli izrazito prednost pred številnimi državami, saj imamo že od leta 1997 strategijo obvladovanja hepatitisa C, vpeljane standarde obravnave v rutinsko klinično pra-

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

»Bolezniški simptomi in znaki akutne okužbe najprej spominjajo na gripo, z utrujenostjo, slabostjo, siljenjem na bruhanje oz. bruhanjem, pomanjkanjem teka in bolečinami v sklepih ter mišicah. Seč postane temnejši, blato svetlejšo.«

kso, na voljo pa smo takoj imeli tudi najnovjša zdravila, za kar gre velika zahvala številnim deležnikom.«

### Okužba s HCV najbolj razširjena med osebami, ki si vbrizgavajo droge

Virus hepatitisa C se prenaša z neposrednim vnosom okužene krvi v naše telo, bodisi ob menjavi pribora za vbrizganje ali njuhanje drog, v domačem gospodinjstvu pri souporabi osebnega pribora (zobne ščetke, britvice, manikirni pribor itd.), pri nestrokovno izvedeni tetovaziji ali pirsingu, pri nezaščitenem spolnem odnosu z okuženo osebo med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, lahko pa tudi z okužene matere na plod oz. novorojenca. »Kot povsod drugje po Evropi je tudi pri nas okužba s HCV najbolj razširjena med osebami, ki si vbrizgavajo droge, vendar smo zelo zgodaj posegli tudi na to področje in že leta 2007 vpeljali posebno strategijo za testiranje in zdravljenje teh oseb ter povezali mrežo centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od prepovedanih drog s petimi centri v Sloveniji, kjer infektologi zdravimo virusni hepatitis. Uspeh je bil viden že kmalu, saj se je delež zdravljenih v tej skupini začel močno povečevati,« pojasnjuje sogovornica in dodaja, da okužbe ostajajo neprepoznane predvsem pri tistih uporabnikih drog, ki niso udeleženi v omenjenih programih. V prihodnje bodo s povezovanjem več deležnikov in z uporabo mobilne enote dejavno posegli tudi v to področje. Posebna pozornost bo namenjena osebami, ki prestajajo zaporno kazen, saj je tudi med njimi precejšen delež okuženih s HCV.

### Velika večina primerov okužbe ostaja neodkritih

Vodja ambulante za virusne hepatitis na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana opozarja, da je največja težava pri okužbi s hepatitisom C samo prepoznavanje le te. Akutna okužba namreč v 80 % primerov poteka brez kliničnih simptomov in znakov in se je zato okuženi sploh ne zaveda. Če se ti vendarle pojavijo, od okužbe do njihovega pojava lahko preteče od enega do šest mesecev. »Leta 2019 je bilo npr.

prijavljenih 126 primerov kronične okužbe, a le pri dveh je šlo za akutni hepatitis s pojavom zlatenice, ki je jasno nakazovala na bolezen jeter,« ponazori s primerom dr. Mojca Matičič in nadaljuje: »V Sloveniji je na voljo veliko možnosti za testiranje na okužbo s HCV, ki jih tako splošna populacija kot tudi osebe z večjim tveganjem za okužbo s pridom uporabljajo. Vendar pa so pozitivni rezultati testov v zadnjem času bolj redkost kot pravilo. Najbolj poznani so tovrstni podatki z Zavoda za transfuzijsko medicino, kjer v zadnjih letih niso zabeležili niti enega krvodajalca, okuženega s HCV. Stanje pa je seveda precej drugačno npr. med osebami, ki si intravensko vbrizgavajo ali njuhajo droge, vendar med evropskimi državami tudi tu zasedamo četrto najnižje mesto po pogostnosti okuženih s HCV. Nedavna statistična ocena je pokazala, da je prevalenca okužbe s HCV v Sloveniji najverjetneje okrog 0,07 %, kar pomeni, da je nekaj več kot 1000 ljudi še okuženih. Žal večine teh še ne poznamo.«

### Anonimna in brezplačna testiranja

Bolezniški simptomi in znaki akutne okužbe najprej spominjajo na gripo, z utrujenostjo, slabostjo, siljenjem na bruhanje oz. bruhanjem, pomanjkanjem teka in bolečinami v sklepih ter mišicah. Seč postane temnejši, blato svetlejšo. Občutiti je mogoče tudi tišččo bolečino v zgornjem delu trebuha. Vendar teh znakov akutno okuženi večinoma sploh nima, akutna okužba pa nemo preide v kronično. Ta leta in celo desetletja poteka povsem nezaznavno ali z neznatnimi simptomi in znaki, npr. nepojasnjeno izrazito utrujenostjo, bolečinami ali napetostjo v trebuhu, bolečinami v mišicah in sklepih, motnjami spanja, koncentracije in še mnogimi drugimi. Ključ do uspešnega obvladovanja kroničnih okužb s HCV je prav v odkrivanju okuženih. »Izrednega pomena je, da okužbo s HCV odkrijemo čim prej, saj jo lahko dokončno pozdravimo. Čim dalj smo okuženi, tem večja je verjetnost za zgoraj naštetih stanja, poleg njih pa še za najrazličnejše zunajjetrne manifestacije okužbe, ki se lahko pojavijo skoraj

na vseh organih in lahko privedejo do zelo resnih zapletov, npr. kronične bolezni ledvic, kože in celo limfoma. Dvajset do štirideset let po nezdravljeni okužbi bo med stotimi bolniki s kroničnim hepatitisom C smrt zaradi zapletov hepatitisa zagotovo nastopila pri enem do petih, še več pa jih bo umrlo zaradi zunajjetrnih zapletov bolezni. Z zgodnjim odkritjem in zdravljenjem vse te zaplete lahko zelo preprosto preprečimo,« potrди infektologinja. Testiranje na okužbo s HCV se priporoča ob nepojasnjenih nenormalnih krvnih testih za oceno delovanja jeter, zgoraj naštetih nepojasnjenih simptomih in znakih, rutinsko pa tudi pri določenih boleznih zunaj jeter. Če ste kadar koli v življenju imeli kakršen koli dejavnik tveganja za okužbo s HCV, potem ne odlašajte s testiranjem. Ta v anonimnosti potekajo vsak ponedeljek med 12.00 in 14.30 na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja na Poljanskem nasipu 58 v Ljubljani. Posamezniki iz skupin z večjim tveganjem za okužbo, npr. moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, se lahko testirajo v skupnosti pri Legebitri, uporabniki drog pa v mreži centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od drog. Testiranja so brezplačna.

### Kaj pa, če je test pozitiven?

Cilji zdravljenja so odstranitev virusa iz organizma, zmanjšanje vnetnih sprememb v jetrih in preprečevanje razvoja smrtno nevarnih bolezni v jetrih in izven njih. Zdravimo vse osebe, ki so okužene s HCV po principu »testiraj in zdravi«. Sodoben način zdravljenja z zdravili, delujočimi neposredno na virus, ki jih imamo od leta 2014, je učinkovit pri skoraj vseh bolnikih, zdravljenje pa je varno in bolnikom prijazno, brez izrazitejših neželenih učinkov. »Zdravljenje hepatitisa C z najnovjšimi zdravili traja 8 ali 12 tednov, le pri zelo napredovali obliki bolezni lahko traja dlje. Ker je izredno učinkovito, saj je ozdravitev skoraj stotostna, zelo preprosto za uporabo – ena ali tri tablete dnevno, nima kakšnih posebnih stranskih učinkov in je dostopno –, svetujem vsakomur z najmanjšim možnim pomislekom, da se takoj testira glede okužbe s HCV in v primeru pozitivnega rezultata v nekaj tednih zaključi svojo zgodbo o hepatitisu C,« še zaključuje sogovornica dr. Mojca Matičič.

Če ste kadar koli v življenju imeli kakršen koli dejavnik tveganja za okužbo s HCV, potem ne odlašajte s testiranjem. Ta v anonimnosti potekajo vsak ponedeljek med 12.00 in 14.30 na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja na Poljanskem nasipu 58 v Ljubljani. Posamezniki iz skupin z večjim tveganjem za okužbo, npr. moški, ki imajo spolne odnose z moškimi, se lahko testirajo v skupnosti pri Legebitri, uporabniki drog pa v mreži centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od drog. Testiranja so brezplačna.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

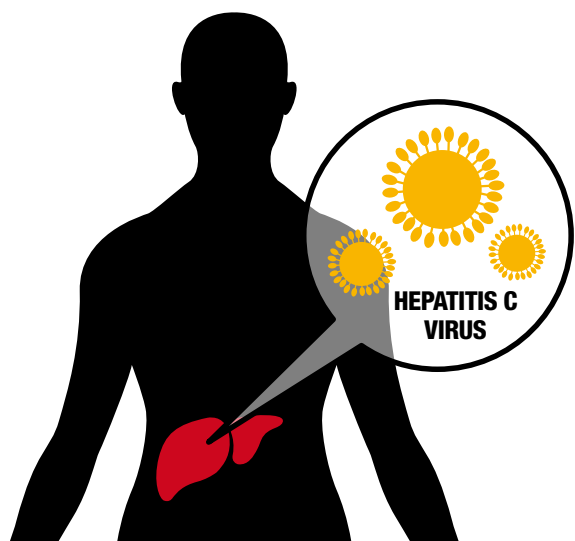


# HEPATITIS C

## ZAKAJ TESTIRATI?

**KER SE VSAK LAHKO  
POZDRAVI!**

TESTIRANJE JE ENOSTAVNO,  
HITRO IN NEBOLEČE.



**3/4 OKUŽENIH SE  
BOLEZNI NE ZAVEDA**

**NEZDRAVLJENA OKUŽBA S HCV  
LAHKO VODI DO ODPOVEDI DELOVANJA  
JETER IN RAKA JETER**

## DEJAVNIKI TVEGANJA



PREJETJE TRANSFUZIJE KRV  
ALI KRVNIH PRIPRAVKOV  
PRED 1.2.1993



VEČJI OPERATIVNI ALI  
DENTALNI POSEGI



INJICIRANJE ALI NJUHANJE  
DROG



NEPROFESIONALNO PREBADANJE  
KOŽE ALI SLUZNIC



SPOLNI STIK Z OSEBO  
Z VEČJIM TVEGANJEM



BIVANJE V ZAPORU

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## ABC

- A** Sodobne metode genetskega testiranja so zelo zanesljive.
- B** Genetsko testiranje lahko opravi tudi zdrav posameznik, če so sorodniki zbolevali za dedno pogojenimi raki.
- C** Pozitiven izvid pomembno vpliva na potek zdravljenja, lahko pa je tudi huda duševna obremenitev.



# Rak dojk in mutacije genov

**Bolnice, pri katerih je bil rak dojk prisoten v družini oziroma so njihove prednice zbolele za tem rakom, imajo večje tveganje, da za njim zbolijo tudi one. Če so okvarjeni določeni geni, najbolj znana sta gena BRCA1 in BRCA2, to pomeni od 65- do skoraj 80-odstotno verjetnost za pojav te bolezni.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vodja Oddelka za onkološko klinično genetik na Onkološkem inštitutu **doc. dr. Mateja Krajc, dr. med.**, potrdi, da pri 5–10 % bolnic z rakom dojk zasledimo obsežno družinsko obremenjenost. »V teh družinah lahko najdemo več sorodnic v več generacijah, ki so zbolele za rakom dojk. Velikokrat bolnice navedejo tudi podatke, da se v družini pojavljajo tudi drugi raki, kot na primer rak jajčnikov, prostate, rak dojk pri moškem in rak trebušne slinavke. Te bolnice so pogosto mlajše od petdeset let, zbolevalo lahko tudi hkrati za več raki dojk in za rakom jajčnikov. Pri njih lahko najdemo prirojeno genetsko okvaro (imenovana tudi patogena različica ali mutacija) enega izmed genov, ki jih povezujejo z dednim rakom dojk, najpogostejše genov BRCA1 in BRCA2, ki sta v tem primeru tudi največkrat okvarjena. Pri določenih družinah pogostejše pojavljanje raka dojk lahko razložimo z dedovanjem okvar na drugih genih, kot na primer: PALB2, ATM, CHEK2, TP53, PTEN, CDH1 in še nekaterih drugih, redkejših.«

Dr. Krajc še pove, da je verjetnost za raka dojk pri ženski, ki podeduje genetsko okvaro, večja v primerjavi s splošno populacijo, ni pa nujno, da se rak dojk tudi razvije. »Vse nosilke

genetskih okvar namreč ne zbolijo za rakom dojk, jih pa zbolijo velika večina. Prav tako je verjetnost, da bo ženska z določeno genetsko okvaro zbolela, odvisna od tega, na katerem genu je okvara, saj vsi ne ogrožajo enako.«

Kako velika je torej verjetnost, da ženska zbolijo? »Nosilke patogenih različic oziroma okvar na genih BRCA1 imajo 65- do 79-odstotno verjetnost, da bodo do dopolnjenega 80. leta starosti zbolele za rakom dojk. Za nosilke okvar na genih BRCA2 je ogroženost za raka dojk podobna in znaša med 61 do 77 % (v primerjavi s splošno populacijo, kjer je ogroženost okoli 10 %). Genetske okvare v teh genih povečajo tudi verjetnost za razvoj raka jajčnikov, in sicer znaša ogroženost za nosilke okvar na BRCA1 med 36 do 53 %, za nosilke okvar na BRCA2 pa je nekoliko nižja in znaša med 11 do 25 % (v primerjavi s splošno populacijo, kjer je ogroženost približno 1,2 %). Okvare na BRCA2 povezujejo tudi z večjo ogroženostjo za nastanek raka dojk in prostate pri moških, in za razvoj nekaterih drugih vrst raka, in sicer raka trebušne slinavke, želodca, ustne votline in melanoma,« je še dejala dr. Krajc.

Kakšen pa je način dedovanja okvarjenih genov? »Dedovanje teh genetskih okvar je avtosomno dominantno. To pomeni, da je 50-odstotna verjetnost, da od nosilca okvare (očeta ali mame), okvaro podeduje tudi potomec (hčerka ali sin). Genetsko okvaro torej lahko ženska podeduje tudi po očetu.«

### Testiranje na mutacijo genov

**Ana Blatnik, dr. med.**, in **dr. Ksenija Strojnik, dr. med.**, zagotavljata, da so sodobne metode genetskega testiranja zelo zanesljive, na Oddelku za molekularno diagnostiko Onkološkega inštituta po njenih besedah 100-odsto-

tno pokrijejo vse tarčne regije genov BRCA1 in BRCA2. Seveda pa danes še ne poznajo vseh možnih dednih predispozicij za razvoj raka. Tako v nekaterih z raki zelo obremenjenih družinah še vedno ne znajo ugotoviti morebitnega genetskega vzroka težav.

Po genetskem posvetu, kjer preiskovanca oziroma preiskovanko seznanijo z namenom in omejitvami genetskega testiranja ter s pomenom izvida za nadaljnjo obravnavo, ta podpiše soglasje za genetsko testiranje. Nato praviloma odda epruveto krvi, iz katere v laboratoriju pridobijo vzorec DNA, ki je podlaga za genetsko testiranje. Kadar je preiskovanec prvi v družini, ki opravi genetsko testiranje, in vzrok družinske obremenitve z raki še ni opredeljen, opravijo analizo večjega števila genov, katerih okvare bi lahko razložile pojavljanje raka. Če pa je v družini že dokazana patogena različica, ki močno ogroža za razvoj raka, dostikrat tarčno testirajo le za to različico.

### Tako za bolnike kot tudi zdrave

Koga napotijo na to testiranje, za koga je priporočljivo? Kot pove dr. Blatnik, je genetsko testiranje za dedne oblike raka mogoče opraviti tako pri bolniku z rakom kot pri zdravem posamezniku, katerega sorodniki so zbolevali za raki, ki bi lahko bili dedno pogojeni. »Če je v obravnavi več družinskih članov, testiranje praviloma začnemo pri tistem, ki ima največjo verjetnost, da je nosilec okvare, ki ogroža za razvoj raka. Ko gre za bolnice z rakom dojk, so lahko dejavniki, ki kažejo na možnost dedne oblike bolezni, nižja starost ob nastopu bolezni (npr. pred 50. letom), določen histološki tip (npr. trojno negativni rak dojk) in osebna ali družinska obremenitev z rakom dojk ali nekaterimi drugimi raki. Moški z rakom dojk zbolijo veliko redkeje kot ženske, a je pri njih

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

delež dednih oblik veliko višji. V zadnjem času pa so na genetsko testiranje dostikrat napotene tudi bolnice z napredovalo obliko raka dojk, ker je lahko izvid pomemben za izbor zdravil, ki jih bodo prejele.«

Seveda pa zgolj pozitiven izvid ob testiranju za dedne oblike raka za zdravega posameznika oz. posameznico ne pomeni, da bo za rakom gotovo zbolela, poudarja dr. Blatnik. »Zaradi večje ogroženosti za razvoj raka pa za nosilce nekaterih genetskih okvar veljajo drugačna preventivna priporočila kot za splošno populacijo. Ta priporočila so vedno odvisna od specifične genetske spremembe, ki je bila dokazana, in se pri različnih dednih predispozicijah med seboj močno razlikujejo. Pri bolnici z rakom dojk lahko pozitiven izvid genetskih preiskav pomembno vpliva na potek zdravljenja, tako kirurškega kot zdravljenja z obsevanjem ali sistemsko terapijo. Ne smemo pozabiti, da je lahko pozitiven izvid huda duševna obremenitev, zato vsem, ki ga prejmejo, ponudimo tudi obravnavo pri psihologu,« še pove dr. Blatnik.

Kako ukrepajo in kaj svetujejo? Dr. Blatnik: »Zdravim nosilkam okvar genov BRCA1 in BRCA2 letno magnetno resonančno preiskavo dojk priporočamo že od 25. leta starosti, po 30. letu pa letno opravljajo tudi mamografije. Na lastno željo se lahko odločijo za preventivno odstranitev obeh dojk, po 35. ali 40. letu pa jim priporočamo tudi odstranitev jajcevo-

dov in jajčnikov, saj so močno ogrožene za razvoj raka na teh organih. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana že dalj časa delujejo ambulanče, ki izvajajo preventivno dejavnost na področju dednega raka dojk in jajčnikov. Moškim, predvsem tistim, ki so nosilci okvar gena BRCA2, po 35. letu ponudimo preglede in po potrebi slikovne preiskave tkiva dojk, po 40. letu pa tudi letno določanje vrednosti tumorskega označevalca PSA z namenom zgodnjega odkrivanja raka prostate.« Dr. Blatnik še poudarja, da je treba priporočila, ki jih sicer vedno uskladimo s tistimi v mednarodnih smernicah, prilagoditi posamezniku ter ob tem upoštevati tudi družinsko obremenitev z raki. »Tako lahko v zadnjih letih v družinah, kjer so nosilci okvar genov BRCA1/BRCA2 zbolevali z rakom trebušne slinavke, zdravim nosilec v okviru kliničnih raziskav ponudimo program slikovnih preiskav z namenom zgodnjega odkrivanja tega raka. Ob tem pa jih opozorimo, da tak program še ni dokazano učinkovit pri zmanjševanju umrljivosti za rakom trebušne slinavke.«

Kako pomemben je rezultat testiranja za izbiro zdravljenja? Dr. Ksenija Strojnik: »Rezultat genetskega testiranja je lahko pomemben tako pri načrtovanju kirurškega posega kot pri izbiri sistemskega zdravljenja. Bolnice z rakom dojk, ki so nosilke okvar v genih BRCA1 ali BRCA2, imajo večje tveganje za pojav ponovnega raka dojk. Zato se lahko

namesto ohranitvene operacije, ki zajema le tkivo dela dojke vključno s tumorjem, odločijo za obojestransko odstranitev tkiva dojk z namenom zmanjšanja tveganja za pojav ponovnega raka dojk v prihodnosti. Prisotnost zarodne okvare v genu BRCA1 ali BRCA2 je lahko pomemben napovedni dejavnik za odgovor na tarčno terapijo z zaviralci PARP ter kemoterapijo s preparati platine.

### Tudi moški

Dr. Krajc še pove, da tudi moški lahko podeduje genetsko okvaro BRCA1 ali BRCA2 od očeta ali mame. Prav tako lahko okvaro prenese na hčerke in sinove. Verjetnost dedovanja je za oba spola 50-odstotna.

Ogroženost pa pri moških ni tako velika kot pri ženskah. »Verjetnost, da bo moški, ki je nosilec genetske okvare na genu BRCA2, zbolel za rakom dojk, je okoli 6-odstotna pri nosilcih BRCA1 je še nižja in znaša okoli 1 %. Vseeno pa je ogroženost vsaj 10-krat večja, kot velja za splošno populacijo, kjer je verjetnost za raka dojk pri moških 0,1 %. BRCA2 pozitivni so tudi bolj ogroženi za raka na prostati. Ogroženi so lahko tudi za raka na trebušni slinavki, če imajo krvnega sorodnika v prvem ali drugem kolenu s tem rakom. Rak dojk pri moških je sicer redka bolezen. En od 100 rakov dojk je rak dojk pri moškem. V Sloveniji za tem rakom vsako leto zbolijo med 12 in 15 moških.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

**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** Trditev, da odrasli možgani niso zmožni obnavljanja, ne drži.
- B** Nevrorehabilitacija je individualno prilagojena celostna oskrba.
- C** Veliko bolnikov od medicinske konoplje pričakuje preveč.

# Rehabilitacija po možganskih okvarah

Bolezni in poškodbe živčevja so najpogostejši vzrok funkcionalne nezmožnosti (»invalidnosti«) na svetu. Okvare živčevja lahko povzročijo različne disfunkcije oziroma težave na duševnem, čustvenem, telesnem in socialnem področju ter zato pogosto preprečujejo bolnikom živeti normalno družinsko, poklicno in družabno življenje. Nevrorehabilitacija je tista medicinska veda, ki želi zmanjšati bolnikove nevrološke disfunkcije in doseči njegovo čim večjo vključenost v pričakovano življenje. Začetki nevrorehabilitacije segajo v drugo polovico 19. stoletja, njen sistematični razvoj pa se je začel v šestdesetih letih 20. stoletja. Slovenija je bila med prvimi državami, ki je začela nevrorehabilitacijo načrtno umeščati v zdravstveni sistem. V zadnjih letih je z napredkom znanosti o delovanju živčevja dobila izreden zagon. O znanosti in praksi nevrorehabilitacije smo se pogovarjali z **mag. Alešem Pražnikarjem, dr. med., specialistom nevrologom in specialistom rehabilitacijske medicine**, ki je razpet med Slovenijo in tujino, a si je kljub temu vzel čas za predstavitev tega tako pomembnega področja rehabilitacije po možganskih okvarah.

Avtorica: **Irena Pfundner**

### Individualno prilagojena celostna oskrba rehabilitacijske ekipe

Okvare živčevja lahko povzročajo različne težave na različnih področjih delovanja in življenja. Težave z različnih področij lahko ustrezno in vsak s svojega področja naslovijo

posamezni strokovnjaki – mednje sodijo delovni terapevt, logoped, fizioterapevt, inženir ortopedske tehnologije, psiholog, rehabilitacijska sestra, socialna delavka, zdravniki in drugi. »Bolnik in njegovi bližnji ter nevrorehabilitacijski strokovnjaki se združijo v terapevtsko skupino – rehabilitacijski tim. Nevrorehabilitacija je tako nujno individualno prilagojena in celostna zdravstvena oskrba,« pojasnjuje način dela nevrorehabilitacije **dr. Pražnikar**. Vsak bolnik z nevrološko okvaro sicer ne potrebuje nevrorehabilitacije in vsi bolniki z disfunkcijo ne potrebujejo vseh strokovnjakov nevrorehabilitacijskega tima. »Ima pa sodoben nevrorehabilitacijski tim na voljo številne sodobne terapevtske tehnike in metode. Med njimi so uporaba računalniških programov, robotov, navidezne resničnosti, haptičnih vmesnikov in vmesnikov med človeškim živčevjem in stroji, uporaba magnetnega in električnega draženja ter drugih fizikalnih količin, novih farmakoloških učinkovin,« našteva Pražnikar in dodaja: »Vsekakor lahko v bližnji prihodnosti pričakujemo od tehnološkega razvoja še veliko več.«

Nevrorehabilitacija lahko po eni strani poteka na domu, ambulantno ali v rehabilitacijski ustanovi, po drugi strani pa je lahko akutna in časovno omejena ali pa dolgotrajna. Narava okvare, teža in zapletenost bolnikovih težav praviloma narekujejo mesto poteka in dolžino rehabilitacije. Člani nevrorehabilitacijskega tima, v katerem je bolnik najpomembnejši član, opredelijo njegove težave, jih ovrednotijo, določijo terapevtske cilje in najboljšo dosegljivo vrsto ter obseg terapij. Tim na svojih rednih obdobjih sestankih spremlja napredek in ustrezno prilagaja svoje odločitve.

### Odrasli možgani so zmožni obnavljanja

Za mnoge okvare živčevja oziroma skupine bolnikov z isto diagnozo velja, da s programom nevrorehabilitacije lahko dosežejo boljše funkcijsko okrevanje ali pa večjo kakovost življenja. Trditev, da odrasli možgani niso sposobni nikakršnega obnavljanja po okvari, ne velja več. Dr. Pražnikar pa ob tem poudarja, da »mehanizmov okrevanja in kako jih spodbuditi kljub izrednemu napredku znanosti še ne poznamo dovolj«. Delno gre pri tem za izboljšano okrevanje na račun tako imenovane plastičnosti živčevja oziroma »pravega okrevanja« (npr. bolnik opravi določen prej okvarjen gib enako kot pred okvaro), delno pa na račun kompenzacij (npr. bolnik opravi prej okvarjen gib na nov način). Celovita obravnava oziroma individualno prikrojen zdravstveni program, ki naslovi posledice bolezni ali poškodbe z vseh zornih kotov posameznikovega delovanja, postaja cilj tudi siceršnje zdravstvene oskrbe. »S spremenjenim razumevanjem Svetovne zdravstvene organizacije, kaj zdravje sploh je, je vpliv zdravstvenih programov na bolnikovo funkcioniranje in kakovost življenja vse večji. Rehabilitacijska načela zato postajajo v razvitih zdravstvenih sistemih vse pomembnejša,« dodaja Pražnikar.

### Največ bolnikov po možganski kapi

V nevrorehabilitacijskih programih bomo najpogosteje videli bolnike po možganski kapi, poškodbi glave ali hrbtenjače, po okužbi možganov, bolnike s cerebralno paralizo, multiplo sklerozo, nevrodegenerativnimi boleznimi, kot je parkinsonova bolezen,

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

perifernimi okvarami živčevja, prirojenimi boleznimi, kot je spinalna mišična atrofija, z motnjami zavesti, kot je sindrom minimalnega zavedanja, pa tudi kronično bolečino ali nevrološki funkcionalni motnjami. Nevrorehabilitacijski programi so namenjeni bolnikom vseh starosti.

Možganska kap, na primer, se v Sloveniji v povprečju zgodi skoraj vsaki dve uri, kar nas umešča nekam med najrazvitejše države in države bivšega vzhodnega bloka. V Evropi je podobno pogosta tudi poškodba glave – približno 5000 sprejetih bolnikov letno na akutne kirurške oddelke. Načeloma nevrorehabilitacija pomaga vsem bolnikom, vključnim v program, saj je opredeljen in dosegljiv rehabilitacijski cilj pogoj za vstop v program. Res pa je, da je večji del bolnikov z nevrološkiimi disfunkcijami prisiljen živeti z njimi tudi po končanem programu. »Vsega pač ne znamo ali ne moremo izboljšati, daleč od tega. Zato večina bolnikov naših timov potrebuje dolgotrajno spremljanje in občasne ponovne intervencije. Nujno pa moramo izhod rehabilitacije meriti, saj se le tako lahko primerjamo z mednarodnimi standardi in zagovarjamo vsebino našega dela pred bolniki in plačnikom,« pojasnjuje kompleksnost procesa Pražnikar.

Dr. Pražnikarja smo laično povprašali, če med bolniki beležijo največ tistih s posledicami možganske kapi. »Možganska kap, skupaj z demenco, izstopa po pogostosti v družbi,« nam je potrdil in dodal, da je tudi »rehabilitacija po možganski kapi dobro utemeljena in je zato postala del kliničnih poti.« Tako na primer vemo, da z nevrorehabilitacijskimi programi zmanjšamo umrljivost, povečamo samostojnost in zmanjšamo potrebo po institucionalizirani oskrbi za bolnike po kapi, ne da bi podaljšali skupno dolžino bolnišničnih dni. »Vendar pa lahko posamezni skupini bolnikov namenimo relativno več pozornosti zaradi narave bolezni ali kompleksnosti potreb bolnikov. Še enkrat, uvrstitev v nevrorehabilitacijski program nare-

**Remeda**  
medicinski center

**Ambulantna dejavnost**

kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ultrazvočna diagnostika, nevrologija, nevrorehabilitacija, ortopedija, ORL in psihiater.

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.  
MGC Bistrica, Cesta talcev 10,  
Domžale  
T: 08 20 55 436  
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:  
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,  
petek 7.00 - 15.00

kujejo vrsta in stopnje disfunkcij in ne diagnoza,« posebej poudarja Pražnikar.

### Visoka pričakovanja pri uporabi medicinske konoplje

Medicinska konoplja sodi v laični javnosti v kategorijo sodobnih prijemov, ki po eni strani gojijo upanje, po drugi pa odpirajo veliko vprašanj. Dr. Pražnikar ima precej izkušenj z uporabo medicinske konoplje v zdravilne namene pri bolnikih z nevropatsko bolečino ali spastičnostjo. »Kanabinoide sem v programih nevrorehabilitacije v Sloveniji pričel uporabljati za zdravljenje nevropatske bolečine in spastičnosti leta 2004. Predklinične raziskave, zlasti na laboratorijskih živalih, namreč dokazujejo protibolečinski učinek medicinske konoplje. Klinične raziskave pa kljub številnim raziskavam učinkovitega protibolečinskega in varnega delovanja niso uspeli dokazati. Ugoden učinek na nevropatsko bolečino, razpoloženske motnje in spastičnost pri bolnikih z multiplo sklerozo ugotavljamo zgolj pri redkih bolnikih in je sorazmerno majhen. Ob tem neželeni učinki, kot so motnje gibanja in nadzora telesne temperature, motnje spomina, pojav tolerance ali odvisnosti, poleg akutne prekomerne zaspanosti ali slabosti, niso nujno zanemarljivi. Kanabinoide zato praviloma uporabimo le pri bolnikih, kjer z drugimi, bolj uveljavljenimi sredstvi, nismo dosegli želenega učinka ali pa so bili neželeni učinki preveč moteči,« je pojasnil Pražnikar. Na področju nevrorehabilitacije se jih v takšnih izjemnih

primerih lahko predpisuje na recept. Bolniki imajo pogosto visoka pričakovanja, vendar pa medicinsko konopljo pomemben delež bolnikov sorazmerno hitro opusti. Vseeno medicinska konoplja predstavlja pomembne razvojne možnosti in v prihodnosti mogoče nova učinkovita zdravila.

### Želja po večji dostopnosti programov nevrorehabilitacije

Nevrorehabilitacija ima v Sloveniji dolgo tradicijo in sorazmerno dobre pogoje delovanja. »Želeli pa bi večjo dostopnost do programov, boljše usklajenost med akutnimi in rehabilitacijskimi oddelki ter možnost dostopa do nevrorehabilitacijskih timov na primarni zdravstveni ravni, ki bi omogočili tudi dolgotrajno spremljanje bolnikov,« srčno pojasnjuje dr. Pražnikar. »To bomo verjetno dosegli, ko nam bo kakovost življenja vsakega bolnika z nevrološko disfunkcijo postala pomembnejša. Z nevrorehabilitacijo namreč šele zares osmislimo dosežke akutne medicine ali pa pomagamo bolnikom, kjer z vzročnim zdravljenjem še nismo zadosti uspešni.«

Dr. Pražnikar je sicer pred nekaj leti zapustil Slovenijo zaradi povabila ugledne britanske univerzitetne bolnišnice: »Sprva sem mislil, da bo delo v tujini zgolj začasno, vendar bo, kot kaže, selitev dolgotrajnejša. Vodstvo bolnišnice mi gre precej na roko, tako da bom lahko poskusil uskladiti delo na Škotskem z delom v Sloveniji.«

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



Slovenski izdelki iz konoplje.

# AGROSLOVEN

Vaše dobro počutje. Naše poslanstvo.

Nudimo Vam 20% popust na vse izdelke. Uporabite kodo **ABC20** v spletni trgovini: [www.agrosloven.si](http://www.agrosloven.si)

Koda za popust pri spletnem nakupu velja do 11.11.2022. Kontakt: [info@agrosloven.com](mailto:info@agrosloven.com), 040 206 022 ali 040 129 672.

## ABC

- A** V srednjem veku so zdravniki astmatikom priporočali uživanje kurje juhe in spolno abstinenco.
- B** Težka astma je štirikrat pogostejša pri ženskah.
- C** Večino smrti zaradi astme se danes zgodi v državah z nizkimi ali srednje nizkimi prihodki.

# Zdravljenje težke astme



Asist. dr. Peter Kopač, dr. med., specialist interne medicine ter alergologije in klinične imunologije

Astma je ena najpogostejših kroničnih boleznih, ki prizadene tako otroke kot odrasle. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije na globalni ravni za to boleznijo trpi približno 262 milijonov ljudi. Bolezen je s pomočjo zdravil – inhalacijskih steroidov ter bronhodilatatorjev, ki jih bolniki vnašajo s pomočjo vdihovalnikov – v večini primerov obvladljiva. Približno 5 % astmatikov pa ima t. i. težko astmo, za obvladovanje katere omenjena zdravila niso dovolj. Vse o tem, kaj težka astma sploh je, kako jo diagnosticiramo in kako zdravimo, nam je pojasnil asist. dr. Peter Kopač, dr. med., specialist interne medicine ter alergologije in klinične imunologije, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtorica: Helena Žagar

### Kaj težka astma sploh je

Za začetek nas je zanimalo, kdaj pravzaprav govorimo o težki astmi. »Kadar astmo zdravimo z maksimalnimi odmerki inhalacijskih zdravil, pa ima pacient kljub temu poslabšanja in simptome, najprej govorimo o problematični astmi,« prične dr. Kopač. »Pri teh pacientih se moramo najprej vprašati, zakaj kljub maksimalnemu odmerku inhalacijskih zdravil do teh poslabšanj prihaja. Najpogostejša razloga za poslabšanja sta nepravilna

uporaba inhalatorja ali slaba adherenca, kar pomeni, da pacienti kljub temu da imajo predpisana zdravila, teh ne jemljejo redno. Nadalje je treba preveriti, ali ima bolnik morda kakšno še neprepoznano pridruženo bolezen, kot so na primer kadijska okvara pljuč, gastroezofagealna refluksna bolezen, bolezen želodca, bronhiektazije, bolezen na ravni grla, težave z disfunkcionalnim dihanjem. Zanimajo nas alergije, kadijske navade, izpostavljenost škodljivim dejavnikom na delovnem mestu. Vse te reči je treba pri pacientu, ki je kljub prejemanju maksimalnega odmerka zdravil še vedno simptomatičen, preveriti. O težki astmi lahko govorimo šele, ko so vse pridružene bolezni obvladane, pa je bolnik kljub rednemu in intenzivnemu prejemanju predpisane terapije še vedno simptomatičen.«

Ocenjuje se, da ima približno 20 % astmatikov problematično astmo, bolnikov s težko astmo pa je med astmatiki približno 5 %.

### Potek diagnostike

»Na Kliniki Golnik pacienta s sumom na težko astmo pregledamo v multidisciplinarnem timu. To pomeni, da ga poleg zdravnika pulmologa pregledajo še drugi strokovnjaki. Pulmološka medicinska sestra, ki ima izkušnje z učenjem in preverjanjem tega, kako bolnik jemlje svoja zdravila, preveri način jemanja zdravil, zanima jo tudi, ali se bolnik izogiba dražljivcem, ali ima zdrav življenjski slog. Klinični farmacevt preveri, kakšna je adherenca zdravljenja, torej ali bolnik dejansko redno dviguje in uporablja zdravila ali samo trdi, da redno prejema terapijo, v resnici pa zdravil niti ne dvigne v lekarni. Fizioterapevt preveri bolnikovo tehniko dihanja in ugotavlja, ali gre za disfunkcionalno dihanje in je težka sapa posledica disfunkcionalnega dihanja in ne težke astme. Po potrebi vključimo tudi psi-

hologa, dietetika, bolnike pa pošiljamo tudi na preiskave, s katerimi iščemo morebitne pridružene motnje dihanja v spanju – v slednjem primeru gre za čisto drugo skupino bolezni, katerih simptomi pa se lahko prekrivajo z astmo,« razloži dr. Kopač.

Ko multidisciplinarni tim po vseh naštetih preiskavah diagnozo težke astme enkrat potrdi, sledi še drugi postopek, imenovan fenotipizacija težke astme. »Vse astme namreč niso enake med sabo,« nadaljuje sogovornik, »kažejo se z različnimi kliničnimi slikami in tudi imunološko so si med seboj lahko različne. Pri fenotipizaciji astme ugotavljamo, kateri je tisti imunski mehanizem, ki je glavni gonilec za težka poslabšanja astme: ali je to eozinofilija, ali je to alergija, ali so to kakšni drugi imunski mehanizmi. To počnemo zato, ker s trenutno dostopnimi biološkimi terapijami lahko zdravimo zgolj določen del bolnikov s težko astmo, tiste, ki imajo določen fenotip oziroma določeno obliko težke astme.«

Astma je kronično vnetje dihalnih poti, ki povzroča simptome, kot so vztrajen kašelj, težko dihanje in občutek dušenja.

### Zdravljenje težke astme

»Pri astmi je težava v tem, da en del imunskega sistema deluje preveč in zaradi tega povzroča težave bolnikom,« pojasnjuje dr. Kopač. »Težka poslabšanja astme najprej vedno zdravimo s sistemskimi steroidi. Sistemski steroidi so zelo močna in učinkovita zdravila, ki učinkovito znižajo del imunskega sistema, ki deluje preveč. Po drugi strani pa imajo ti sistemski steroidi, ker delujejo na široko in zavrejo celoten imunski sistem, ogromno stranskih učinkov.« In ker ti lahko zakrivijo nastanek novih obolenj, zdravniki sistemske steroide poskušajo uporabljati čim bolj varčno oziroma le takrat, ko je to nujno.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

Možni stranski učinki sistemskih steroidov: osteoporoza, sladkorna bolezen, pridobivanje telesne teže, težave z gastrointestinalnim traktom, odpoved nadledvične žleze, povišan krvni tlak, tanjšanje kože, pešanje mišic, akne, siva mrena, glavkom, otekanje obraza, motnje v razpoloženju, motnje v spanju.

Druga vrsta zdravil, ki je na voljo za zdravljenje težke astme, so biološka zdravila. »Biološka zdravila so nova zdravila, ki delujejo samo na tisti del imunskega sistema, ki deluje preveč, torej ne zavirajo celotnega imunskega sistema, kot to počno sistemski steroidi, ampak pritisnejo točno na tisto tipko, ki pri določenem podtipu astme deluje preveč in povzroča poslabšanje. Zato pri bioloških zdravilih govorimo o tarčni terapiji,« razliko med dvema vrstama najpogostejših zdravil za zdravljenje težke astme nazorno opiše dr. Kopač. »Ravno zaradi tega so biološka zdravila lahko veliko bolj potentna in veliko bolj učinkovita, hkrati pa imajo veliko manj stranskih učinkov kot sistemski steroid.« Trenutno v Sloveniji z biološkimi zdravili zdravimo le alergijsko in eozinofilno astmo, a že prihodnje leto v Slovenijo prihajajo tudi biološka zdravila za druge oblike astme, še doda sogovornik.

Tudi pri bioloških zdravilih se seveda lahko pojavijo stranski učinki, a večinoma gre tu za lokalne reakcije (večino bioloških zdravil bolniki prejemajo s podkožno injekcijo), zelo redko pa imamo opravka s sistemskimi reakcijami, zelo redki so bili tudi primeri, ko je bilo treba biološko terapijo zaradi stranskih učinkov ukiniti, poudari dr. Kopač.

Je pa biološko zdravljenje samo dodatno zdravljenje, še zaključí sogovornik. »Osnovno zdravilo za vse bolnike, ne glede na to, ali imajo lahko ali težko astmo, je inhalacijski steroid in od tega ne odstopamo.«

Cilj zdravljenja pri težki astmi je optimalna urejenost astme, kar pomeni, da se število poslabšanj pri bolniku zmanjša, zmanjša se tudi uporaba sistema steroida, posledično pa se bolniku izboljša kakovost življenja.

#### Pomembna je samoiniciativa

Na vprašanje, kaj lahko bolnik s težko astmo sam stori, da prepreči pogoste in težke napade ter tako doseže, da ima kakovostnejše življenje, da mu ni treba opuščati hobijev ipd., dr. Kopač odgovarja: »Bolnik mora najprej ugotoviti, da ima astmo, se poučiti o bolezni in o pravilni uporabi inhalatorja. Slednje je velik problem. Vedno

znova učimo bolnike, kako se pravilno uporablja inhalator. Zdravilo, ki se nahaja v inhalatorju, mora namreč dejansko priti v pljuča, vse prevečkrat pa se zgodi, da ga pacienti preprosto požrejo in pristane v požiralniku ali ostane v žrelu, lahko pa se zgodi, da sploh ne pride iz inhalatorja. Nadalje je pomembno, da bolnik zdravilo redno in po navodilih zdravnika vsak dan uporablja, ne pa da ga uporablja samo po potrebi. Izogibati se je treba tudi dražljivcem, kot so kajenje, alergije, onesnažen zrak, suh zrak ipd.

#### Kam naj se bolnik z astmo obrne ob poslabšanju?

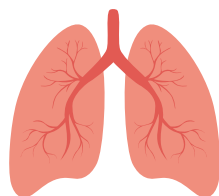
Ob poslabšanju astme se bolnik lahko čim prej obrne bodisi na svojega osebnega zdravnika bodisi na dežurno službo, razloži dr. Kopač. »Seveda pa bi bilo najbolje, da ima vsak bolnik s strani svojega pulmologa izpolnjen načrt zdravljenja ob poslabšanju astme. Pomembno je, da so bolniki natančno poučeni, kako se morajo odzvati ob poslabšanju. Nekateri si lahko sami dvignejo odmere inhalacijskega zdravila, spet drugi se morajo obrniti na osebnega zdravnika ali na dežurno službo. Načrt zdravljenja ob poslabšanju astme je namreč individualne narave in je odvisen od tega, kakšno stanje in kakšno vrsto zdravljenja astme ima bolnik.«

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## ŽIVLJENJE Z ASTMO

# KAJ SPOROČAJO VAŠA PLJUČA?



Astmo, vnetno bolezen dihalnih poti, obvladujemo s protivnetnimi zdravili **glukokortikoidi**, ki jih večina bolnikov jemlje v obliki inhalacije. Inhalacijska zdravila so varnejša od glukokortikoidov v obliki **tablet**.

Okoli deset odstotkov bolnikov ima težjo obliko astme, zato morajo poleg inhalacijskih zdravil za dnevno urejanje bolezni in ob poslabšanjih jemati še sistemske glukokortikoide v obliki **tablet**.

Sistemske glukokortikoide v **tabletah** je treba jemati zelo previdno. Če jih jemljete redno ali ob poslabšanjih (več kot enkrat na leto), ukrepajte še danes.

Prepogosta uporaba sistemskih glukokortikoidov v **tabletah** je namreč znak neurejene in slabo vodene astme. Zato uberite naslednje korake:

1.

Pri pulmologu **preverite ustreznost** predpisanega zdravljenja.

2.

Pri zdravniku preverite, ali imate morda **pridruženost**, a neprepoznano in nezdravljeno **stanje ali bolezen**.

3.

Prepričajte se, da **pravilno vdihujete** inhalacijska zdravila.

4.

Morda vas bo **obravnava** bolnišnična skupina zdravnikov za zdravljenje težke astme.

5.

V bolnišnici bodo tudi presodili, ali ste primerni za **dodatno zdravljenje**.

Vsebinska zasnova:



Društvo pljučnih in alergičnih bolnikov Slovenije  
Pulmonary and Allergy Patients Association of Slovenia



Združenje pnevmologov Slovenije  
Slovenian Respiratory Society

V sodelovanju z AstraZeneca

## ABC

**A** Ob okužbi se težave pojavijo naenkrat, izločanje tekočega blata pa je večinoma zelo pogosto.

**B** Hidriranost telesa lahko ocenimo tudi po barvi urina.

**C** Ko za drisko zboli dojenček, ga je treba čim hitreje odpeljati k zdravniku, saj lahko pri njem dehidracija nastopi že v nekaj urah, posebno če je driska huda.



# Kaj narediti ob driski?



Nana Fartek, dr. med.

**Kako se tem težavam izogniti in kako ravnati, kadar nas doletijo? Kdaj in kako nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite? Kako razlikujemo drisko zaradi okužbe od driske zaradi drugih vzrokov?**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

O vsem tem smo se pogovarjali z **Nano Fartek, dr. med., spec. družinske medicine**. Glede vzrokov za driske je povedala, da so to ene najpogostejših okužb, so pa virusne okužbe mnogo pogostejše kot bakterijske. Tudi zajedavci so lahko vzrok okužbe, vendar ne toliko pri nas, pač pa se z njimi lahko okužimo predvsem na potovanjih v manj razvitih deželah.

Seveda obstajajo tudi drugi vzroki. kateri? »Driska je pogosto lahko stranski učinek jemanja antibiotikov ali posledica laktozne intolerance ali alergije na hrano. Možni vzroki so lahko tudi celiakija, vnetna črevesna bolezen, sindrom razdražljivega črevesa in druge bolezni prebavil (popuščanje delovanja trebušne slinavke pri sladkornih bolnikih in starostnikih, preveliko izločanje želodčne kisline in druge),«

je povedala dr. Fartek in nadaljevala, da je ne nazadnje možen virusni povzročitelj driske tudi novi koronavirus oziroma bolezen covid-19, pri čemer je pogosto pridružena povišana telesna temperatura nad 38 °C, lahko povsem brez kašlja in znakov okužbe dihal. Zato je v času epidemije tudi pri takih znakih potrebno v samoizolacijo, opraviti samotestiranje in o težavah obvestiti zdravnika, ki nas po presoji napoti na testiranje in razjasnitev možnosti okužbe.

### Ko pride do okužbe

Ali se driska ob okužbi razlikuje od tistih, ki so posledica drugih vzrokov? »Ko gre za okužbo, se težave pojavijo naenkrat, izločanje tekočega blata pa je večinoma zelo pogosto, lahko tudi od deset- do dvajsetkrat dnevno. Ob tem ali pa pred tem lahko nastopijo trebušni krči, povišana telesna temperatura, v določenih primerih tudi bruhanje. Driska po navadi traja od tri do pet dni, lahko tudi ves teden, zelo redko pa več časa. Če traja več kot en teden, je dobro pregledati blato na povzročitelja,« je pojasnila dr. Fartek.

Kako pa ukrepamo ob pojavu driske? »Najpomembnejše je, da nadomestimo tekočino, ki jo z drisko izgubimo. Ne primanjkuje pa nam le tekočine, pač pa tudi drugih pomembnih snovi. Zato priporočamo nadomeščanje elektrolitov in hranil,« je poudarila dr. Fartek in svetovala, naj v tem primeru v lekarni kupimo prašek, oralno rehidracijsko raztopino (ORS), ki je še posebej priročna na potovanjih, doma pa nas bosta okrepčali tudi goveja ali kokošja juha ali pa blago sladkani napitki (čaj, precej razredčeni sirupi). »Ob tekočini s tem dobimo tudi hranila in elektrolite. Zaužiti je treba vsaj tri do štiri litre tekočine dnevno.« Pomembno je torej tudi dodajanje soli in ne samo tekočine.

### Nadomeščanje tekočine

Ali ob pojavu driske obstaja tudi nevarnost dehidracije? »Ko je prisotna le driska, je dehidracija redek pojav, saj večinoma lahko zaužijemo dovolj tekočine – izjema pri tem so mlajši otroci in starostniki. Če ob driski tudi pogosto bruhamo, pa je možnost dehidracije velika. Če se takšno stanje po pol dneva ne umiri, je potreben obisk zdravnika, ki oceni hidriranost ter po potrebi tudi intravensko nadomesti tekočino,« opozarja dr. Fartek. Kako sploh vemo, da je prišlo do dehidracije? Naša sogovornica pove, da jo lahko ocenimo tudi po barvi urina. »Urin naj bo svetlo rumen do prozoren; kadar je temno rumen in je pogostost odvajanja vode redkeje kot na pet ur, smo popili premalo tekočine in je je treba zaužiti več.« Kako pa se v času driske prehranjujemo? Dr. Fartek svetuje, naj bo hrana kuhana, lahko prebavljiva, brez svežega sadja in zelenjave (ki sta za prebavila prebavno zahtevnejša) in pa brez svežih mlečnih izdelkov (laktoza lahko poslabša drisko v času poškodbe sluznice črevesa). Priporoča tudi probiotike (*Lactobacillus GG*), ki glede na strokovne podatke skrajšajo trajanje driske za približno en dan.

Pri zelo pogostem odvajanju blata (več kot desetkrat dnevno) zdravnik lahko predpiše tudi zdravila, ki zmanjšajo število odvajanj, je še povedala dr. Fartek in ob tem poudarila preprečevanje širjenja okužbe s skrbno higieno, umivanjem in razkuževanjem rok, uporabo lastnih brisač, pribora in posode. V času driske je tudi nujna odsotnost z delovnega mesta, šole ali vrtca.

Dr. Fartek pri otrocih še toplo priporoča cepljenje proti rotavirusni driski. Gre za hudo obliko virusne driske, zaradi katere tako otroci kot tudi starši in stari starši pogosto potrebujejo infuzijo v bolnišnici.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



Kdaj se torej moramo čim prej obrniti na zdravnika pri driski zaradi okužbe? Naša sogovornica svetuje, naj bo to takrat, ko telesna temperatura naraste na več kot 38,5 °C, ko odvajamo sluzavo in/ali krvavo drisko, ob znakih dehidracije (temen urin, suha usta in jezik, izčrpanost, omotica ob vstajanju, žeja, mišični krči, pri otrocih lahko slabotnost, apatičnost), ob krvavi ali črni driski (nevarnost krvavitvev iz želodca) ter ob hudih trebušnih bolečinah in bolečih odvajanjih blata. Zdravnika v primeru driske obiščemo tudi, če smo imunsko oslabljeni, z resnejšimi pridruženimi boleznimi, pa tudi po jemanju antibiotika, če driska traja več kot tri dni.

### Driska zaradi drugih vzrokov

Kot pove dr. Fartek, so driske, ki niso posledica okužbe, manj pogoste. Kako pa potekajo? »Večinoma so odvajanja bolj umirjena, od tri- do petkrat dnevno. Nastanejo postopno in trajajo dalj časa, zato se je treba obrniti na zdravnika za razjasnitev težav.« V določenih primerih pa si z dobrim opazovanjem lahko pomagamo tudi sami, še navaja dr. Fartek. »Če iz prehrane izločimo mlečne izdelke, je rezultat viden že po nekaj, brez mlečnih' dneh. Pozorni moramo biti tudi na mlečne izdelke, skrite v kuhani hrani (omake, pecivo, pripravljene jedi). Driska zaradi laktozne intolerance se pojavi 10 do 30 minut po zaužitju mlečne hrane. V primeru težav z želodcem, prekomerno kislino

in drisko lahko kak teden jemljete zdravila za zmanjšanje želodčne kisline in se držite želodčne diete ter opazujete učinek,« pove dr. Fartek in nadaljuje z opisom simptomov pri vnetni črevesni bolezni. »Pri tej bolezni so prisotni tudi slabo počutje, hujšanje, blago povišana telesna temperatura (do 38 °C), driska je sluzava, lahko tudi krvava, prisotne so bolečine v trebuhu, lahko tudi razjede po ustni sluznici. To je avtoimunska vnetje, ki ga je treba hitro diagnosticirati in zdraviti.«

Tudi kadar opazimo spremenljivo odvajanje – občasne driske, vmes pa normalno odva-

janje – je to pomemben znak. Najprej opazujemo, če je povezano z vrsto hrane, nato pa se glede težav posvetujemo z zdravnikom.

Po besedah naše sogovornice večino drisk lahko prištevamo med prehodna nenevarna zdravstvena stanja. Če uživamo zadosti tekočin in drugih pomembnih snovi, poskrbimo za počitek in higieno in če uživamo lahko prebavljivo hrano, minejo v nekaj dneh. Če driska traja več kot sedem dni ali ob drugih opozorilnih znakih, pa se je treba obrniti na osebnega zdravnika, ki bo vodil postopek diagnostike in napotitve ter koordiniral zdravljenje.

### Driska pri otrocih

Kadar za drisko zbolijo otroci, izločajo velike količine redkega, vodenega blata, v njem pa sta lahko tudi kri in sluz, kar lahko spremljajo boleči trebušni krči. Obolenja z drisko so toliko nevarnejša, kolikor mlajši je otrok, saj zaradi izgube veliko tekočine obstaja nevarnost dehidracije, predvsem takrat ko se hkrati pojavljata tudi bruhanje in vročina. Najpogosteje je vzrok za drisko vnetje črevesne sluznice. Nenadna driska je lahko nevarno stanje, ki zaradi dehidracije otroka celo življenjsko ogroža.

Ko za drisko zbolijo dojenček, ga je treba čim hitreje odpeljati k zdravniku, saj lahko pri njem dehidracija nastopi že v nekaj urah, posebno če je driska huda.

Med nenadno drisko je zelo pomembno, da se nadaljuje z dojenjem in zgodnjim uvažanjem hrane pri otroku. Mati naj med nenadno drisko dojenčku prepusti, da pije tako pogosto in tako dolgo, kakor sam želi. Materino mleko namreč vsebuje veliko imunskih in neimunskih snovi ter dejavnike rasti, ki ugodno vplivajo na hitro okrevanje in ozdravitev črevesja ter s tem povezano prehranjenost otroka. Pri malčku in večjem otroku pa se priporoča hitro uvažanje prehrane brez dietnih omejitev.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



Napihnjenost?  
Kopičenje plinov?  
Spahovanje?  
Bolečine ali krči v želodcu?

**SIMAKTIV ZAČNE DELOVATI V 15 MINUTAH!**

Z DVOJNIM UČINKOM  
ODPRAVI PLINE V PREBAVILIH!

- zmanjšuje napenjanje
- lajša bolečine in želodčne krče
- normalizira prebavo
- zmanjša spahovanje

**ZA MIREN ŽELODEC  
IN UREJENO PREBAVO**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.  
Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o. | PR/BSI/SIM/2022/004

**ntc**  
Novartis Technology Care  
www.simaktiv.si

**SIMAKTIV**  
simecton + aktivno oglje  
MEDICINSKI PRIPOMOČEK  
dvostrano tableta s pritrjenim sproščanjem

# CuraLin

Sladkor 5,8



## Doziranje

Priporočljivo je, da vzamete 1-2 kapsuli do trikrat na dan po obroku glede na individualne potrebe. Največji dnevni odmerek je 6 kapsul.



## SESTAVINE:

momordika (Momordica Charantia L., plod);

celulozni ovoj (hidroksipropilmetil celuloza);

jambol (Syzygium cumini (L.)

Skeels, semena); sabljasti triplat (Trigonella foenum-graecum L., semena);

indijska kosmulja (Phyllanthus emblica L., plod);

katuki (Picrorhiza, Neopicrorhiza Scrophulariiflora, korenina);

kurkuma (Curcuma longa L., korenika);

zdravilna svercija (Swertia chirata Buch Ham., nadzemni del rastline);

gurmar (Gymnema Sylvestre (Retz) R.Br, listi);

pravi cimetovec (Cinnamomum)

## Povprečne vsebnosti sestavin v največjem dnevnem odmerku (6 kapsul)

Momordika v prahu 900 mg

Jambol v prahu 300 mg

Sabljasti triplat v prahu 300 mg

Indijska kosmulja v prahu 300 mg

Kutki v prahu 300 mg

Kurkuma v prahu 300 mg

Zdravilna svercija v prahu 240 mg

Gurmar v prahu 240 mg

Pravi cimetovec v prahu 120 mg

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

**CuraLin prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.**

### Opozorilo:

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Če jemljete katerakoli zdravila se pred uporabo posvetujte z zdravnikom (ali farmacevtom).

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Ni primerno za otroke, nosečnice, doječe matere in ljudi s hipoglikemijo.

Diabetiki, ki jemljejo zdravila, morajo na začetku uporabe tega prehranskega dopolnila spremljati raven glukoze v krvi.

Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Shranjujte v hladnem in suhem prostoru pri temperaturi do 25 C, zaščiteno pred vlago.

**NA VOLJO V LEKARNAH.**



Distributer in uvoznik za Slovenijo:

IRIS, Mednarodna trgovina d. o. o. Cesta v Gorice 8 1000 Ljubljana

Več informacij o izdelku CuraLin

T: 01 200 66 50, medshop.si, curalife.si ali info@iris.si

# Najpogostejše posledice sladkorne bolezni

## ABC

- A** Diabetik na svojo bolezen pomisli vsakih 20 minut.
- B** Po oceni je bilo v letu 2020 v slovenski populaciji kar 8,3 % sladkornih bolnikov.
- C** S sodobnimi terapijami in multidisciplinarnim pristopom je bolezen lažje obvladljiva.

Število oseb s sladkorno boleznijo v Sloveniji strmo narašča. V letu 2020 so sladkorno bolezen diagnosticirali pri 173.846 osebah, od tega pri 34.769 še ni prepoznana, kar pomeni, da je bil ocenjen delež sladkorne bolezni v Sloveniji v letu 2020 kar 8,3 %. O najpogostejših posledicah te bolezni smo se pogovarjali z **Zoranchom Trpkovskim, dr. med., spec. internistom diabetologom**, in z edukatorko **Angelco Ambrož, dipl. m. s.**, iz Splošne bolnišnice Murska Sobota.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Pri sladkorni bolezni gre za povišanje koncentracije glukoze v krvi, stanje, ki mu strokovno rečemo hiperglikemija. Glukoza nastane, ko telo razgradi ogljikove hidrate, ki jih zaužijemo s hrano in pijačo. Nato se iz prebavil absorbira v kri in potuje do celic, v katere vstopi in se tam porabi kot vir energije v različnih metaboličnih procesih. Da glukoza lahko vstopi v celice, je potreben hormon inzulin, ki se tvori v trebušni slinavki. Inzulin torej deluje tako, da zniža koncentracijo glukoze v krvi. »Povišan krvni sladkor ima kot posledico simptome sladkorne bolezni, to so lahko pogosto uriniranje, žeja, nenadna izguba telesne teže, utrujenost, pogosto pa je dolgo neprepoznava in nima specifičnih simptomov,« pojasnjujeta naša sogovornika.

## Sladkorna bolezen tipa 1, tipa 2 in gestacijski diabetes

Pri sladkorni bolezni tipa 1 in tipa 2 gre za zmanjšani učinek inzulina. Pri tipu 1 se to zgodi zaradi avtoimunskega propada beta celic v trebušni slinavki, kar pomeni, da se naš imunski sistem pretirano odzove na zdrave beta celice in jih uniči. Beta celice v trebušni slinavki so tiste, ki proizvajajo inzulin, zato inzulin ne nastaja več in tako pride do povišanega sladkorja. »Zato je pri sladkorni bolezni tipa 1 že od samega začetka nujno nadomeščati inzulin, tako da si ga pacienti vbrizgavajo v podkožje,« opozarjata Trpkovski in Ambroževa. Sladkorna bolezen tipa 1 je velikokrat diagnosticirana že v otroštvu (rečemo ji tudi mladostniška sladkorna bolezen) in ni povezana s čezmerno telesno težo.

Pri sladkorni bolezni tipa 2 je učinek inzulina prav tako zmanjšan, a je vzrok za to nastanek inzulinske rezistence oz. občutljivosti tkiv na inzulin. Zaradi nezdravega življenjskega sloga, premalo telesne dejavnosti in previsoke telesne teže se celice ne odzivajo na inzulin, tako da ta ne more delovati nanje in celice ne morejo sprejeti glukoze vase – zato koncentracija glukoze v krvi naraste. Sladkorna bolezen tipa 2 se največkrat pojavi pri starejših od 30 let in pogosto pri ljudeh s čezmerno telesno težo.

Poznamo pa tudi tretjo obliko sladkorne bolezni, ki je bolj prehodnega značaja. To je nosečniška sladkorna bolezen ali gestacijski diabetes in je najpogostejša po 24.

tednu nosečnosti. »Ta se pojavi zaradi premanjne sposobnosti trebušne slinavke, da bi povečala izločanje inzulina, po katerem so potrebe v nosečnosti večje. Pogostejša je pri ženskah s prekomerno telesno težo. Dejavnik tveganja je tudi sladkorna bolezen v ožji družini,« pojasnjujeta naša sogovornika. Gestacijski diabetes lahko povzroči zaplete tako pri nosečnicah kot pri dojenčku. Najpogostejši zapleti pri nosečnicah so vnetja sečnih poti, arterijska hipertenzija, povečana količina plodovnice, preeklampsija ter prezgodnji porod. Hiperglikemija lahko povzroči številne zaplete tudi pri plodu, kar lahko ogrozi celo njegovo življenje. Glukoza namreč prosto prehaja v posteljico, tako da je njena raven v otrokovi krvi enaka ravni v materini krvi. Višja raven glukoze pri materi povzroči pri plodu povišano izločanje inzulina, kar ima za posledico čezmerno kopičenje maščobnega tkiva, povečajo se lahko tudi nekateri notranji organi, pospešeno je dozorevanje skeleta. Novorojenčkova porodna teža običajno presega 4000 g. Moteno je delovanje notranjih organov pri otroku, kar lahko povzroči dihalno stisko, izrazito zlatenico in hipoglikemijo, pa tudi motnje v uravnavanju ravni kalcija in magnezija pri otroku po rojstvu. »Velik poudarek v naši diabetični službi namenimo pravočasni registraciji, edukaciji in rednemu spremljanju nosečniške sladkorne bolezni, ki se v zadnjem času najpogosteje izvaja preko telemedicine,« pojasnjujeta Trpkovski in Ambroževa.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## Najpogostejše posledice sladkorne bolezni

Najpogostejši akutni ali kratkoročni zaplet sladkorne bolezni je porenizki krvni sladkor ali hipoglikemija, ki se pojavi zaradi napačnega doziranja inzulina ali kot neželeni učinek drugih zdravil za sladkorno bolezen tipa 2. Poleg tega se lahko ta pojavi tudi zaradi premajhnega vnosa hrane ali prekomerne telesne dejavnosti. Hipoglikemija se kaže kot bledica, čezmerno znojenje, tremor v rokah ter splošna zmedenost, slabost in utrujenost. V hujših primerih lahko privede tudi do izgube zavesti. Drugi akutni zapleti sladkorne bolezni so povezani s hiperglikemijo – pri tipu 1 je pogostejša diabetična ketoacidoza, pri tipu 2 pa diabetični akutni hiperosmolarni sindrom (DAHS).

Naša sogovornika menita, da gre pri sladkorni bolezni za »kronično, dosmrtno bolezen, ki je zahrbtna in jo včasih težko obvladujemo. Zahvaljujoč sodobnim terapijam, izobraževanju osebe s sladkorno boleznijo in multidisciplinarnemu pristopu k zdravljenju sladkorne bolezni lahko dosežemo, da ne napreduje in ne pride do slabšanja kroničnih zapletov. Veseli smo, da lahko v Sloveniji uporabimo za zdravljenje in obvladovanje sladkorne bolezni vsa sodobna zdravila, tehnične pripomočke in timsko obravnavo.«

Najpogostejša posledica sladkorne bolezni so sicer kronični ali dolgoročni zapleti, ki jih delimo na mikro- in makroangiopatije. Mikroangiopatije so bolezni, kjer pride do sprememb na malih žilah, ki prekrvijo mrežnico (temu rečemo diabetična retinopatija), ledvice (diabetična nefropatija) in živce (diabetična nevropatija). Makroangiopatije pa prizadenejo velike žile, predvsem srčno-žilni sistem in velike žile, ki prekrvijo okončine ter možgane. To lahko vodi v hude posledice, kot sta možganski in srčni infarkt ter amputacije okončin.

Poglejmo si še podrobneje naše telo in kako lahko nanj vpliva sladkorna bolezen:

**SRČNO-ŽILNI SISTEM:** Diabetes je eden izmed dejavnikov, ki poveča tveganje za

nastanek srčno-žilnih bolezni. Dolgoročno lahko okvare ožilja vodijo v zmanjšano prekrvavitev tkiv in organov. Pri diabetikih je verjetnost pojava zapletov zaradi ateroskleroze dva- do štirikratna v primerjavi z nediabetiki. Najpogostejši so srčno-žilni dogodki, ki se kažejo kot angina pectoris, srčni infarkt, nenadna srčna smrt, srčno popuščanje.

**NEVROLOŠKI SISTEM:** Eden izmed kroničnih zapletov sladkorne bolezni je diabetična nevropatija, ki prizadene majhne žile, ki prekrvijo živce. Pri tem je najbolj na udaru periferni živčni sistem, ki oživčuje okončine. Simptomi se najpogosteje kažejo kot pojav mravljincev, občutek pekočih nog, bolniki ne zaznavajo dotika in imajo zmanjšan občutek za toploto. Obenem lahko prizadene tudi avtonomni živčni sistem. Avtonomna nevropatija vpliva na živce, ki uravnavajo delovanje prebavil, sečil, spolnih in drugih organov.

**AMPUTACIJE:** Tveganje za amputacijo spodnjih okončin pri osebah s sladkorno boleznijo je 10- do 20-krat večje kot pri osebah, ki nimajo sladkorne bolezni. Sočasna okvara prekrvavitve in oživčenja nog skupaj z okužbo lahko privede do uničenja tkiva, katerega končna posledica je gangrena ali odmrtje tkiva, in posledično amputacije dela ali celotne spodnje okončine. Zdravljenje diabetičnega stopala obsega tri glavne skupine ukrepov: preprečevanje razjed, zdravljenje obstoječih razjed in preprečevanje ponovitve. Bolnika s sladkorno boleznijo moramo obravnavati celostno. Skupni cilj je preprečevanje nastanka razjed, gangrene in na ta način zmanjšanje števila amputacij (preprečimo lahko 50–80 % amputacij).

**VID:** Diabetična retinopatija je posledica poškodbe žilic, ki prekrvijo mrežnico. Zaradi neurejene glukoze v krvi lahko pride do nastanka mikroanevrizem ali izboklin na žilah, ki lahko zlahka počijo. Tako pride do krvavitve in otekline mrežnice, kar vodi v zameglitev vida. Zato je vzdrževanje normal-

nih vrednosti glukoze v krvi tako pomembno in dajemo tako velik pomen urejenosti sladkorne bolezni. Če diabetične retinopatije ne zdravimo, lahko pride do še večjih krvavitvev, ki vodijo v izgubo vida.

## Življenje s sladkorno boleznijo

Oseba s sladkorno boleznijo na svojo bolezen pomisli povprečno vsakih 20 minut. »Kljub temu da je sladkorna bolezen dolgotrajna bolezen, se je treba zavedati, da se bodo njeni zapleti kazali v veliki milejši obliki, če bomo skrbeli za normalno raven sladkorja v krvi. Zato priporočamo čim več telesne dejavnosti (vsaj 15–30 minut večino dni v tednu), obenem pa seveda zdravo in uravnoteženo prehrano ter tako vzdrževanje normalne telesne teže. Normalna telesna teža bo dolgoročno pomenila zmanjšanje inzulinske rezistence (občutljivosti tkiv na inzulini) in bo oseba s sladkorno boleznijo lahko živela čim bolj urejeno življenje brez konstantne misli na svojo bolezen.« Tako svetujeta in priporočata naša sogovornika, ki se v murskosoboški ambulanti s sladkornimi bolniki srečujeta vsak dan.

Menita tudi, da je danes ozaveščenost in skrb sladkornih bolnikov za svoje zdravje na dobri ravni. »Osebe s sladkorno boleznijo so v sodobnem času nekoliko bolj disciplinirane in bolj dovezetne za pozitivne spremembe zdravega načina življenja. Z izrazom dieta v sodobni edukaciji oseb s sladkorno boleznijo ne razpolagamo, saj je po sodobnih prehranskih smernicah tem osebam priporočeno uživanje zdrave, mešane, uravnotežene prehrane. Posamezne elemente v prehrani, kot so ogljikovi hidrati, jim je treba natančno razložiti, kje jih najdejo in kakšen vpliv na glukozo ob njihovi absorpciji imajo. Prav tako jim je treba razložiti, kolikšen vpliv na glikemično urejenost imajo beljakovine, škrob in maščobe, da lahko kar se da bolje urejajo svojo glikemijo in skrbijo, da ne pride do prevelikih porastov ali padcev sladkorja v krvi.« Lahko bi torej rekli, da je življenje s sladkorno boleznijo le način življenja, na katerega se je treba privaditi, ni pa se ga treba bati.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

**MAGNEX**

**Moč magnezija!**

- Za srce
- Za mišice
- Za živčni sistem

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

➤➤ [magnex.fi/sl](http://magnex.fi/sl) ◀◀

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

**Vitabalans**

# Preverite čvrstost svojih kosti

Osteoporozo predstavlja precejšnje breme tako za bolnika kot za njegove svojece, prav tako pa tudi za celotno družbo. Posledice osteoporoze so zlomi kosti, ki lahko vodijo v omejitve gibalnosti in celo invalidnost, bolniki lahko izgubijo svojo neodvisnost. Zanimiv podatek je, da se v Evropi vsako minuto zgodi osem osteoporoznih zlomov. Žal se tako pri nas kot tudi v Evropi vsaj polovica teh zlomov ne zdravi. Zlom kolka ali hrbtenice botruje tudi velikemu številu smrti.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Osteoporozo je najpogostejša sistemska bolezen kosti, za katero sta značilni nizka mineralna kostna gostota in slabša mikroarhitektura kosti. Zato so kosti bolj lomljive, zlomi pa pogostejši. Zlom kosti se pri osteoporoznem bolniku lahko zgodi že pri manjšem padcu, kot je denimo s stojne višine. Kateri pa so najpogostejši zlomi? Najpogosteje gre za zlome kolka, vretenca, zapestja in nadlahtnice. Kar vsaka druga do tretja ženska po 50. letu in vsak peti do šesti moški po tej starosti bo do konca življenja utrpel enega od teh najpogostejših osteoporoznih zlomov. Žal pa kar 60 % teh, ki imajo osteoporozo, ni zdravljenih.

## Dejavniki tveganja

Koga ogroža osteoporozo? Tveganje za osteoporozo se z višjo starostjo podvoji, večje tveganje je tudi pri ženskah. Razvoju osteoporoze lahko botrujejo tudi nizka telesna teža, družinska nagnjenost, zgodnja menopavza (pred 45. letom), izostanek menstruacije za leto ali več v rodni dobi, nizek vnos kalcija, premalo telesne dejavnosti, pa tudi nekatere bolezni, ki spremljajo osteoporozo: bolezni ledvic, jeter, artritis. Tveganje za razvoj osteoporoze so tudi določena zdravila, na primer glukokortikoidi (protivnetna zdravila, ki jih jemlje 1 % splošne populacije in 3 % ljudi, starejši od 65 let). Precej škodljiva zdravila za kosti so tudi zaviralci aromataze, ki so učinkovita zdravila pri raku

dojke, pa tudi zdravila za zdravljenje raka prostate.

## Kako se diagnosticira?

Prva diagnostika poteka v splošni ambulanti. Zdravnik se z bolnikom pogovori oziroma opravi anamnezo. Zanima ga, ali bolnik zaužije dovolj beljakovin in dovolj kalcija, vpraša pa ga tudi glede dejavnikov tveganja, ki so povezani z življenjskim slogom (kajenje, uživanje alkohola, telesna dejavnost). Pomemben je tudi podatek o morebitni izgubi telesne teže po 25. letu. Če je bolnik izgubil več kot 10 % telesne mase, se lahko poveča tudi verjetnost za nastanek osteoporoze. Pomembni podatki so še glede morebitne prezgodnje menopavze, glede zdravil, ki jih bolnik uživa, pa tudi to, ali velikokrat pade. Zdravnika zanima tudi podatek glede predhodnih osteoporoznih zlomov in o morebitnih zlomih kolka pri starših. Anamnezi sledi klinični pregled, ki vključuje meritve višine, teže, izračuna se indeks telesne mase, zaradi možnosti klinično nemih zlomov se natančno pregleda hrbtenica. Če je izguba telesne višine večja od štirih centimetrov, bolnika zdravnik napoti na rentgen na preiskavo prsne in ledvene hrbtenice. Opravijo se tudi laboratorijske preiskave.

Nato zdravnik predpiše zdravljenje na podlagi pridobljenih podatkov, lahko pa tudi na podlagi izračuna visokega tveganja s pomočjo računalniškega programa FRAX. Meritev kostne gostote je žal še vedno samoplačniška, zavod povrne stroške samo v primeru, če gre za sekundarno osteoporozo. Le to lahko povzroča nedohranjenost pa tudi nekatere bolezni prebavil, ki vplivajo na vsrkavanje hranil v črevesju. Povzročijo jo lahko bolezni kostnega mozga (tudi pri razsejanih oblikah raka), imobilizacija, kronična obstruktivna pljučna bolezen, kronični alkoholizem, revmatoidni artritis in transplantacije notranjih organov. Sekundarna osteoporozo lahko nastane kot posledica endokrinih bolezni, npr. pomanjkanja delovanja spolnih hormonov (hipogonadizem), povezana je tudi s prekomernim delovanjem ščitnice (hipertiroza), s

hiperparatiroidizmom ali s prekomernim delovanjem kortizola (hiperkortizem). Lahko nastopi zaradi uživanja določenih zdravil (npr. glukokortikoidov, heparinoma ali ciklosporina), pri moških predvsem zaradi jemanja kortikosteroidov in zdravljenja raka prostate.

## Manjše tveganje, slabša prognoza

Moški imajo manjše tveganje za razvoj osteoporozo. To je zaradi tega, ker imajo genetsko določeno višjo kostno maso, hkrati pa pri njih ne pride do hitrega upada kostne mase po 50. letu, kot se to zgodi pri ženskah. K manjši pojavnosti prispeva tudi krajša življenjska doba. Kljub temu 20 % bolnikov z osteoporozo predstavljajo moški. Kje so vzroki? Najpogosteje je to alkoholizem, pomanjkanje testosterona ter daljše jemanje glukokortikoidov. Ker se pri moških osteoporozo pojavlja v poznejših letih kot pri ženskah in do

## Kdo vam lahko pomaga?

### AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO V DIAGNOSTIČNEM CENTRU BLEDE

Merjenje mineralne kostne gostote opravljamo z aparatom Hologic v ambulanti za osteoporozo **na Bledu**.

Za več informacij ali naročilo pokličite **04 579 80 00**, pišite na [info@dc-bled.si](mailto:info@dc-bled.si) ali obiščite [www.dc-bled.si](http://www.dc-bled.si).

### MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!

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

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

# NOVO

## Vas še vedno mučijo sklepi?

### Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

# ARTHRONAL®

## ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



### Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat  
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



### Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

STROKOVNO SVETOVANJE  
((080 50 02))

[www.arthronal.com](http://www.arthronal.com)

Panakea d.o.o., Cesta v Gorice 2b, 1000 Ljubljana

Oktober 2022

zlomov prihaja v kasnejših letih, je prognoza te bolezni pri njih slabša kakor pri ženskah. Umrljivost je, na primer, pri moških po zlomu kolka okoli 30 % v prvem letu, pri ženskah pa 20 %.

### Zdravljenje v Sloveniji

Spodbuden podatek je, da je Slovenija med petimi državami v Evropi, v katerih so pojavnost zlomov v zadnjih letih zmanjšali. Kljub temu je pri nas še vedno veliko bolnikov, ki po zlomu ne dobijo zdravil, saj je še vedno premalo zavedanja, da zlom pomeni manifestacijo bolezni, ki jo je treba zdraviti. Nekdo, ki je že doživel osteoporozni zlom, ima visoko tveganje za nove zlome, zato je sekundarna preventiva izjemnega pomena. Mednarodne smernice priporočajo agresivno zdravljenje populacije, ki je že doživela zlom vretenc, in sicer z zdravili osteoanaboliki. Po uvedbi tega zdravljenja se je pojavnost zlomov zmanjšala za polovico.

### Zlomi kolka so najusodnejši

Po podatkih NIJZ so najpogostejši zlomi, povezani s krhkostjo kostnine, torej osteoporozo, zlomi zapestja, hrbteničnih vretenc, kolka in zgornjega dela nadlahtnice. Zlomi zapestja so pri starejših odraslih najpogostejši. Pogosto je to predvsem pri ženskah med 45. in 65. letom starosti, po 65. letu je incidenca pri ženskah petkrat višja kot pri moških. Zlomi hrbteničnih vretenc zaradi krhkosti kostnine večinoma ne nastanejo v nezgodah. Povezani so z nizko mineralno kostno gostoto ter večjo poroznostjo kortikalnega dela dolgih kosti. Pojavljajo se kot postopno sesedanje vretenc, na začetku lahko tudi brez bolečin. Ocenjuje se, da v teh primerih le tretjina ljudi poišče zdravniško pomoč. V Sloveniji naj bi se na leto zgodilo okoli 2.340 zlomov hrbteničnih vretenc pri ljudeh, starejših od 50 let. Poglavitni vzrok za hospitalizacijo in vzrok umrljivosti zaradi nezgod starejših odraslih pa so zlomi kolka. Največ jih je po 65. letu starosti, po 75. letu pa s starostjo naraste celo za štirikrat tako pri ženskah kot pri moških. Zlomi kolka močno negativno vplivajo na kakovost življenja, zmanjšajo samostojnost in mobilnost bolnika, kar vpliva tudi na visoko smrtnost po zlomu. Zaradi zlomov kolka umre letno 273 starejših odraslih, od tega je dve tretjini žensk.

### Kdaj na meritev kostne gostote?

Edini način, da osteoprozo pravočasno odkrijemo in zdravimo, je merjenje mineralne kostne gostote. Ta se meri s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Metoda je varna, saj je sevanje izrazito majhno, je kar 10- do 15-krat manjše kot pri običajnem rentgenskem slikanju pljuč.

Meritev traja le nekaj minut, ne boli in je zelo natančna. S to meritvijo lahko odkrijejo osteoporozo pred pojavom zlomov in napovedo, kakšna je nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami ocenijo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljajo učinek zdravljenja osteoporozne.

Komu se priporoča merjenje kostne gostote? Priporoča se tistim, ki imajo naslednje dejavnike tveganja: zgodnja menopavza pred 45. letom ali izostanek menstruacije za več kot eno leto, zdravljenje z glukokortikoidi več kot tri mesece, majhna telesna teža (manj kot 60 kg). Priporoča se tudi pri tistih, kjer je pri ožjih sorodnikih prišlo do zloma kolka pri manjši poškodbi. Pa tudi tistim bolnikom, ki imajo katero koli od bolezni, ki jih spremlja majhna kostna gostota oziroma osteoporozo. Vsekakor naj merjenje kostne gostote opravijo tisti, ki so že utrpeli zlom pri manjšem padcu ali poškodbi, ter tisti, ki so jim z rentgenskim slikanjem hrbtenice ugotovili zlom vretenca ali podali sum na nizko kostno gostoto. Priporoča se tudi tistim, ki so se od mladosti bistveno znižali ali upognili.

### Katere bolezni spremljajo osteoporozo?

Ena takšnih bolezni je hipogonadizem ali nezadostno delovanje spolnih žlez pri ženskah ali moških. Tudi hipertiroza – bolezen ščitnice, ki izloča preveč hormonov, je med boleznimi, ki lahko povzročajo osteoporozo. Prav tako je to hiperparatiroidizem – preveč hormona, ki ga izločajo obščitne žleze.

Takšne bolezni so še Cushingov sindrom – prevelika aktivnost nadledvičnic, vnetna bolezen črevesja, celiakija, jetrne bolezni, boleznostnega mozga (plazmocitom), revmatoidni artritis, lupus eritematosus, ledvične bolezni, anoreksija nervoza ter presaditev organov.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice

Po nekaterih podatkih kar 65 odstotkov aktivnega prebivalstva išče pomoč zaradi bolečin v hrbtenici. Onemogočeno jim je normalno življenje in pogosti so izostanki z dela.

### Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

Pogosto pri tem gre za hernijo diska, išias, degenerativne spremembe diska, artrozo majhnih sklepov (degenerativno obolenje sklepnega hrustanca) pa tudi spondilolistezo (zdrski kranialnega vretenca glede na kavalno vretenca v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtoglavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljinice v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

V vseh teh primerih lahko pomaga neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice. Na Hrvaškem že dvajset let zdravijo s to neinvazivno metodo, od lanskega leta pa je na voljo tudi pri nas.

### Simptomatska terapija ne pomaga

Kot pove mag. fizioterapije **Bernard Nikšič-Nado**, direktor centra, so se za ustanovitev centra pri nas odločili zato, ker je veliko bolnikov v Zagreb prihajalo iz Slovenije. Zdaj, po enem letu, ugotavljajo, da bi tudi tu potrebovali več centrov, saj so potrebe velike. Po njegovih besedah k njim prihajajo bolniki, ki jim uradna medicina ni mogla pomagati in jim je preostala le še operacija. Bernard Nikšič je iskal metodo, ki bi pomagala pri težjih poškodbah hrbtenice, saj se ni strinjal s klasično fizioterapevtsko obravnavo težjih poškodb, predvsem hernije diska. Običajno se namreč tudi v teh prime-

rih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v utesnjenosti živca.

### Razlika v tlaku dela čudeže

Kaj je torej neoperativna dekompresijska metoda? Gre za raztezanje hrbtenice z napravo, ki se imenuje ekstenzomat. Bolniki, ki pridejo k njim, se uležijo na posebno mizo, ki je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo. Tam se hrbtenični predel hkrati greje in razteza. Gre za majhna raztezanja, milimeter ali dva se poveča razmik med hrbteničnimi vretenci, pri tem pa se poveča tudi tlak znotraj diska, razlika v tlaku pa povzroči, da se hrbtenično jedro, ki je izstopilo iz hrbtenice in povzroča pritisk na živec, spet povleče nazaj. Po besedah Bernarda Nikšiča se to lažje doseže pri akutnih in bolj svežih poškodbah in metoda je najučinkovitejša v primeru poškodb diska. V kar 80 odstotkih bolnikov s takšno obravnavo dosežejo, da operacija ni več potrebna in bolečine izginejo.

### Večletne težave so bile premagane

Vzdušje na terapijah je sproščeno in prijetno, sama obravnava pa traja kar 60 minut. Fizioterapevt se z bolnikom najprej temeljito pogovori, natančno pregleda njegovo zdravstveno dokumentacijo in analizira stanje. Kot pove Bernard Nikšič, zanj bolniki, ki se dan za dnem zgrinjajo pred ordinacijo, niso številke, ampak ljudje, ki potrebujejo pomoč, da bi se rešili protibolečinskih tablet in težav s hrbtenico.

Bolniki, ki prihajajo na obravnavo, običajno poročajo, da zaradi težav s hrbtenico

trpijo že dolgo časa in da jim nihče ni mogel pomagati. Preostala jim je le še operacija. Protibolečinska terapija čez čas preneha delovati, saj se telo nanjo preprosto navadi. Po njej bolnik postane le omamljen, kar mu tablete dajejo lažen občutek, da manj boli. S kronično bolečino mora tako živeti in se prebijati iz dneva v dan. Kot že rečeno, v Nado centru zdravja jim z neoperativno dekompresijsko terapijo uspe pomagati v vsaj 80 odstotkih primerov. Bolečine se zmanjšajo že po nekaj tretmajih, mravljinčenje preneha in bolniki lahko spet normalno dihajo, živijo in delajo.

### Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

V Nado centru zdravja posebno pozornost namenjajo tudi otrokom, saj opažajo, da se pri nas nihče resno ne ukvarja z zdravljenjem skolioze, zelo razširjeno deformacijo hrbtenice, ki kasneje lahko privede do resnih težav. Pregled in svetovanje za otroke izvedejo brezplačno.

In še ena težava je, ki ji posvečajo pozornost: vrtoglavice. Po besedah Bernarda Nikšiča kar 80 odstotkov vrtoglavic izvira iz težav v vratnih vretencih. Ker ni opaznega patološkega stanja, jih ni mogoče diagnosticirati, posledično pa tudi ne učinkovito zdraviti. V Nado centru zdravja tudi to težavo uspešno zdravijo z neoperativno dekompresijsko terapijo.

✦ Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice je od lani na voljo tudi pri nas.

✦ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

✦ Pomagajo lahko 80 odstotkom bolnikov, ki pridejo k njim.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



IMATE BOLEČINE V HRBTU?  
MI IMAMO REŠITEV!



NADO

CENTER ZDRAVJA

+386(0)1 235-1-999

Zaloška cesta 167, Ljubljana

info@nado.si, www.nado.si

pon.–pet.: 08:00–14:00,  
14:00–20:00

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!



# Siva mrena

## Operacija na napotnico, sedaj brez čakalne dobe



Zdravnik Peter Preskar, dr. med., spec. oftalmolog

**Je vaš vid zamegljen ali neizostren? Se vam barve zdijo blede in neizrazite? Vam očala ne služijo več? Se vam zdi svetloba presvetla ali bleščeča? Če ste opazili enega ali več od teh simptomov, imate morda sivo mreno. V Očesnem centru Preskar razumejo vaše težave in vam z veseljem pomagajo.**

**Očesni center Preskar** je zasebni medicinski center, v katerem **celostno** poskrbijo za oči in dober vid. Odlikuje jih **15 let izkušenj** in uspešnih zgodb. Poleg več kot **10.000** okulističnih pregledov, vsako leto opravijo tudi več kot **2.000** očesnih operacij, do sedaj že več kot **30.000**. Specializirani so predvsem za **operacije dioptrije** in **operacije sive mrene**, slednjo lahko v njihovem centru v Novem mestu opravite tudi **na napotnico brez čakalnih dob**.

Če se odločite za operacijo sive mrene v Očesnem centru Preskar, vas bo operiral zdravnik specialist oftalmolog **Peter Preskar**. Je **izkušen očesni kirurg**, kateremu mnogi zaupajo svoj »pogled«. Med specializacijo se je med drugim izobraževal tudi na svetovno znani kliniki Moorfields eye hospital v Londonu, leta 2007 pa je v Parizu opravil še Evrop-

ski specialistični izpit iz oftalmologije. Z njim smo se pogovarjali in podal nam je odgovore na najpogostejša vprašanja glede sive mrene.

### **Kaj sploh je siva mrena?**

Siva mrena ali katarakta je zamotnitev očesne leče, ki se nahaja za šarenico v sredini očesa. V zdravem očesu je leča prozorna in opravlja nalogo lomljenja svetlobnih žarkov, ob pojavu sive mrene pa postaja leča postopno vse bolj siva oziroma rjava, zato pride do motenj v prehajanju svetlobe v oko. Vid posledično postaja vse bolj meglen in ga z očali ni možno izboljšati. Z napredovanjem sive mrene se kakovost vida postopno zmanjšuje, kar lahko zelo vpliva na kakovost življenja, saj slabši vid začne omejevati naše vsakodnevne aktivnosti.

### **Ali slab vid zaradi sive mrene lahko izboljšam z očali z močnejšo dioptrijo?**

Na začetku pojava sive mrene se vidno ostrino da izboljšati z novo dioptrijo na očalih. Ko pa siva mrena napreduje, z novimi očali ne dosežemo več boljše vidne ostrine in tako za izboljšanje vida pride v poštev le operacija.

### **Nam lahko na kratko razložite postopek operacije sive mrene?**

Operacija poteka v lokalni, kapljični anesteziji (brez injekcij), zato ni potrebno, da na operacijo pridete tešči, prav tako lahko jemljete vsa zdravila, ki jih imate predpisana. Pred operacijo vas bo zdravnik, ki vas bo operiral, še pregledal. Operacijo sive mrene vršimo ambulantno, zato odidete domov še isti dan po posegu. Na operacijo vas mora nekdo pripeljati, saj na dan operacije po opravljenem posegu ne smete sami voziti avta.

### **Kaj se z mojim očesom med operacijo pravzaprav dogaja?**

Pri operaciji sive mrene skozi majhen stranski roženični rez ultrazvočno utekočinimo in odstranimo vašo naravno očesno lečo, ki je

postala motna, nato pa jo nadomestimo z umetno znotraj očesno lečo (IOL), katere v očesu ne boste čutili in ki v očesu ostane celo življenje. Obstaja več vrst znotraj očesnih leč in razdelimo jih lahko v dve skupini: standardne in Premium očesne leče. Tehnika operacije sive mrene je enaka oziroma se bistveno ne razlikuje glede na vrsto leče.

### **Nam prosim razložite kakšna je razlika med standardno in Premium lečo?**

Pri nas uporabljamo le leče vodilnih svetovnih proizvajalcev. Tako je kakovost vseh vrst leč enaka in tudi končna kakovost vida med različnimi lečami je primerljiva, razlika med njimi je le v tem ali boste po operaciji za oster vid še potrebovali očala, ali vam bo z operacijo sive mrene odstranjena tudi dioptrija in cilindri na vse razdalje.

**Standardna leča** omogoča dober vid le na eno razdaljo, praviloma na daljavo, za bližino (branje, ročna dela, delo z računalnikom) pa boste potrebovali očala. Po dogovoru s kirurgom pa se pred operacijo lahko odločite za dober vid brez očal na bližino in boste v tem primeru očala uporabljali le za daljavo. V kolikor je pri vas prisotna še cilindrična dioptrija, pa boste po operaciji z vstavitvijo standardne leče za oster vid potrebovali očala za daljavo in bližino. Operacija z vstavitvijo standardne leče je krita z zdravstvenim zavarovanjem in jo lahko v našem centru opravite **na napotnico brez čakalnih dob**.

Po vstavitvi **Premium leče** pa so pacienti v veliki meri **neodvisni od očal**. O izbiri leče se boste pred operacijo lahko pogovorili z našimi zdravniki, ki vam bodo glede na stanje očesa in vaše želje svetovali, katera leča bi bila za vas najprimernejša. Operacija sive mrene z vstavitvijo Premium leče ni krita z zdravstvenim zavarovanjem, je torej samoplačniška. Za vstavev te leče

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



je tudi pomembno, da na očeh niso prisotne druge bolezenske spremembe.

**Torej je res, da se z operacijo sive mrene istočasno lahko odpravi tudi dioptrija?**

Da. V kolikor se odločite za vstavitve Premium leče, vam lahko istočasno odpravimo tudi dioptrijo. Pred vstavitvijo te leče je potreben dodatni predoperativni pregled, na podlagi katerega potem individualno naročimo lečo.

**Kdaj je najprimernejši čas za operacijo sive mrene?**

Ko slabši vid začne pacienta motiti pri vsakodnevni aktivnostih, je pravi čas za takšno odločitev.

**Ali lahko operirate obe očesi v istem dnevu?**

Lahko, če si tako želite.

**Koliko časa po operaciji se oko celi?**

Operirano oko se celi približno tri tedne, zato v tem času odsvetujemo mencaje očesa in obisk bazena, 1 teden pa priporočamo tudi izogibanje prahu, prepihu in večjim fizičnim obremenitvam.

**Kdaj po operaciji lahko pričakujem izboljšanje vida?**

Zaradi anestezije in kapljic za širitev zenice je vid na dan operacije praviloma še meglen. Večina pacientov vidi dobro že naslednji dan po operaciji, vid pa se lahko izboljšuje še nekaj dni ali tednov.

**Ali je možno, da pacienti po operaciji sive mrene ne vidijo najbolje?**

Ob predpostavki, da ima pacient s sivo mreno zdravo očesno ozadje, torej nima drugih očesnih bolezni kot so npr. degeneracija rumene pege, glavkom, prisotnost membrane v centru za vid in podobno, z operacijo dosežemo bistveno izboljšanje vidne ostrine. Če pa so pri pacientu prisotne spremljajoče očesne bolezni, se vid po operaciji sive mrene izboljša le do te mere, kolikor je na slabši vid vplivala siva mrena. Ob tem velja omeniti, da se pri pacientih z napredovalo sivo mreno pogosto te spremembe na očesnem ozadju



lahko odkrije šele po operaciji sive mrene. Verjetnost, da do izboljšanja vidne ostrine ne bi prišlo zaradi komplikacij med operacijo, pa je zelo majhna.

**Ali mi bo po operaciji predpisana kakšna očesna terapija?**

Da, ob odhodu iz našega centra prejmete recepte za kapljice, ki jih začnete dajati v operirano oko že na dan operacije.

**Ali se siva mrena lahko ponovi?**

Siva mrena se ne more ponoviti, lahko pa se zgodi, da paciente čez nekaj časa zopet začne motiti meglen vid. Vzrok za to je zamotnitev zadnje lečne kapsule, v katero je bila vstavljena leča. To zamotnitev odstranimo s hitrim ambulantnim laserskim posegom.

**Ali moram operacijo plačati?**

Pri nas lahko operacijo sive mrene opravite na zavarovanje z napotnico ali samoplačniško. V primeru, da se odločite za vstavitve Premium leče, pa je operacija v celoti samoplačniška.

**Ali je operacija res edina učinkovita metoda zdravljenja sive mrene?**

Da. Bi pa želel poudariti, da je operacija sive mrene ena najpogostejših očesnih operacij in je v rokah izkušenega kirurga eden najvarnejših in najučinkovitejših posegov.

**Kako se lahko naročim na operacijo?**

Na operacijo se lahko naročite s klicem na telefonsko številko **07 33 24 144**, preko e-mail naslova [okulist@preskar.si](mailto:okulist@preskar.si) ali osebno v eni izmed naših poslovalnic. Za operacijo sive mrene na zavarovanje potrebujete napotnico osebnega zdravnika ali okulista. Več informacij lahko pridobite na naši internetni strani [www.preskar.si](http://www.preskar.si).

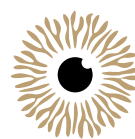
**Operacija sive mrene je torej eden najvarnejših in najučinkovitejših posegov s katerim vam lahko v Očesnem centru Preskar izboljšajo vid in omogočijo tudi življenje brez očal.**

**Zaupajte strokovnjakom** Očesnega centra Preskar, ki so že mnogim pomagali pri povrnitvi dobrega vida. Operacija vam ne bo povrnila zgolj vida, pač pa vam bo tudi **olajšala življenje**, v katerem boste znova lahko uživali pri delu in dejavnostih, ki vas veselijo.



## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



**PREŠKAR**  
OČESNI CENTER

Kettejev drevored 32, Novo mesto  
tel. 07 332 41 44  
email: [okulist@preskar.si](mailto:okulist@preskar.si)  
[www.preskar.si](http://www.preskar.si)

JESEN 2022 JE. VIRUSI PRIHAJAJO.

## POGLEJTE, ZANIMALO VAS BO TUDI VI STE LAHKO ZRAVEN

Spoštovani, meritve so pokazale, da **sena v Sloveniji izdatno primankuje**



SELEN IN CINK  
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU  
IMUNSKEGA SISTEMA



Glede na mednarodni strokovni standard je v **pitni vodi več kot 20x manj selen.**



Sena je tako premalo v zemlji in ga posledično **manjka v vseh rastlinah, zelenjavi in sadju.**

SELEN IN CINK  
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU  
IMUNSKEGA SISTEMA



Tudi v mesu ga ni dovolj, **sena manjka v celotni prehrani,** tako da si je smiselno pomagati s

SELEN IN CINK  
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU  
IMUNSKEGA SISTEMA

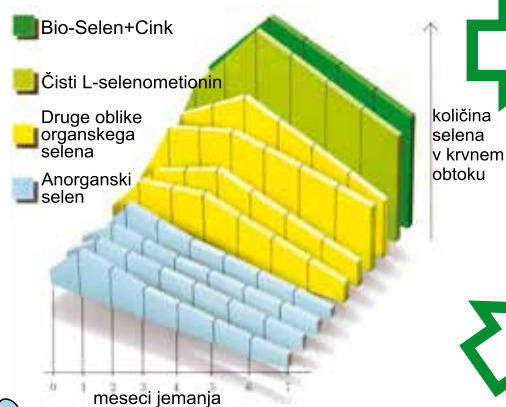
prehranskim dopolnilom, kot je, na primer **Bio-Selen+Cink.**

## SELEN IN CINK IMATA VLOGO PRI DELOVANJU IMUNSKEGA SISTEMA

RES JO IMATA



Pri jemanju tega selen je bistvena kakovost: 88,7% vsrkljivost. Bio-Selen+Cink je že 3. desetletje vodilni po vsrkljivosti, varnosti in učinkovitosti.



**micmengeš**

**Bio-Selen+Cink**

☎ 01 729 1382 📱 041 769 544

**Pharma Nord**

Dobi se v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah, razen v mreži javnega zavoda Lekarna Ljubljana.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



# PRILOGA: IMUNSKI SISTEM

## Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo

Imunski sistem, obrambni sistem našega telesa pred vsemi zunanjimi napadalci, virusi, bakterijami in plesnimi ter pred lastnimi spremenjenimi celicami. O njegovem delovanju smo se pogovarjali s **Tadejem Malovrhom**, predavateljem imunologije, rednim profesorjem na veterinarski fakulteti, ki se v svojem raziskovalnem delu usmerja prav na področje imunologije in delno virologije. Medicina in veterina na področju imunologije ne odstopata kaj bistveno. Imunologija kot veda je namreč ena, pravi dr. Malovrh, in velik delež te znanosti se razvija na podlagi raziskav na živalskih modelih. Poljudno, z veliko prispevki, nam je poskušal predstaviti delovanje imunskega sistema in to povezati z našimi vsakdanjimi življenji.

Avtorica: **Irena Pfundner**

»Imunskega sistema se zavedamo šele takrat, ko zbolimo,« zelo neposredno pove dr. Malo-

vrh. Če ne bi imeli imunskega sistema, ki se je z nami razvijal, ko nas še ni bilo v taki obliki, se ne bi mogli uspešno zoperstavljati virusom, bakterijam, plesnim in zajedavcem. Zelo plastično in skozi prispodobno dr. Malovrh ponazori funkcijo imunskega sistema v našem telesu kot naraven način obrambe: »da se z našim telesom ne zgodi podobno kot z marmelado, ko se pokvari«.

Obstajajo določene bolezni, kjer nas imunski sistem ne more zaščititi. »Okvare imunskega sistema so lahko prirojene ali pridobljene. Torej primarne ali sekundarne imunske pomanjkljivosti. Ena od sekundarnih je recimo okužba z virusom HIV, ki vodi v bolezen aids. Pri aidsu je imunski sistem dobesedno razstavljen,« pojasnjuje Malovrh.

### Kompleksnost imunskega sistema

Imunski sistem pri višjih vretenčarjih je zelo kompleksen sistem in je zelo prilagodljiv. Deluje na ravni celic in na ravni molekul. Molekule so lahko takšne, ki povzročijo

neposredno škodo mikroorganizmu (agensu) ali pa so signalne molekule, ki opravljajo funkcijo »mobitelov«, če govorimo v prispodobah. Dr. Malovrh tudi nadaljuje v prispodobah: »Na tak način lahko celice med seboj komunicirajo. In ne samo to, po tem telefonu lahko preide dobra novica, ki se ji se nasmejimo, ali žalostna, kjer nismo nasmejani. Regulira se torej tudi, kakšna je informacija in kakšno razpoloženje, ali moramo nastopiti agresivno ali vse skupaj umirjati. Podobno delujejo tudi imunske celice. Nekatere neposredno ubijejo agens, nekatere pa imajo vlogo organizacije. Virus HIV napada pretežno podvrsto limfocitov T, ki se imenujejo celice pomagalka. Ko so te celice, ki so organizatorji vsega, uničene (te delijo okrog mobitele), potem imunski sistem ne deluje več kot celota.«

Poleg celic deluje imunski sistem tudi na ravni molekul. Molekule, ki imajo efektorsko funkcijo, so protitelesa. Protitelesa se nalepijo na agens in ga zaradi mnogih bioloških funkcij pomagajo uničiti. Po drugi strani na

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

ravni molekul delujejo citokini, majhne molekule, ki so funkcija povezovalca (mobitel). Neka celica izloči citokin, ta je prosto v krvi in deluje neposredno na okolico ali pa na samo celico, ki ga izloča. Dr. Malovrh znova uporabi prisposodbo za tri načine delovanja citokinov: »prvi način je, kot če bi gledali sebe v ogledalu, drugi, da vpijemo in nas slišijo najbližje osebe, tretji pa, ko odpremo okno in kričimo tako, da nas sliši cela ulica (to je že sistemsko delovanje).« Te signalne molekule se izločijo v kri in tako lahko pride informacija, denimo, tudi do mezinčka. »Vse torej deluje po sistemu: imamo receptor, molekula citokina se ujame v receptor, nato pride do prenosa signala in celica opravi svoje delo. Na ravni celic pa imamo take celice, ki neposredno efektorško delujejo, se neposredno borijo, in takšne, ki organizirajo in sestavljajo imunski sistem v celoto,« povzame Malovrh.

### Imunski spomin

Imunski sistem je takšen, da deluje že takoj, ko se rodimo. Dojenček se v normalnih pogojih iz sterilnega okolja maternice rodi skozi porodni kanal in pride v stik z milijoni bakterij, virusi in kvasovkami. Za ta prehod potrebuje prirojeni del imunskega sistema, ki prav tako deluje na ravni molekul in celic (morda je celični del bolj poudarjen). Ko se osebek prvič sreča z mikroorganizmom, pa se razvije pridobljeni del imunskega sistema. Pri sesalcih v embrionalnem razvoju nastopi faza, ko nastaja veliko imunskih celic. Tiste, ki se odzovejo na telesu lastno tkivo, odmrejo, tiste, ki imajo receptorje za prepoznavanje nelastnega (tujega), pa preživijo. Take nam potem krožijo po telesu. To so navni (deviški) limfociti B in T in ravno te celice sodelujejo pri pridobljenem delu imunskega sistema. Limfociti B prepoznajo viruse (in druge agense), ki krožijo po krvi, limfociti T pa prepoznajo viruse (in druge znotrajcelične zajedavce), ki se skrivajo v naših telesnih celicah. Ko se torej prvič srečamo z nekim agensom (tudi med porodom), ga s specifičnimi receptorji prepoznajo, se akti-

virajo, začnejo pomnoževati in v tem razvoju pride do trenutka, ko del teh celic »zastane« v razvoju in te so potem osnova za spominske celice, ostale, ki gredo naprej v razvoju, pa so efektorške celice in napadajo agens, ki je izzval imunsko reakcijo in ga je treba uničiti. Ta prvi del imenujemo imunski spomin, ki igra vlogo pri tem, da se zaradi teh spominskih celic nanj odzovemo mnogo hitreje in močnejše, ko se ponovno srečamo z istim agensom. Ko se torej drugič srečamo z istim agensom, se spominskim celicam ni treba ukvarjati z »imunsko birokracijo«, hitro se odzovejo, se razvijejo v efektorške celice, ki pri limfocitih B preko razvoja celic plazmatk vodijo v proizvodnjo specifičnih protiteles.

»Ko je recimo neki navni limfocit B krožil po naši krvi, srečal virus SARS-CoV-2 in ga prepoznal kot tuje, nelastno, se je celica aktivirala, iz limfocita B je nastala celica plazmatka, ki izloča velike količine protiteles proti temu virusu. Ta protitelesa so potem takšna, da se vežejo kot ključ in ključavnica na virus. Prilepijo se kot žvečilni gumi v lase in skupaj z drugimi mehanizmi virus uničijo,« zelo slikovito pojasni na primeru dr. Malovrh.

### Ali deluje cepivo na naše telo na enak način kot agens?

Do neke mere ja. »Kadar gre za bakterijsko okužbo, se »mobiteli« po telesu razporedijo malce drugače, kot če se okužimo z virusom. Pri cepivu pa gre za oponašanje vsega tega. Ujamemo divjo obliko bakterije (ali nekega drugega biološkega agensa), jo v laboratoriju predručajemo in to vbrizgamo v telo. Imunski sistem nato te delčke prepozna, kot če bi agens po naravni poti prišel vanj. Tako se razvijejo imunski mehanizmi in imunski spomin,« pojasnjuje Malovrh. Cepimo se zato, da izzovemo imunski spomin, ki je neke vrste dota. Ko se drugič srečamo z istim agensom, se imunski spomin aktivira in hitreje se razvijejo obrambni efektorški mehanizmi, kot če bi se z agensom srečali prvič v življenju. To nam daje prednost in zaščito, rečemo, da smo imuni. Pri

nižjih organizmih pa tega ne moremo narediti, ker imunski sistem ni tako dobro razvit.

Moderna cepiva uporabljajo novejšje metode od klasičnih cepiv, tu se uporablja genetski zapis za delček nekega biološkega agensa in iz njega potem lastne celice razvijejo protein, na katerega se odzove imunski sistem. Ta proces izdelave cepiva je veliko hitrejši in cenejši, nepričakovani pa so lahko le stranski učinki.

»Proces cepljenja je podoben kot pri okužbi z nekim agensom, največja razlika je morda v mestu vnosa. Naravni agensi se v večini vsrkajo skozi sluznico, cepiva pa se vbrizgajo globoko v mišico, na kar se telo ne odziva tako, kot je bilo, »zamišljeno« skozi zgodovinski razvoj imunskega sistema,« povzame Malovrh.

### Kje se nahaja imunski sistem

Imunski sistem je v imunskih organih. Te organe delimo na primarne in sekundarne. V primarnih nastajajo, rastejo in se razvijajo imunске celice, v sekundarnih pa se tako izpijijo, da postanejo efektorške celice. Primarna organa sta timus (limfociti T) in kostni mozeg (limfociti B). Ko limfociti B nastanejo tam, grejo v kri in v sekundarne organe. Sekundarni imunski organ je vranica, ki ima poleg drugih tudi imunsko funkcijo. Drugi imunski organi so bezgavke. Bezgavke čutimo ob vnetju, takrat bolijo, saj se tam imunске celice »natrenirajo«, da grejo po krvi na izvor okužbe in bolečine.

Če pogledamo znova na primeru dr. Malovrha: »Če se recimo zbudemo v roko, na mestu vboda vstopijo bakterije, celice to prepoznajo, agensi in imunске celice po limfnih žilah potujejo do bezgavk, tam se imunске celice namnožijo, grejo po limfnih žilah naprej do srca, se tam premešajo s krvjo in se s periferno krvjo vrnejo do mesta vboda. Vedno gre za enosmerno kroženje. Res pa imamo na mestu vboda še druge pomožne imunске celice, ki pomagajo tem limfocitom (to so granulociti in makrofagi, kot smetarji, ki pobirajo vse, kar ne sodi tja).«

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



### Zakaj izbrati BetterYou vitamin D pršila?

- zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo
- so proizvedena po najvišjem GMP standardu
- vsebujejo naravno obliko vitamina D3
- ne vsebujejo umetnih barvil, sladil in arom
- ne napenjanjajo in ne povzročajo krčev
- posebna pršilka zagotavlja, da se vsebina razprši na mikrokapljice za čim boljšo absorpcijo
- zadostujejo za kar 100 dni



Imamo pa tudi strukturno neorganizirane imunske organe. To je t. i. diseminirano limfatično tkivo, ki je pod telesnimi sluznicami. V resnici je to najpomembnejši imunski organ in ga je po masi tudi največ. Tu se nahaja ogromno imunskih celic, saj je sluznica glavno vstopno mesto za agense.

### Kaj pomeni imeti močan ali šibek imunski sistem?

Močan imunski sistem je laični izraz, pomeni, da vse normalno deluje in ni dejavnikov, ki imunski sistem ovirajo. Ljudje opazimo, da ima nekdo šibak imunski sistem, ker je nahoden ob vsaki spremembi vremena, ima prebavne težave ob menjavi hrane ali restavracije ipd. »To se dogaja zato, ker imunski sistem ni dobro povezan v celoto ali pa ima kak moteč stresni faktor nekje v ozadju. Če naš imunski sistem dobro deluje, niti ne vemo, kdaj je v boju. Lahko da se v tem trenutku bori s kakim agensom v ozadju, vendar ker zmaguje, se tega niti ne zavedamo. Zato smo na začetku dejali, da se imunskega sistema zavedamo šele, ko nas ta izda,« razloži Malovrh. Ni nujno, da se vda, ker nekaj ne deluje dobro, lahko je zgolj preobremenjen ali pa nanj vplivajo še drugi stresni dejavniki. Mednje zagotovo sodijo količina spanja, prehrana, skrbi... »Psihološki dejavniki so zelo pomembni,« še dodaja Malovrh, »če smo nenehno pod stresom ali v depresivnem stanju, je tudi hormonalna sestava drugačna in vpliva na ‚delitev mobilitelov‘. Močan imunski sistem pa pomeni, da ga lahko le malce ‚podražimo‘ s kakšnimi rečmi, kar pospeši ‚delitev mobilitelov‘.« Na tak način delujejo tudi prehranska dopolnila. Napačno je razmišljanje, da bomo bolj zdravi, če se bomo izogibali običajnim bakterijam. Nekdo, ki bo živel v normalnem mikrobiološkem okolju, bo imel močnejši imunski sistem, zato ker je vseskozi prisotno malce ‚draženja‘, ki je zdravo, v primerjavi z nekom, ki živi v sterilnem okolju. Zato toliko govorimo o probiotikih in mikrobiomu itd. Imunski sistem je kot mišice: če jih treniraš, so lepo razvite, če jih preveč treniraš, pa tudi ni

»Preveč ogrevamo prostore in s tem izsušimo sluznico, ta pa je zelo pomembno vstopno mesto za agense.«

dobro, saj je to stresno. Vse mora biti v nekih mejah normale. Ključni podporniki imunskemu sistemu so torej zadostna količina spanja, pravilna prehrana, zadostna količina vitaminov in mineralov (ključni so vitamin C in E, minerali selen in cink, ostane še veliko komercialnih izdelkov brez pravih znanstvenih podatkov o učinkovitosti). Pomembni imunostimulatorji so tudi betaglukani (najdemo jih denimo v kvasovkah in gobah, npr. šitaki gobe). Dr. Malovrh je svojim otrokom ob sumu na okužbo dodajal pripravek z betaglukanom, ki je deloval skoraj kot antibiotik – malo je pomagal, malo je bilo še placebo učinka in otroci so hitro ozdraveli.

### Zakaj zbolimo na dopustu?

Če sodite med tiste, ki vse leto trdo delajo, živijo v hrčkasti rutini, pod velikimi obremenitvami, odgovornostjo, časovnimi pritiski, ko nastopi čas dopusta, pa zbolite, ste zagotovo pomislili, da je to posledica stresa vsega preteklega leta. V resnici pa gre za spremembo samo, ki povzroča stres. Stres je res vzrok za marsikatero bolezen, vendar je za marsikoga že sam odhod na dopust stresen. Tudi odhod v pokoj je stresen. Ne gre za nakopičen stres iz preteklosti, temveč za tako veliko spremembo v življenju. Ljudje gredo na morje, spremenijo sistem spanja, prehranjevanja, so veliko na soncu, medtem ko prej niso bili skoraj nič – vse to je stres. Pridemo tudi v drugo mikrobiološko okolje, kar lahko vpliva na imunski sistem. Zato lahko preventivno poskrbimo in morda podpremo svoj

imunski sistem že pred nastopom predvidenih stresnih dejavnikov.

Malovrh opozarja, da ljudje običajno uporabljamo prehranska dopolnila, ko že nastopijo težave. O tem bi bilo boljše razmišljati vnaprej: »Denimo, če vemo, da bo dopust stresen, začnimo teden ali deset dni prej. Konec septembra ali prva polovica oktobra je obdobje, ko se lahko pripravimo na zimo. Sedaj sicer živimo tako, da skozi vse leto jemo enako in nismo tako zelo vezani na sezonsko prehrano. V naravnem okolju to ne bi bilo možno, imeli bi obdobja obilja in obdobja manka, vendar nam v resnici ne bi nič manjkalo. Srna pozimi je sezonsko hrano, le suhe veje, brstiče in travo, vendar ji nič ne manjka. Za tem se skriva tudi zgodba o mikroflori. Ko se z letnim časom spremeni način prehranjevanja, se namreč prilagodi tudi mikroflora (mikrobiota) in podpira imunski sistem. Ta kombinatorika je pri ljudeh pogosto porušena. Ob vsem tem preveč ogrevamo prostore in s tem izsušimo sluznico, ta pa je zelo pomembno vstopno mesto za agense. Če je sluznica tanka, brez sluzi, je telo posledično bolj dovzetno za viruse ali bakterije.«

Imunski sistem se tudi stara. Najmočnejši je pri človeku med 18. in 24. letom. Repertoar prepoznavanja pri imunskih celicah se po tem manjša, število ne toliko, zato je cepljenje starejših ljudi včasih vprašljivo, manj učinkovito, ker ni več širokega sistema za prepoznavanje agensov, zato ni vedno pričakovanega učinka cepljenja.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu





# Sanolabor

Vse za zdravo jesen  
najdete v Sanolaborju!

Široka izbira prehranskih dopolnil, medicinskih pripomočkov in drugih izdelkov za zdrav vsakdan

S kartico ugodnosti do zbiranja točk in ugodnejših nakupov



www.sanolabor.si

## ABC

- A** Vročine se ne smemo bati.
- B** Odrasel človek ima približno 3–5 viroz letno.
- C** Prehranska dopolnila morajo vsebovati dovolj učinkovin (morajo biti kakovostna).

# Jesenska prehladna obolenja

Jesen pomeni slovo od toplih, sproščeni poletnih dni, pa tudi vstop v obdobje povečanega števila različnih prehladnih in virusnih obolenj. Z **doc. dr. Lukom Kristancem**, vodjem družinske medicine v zdravstvenem domu Kranj, smo se pogovarjali o tem, katere so te glavne jesenske nadloge, kaj v resnici pomenijo, kako se nanje najbolje pripraviti, kdaj poiskati zdravniško pomoč in še marsikaj.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Morda se je v preteklih dveh letih zdelo, kot da med nami živi in vlada le en virus, pa zagtovo ni tako. Virusnih obolenj je precej, skupni so jim zagotovo podobni simptomi. »Niso samo koronavirusi tisti, ki nam delajo preglavice, tu so še adenovirusi, RSV, gripa, rinovirusi ... Ti virusi lahko povzročijo okužbe zgornjih dihal, ki se lahko kažejo kot zamašen nos, suh dražeč kašelj, glavobol, bolečine v mišicah, povišana telesna temperatura, lahko pa se razvijejo tudi gastrointestinalni simptomi, kot so driska, slabost, bruhanje ... Zgolj na podlagi klinične slike je nemogoče ločiti druge virusne okužbe od koronavirusne okužbe, zato potem uporabljamo različne teste (laboratorijske ali mikrobiološke),« nam je v uvodu pojasnil **dr. Kristanc**.

## Povišana telesna temperatura ima svoj namen

Najpogostejši jesenski spremljevalec so prehladna obolenja. Po mnenju dr. Kristanca si znajo ljudje pri prehladih precej dobro pomagati. »V akutnem obdobju je treba piti čim več tekočine, obnesejo se čreslovine v čajih, lajšanje bolečin z analgetiki pri glavobolih in bolečinah v žrelu, različni dekongestivi za nosno sluznico itn. V nekaj dneh prehlad mine, izzveni sam od sebe, v tem času je torej smiselno predvsem počivati in si pomagati z zgoraj naštetimi pristopi. Če pa pride do gnojnega izkašljevanja, če vročina vztraja več kot nekaj dni, če je počutje zelo slabo, potem je smiselno poklicati zdravnika in opraviti ustrezno diagnostiko ter ustrezno zdraviti,« svetuje Kristanc.

Sama vročina je sicer normalen odziv organizma na okužbo. Organizem se ob okužbi bori proti mikrobom tudi s povišano telesno temperaturo, zato jo je treba pustiti tako, kot je, če seveda ni previsoka. Temperatura do 38,5 °C načeloma ne škoduje, zato je ne znižujemo. »Takrat ko se človek trese, se telo ogreva, temperatura bo zrasla. Ko drgetanje preneha, je smiselno dati morda hladne obkladke v pazduhe, v dimlje, se nekoliko sleči in temperatura bo sama od sebe padla. Ko se človek poti, telesna temperatura pade. Ob okužbah je opisano nihanje telesne temperature nekaj običajnega in nas ne sme prestrašiti,« opisuje

odziv telesa na okužbo dr. Kristanc. Če temperatura poraste do 38,5 °C, je, kot rečeno, ne zbijamo, če gre na 39 °C in čez, pa jo je smiselno zniževati z različnimi antipiretiki – od paracetamola do nesteroidnih antirevmatikov. To načeloma zadostuje. Pri ljudeh, ki slabo prenašajo povišano telesno temperaturo, jo je smiselno zbijati morda že pri 38 °C. »Vsekakor jo je smiselno zbijati, ko gre nad 38 °C: pri bolnikih s kroničnimi boleznimi srca in pljuč, imunsko oslabljenih, majhnih dojenčkov, nosečnicah ... Pri takšnih bolnikih vročino obravnavamo bolj rigorozno. Sicer pa je to le eden od odzivov telesa na okužbo, ki ne pomeni nujno resnejšega poteka bolezni, je pa lahko izčrpavajoča, če traja teden dni ali celo dlje,« dodaja Kristanc.

## Značilni simptomi prehladnih obolenj

Povprečen odrasel človek ima približno tri do pet viroz na leto. Majhni otroci še več, približno dvakrat toliko. Večina viroz v nekaj dneh mine, prisotno je malo glavobola, mišične bolečine, izcedka iz nosu, potem pa izzvenijo. Redkokdaj se poslabšajo v smislu bronhitisa ali virusne pljučnice. To se zgodi v manj kot 5–10 % primerov.

Značilni znaki oz. simptomi prehladnega obolenja so sicer štirje: povišana telesna temperatura (ki smo jo že opisali zgoraj), kašelj, izcedek iz nosu in vneto žrelo. Dr. Kristanc

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

nam je podal še nekaj splošnih nasvetov glede posameznih simptomov.

**Kašelj:** če je zelo izrazit, dražeč, če poteka tudi ponoči in v napadih ter je suh, ga je smiselno zavreti z antitusiki. Če je ob tem prisotno še tiščanje v prsnem košu, gre lahko za vnetje sapnic ali bronhitis. V tem primeru je potreben obisk zdravnika, da predpišemo ustrezno terapijo za lajšanje dihanja (bronhodilatatorje), ter eventualno preveriti, ali se morda ne razvija pljučnica, bodisi virusna bodisi bakterijska. Torej, če kašelj vztraja, če se v nekaj dneh ne umiri, sploh pa če postane produktiven, gnojen ali pa je vmes še kri, je smiselno čim prej obiskati zdravnika.

**Izcedek iz nosu:** če je voden, nakazuje na virusno oz. kataralno vnetje sluznice in ne bakterijsko. V teh primerih je smiselno negovati nosno sluznico s fiziološko raztopino in uporabiti dekongestive in kortikosteroide v obliki pršil. V primeru, da gre za obilen gnojen izcedek tudi čez dan, če so prisotne bolečine v predelu obnosnih sinusov, to je v čelnem ali ličnem predelu, pa gre za gnojni sinusitis (ki se največkrat nacepi na virusno okužbo), ki ga zdravimo z antibiotiki. Gnojni sinusitis sicer največkrat poteka brez vročine.

Če sta pri vnetem žrelu prisotna izcedek iz nosu in dražeč kašelj, gre torej najverjetneje za virusno prehladno obolenje, zato uporaba antibiotikov ni utemeljena. V primeru težkega požiranja z vročino, a brez izcedka iz nosu, pa gre lahko za streptokokni tonsilitis oz. angino, ki pa jo zdravimo z antibiotikom, da preprečimo zaplete.

### Kako se najbolje pripraviti na jesen?

Največ lahko naredimo zase, tako v smislu preventivne v jesenskem prehladnem obdobju kot v smislu splošnega zdravja, z zdravim življenjskim slogom. To vključuje zadostno količino gibanja, malo sončenja za nabiranje vitamina D, zdravo prehrano z dovolj antioksidanti, vitamina C in E, polifenoli ... Vse to lahko dobimo v rastlinski hrani, predvsem v sveži zelenjavi

in sadju, česar smo imeli v poletnih mesecih na voljo dovolj. Prehranska dopolnila so smiselna za krajše obdobje, sploh pri ljudeh, ki so nagnjeni k težjim potekom okužb. Poleg mineralov, vitaminov in antioksidantov vključujejo največkrat še izvlečke zdravilnih rastlin ali gliv, ki okrepijo odpornost telesa in spodbudijo imunski odziv, na primer ameriškega slamnika, ginsengov in nekaterih gob (resastega bradovca, svetlikave pološčenke in orjaške zraččenke). Vsa ta prehranska dopolnila dobimo tudi pri nas v lekarnah in lahko pomagajo pri spopadanju s stresom ali okužbami. To je še posebej koristno v času rekonvalescence po zahtevnejših operacijah, po srčnem infarktu ali po možganski kapi, ko je organizem dovzetnejši za težji potek okužb.

Dr. Kristanc navaja, da lahko na trgu najdemo kakih 6000 ali 7000 različnih prehranskih dopolnil in opozarja, da niso vsa dobra. Kako torej najti prava? »Najbolj smiselno se je posvetovati z ljudmi, ki poznajo to področje, torej s farmacevti, zdravniki ... Pri nas imamo kar nekaj dobrih proizvajalcev, ki na trg dajejo kakovostna dopolnila. Galenski laboratoriji v okviru lekarn imajo tudi zdravila rastlinskega izvora in znajo svetovati, kako jih lahko pravilno uporabimo. Na našem trgu pa je velika ponudba prehranskih dopolnil, katerih kakovost pa zelo niha. Preverjanje na ravni prehranskih dopolnil ni tako strogo kot preverjanje zdravil rastlinskega izvora in klasičnih zdravil. Načeloma regulatorni organi zagotovijo, da prehranska dopolnila ne škodujejo zaradi morebitne vsebnosti mikrobov ali druge vrste kontaminacije, ne preverjajo pa njihove kakovosti oz. učinkovitosti. Poenostavljeno povedano, ne moremo vedeti, koliko zdravilnih učinkovin zares vsebujejo, zato je nemogoče napovedati njihovo učinkovitost,« pojasnjuje Kristanc.

### Med najdovzetnejšimi za okužbe so otroci

Pri otrocih je, kot smo že omenili, nekajkrat več viroz kot pri odraslih, saj je med njimi več stika, pogosto se zadržujejo v večjih skupinah,

kjer je prenos lahko zelo hiter. Viroze se prenašajo z aerosoli, kapljično ali pa s stikom. Smiselno je, da so otroci, vsaj v prvem obdobju, ko so zelo kužni, ko kašljajo, ko jim izrazito teče iz nosu, doma. Priporočljivo je, da grejo nazaj v skupine šole, ko se do konca pozdravijo. Podobno seveda velja tudi za odrasle. Splošni napotki za zdravljenje otrok so podobni kot pri odraslih. Nekoliko bolj so k zapletom nagnjeni majhni otroci, dojenčki do dveh let starosti k bronhilitisom, malo večji otroci pa k bronhitisom. Njihov imunski sistem se nekje do petega leta starosti še intenzivno uči. V kasnejših letih prebolevajo viroze podobno kot odrasli. Zbijanje vročine pri otrocih je podobno kot pri odraslih, pri majhnih otrocih lahko tudi s svečkami. Temperaturo pri sicer zdravih otrocih zbijamo pri 38,5 °C, nič prej, vročine se ni treba bati, saj je, kot smo že spoznali, le eden izmed simptomov. »Več nam denimo pove način dihanja,« dodaja Kristanc. »Starši znajo dobro opazovati svoje otroke. Če otroci dihamo hitro in se mučijo, če se jim ugnezajo prostori nad in pod rebrnim košem, po domače povedano dihamo s trebuščkom in s povišano frekvenco itn., je treba biti pozoren na to. Ljudje svoje otroke poznajo in če vidijo, da nekaj ni v redu, da se obnašajo drugače kot po navadi, da so slabše odzivni in nenavadno utrujeni, potem je to lahko znak za alarm, ko je otroka treba peljati k zdravniku.«

Pogosto pri starših slišimo, da je njihov otrok vso zimo smrkav, da ima nos ves čas zasluzen. Pri majhnih otrocih je viroza na virozo kar pogosta. V tem primeru dr. Kristanc svetuje čiščenje nosne sluznice s fiziološko raztopino, zdravo prehrano, pri dojenčkih dojenje, saj na ta način dobijo kar nekaj protiteles. »Če se majhni otroci podirajo v imunskem smislu, torej gredo iz viroze na virozo, še zlasti ob bronhilitisih, je smiselno, da se jih vzame iz vrta, če je le možno, vsaj v prvem in drugem letu starosti, da niso stalno podvrženi virozam. Res je, da se morajo prekužiti, ampak tudi to je dobro le do neke mere,« svetuje Kristanc.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## Mlečnokislinske bakterije in vitamin D za imunsko odpornost celotne družine.

**Edinstvena SESTAVA**

Na voljo v lekarnah. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

www.lactoseven.com/sl

## ABC

- A Odsvetujejo se različne omejevalne diete.
- B Prvi kazalnik slabega imunskega sistema je pogosta obolevnost.
- C Uživanje sladkorja slabi naš imunski sistem.

# Prvi kazalnik je pogosta obolevnost



Melanija Gačeša, dr. med., spec. družinske medicine

**Naš imunski sistem prva leta življenja dozoreva, sledijo leta zrelosti imunskega sistema in s starostjo začne slabeti. Zgodnje otroštvo in starost torej pomenita slabši imunski sistem. Na imunski sistem pa zelo vplivajo tudi drugi dejavniki. Eden od njih je slaba prehrana, ki je bodisi nezadostna bodisi preobilna. Z Melanijo Gačeša, dr. med., spec. družinske medicine, iz Mengša smo se pogovarjali o tem, kako se oslabeitev imunskega sistema kaže pri različnih skupinah prebivalstva in kaj lahko naredimo, da imunski odziv okrepiamo.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Za začetek je za dobro delovanje imunskega sistema odsvetovala različne omejevalne oziroma izključevalne diete, ki so trenutno zelo

priljubljene in razširjene: veganske, stroge vegetarijanske, brezglutenske ... **Dr. Gačeša** svetuje raznovrstno prehrano po načelih mediteranske diete. »To je pravzaprav edina dokazano koristna dieta, ki ugodno vpliva na človekovo zdravje,« je zatrnila in dodala, da pa določeni bolniki še vedno potrebujejo predpisane diete, na primer sladkorni bolniki. Če se ti ne držijo predpisane diete, bolezen napreduje in še dodatno slabi imunski sistem. V nadaljevanju je naša sogovornica povedala, da imunski sistem slabijo tudi kajenje, čezmerno uživanje alkohola in stres. Slednjemu se v življenju težko izognemo, a se ga moramo naučiti obvladovati. Slabilci imunskega sistema so lahko tudi nekatera zdravila, ki jih bolniki morajo uživati, na primer kortikosteroidi, kemoterapija, imunoterapija ... Tudi boleznijo so seveda tudi tiste, ki slabijo imunski sistem, na primer sladkorna bolezen, rakave bolezni, pa tudi običajne okužbe.

## Pogostejša obolevnost in daljše okrevanje

Kako vemo, da naš imunski sistem ne deluje dobro? »Prvi kazalnik je pogosta obolevnost. Če več kot dva- do trikrat na leto zbolimo za običajnimi okužbami, kot so prehladna obolenja, uroinfekti ali črevesne okužbe, ki trajajo neobičajno dolgo in imajo težji potek, je to že znak, da nismo v dobri koži. Pri otrocih je ta meja postavljena nekoliko višje, saj zbolevalo pogosteje, ker njihov imunski sistem še dozoreva,« pojasni dr. Gačeša ter

nadaljuje, da se oslabljeni imunski sistem kaže tudi v podaljšanem celjenju ran, rane se celijo zelo počasi. »To se opazi tudi po težjih operacijah zaradi hudih boleznij – rane se veliko počasneje celijo.« Zakaj? »Krvnih celic, ki sodelujejo pri celjenju, je pri slabem imunskem sistemu manjše število ali pa so manj kakovostne,« pojasni ter dodaja, da je imunsko oslabljen človek pogosto utrujen, pogosto se lahko pojavljajo kožne okužbe, prihaja na primer do ponavljajočih se herpesov. Pri otrocih se slabši imunski sistem kaže tudi v zaostanku v rasti in v razvoju. Pojav avtoimunskih boleznij je po besedah naše sogovornice prav tako znak slabšega imunskega sistema.

## Proč s sladkorjem!

Otroci lahko za običajnimi oziroma respiratornimi okužbami zbolijo večkrat kot odrasli, tudi po šestkrat do desetkrat na leto, trdi dr. Gačeša. »Vendar pa bo otrok z normalno razvitim imunskim sistemom takšno bolezen prebolel v nekaj dneh. Krajši čas bo pri njem vztrajala vročina, sledilo bo še nekaj dni utrujenosti, potem se bo spet dobro počutil. Če pa se otrok zelo počasi zdravi, če vročina vztraja zelo dolgo časa in se običajne otroške viroze pogosto zakomplicirajo še z bakterijskimi okužbami, je to znak, da je njegov imunski sistem oslabljen. Če je imunski sistem slabši, se virusne okužbe pogosteje kombinirajo z bakterijskimi, kot so pljučnice. Če otrok ob običajni respiratorni okužbi na pri-

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu



mer dvakrat letno zbolijo za pljučnico, to zagotovo kaže na slabši imunski odziv,« še dodaja dr. Gačeša.

Kaj lahko naredimo, da imunski sistem otrok okrepimo? »Obstajajo splošna navodila, ki veljajo tako za odrasle kot tudi za otroke. Zelo pomembna je uravnotežena dieta. Otroke je treba spodbujati, da uživajo raznovrstno hrano, predvsem pa da ne uživajo preveč sladkorja. Sladkor ne deluje dobro na črevesno floro. Ta je zelo pomembna za zdrav in dober imunski odziv.« Kako? »V črevesju imamo koristne bakterije, ki prav tako sodelujejo pri normalnem imunskem odzivu. Če uživamo preveč sladkorja, se v črevesju pretirano razmnožijo škodljive bakterije, ki izrinejo koristne, zato je imunski odziv veliko slabši. Poleg tega uživanje sladkorja, še zlasti v kombinaciji s premalo gibanja vodi v debelost otrok. Debelost pa je dodatni slabilec imunskega sistema. Uživanje sladkorja močno odsvetujemo predvsem pri majhnih otrocih, pri katerih se imunski sistem šele razvija,« navaja dr. Gačeša in izpostavi še pomen uravnavanja telesne teže ter vsakodnevnega gibanja na svežem zraku. Otroci naj se tudi navadijo na redno umivanje rok in osnovno higieno. Po drugi strani pa jih ne smemo zapirati v nekakšno sterilno okolje, še opozarja dr. Gačeša. »Organizem majhnega otroka se mora srečati z bakterijami in virusi, zato da se njegov imunski sistem sploh lahko razvije. Otroku potemtakem pustimo, da hodi bos, da se umaže, da marsikaj prime v roke. A ga tudi učimo, da rok ne daje v usta, da si pred jedjo in ob prihodu domov vedno umije roke.« Kaj je še pomembno za razvoj imunskega sistema pri otrocih? »Zelo pomembno je za otroke, pa tudi za odrasle, da popijejo dovolj tekočine. Ko otrok sam zazna in izjavi, da je žejen, je lahko že malo dehidriran. Predšolski otroci naj spijejo do litra in pol tekočine na dan, odrasli pa dva do tri litre. Pomembno je tudi kakovostno in zadostno spanje. Otroci odvisno od starosti potrebujejo 10–14 ur spanja, odrasli pa 7–8 ur in ne manj kot šest. Pomembno je, da spimo v temnem prostoru, zaradi izločanja hormona melatonina, ki je odgovoren za spanje. Prav tako je pomembno, da gremo vsak dan spat ob približno isti uri in da v prostoru, kjer spimo, ni aparatov, ki oddajajo elektromagnetno sevanje. Podobno kot odrasli so tudi otroci pogosto podvrženi stresu, čeprav se nam odraslim zdi, da nimajo večjih težav v življenju. Otroku pa je stres marsikaj, že to, da gre v vrtec, menjava vrtca, prehod v šolo ...« izpostavlja naša sogovornica. Kaj pa dodajanje vitamina D? »Dodajamo ga dojenčkom. Pri otrocih in pri odraslih dodajanje vitamina D običajno ni potrebno, če se dovolj gibljejo na svežem zraku in soncu. Zadostuje že nekaj minut izpostavljenosti soncu dnevno. Tvorba vitamina D v koži pod vplivom sončnih žarkov pa se močno zmanjša v starosti. Pri starostnikih je zato vitamin D treba dodajati.«

### Pomen cepljenja

Imunski sistem, kot že rečeno, s starostjo oslabi in imunski odgovor postane počasnejši. Zato se pri starostnikih običajne okužbe pogosteje zapletejo in se razvijejo v hujše bolezni, poudarja družinska zdravnica. »Pri običajnih respiratornih okužbah pogosteje pride do pljučnice, enostavni uroinfekt se zaplete z vnetjem ledvic, rane se pogosteje zagnojijo. Zaradi oslabljenega imunskega sistema se s starostjo pojavlja tudi več rakavih bolezni in avtoimunskih bolezni. Poleg tega imajo starostniki zelo pogosto kronične bolezni, ki zelo slabijo imunski sistem. Zato naj na tem mestu poudarim pomen cepljenja pri vseh starostnih skupinah, predvsem pa pri starostnikih in pri otrocih. Cepljenje spodbudi imunski sistem, ki nas ščiti pred določenimi boleznimi in zdravniki svetujemo cepljenje proti boleznim, kjer so cepiva na voljo. Starostnikom, tudi če se počutijo zdravi, svetujem in jih spodbujam, da vsaj na dve leti pridejo v ambulanto na pregled, kjer se opravi tudi natančnejši laboratorijski pregled. Večinoma je pri starostnikih potrebno dodajanje vitamina D, pogosto pa tudi B12 in folne kisline. Sicer pa veljajo enaka pravila kot pri celotni populaciji: uravnotežena prehrana, ki naj pri starostnikih vsebuje tudi dovolj beljakovin,« dr. Gačeša ob tem opozori na dejstvo, da se starostnikom zmanjšuje mišična masa (sarkopenija), zato morajo uživati beljakovinsko bogato prehrano za vzdrževanje mišične mase, beljakovine pa potrebuje tudi imunski sistem za svoje dobro delovanje.

Katere posebnosti so pri invalidih? »Pri gibalno oviranih ljudeh je večinoma težava slabši obtok krvi in slabša predihanost pljuč. Zato smo pri teh invalidih predvsem pozorni ob okužbah, ker imajo pogosto težji potek. Gibalno ovirani invalidi so precej nagnjeni k slabšemu imunskemu odzivu.«

Onkološki bolniki so najbolj imunsko oslabljeni bolniki. Do razrasta malignih celic pride ob padcu imunskega sistema, zdrav imunski sistem bi posamezne maligne celice prepoznal in jih uničil. Ravno zaradi tega so k rakavih boleznim bolj nagnjeni starostniki, ki imajo vse šibkejši imunski sistem. Z napredovanjem rakave bolezni se imunski sistem še dodatno okvarja. Zdravljenje s kemoterapijo, obsevanjem in določenimi zdravili doda seveda svoje k slabitvi imunskega sistema. Zato je, opozarja dr. Gačeša, pri onkoloških bolnikih zelo pomembno, da onkologi in splošni zdravniki nenehno spremljamo stanje krvne slike in imunskega sistema. »Včasih je ta tako šibek, da jim celo odsvetujemo uživanje surove hrane, saj ni sterilna. S tem se zmanjša možnost, da bi vase vnesli bakterije in parazite, ki jih ne bi mogli obvladovati. Občasno jim svetujemo tudi samoizolacijo oziroma izogibanje prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi. Onkološki bolniki imajo pogosto zaradi poteka bolezni težave pri požiranju ali so brez teka in tudi to vpliva na odzivnost imunskega sistema,« za konec še pove dr. Gačeša.

Za krepitev IMUNSKEGA SISTEMA ...

... izberem naravna tonika nemške kakovosti **Floradix:**

v TEKOČI obliki za enostavno zaužitje

Prehranski dopolnilo:

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

1. pomaga ohraniti ravnovesje kalcija, magnezija, cinka in vitamina D
2. za krepitev imunskega sistema
3. za močne kosti in zobe

Cink ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamin D pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti in zob, magnezij in vitamin D pa prispevata k ohranjanju zdravih kosti in zob.

### Floradix Epresat® multivitaminski tonik

1. vsebuje izbrano kombinacijo vitaminov in izvleček ameriškega slamnika
2. za krepitev imunskega sistema
3. prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti

Vitamini A, B<sub>6</sub>, C in D prispevajo k delovanju imunskega sistema, vitamini B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> in C pa k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

floradix.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## ABC

- A** Vitamin C je sestavni del vrste encimov, kot močan antioksidant pa ščiti pred prostimi radikali in preprečuje nastanek bolezni.
- B** Kar 80 % celic našega imunskega sistema se nahaja v prebavilih.
- C** Pri 80 % odraslih Slovencev je med novembrom in aprilom opaziti pomanjkanje vitamina D.



# Pripravljeni na jesen?

Jesen je letni čas pečenega kostanja, škripanja listja med sprehodom po gozdu in prekrasnih barv, v katere se odenejo drevesa. Pa tudi sezona prehladnih obolenj, kihanja in najrazličnejših vsiljivcev, ki preizkušajo obrambo našega imunskega sistema. Prav slednji je bistvenega pomena za uspešno prebolevanje bolezni in dovzetnost za okužbe. Kaj pa lahko za njegovo uspešno delovanje storimo sami? Preverite v spodnjih vrsticah.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Imunski sistem je obrambni sistem, ki nas varuje pred vdorom škodljivih organizmov in brani pred različnimi bolezenskimi stanji. Gre za zapleten obrambni mehanizem (po zapletenosti ga prehitijo živčni sistem), ki ga sestavljajo organi, tkiva in celice, katerih skupni cilj je zaščititi telo pred škodljivimi tujki, ki bi lahko ogrozili naše zdravje. Imunska odpornost je odvisna od prirojene in pridobljene imunosti, prvo podedujemo od staršev, pridobljeno pa gradimo skozi vse življenje. Z vsako novo izpostavljenostjo škodljivim organizmom imunski sistem še okrepimo, proti nekaterim prebolelim virusom pa razvijemo celo doživljenjsko imunost. Imunski sistem sestavlja vrsta organov, tkiv in skupek celic, ključni dejavnik pa so celice imunskega sistema – levkociti, ki nastajajo v kostnem mozgu. Imunski sistem vsakega posameznika je edinstven, nanj pa vplivajo najrazličnejši dejavniki. Genetika, spol, starost, prehrana, telesna dejavnost, nezdrave navade, stres, tudi zgodovina okužb in cepljenj itd. Njegovo celovito delovanje je odvisno tudi od onesnaženosti okolja in kroničnih bolezni. Tele-

sni in duševni stres lahko močno oslabita našo imunost, prav tako pomanjkanje spanja in nezdrave navade, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola. Prav zaradi vrste dejavnikov, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, lahko za njegovo uspešno delovanje veliko postorimo tudi sami. Pomembno vlogo namreč igra tudi prehranjenost z mikroelementi (vitamini A, C, D, minerala cink in selen) pa tudi vse bolj čislanimi aminokislinami in probiotiki.

### Vitamin A

Retinol oz. vitamin A je antioksidant, ki igra pomembno vlogo pri formiranju kosti, delovanju reproduktivnega sistema in ostrem vidu. Poleg tega je bistvenega pomena tudi za delovanje imunskega sistema, njegovo pomanjkanje pa vodi v večjo dovzetnost za okužbe. Najdemo ga v siru, jajcih, ribjem olju, oranžasti zelenjavi in nekaterih vrstah rib.

### Vitamin C

Obstaja dober razlog, zakaj vam ob prvem prehladu ljudje tako radi pokažejo limono ali kateri koli drug citrus. Danes zgodovinarji ocenjujejo, da je prav pomanjkanje vitamina C onemogočilo marsikatero posadko, ki se je v sredini minulega tisočletja podala na morsko pot. Vitamin C oz. askorbinska kislina namreč velja za enega najpomembnejših vitaminov za obrambo pred prehladnimi obolenji, saj naj bi prehlad skrajšal kar za desetino. Vodotopni vitamin je sestavni del vrste encimov, kot močan antioksidant pa ščiti pred prostimi radikali in preprečuje nastanek bolezni. Zaradi sodelovanja pri tvorbi kolagena pomembno pomaga pri celjenju ran in zdravju kože ter kosti. Je tudi nadvse pomemben člen absorpcije železa v kri. Spodbuja tako prirojeno kot pridobljeno

imunost, poleg citrusov pa ga najdete tudi v zelju, paradižnikih, jagodah, brokoliju, celo papriki in krompirju. Prav slednji naj bi bil po raziskavah sodeč najpogostejši vir vitamina C med Slovenci, saj ga zaužijemo v precejšnih količinah.

### Vitamin D

Vitamin D spodbuja delovanje imunskega sistema, saj sodeluje pri imunskih mehanizmih, zaščiti telesa pred okužbo in zmanjšanju tveganja za okužbe dihal. Zaradi njegove ključne vloge pri absorpciji kalcija je bistvenega pomena za ohranjanje zdravih kosti. Pomanjkanje vitamina D se lahko odraža z razvojem osteoporoze in rahitisa. Povečuje tudi zmožnost tankega črevesja za absorpcijo fosforja ter tako pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo posameznih mineralov v krvi. Dokazano pomaga tudi pri uravnavanju krvnega tlaka. Vitamin D znižuje tveganje za okužbe dihal in pridobljene bolnišnične okužbe. Slovenci smo z vitaminom sonca – kakor ga pogosto imenujemo, saj prebivalci južnejših krajev že s sončno svetlobo pridobijo dovolj žarkov za tvorjenje vitamina D – v zimskih mesecih podhranjeni. Njegovim potrebam lahko s sončno svetlobo zadostimo od marca do oktobra, v zimskem in zgodnjepomladanskem času pa le s težavo, zato se priporoča uživanje prehranskih dopolnil oz. uživanje živil z visoko vsebnostjo vitamina D. V nacionalni raziskavi Nutrihealth so zaznali pomanjkanje vitamina D med novembrom in aprilom pri kar 80 % odraslih Slovencev, pri skoraj 40 % pa kar zelo hudo pomanjkanje omenjenega vitamina. Obliko vitamina D (D2) najdemo predvsem v mastnih ribah severnih morij, predvsem v konzervirani tunini ter v olju polenovk.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

### Vitamin E

Vitamin E velja za močen antioksidant, ki deluje protivnetno in pomaga pri regulaciji imunskega odziva. Deluje protivnetno in igra pomembno vlogo pri presnovnih procesih, istočasno pa vpliva tudi na odziv imunskega sistema. Njegovo pomanjkanje lahko pospeši napredovanje parkinsonove ali alzheimerjeve bolezni, po nekaterih raziskavah sodeč pa tudi sive mreine. Najdete ga v vrsti oreščkov in semen, rastlinskem olju, brokoliju, ohrovту ter v špinaci.

### Cink

Kot omenjeno imunski sistem sestavlja vrsta organov, tkiv in celic, ena najpomembnejših vlog pa pripada levkocitom, t. i. belim krvnim celicam. Prav cink pripomore k nastanku novih belih krvničk in igra pomembno vlogo pri vnetnih odzivih. Ob prehladu pomaga pri zmanjševanju sluzi, pa tudi pri boju z zamašenim nosom in kašljem. Po raziskavah sodeč dodajanje cinka med prehladom kar za tretjino zmanjša trajanje prehladnega obolenja, sploh če ga uživamo v kombinaciji z vitaminom C. Nahaja se v rdečem mesu, morski hrani, čičeriki, jajcih, bučah in bučnih semenih. Pomanjkanje cinka je opazno predvsem pri starejših.

### Selen

Selen je gradnik selena beljakovin, ki delujejo kot encimi v imunskih in vnetnih procesih. Posledično sodeluje pri nadzoru tovrstnih procesov, posredno pa ščiti tudi telo pred prostimi radikali. V hrani se nahaja v vrsti organskih in anorganskih oblik, ki predstavljajo dober vir prehranskega selena. Vsebnost selena je sicer odvisna od tal, v katerih rastlina raste. Absorpcija selena je po drugi strani dokaj visoka, med 70 in 90 %, a odvisna od vrste živila. Najdete ga v brazilskih oreščkih, tuni in orehih pa tudi v vrsti žit.

### Probiotiki

V zadnjem času se vse bolj pogosto izpostavlja, da sta za dobro delovanje imunskega sistema potrebna tudi primerno delovanje črevesja in ravnovesje črevesne mikroflore. Kar 80 % celic našega imunskega sistema je v prebavilih, zaradi visoke prisotnosti celic imunskega sistema v črevesju pa se je črevesja oprijel kar naziv sedež imunske dejavnosti. Omenjene celice pomagajo imunskemu sistemu razlikovati med zdravimi celicami in patogenimi organizmi. Zdrav življenjski slog in primerna prehrana povečata število koristnih bakterij v črevesju, ki s presnovo spodbujajo delovanje imunskih celic. Nezdrav življenjski slog in navade, kakršni sta kajenje ter prekomerno uživanje alkohola, nasprotno ravnovesje rušita in škodujeta delovanju črevesja ter posledično delovanju našega imunskega sistema. Kakšno vlogo pa pri tem igrajo probiotiki? Specifični mikroorganizmi, ki jih poznamo pod imenom probiotiki, v ustreznih količinah koristijo našemu zdravju. Dobrodošle aktivne žive kulture, ki se nahajajo v črevesni sluznici, povečujejo raven imunskih celic

in zavirajo razmnoževanje škodljivih črevesnih bakterij. Probiotiki so tako bistvenega pomena za ohranjanje ravnovesja v črevesju in črevesni mikroflore, v prehladnem obdobju pa je njihova učinkovitost še bolj zaželeno. Uravnovešeno črevesje namreč vpliva na delovanje celotnega človeškega organizma ter tako zagotavlja odpornost in dobro počutje. Probiotike najdemo v kefirju, nekaterih vrstah sirov in fermentirani hrani, lahko pa jih poiščemo tudi v prehranskih dopolnilih.

### Aminokisliline

Aminokisliline so vpletene skorajda v vse procese v živih bitjih, bistvenega pomena so tudi za rast in pravilen razvoj našega telesa. Osnovni gradniki beljakovin imajo pomembno vlogo na ustrezen imunski odziv. Aminokisliline sodelujejo v procesu tvorbe protiteles, spodbujajo nastanek limfocitov, povečujejo učinkovitost celic požiralk in ugodno vplivajo na črevesno sluznico. V naravi obstaja vrsta aminokislilin, le približno dvajset vrst pa jih tvori standardni genetski zapis in v različnih kombinacijah beljakovine. Določen del aminokislilin celice človeškega telesa sintetizirajo kar same, druge pa moramo za normalno delovanje pridobiti s prehrano. Največ aminokislilin najdemo v živalskih beljakovinah, v piščančjem in puranjem mestu ter morski hrani. Vegetarijanci dobrišen delež aminokislilin pridobijo s čičeriko in vrsto stročnic pa tudi z bučnimi semeni ter špinacjo.

### Betaglukan

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan je polisaharid iz kvasovk, ki ga naše telo prepozna kot njemu lastnega. Nahaja se v celični steni kvasovk in bakterij ter vpliva na klinično modulacijo imunskega odgovora. Betaglukan je sicer prisoten v glivah ter lišajih pa tudi morskih algah in nekaterih rastlinah, prav tisti betaglukan, ki so izolirani iz ječmena ter gob, pa naj bi uspešno zniževali tveganja za nastanek ateroskleroze in srčno-žilnih bolezni. Betaglukan namreč vežejo holesterol in žolčne kisline, s tem pa zmanjšujejo njihovo prisotnost v krvi. Dokazano tudi povečajo aktivnost fagocitoze (celični proces, pri katerem tuje delce, ki so vdrlji v telo, in zelo majhne delce hrane požrejo in razgradijo fagociti), s čimer povečajo pretok celic imunskega sistema. V ta namen se ga uporablja v povezavi s številnimi okužbami, bodisi bakterijskimi, virusnimi ali glivičnimi. Betaglukan krepijo imunski sistem in znižujejo vrednosti holesterola, v pomoč so tudi pri alergijah in prehladih.

Telesni in duševni stres lahko močno oslabita našo imunost, prav tako pomanjkanje spanja in nezdrave navade, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola. Prav zaradi vrste dejavnikov, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema, lahko za njegovo uspešno delovanje veliko postorimo tudi sami.

## IMUNSKI TROJČEK

Glavni zavezniki imunskega sistema. Najmočnejša protivirusna zaščita.

Kvalitetna avstralska prehranska dopolnila od leta 1938

Izdelki imajo GMP certifikat, izdelki ne vsebujejo glutena, sladkorja in laktoze. Primerni tudi za vegane in vegetarijance.

**DNEVNE MLEČNO-KISLINSKE BAKTERIJE**  
Za zdravo črevesno floro!

Ste vedeli, da je 70% imunskega sistema v črevesju?



**NAJMOČNEJŠI C VITAMIN 1500 mg z dodanim šipkom**

Počasno podaljšano sproščanje, do 12 ur.



ŠIPEK vsebuje A, B, C, E, F in K vitamin, pomaga ohraniti gibljive in močne sklepe ter podpira prebavo.

**LIPOSOMSKI D3 + K2 z okusom citrusov**

Liposomska oblika omogoča najboljšo absorpcijo.

K2 v sodelovanju z D3 PREPREČUJE SRČNO ŽILNE ZAPLETE.



10 % POPUST,  
GRATIS POŠTNINA.

www.dodajprehrani.si  
070 557 788

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

## ABC

- A** Osebe, ki spijo manj kot 7 ur na noč, imajo trikrat večje tveganje za razvoj prehlada.
- B** Telesna dejavnost krepi imunski sistem in lahko pomembno zmanjša obolevnost in smrtnost.
- C** Prehrana je eden bistvenih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema.



# Naravna podpora imunskemu sistemu

Že tisočletja se ljudje v boju z boleznijo ali želji po boljšem zdravju zatekamo k naravi. K zdravilnim živilom in zeliščem. Že naši predniki so iz narave črpali pomembna znanja, ki so jih uporabljali za zdravljenje in ohranjanje zdravja. Ta starodavna znanja so se ohranila vse do danes, ko se ljudje spet počasi vračamo k svoji biti, k naravi. Bistvena komponenta zdravja je namreč dober imunski sistem, za uspešno delovanje katerega pa lahko sestavine najdemo tudi v naravi oz. na domačem vrtu.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Skoraj vse pretekle civilizacije so razvile svoje principe zdravljenja in zdravilne prakse. Medtem ko so nekatere povsem utonile v pozabo, so se druge prenesle iz roda v rod. Temeljile so predvsem na globoki povezanosti z naravo in njenimi modrostmi, kamor se ljudje še danes zatekamo v želji po zdravju oz. ohranjanju le tega. Imunski sistem je naš notranji zdravnik, ki nas ščiti pred najrazličnejšimi boleznimi. Zapleten obrambni sistem pa lahko pod težo najrazličnejših dejavnikov oslabi. Slabša odpornost se odraža v izpadanju las, nepojasnjenih bolečinah, utrujenosti, izcedku iz nosu, krhkih nohtih, tudi v depresiji ter pretirani občutljivosti. Razlogov za oslabitev imunskega sistema je veliko, od stresa, pomanjkanja spanca, nezdrave prehrane in škodljivih razvad do pomanjkanja gibanja ter prehitrega življenjskega tempa. Dober imunski sistem je slika našega celostnega zdravja,

dobrih medosebnih odnosov, zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga ter prehrane, slab po drugi strani, pa daje vedeti, da nekaj ne delamo prav.

### Kakovosten spanec

V jesenskih dneh, ko je naša odpornost prva bojna linija pred vdorom virusov in bakterij, moramo za imunski sistem poskrbeti še nekoliko bolj. Prvi dejavnik, ki ga pri tem ne gre spregledati, je spanec. Ljudje se premalo zavedamo pomena zadostne količine spanja na naše zdravje ter dobro počutje. Pomanjkanje spanja dokazano vodi v težave tako z duševnim kot tudi telesnim zdravjem. Med spanjem v telesu potekajo obnavljanje, zdravljenje in odstranjevanje metabolnih presnovkov, ki se nakopičijo v času budnosti. Dandanes več kot tretjina populacije v povprečju spi le 6 ur ali manj na noč. V eni izmed študij je tako strokovnjakom uspelo povezati pomanjkanje spanja in pogostost prehladov, strokovnjaki pa so ugotovili, da so osebe, ki so spale manj kot 7 ur na noč, imele trikrat večje tveganje za razvoj prehlada. Prav tako se je možnost za prehlad povečala pri osebah, ki so tožile o slabi kakovosti spanca. Premalo kakovostnega spanca oslabi tudi naš imunski sistem, tako zbolimo pogosteje, hkrati pa okrevamo dlje časa. Telo odrasle osebe potrebuje med 7 in 9 ur kakovostnega spanca na noč.

### Z gibanjem do zdravja

Tudi gibanje je pomembna komponenta uspešnega obrambnega mehanizma, kakršen je naš imunski sistem. Redna zmerna telesna dejavnost je temelj zdravega načina

življenja, saj ob vrsti blagodejnih vplivov na naše zdravje blaži tudi posledice stresa. »Telesna dejavnost ima ugodne vplive na številne dejavnike zdravja in lahko pomembno zmanjša obolevnost in smrtnost. Med drugim krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti,« se glasi sporočilo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Priporoča se vsaj pol ure gibanja na dan.

### Uravnotežena prehrana

»Si, kar ješ,« se glasi priljubljen rek, ki ima še kako prav. Naš jedilnik močno vpliva na naše celotno zdravje in dobro počutje. Prehrana je eden bistvenih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema, večji problem kot podhranjenost pa v zahodnem svetu predstavlja prehranjenost. Maščobne zaloge prispevajo h kroničnim vnetnim procesom, ki izčrpavajo naš imunski sistem. Ob hitrem življenjskem tempu pogosto pozabimo na uravnoteženo prehrano, ta postaja vse bolj enolična, z majhno vsebnostjo pomembnih vitaminov in mineralov. Zelenjave, sadja, oreščkov in živil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3, kljub vse hitrejšemu življenjskemu slogu ne bi smeli spregledati, saj so bistvenega pomena za vnos mikrohranil, ki dokazano pomagajo vzdrževati zdrav imunski sistem. Večji del nujno potrebnih vitaminov in mineralov (vitamini A, E, C, B6; folna kislina, cink, selen, železo ...) zaužijemo že z uravnoteženo polnovredno prehrano. Izjema je vitamin D, katerega vrednosti so nizke predvsem med oktobrom in majem,

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

ko zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov tvorbe omenjenega vitamina v našem telesu praktično ni.

### Živila, ki ugodno vplivajo na delovanje imunskega sistema:

**Oves** – uživanje ovsas oz. ovsenih izdelkov zmanjšuje raven holesterola in sladkorja v krvi, hkrati pa spodbuja delovanje ščitnice in sodeluje pri obnavljanju živčnega sistema. Gre za izjemno hranilno živilo z visoko vsebnostjo beljakovin, vitaminov in vrste mineralov, od kalcija, kalija do železa ter silicija.

**Zelje** – živilo, ki so ga globoko cenili že starodavni zdravniki in ljudska medicina. Zelje krepi imunski sistem, saj odpravlja strupe v telesu in deluje proti slabokrvnosti. Obenem je tudi eden najbogatejših virov vitamina C, ki je bistvenega pomena za dobro delovanje našega imunskega sistema.

**Ameriški slamnik** – med lastnostmi, ki jih pripisujejo ameriškem slamniku, najdemo zmanjšanje možnosti za okužbe in vnetja, lajšanje bolečin in težav z zgornjimi dihalji. Zelišče vsebuje vrsto fenolnih spojin, ki zmanjšujejo možnost za virusne okužbe in spodbujajo delovanje belih krvnih celic.

**Spirulina** – alga se ponaša s toliko zdravilnimi lastnostmi, da jo je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) označila kar za najboljši vir beljakovin 21. stoletja. Priporočena dnevna količina te alge namreč vsebuje več antioksidantov kot pet obrokov zelenjave. Ima tudi neprimerljivo več betakarotena kot korenje in več kalcija kot polnomastno mleko. Med pozitivne učinke uživanja spiruline štejemo tudi krepitev imunskega sistema in čiščenje telesa. Omeniti velja tudi njeno antioksidativno delovanje.

**Šitake** – to vrsto gob na Japonskem že dolgo častijo zaradi njenih zdravilnih lastnosti. Zaradi vsebnosti polisaharida lentinana, ki

okrepi imunski sistem in spodbuja tvorbo interleukina ter vrste drugih elementov (selen, železo, folat ...), šitake na vzhodu veljajo za simbol dolgoživosti.

**Šipek** – v srednjem veku so s šipkom zdravili pljučna in ostala nalezljiva obolenja. Zaradi visoke vsebnosti vitamina C skrajša čas okrevanja in izboljša odpornost, deluje pa tudi diuretično. Poleg vitamina C v šipku najdete še vitamine B1, B2 in E.

**Japonski dresnik** – čeprav je rastlina v Evropo prišla kot dekorativna rastlina, pa jo v Aziji že tisočletja uporabljajo v zdravilne namene. Vsebuje namreč veliko kalija, mangana, cinka ter vitamina A in C. Za prehrano se uporabljajo le mladi poganjki, v Aziji pa korenine dresnika uporabljajo za pripravo čaja, katerega že ime samo pove, da povzroča dobro počutje.

**Črni bezeg** – bezeg so številne civilizacije častile zaradi njegovih zdravilnih lastnosti. Pomaga namreč v boju z okužbami in zdravstvenimi težavami, vključno z gripo.

**Česen** – po naravna zdravila ni treba odpotovati na vzhod, marsikatero najdemo kar doma. Česen nas varuje pred vrsto mikroorganizmov, ki povzročajo okužbe, po nekaterih podatkih sodeč pa naj bi imel celo sposobnost zmanjšanja tveganj za razvoj raka in težav, povezanih s srčno-žilnimi boleznimi.

**Ognjič** – rastlina s prekrasnimi oranžnimi cvetovi je pravi vir zdravja. Vsebuje namreč kopico flavonoidov, rastlinskih oksidantov, ki ščitijo celice pred prostimi radikali.

**Ingver** – živilo, ki krepi imunski sistem in preprečuje kopičenje strupov v organih ter s tem zmanjšuje dovzetnost telesa za okužbe.

Naravna podpora imunskemu sistemu so tudi številna zdravilna zelišča, ki jih najdemo v naravi. Kopriva z visoko vsebnostjo železa prispeva k obnovi rdečih krvnih celic in varuje pred slabokrvnostjo, regrat pa razstruplja naš organizem. Rman blagodejno vpliva na želodec in črevesje, trpotec pa pomirja suh dražec kašelj in preprečuje vnetja dihalnih poti.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

# 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 KSFH

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

### 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.

Vrvarska 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 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

# ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 21,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

# Obvladuj vnetje, odpravi bolečine



Ali tudi vam življenje grenijo bolečine v sklepih, hrbtenici ali nogah?

S starostjo težave z bolečimi sklepi naraščajo. Revma, artritis, bolečine v nogah, hrbtenici ali karpalnem kanalu in druga obolenja sklepov onemogočajo svobodno življenje. Namesto, da bi zjutraj normalno vstali iz postelje, kot ste nekoč, se lahko igrali z vnuki, ali pa »samo« hodili pokončno in brez bolečin, je to danes za vas izziv.

**Za bolečine v sklepih so krivi vnetni procesi!**

V ozadju vsake bolečine so vnetni procesi, ki povzročajo degenerativne spremembe v našem telesu. Vnetja povzročajo bolečine in so jasen znak procesa staranja. Hitro se pojavi jutranja okorelost, občutek težkih nog in mravljinčenje, bolečine v kolenih ter bolečine v hrbtenici po daljšem sedenju. Sledijo jim še revmatska obolenja, težave s karpalnim kanalom, ...

**Protibolečinska zdravila - obliž na bolečino, ne pa rešitev!**

Veliko ljudi posega po protibolečinskih zdravilih za lajšanje bolečin. Žal ta zdravila pre pogosto pustijo stranske učinke na želodcu in razdraženem prebavnem traktu.

S protibolečinskimi zdravili res omilimo bolečino, vendar lahko nepravilna, prekomerna in dolgotrajna uporaba privede do zapletov, tudi hujših. Pomislite kakšno škodo povzročate telesu, ko ne rešujete pravega vzroka bolečin.

Ko boste zaustavili vnetja, boste zaustavili proces staranja in bolečine se bodo zmanjšale.

**Odpravite vzrok bolečine in ne samo simptomov!**

Nahranite telo s koristnimi hranili in poskrbite za dolgo in kvalitetno življenje ter si obenem prihranite bolečine in slabo počutje.

Z vrhunskimi prehranskimi dopolnili Biostile si boste izboljšali kakovost življenja.

Gre za visokokakovostna prehranska dopolnila, ki resnično delujejo.

Različne raziskave so dokazale, da sestavine kot so hrustanec morskega psa, zelenoustna školjka, glukozamin in hondroitin delujejo izjemno protivnetno. V sinergetskem delovanju obnavljajo sklepe in sklepno tekočino ter poskrbijo za regeneracijo vezivnega tkiva. Kapsule Active Joint, poleg naštetih sestavin, vsebujejo tudi ribji kolagen, ki poskrbi za bolj prožna in močnejša vezivna tkiva.

**Rešite vzrok bolečine z izdelkom, ki deluje protivnetno.**

Kurkumin, vsi ga zelo dobro poznamo, je zelo močna naravna protivnetna učinkovina ter močan antioksidant.

Naravna biorazpoložljivost kurkumina je zelo nizka zaradi slabe vodotopnosti, slabe absorpcije, telo pa ga hitro izloči. V podjetju Biostile smo pomanjkljivosti kurkumina odpravili z inovativnim in patentiranim postopkom mikroenkapsulacije.

Svetovno priznana patentirana tehnologija, proizvedena v slovenskem podjetju Biostile, omogoča zaščito aktivne snovi s posebnim ovojem, kar zagotavlja tarčno dostavo, boljšo absorpcijo in kontrolirano sproščanje. Kurkumin se na ta način sprosti šele v črevesju, kjer z vso svojo močjo prodre v telo in začne učinkovito delovati na vnetih mestih. Biostilov mikroenkapsulirani kurkumin odlikuje največja možna mera absorpcije snovi in izredno visoko protivnetno delovanje.

Polepšajte si življenje, poslovite se od bolečin ter izkoristite kar 20% popust na oktobrsko kombinacijo Active Joint in BMT Kurkumin.

Prevzemite odgovornost za vaše zdravje in ne odlašajte. **Naročite svojo kombinacijo še danes!** Želimo vam veliko gibanja brez bolečin.

## Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojke in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu

**Uživajte v jeseni brez vnetij in bolečin!**

REDNA CENA ~~80,80 EUR~~  
AKCIJSKA CENA **62,24 EUR**  
+ BREZPLAČNA POŠTNINA

**BMT Kurkumin Active Joint**

**-20% popusta**

SVOJ PAKET NAROČITE NA:  
**080 88 44 | www.biostile.si**

Biostile izdelki so na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Onkologija



## Smo Novartis. Soustvarjamo medicino.

V Novartisus uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.



Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji  
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana; SI2105259637

### Vsebina

- 4 Pozno odkrita bolezen je težje ozdravljiva
- 7 Vzrok je odpravljen, bolečina pa vztraja
- 9 Psoriatična bolezen
- 13 Najpomembnejši je genski podpis
- 15 Hepatitis C je lahko popolnoma ozdravljiv
- 18 Rak dojk in mutacije genov
- 20 Rehabilitacija po možganskih okvarah
- 22 Zdravljenje težke astme
- 24 Kaj narediti ob driski?
- 27 Najpogostejše posledice sladkorne bolezni
- 29 Preverite čvrstost svojih kosti
- 32 Siva mrena
- 35 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 35 Imunskega sistema se zavemo šele, ko zbolimo
- 38 Jesenska prehladna obolenja
- 40 Prvi kazalnik je pogosta obolevnost
- 42 Pripravljeni na jesen?
- 44 Naravna podpora imunskemu sistemu