

# ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Januar 2023 Leto 18, številka 1

**Kašelj, ki se ne neha**

**Tretjina zlomov kolkov se zgodi zjutraj**

**Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu**

**Hitri test našega zdravja**

**Okužbe v bazenih, fitnessih**

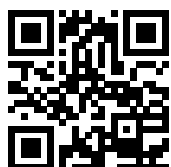
**PRILOGA:  
Sečila**

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnessih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

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



Švicarska dermatološka kozmetika Fiderma

VITILIGO | PRHLJAJ IN SRBEČA KOŽA  
LUSKAVICA | AKNE | LOMLJIVI NOHTI

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.  
MSL pharma, d.o.o., [www.fiderma.si](http://www.fiderma.si), t: 05 99 47 501



FIDERMA  
Research for skincare



FIDERMA 01/23





# aminoplus<sup>®</sup> immun



30 vrečk



7 vrečk



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

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



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za  
vegetarijance



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

**Pomembno opozorilo:** Tega prehranskega dopnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Kyberg::vital

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnessih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!



## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi

30 Spoznajmo nenasičene maščobe

32 Napitki pozimi

34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!

36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih

39 PRILOGA: SEČILA

39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom

42 Življenje z eno ledvico

44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomagata:



**salomon**  
PRINT

**Letnik 18, številka 1, januar 2023**

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 24,00 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 informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo distribucijo revije, ne vplivajo na vsebino strokovnih člankov.



## ABC

- A** Kašelj pogosto ne izgine z drugimi simptomi in vztraja dlje.
- B** Najpogostejši vzrok je okužba dihalnih poti, največkrat zgornjih.
- C** Če otrok ob kašlju tudi bruha, to ne pomeni nujno, da je bolj bolan.



# Kašelj, ki se ne neha in ne neha

**Pogosto se zgodi, da otrok že več tednov cele noči kašlja. Starši povedo, da sicer telesna temperatura ni povišana, da je otrok živahen, normalno jé in je dobro razpoložen. Navadno pa jih skrbi, da stvar ni nedolžna in da se za tem kašljem skriva kaj več oziroma se iz njega lahko razvije kakšno resnejše obolenje.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Verjetno nas bo presenetilo dejstvo, da kašelj najpogosteje ne izgine hkrati z drugimi težavami ob boleznih. Običajno traja veliko dlje kot povišana temperatura, nahod in slabo počutje. Raziskave so pokazale, da lahko traja približno 18 dni, lahko pa tudi ves mesec.

Torej je potrebno potrpežljivo počakati, da kašelj mine. Kot je na spletu zapisala **Vlasta Kunaver, dr. med., spec. pediatrije**, je za kašelj po prebolelih prehladnih obolenjih pri otrocih značilno to, da ga sproži že živahnejša igra, smeh, jok, globoko dihanje, sprememba temperature zraka, sprememba telesnega položaja, na primer, ko damo otroka spat, in

podobno. Dr. Kunaver zapiše še, da kašelj tako rekoč brez izjeme spremlja vse okužbe dihal, pojavlja pa se tudi ob vrsti drugih bolezni in stanj. Pri otrocih pa se seveda kašelj najpogosteje pojavlja prav ob prehladnih obolenjih.

### Dobra stran kašlja

Kakšno funkcijo ima kašelj? Gre za refleksni obrambni mehanizem, ki pripomore k čiščenju dihalnih poti. Hkrati nas tudi ščiti pred vdihovanjem škodljivih snovi iz okolja. Kašelj je pri otrocih pogostejši kot pri odraslih in tudi zdravi otroci kašljajo. Včasih pa je kašelj simptom bolezni ali bolezenskega stanja. O tem lahko presoja zdravnik. Zvok otrokovega kašlja je lahko različen.

Ko pripeljemo otroka k zdravniku, nas bo najprej vprašal, ali »mokro« ali »suho« kašlja. Kakšna je razlika? Suhi kašelj prepoznamo po tem, da je dražeč in se lahko pojavlja v napadih ter ob njem otrok ne izkašlja. »Moker« kašelj je navadno izrazitejši, ob njem lahko otrok izkašlja tudi sluz iz dihalnih poti, ta je običajno iz zgornjih dihalnih poti. Pri majhnem otroku je namreč težko iz nosu očistiti vso sluz, ki nastaja ob prebolevanju okužbe zgornjih dihal.

Kaj je tisto, kar povzroči kašelj, kateri so najpogostejši vzroki? Pri otrocih je najpogostejši vzrok okužba dihalnih poti, največkrat je to okužba zgornjih dihalnih poti, torej prehlad. Lahko pa gre tudi za okužbo spodnjih dihalnih poti, vzrok je lahko bronhiolitis, pljučnica ali preprosto vnos tujka, ki se ga telo s kašljanjem želi znebiti. Kašelj se pojavlja tudi ob astmi ali ob prirojениh boleznih dihal, možen je tudi kašelj iz navade.

### Kdaj k zdravniku?

Kdaj je otroka zaradi kašlja res treba odpeljati k zdravniku? Zagotovo bomo k zdravniku odpeljali dojenčka, ki je mlajši od treh mesecev. Pa tudi takrat, kadar ima otrok ob kašlju težave z dihanjem. Kako prepoznamo težko dihanje? Težko dihanje je takrat, ko si otrok pri dihanju pomaga z dvigovanjem ramen, ko vidimo, da se ob dihanju ugrezajo prostori med rebri in ko otrok poudarjeno diha s trebuhom. Poveča se tudi hitrost dihanja. Če je vzrok tujek in se mu je med hranjenjem ali igranjem zaletelo (hrana, majhni koščki igrač ...), ga prav tako nemudoma odpeljemo k zdravniku. Če ima otrok več dni visoko telesno temperaturo,

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

je zelo utrujen, zavrača tekočino in hrano, ima moker kašelj, ob katerem izkašljeje rumeno ali zeleno sluz – vse to so razlogi za obisk pediatra. Tudi če ima otrok kašelj z napadi težkega dihanja in ob kašlju bruha – predvsem, če je v bližini več oseb s takšnimi simptomi, pa tudi takrat, ko kašlja več kot dva tedna brez vmesnega izboljšanja stanja.

Nekateri otroci ob kašlju pogosto tudi bruhaajo, vendar to ne pomeni, da so zaradi tega bolj bolni. Majhni otroci s kašljanjem ne znajo izpljuniti sluzi, zato jo pogosto pogoltnejo in s tem ni nič narobe. Pregled pri zdravniku potrebujejo otroci, ki kašljajo ponoči ali ob naporu, ko so sicer zdravi in tisti, pri katerih opažamo napade kašlja ob stiku z določenimi alergeni.

### Potrebne preiskave

Katere preiskave izvede zdravnik? Odloči se glede na potek bolezni in na podlagi kliničnega pregleda otroka. Lahko ga napoti v laboratorij na preiskave krvi – predvsem sta pomembni določitev vnetnih parametrov in diferencialne krvne slike. Zdravnik se lahko odloči tudi za rentgensko slikanje prsnega koša, mikrobiološke preiskave – bris ustno-žrelnega prostora na virusne povzročitelje, žrela na atipične bakterije, pregled izmečka na patogene bakterije. Ob sumu na astmo bo izvedel teste pljučne funkcije, ob sumu na vnos tujka pa bron-

*»Prehlajeni otrok naj se ne zadržuje preveč v zaprtih prostorih. Ko povišana telesna temperatura mine in se dobro počuti, bo sprehod na svežem zraku zelo izboljšal razpoloženje in počutje.«*

hoskopijo. Če bo zdravnik menil, da je otrokovo stanje resno in da so potrebne dodatne preiskave, ga bo napotil na pregled ali sprejem v bolnišnico.

### Kako kašelj ublažiti?

Starši se kljub temu vprašajo, s čim lahko ublažijo otrokov kašelj. Kašelj se pojavlja predvsem ob prebolevanju prehladnih obolenj, zato so ukrepi enaki kot ob zdravljenju prehlada. Otrok naj počiva in pije po večkrat na dan. Če ima visoko telesno temperaturo, lahko jemlje zdravila za zniževanje povišane telesne temperature – antipiretike. Zdravila paracetamol ali ibuprofen se lahko dobijo v obliki svečk, sirupa ali tablet. Glede odmerka se je treba držati navodil zdravnika. Otroci ne smejo jemati aspirina, ta namreč lahko povzroči rejev sindrom, ki je resna bolezen. Otroci običajno zaradi kašlja dobijo vrsto v lekarni kupljenih

ali pa doma pripravljenih sirupov in drugih zdravil. Dejansko na dolžino bolezni ta zdravila ne vplivajo, lahko pa blažijo težave. Glede domačega zdravljenja obstajajo zelo raznovrstni nasveti in zanimivo je, da po svetu v različnih okoljih v ta namen uporabljajo zelo različne učinkovine. Vendar pa ob uporabi pride do olajšanja. Suh držeč kašelj se lahko zelo dobro ublaži z vlažnimi inhalacijami in toplimi napitki. Pri otroku lahko ublaži že večerna kopel, pri čemer zrak v kopalnici navlažimo tako, da za minuto ali dve odpremo pipe s toplo vodo. Zadostuje že nekaj minut vdihovanja vlažnega zraka med igro ali pa ob tem otroku preberemo pravljico.

Prehlajeni otrok naj se ne zadržuje preveč v zaprtih prostorih. Ko povišana telesna temperatura mine in se dobro počuti, bo sprehod na svežem zraku zelo izboljšal razpoloženje in počutje.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**TANTUM VERDE®**  
benzidaminijev klorid

Zdravila Tantum Verde so namenjena lajšanju bolečin in oteklina pri vnetju v ustni votlini in žrelu

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

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

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



# COMBOCOLDREX



## 7 UČINKOV\*

Učinkovine začne sproščati v **5 minutah\*\***

- ✓ Bolečina
- ✓ Glavobol
- ✓ Zamašen nos
- ✓ Bolečé grlo
- ✓ Povišana telesna temperatura
- ✓ Mrzlica

in tudi **KAŠELJ**

»Najučinkovitejši način preprečevanja oslovskega kašlja je seveda vzdrževanje visokega deleža cepljenih v skupnosti, v Sloveniji je to cepljenje obvezno. Tako pred boleznijo zaščitimo že majhne otroke v prvem letu starosti, ko dobijo prve tri odmerke kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence b in otroški paralizi.«

### Se ga da preprečiti?

Starše zanima tudi, ali je kašelj mogoče preprečiti. Možnost, da bo otrok zbolel s kašljem, lahko zmanjšamo z določenimi ukrepi. Poskrbeti je treba za dobro higieno rok in kašlja – svoje in otrokove roke pogosto umivajte z milom in vodo, uporabljate lahko tudi razkužila za roke. Potrebno se je izogibati prostorov, v katerih je veliko ljudi, in tudi stikom s prehlajenimi osebami. Seveda otroka ne izpostavljate cigaretne dimu, saj tako postane dovzetenjši za okužbe. Pomembno je tudi redno zračenje vseh prostorov v hiši, prav tako pa ne uporabljajte umetnih vonjev v stanovanju, kot so osvežilci zraka, eterična olja ali detergenti v obliki pršila. Preventivni ukrep je tudi odstranitev majhnih delcev in oreščkov z dosega majhnih otrok. V času respiratornih okužb naj starejši sorojenci ne obiskujejo vrtca, če je to le mogoče.

### Oslovski kašelj

Oslovski kašelj je bolezen dihal, ki jo povzroča bakterija *Bordetella pertussis*, ki se nahaja v ustih, nosu in žrelu. Otroci, ki zbolijo za oslovskim kašljem, imajo lahko epizode kašlja, ki trajajo od štiri do osem tednov. Najbolj ogrožajoč je za dojenčke in majhne otroke.

Po podatkih NIJZ smo v Sloveniji pričeli s cepljenjem proti oslovskemu kašlju že leta 1959. Na ta način se je obolenje za to boleznijo močno zmanjšalo, vendar se v zadnjih letih ponovno pojavljajo epidemije oslovskega kašlja med šolskimi otroki, saj imunost po cepljenju oziroma preboleli boleznijo ni dolgotrajna.

Kako se prenaša? Kapljično ob kašljanju in kihanju, pa tudi posredno prek okuženih predmetov. V začetku se pojavi izcedek iz nosu in oči, telesna temperatura se rahlo poviša, občasno se pojavi tudi blag kašelj, ki se sčasoma stopnjuje. Pride do značilnih napadov kašlja, ki jim sledi nenaden globok vdih, pospremljen z značilnim zvokom, podobnim riganju. Otroka lahko pomodri, saj zaradi kašlja ne dobi dovolj kisika. Napadi so najpogostejši ponoči, pridružita se jim lahko bruhanje in utrujenost. Kot navaja NIJZ, je oslovski kašelj še vedno pomemben vzrok smrti pri dojenčkih, mlajših od šest mesecev. Najpogostejši zaplet je bakterijska pljučnica, pri njej je tudi najvišja smrtnost. Med zapleti so še vročinski krči, prenehanje dihanja, izguba teka, vnetje srednjega ušesa, dehidracija in nevrološke posledice (možganske krvavitve) zaradi zmanjšane dotoka kisika v možgane.

Kako se zdravi? Jemanje antibiotika ublaži bolezen, zmanjša pa se tudi možnost prenosa bakterije na druge ljudi. Ob tem je treba popiti dovolj tekočine, da s tem preprečimo dehidracijo. Kako lahko preprečimo okužbo? Najučinkovitejši način preprečevanja oslovskega kašlja je seveda vzdrževanje visokega deleža cepljenih v skupnosti, v Sloveniji je to cepljenje obvezno. Tako pred boleznijo zaščitimo že majhne otroke v prvem letu starosti, ko dobijo prve tri odmerke kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence b in otroški paralizi. Ostala dva odmerka dobijo v starosti 12–24 mesecev in pri osmih letih.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

# Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj



Prof. dr. Radko Komadina, dr. med.

**V starosti ljudje pogosteje doživijo padce, ob tem zaradi krhkih kosti oziroma osteoporoze pogosteje prihaja do zlomov. Še bolj skrb vzbujajoče pa je to, da skoraj ena tretjina starostnikov, ki ob padcu doživi zlom, v naslednjem letu umre. Zakaj je tako?**

Avtorica: **Maja Korošak**

O tem smo se pogovarjali s specialistom travmatologije **prof. dr. Radkom Komadinom, dr. med.**, v. d. strokovnega direktorja Splošne bolnišnice Celje.

Kaj je osnovni vzrok za zlom kosti pri padcu? »Osteoporoza zagotovo povečuje tveganje za nastanek zloma. Vendar pa to, da ima nekdo postavljeno diagnozo osteoporoze, še ne pomeni, da si bo zares kaj zlomil. Le majhen delež tistih, ki imajo diagnosticirano osteoporozo in so starejši od 65 let, v naslednjem letu doživi zlom. Ko so angleški geriatri začeli preučevati padce, so ugotovili, da se velika večina padcev (do 70 %) pri starejših ljudeh zgodi brez večjih posledic. Kakšnih 20 % dobi ob tem razpočne rane na koži, zvin gležnja, zapestja ali rame. Manjši del starostnikov, ki padejo, pa doživi zlom kot hud zaplet,« pojasnjuje dr. Komadina in opozarja, da imajo ljudje v tej skupini v naslednjem letu več kot 30-odstotno verjetnost, da bodo umrli.«

## Geriatриčni sindrom

Zakaj? »Zlom kolka pomeni obremenitev za telo in lahko privede do poslabšanja delovanja ostalih organskih sistemov,« odgovarja dr.

Komadina in v nadaljevanju pove, da je v starosti delovanje organov na spodnjem robu normalnega ali pa začne že nekoliko odstopati od normalnega: lahko pride do začetne ledvične odpovedi, začetne jetrne odpovedi, začetkov KOPB, bronhitisa ... Pojavijo se lahko motnje v delovanju srčnega ritma, ateroskleroza, kognitivne težave, degenerativne spremembe centralnega živčevja, kar vse sčasoma vodi v geriatриčni sindrom. Kaj je geriatриčni sindrom? »To je skupek bolezenskih karakteristik, ki so tako uniformne, da se jih lahko med starostniki identificira kot skupno lastnost. Geriatриčni sindrom tako vključuje inkontinenco, kognitivne motnje centralnega živčevja, na primer demenco tipa alzheimer. V geriatrici poznamo tako imenovani psihiatриčni 3D: delirij, depresija, demenca. Delirij se običajno razume napačno, kot nekaj, kar je povezano s pretiranim uživanjem alkohola. A obstaja več vrst delirija, nekateri imajo metabolni vzrok, drugi toksičnega, tretji pa degenerativnega,« razlaga dr. Komadina in ponazori s primerom: »Star človek v svojem domačem okolju dobro funkcionira, pozna vse ljudi in skrbi sam zase. Ko pride v bolnišnico, v novo okolje in sočasno tudi ob kakšni bolečini, se zmede, ne prepozna več svojcev in se začne nenavadno obnašati.« Ali je potem delirij kot neke vrste začasna demenca? »Ne, delirij je nekakšna poglobljena zmedenost. Človek izgubi stik z okolico in se na situacije odziva nerealno. Ne prepozna znanih obrazov.«

## Starostna krhkost

Danes govorimo tudi o novem geriatриčnem sindromu: starostni krhkosti. Ta se po besedah našega sogovornika ne nanaša na krhkost kosti, ampak gre za krhkost celotnega organizma: telesnega, duševnega in socialnega. »Svetovna zdravstvena organizacija zdravje opredeli kot telesno, duševno in socialno blagostanje. Pri krhkosti gre za ogroženost na vseh teh področjih. Ko star človek obnemore, ko si že zlomi kakšno kost in mu oslabijo mišice, tako v volumnu kot po moči, delovanje notranjih organov postane vse manj zanesljivo, postane krhek. Rečemo, da ga podre vsaka sapica,« pojem starostne krhkosti opisuje dr. Komadina ter dodaja, da se je krhkost kazala pri davku, ki

ga je terjala epidemija covida v DSO-jih. »Takrat so padale obtožbe, zakaj v bolnišnice niso sprejemali vseh starostnikov iz DSO, ki so bili pozitivni na covid. Zdravniki so takrat rekli, da v bolnišnico ne morejo sprejemati ljudi, ki nimajo indikacije za hospitalno zdravljenje. To, da si pozitiven za neko bolezen, še ne pomeni, da je hospitalizacija upravičena. Upravičena je takrat, ko obstajajo indikacije za sprejem v bolnišnico: dihalna stiska, padec saturacije periferne krvi, padec krvnega tlaka ... Virus SARS-CoV-2 pa je terjal največji davek med starejšimi polimorbidnimi osebami, in to so osebe s tako imenovanim sindromom krhkosti. Umrli so s covidom in ne zaradi njega, saj je prišlo do dekompenzacije ene ali več kroničnih bolezni.«

## Vzroki za padce

Zakaj so padci pri starejših tako pogosti? »Vzroki so zunanji, iz okolja, kakor na primer arhitektonske ovire, neprimerna obutev, slaba osvetljenost, številne prepreke doma, kot so preproge in drseče ploščice v kopalnici, pomanjkanje oprijemališč. Drugi so notranji vzroki, kar pomeni, da je pri človeku samem prišlo do neke motnje. Bodisi se mu je zvrtilo, ko je vstal iz ležečega ali sedečega položaja. Vsaj tretjina zlomov kolka se zgodi okoli četrte ure zjutraj, torej takrat ko gre starejša oseba na stranišče. Ko se izprazni sečni mehur ali črevo, znotraj trebušne votline pade pritisk, posledično zaniha krvni tlak, do možganov pride manj krvi z manj kisika in tako oseba pri

## Vsebina

- 4 Kašelji, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## Kdo vam lahko pomaga?

**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)



vstajanju s školjke pade po tleh. Osteoporotični zlomi torej niso povezani s slabim delovanjem komunalne službe pozimi. Zlomi kolka so enako pogosti tako poleti kot pozimi.«

Kateri so še vzroki za padce? »Kriva so lahko tudi zdravila za krvni tlak, ki včasih delujejo bolj, včasih manj. Vrednosti krvnega tlaka se čez dan spreminjajo in včasih zdravila tlak tako na hitro znižajo, da oseba pade po tleh. Motnje v srčnem ritmu prav tako lahko povzročijo padce. Zelo veliko starostnikov ima kronično atrijsko fibrilacijo in motnje srčnega ritma lahko povzročijo hipno zmanjšan dotok krvi v možgane. Pri nekaterih osebah pa z leti postopno pride do dihalne odpovedi. Delovanje pljuč postane manj učinkovito iz vdihanega zraka v pljučih. Pri starejših lahko pride tudi do začetne ledvične odpovedi ali težav z odvajanjem produktov beljakovinske presnove,« našteva naš sogovornik in izpostavi značilen nov sindrom znotraj sindroma krhkosti: sarkopenijo (upadanje in šibitev mišic). »Po menopavzi ali andropavzi začne upadati količina spolnih hormonov v človeškem telesu. Moški imajo več testosterona in manj estrogenov, ženske ravno nasprotno. Z upadanjem spolnih hormonov upada tudi volumen skeletnih mišic. Krčenje mišic, ki še ostanejo, pa je šibkejšo kakor v mladosti. Oseba s sarkopenijo postane hitro utrujena, korak postane nezanesljiv in tudi zato so padci pogostejši.«

K notranjim vzrokom za pogostejše padce v starosti lahko prištejemo tudi slabšanje vida in neustrezno korekcijo vida z očali. Z leti se vid slabša in ljudje bi si morali kontrolirati vid. Če se spremembe dogajajo počasi, jih telo ne zazna. Tako se zgodi, da nekdo z očali kar naenkrat ne vidi več dobro, ne vidi na primer stopnice pred sabo in stopi v prazno ... Pomemben razlog je tudi motnja ravnotežja. Zaradi ateroskleroze je namreč notranje uho manj prekrvljeno in lahko se pojavi starostna vrtoglavica, še pove dr. Komadina.

### Če bolečina ne mine ...

Kdaj mora starejša oseba po padcu nujno k zdravniku? »Ko je posledica padca bolečina, ki po nekaj minutah ne mine, je treba k zdravniku. Obtočlenina preneha boleti po nekaj minutah, zvin gležnja boli od sedem do deset dni in včasih je bolečina primerljiva z zlomom gležnja. Četverica zlomov, ki je značilna pri osteoporozi: zlom zapestja, nadlahtnice tik ob ramenskem sklepu, zlom hrbteničnih vretenc (v višini med lopaticami in v prsno-ledvenem prehodu) ter zlom zgornjega dela stegenice tik ob kolčnem sklepu (temu rečemo zlom kolka), tako močno boli, da je povsem jasno, da je treba poškodovano osebo odpeljati na urgenco.« Na urgenci z rentgenskim slikanjem postavijo diagnozo in uvedejo ustrezno zdravljenje. Nekoliko bolj zapleteno je, če se padec zgodi

zaradi notranjih vzrokov, če torej starostnik ne ve, zakaj je padel na tla. »V tem primeru je treba preiskati morebitne motnje centralnega živčnega sistema, šele potem ob zlomu osebo napotimo še h kirurgu. Če se oseba lahko sama pobere in jo po nekaj minutah preneha boleti, obisk urgence ni potreben, z osebnim zdravnikom pa se vendarle mora pogovoriti o tem, kaj se je zgodilo, da je padel. Ozadje padca je lahko bodisi epileptični napad, motnje v ravnih krvnega sladkorja, motnje v prekrvavitvi možganov, motnje srčnega ritma ...,« še pojasni dr. Komadina.

### Pet vzrokov za smrtni izid

Ali so travmatologi pri padcih starejših oseb pozornejši kot pri mlajši populaciji še na kakšno stvar? »Pri starostnikih so do nastanka zloma kolka prisotne več kot tri kronične nenalezljive bolezni. Težava ni v oskrbi in zdravljenju zlomljenega kolka, ta ne predstavlja smrtno grožnje. Vendar pa zlom kolka destabilizira obstoječe kronične bolezni. To je poglaviti vzrok, da v prvem letu po doživetem zlomu in kirurški oskrbi kolka umre 30 % starejših ljudi zaradi pljučnice, urosepse (človek, ki leži, je bolj dovzeten za vnetje sečil), globoke venske tromboze in embolije (nastanek je prav tako povezan z mirovanjem) ter zaradi dekubitusa (preležanin). Peti vzrok smrti pa so duševni oziroma psihiatrični vzroki.«

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

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

Enostavno  
gibanje





Športne  
aktivnosti



Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



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



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

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






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



## 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 (zdrs 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 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 utesjenosti 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 uležajo 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 dnevom 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 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

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 KINEZIOLGI!

## ABC

- A** Z operativnim posegom preneha funkcija za izločanje blata ali urina.
- B** Na ulici osebe s stomo ni mogoče ločiti od zdravih ljudi.
- C** Program SVIT za zaznavanje zgodnjih sprememb na črevesju lahko prepreči nadaljnje zaplete.

# Stoma – nov začetek



Asist. dr. Dean Rumpf, dr. med., specialist kirurg

Na svetu živi 13,5 milijona, v Sloveniji pa približno dva tisoč bolnikov z izpeljanim črevesom ali sečevodom – stomo, med njimi tudi okoli 30 otrok in mladostnikov. Operacija, ki vodi v nastanek stome, pomeni korenito spremembo v človekovem doživljanju samega sebe. Vsaka oseba z izpeljanim črevesom – stomo, je drugačna, pravi **asist. dr. Dean Rumpf, dr. med., specialist kirurg iz UKC Maribor**, saj je vsaka stoma drugačne velikosti in oblike, pacienti pa se nanjo različno odzovejo. A danes vse stomiste na svetu družijo ena skupna lastnost. Še naprej imajo lahko kakovostno življenje skoraj brez omejitev in kar je še pomembno – sram popušča, saj se o stomi v javnosti bolj odkrito govori.

Avtorica: **Petra Bauman**

## Stoma

Stoma (iz grščine – odprtina) je z operacijo oblikovana odprtina na trebušni steni. Skozi stomo, ki je neke vrste umetni anus, črevo izloča svojo vsebino. Lahko jo prejmejo bolniki z boleznimi prebavnega trakta: ulceroznim kolitisom, divertikulizom, chronovo boleznijo, polipozo, rakom na črevesju in danki ali prirojenimi nepravilnostmi. Oseba pa lahko prejme stomo tudi po hudih poškodbah, denimo po prometni nesreči ali padcu z višine. **Dr. Dean Rumpf** razlaga, da takrat zaradi poškodbe samega črevesa ali njegove prekrvavitve pri poškodovancu izpeljejo stomo, ki je največkrat začasna in jo lahko nato po končanem zdravljenju ponovno z operacijo zaprejo ter poškodovancu ponovno vzpostavijo kontinuiteto prebavne cevi. To velja tudi za dojenčke, ki imajo praviloma vsi prehodno stomo.

## Videz stome

Vidni del stome je rdečkaste barve. Gre namreč za del sluznice, ki je enaka vseh osem metrov, kolikor je dolga prebavna cev od ust do zadnjika. Stoma nima nobenih živčnih končičev, zato pacient ne čuti impulza za izločanje, hoteno uravnavanje izločanja blata ali urina zato ni mogoče. Takoj po kirurškem posegu je stoma nekoliko otekla, po okoli

osmih tednih pa bo običajna začetna otekline splahnela. Že v bolnišnici bo prejemnik stome dobil prve nujne informacije glede delovanja in oskrbe, zato so poleg kirurga ključne medicinske sestre in enterostomalni terapevti, posebej izučeni za obravnavo oseb s stomo.

## Kolostoma

Beseda kolostoma izhaja iz grških besed colon, ki pomeni debelo črevo. Gre za vijugo debelega črevesa, speljano skozi trebušno steno, skozi katero bolnik s stomo izloča blato. Po besedah dr. Deana Rumpfa je takšnih 75 % stom. Kolostoma je najpogostejša na spodnjem levem delu trebuha ali kjer koli v poteku širokega črevesa. Če anus ostane nefunkcionalen, je stoma trajna. Stoma je lahko tudi začasna ali razbremenilna, zadnjik ostane normalen, le začasno se ga izloči iz delovanja prebavnega sistema. Izloček pri kolostomi je praviloma gost, mnogokrat je popolnoma enak kot pri normalnem izločanju skozi zadnjik. Čim manj debelega širokega črevesa se odstrani, tem gostejša je vsebina. Naloga debelega črevesa je vsrkavanje vode in soli ter shranjevanje črevesne vsebine. Kljub izpeljavi črevesa bo vsrkavanje vode in soli zadovoljivo, čeprav je lahko gostota izločenega blata spremenjena.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



### Ileostoma

Beseda ileostoma izhaja iz grške besede ileum, ki pomeni zadnji del tankega črevesa. Običajno se izpelje na desni strani trebuha. Vsebina po ileostomi je tekoča in kašasta, količina pa nepredvidljiva. O stalni ileostomi govorimo takrat, ko je odstranjeno vse črevo, rektum in anus, tako da je funkcija tega dela prebavil izgubljena. Blato po ileostomi vsebuje številne prebavne encime, ki lahko ob stiku s kožo povzročijo draženje. Da se izognemo tem težavam, kirurg naredi ileostomo tako, da ta izstopa za približno 2–3 cm nad ravnijo kože v stomijsko vrečko. Za bolnika je pomembno, da popije vsaj 1–2 l tekočine na dan, tekočina pa mora biti bogata z elektroliti.

### Urostoma

Beseda urostoma izhaja iz grške besede, ki pomeni seč. Pri urostomi bo urolog naredil kirurško odprtino na trebušni steni, skozi njo potegnil del tankega črevesa in v ta del kot v nadomestni mehur izpeljal oba sečevoda. S pomočjo preusmerjenega odtoka lahko sečila normalno delujejo. Običajno je narejena na desnem spodnjem delu trebuha, kjer seč stalno izteka in je trajna.

### Pripomočki za oskrbo izločalnih stom

Zelo pomembno je, da ima pacient enostaven dostop do stomijske vrečke. Danes so pripomočki enostavni in prilagojeni za posamezno vrsto stome. Izbira zbiralne vrečke je odvisna od vrste in gostote izločka (seč, blato). Vrečke praviloma ne prepuščajo neprijetnega vonja, ker imajo v steni nameščen filter, v njem je oglje, ki nevtralizira neprijetne vonjave. Ob odpustu iz bolnišnice bo vsak pacient prejel naročilnico za medicinski pripomoček, po navadi napisano za en mesec.

Kot oseba s stomo imate pravico do:

- ocene telesne okvare – TO (postopek prične osebni zdravnik),

»Danes so pripomočki enostavni in prilagojeni za posamezno vrsto stome. Izbira zbiralne vrečke je odvisna od vrste in gostote izločka (seč, blato). Vrečke praviloma ne prepuščajo neprijetnega vonja, ker imajo v steni nameščen filter, v njem je oglje, ki nevtralizira neprijetne vonjave.«

- oprostitev plačila cestnine ob registraciji osebnega vozila,
- pooperativnega zdravljenja v Zdravilišču Rogaška Slatina,
- uporabe ustreznih ortopedskih pripomočkov brez doplačila,
- oprostitev plačila RTV naročnine v primeru, ko je priznana telesna okvara 100-odstotna,
- olajšave pri dohodnini, ko je TO 100 %.

#### OCENA TELESNE OKVARE

Osebam s kolostomo	80 % TO
Osebam z ileostomo	80 % TO
Osebam z urostomo	70–90 % TO

Ocena za telesno okvaro se lahko uveljavlja šest mesecev po operaciji oziroma ko je zdravljenje končano.

#### Zapleti

- Med zgodnje zaplete sodijo krvavitve, odmrtje stome in ugreznjenost stome. Tovrstni zapleti se večinoma pojavijo v času hospitalizacije po operaciji.
- Pozni zapleti se lahko pojavijo po odpustu iz bolnišnice in so v začetku dokaj pogosti. Najpogosteje so povezani s kožo v okolici stome (zatekanje blata pod kožno podlogo in posledično vnetje, medicinski pripomoček ne tesni dobro, alergije na pripomočke

- za nego in oskrbo stome, vnetja dlačnih mešičkov, krvavitve s površine stome).
- Zapora stome pomeni, da ne pride do izločanja blata zaradi zapeke, ostankov neprebavljene hrane, zarastlin, pojavijo se lahko krči, slabost, bruhanje.
- Glivično vnetje nastane, ko se na vlažni koži naselijo glivice, pride do srbečega kožnega vnetja z luščenjem – ekcem.

Da se izognemo poznim zapletom, je izrednega pomena izbira ustreznih in kakovostnih pripomočkov.

#### Irigacija – izpiranje črevesa skozi stomo

Irigacija pomeni samoizpiranje črevesa skozi stomo. V slednjo se po cevki nalije voda in tako se črevo izprazni. S tem postopkom, ki traja približno eno uro, stomist uravnava odvajanje blata, saj si sam izbere najustrežnejši čas za izločanje. S tem ko stomist 24 do 48 ur nima izločenega blata, mu ni potrebno nositi klasičnih zbiralnih vrečk, temveč mini vrečke ali stoma kape, ki so manjše in skoraj neopazne. To omogoča stomistu večjo in boljše gibljivost, porabi manj pripomočkov za nego stome in ne nazadnje postane tudi bolj samozavesten. Irigacijo lahko izvajajo le pacienti s kolostomo brez

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

»Ne zdi se mi verjetno, da se lahko okužim.«

**Virus se požvižga na naša prepričanja.**

Ustavimo covid-19!  
[www.cepimose.si](http://www.cepimose.si)

zdravje  
JE SKRB  
za vse

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

»Kdor je resnično sprejel sebe, ni v strahu, da ga okolica odklanja. Ne obremenjuje se s tistim, česar nima, ampak zadovoljno živi s tem, kar ima. Živi poponoma normalno, kreativno življenje tako v službi kot v partnerstvu.«

zapletov. Opremo za izvajanje irigacije prejmejo na naročilnico vsakih šest mesecev.

### Rekreacija, spolnost pri osebah s stomo

Osebe s stomo lahko potujejo, kamor želijo, dobro je le, če potovanje načrtujejo in imajo s seboj dovolj pripomočkov za nego in oskrbo stome v ročni prtljagi. Stomisti se lahko s stomijsko vrečko normalno rekreirajo in kopajo v bazenih in v morju. Primeren medicinski pripomoček je namreč v vodi varen in se ne bo odlepil. Stoma tudi ni ovira za spolni odnos. Možno je, da bodo potrebne prilagoditve, skrbnejša priprava, možno je celo dodatno zdravljenje. Vendar pa ni razloga, da bi se spolnosti odpovedali. Pomembni so odkritost, optimizem in sprejemanje sebe in svojega spremenjenega telesa. Dober odnos s partnerjem predstavlja osebam s stomo veliko oporo. Psihološke zavore izvirajo iz strahu zaradi telesne podobe, zvokov in vonjav, strah jih je tudi, da bi se pripomoček poškodoval. Napotki: osredotočimo se na čustva in ne na vrečko, zbiralno vrečko pred odnosom izpraznimo in preverimo, ali je dobro nameščena, uporabimo mini vrečko, stomalni čep ali si stomo zakrijemo z oblačilom, zaradi stome tudi izberemo ustrezen položaj.

### Pomembno

Kdor je resnično sprejel sebe, ni v strahu, da ga okolica odklanja. Ne obremenjuje se s tistim, česar nima, ampak zadovoljno živi s tem, kar ima. Živi poponoma normalno, kreativno življenje tako v službi kot v partnerstvu. Vendar to ne pride čez noč, pri privajanju na drugačno življenje odigrajo ključno vlogo svojci, zato jim ničesar ne prikrivajte, pomembno je članstvo v katero od društev, kjer bo oseba s stomo prejela ne samo obilo informacij, ampak predvsem spodbude, da je življenje s stomo nekoliko drugačno, a še vedno kakovostno in vredno življenja.



**Dušan Valentan, predsednik društva ILCO Maribor:**

V naše društvo je včlanjenih 180 stomistov iz mariborske, celjske in prekmurske regije. V Mariboru se dobivamo na Trubar

jevi 15 vsako sredo. Imamo tudi podpornike društva in enajst prostovoljcev, to so osebe z izkušnjo stome, ki predvsem novim stomistom nudijo brezplačno podporo v bolnišnici, doma ali po telefonu. Obiskuje nas tudi medicinska sestra. Sam imam stomo že 25 let, prejel sem jo po trinajstih operacijah na debelem črevesu. Imam zeleno luč za opravljanje irigacije in moje počutje je odlično. Kar se prehrane tiče, lahko jemo vse, izogibati se moramo le koščičastemu sadju oz. vsak mora sebe dobro poznati, da ve, kaj mu telo sprejme in česa ne. Po prejetju stome je najpomembnejša podpora svojcev, ki jim ne smeš ničesar prikrivati, in druženje na društvu.



**Ana Kocjan:**

Zbolela sem pred 13 leti, začelo se je z rakom na debelem črevesu, obnem sem imela še ginekološko obolenje. Najprej sem mislila, da me samo boli trtica, kolonoskopija pa je pokazala

karcinogeno obolenje. Najprej sem hodila na obsevanja in kemoterapije v Ljubljano, potem je sledila operacija, po kateri sem dobila stomo. Pokonci me je držala misel na družino, ki me čaka, prepričana sem, da mi je to pri vsem skupaj zelo pomagalo. Po prihodu iz bolnišnice se nisem preveč obremenjevala, zelo mi je pomagala patronažna sestra, ki mi je pokazala, kako se stoma oskrbi. Na začetku sem imela nekaj težav, ker imam globoko stomo, zato vsebina ni dobro iztekala, vrečka mi je spuščala, sledilo je vnetje. Po štirih mesecih sem dobila zeleno luč za irigacijo, to pomeni, da si lahko črevesje sama izpiram. Vrečk nam pacientom ni treba kupovati, to nam krije zavarovalnica, za tri mesece prejmem 270 vrečk. Počutim se zelo dobro. Zdravil ne jemljem nobenih. Tudi prehranjujem se brez posebnega režima. Na društvu imamo srečanja enkrat na teden, vedno kaj novega slišimo, izmenjamo izkušnje, se bomo, sama na društvu skrbim za ročna dela. Živim zelo kakovostno življenje.

### Zgodovina

• Leta 1978 zdravnik **Pavle Košorok** pripravi prvo strokovno izobraževanje za medicinske sestre s področja enterostomalne terapije v UKC Ljubljana.

- Leta 1981 v Sloveniji dobimo prvo enterostomalno terapevko, ki se je izšolala v tujini.
- Leta 1987 takrat 29-letna Mariborčanka **Nevenka Gračnar** s chronovo boleznijo po operaciji v Mariboru ustanovi prvo (in tedaj tudi jugoslovansko) slovensko društvo ILCO, pri ustanovitvi ji pomagata kirurg **France Grandovec** in sociologinja **Majda Japelj Šlajmer**, ki je poudarila, da je v delo društva treba vključiti patronažno službo za pomoč na domu. Čeprav je bilo to mariborsko društvo, so se vanj vpisovale osebe s stomo iz vse Slovenije, odzivati so se začeli zdravniki, o stomi se je začelo pisati v časopisih, tabu je popuščal.
- Prva operacija z nastankom stome je sicer bila leta 1740 izvedena v Angliji, še naslednjih dvesto leto pa življenje bolnikov s stomo ni bilo kakovostno, živo-tarili so na robu družbe, pripomočki so bili okorni. Šele v štiridesetih letih 20. stoletja so se pojavile prve plastične vrečke z vgrajeno samolepilno podlogo in počasi so na trg začeli prodirati vse bolj in bolj izpopolnjeni pripomočki znanih svetovnih proizvajalcev.
- Danes ima stomist na voljo celo paleto pripomočkov, med katerimi lahko izbira, ker pa za popolno rehabilitacijo samo pravilna tehnična oskrba ni dovolj, deluje tako po svetu kot po Sloveniji mreža društev in posvetovalnic, kjer lahko bolnik poišče tako zelo pomembno psihološko podporo pri reševanju svojih težav.
- Invalidsko društvo ILCO Maribor je član Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije (skrajšano Zveza ILCO Slovenije), v katero je danes vključenih šest slovenskih regijskih društev z okoli 850 člani. Delovanje društev in posebne socialne programe v večinskem deležu financira fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO). V društvih se lahko vključite v sedem posebnih socialnih programov, ki nudijo usposabljanja za aktivno življenje in delo, organizirana družabna srečanja, strokovna predavanja, izobraževanja prostovoljcev za delo z invalidi, ekskurzije, kulturne prireditve, športne dejavnosti, pomoč svojcev pri sprejemanju člana po operaciji, šolo irigacije – izpiranje črevesja, usposabljanja za zdrav način prehranjevanja, sodelovanje pri delavnicah za pridobivanje novih ročnih spretnosti itd.).

PRIROČNIK ZA STOMISTE Z VSEMI INFORMACIJAMI O ZDRAVSTVENI OSKRBI IN ORGANIZACIJAH ZA POMOČ STOMISTOM:  
[www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2019/10/2017a\\_Stoma\\_-\\_nov\\_zacetek.pdf](http://www.zbornica-zveza.si/wp-content/uploads/2019/10/2017a_Stoma_-_nov_zacetek.pdf)

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



# Imate težave z zatekanjem, je koža okoli stome rdeča? Ste že preizkusili **Brava® Oblikovalni obroček?**



**Brava®**  
**Oblikovalni obroček**  
preprečuje zatekanje in  
zagotavlja zdravo kožo.



Coloplast®  
**Care**

MODRA ŠTEVILKA  
**080 1007**

Za brezplačni vzorec pokličite Coloplast  
Care center za svetovanje osebam s stomo.

**Klic na 080 1007 je brezplačen.**

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** Najpogostejši strah staršev so nezaželeni učinki cepiv.
- B** Starši pri iskanju informacij še vedno najbolj zaupajo izbranim zdravnikom.
- C** Na NIJZ trenutno ne razmišljajo o uvedbi dodatnih obveznih cepljenj.



# Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu

Da je dvom o cepljenju še vedno močno zakoreninjen v naši družbi, je pokazala epidemija novega koronavirusa, ki je razgalila številne strahove in pomanjkanje transparentnosti, obenem pa poskrbela za širjenje lažnih in nepreverjenih informacij na spletu. Ne le cepljenje odraslih, tudi kar se obveznega cepljenja otrok tiče, je prisotnih kar nekaj dvomov, strahov, tudi dezinformacij. Zdravniki se v zadnjih letih vse pogosteje soočajo s težavami necepljenja, saj vedno več staršev dvomi o učinkih le tega, potrebujejo več informacij ali pa se cepljenju na splošno izogibajo. Zakaj je tako in kaj o tem pravi statistika, smo preverili iz prve roke.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob začetku velja omeniti, da se omenjeni podatki nanašajo na cepljenje predšolskih otrok, prav tako pa je prispevek spisan na podlagi strokovnih analiz in ugotovitev, katerih viri so ob tem navedeni.

### Strah pred nezaželenimi učinki

Nekateri zdravstveni delavci zaznavajo izrazito nasprotovanje cepljenju, spet drugi opažajo prisotnost dvomov pri starših in številne z njim povezane strahove. Ti se nanašajo predvsem na stranske učinke. V ta namen sta

raziskovalna skupina Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) in Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani že pred časom izdali publikacijo *Cepljenje: Stališča in odnos ključnih javnosti do cepljenja v Sloveniji*. Izsledki, objavljeni v publikaciji, temeljijo na ugotovitvah izpred časa epidemije, saj je bila raziskava narejena med letoma 2015 in 2017, stališča posameznikov pa se odtlej niso bistveno spremenila, temveč je dvomov in strahov le še več. V eni izmed raziskav so k sodelovanju povabili 46 slovenskih zdravnikov z vseh koncev države, ki v okviru svojega dela tudi cepijo otroke ali mladino (pediatri, šolski zdravniki, zdravniki družinske in splošne medicine). Ti so iz lastnih izkušenj povedali, da je staršev, ki absolutno odklanjajo cepljenje, še vedno relativno malo, okvirno 4 %. Se pa številke iz leta v leto povečujejo. »Tisti starši, ki se ne odločajo za cepljenje otrok, najpogosteje navajajo strah pred neželenimi učinki; redkeje dvomijo v učinkovitost cepljenja ali imajo druge pomisleke glede cepljenja,« so nam zagotovili na NIJZ. V raziskavi so opazili porast staršev, ki imajo pomisleke in dvome v povezavi s cepljenjem. Ti se nanašajo predvsem na stranske učinke cepiv, strahu pred cepljenjem sploh pri prvem otroku ... Omenjeni starši pogosto navajajo dejstva prijateljev ali staršev v šoli, ki zavračajo cepljenje, ali pa izražajo slabe izkušnje s predhodnimi cepljenji

pri otroku oz. bližnjih, spet druge je preprosto strah cepljenja in izražajo nezaupanje v farmacevtsko industrijo. Po večini potrebujejo le pogovor, s katerim lahko razčistijo posamezne dileme, pogosto pa se zatem odločijo za cepljenje.

### Kakšna je precepljenost slovenskih otrok?

Katera cepljenja vključuje program cepljenja in zaščitite z zdravili za predšolske otroke? Leta 2021 je bilo za otroke ob dopolnjenem tretjem mesecu starosti v ta program vključeno cepljenje s cepivom proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence B, otroški paralizi in hepatitisu B s tremi odmerki cepiva. Med 11. in 18. mesecem sledi obvezna revakcinacija (tretji odmerek), poleg tega je za otroke ob dopolnjenih 11 mesecih starosti potrebno opraviti še cepljenje proti ošpicam, mumpsu in rdečkam. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je za zdaj le priporočljivo. Da so se dvomi in strahovi v času epidemije novega koronavirusa le še poglobili, kažejo številke iz leta 2021 (Precepljenost predšolskih otrok v Sloveniji v letu 2021, Center za nalezljive bolezni, NIJZ). V tem letu so namreč pri nekaterih otroških cepljenjih zabeležili slabšo precepljenost kot v minulih letih. Del gre pripisati zamiku izvajanja cepljenja zaradi ukrepov in omejitev (karantene, izolacije ...), povezanih z epidemijo, del pa

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



tudi porastu nezaupanja v učinek cepiv in strahove v povezavi s stranskimi učinki. Pri predšolskih otrocih so v letu 2021 zabeležili 86,4 % polno cepljenih otrok s cepivom proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence B (Hib), otroški paralizi in hepatitisu B, medtem ko je bil delež cepljenih otrok leto poprej 95,2% (precepljenost s tretjim odmerkom cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi in okužbam s Hib). Cepljenih proti ošpicam, mumpsu in rdečkam s prvim odmerkom cepiva je bilo leta 2021 več kot leto poprej, 95,3 % (napram 94,3%), medtem ko se še vedno le nekaj več kot polovica staršev odloča za cepljenje proti pnevmokoknim okužbam – 58,2 % (2021) in 69,7 % (2020).

### Mame v raziskavi izrazile velik dvom o cepljenju

Spet druga raziskava v sklopu publikacije je pokazala, da manj kot polovica slovenskih mater zaupa v cepljenje in cepiva (Prva velika nacionalna raziskava o cepljenju, v katero je bilo vključenih 1700 slovenskih mater majhnih otrok). Pri iskanju informacij sicer še vedno najbolj zaupajo izbranim zdravnikom (pred epidemijo), medtem ko je delež mater, ki so oklevale pri cepljenju leta 2016, znašal 16 %. Kljub temu je bil delež otrok, ki niso bili cepljeni, le majhen, je pa zanimivo, da je kar 13 % mam priznalo, da njihovi otroci ne bi bili cepljeni, če bi se rednemu cepljenju znale izogniti. O tem, da bi otroke cepile, tudi če cepljenje ne bi bilo obvezno, je poročalo le 56 % mater, kar 23 % pa je bilo glede tega neodločenih. Mame so v raziskavi izrazile velik dvom o cepljenju, le 47 % jih je izrazilo zaupanje, presenetljivo visok pa je bil delež neopredeljenih (34 %). Raziskava je kot pomemben dejavnik omenila tudi samozaodnostnost oz. nezavedanje nevarnosti. Pri tem gre za nizko zavedanje o tveganju in posledicah bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem. Uspeh programa cepljenja ima paradoksalno lahko za posledico samozadostnost in ne nazadnje oklevanje pri cepljenju, saj posamezniki tehtajo med tveganji zaradi cepiv in tveganji zaradi bolezni, ki niso več pogoste, je ugotovila tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Raziskava je pokazala, da so udeleženke raziskave še vedno najbolj zaupale mnenju zdravnika, več kot polovica jih je zaupala tudi objavam na spletnih straneh, precej manj tistih, ki so zaupale informacijam na spletnih forumih in družbenih omrežjih. Na Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) smo se obrnili za več informacij s področja cepljenja. Kot so nam potrdili, je dostopnih več dokumentov in gradivo, na katerega se lahko ob pojasnilih v povezavi s cepljenjem naslonijo pediatri oz. šolski zdravniki, ki izvajajo cepljenja po programu. Za starše so na NIJZ pripravili tudi knjižico *Cepljenje otrok*, ki vsebuje pojasnila in odgovarja na morebitna vprašanja, s čimer želijo zmanjšati tok nepreverjenih informacij in sam dvom o cepivih.

*»Delež otrok, ki niso bili cepljeni, je bil majhen, je pa zanimivo, da je kar 13 % mam priznalo, da njihovi otroci ne bi bili cepljeni, če bi se rednemu cepljenju znale izogniti. O tem, da bi otroke cepile, tudi če cepljenje ne bi bilo obvezno, je poročalo le 56 % mater, kar 23 % pa je bilo glede tega neodločenih. Mame so v raziskavi izrazile velik dvom o cepljenju, le 47 % jih je izrazilo zaupanje, presenetljivo visok pa je bil delež neopredeljenih (34 %).«*

### Zakon o nalezljivih boleznih

Kot omenjeno obvezno cepljenje vključuje cepljenja proti hemofilusu influence B, davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, otroški paralizi, ošpicam, mumpsu, rdečkam in hepatitisu B. Kot so nam potrdili na NIJZ, zaenkrat ne vidijo potrebe po dodatnih obveznih cepljenjih. Kakšen pa je postopek v primeru, da starši nasprotujejo cepljenju otrok? Po Zakonu o nalezljivih boleznih je zdravnik, ki opravlja cepljenje, primoran s pregledom osebe, ki se cepi, in vpogledom v njeno zdravstveno dokumentacijo ugotoviti morebitne razloge za opustitev cepljenja, zaradi katerih bi se zdravstveno stanje osebe lahko trajno poslabšalo. Med razlogi za opustitev cepljenja so tako alergije na posamezne sestavine cepiva, resen nezaželen učinek cepiva po predhodnem odmerku istega cepiva ali bolezni oz. zdravstveno stanje, ki je nezdržljivo s cepljenjem. V omenjenih primerih zdravnik poda predlog za opustitev cepljenja, poleg zdravnika pa lahko predlog oddajo tudi starši oz. skrbniki osebe. Predlog za opustitev cepljenja se pošlje ministrstvu, pristojnemu za zdravje, po členu 22.b Zakona o nalezljivih boleznih pa pristojno ministrstvo določi Komisijo za cepljenje, ki preučijo predloge za opustitev cepljenja. Starši oz. zakoniti zastopnik lahko poda zahtevo za razgovor pred komisijo. Med postopkom komisija poda strokovno mnenje o tem, ali obstajajo razlogi za opustitev cepljenja ali ne, in ga pošlje ministru, pristojnemu za zdravje, najpozneje 90 dni od prejema predloga za opustitev cepljenja.

### Učinkovitost cepiv v sklopu obveznega cepljenja

Iz prve roke smo se o boleznih, ki jih pri otrocih lahko preprečujemo s cepljenjem, pozanimali tudi pri **Mojci Rožič, dr. med.**, vodji Dejavnosti za otroke Klinike za infekcijske

bolezni in vročinska stanja, UKC Ljubljana. »Cepljenje ima dva učinka. Prvi je zaščita posameznika, saj cepljenje v nekaterih primerih v celoti prepreči bolezen, v drugih vsaj poskrbi za lažji potek le te pri cepljenih osebah. Drugi pomemben učinek cepljenja je čredna imunost, kar pomeni, da je precepljenost populacije zadostno visoka, da se primeri bolezni pojavljajo zelo redko in so tako posledično zaščitene tudi osebe, ki jih zaradi osnovnih stanj/bolezni ne moremo cepiti. Tudi v primeru cepljenja proti gripi ali rotavirusni okužbi preprečimo vsaj težji potek bolezni. S cepljenjem proti pnevmokoknim okužbam preprečujemo predvsem invazivne okužbe s pnevmokoki. S cepljenjem lahko učinkovito preprečujemo tudi klopnih meningoencefalitis in norice,« pojasnjuje sogovornica in potrdi, da so primeri bolezni, ki so vključene v program obveznega cepljenja in zaščite z zdravili izredno redki oz. jih praktično ni. Za oslovskim kašljem –proti katerem je cepljenje del obveznega cepljenja – zbolijo predvsem necepljeni dojenčki ali otroci ob vstopu v šolo in kasneje mladi odrasli, pri katerih imunost po cepljenju že upade. Cepljenje proti noricam je prav tako priporočeno za posamezne skupine, njim cepljenje krije zdravstveno zavarovanje. Zato pa vsakoletno na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja zdravijo več otrok z boleznimi, proti katerim imamo učinkovita cepiva, vendar cepljenje ni del obveznega cepilnega programa in se starši sicer zdravih otrok za ta cepljenja odločajo sami (cepljenje proti gripi, noricam, okužbi z rotavirusi, klopnem meningoencefalitisu, pnevmokoknim in meningokoknim okužbam),« opozarja dr. Rožič, ki s svojimi besedami lepo povzema to, da nista pomembna le sama učinkovitost cepiv in ustrezen sistem izvajanja, temveč mora obstajati tudi zaupanje populacije/družbe v program cepljenja in varnost cepiv.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** V Sloveniji imamo vzpostavljen dober zdravstveni sistem za obravnavo novorojenčkov.
- B** Smo med prvimi v Evropi glede nizke stopnje umrljivosti novorojenčkov.
- C** Starši naj svojega otroka dobro opazujejo.



# Kako prepoznamo težave pri novorojenčku

Rojstvo otroka v večini primerov spremlja veliko veselja, sreče in ljubezni, seveda pa so mnogokrat prisotni tudi strah, dvom in skrb – kaj če bo z novorojenčkom kaj narobe. Seveda pri nas nosečnost spremlja izbrani ginekolog, nosečnica ima na voljo še dodatne preglede, prav tako sam porod spremljajo strokovnjaki, ki že takoj po porodu temeljito pregledajo malo bitje in ugotovijo morebitne težave. Kakšna pa se vendarle lahko izkaže tudi kasneje. Na srečo imamo v Sloveniji vzpostavljen kakovosten sistem obravnave naših dragocenih bitij.

Avtorica: **Katja Štucin**

V Sloveniji je sistem spremljanja zdravja naših otrok dobro zgrajen. Začne se z obravnavo pred porodom, nadaljuje ob rojstvu, tik po njem in, seveda, v nadaljevanju življenja posameznega malčka oziroma malčice. Kot opisuje **prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., spec. pediatrije, IBCLC**, imamo pri nas skupino strokovnjakinj in strokovnjakov, ki se posvečajo zgolj novorojenčkom in novorojenčicam. »Slovenija sodi v sam svetovni vrh glede obravnave novorojenčkov in dojenčkov. Smo med prvimi v Evropi glede nizke stopnje umrljivosti novorojenčkov. Odlično oskrbo lahko pripišemo temu, da je pri nas skrb za otroke na zelo visoki ravni, da zanje

skrbijo otroške zdravnice in zdravniki, ki so še dodatno usposobljeni – neonatologi, ki pregledajo prav vsakega otroka po rojstvu. Marsikje na svetu je to delo prepuščeno babicam.« Kot ob tem izpostavlja **dr. med. Polonca Truden Dobrin** z Inštituta za varovanje zdravja, pa ni nikoli tako dobro, da ne bi moglo biti še boljše, tako da imamo v tem oziru glede na nekatere druge države še nekaj rezerv, saj so izboljšave vedno mogoče. Na Inštitutu se po njenih besedah v sodelovanju s pristojnim ministrstvom trudijo za nadaljnje izboljšave.

### Prvi pregledi

Nosečnost vsake mame spremlja izbrani ginekolog oziroma ginekologinja, na voljo imamo tudi zgodnjo morfolgijo ploda, kjer se poleg ocene tveganja za rojstvo otroka s kromosomskimi napakami preveri tudi pravilnost zgodnjega razvoja, med drugim trebušno steno, možgane, okončine in ostale notranje organe, tudi prisotnost nosne kosti. Preiskava, ki jo pogovorno imenujemo tudi nuhalna svetlina, se praviloma izvede od 11. do 14. tedna nosečnosti z ultrazvokom preko trebuha. Nuhalna svetlina je sicer tekočina na plodovem vratu, med podkožjem in kožo. Povečana je pri plodovih, ki imajo kromosomske napake, srčne napake in nekatere genetske sindrome. Meritev nuhalne svetline je presejalni test. Skupaj s prisotnostjo ali odsotnostjo nosne kosti odkrije okoli 80 %

plodov s kromosomskimi napakami. Preiskava je v kombinaciji z dvojnimi hormonskim testom še bolj zanesljiva, ima celo do 90-odstotno pozitivno napovedno vrednost za nepravilnosti ploda. Rezultat je statističen in je izražen v obliki tveganja. Izvidi z visokim tveganjem se preverijo s potrditvenimi testi, med njimi kariotipizacijo – biopsijo horionskih resic ali amniocentezo ali s testi prostocelične DNA v periferni krvi nosečnice.

### Testi v nosečnosti

Biopsija horionskih resic je test invazivne narave. Izvede se lahko na dva načina, in sicer transcervikalno, kar pomeni, da se kateter vstavi skozi maternični vrat v maternico in nato v posteljico, da se pridobi vzorec tkiva, ali transabdominalno, pri čemer se iglo vstavi skozi trebuh, skozi maternično steno in nato v posteljico, da se pridobi vzorec tkiva. Gre za visoko zanesljivo diagnostično metodo, do 98- oziroma 99-odstotno, a dokaj tvegano. Pri 1,5–2 % vodijo v spontani splav oziroma izgubo nosečnosti. Poseg se izvede med 11. in 13. tednom nosečnosti, prej kot se lahko izvede amniocenteza. Biopsija horionskih resic se navadno izvede pri nosečnicah s povečanim tveganjem za kromosomske nepravilnosti in monogenske bolezni pri plodu. V Sloveniji je poseg brezplačen za nosečnice od dopolnjenega 37. leta dalje. Za izvedbo posega pa ni pogoj le visoka starost

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



nosečnice, temveč – kot zapisano – tudi obremenilna anamneza. Amniocenteza je invazivni poseg, pri katerem ginekolog pod kontrolo ultrazvoka vodi iglo skozi kožo trebuha in maternično steno nosečnice v plodni mehur in odvzame majhno količino plodovnice, da bi lahko na podlagi laboratorijskih preiskav celic plodovnice izključili kromosomske nepravilnosti ploda. Poseg se opravlja med 16. in 18. tednom nosečnosti. Amniocenteza se opravlja tudi pri nosečnicah, ki imajo 37 let in več. Amniocenteza je invazivni poseg, katere prednost leži v njeni visoki napovedni točnosti; ta znaša 99,9%. Slabost je njena invazivnost, ki lahko vodi v zaplete, ki vodijo v spontani splav in s tem v izgubo ploda. Možnost teh zapletov je sicer 0,8-odstotna, izkušnost ginekologov in ginekologinj pa možnost zapletov še dodatno znižata. Test prostocelične plodove DNK iz periferne krvi nosečnice je preprost, varen in zelo zanesljiv predrojstveni test, s senzitivnostjo in specifičnostjo, višjo od 99%. Test je mogoče opraviti že od 10. tedna nosečnosti. Potreben je vzorec 10 mililitrov krvi nosečnice od 10. tedna dalje. V vzorcu krvi se analizira prostocelična plodova DNK. Tako se odkriva prisotnost normalnega, prevelikega ali premajhnega števila kromosomov. Test lahko načeloma samoplačniško opravijo nosečnice tudi na svojo željo, ne glede na starost ali predhodno določeno tveganje.

### Pregled novorojenčka

Novorojenčku diplomirane babice takoj po porodu izmerijo dolžino telesa, obseg glave in telesno težo ter ocenijo vitalne znake po apgarjevi lestvici. V prvih treh urah po rojstvu dobi tudi potreben vitamin K in kapljice za oči. Po tem se mu že na neonatalnem oddelku znotraj prvih 24 ur po rojstvu opravi prvi pregled. Celoten pregled novorojenčka je nemogoče opisati na kratko, poudarja prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., spec. pediatrije, IBCLC. »V glavnem vsebuje sistematski pregled celot-

»Otrokove oči pregledamo in testiramo s presvetlitvijo oči pred odpustom iz porodnišnice, kar je del presejalnega programa pri slovenskih novorojenčkih. Težave z vidom se ocenjujejo po šestem mesecu starosti, ko otrok ne bi smel več škiliti.«

nega otroka z oceno njegovih vitalnih funkcij, kakor tudi nevrološki pregled in iskanje morebitnih prirojenih nepravilnosti. Pri pregledu se upoštevajo anamneza in dejavniki tveganja, ki izhajajo iz družine, matere, nosečnosti in poroda ter pregleda zdravstvena dokumentacija. Določi se gestacijska starost otroka in primernost za gestacijsko starost glede na otrokove izmere ob rojstvu. Za ta pregled je treba imeti veliko znanja.«

### Vid in sluh

Ob rojstvu otrok zaznava le spremembo svetlobe, ostrina vida se razvija postopoma nekje do enega leta. Kdaj in kako lahko prepoznamo težave z vidom, nam je prav tako pojasnila Andreja Tekauc Golob. »Otrokove oči pregledamo in testiramo s presvetlitvijo oči pred odpustom iz porodnišnice, kar je del presejalnega programa pri slovenskih novorojenčkih. Težave z vidom se ocenjujejo po šestem mesecu starosti, ko otrok ne bi smel več škiliti. Izbrani pediatri ob vsakem sistematskem pregledu ocenjujejo tudi oči.« Tako vid kot sluh v slovenskem sistemu testiramo s presejalnim testiranjem že v porodnišnici. »Otroka pri odstopih od normale usmerimo k specialistu oftalmologu oziroma otologu.

Presejalno testiranje smo uvedli ravno zaradi tega, ker starši in tudi zdravstveni delavci zelo pozno opazijo, da otrok ne sliši. Otroci se namreč hitro odzovejo na druge mehanske dražljaje. Po raziskavah se naglušnost opazi šele po prvem letu starosti. Ko so otologi začeli uvajati vstavljanje polževnega vsadka za pomoč pri naglušnosti, je bilo smiselno uvesti testiranje sluha za vse otroke,« še dodaja Andreja Tekauc Golob. Videli smo že različne srce parajoče posnetke, kako se odzove malček oziroma malčica, ko dobi denimo slušni aparat in prvič zasliši mamin glas ... Treba je poudariti, da so velikokrat določene težave, ki nam sprva zrušijo tla pod nogami, tudi zelo dobro in niti ne tako težko rešljive.

### Patronažno varstvo

V Sloveniji imamo vzpostavljen tudi sistem obravnave otročnic, novorojenčkov in dojenčkov v patronažnem varstvu. **Martina Horvat** in **Barbara Mihevc Ponikvar** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje orišeta, da patronažno varstvo omogoča obravnavo posameznikov, družin in skupnosti v vseh življenjskih obdobjih, v okolju, kjer bivajo, se učijo, igrajo in delajo. Podrobneje nas je zanimalo, kako je v primeru novorojenčkov.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

NOVO

## Zdravje in sanje v vaših rokah

Kakšen je tvoj menstruacijski ciklus?  
Imaš željo po otroku?

1-2 vrečici na dan raztopite neposredno v ustih ali v kozarcu vode ali druge tekočine.

2000 mg mio-inozitola + 200 µg folne kisline v eni vrečici

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

RICHTER  
CycleBalance®



**Več informacij na:**  
info@richter.si, www.cyclebalance.si

**120** LET **GEDEON RICHTER**

»Ena od novosti je ugotavljanje ranljivosti otročnice, otroka oziroma družine, kjer diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva glede na prisotnost meril za ugotavljanje ranljivosti opravi dodatna dva do pet preventivnih obiskov.«

»Medicinske sestre v patronažnem varstvu med drugim izvedejo preventivno obravnavo nosečnice, in sicer v zadnji tretjini nosečnosti. Od leta 2021 dalje se obravnave novorojenčkov, dojenčkov in otročnic na domu izvajajo po posodobljenem programu. Posodobljen program je namenjen zagotavljanju enake preventivne obravnave na domu vsem otročnicam in otrokom do enega leta starosti. Diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva izvede osem preventivnih obiskov na domu otročnice in otroka v prvem letu starosti otroka.

V prvih šestih tednih po porodu otročnico obišče dvakrat. Novorojenčka prvič obišče v 24 urah po prihodu iz porodnišnice. Če mamice in dojenčka medicinska sestra v patronažnem varstvu ne obišče v prvih 24 urah po prihodu iz porodnišnice, je treba poklicati v najbližji zdravstveni dom in se dogovoriti za obisk. Zaradi neurejenega obveščanja o porodih in rojstvih s strani porodnišnic in bolnišnic se lahko zgodi, da patronažna služba ni obveščena o posameznem prihodu v domače okolje.« Medicinska sestra v patronažnem varstvu v prvem mesecu starosti pri novorojenčku opravi še tri obiske. »Obisk dojenčka v četrtem do šestem mesecu starosti je namenjen podpori staršem pri prepoznavanju otrokovega zdravega telesnega, čutnega in govornega razvoja, svetovanju glede uvajanja mešane prehrane dojenčka, seznanitvi s potekom rasti zob in higieno, pogovoru glede delovanja družine, ozaveščanju o pomenu branja za otroka in drugim pomembnim tematikam.

Zadnji obisk je predviden v desetem do enajstem mesecu otrokove starosti, ko se spremljata otrokova rast in razvoj, podajajo usmeritve glede varstva otroka po končanem dopustu za nego otroka ter varnosti otroka v domačem in zunanjem okolju, ozavešča o pomenu otrokove socializacije in je mogoče govoriti tudi o drugih pomembnih tematikah. Za preprečevanje poškodb v domačem okolju diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva izvede pregled glede na seznam za preverjanje varnosti domačega okolja. Seznam diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva preda staršem

ob prvem obisku, pozneje pa lahko tudi skupaj preverijo, kako varno je urejen njihov dom. Pri ugotavljanju varnosti doma diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva otročnici nudi dodatna pojasnila oziroma svetovanje.«

#### Po potrebi dodatna pomoč

Program predvideva izvajanje posebnih postopkov in orodij za prepoznavo ter obravnavo posebej ranljivih skupin otročnic in novorojenčkov na domu. Ena od novosti je ugotavljanje ranljivosti otročnice, otroka oziroma družine, kjer diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva glede na prisotnost meril za ugotavljanje ranljivosti opravi dodatna dva do pet preventivnih obiskov. Izvedejo se v okvirno določenem časovnem obdobju, glede na vrsto ranljivosti oziroma po strokovni presoji posamezne diplomirane medicinske sestre iz patronažnega varstva. Po porodu se pogosto pojavi poporodna otožnost, po mnenju strokovnjakov verjetno zaradi hormonskih sprememb. Poporodna depresija se razvije pri približno od 10–20 % otročnic. Za pravočasno odkrivanje znakov poporodne depresije diplomirana medicinska sestra iz patronažnega varstva ob obisku otročnice izvede presejalni test z uporabo vprašalnika EPDS (Edinburška lestvica poporodne depresije), ki omogoča lažje prepoznavanje znakov. Vprašalnik se praviloma uporablja pri obisku otročnice v četrtem do šestem tednu po porodu.

#### Izbrani pediater

Ob spremljanju dojenčkov in mamice s strani patronažne sestre imamo pri nas vzpostavljen tudi sistem rednih pregledov, cepljenj in obravnave. »V prvem mesecu so novorojenčki pod okriljem rednih obiskov patronažnih sester, ki so povezane s pediatri, naj bodo to izbrani pediatri ali pediatri v ambulantni za novorojenčke v sklopu porodnišnice. Od prvega meseca dalje skrbi za otroka izbrani pediater oziroma pediaterinja, ki izvaja tudi redne sistematske preglede v starosti 1, 3, 6, 9 in 12 mesecev ter dalje in cepljenja po programu cepljenj,« še pove Andreja Tekauc Golob. Dojenčki so sicer lahko ob rednih pregledih pri osebni zdravniku napoteni tudi v razvojne ambulante. »V razvojne ambulante so usmerjeni vsi dojenčki, ki imajo kakršno koli tveganje za nevro-motorični razvoj in pri pregledu izkazujejo odstopa od normalnega razvoja. Velikokrat gre tudi za določene gibalne pomanjkljivosti, ki jih v razvojnih ambulantah s pomočjo fizioterapevtov uspešno odpravljajo, še zaključuje Tekauc Golobova, ki vsem bodočim staršem polaga na srce, da naj predvsem lepo skrbijo za otroka, ga čim več ljubkujejo in poskrbijo za dojenje. Svojega otroka naj opazujejo in mu sledijo, skrbijo za primerno toplotno okolje in čistočo. Tako bodo pravi čas zaznali, če se bo kaj pri otroku spremenilo in bodo lahko svojo skrb zaupali ustreznemu zdravstvenemu delavcu.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



## ABC

- A** ITM je prvi pokazatelj pojava debelosti ali nedohranjenosti.
- B** Krvni tlak 140/90 pri kar 70 % ljudi s prvim srčnim infarkt.
- C** Nižji srčni utrip v mirovanju pomeni boljše zdravje.

# Hitri test našega zdravja

Novo leto pomeni lepo priložnost za nove začetke, nove navade, nove cilje. Na vseh področjih življenja delamo bilance preteklega leta in sklepamo novoletne resolucije za nove začetke in napredek, zakaj ne bi enako naredili še na področju svojega zdravja? Poglejmo si, na kakšne načine lahko sami ocenimo, kakšno je naše psihofizično stanje, kakšnega zdravja smo, na kaj moramo biti pozorni, kako postopati preventivno, na katere preglede se morda naročiti preventivno itd.

Avtorica: **Irena Pfundner**

### Višina in teža

Najbolj splošna, očitna in tudi najbolj enostavno merljiva podataka sta naša telesna višina in teža. Ta dva dejavnika nam lahko o našem zdravju sporočita veliko. Telesno višino v otroški dobi gradimo, po 40. letu pa jo začnemo lahko počasi tudi izgubljati, čeprav morda te spremembe niso takoj opazne. Vsako desetletje po dopolnjenem 40. letu lahko izgubimo kak centimeter svoje telesne

višine. Po 70. letu je lahko ta številka tudi višja. Ta izguba centimetrov je normalen proces izsuševanja in stiskanja diskov med vretenci naše hrbtenice. Včasih pa lahko pride do tega tudi iz drugih vzrokov, ob čemer lahko posumimo na prve znake osteoporoze. Neka splošna priporočila za razmišljanje o tem so takšna: če smo v celoti od naše maksimalno dosežene višine izgubili 3–4 cm, ali v enem letu več kot 1 cm, potem se je pametno naročiti na testiranje kostne gostote.

Drug zelo zgovoren, merljiv in pomemben podatek je naša telesna teža. V osnovi ni dobro ne pretirano izgubljanje ne pretirano pridobivanje telesne teže. Izguba telesne teže lahko nakazuje na kakšne resnejše zdravstvene težave v telesu. Prevelika telesna teža pa poveča tveganje za razvoj določenih tipičnih bolezni, povezanih z debelostjo, kot so sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni. O sami telesni teži se med seboj neradi pogovarjamo, v glavnem zato, ker je to pač ena redkih mer, na katero imamo vpliv sami. V resnici pa ta številka sama po sebi ne pove dovolj. Soditi o čemer koli – zdravju ali telesnem videzu – zgolj po tej številki ni možno, saj je treba upoštevati tudi druge dejavnike.

Bolj primerno je govoriti o indeksu telesne mase (ITM).

Indeks telesne mase upošteva razmerje med telesno višino in telesno težo, še vedno pa ne vključuje podatkov, kot so denimo delež mišične mase, vode v telesu ipd. Vsekakor pa je dovolj dobra smernica, da lahko ocenimo, ali smo na področju normalne, prenizke ali prekomerne telesne teže. Indeks določimo tako, da težo v kilogramih delimo s kvadratom telesne višine v metrih. Torej formula za izračun je videti približno takole, zraven je dodana še lestvica za interpretacijo izračuna:

**ITM = telesna teža (kg) : telesna višina (m)<sup>2</sup>**  
 ITM < 18,5 ..... podhranjenost  
 ITM 18,5–24,99 ..... normalna telesna teža  
 ITM 25–29,99 ..... povišana telesna teža  
 ITM 30–34,99 ..... debelost 1. razreda  
 ITM 35–39,99 ..... debelost 2. razreda  
 ITM > 40 ..... debelost 3. razreda

Vrednosti med 22,5 in 25 torej pomenijo idealno telesno težo, vse vrednosti, ki so višje od 25, pomenijo debelost, nižje od 22,5 pa nedohranjenost.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

»V osnovi ni dobro ne pretirano izgubljanje ne pretirano pridobivanje telesne teže. Izguba telesna teže lahko nakazuje na kakšne resnejše zdravstvene težave v telesu. Prevelika telesna teža pa poveča tveganje za razvoj določenih tipičnih bolezni, povezanih z debelostjo, kot so sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni.«

Poleg meritve ITM lahko uporabimo še dve tipični meritvi, ki nam dodatno pojasnita, kaj pomeni številka ITM. Prva je meritev obsega trebuha. Če izmerimo obseg svojega trebuha v višini popka in ta obseg znaša polovico naše višine ali manj, potem je raven telesne maščobe v normalnih okvirjih, tudi v primerih, ko denimo indeks ITM govori drugače. Če obseg pasu presega polovico naše višine, potem imamo verjetno nakopičenih preveč maščobnih zalog, ki lahko, in verjetno bodo, ogrožale naše zdravstveno stanje.

Najbolj preprosta meritev pa je morda že samo opazovanje. S prostim očesom si lahko ogledamo razmerje med našimi boki in pasom. Če je pas širši oz. večji od bokov, to nakazuje na prekomerno težo. Torej zelo osnovna, nestrokovna, a kljub temu zgovorna meritev, dobesedno vidna na prvi pogled.

### Krvni tlak

Meritev krvnega tlaka je sicer možno in dobro opraviti pri svojem zdravniku, vseeno pa ima marsikdo merilne naprave za krvni

tlak tudi doma, tako da lahko tudi do te meritve načeloma pridemo sami za neko osnovno opazovanje in pravočasno preventivno ukrepanje v primeru odstopanj. Neke grobe zdravstvene smernice nakazujejo, da je krvni tlak pri 140/90 previsok in se pojavlja pri približno 70 % tistih ljudi, ki so doživeli prvi srčni infarkt, ter pri 77 % tistih, ki so doživeli prvo srčno kap. Seveda to ni splošna meja za vse, možna so odstopanja v katero koli smer, statistično gledano pa je opaziti povezavo med to višino krvnega tlaka in prvimi večjimi zdravstvenimi teževami, ki že ogrožajo naše življenje. Sistolični krvni tlak (zgornji) na skali med 130 in 139 se danes že uvršča v kategorijo tvegane vrednosti za razvoj srčno-žilnih bolezni, enako velja za diastolični tlak, ki pade na skalo od 80 do 89. S starostjo seveda prihaja do normalnih sprememb v krvnem tlaku in običajnim zmernim povišanjem, kar je treba ustrezno spremljati in preventivno skrbeti za uravnavanje z ustreznimi spremembami življenjskih navad, po potrebi pa tudi z regulacijo z zdravili.

Napotki za čim bolj natančno merjenje krvnega tlaka:

- Pred samim merjenjem ni priporočljivo piti kave ali kaditi, saj to lahko vpliva na samo meritev.
- Pri merjenju je bolje, da nosimo udobna oblačila s širokimi rokavi, da je lažje dostopati do predela meritve.
- Pred izvedbo meritve je priporočljivo nekaj minut sedeti v miru in tišini ter predvsem dihati umirjeno in sproščeno, da pridemo do karseda realne meritve.

Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišan krvni tlak že vsak četrti odrasel človek na svetu oz. 1,8 milijarde ljudi. Skrb vzbujajo tudi podatki, da se s povišanim krvnim tlakom danes sooča že skoraj 50 % odraslih Slovencev. Ker hipertenzija (povišan krvni tlak) kot bolezen nima simptomov, se je večina ne zaveda, med zdravljenimi pa je kar 75 % takih, ki zaradi neupoštevanja zdravnikovih navodil in nerednega jemanja zdravil nimajo dobro urejenega krvnega tlaka.

Brez zdravljenja se možnost za možgansko kap poveča za sedemkrat. Po podatkih NIJZ v Sloveniji možgansko kap doživi okoli 4400 ljudi na leto, okoli 2100 jih umre. Še pogostejša je invalidnost. Dolgotrajno povišan krvni tlak je tudi vzrok za okvare srca, ki se prav tako lahko končajo usodno. Akutni koronarni sindrom doživi okoli 5000 bolnikov na leto, približno 700 jih umre. Hipertenzija je sicer odgovorna za približno 9,4 milijona smrti vsako leto, visok krvni tlak pa je vedno pogostejša težava tudi pri otrocih.

### Srčni utrip

Srčni utrip ali pulz je standardna meritev, ki nam pove, kolikokrat v minuti naše srce utripne in se odziva glede na telesni ali duševni napor. Ker so danes ročne ure opremljene z merilniki srčnega utripa, je to meritev zelo preprosto in hitro opraviti ali celo spremljati v nekem daljšem časovnem obdobju, tako

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



**CuraLin**

**Sladkor 5,8**

**REŠITEV ZA DIABETES TIP 2**

Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primeren tudi za vegetarijance in vegane.

**NA VOLJO V LEKARNAH.**



da se da dobiti že lepo sliko, kako vzdržljivo je naše srce, v kakšni kondiciji smo in oceniti, kako to lahko vpliva na naše zdravje. Znova moramo vzeti v obzir, da tudi te meritve ne moremo povsem posplošiti na vsakega posameznika, saj na naš srčni utrip vplivajo dejavniki, kot so starost, količina stresa, hormoni, tip dejavnosti, morebitna zdravila itd.

Srčni utrip odrasle osebe v mirovanju od 60 pa nekje do 100 BPM (udarcev na minuto) je sprejemljiv. Nižje številke nakazujejo na boljše zdravstveno stanje, višje (nad 90 BPM) pa lahko nakazujejo na slabše zdravstveno stanje, višji krvni tlak in povišano telesno težo. Če je naš srčni utrip v mirovanju previsok, lahko to nakazuje, da smo bodisi pod stresom bodisi imamo tveganje za razvoj sladkorne bolezni, morda nakazuje na težave s ščitnico, sporoča, da smo premalo aktivni, de- ali pre-hidrirani in še marsikaj.

Kako si sami izmerimo utrip? Kazalec in sredinec nežno položimo na vidne arterije na notranje strani našega zapestja. Ko začutimo utrip, odmerimo čas in štejemo udarce srca naslednjih 30 sekund. Na koncu meritev pomnožimo s številom 2, da dobimo standardno meritev, ki pove, kakšen je naš minutni srčni utrip v mirovanju.

Pri različnih aktivnostih je priporočljiva različna intenzivnost aktivnosti in višina srčnega utripa. Najbolje je, da izračunamo svoj maksimalni srčni utrip in nato po odstotkih preračunamo, do katere meje naj sežemo s srčnim utripom. Maksimalni srčni utrip nam kaže na zgornji prag, do katerega lahko pri določeni starosti obremenimo srce. Izračunamo ga tako, da od števila 220 odštejemo svojo starost. Glede na dobljeno številko nato preračunamo, kakšen utrip bo najprimernejši za nas pri določeni dejavnosti:

- 50–60 % – zelo lahka aerobna dejavnost, primerno za regeneracijo
- 60–70 % – lahka aerobna dejavnost, izboljšuje osnovno zmogljivost in izgorevanje maščob
- 70–80 % – zmerna dejavnost, povečuje aerobno sposobnost
- 80–90 % – težka dejavnost, povečuje maksimalno sposobnost
- 90–100 % – maksimalna dejavnost, povečuje razvoj športnih sposobnosti

### Pregledi pri specialistu

Nekatere meritve in ocene lahko opravimo sami doma, za nekatere pa se moramo kljub vsemu obrniti k strokovnjakom. Harvardska zdravstvena šola je zbrala pregled nekaj najsplošnejših meritev in pregledov, ki jih je pametno spremljati, da kar najbolj celostno spremljamo svoje zdravje. Poleg že zgoraj naštetih so na seznam uvrstili še:

- Test kostne gostote, s katerim dobimo realno oceno tveganj za pogostejše pojave zlomov kosti. Ker se s starostjo kostna gostota zmanjšuje, je to priporočljivo spremljati po 65. letu starosti oz. že prej, če ima

»Grobe zdravstvene smernice nakazujejo, da je krvni tlak pri 140/90 previsok in se pojavlja pri približno 70 % tistih ljudi, ki so doživeli prvi srčni infarkt, ter pri 77 % tistih, ki so doživeli prvo srčno kap.«

posameznik že znan kak dejavnik tveganja za razvoj osteoporoze.

- Merjenje maščob v krvi, meritve dobrega in slabega holesterola, saj prav to lahko vodi do prvih srčno-žilnih zapletov, infarktov in kapi. Pregled je priporočljivo opraviti vsaj enkrat na pet let ali pogosteje.
- Merjenje krvnega sladkorja, saj potencialna sladkorna bolezen prinese veliko zdravstvenih težav. Merjenje glukoze v krvi je priporočljivo začeti spremljati po 45. letu starosti in pregled opraviti vsaka tri leta.
- Ocena sluha, saj se po 65. letu starosti vsaj tretjini ljudi pojavijo težave s sluhom.
- Pregled vida po 50. letu starosti, če prej nismo imeli težav, saj se kasneje pogosto in hitro pojavi sindrom prekratkih rok.
- Kolonoskopski pregled za vse odrasle po 50. letu in vsakih 10 let, da se izloči možnost za razvoj raka.
- Redni preventivni mamografski pregledi dojk pri ženskah po 50. letu starosti.
- PAP-testi, pregledi materničnega vratu na dve do tri leta, vsaj do 70. leta starosti.
- Splošne ocene počutja in vsakdanjih vzorcev (vprašalniki o uživanju alkohola, kajenju, redni telesni dejavnosti, duševnem počutju itd.)

**PROLOCO MEDICO**  
Življenje v gibanju.

**Največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani**

**Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana**

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

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** Fantje so skoraj za polovico izboljšali gibalno učinkovitost glede na prejšnji dve epidemični leti, dekleta le za tretjino.
- B** Otroci so postali počasnejši tudi pri zaznavanju, pisanju in branju.
- C** Nujno je potrebno uvesti eno uro telesne vzgoje na dan.

# To se zgodi, ko otroci obsedijo

Za našimi otroki in učitelji so zelo težka šolska leta. Popolnega zaprtja šol zaradi epidemije ni bilo več, a so si karantene in odsotnosti marsikje sledile druga za drugo, v nepredvidljivem tempu. Tako otroci kot tudi učitelji zaradi tega niso mogli ujeti pravega ritma, da bi sistematično utrjevali in nadgrajevali najrazličnejše sposobnosti in potenciale.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Otroci in mladina so nedvomno največje žrtve omejitev, sprejetih kot odziv na pandemijo covid-19. Posledice na njihove gibalne ter učne sposobnosti, o katerih vse glasneje slišimo iz telovadnic, športnih igrišč, učilnic, pa tudi od otrok samih, so namreč alarmantne. In v razvoju zamujenih priložnosti se ne da tako zlahka popraviti. O posledicah epidemije covid-19 na gibalne spo-

sobnosti otrok so spregovorili na novinarski konferenci, ki je bila namenjena predstavitvi rezultatov meritev za športnovzgojni karton.

**Dr. Gregor Starc**, vodja nacionalnega sistema Športnovzgojni karton, je predstavil prve rezultate, ki kažejo, da je bilo zadnje šolsko leto vseeno boljše kot tisti dve, ko smo bili priča zaprtjem šol. »Otroci so prišli nazaj v svoj ritem, nazaj v šolo, in to je pomnilo, da so se stvari rahlo izboljšale v primerjavi s prvima dvema letoma, ki sta bili z vidika gibalnega razvoja otrok katastrofalni. Pojavile pa so se razlike med fanti in dekleti; očitno je, da je razvoj gibalnih sposobnosti pri dekletih veliko bolj odvisen od šolskega prostora. Pri fantih je namreč prišlo skorajda do polovične ponovne pridobitve gibalne učinkovitosti, medtem ko deklice niso izboljšale svojih sposobnosti za več kot tretjino v primerjavi s časom pred epidemijo. Še vedno smo torej zelo daleč od časov pred epidemijo,« je sklenil poročanje o rezultatih tega

šolskega leta dr. Starc. V nadaljevanju pa izpostavil, da nam je prej v desetih letih uspelo izboljšati sposobnosti za približno 10 %, k temu je zagotovo pripomogel program *Zdrav življenjski slog*, ki je dodal pet ur športa na teden. Zdaj tega programa ni. Dr. Starc je še poudaril, da so sposobnosti zdaj za 10 % nižje, kot so bile pred epidemijo, in zato lahko predvidevamo, da bomo potrebovali vsaj desetletje, če bomo seveda vložili dodatna prizadevanja. Če bomo v naslednjem letu nekoliko povečali telesno dejavnost v šoli, bomo lahko nekoliko izboljšali tudi gibalno sposobnost. Opozoril pa je na nevarnost v primeru, če bi še vedno obstajali ukrepi, ki bodo omejevali prihod otrok v šole, in če ne bomo dali dodatnih impulzov otrokom. »Takrat nas čaka spet počasno drsenje navzdol, ki ga bomo težko obrnili spet nazaj.«

Presenetilo ga je, da je bila gibljivost otrok tista, ki je še naprej nazadovala v tem zadnjem letu. Vse ostale gibalne sposobno-

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



sti: hitrost, vzdržljivost in moč, so se malo izboljšale v primerjavi z letom 2021. Domneva, da je to povezano s psihološkim stanjem otrok: »Vemo, da je gibljivost zelo odvisna od celotnega počutja in zdi se, da so bili otroci v tem času nekoliko bolj pod stresom. Pritiski so bili večji in to se je odrazilo tudi v delovanju njihovega telesa. Opažamo tudi, da so otroci počasnejši tako v zaznavanju kot v pisanju, v branju ... to je zelo velika težava, ki lahko privede do slabših uspehov v šoli.«

Glede debelosti se je stanje po besedah dr. Starca glede na lansko leto nekoliko izboljšalo. »Že lani smo opozarjali, da nas debelost ne skrbi toliko, kot nas skrbi gibalna neučinkovitost. V dveh letih epidemije so otroci, ki so bili na meji debelosti, zapadli v debelost. V času, ko so spet v normalnem ritmu življenja, se jim je telesna masa ponovno zmanjšala. Še vedno je nekaj tisoč otrok, ki so se srečali z debelostjo v času epidemije. To je za Slovenijo velika številka. V prihodnjih letih bodo lahko breme sebi pa tudi celotni družbi, saj bodo bolj obremenjevali zdravstveni sistem. Poleg tega bo gibalna učinkovitost, če bo ostala na takšni ravni, kot je zdaj (in ni pričakovati, da se bo zvišala brez določenih ukrepov), pomenila 10-odstotno manjšo produktivnost na delovnem mestu in za gospodarstvo pomeni to tudi okoli pol milijarde letno izgube. Vsak evro, ki bi ga zdaj vložili v naše gospodarstvo, bi se večkratno poplačal,« je dr. Starc opozoril na ekonomski vidik neugodnih kazalcev gibalne učinkovitosti ter izrazil upanje, da bodo odločevalci tokrat poslušali. »V preteklih dveh letih so sredstva za športno vzgojo otrok upadala, z 1.200.000 evrov na 700.000, trenutno je v letu 2022 teh sredstev 400.000. »Odločevalci so delali ravno obratno od tistega, kar bi morali, niso vlagali v otroke. Največja žrtev te pandemije so zato prav otroci, največ smo jim vzeli,« je bil še oster dr. Starc.

**Dr. Gregor Jurak**, strokovnjak za gibalni razvoj otrok in vodja raziskovalne skupine SLOFIT, je povedal, da smo v Sloveniji po kazalcih evropskega zemljevida telesne zmogljivosti precej visoko, a hitro izgublamo to prednost, saj se v tujini precej bolj zavedajo težav. »Veliko se lahko naučimo od držav, ki nas z velikimi koraki dohajajo. Kognitivni razvoj otrok bi moral biti pomemben tudi za naše odločevalce. Ne moremo graditi dobre šole, če ne bo ustvarjenih ustreznih razmer za učenje učencev in za poučevanje učiteljev.« Katere ukrepe bi morali sprejeti? »Dokler ne bomo na sistemski ravni dosegli ustrezne količine ur gibanja v šoli, je treba nemudoma nazaj uvesti projekt *Zdrav življenjski slog*. Nadalje je treba uvesti dejavno poučevanje tudi pri drugih šolskih predmetih, sistemsko uvesti gibalni odmor, razmisliti o tem, da bi v srednjih šolah začeli kasneje s poukom, saj je to povezano tudi z dnevnim ritmom, ki vpliva tudi na gibalno vedenje dijakov. Razmisliti

*»Pojavile so se razlike med fanti in dekletji; očitno je, da je razvoj gibalnih sposobnosti pri dekletih veliko bolj odvisen od šolskega prostora. Pri fantih je namreč prišlo skorajda do polovične ponovne pridobitve gibalne učinkovitosti, medtem ko deklice niso izboljšale svojih sposobnosti za več kot tretjino v primerjavi s časom pred epidemijo. Še vedno smo torej zelo daleč od časov pred epidemijo.«*

pa je treba tudi o prilagoditvi šolskih prostorov za prijaznejše poučevanje.«

Zakaj otroci v šoli nimajo telesne vzgoje vsak dan? Dr. Jurak: »Naš šolski sistem za zdaj ne predvideva tega, gre pa za priporočilo Sveta Evrope. Tak model so uvedli na Madžarskem, prav tako so ga uveljavili na Danskem. Zavzemamo se, da bi ga tudi mi. Odločevalci naj dojamajo, da pouk športne vzgoje ne predstavlja tedenske obremenitve učencev, ampak gre za razbremenitev. Zagovarjamo tudi stališče, da naj bi v nižjih razredih osnovne šole telesno vzgojo skupno poučevala razredna učiteljica oziroma učitelj in športni pedagog.« Dr. Jurak je predstavil tudi

težavo, ki nastopi v srednjih šolah, namreč veliko šol že tri leta ne pošilja podatkov v obdelavo. Podatki, ki pa so jih kljub temu dobili s srednjih šol, kažejo, da se stanje ni tako alarmantno poslabšalo kot v osnovnih šolah. To pomeni, da so srednješolci glede svoje gibalne dejavnosti manj odvisni od šole.

Naredili so tudi ocene, kolikšna sredstva bi bila potrebna, da bi na tem področju dosegli raven, ki si jo vsi želimo. Ugotovili so, da bi bilo treba vložiti sedem milijonov evrov na leto, kar seveda ne predstavlja velikega zneska glede na učinek, ki bi ga ukrepanje imelo za zdravje in kognitivne sposobnosti naših otrok ter za celotno družbo.



## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** 80 % kupljenih živil vsebuje sladkor.
- B** Najbolj prikriti in škodljivi so sladkorji v tekoči obliki.
- C** Vnos sladkorja naj ne presega 10 % dnevnega energijskega vnosa.

# Recimo ne sladkorju!

Rodimo se z naravnim nagnjenjem k sladkemu. Sladko je okusno, privlačno in prijetno. Povzročča ugodje. Vendar lahko sladkor, ki mu mnogi pravijo »tih morilec«, povzroči veliko zdravstvenih težav. Kako se mu torej odreči, ko pa povzročča ugodje? Ključ je v zmernosti in v pravem izboru sladkorjev. Četudi morda niste sladkosnedi, bodite pozorni na skrite sladkorje v živilih, kjer sladkorja ne bi pričakovali. Po nekaterih podatkih naj bi kar 80 % vseh živil, ki jih kupujemo v trgovinah, vsebovalo sladkor.

Avtorica: **Irena Pfundner**

### Naravni in dodani sladkorji

Sladkorji so majhni in preprosti ogljikovi hidrati. Enostavni sladkorji, poznani tudi kot monosaharidi, so enojne molekule sladkorja, ki so dovolj majhne, da se absorbirajo neposredno v kri. Mednje sodijo fruktoza, galaktoza in glukoza. Disaharidi pa vsebujejo dve povezani molekuli sladkorja, ki se morata med prebavo najprej razbiti v monosaharide, da se absorbirata. Mednje sodijo saharoza, laktoza in maltoza.

V osnovi se vse različice sladkorja pojavljajo v naravnih oblikah v hrani (denimo v sadju, mleku, sokovih, medu in tudi zelenjavi). Sladkorji so enake molekule, ne glede na to,

ali so dodani ali naravni. Razlika je v ostalih hranilnih vrednostih. Saharosa v breskvi, denimo, je enaka kot saharoza v piškotu. Razlika pa je v tem, da se naravni sladkorji običajno pojavljajo v hrani z več hranilnih snovi, medtem ko se dodani sladkorji pojavljajo v procesirani hrani in napitkih ter povečujejo skupno kalorično vrednost, ne pa tudi hranilne vrednosti.

### Vpliv sladkorja na naše zdravje

Sladkorji so ogljikovi hidrati, ki v naši prehrani služijo kot glavni vir energije. Ne glede na tip sladkorja se vsi sladkorji razgradijo na enostavne sladkorje ali monosaharide, potujejo skozi krvni sistem ter oskrbijo naše celice z energijo ali pa se shranijo za kasnejšo rabo. Nutricionisti pogosto opozarjajo, da v našo prehrano ni pametno vključevati preveč sladkorjev, za kar imajo zelo dober razlog. Pretirano uživanje sladkorjev namreč povzročata številne zdravstvene težave, med katere sodijo zobna gniloba ali karies, pridobivanje telesne teže, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, odvisnost od sladkorja. V zmernih količinah pa je sladkor lahko del zdrave uravnotežene prehrane.

Slabi vplivi sladkorja na naše telo:

- **Srčno-žilni sistem**

V raziskavi iz leta 2014 za *JAMA Internal Medicine* so strokovnjaki dokazali pove-

zavo med prehrano z visoko vsebnostjo sladkorjev in večjim tveganjem za smrtjo zaradi srčno-žilnih bolezni. 15-letna študija je pokazala, da so imeli ljudje, katerih dnevni vnos kalorij je v 17–21 % obsegal sladkorje, za kar 38 % večje tveganje, da umrejo zaradi srčno-žilne bolezni (v primerjavi z ljudmi, ki so zaužili le 8 % kalorij v obliki dodanih sladkorjev). Višji kot je vnos sladkorjev, večje je to tveganje. Možnih razlogov za to je več. Po eni strani lahko sladkor obremeni jetra, naloži se več maščob, maščobna jetrna bolezen poveča tveganje za razvoj sladkorne bolezni, ta pa poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni. Povečana količina užitega sladkorja lahko vpliva tudi na povišano raven krvnega tlaka, na kronična vnetja in na povečanje telesne teže (saj se izključni sistem za nadzor teka). Vsi ti dejavniki lahko vodijo v razvoj srčno-žilnih bolezni in zapletov, povezanih z njimi.

- **Sladkorna bolezen tipa 2**

Značilna zanjo je visoka raven inzulina. Teorij o tem, ali pridobljena teža povzroči inzulinsko odpornost ali obratno, je več. Skupno vsem teorijam pa je, da vzrok za razvoj tega tipa sladkorne bolezni leži v čezmernem vnosu ogljikovih hidratov.

- **Znižana raven energije**

Po bogatem kosilu, polnem ogljikovih hidratov, bi se najraje vsi malo odpočili in

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



zadremali. Če zaužijemo veliko ogljikovih hidratov, nam zraste krvni tlak in telo se odzove z veliko količino inzulina, da uravnovesi stanje v telesu. Temu sledi padec glukoze v krvi in posledično padec energije. Začaran krog se začne, ker imamo utrujeni večjo željo po uživanju ogljikovih hidratov, ki spet povzročijo padec energije itd.

#### • Alzheimerjeva bolezen

Rečejo ji tudi sladkorna bolezen tipa 3 ali možganska sladkorna bolezen. Možgani potrebujejo inzulin za več stvari, med njimi glukozo za energijo, proizvodnjo nevrotransmitorjev in stimulacijske funkcije, da se ustvarjajo novi spomini. Pri alzheimerjevi bolezni možgani niso več tako dovzetni za inzulin, težko ga črpajo iz krvi, zato pride do tega, da možganske celice stradajo do odmrta. Zdi se, da pri alzheimerjevi bolezni možgani postanejo odporni na inzulin, v čemer je na neki način podobna sladkorni bolezni tipa 2.

#### • Povečana želja po sladkem – odvisnost

Uživanje sladkorja ustvarja še večjo željo po sladkem, kar samo po sebi zveni kot paradoks. Obstaja nekaj teorij na to temo. Ena izmed njih nakazuje na to, da se ob uživanju sladkorja v možganih sprožajo občutki ugodja. So pa raziskave na živalih pokazale, da se verjetno pri tem ustvari bolj odvisnost od okusa kot samega sladkorja. Povečano uživanje sladkih jedi poveča željo po sladkih jedeh in ugodju, ki jih te prinašajo.

#### • Kožni izpuščaji – akne

Če so v preteklosti povezovali akne z uživanjem mlečnih izdelkov, sedanje raziskave kažejo na povezavo med uživanjem sladkorja in pojavom aken. Visoka vsebnost inzulina v krvi (kot posledica uživanja ogljikovih hidratov) naj bi vplivala tudi na pojav aken.

#### • Vplivi na zdravje zob

Presnovni procesi sladkorjev v naši prehrani ustvarjajo organske kisline, ki demineralizirajo naše zobe in zobno sklenino. Slina v naših ustih sicer omogoča remineralizacijo. Vendar za to potrebuje nekaj časa. Če torej sladkor uživamo prepogosto, se sklenina nima časa remineralizirati, zato se pogosteje razvije karies. Statistično gledano je karies manj pogost pri ljudeh, ki uživajo manj kot 10 % sladkorjev v svojem dnevnem energijskem vnosu.

#### Skriti sladkorji

»Dodajanje sladkorja v živila je marsikdaj povsem nepotrebno in pogosto tudi škodljivo. Problem ni toliko v dodajanju sladkorja jedem, ki so sladkasta in kjer dodane sladkorje pričakujemo, problem je v živilih, kjer sladkorjev ne pričakujemo – omake, mezge, predpripravljena hrana ...,« je za NIJZ povedal asist. dr. Aleš Skvarča iz Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana. Po nekaterih podatkih naj bi se sladkor nahajal

*»Posebna kategorija so sladke pijače, kjer je količina sladkorja nepredstavljivo visoka in povsem nepotrebna.«*

v kar 80 % vseh živil, ki jih kupujemo v trgovinah. Za veliko teh izdelkov ne bi pričakovali, da vsebujejo sladkor. Otroški kosmiči, čokoladni namazi, čokoladne otroške kaše za zajtrk – vse vsebujejo ogromne količine sladkorja. Pri otrocih lahko hitro presežemo to količino sladkorjev.

»Posebna kategorija so sladke pijače, kjer je količina sladkorja nepredstavljivo visoka in povsem nepotrebna. Ljudje, ki pijejo vodo z okusom, si mislijo, da dejansko pijejo vodo, torej je ime za marsikoga zavajajoče. Ves ta okus je namreč sladkor. Marsikoga bi presenetil podatek, da je v polilitrski plastenki vode z okusom skoraj pet kavnihih žličk sladkorja. Ljudje pijejo to kot vodo, v bistvu pa vnašajo veliko sladkorja. Če so prej sprejeli odločitev, da ne bodo sladkali kave, potem pa spijejo pol litra vode z okusom, je to enako, kot da bi petkrat sladkali kavo,« je še opozoril Skvarča. Največji problem sladkih pijač je pri mladostnikih, ki naj bi s pitjem sladkih pijač kar za 60 % prekoračili priporočila o dnevnem vnosu, ki je primeren zanje. Bolje je zaužiti sladico v trdni obliki, po normalnem obroku, kot da zaužijemo sladkor v obliki pijače. »Ne glede na to, ali gre za pijače z dodanim sladkorjem ali sokove, gre za sladkor v tekoči obliki, ki je za naš organizem zelo škodljiv,« je za NIJZ povedala prof. dr. Nataša Fidler Mis, prav tako iz UKC Ljubljana.

#### Kako uravnati vnos sladkorja

Splošno priporočilo je, da naj bi povprečen zdrav posameznik prejel največ sladkorjev iz kompleksnih ogljikovih hidratov in naravnih virov, kot je denimo sadje. Za zbirčne jedce, ki le s težavo zadostijo dnevnim prehranskim potrebam, lahko sladkor pomaga, saj nudi lahko prebavljiv vir energije in lahko izboljša okus jedi, da jih lažje konzumirajo. Nekateri sladkorji, denimo tisti v kompleksnih ogljikovih hidratih in jedeh, bogatih z vlakninami, se počasi absorbirajo in prebavijo ter pomagajo pri uravnavanju ravni sladkorja pri sladkornih bolnikih. Poleg hranilnih vrednosti lahko sladkor vpliva tudi na naše preference pri jedeh. Majhne količine sladkorja lahko izboljšajo okus, pa tudi barvo in teksturo jedi, v nekaterih primerih pomaga celo ohranjati svežino jedi.

Splošno pravilo pri sladkorju je torej zmernost. Brez skrajnosti v katero koli smer. Šte-

tje kalorij pri sladkorjih je po eni strani lahko zelo presenetljivo, po drugi pa tudi zavajajoče, zato je treba podrobneje poznati logiko za tem. Če ima hrana le štiri kalorije na gram ali 16 kalorij na čajno žličko, na prvi vtis niti ne zveni slabo, vendar ni čisto tako. Kalorije se hitro naberejo, če sladkor uživamo v velikih količinah. Veliko je t. i. skritih kalorij in skritih sladkorjev, v jedeh in pijačah, kjer sladkorjev niti ne bi pričakovali.

Svetovna zdravstvena organizacija kot tudi slovenski Nacionalni inštitut za javno zdravje priporočata, da skupni vnos kalorij iz dodanih sladkorjev ne presega 10 % dnevnega vnosa kalorij. Torej je zgornja in še dopustna meja dnevnega vnosa sladkorja v telo 10 % skupnega energijskega vnosa. Za nekoga, ki dnevno zaužije 2000 kalorij, to pomeni približno 50 g sladkorja ali dobrih 12 čajnih žličk dodanih sladkorjev dnevno. To je točka, kjer je tako pomembno razlikovati med naravnimi in dodanimi sladkorji. Ena pomaranča, denimo, vsebuje 9 gramov naravnih sladkorjev, medtem ko pločevinka priljubljene gazirane pijače vsebuje 39 gramov dodanih sladkorjev.

Sladkorji se lahko pojavijo tudi na mestih, kjer jih načeloma ne bi niti pričakovali, zato je pomembno, da preverjamo nalepke na kupljenih jedeh. Četudi se jedi, ki jih uživamo, ne zdijo sladke, to še ne pomeni, da ne vsebujejo sladkorja. Nalepka s prehranskimi vrednostmi izdelka nam načeloma pove, koliko gramov naravnih in dodanih sladkorjev je v izbranem izdelku. Nalepka s sestavinami pa pove, katere sladkorje vsebuje. Dodane sladkorje najdemo pod različnimi imeni (rjavi sladkor, nektar, maltozni sirup, sladkorni sirup ...)

#### Zgornja in še dopustna meja dnevnega vnosa sladkorja (vir: NIJZ)

- 40–60 g na dan za zdrave odrasle osebe (to je približno 13–20 kock sladkorja)
- 52 g na dan za mladostnika med 15. in 18. letom starosti (17 kock sladkorja)
- 16 g na dan za otroka med 4. in 6. letom starosti (5 kock sladkorja)

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** Vitamin D pridobivamo z izpostavljanjem kože soncu ter preko prehranskega vnosa.
- B** Pomemben je za imunski sistem, preprečevanje nenalezljivih kroničnih bolezni, srčno zdravje itd.
- C** Predvsem v zimskih mesecih brez obilice sonca moramo poskrbeti za zadosten vnos vitamina D



# Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi

Poleti za potrebe vitamina D zadostuje, če nekajkrat tedensko za približno 15 minut nastavimo svojo kožo blagodejnim sončnim žarkom, pri čemer v tem času ne uporabimo sončne kreme.

V zimskih mesecih pa, vsaj na našem geografskem področju, sonce ni dovolj močno, pa tudi naša koža, zamotana v zimska oblačila, ne ugleda veliko sončnih žarkov. Zato je poleg uravnotežene prehrane v zimskih mesecih morda smotno razmisliti o dodajanju vitamina D s pomočjo prehranskih dopolnil.

Avtor: **K. G.**

### ABC vitamina D

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ga v telo lahko vnašamo s prehrano ali prehranskimi dopolnili, proizvaja pa ga tudi naše telo samo, in sicer ko našo kožo pobožajo sončni žarki.

Kot za NIJZ zapiše **dr. Urška Blaznik** (Center za zdravstveno ekologijo in Center za proučevanje in razvoj zdravja), poznamo dve obliki vitamina D. Vitamin D2 (*ergokalciferol*)

najdemo v živilih rastlinskega izvora, v glivah, obogatenih živilih in prehranskih dopolnilih; vitamin D3 (*holekalciferol*) pa se nahaja v živilih živalskega izvora, prehranskih dopolnilih in zdravilih ter obogatenih živilih, zapiše Blaznikova. Vitamin D3 je tudi tisti, ki nastaja tudi endogeno v našem telesu pod vplivom sončnih žarkov UV-B.

### Sonce – vir zdravja in vitamina D

Na to, ali sami lahko s pomočjo sončnih žarkov ustvarimo dovolj vitamina D, po pisanju dr. Urške Blaznik vplivajo geografska lega, tip kože, letni čas, čas, ki ga preživimo na soncu, pa tudi uporaba sončnih krem (skozi katere ne prodrejo sončni žarki UV-B) ter oblačila.

Medtem ko v poletnih mesecih sončni žarki pogosto pobožajo našo kožo in tako lahko sami ustvarimo zadostno količino vitamina D endogeno, v jesenskih ter zimskih mesecih v Sloveniji sonce ni tako močno, hkrati se veliko zadržujemo v notranjih prostorih in smo sploh zaviti v topla oblačila, zato, tako dr. Blaznik, sama moč sončnih žarkov ne zagotavlja ustrezne preskrbljenosti z endogeno sintezo vitamina D.

### Blagodejni sončni vitamin

Kot vemo, vitamin D igra ključno vlogo pri zdravi rasti kosti in zob, saj, razloži na NIJZ, sodeluje pri uravnavanju absorpcije kalcija in fosfatov, tako je nujno potreben za normalno rast in mineralizacijo kosti ter zob. Brez prisotnosti vitamina D namreč telo kalcija ne more absorbirati. Pomemben je tudi za pravilno delovanje mišic in uravnotežen, zdrav imunski sistem, kar še posebej v zimskih mesecih igra veliko vlogo pri naši odpornosti, poleg tega ima vlogo tudi pri preprečevanju nenalezljivih bolezni, še zapišejo na NIJZ.

In ko smo že pri imunskem sistemu – povečano število raziskav v zadnjih dveh letih po pojavu epidemije covid-19 je pokazalo, da naj bi uživanje vitamina D zmanjševalo tveganje za okužbo in pomagalo pri hitrejšem okrevanju.

### Cel kup ugodnih učinkov vitamina D

Poleg zgoraj navedenih pomembnih učinkov D pa je, »stranskih« ugodnih učinkov še za celo mavrico.

- Različne bolezni: Da vitamin D ugodno vpliva na imunski sistem, smo že zapisali,

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



dodajmo pa še, da naj bi vitamin D po nekaterih izsledkih pomagal vsaj delno preprečevati pojav avtoimunskih bolezni, denimo artritis, sindrom razdraženega črevesa, astmo, diabetes itd. Zmanjševal naj bi tudi tveganje za pojav težjih simptomov fibromialgije in ugodno vplival tudi na alergije. Nekateri raziskave v zadnjih letih kažejo, da naj bi vitamin D ugodno vplival tudi na preprečevanje multiple skleroze, saj so ugotovili povezave med dolgotrajnimi nizkimi vsebnostmi vitamina D s povečanim tveganjem za pojav MS.

- Zdravje srca in ožilja: Nizka prisotnost vitamina D v telesu naj bi bila povezana z večjim tveganjem za pojav povišanega krvnega tlaka, kap in odpoved srca.
- Duševno zdravje: Ko govorimo o zdravju, pogosto pozabljamo na pomemben vidik – in sicer na duševno zdravje. Naša duševnost igra še kako pomembno vlogo pri našem celokupnem zdravstvenem stanju in po nekaterih raziskavah naj bi svoj lonček k temu pristavil tudi vitamin D. Pomagal naj bi namreč zmanjševati nihanje razpoloženja, tesnoba oz. anksioznost in zmanjševal možnost pojava depresije, prav tako pa pomagal tistim, ki jih je depresija že dobila v svoje kremplje. Med drugim naj bi celo izboljševal kognitivne funkcije.

V zadnjih letih na pomembno vlogo vitamina D pri različnih boleznih in stanjih potekajo številne raziskave, res pa je, da trdnih zaključkov še ni – verjetno tudi zaradi različne standardizacije metod, različno svetovanih ravni vitamina D v različnih državah, različnih načinov meritev ipd.

### Kadar je vitamina D premalo ...

O prenikih vrednostih vitamina D v telesu govorimo pri vrednostih, nižjih od 30 ng/ml krvi. Pri večini ljudi hujših, 'filmskih' simptomov zmernega pomanjkanja vitamina D ni zaslediti, se pa pojavijo utrujenost in šibkost, morebitne bolečine v mišicah ali kosteh, mišični krči ter občutek otrdelih sklepov.

»Ob dolgotrajnem pomanjkanju vitamina D lahko pride tudi do težjih posledic in simptomov. Strokovnjaki so kaj kmalu odkrili, da pomanjkanje vitamina D pri otrocih lahko vodi v rahitis, ki povzroča mehčanje kosti in deformacije skeleta, zaradi česar so že v prejšnjem stoletju začeli z dodajanjem ribjega olja v prehrano.«

Ob dolgotrajnem pomanjkanju vitamina D lahko pride tudi do težjih posledic in simptomov. Strokovnjaki so kaj kmalu odkrili, da pomanjkanje vitamina D pri otrocih lahko vodi v rahitis, ki povzroča mehčanje kosti in deformacije skeleta, zaradi česar so že v prejšnjem stoletju začeli z dodajanjem ribjega olja v prehrano. Pri odraslih se lahko pojavi osteomalacija, ki se kaže z zmanjšano kostno gostoto in šibkostjo mišic. Osteomalacije ne smemo zamenjevati z osteoporozo, saj je osteomalacija povratno stanje, ki ga lahko izboljšamo z dodajanjem vitamina D, medtem ko je pri osteoporozni, do katere lahko tudi pride zaradi pomanjkanja vitamina D, stanje nepovratno.

Pride lahko tudi do t. i. hipokalcemije, boleznih pomanjkanja kalcija, do težav v nosečnosti, težav z ožiljem, avtoimunskih težav ipd.

Za pomanjkanje vitamina D so bolj ogroženi ljudje, ki živijo na področjih z manj sonca – ki torej živijo na severnih zemljepisnih širinah, v mestih, kjer visoke zgradbe zastirajo

sončne žarke, na onesnaženih področjih, ne pozabimo niti na ljudi, ki večinoma delajo ponoči ali od doma.

Bolj so ogroženi tudi tisti, ki se nikoli ne izpostavljajo sončnim žarkom brez sončne kreme in ljudje s temnejšim tenom kože – melanin namreč deluje kot senca in več kot ga je, težje telo absorbira žarke UV-B. Med bolj ogrožene sodijo tudi nosečnice, starejši ljudje, ljudje s prekomerno telesno težo in kronični bolniki z vnetnimi boleznimi prebavil, saj njihovo telo težje posrka vitamin D iz prehrane.

### Zmernost je lepa čednost

Brez skrbi, samo izpostavljanje soncu ne bo privedlo do presežka vitamina D v vašem telesu – poskrbite le, da po svetovanih 15 minutah izpostavljanja kože soncu naneseš sončno kremo ali se umaknete v senco, saj sončni žarki nimajo le pozitivnih učinkov, ampak so lahko zelo zahrbtni.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

### Ustna pršila

## BetterYou Vitamin D

- 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



### Nekaj idej za prehranske vire vitamina D:

- ribje olje (daleč najvišja vsebnost)
- losos
- sardine
- slanik
- tuna
- skuša
- mečarica
- rakci
- goveja jetra
- jajca oz. jajčni rumenjaki
- gobe
- margarina
- surovo maslo
- mleko

\*Naj dodamo še, da se za boljšo absorpcijo svetuje uživanje v kombinaciji s prehranskimi maščobami



Tudi s hrano težko zaužijete preveč vitamina D, medtem ko so prehranski dodatki druga pesem. Sicer bi res morali uživati izjemno velike doze (nad 10.000 IU dnevno, čeprav se generalno ne priporoča jemanje več kot 4000 IU dnevno), da bi prišlo do težav in bi lahko prišlo tudi do motene absorpcije kalcija. Simptomi prevelikih vnosov vitamina D niso značilni le za to stanje, mednje sodijo denimo slabost ali bruhanje, bolečine v trebuhu, glavoboli, pomanjkanje teka, zmedenost, apatičnost, dehidracija ali žeja, motnje srčnega ritma ipd.

V težjih primerih lahko pride do hiperkalcemije, stanja, ko je kalcij v telesu preveč, kar

Če se odločimo za uživanje vitamina D v prehranskih dopolnilih, strokovnjaki svetujejo sočasno jemanje vitamina K2, ki bo pomagal pravilno razporediti kalcij po telesu.

lahko vodi v kalcifikacijo kosti in sten krvnih žil ter drugih organov.

### Preverite svoje vrednosti vitamina D

Če sumite, da vam primanjkuje vitamina D, prosite svojega osebnega zdravnika za preprost krvni test, ki bo pokazal, kakšno je realno stanje. Glede na izvide vam bo vaš zdravnik nato morda svetoval uživanje živil, bogatih z vitaminom D, ali prehranske dodatke. Test krvi velja ponoviti po dveh do treh mesecih, da preverite, kako ste napredovali.

### Pozimi ne pozabimo še na druge vitamine in minerale

Lahko bi rekli, da je vitamin D ena glavnih zvezd naše zimske prehrane, vendar ne pozabimo niti na ostale vitamine in minerale, ki bodo spodbudili naš imunski sistem, pomagali pri boljšem razpoloženju v temnejših zimskih dneh in nam pomagali hitreje prebroditi zimske virusne okužbe.

Zato le posezimo tudi po vitaminu C, cinku, selenu, železu, vitaminu B ter maščobnih kislinah omega-3.

### Priporočene vrednosti vitamina D:

- Otroci do 1. leta: 10 µg oz. 400 IU
- Otroci do 18. leta: 15 µg oz. 600 IU
- Odrasli do 70. leta: 15 µg oz. 600 IU
- Starejši od 70. leta: 20 µg oz. 800 IU
- Nosečnice in doječe matere: 15 µg oz. 600 IU

\*IU = International Unit

V Sloveniji trenutno poteka projekt Nutri-D Inštituta za nutricionistiko, s pomočjo katerega želijo strokovnjaki oceniti prehranski vnos vitamina D in s tem povezanih tveganj. Sodelujete lahko na povezavi: <https://www.nutris.org/vitaminD>.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## Spremljajte raven vitamina D.

Enostavno, kakovostno in kjerkoli!

Iz ene kapljice krvi.

- Z zanesljivim nemškim testom določite natančno vrednost vitamina D v krvi.
- Ob naslednji meritvi točno vidite, kako se spreminja vrednost vitamina D.





## PREKOMERNA VLAGA – NEVIDNA NEVARNOST ZA VAŠE ZDRAVJE

Zlasti v hladnejših mesecih običajno zračimo premalo. Dejavnosti, ki proizvajajo paro (kuhanje, prhanje, likanje) raven vlage v vašem domu še dodatno zvišajo. Plesen, kondenzacija in neprijeten vonj so le nekateri znaki, da je raven vlage v vašem domu previsoka. Če vlaga ostane ujeta, se začne nabirati na stropu, oknih ali drugih hladnih površinah. Visok nivo vlage pa nima negativnih posledic le na vašo lastnino, ampak tudi na vaše zdravje.

### KATERIM BOLEZNI SEM IZPOSTAVLJEN, ČE JE VLAŽNOST V MOJEM DOMU PREVISOKA?

Mnogokrat se ne zavedamo, v kolikšni meri odvečna vlaga vpliva na dihala, še posebej pri otrocih in starejših, ki imajo šibkejši imunski sistem ter pri ljudeh s kroničnimi okužbami dihal (npr. pri astmatikih). Kondenzacija, plesen in pršice so glavne posledice prekomerne vlage in vplivajo na nastanek ali poslabšanje številnih zdravstvenih težav. V pogojih visoke vlažnosti se ti mikroorganizmi nenadzorovano razvijajo in vstopijo v dihalne poti, kar vodi do alergijskih reakcij tudi zdravih posameznikov, kot so kihanje, izcedek iz nosu, trdovraten kašelj, draženje grla, piskajoče dihanje, slabost, draženje kože in solzenje oči. Stopnja relativne vlage igra pomembno vlogo pri našem počutju. Študije kažejo, da visoka vlažnost predstavlja ugodno okolje za razvoj

pršic in gliv, kar pa sta glavna dejavnika nastanka alergij. V pogojih z visoko vlažnostjo se namreč mikroorganizmi nenadzorovano razvijajo in vstopajo v dihalne poti, kar lahko vodi do alergijskih reakcij. Takšnim zdravstvenim težavam se lahko izognemo, če relativno vlažnost vzdržujemo pod 60%. Odvečna vlaga ugodno vpliva tudi na razvoj plesni, ki je mnogo več kot le estetska težava. Simptomi kot so bolečine v mišicah, težave z dihanjem, občutljive oči in glavoboli so lahko pokazatelj, da se spopadate z boleznijo plesni.

### KAKO NAJ UKREPAM PROTI PREKOMERNI VLAGI V SVOJEM DOMU?

Že z majhnimi, preprostimi aktivnostmi v vašem vsakdanjiku lahko pripomorete k zmanjšanju količine presežne vlage v vašem domu.

- Redno prezračujte, še posebej v prostorih kot sta kuhinja in kopalnica.
- Zmanjšajte vročino in dolžino prhanja.
- Uporabite odstranjevalec vlage (Ceresit STOP Vлага).
- Perilo sušite zunaj.
- Pokrijte posodo med kuhanjem.
- Odmaknite pohištvo od zunanjih sten.
- Predele prekrte s plesnijo očistite z odstranjevalcem plesni (Ceresit STOP Plesen).

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

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**Ceresit**

**STOP VLAGA AERO 360°**

ZA DELOVANJE NE POTREBUJE ELEKTRIČNE ENERGIE

60% REKICIRANE PLASTIKE

100% REKICIRANI PAPIR/KARTON\*

**2 v 1**

PROTI VLAGI IN NEPRIJETNEMU VONJU

DOLGOTRAJNO, UČINKOVITO UNIVERZALNO POLNJENJE

\*Reciklirano se lahko AERO uporablja in embalaža.

Oglasno sporočilo

## ABC

- A** 8–10 % dnevnega vnosa maščob naj bodo polinasičene maščobe.
- B** Polinasičene maščobe znižujejo LDL in zvišujejo HDL.
- C** Transmaščobe so najslabše za naše srce in ožilje.

# Spoznajmo nenasičene maščobe

**Dobre in slabe maščobe.** Škodljive in koristne. Nasičene in nenasičene. Približno tretjino naše prehrane predstavljajo maščobe, zato jih je smiselno spoznati. Maščobe telo oskrbijo z energijo, potrebujemo jih za proces izgradnje celične membrane, za pravilno delovanje možganov in živčnega sistema. Uvrščamo jih v veliko skupino spojin, ki se imenujemo lipidi. Skupno vsem lipidom je, da so slabo ali popolnoma netopni v vodi.

Avtorica: **Irena Pfundner**

V grobem delimo maščobe na nasičene in nenasičene. Nasičene maščobe so pri sobni temperaturi v čvrsti obliki, nahajajo se v hrani živalskega izvora, kot so klobase, meso, mleko, margarina, solatni prelivi, siri, paštete, predelana in ocvrta hrana. Služijo zgolj kot vir energije, nimajo prave hranilne vrednosti. Zato se pri povečanem ali čezmernem uživanju

lahko pojavijo zdravstvene težave, srčno-žilne bolezni, povečana nevarnost za srčni infarkt ali možgansko kap, debelost. Zato težimo k temu, da čim več nasičenih maščob nadomestimo z nenasičenimi. S takšno zamenjavo se dokazano zniža raven holesterola v krvi, ki je pogosto vzrok številnim srčno-žilnim boleznim.

Nenasičene maščobe pa so pomemben vir v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K), najdemo jih v oreščkih, olivnem, repičnem, lanenem olju, avokadu, morskih sadežih itd. Na sobni temperaturi so v tekoči obliki in imajo blagodejne učinke na telo – izboljšajo raven holesterola, zmanjšujejo vnetja v telesu, stabilizirajo srčni ritem in še marsikaj.

## Mononenasičene in polinenasičene maščobe

Poznamo dva tipa tako imenovanih »dobrih«  
nenasičenih maščob. Prve so mononenasičene maščobe, ki jih v velikih količinah najdemo v olivah, arašidih, repičnem olju, avokadu, oreščkih (mandlji, lešniki, orehi) ter

semenih (bučno, sezamovo). Druge pa so polinenasičene maščobe, ki jih v visokih koncentracijah najdemo v sončnicah, koruzi, soji, lanenem semenu, orehih, ribah in repičnem olju, čeprav v manjših količinah kot mononenasičene maščobe.

Pomemben tip polinenasičenih maščob so maščobne kisline omega-3. Naše telo jih ne more proizvajati, zato jih moramo zaužiti s hrano. Idealen način, da zadostimo dnevnim potrebam po maščobnih kislinah omega-3 je, da dva- do trikrat tedensko jemo ribe. Dober vir zanje so tudi laneno seme, orehi, repično ali sojino olje.

## Maščobne kisline omega-3 zmanjšujejo tveganje za prezgodnjo smrt

Študija Harvardske šole za javno zdravje HSPH je pokazala, da so maščobne kisline omega-3 povezane z zmanjšanim tveganjem za prezgodnjo smrt pri starejših odraslih.

Zakaj so maščobne kisline omega-3 tako posebne? So sestavni del celičnih membran po vsem telesu in vplivajo na delovanje celičnih receptorjev v teh membranah. So izhodiščna točka za proizvodnjo hormonov, ki regulirajo strjevanje krvi, krčenje in raztezanje arterijskih zidov in vnetja. Poleg tega se tudi povezujejo z receptorji v celicah, ki regulirajo genetsko funkcijo. Zelo verjetno je, da zaradi tega maščobne kisline omega-3 preprečujejo srčna obolenja in kap, uravnava lupus, revmatoidni artritis in lahko igrajo zaščitno vlogo tudi pri raku. Najmočnejši dokazi pa so na področju srčnih obo-

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**OLJARNA PEČARIČ**

Draščiči 29, 8330 Metlika  
tel: 07 03 58 093, gsm: 040 716 148  
E-mail: oljarna.pecaric@gmail.com  
www.oljarna-pecaric.si



Orehovo olje, Lešnikovo olje, Olje grozdnih pečk, Mandljevo olje, Marelično olje, Laneno olje, Sezamovo olje, Sojino olje, Konopljinno olje, Makovo olje, Sončnično olje, Bučno olje.

**Vsa olja so hladno stiskana in iz ekološko pridelane surovine.**



lenj. Pomagale naj bi srcu držati konstantni ritem, da ga ne odnese v potencialno nevarne odklone. Takšne aritmije naj bi namreč v ZDA povzročile večino od več kot 500.000 srčnih smrti letno. Maščobne kisline omega-3 obenem tudi znižujejo krvni pritisk in srčni utrip, izboljšujejo delovanje krvnih žil, v več količinah pa tudi znižujejo trigliceride in lahko zmanjšujejo vnetja, kar potencialno igra vlogo pri razvoju ateroskleroze.

### Kaj kažejo raziskave?

V italijanski raziskavi GISSI Prevention Trial so preživeli bolniki po srčnem infarktu tri leta jemali kapsule z enim gramom maščobnih kislin omega-3 dnevno. Tisti, ki so jih uživali, so imeli dokazano manjšo verjetnost ponovitve srčnega infarkta, možganske kapi ali nenadne smrti kot tisti, ki so jemali placebo kapsule. Tveganje za nastop nenačnega srčnega zastoja se je zmanjšala za kar 50 %.

Žal pa je tako, da večina ljudi zaužije precej več drugih esencialnih maščob, to so maščobne kisline omega-6. Obstaja nekaj raziskav in teorij, ki nakazujejo, da povečan vnos maščobnih kislin omega-6 lahko povzroča zdravstvene težave, srčno-žilne in druge, vendar te hipoteze niso bile potrjene. Nekatere raziskave so pokazale, da razmerje med količino vnesenih maščobnih kislin omega-3 in omega-6 ne vpliva na povečano tveganje za srčno-žilne bolezni, saj so oboje koristne. Druge raziskave so celo pokazale na pozitivne učinke maščobnih kislin omega-6. Ni torej dvoma, da maščobne kisline omega-3 znižujejo tveganje za različnimi obolenji, maščobne kisline omega-6 pa bolj potencialno. Raziskovalci so našli tudi povezavo med maščobnimi kislinami omega-3 in razvojem raka prostate pri moških. Moški, ki uživajo hranobogato z EPA in DHA (ribe in morskimi sadeži), manj verjetno zbolijo za napredno obliko raka na prostati.

Večina ljudi ne zaužije dovolj zdravih nenasičenih maščob. American Heart Association priporoča, da bi moralo 8–10 % dnevnega vnosa maščob priti iz polinenasičenih maščob, saj uživanje polinenasičenih maščob (do 15 % dnevno) dokazano zmanjšuje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.

Nizozemski raziskovalci so v 60 poskusih analizirali vpliv ogljikovih hidratov in različnih maščob na ravni krvnih lipidov. V poskusih, kjer je bilo namesto ogljikovih hidratov zaužitih več polinenasičenih in mononenasičenih maščob, so te dobre maščobe zmanjšale ravni škodljivega LDL in povečale ravni zaščitnega holesterola HDL.

Še ena raziskava Omniheart pa je pokazala, da če nadomestimo prehrano bogato z ogljikovimi hidrati, s prehrano, bogato z nenasičenimi maščobami, pretežno mononenasičenimi, se zniža krvni tlak, izboljšajo se ravni lipidov, zmanjša se nevarnost srčno-žilnih obolenj.

»Transmaščobe so najslabša možna oblika maščobe za naše srce in ožilje.«

### Transmaščobe

Transmaščobne kisline, bolj znane pod imenom transmaščobe, dobimo pri segrevanju tekočih zelenjavnih olj v prisotnosti plina hidrogena in katalista, proces, ki se imenuje hidrogenacija. Zaradi tega procesa so olja bolj stabilna, med ponovnim segrevanjem se ne razbijajo, zaradi česar so idealna za pravo ocvrte hitre hrane. Prav zaradi tega so delno hidrogenirana olja stalnica v restavracijah in prehranski industriji – uporabljajo se za cvrtje, pečenje, procesirano hrano in margarino. Poleg teh delno hidrogeniranih olj se transmaščobe delno nahajajo tudi v goveji maščobi in mlečni maščobi.

Transmaščobe so najslabša možna oblika maščobe za naše srce in ožilje saj:

- dvigajo raven slabega holesterola LDL nad dobri HDL,
- ustvarjajo vnetja v telesu, reakcije, povezane z imunsko odpornostjo, kar naj bi vplivalo na razvoj srčno-žilnih bolezni, diabetesa in drugih kroničnih stanj,
- vplivajo na inzulinsko odpornost,
- lahko imajo škodljive posledice na zdravje že v majhnih količinah – za vsaka dodatna 2 % kalorij iz transmaščob se tveganje za koronarne bolezni poveča za 23 %.

Od 7. aprila 2019 naprej je v Sloveniji skladno s Pravilnikom o najvišji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih prepovedano tržiti živila z več kot 2 g industrijsko dodanih transmaščob na 100 g maščob. Po besedah NIJZ gre za dokazano nevarne snovi, katerih

količina v prehrani prebivalcev se je bistveno povečala v prejšnjem stoletju, ko je industrija pri proizvodnji živil začela trde živalske maščobe nadomeščati s cenejšimi, delno hidrogeniranimi rastlinskimi maščobami. Slednje so imele sicer zelo ugodne tehnološke lastnosti, žal pa so vsebovale tudi veliko transmaščob. Transmaščobe so maščobe, za katere so številne raziskave kasneje pokazale, da motijo presnovo in transport maščob, povečujejo raven krvnega holesterola ter s tem znatno povečujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila, da je treba količino transmaščob v živilih zmanjšati na najmanjšo možno količino. Potrebo po strogi zakonodaji na tem področju potrjujejo tudi rezultati državnega raziskovalnega projekta »Transmaščobe v živilih«, ki ga izvajajo Inštitut za nutricionistiko, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Biotehniška fakulteta, Pediatrična klinika UKC Ljubljana ter Inštitut Jožef Stefan. V okviru projekta je bilo že v preteklosti ugotovljeno, da med bolj tvegana živila sodijo tudi različni pekovski izdelki, presenetljivo pa so znatne količine transmaščobnih kislin še vedno našli tudi v več rogljičkih, ki so bili s trga odvzeti kasneje. Rezultati projekta so pokazali, da se stanje izboljšuje, čeprav še ni idealno. Pa tudi drugi rezultati projekta kažejo na to, da se količina transmaščob v prehrani Slovencev v zadnjih letih zmanjšuje. V Sloveniji uveljavljen pravilnik je imel po besedah NIJZ poseben pomen tudi v svetovnem merilu.

## Vsebina

- 4 Kašelji, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

NORSAN

Naravno ribje olje iz trajnostnega ribolova ali vegansko olje iz morskih mikro alg.

Zaradi kakovosti in visoke vsebnosti EPA in DHA maščobnih kislin, NORSAN priporoča več kot 4.000 zdravnikov in strokovnjakov.

Za ogled izdelkov skenirajte kodo

www.prema.si





## ABC

**A** Za pitje se priporočajo voda brez sladkorja, mleko z manj maščobe in ostale nesladkane pijače.

**B** Vodo je priporočljivo obogatiti z vitamini.

**C** Če ne odvajamo vode, je ne dovajamo dovolj.

# Napitki pozimi

Poleti veliko pijemo, saj nam je vroče in čutimo potrebo po tekočini. Pozimi niti nismo preveč žejni, pa vendar je hidracija pomembna v vseh letnih časih. Si lahko pozimi pomagamo z zdravimi napitki in morda preprečimo tudi kakšno slabo počutje? Z odgovori nam je pomagal **dr. Stojan Kostanjevec**, docent za področje prehranskega izobraževanja.

Avtorica: **Katja Štucin**

## Zakaj je pomembno, da zaužijemo dovolj tekočine vsak dan?

Glede na to, da voda predstavlja 60 do 70 % naše telesne mase, je zelo pomembno, da smo dobro hidrirani. Že nekajodstotna dehidracija lahko negativno vpliva na nas. Dehidracija povzroča utrujenost, zaspanost, nefunkcionalnost telesa. Zadostna količina tekočine, ki jo zaužijemo skozi dan, je zelo pomembna. Ima namreč več pomembnih nalog v telesu, med njimi uravnavanje telesne temperature, preko krvi telo oskrbuje vse celice s tekočino, odplavlja škodljive snovi. Voda se nahaja v vseh celicah, tkivih in

organih. Zato je voda res zelo pomembna. Če je ne zaužijemo dovolj, lahko pride do motenj v delovanju organizma. Prav tako pa je ne smemo zaužiti preveč, ker takrat pride do pretiranega odplavljanja snovi, kar ponovno ni dobro za naš organizem.

**Koliko je potemtakem ravno prav tekočine? Bržkone je to odvisno tudi od dejavnosti posameznika oziroma posameznice, od telesnih procesov, ne nazadnje tudi kilogramov ...**

O tem, koliko naj kdo pije, je odvisno od posameznika. Kot ste pravilno navedli, se moramo ozirati na več dejavnikov. Potreba po zaužitju tekočini je odvisna od izgub zaradi potenja, dihanja, uriniranja in odvajanja blata. Najboljša orientacija vsakega posameznika oziroma posameznice je barva urina. Če je urin preveč temne barve, pomeni, da popijemo premalo tekočine. Načeloma pa velja, da naj bi popili približno od dva do tri litre tekočine na dan. Ob tem je zanimivo, da je kapaciteta mehurja približno od 300 do 500 mililitrov.

**Priporočljivo je torej spremljati barvo urina, kar pa se zagotovo spremeni, če je človek bolan. Prav tako takrat zdravnik velikokrat svetujejo pitje več tekočine.**

Manjši otroci in starejši so lahko v primeru tistih bolezni, ki imajo za posledico bruhanje in drisko, zelo ogroženi. Vodo moramo nadomeščati. Ljudje izgublamo vodo tudi preko blata, ampak ne veliko, ker je funkcija širokega črevesja ta, da vodo absorbira. Ko pride do okužbe prebavil, telo izloča večje količine tekočine z blatom. Za primer vzemimo zastrupitev s salmonelo, ko izgubimo veliko tekočine z bruhanjem, in drisko, tako da jo je največkrat treba dodajati preko infuzije.

**Zakaj pozimi ne čutimo žeje, vsaj ne tako pogosto kot poleti?**

Zagotovo je to povezano tudi s temperaturami in z našim potenjem. Pri 30 stopinjah Celzija se seveda naše telo bolj segreva, potimo se bolj in izločimo več vode. Veliko vode namreč porabimo za hlajenje. Je pa treba vedeti, da je v zimskem času zrak večinoma bolj suh, zato jo moramo ravno tako nadomeščati. Z izdihavanjem zgublamo vodo in če je to pri dejavnosti hitrejše, so izgube večje. Toliko vode, kolikor je izgubimo, jo je treba nadomestiti. Nadomestiti pa moramo tudi snovi, ki se z vodo izločajo iz telesa, npr. elektrolite. Na to smo pozorni zlasti pri izgubi vode, ki je povezana s telesno dejavnostjo.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**BenQuick**  
SLADKI GREH

Hladni dnevi z nami postanejo topli!  
www.mercator-emba.si



### Je bolje piti vodo ali kakšen tako imenovani zdravilni zeliščni čaj?

Za vsak dan vedno svetujem vodo. Glede na to, da je v Sloveniji voda zdrava in kontrolirana, je smiselno, da se pije voda iz pipe z ustrežno temperaturo. Ni dobro, da pijemo mrzle pijače, kar je pomembno tudi zaradi prebavil. Procesi v telesu potekajo pri temperaturi okrog 37 stopinj Celzija in dejansko je to najbolje za nas.

Kar pa se tiče zdravilnih zeliščnih čajev, jih ne smemo piti v nedogled. Mešanice zeliščnih čajev, npr. planinski čaj, lahko uživamo pogosteje. Zeliščni čaj pogosto pijemo ob težavah z zdravjem ali preventivno. Če bi denimo želeli krepiti imunski sistem, bi pili čaj iz ameriškega slamnika, pri čemer je treba upoštevati priporočila in ne pretirati s količino in pogostostjo uživanja. Lahko se zgodi, da imajo pri določeni vrsti čajev sestavine tudi negativne učinke. Pomemben je tudi način priprave, zato je res potrebno upoštevati navodila za pripravo in uživanje.

Na kratko bi bil moj nasvet za pitje čajev tak kot pri prehrani – če naše telo normalno deluje, bo zadostovala voda, če pa se odločimo za čaje, jih kombiniramo. Tako zmanjšujemo tveganje, da bi bilo česa preveč.

### Pa vendarle nas topli napitki pozimi tudi ogrejejo. Kaj se zgodi v telesu, ko jih zaužijemo?

Če so zunanje temperature zelo nizke, bomo s toplim napitkom ogreli telo. Na ta način lahko pozimi lepo pogrejemo organizem. Poznamo občutek, ko v poletnem času pojemo ali popijemo vročo juho, in nas oblije, pozimi pa zelo prija.

### Kako je z vnositeljem vitaminov s tekočino? Je dobro, da denimo pijemo raje limonado kot vodo?

Zagotovo je dobro vodi dodati limono, saj skušamo v tem času okrepiti imunski sistem in pomembno je, da uživamo hrano z več vitamini, zlasti zelenjavo in sadje. S takšno prehrano bomo okrepili imunski sistem, ki

nam bo pomagal pri preprečevanju nastanka obolenj, zlasti bakterijskih in virusnih, ki so v zimskem času pogostejša. Če pa zbolimo, nam bo to v pomoč, da bo bolehnje trajalo krajši čas. Treba je vedeti, da se količina vitamina C v vročem čaju, ob visoki temperaturi, zniža, zato je bolje, da ga dodamo, ko se čaj nekoliko ohladi. Prav tako ni priporočljivo piti vroče tekočine, ko imamo zelo vneto in razdraženo grlo, saj s tem lahko okrepimo bolečino. Morda dodajmo še to, da se pri dodajanju denimo limone v topel napitek odsvetuje mešanje s kovinsko žličko, ker to vpliva na razgradnjo vitamina.

### Sadni sokovi vsebujejo veliko sladkorja, pa tudi vitamine. Je domač sok zdrav? Ga je priporočljivo piti ali raje ne?

Če so domači sokovi zelo sladki, jih je bolje razredčiti. Ko delamo sokove, zlasti če delamo smutije iz sadja, teh ne zaužijemo v večjih količinah. Približno 1,5 decilitra na dan bo dovolj. Sokovom se namreč izogibamo zaradi sladkorja, ki ga vsebujejo. Znano je, da se v sodobnem času borimo proti prekomerni prehranjenosti številnih otrok, mladostnikov in tudi odraslih ljudi. Za pitje se priporočata zlasti voda in nesladkani čaj.

Tudi nekaj manj mastnega mleka koristi, veliko ljudi pije tudi kavo. Nekdaj so kavi pripisovali negativne učinke na zdravje, zlasti zato, ker so bili pivci kave tudi kadilci. Novejše študije so pokazale, da ima zmerno uživanje kave lahko pozitivne učinke na zdravje. Tri do pet skodelic nesladkane kave na dan in do 400 miligramov kofeina, ki ga ta količina kave vsebuje, naj bi zmanjšalo tveganje za bolezni srca in ožilja, srčni infarkt in možgansko kap.

### Kako je z zelenjavnimi sokovi?

Zelenjavne sokove ravno tako uživamo v zmernih količinah. Ob tem moramo biti pozorni na vrsto in kakovost uporabljene zelenjave. Priporočljivo je v prehrano vključevati raznovrstno zelenjavo, lahko se orientiramo že po tem, da izbiramo raznobarno zelenjavo. Najbolje je, če je zelenjava z doma-

čega vrta ali lokalno in ekološko pridelana. S tem je večja verjetnost, da bomo zaužili kakovostno zelenjavo, ki tudi zaradi krajšega transporta ohrani več hranil. Zamrznjena zelenjava naj – če se le da – ne bo prva izbira.

### Vsake toliko nam prekriža pot kakšen članek, ki opeva zdravilno moč mošta ali vina. Pravijo, da je kozarec vina na dan ob jedi lahko celo zdravilno. Je to mit ali resnica?

Zmerno uživanje vina, to je dva decilitra za moške in deciliter za ženske, ne predstavlja bistvenega tveganja za zdravje. Drži, da so v vinu antioksidanti, ki ščitijo naš organizem pred prostimi radikali. Veliko se govori o polifenolu resveratrolu, ki je močan antioksidant in ga je več v rdečih vinih. Rezultati raziskav so pokazali, da nikakor ni smiselno piti vina zaradi zdravja!

### Je kakšen napitek, ki ga še posebej priporočate v zimskem času?

Priporočal bi, da si pripravimo topel napitek, npr. čaj, ki nam je všeč, ga spijemo v prijetnem okolju in umirjeni družbi. Še to: ledeni čaj ni čaj, ampak pijača z več sladkorja, enako velja tudi za vodo z okusom, ki ima dodan sladkor, in tem pijačam, kakor tudi sladkim gaziranim, se je zelo priporočljivo izogibati. Če jih želimo piti, jih pijmo po telesni dejavnosti, ko smo porabili energijske zaloge in izgubili več vode.

### Za konec še enkrat podčrtajva, koliko in kako se moramo v zimskih dneh hidrirati, da bomo karseda najbolje poskrbeli za svoje telo.

Zmernost je ključ do uspeha. Zagotovo pa je ob kozarcu vode boljše pojesti pomarančo, ker ob tem žvečimo in občutimo, kdaj imamo dovolj. Tako zaužijemo tudi več vlaknine, kar je dobro za našo mikrobioto v črevesju, ki skrbi tudi za naš imunski sistem. Sicer pa opažam pri svojih študentih, da se je kultura pitja vode zelo spremenila, zdaj večina s seboj nosi steklenico z vodo in s pitjem po požirkih skozi ves dan poskrbijo, da ne občutijo žeje in so dobro hidrirani. Tako je prav.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



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




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



LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

www.lactoseven.com/sl 

## ABC

- A** Če se v zimskem času zadržujemo v zaprtih prostorih, lahko hitreje zbolimo za okužbami dihal.
- B** Pri nižjih temperaturah se je treba ustrezno obleči in obuti.
- C** Majhni otroci, starejši ljudje in kronični bolniki naj se na mrzlem zraku gibajo omejen, krajši čas.



# Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!



Matjaž Jereb, dr. med., spec. družinske medicine

Gibanje na svežem zraku je vedno priporočljivo. Vendar pa je v zimskem času vendarle včasih potrebna določena previdnost. Predvsem to velja za posebne skupine prebivalstva: dojenčke, majhne otroke, starejše in kronične bolnike. Pa tudi zdrave osebe naj upoštevajo navodilo: brez pretiravanja in po občutku: pri izjemno nizkih temperaturah ne moremo izvajati enake rekreacije na prostem, kot smo je navajeni. Če ne zaradi mrzlega zraka, pa zagotovo zaradi onesnaževal, ki se zadržujejo v hladnem in vlažnem zraku.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

V hladnem in vlažnem vremenu, ko večkrat tudi dežuje, nam pogosto ni do tega, da bi se oblekli in šli na prosto. Rekreacijo, če že, raje prestavimo v notranje prostore. Vendar pa to ni modra odločitev, saj nam bo tudi nekoliko hladnejši in vlažnejši zrak dobro del, izboljšal naše počutje, vzdrževali bomo svojo telesno kondicijo in lažje bomo optimistično preživeli čas, ko dnevi postajajo čedalje temačnejši in tudi krajši.

### Ven, na prosto!

Če se v zimskem času predolgo zadržujemo v zaprtih prostorih, to lahko povzroči, da hitreje zbolimo za okužbami dihal. Še več, okužbe se med ljudmi tudi hitreje širijo. Zato se v mrzlih mesecih poveča možnost za pojav prehladnih obolenj, saj vdihavanje mrzlega zraka in izpostavljenost nizkim temperaturam oslabi imunsko odpornost sluznice dihal. Tako so pozimi mnogi soočeni z okužbami zgornjih dihal, ki se kažejo s kašljanjem, z nosnim izcedkom, s praskanjem ali bolečino v žrelu, z blago povišano telesno temperaturo in s slabim splošnim počutjem. Med boleznimi so pozimi sicer še posebej nadležne okužbe z virusom gripe ali pa angina, včasih pride celo do pljučnic.

### Naraščanje virusnih okužb

V letošnjem novembru so že opazili, da število respiratornih okužb pri otrocih in mladostnikih narašča, prav tako je bil opazen porast okužb z respiratornim sincicijskim virusom (RSV), ki posebej ogroža dojenčke. Strokovni direktor Pediatrske klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana **dr. Marko Pokorn** je opozoril, da smo po podatkih Evropskega centra za nalezljive bolezni vodilni po pojavnosti okužb z RSV. Viden je bil tudi porast okužb pri starejših oseb, ki potrebujejo bolnišnično oskrbo.

Po navadi smo povečano število tovrstnih okužb zaznali v zimskem času, v obdobju treh mesecev, letos pa naj bi virus RSV krožil že vse leto. Zato so staršem novorojenčkov svetovali, naj se izogibajo obiskom, predvsem oseb s prehladom. Če imajo drugega otroka v vrtcu, naj ga za to obdobje vzamejo iz vrtca, so še dejali in opozorili, da se pri odrasli osebi okužba lahko pojavi le v obliki zamašenega nosu, za dojenčka pa je lahko tudi usodna.

Več okužb z virusom RSV so v začetku novembra zaznali tudi pri starejših od 65 let, ki jih morajo sprejeti v bolnišnico. Virus je torej nevaren tako za otroke kot tudi za starejše. Zato pozivi k zračenju prostorov, izogibanju gneči ter varovanju rizičnih skupin niso odveč. Odveč pa ni niti priporočilo o gibanju na svežem zraku, ki bo izboljšalo naše počutje in okrepilo imunski sistem.

### Koliko dejavnosti je priporočljive?

Ljudje smo različno telesno dejavni, nekateri se rekreirajo vsak dan, drugi to počnejo dvakrat ali trikrat tedensko, spet tretji si le enkrat mesečno privoščijo kakšen sprehod. Se pa količina gibanja spreminja tudi glede na življenjsko obdobje. Dojenčki in ljudje v visoki starosti so večinoma manj telesno dejavni kot ljudje v tako imenovanem aktivnem življenjskem obdobju. Koliko priporočljivo je gibanje v zimskih razmerah za starejše, za kronične bolnike, dojenčke in majhne otroke?

### Gibati se na dobrem zraku

Z **Matjažem Jerebom, dr. med., specialistom družinske medicine**, smo se pogovarjali o teh dilemah in dal nam je nekaj koristnih nasvetov. Po njegovem mnenju je gibanje na prostem priporočljivo v vseh vremenskih razmerah, vseeno pa se je pri nižjih temperaturah treba ustrezno obleči in obuti, pri tem pa popaziti tudi na onesnaženost zraka z delci smoga. Gibati se je treba tam, kjer je boljši zrak. Kakšen pa je zelo mrzel zrak? »V našem podnebju pasu pravzaprav izredno nizkih temperatur ni (več), ko pa temperatura pade pod  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ , je potrebne malce več previdnosti.«

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



Koliko se lahko starejši ljudje gibljejo na mrzlem zraku? »Priporočam, da se pri starejših ljudeh nekoliko zmanjša intenziteta gibanja, pa tudi časovno naj bo to gibanje na svežem zraku krajše. Bolje je, da starejši ljudje hodijo večkrat na dan na krajše sprehode, kakor pa daljši sprehod, kjer bi se lahko tudi podhladili. To pomeni, da hodijo petnajst minut ali pol ure, odvisno seveda od njihove zmogljivosti, pa tudi od tega, kako imajo urejene kronične bolezni. Če so dobro urejene, je tega gibanja lahko več, če niso, naj se ravna po navodilih svojega zdravnika.«

### Preventiva tudi za male

Kaj pa majhni otroci? »Pretirano varovanje dihal tudi pri majhnih otrocih ni potrebno, saj je gibanje na svežem zraku najboljša preventiva pred različnimi virusnimi in bakterijskimi boleznimi, ki nas oblegajo v poznem jesenskem in zimskem času. Naj bodo toplo oblečeni, in tudi vozička, v katerem vozimo dojenčka, ni treba prevešati s tekstilom. Tudi organizem dojenčka se mora spopasti z zunanjimi razmerami. Tako kot pri starejših velja, naj bo to gibanje na mrzlem zraku krajše in v lepšem delu dneva.« Tako lahko dojenčke peljemo ven tudi pozimi, pri temperaturah pod ničlo, seveda primerno zaščitene v vozičku, malo večje otroke pa primerno oblečene. Ni treba torej čakati na pomlad, da bi otrokom privoščili svež zrak in sonce. Zimske temperature pri nas niso

okolščina, v kateri otroci ne bi smeli ven. Fiziologija dihalnih poti in imunski sistem v dihalih sta naravnana tako, da hladnejši zrak za zdrave otroke kot tudi zdrave odrasle ni škodljiv. Zdravi otroci naj gredo primerno oblečeni ven v vsaki zimski temperaturi, torej tudi v večjem mrazu.

### Obolela pljuča

Pri kroničnih bolnikih so najbolj izpostavljeni pljučni bolniki in astmatiki. Kaj priporočate njim? »Pljučnim bolnikom in astmatikom gibanje prav tako priporočamo. Pomembno je, da pljučni bolniki, astmatiki in bolniki s KOPB redno jemljejo svoja zdravila, da imajo dihalno funkcijo urejeno. V tem primeru se tudi oni lahko gibljejo v hladnejšem zraku, ki pa naj ne bo preveč onesažen. Seveda tudi pri njih velja, da naj to gibanje časovno omeji. Kronični bolnik naj gre na sprehod le za krajši čas v opoldanskih urah.«

V obolelih pljučih so namreč okvarjeni prilagoditveni mehanizmi pljučnega krvnega obtoka in obrambni mehanizmi proti okužbam, neučinkovit je tudi fizikalni čistilni mehanizem sluznice dihalnih poti. Pri njih je velika možnost poslabšanja bronhitisa, okužbe, povečane produkcije bronhialne sluzi, ki postane gnojna in jo bolnik obilno izkašlje. Posledica je hudo poslabšanje oviranega dihanja, to je dušenja, pri napredovalih boleznih in starostnikih v takih okoliščinah opeša tudi srce.

### Prilagojena rekreacija

Za zdrave rekreativce po besedah našega sogovornika praktično ni omejitev pri gibanju na prostem, tudi v zelo mrzlih razmerah. Vsak si sam ureja svoj režim treninga in rekreacije, tudi glede na starost in druge okoliščine ter vrsto treninga. Nekoga moti mrzel zrak pri teku in takrat je dobro, če si čez usta in nos namestimo šal, ki nekoliko ogreje vdihani zrak, ter s tem preprečimo morebitno dihalno stisko. Kolesarjenje za nekoga pri nekoliko nižjih temperaturah spet ni več prijetno, če mu to povzroča bolečine v mišicah in kosteh. Pri intenzivni vadbi se kljub mrzlemu zraku potimo. To je lahko za naše zdrave neugodno, če nismo ustrezno pripravljene. Ob intenzivnejši telesni dejavnosti, na primer teku, smo manj oblečeni. Zavarujemo pa predvsem trup, roke in noge so lahko manj pokrite. Potrebno je tudi ustrezno obuvanje, da nas ne bi zeblo v noge. Po končani rekreativni dejavnosti je priporočljivo, da se čim prej oprhamo in preoblečemo v suha oblačila.

Glede oblačenja velja priporočilo tako imenovanega slojnega oblačenja. Ko nam postane prevroč, preprosto slečemo vrhnji sloj oblačila in nasprotno: ko nas zebe, nadenemo še en sloj oblačila. Enako velja za otroke, saj se ti pri intenzivni dejavnosti lahko tudi pregrejejo, če pri njih pretiravamo s toplim oblačenjem. Otroci postanejo živahni na svežem zraku in se lahko precej spotijo. Pred tem jim slečemo vrhnji sloj oblačila. Ko pa se umirijo, jih nekoliko bolj zaščitimo.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**www.mediblink.si**  
Na voljo tudi v vseh lekarnah in izbranih specializiranih trgovinah.



**Ultrazvočni inhalator M480**

- Praktično neslišen (\*32 dB) in zelo učinkovit
- Razprši izjemno majhne aerosole (MMAD: 1,39 µm)
- Zelo visok delež vdihljivih delcev (PDRR): 95,92 %
- Za lažjanje vseh vrst respiratornih obolenj

Cena z DDV: 84,99 €



**Brezkontaktni infrardeči termometer M340**

Cena z DDV: 48,99 €



**Elektronski nosni aspirator M420**

- Varen in zelo učinkovit
- Glasovna funkcija z 12 melodijami
- 4 nastavki iz mehkega silikona
- Enostavno razstavljanje in čiščenje

Cena z DDV: 44,99 €

**Mediblink®**  
medical devices

**3** HITROSTI

3 hitrosti razprševanja

**3** BARVNI ZASLON

Ni vročina: 36,6  
Rahla vročina: 37,4  
Visoka vročina: 38,1

**2** GARANCIJE

2 leti

**5** GARANCIJE

5 leti

**Praktično neslišen\***

**Kratek čas terapije**

**Za celo družino**

**Telesna temperatura**

**Temperatura tekočin in predmetov**

**Temperatura zraka**

**Meritev v 2 sekundah**

**50 spominskih mest**

**with music function**

**Praktično neslišen\***

**Kratek čas terapije**

**3 hitrosti razprševanja**

**Za celo družino**

**Telesna temperatura**

**Temperatura tekočin in predmetov**

**Temperatura zraka**

**Meritev v 2 sekundah**

**50 spominskih mest**

**Praktično neslišen\***

**Kratek čas terapije**

**3 hitrosti razprševanja**

**Za celo družino**

**Telesna temperatura**

**Temperatura tekočin in predmetov**

**Temperatura zraka**

**Meritev v 2 sekundah**

**50 spominskih mest**

## ABC

**A** V bazenih in telovadnicah upoštevajmo osnovne higienske ukrepe.

**B** Glivične okužbe so lahko zelo trdovratne.

**C** Okužbe nohtov na nogah so po 60. letu prisotne pri skoraj tretjini ljudi.

# Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih

V zimskem času veliko vrst rekreacije poteka v notranjih prostorih. Radi gremo plavat v bazen, fitnesi in telovadnice pa so se po preklicu epidemije covid-19 ponovno napolnili. Morda ne bo odveč, če vas ob tem spomnimo na nekatere previdnostne ukrepe. Na napravah, na mokrih ali vlažnih tleh ob bazenih in ob prhah se zadržujejo bakterije in glivice, ki nam lahko pošteno zagrenijo življenje.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Po nekaterih podatkih je na stezi za tek približno 1.333.432 CFU (*colony forming units* oz. kolonijskih enot), kar je 74-krat več kot pri pipi na javnem stranišču. Na sobnem kolesu, na primer, je približno 1.333.418 CFU, kar je 39-krat več od pladnja v javni jedilnici. Uteži naj bi po teh podatkih imele približno 1.158.381 CFU, kar je 362-krat več kot na pokrovu straniščne školjke.

Osupljivi podatki pa niso razlog za to, da bi se odpovedali rekreaciji pozimi, bodisi v pokritih bazenih, toplicah, telovadnicah in fitnesih. Če upoštevamo osnovne higienske ukrepe in v tem smislu poskrbimo za svojo

varnost ter tudi za varnost drugih, ki prav tako uporabljajo rekreativne površine, pretirana bojazen ni potrebna. Če se dosledno prhamo pred vstopom v bazen oziroma bazenski kompleks, uporabljamo natikače med hojo po bazenskem kompleksu in ležalnik, preden se uležemo nanj, prekrijemo z brisačo, je zelo malo možnosti, da bi prišlo do okužbe. S tem namreč preprečimo, da bi bila koža v neposrednem stiku s površinami, ki jih uporabljajo drugi. Zelo pomembno je, da upoštevamo kopalniški red in bonton, zlasti to, da se oprhamo pred vstopom v bazen. S prhanjem s sebe speremo približno 80 % nečistoč in s tem tudi drugim omogočimo varno kopanje.

Poleg tega pa naj bi tudi upravljavci vestno in po predpisih skrbeli za higieno, na primer v kopalniških nadzirali in čistili tako vodo v bazenih, kot tudi površine okoli bazena. Kljub temu pa je dobro biti seznanjen s tem, kaj vse lahko staknemo v bazenih ali poleg njih ter tudi v drugih rekreativnih kompleksih, saj nekatere okužbe niso nedolžne.

### Okužbe so lahko trdovratne

Katere so najpogostejše okužbe? **Tamara Levičnik, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Splošne bolnišnice Jesenice nam

je povedala, da v bazenih (prav tako v telovadnicah in fitnesih) najpogosteje pride do glivičnih in virusnih okužb, saj spore gliv lahko preživijo tudi do več mesecev. »Glivam ustrezajo topli, vlažni prostori (brisače, mokra oblačila, vlažna podlaga za telovadbo ...),« je dejala in dodala, da so drobne ranice na stopalih, tudi če so nevidne, vstopno mesto za vdor mikroorganizmov, ki se potem začnejo razmnoževati in posledično pride do okužbe.

Po njenih besedah so okužbe precej trdovratne, pa naj gre za virusne bradavice ali glivično okužbo stopal. Tako okuženi velikokrat potrebujejo pomoč družinskega zdravnika ali celo dermatologa, je še dejala naša sogovornica.

Dr. Levičnik meni, da podobno velja tudi za telovadnice in fitnese. »Mikroorganizmi se ne prenašajo samo s telesnim stikom, ampak tudi pred in po vadbi – sploh če telovadnice niso primerno dezinficirane. Veliko okužb se prenese na človeka v garderobah, pod prho, na stranišču.« Zato v javnih prostorih priporoča obvezno uporabo zaščitne obutve (npr. natikače), ni priporočljivo, da bi hodili bos. »Po prhanju poskrbite za medprstne prostore in jih temeljito posušite. Vse telovadne površine, prhe in garderobe je treba vsak dan

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



dezinficirati, da se uničijo bakterije, virusi in glive, ki so prisotni.«

### Okužbe dihal in prebavil

Sicer pa so najpogostejše okužbe v bazenih okužbe prebavil, ki se kažejo kot splošna slabost, bruhanje in driska. Eden od povzročiteljev za takšno okužbo je bakterija *E. coli* (vnos fekalij), lahko pa jo povzročijo proti kloru odporni paraziti, kot je kriptosporidij; ta v klorirani vodi preživi tudi do deset dni in naj bi bil povezan z več kot polovico okužb v bazenih in vodnih parkih.

V bazene s toplo vodo in atrakcijami, pri katerih se tvori aerosol (na primer masažni bazen), lahko zaide tudi legionela, ta povzroča tako imenovano legionelo. Za kakšno bolezen gre? Po navedbah NIJZ legionelo povzročajo bakterije, ki so v naravnih vodnih okoljih, vendar je število teh bakterij v naravnem okolju majhno in ne predstavlja nevarnosti za ljudi. V vodnih sistemih, ki so namenjeni za oskrbo s pitno vodo, za hlajenje (hladilni stolpi), v bazenih s kopalno vodo, bazenih z industrijsko vodo se lahko močno namnožijo in tako postanejo nevarne za ljudi. Okužimo se z vdihavanjem drobnih kapljic, ki so razpršene v zraku in vsebujejo te bakterije. Aerosoli okužene vode, ki nastajajo ob prhanju, v bazenu, kjer voda brboti, ob izpuhkih iz hladilnih stolpov, v okrasnih fontanah, so še posebno nevarni. Z legionelo

»Po prhanju poskrbite za medprstne prostore in jih temeljito posušite. Vse telovadne površine, prhe in garderobe je treba vsak dan dezinficirati, da se uničijo bakterije, virusi in glive, ki so prisotni.«

se prej okužijo starejši, kronično bolni, bolniki z oslabiljenim imunskim sistemom, kadilci, alkoholiki. Dovzetnejši so moški kakor ženske. Legionela povzroči dve različni obliki bolezni: pontiaška vročica ali legionarska bolezen. Pontiaška vročica je po poteku podobna gripi in poteka blago. Legionarska bolezen se kaže kot pljučnica in je po simptomih in znakih ne moremo ločiti od drugih pljučnic. Poteka različno težko – težak, zapleten potek, ki zahteva zdravljenje v bolnišnici, je pogostejši pri starejših, kroničnih bolnikih, ljudeh z oslabiljenim imunskim sistemom in pri kadilcih.

Niso prizadeta le pljuča, pač pa tudi drugi organi (npr. jetra, ledvice, možgani). Kako se začne? Pojavijo se utrujenost, izguba teka, glavobol, povišana telesna temperatura in bolečine v mišicah. Telesna temperatura je visoka, 40 °C in več. Pri približno tretjini bolnikov se pojavijo driska, bolečine v trebuhu, slabost in bruhanje. Pogosto pokašljejejo, izpljunek se pojavi kasneje, ta je lahko gnojen ali celo krvav. Bolečina v prsnem košu je posledica vnetja poprsne mreže (plevre). Če ima oboleli zelo visoko vročino, je zmeden in mu primanjkuje zraka, ga zdravnik napoti v bolnišnico.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



Preveč pogosto KAKAŠ?

Ko nič drugega NE POMAGA ...

15% popusta

ob nakupu pakiranja 10 vrečk na [net.arnica.si](http://net.arnica.si).

Koda: VIVO15  
Akcija velja od 6. 1. do 10. 02. 2023.



70 kliničnih študij

450 milijard bakterij

Na voljo v lekarnah.

ewo pharma | Cesta 24, junija 23 | 1231 Ljubljana-Črnuče | T: +386 (0) 590 848 40 | info@ewopharma.si | www.ewopharma.si

Mendes S.A.

»Sicer pa so najpogostejše okužbe v bazenih okužbe prebavil, ki se kažejo kot splošna slabost, bruhanje in driska. Eden od povzročiteljev za takšno okužbo je bakterija E. coli (vnos fekalij), lahko pa jo povzročijo proti kloru odporni paraziti.«

### Glivice na stopalih

Epidemiološke raziskave kažejo, da so glivične okužbe stopal v evropskih državah prisotne pri vsaj 10 % ljudi v splošni populaciji. Okuženih je kar 20 % starejših, okužbe nohtov nog pa so po 60. letu prisotne pri skoraj tretjini ljudi. Dovzetnost zanje je različna od posameznika do posameznika. Če imamo predhodne poškodbe kože ali nohtov (zaradi športnih dejavnosti, nosimo pretesno obutev ali imamo ortopedske nepravilnosti stopal), zaradi vlažne kože pri čezmernem potenju, če je motena prekrvavitev nog ob boleznih arterijskega,

venskega ali limfnega žilja, ob bolezni periferne živčevja, sladkorne bolezni in zmanjšani imunski odpornosti, je dovzetnost večja.

### Vaginalno glivično vnetje

Tudi vaginalne glivice so velika težava. Pojavi se vnetni izcedek, ki se od fiziološkega razlikuje po tem, da je obilnejši, gostejši in sira-sto bel, pojavijo se lahko tudi srbenje in pekoče bolečine. Ob pregledu pri ginekologu se opazijo pordela stena nožnice in belkaste obloge. Zunanje spolovilo je lahko vneto, koža v tem primeru pordeči, je pekoča in srbi,

včasih je lahko tudi nekoliko otekla, na površini se lahko pojavijo ranice.

### Glivice na koži

Glivične okužbe so raznolike, tako po klinični sliki kot po poteku. Odvisno od vrste povzročitelja, mesta okužbe, odpornosti bolnika se razlikujejo znaki. Značilna za glivično okužbo na koži trupa in okončin je ostro omejena rdečina. Ta se širi, rob žarišča je pordel in se lušči, v sredini je rdečina bolj bleda. Na lasišču in na bradi je to manj izraženo, lasje so lahko odlomljeni. Na koži stopal se okužba najprej pojavi v medprstnih prostorih, kaže se z blagim luščenjem in ne povzroča posebnih težav. Pozneje se razširi na druge predele, pojavijo se lahko srbeči mehurčki, rdečina in luščenje. Kaj pa na nohtih? Tam so spremembe v začetku blago izražene na prostem delu nohta, noht se lušči, je razbarvan in rumenkast. Okužba postopno napreduje in poškoduje celotno nohtno ploščo in nohtna matica.

Kako lahko odpravimo glivično okužbo? Za to uporabljamo antimikotike v kremah, gelih, tekočinah, pršilih, nohte pa zdravimo z antimikotičnimi laki. Tako lahko pozdravimo številne okužbe. Bolj razširjene in zapletene okužbe pa se zdravijo sistemsko z antimikotičnimi zdravili. Zdravljenje teh okužb je lahko dolgotrajno, od nekaj tednov do več mesecev.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem.



**Onytec**  
ciklopiroks



ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

ZA ZDRAVLJENJE  
BLAGIH DO ZMERNIH  
GLIVIČNIH OKUŽB  
NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ZDRAVILO JE NA VOLJO  
BREZ RECEPTA V LEKARNAH

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.





# PRILOGA: SEČILA

## Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom

Ledvici sta v človeškem organizmu zadolženi za prečiščevanje krvi in posledično tvorbo urina. V našem telesu se nahajata dve, in čeprav obeh za pravilno delovanje ne potrebujemo, je vloga ledvice nujna za brezhibno delovanje organizma. Ledvice namreč dnevno očistijo do 180 litrov krvi. Tako kot ostali organi v našem telesu pa sta tudi ledvici podvrženi številnim boleznim in bolezenskim stanjem, od vsem dobro poznanih ledvičnih kamnov pa do manj znanega glomerulonefritisa, ki povzroča vnetje ledvičnih telesc.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ste že kdaj slišali koga, ki se je pošalil, da bi bil za nekaj pripravljen prodati tudi lastno ledvico? V revnejših državah je pogosta praksa, da se ljudje v želji po zaslužku odločijo prodati polovico tega parnega človeškega

organa, saj cene na črnem trgu dosegajo od nekaj deset do nekaj sto tisoč dolarjev. Kakor koli. Kljub »neokusni« šali pa marsikdo niti ne ve, kje v telesu se ledvice nahajajo! Ledvici ležita v trebuhu ob strani vsake hrbtenice zadaj pod rebri. Po obliki spominja na fižol, po velikosti pa na današnje pametne telefone. Ledvica odraslega človeka meri približno 10 cm, medtem ko je široka nekaj več kot 5 cm. Osrednja naloga ledvic je prečiščevanje krvi in tvorba urina. Po ledvični arteriji v organ priteka kri, ki jo je treba prečistiti. Arterija se v ledvici razveja na manjše žilice, ki sestavljajo žilne klobčiče, te pa z obdajajočimi majhnimi cedilci tvorijo ledvična telesca. Tod se kri prečisti, po ledvični veni pa se steka nazaj v krvni obtok. Iz odpadnih snovi, ki nastanejo ob prebavi hrane in se ujamejo v cedilca, nastaja urin, ta se po zbiralnih kanalčkih steka v čašice, od tod pa naprej v ledvični meh, od koder odteče po sečevodu v mehur in sečnici iz telesa. Ledvice so zadolžene tudi za ravnovesje tekočin v telesu, saj potrebno

raven vode v telesu zadržijo, preostanek pa z urinom izločijo. V ledvicah poteka tvorba hormonov renina in eritropoetin. Prvi uravnava krvni tlak, drugi pa spodbuja nastanek rdečih krvnih celic.

### **Jasni klinični znaki se odrazijo šele, ko je bolezen že napredovala**

Oslabljeno in nepravilno delovanje ledvic se izrazi v našem organizmu, a pogosto ga zaznamo z zamikom. Najpogosteje ledvice prizadene ledvična bolezen, katere znaki sprva ostanejo prikriti, zaradi česar bolnikom nepravilno delovanje ledvic ostaja skrito. Jasni klinični znaki se odrazijo šele, ko je bolezen že napredovala. Zato velja ostati pozoren. Na bolezen ledvic opozarjajo znaki, kot so zvišan krvni tlak, otekanje gležnjev ali goleni tekom dneva, pa tudi jutranje otekline na vekah in obrazu (ki so posledica pomanjkljivega izločanja soli in vode), nepravilno delovanje pa se najbolj vidno odrazi na seču. Ta je lahko krvav, se peni, saj se z nepravilnim

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

»Ko se je življenje pričelo na Zemlji, so organizmi živel v morju, ki ima konstantno koncentracijo različnih soli in topljencev. To so idealni pogoji za celice, ki za svoje delovanje potrebujejo stabilno okolje. Da se je življenje preselilo na kopno, smo si morali na neki način ustvariti notranje morje, ki mu pravimo tudi zunajcelična tekočina, in prav to je glavna naloga ledvic.«

delovanjem ledvic spremeni tudi način filtriranja krvi v ledvičnih telescih in iz krvi v urin preidejo tudi beljakovine ter eritrociti. Prav tako bodite pozorni, če v nočnem času pogosto začutite potrebo po odvajanju seča. Omenjene težave pogosto spremljajo utrujenost, oslabelost, nespečnost, tudi suha koža in srbečica, ki so značilne za napredovanje ledvične bolezni. Omenjeni znaki so posledica neizločanja odpadnih produktov presnove.

#### **Kdo je bolj podvržen tveganju za razvoj bolezni?**

Z ledvicami je povezanih več bolezenskih stanj, nekatera izvirajo primarno iz ledvic, spet druga pa so posledica dejavnikov tveganja oz. drugih bolezni. Bolj podvrženi so tveganju za nepravilno delovanje ledvic starejši (nad 60 let), prav tako je tveganje večje pri sladkornih bolnikih, ob zvišanem krvnem tlaku ali ob srčno-žilnih boleznih. Možnosti za razvoj ledvičnih bolezni zvišajo tudi genetski dejavniki, saj so bolezni bolj podvrženi tisti, pri katerih je kronična ledvična bolezen že prisotna v družini. Bistvenega pomena je pravočasna diagnoza. Zgodnje odkritje ledvične bolezni pomaga k ohranjanju ledvičnega delovanja in preprečuje nastanek nepovratne ledvične odpovedi.

#### **Kronična ledvična bolezen**

Vzrokov za razvoj kronične ledvične bolezni je kar nekaj, najpogostejša pa sta zvišan krvni tlak in sladkorna bolezen. Do ledvične bolezni lahko privede tudi uživanje posameznih zdravil, med najbolj nevarnimi so kombinirana protibolečinska zdravila in nesteroidni antirevmatiki.

**Zvišan krvni tlak** je posledica zvišanega krvnega pritiska na žilno steno, ki le to poškoduje, kar privede do okvare srca, možganov pa tudi ledvic. Ledvice in srčno-žilni sistem sta funkcionalno tesno povezana. »Odkar obstaja zdravljenje z dializo, bolniki ne umirajo več zaradi ledvične odpovedi. Žal pa to

ne pomeni ozdravitve, niti ne, da bodo živel enako dolgo in enako dobro kot njihovi vrstniki. Dializa telo očisti le deloma, bistveno manj, kot to storita zdravi ledvici. Da bi razumeli, zakaj bolezn ledvic tako močno vplivajo na srčno-žilni sistem in ostale organe, moramo nekaj povedati o tem, kakšna je funkcija ledvic v telesu,« pojasnjuje **nefrolog Andrej Škoberne, specialist za bolezni ledvic**, in nadaljuje: »Ko se je življenje pričelo na Zemlji, so organizmi živel v morju, ki ima konstantno koncentracijo različnih soli in topljencev. To so idealni pogoji za celice, ki za svoje delovanje potrebujejo stabilno okolje. Da se je življenje preselilo na kopno, smo si morali na neki način ustvariti notranje morje, ki mu pravimo tudi zunajcelična tekočina, in prav to je glavna naloga ledvic. Ko se ledvično delovanje prične slabšati, prihaja do sprememb v sestavi zunajcelične tekočine. Snovi, ki jih ledvice izločajo iz telesa, se pričnejo v telesu nabirati in njihova koncentracija v zunajcelični tekočini narašča, kar neugodno vpliva na vse celice, zato ni presenetljivo, da pri ledvičnih boleznih pravzaprav trpijo vsa tkiva in organi. Najpogostejše so okvare srca in ožilja, zato bolniki z ledvičnimi boleznimi najpogosteje umirajo zaradi odpovedi srca, srčnega infarkta ali možganske kapi.« Večina bolnikov z ledvičnimi boleznimi ima povišan krvni tlak, ki negativno vpliva tudi na srce in ožilje. Bolniki z ledvično odpovedjo imajo tudi oslabilen imunski sistem, zaredi česar so bolj nagnjeni k hujšim okužbam, tudi malignim boleznim.

**Sladkorna bolezen** je posledica pomanjkanja oz. neučinkovitosti inzulina, kar zviša raven glukoze v krvi in posledično kvari žile v telesu ter povzroča bolezn srca, oči, živčevja in ledvic. Visoka raven sladkorja v krvi povzroča okvaro ledvic, saj ledvična telesca začnejo prepuščati koristne beljakovine v urin. Okvara se izrazi v razvoju kronične ledvične bolezni.

Med pogostejšimi težavami so **ledvični kamni**, ti povzročajo hude bolečine v ledvenem delu in v trebuhu, ki se širijo proti stegnu. Kamni lahko poškodujejo sečevod, posledica pa je prisotnost krvi v seču. V primeru manjših kamnov zadostuje že pitje primernih količin tekočine, v nekaterih primerih se predpišejo tudi zdravila. Le v redkih primerih je treba ledvične kamne odstraniti z drobljenjem, še redkeje s kirurškim posegom.

Glomerulonefritis sodi med redkejša bolezenska stanja, povezana z ledvicami. Bolezen povzroči vnetje ledvičnih telesc, v katerih se filtrira kri in tvori seč. Bolezen se lahko razvije v hipu, primer je ob okužbi dihal, ali pa se neopazno razvija več let ter povzroči pešanje ledvic in višjo raven krvnega tlaka. Glomerulonefritis je posledica različnih bolezenskih stanj, ki so odraz motnje v delovanju imunskega sistema.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



Med dednimi boleznimi ledvic je najpogostejša **policistična ledvična bolezen**, ki sproži nastanek cist v organu. Te se z leti povečujejo, medtem ko je zdravega tkiva vedno manj. Z napredovanjem bolezni se slabša delovanje ledvic.

**Okužbe sečil** so posledica vdora bakterij in virusov v sečila, tudi ledvice. Najpogosteje so jim podvržene ženske v rodni dobi. Za okužbe spodnjih sečil je značilno pekoče uriniranje, tudi pogosto uriniranje v manjših količinah, po kapljicah. Če se okužba iz spodnjih sečil razširi v zgornja (ledvice), se pojavijo hude bolečine v ledvenem delu, tudi mrzlica in povišana telesna temperatura. Okužbe uspešno zdravimo z antibiotiki in redko vodijo v razvoj kronične ledvične bolezni.

### Kateri znaki okvare ledvic nas opozarjajo, da je treba obiskati zdravnika?

Zdravljenje je odvisno od posameznega vzroka, ki je pripeljal do nastanka ledvične bolezni. »Eden od problemov ledvičnih bolezni je, da dolgo potekajo precej tiho, torej da bolnikom povzročajo relativno malo težav. To je podobno kot pri povišanem krvnem tlaku, povišanem holesterolu in sladkorni bolezni, ki prav tako dolgo potekajo brez večjih težav, zato tem štirim stanjem rečemo tudi tihi ubijalci. Eden od najpogostejših simptomov ledvične bolezni je pogostejše odvajanje urina. To je opazno predvsem ponoči, saj redno nočno odvajanje urina sredi noči načeloma ni pogosto pri mlajših ljudeh, medtem ko je to pri starostnikih precej običajno. Torej pri osebi, mlajši od 65 let, ki mora vsako noč ob približno istem času odvajati urin, je vsekakor smotrno preveriti stanje ledvic. Ledvično bolezen moramo iskati tudi pri vseh ljudeh s povišanim krvnim tlakom, s sladkorno boleznijo, s srčno-žilnimi boleznimi ter ljudeh s sorodniki, ki so imeli težave z ledvicami. Na prisotnost ledvične bolezni lahko kažejo tudi otekanje nog, krvav ali rjav urin, močno penjenje urina, težave z dihanjem ob naporu, težave s spanjem, mišični krči in utrujenost,« k pravočasnemu prepoznavanju težav in posledičnemu ukrepanju spodbudi predsednik Slovenskega nefrološkega društva.

### Kaj lahko za zdravje ledvic storimo sami?

Marsikaj za dobro »kondicijo« ledvic lahko postorimo tudi sami. Z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje primerno gibanje, uravnoteženo prehrano in izogibanje nezdravim navadam. »Večinoma pride do okvare ledvic zaradi povišanega krvnega tlaka in zaradi sladkorne bolezni. Obe bolezni sta v veliki meri posledica nezdravega življenjskega sloga. Povišan krvni tlak je povezan z uživanjem prehrane z veliko vsebnostjo soli in z debelostjo. Sladkorna bolezen je povezana z debelostjo, nezdravim prehranjevanjem in pomanjkanjem telesne dejavnosti,« poudari

*»Eden od najpogostejših simptomov ledvične bolezni je pogostejše odvajanje urina. To je opazno predvsem ponoči, saj redno nočno odvajanje urina sredi noči načeloma ni pogosto pri mlajših ljudeh, medtem ko je to pri starostnikih precej običajno. Torej pri osebi, mlajši od 65 let, ki mora vsako noč ob približno istem času odvajati urin, je vsekakor smotrno preveriti stanje ledvic.«*

dr. Andrej Škoberne in zaključiti z nasveti za splošno zdravje, tudi zdravje ledvic: »Vse omenjene bolezni lahko v veliki meri preprečimo z zdravim življenjskim slogom, ki sloni predvsem na zdravem prehranjevanju (izogibanje sladkim in slanim živilom ter procesirani prehrani, vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave) in redni telesni dejavnosti. Osebe, ki kadijo, bodo največ naredile, če prenehajo kaditi. Tudi to koristi ledvicam.« bolezni.



## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** Oseba z eno ledvico lahko spije liter do liter in pol tekočine, najboljše vode, čez dan.
- B** Nosečnost in porod za žensko z eno ledvico nista ovira.
- C** V Sloveniji ima kronično ledvično bolezen okoli 180.000 ljudi, ledvice dokončno odpovejo 250 ljudem na leto.



# Življenje z eno ledvico



Prof. dr. Miha Arno, dr. med., in doc. dr. Maša Knehtl, dr. med., specialistka interne medicine

Ledvice so odgovorne za čiščenje celotnega telesa in vzdrževanje primerne okolja v telesu, kar omogoča normalno in dobro delovanje vseh telesnih celic, zato ne preseneča, da ob ledvičnih boleznih trpi celo telo. Eden od tri tisoč živorojenih otrok se rodi z eno ledvico, mnogi tega niti ne vedo, saj druga ledvica prevzame funkcije tiste, ki manjka. **Prof. dr. Miha Arno**, predstojnik Kliničnega oddelka za nefrologijo v UKC Ljubljana, pojasnjuje, da je večina bolnikov, ki živi z eno ledvico, takšnih, ki so jo prejeli kot darovano, ostali primeri, ki vodijo v nujnost odstranitve ledvic, so redkejši in so večinoma posledica raka ledvic in vnetnih procesov. Večina bolnikov, ki so jim odstranili ledvice, nima resnih zdravstvenih težav, prav tako novo stanje ne vpliva na njegovo pričakovano življenjsko dobo, če oseba

nima hkrati drugih hudih boleznih. Transplantacijski program pri nas poteka izključno v UKC Ljubljana, kjer je od leta 2021 tudi nov bolnišnični oddelek Centra za transplantacije ledvic. Prvo ledvico pri nas so presadili leta 1970.

**Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Mihom Arnolom, dr. med.**, predstojnikom Kliničnega oddelka za nefrologijo v Centru za transplantacijo ledvic in **doc. dr. Mašo Knehtl, dr. med., specialistko interne medicine**, UKC Maribor

## Zakaj imamo dve ledvici

Ledvice filtrirajo, čistijo kri ter izločajo v seč nepotrebne presnovne produkte, hkrati skrbijo za zapletene procese ohranjanja homeostaze notranjih telesnih tekočin. Eden od razlogov, da imamo dve ledvici, je embrionalni razvoj in t. i. obojestranska simetrija. Po drugih teorijah nam naj bi zaradi pomembnosti delovanja ledvic narava namenila »rezervni del« za primer poškodbe ali bolezni. Ledvice ležijo v t. i. retro-peritonealnem prostoru, tj. za potrebušnico, pomeni za prebavnim traktom, obdaja jih maščevje, kjer so boljše zaščitene. Odstranjujejo odvečno tekočino, uravnavajo krvni tlak, sodelujejo pri presnovi kosti, izločajo hormon, ki spod-

buja kostni mozeg k tvorbi rdečih krvničk. Ledvice pa niso edini parni organ v telesu, tudi pljuča imajo dve pljučni krili, parni organ so tudi spolne žleze (jajčniki, moda).

## Živeti z eno ledvico

Življenje z eno ledvico je možno. Z izgubo enega organa drugi popolnoma prevzame njegove funkcije, hipertrofira (poveča se v velikosti) in nadomesti približno 75 % delovanja tistega, ki ga ni. Eden od razlogov za življenje z eno ledvico je prirojena odsotnost ali nerazvitost organa, kar se imenuje agenzija ali aplazija. Odsotnost ene ledvice se s pomočjo ultrazvoka vidi že v 12.–14. tednu nosečnosti. Displazija pa pomeni okvaro ledvičnega tkiva, ki ledvici onemogoči normalno opravljanje funkcije. To pomeni, da se pri plodu v maternici ena ali obe ledvici ne razvijata tako, kot bi se morali. Takšen primer so policistične ledvice, ko ciste nadomestijo normalno ledvično tkivo in ne morejo filtrirati krvi. Displazija se lahko pojavi samo v eni ledvici. Če so ledvice popolnoma nefunkcionalne, bodo dojenčki, ki preživijo nosečnost, potrebovali presaditev ledvic ali dializo, da bodo ostali zdravi. Med vzroki za življenje z eno ledvico je operativna odstranitev ledvice kot posledica poškodbe ledvic (v primeru nesreče), ponavljajoča vnetja ledvic in najpogosteje rakava obolenja (karcinom), ko se ledvica odstrani skupaj s tumorjem. Ledvice

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



se lahko okvarijo tudi ob prisotnosti ledvičnih kamnov, posledično pride do hidronefroze, ko urin ne more preiti v mehur in se zato kopiči v ledvicah. Ledvična funkcija se zmanjša in lahko vodi do ledvične odpovedi, večinoma v eni ledvici.

### Tiha bolezen

Mnogi ljudje sploh ne vedo, da imajo okvaro ledvic, saj nimajo nobenih težav. Ker nič ne boli, jo namreč odkrijemo samo s preiskavami seča in krvi, ki so zelo enostavne, poceni in dostopne v vsakem laboratoriju: določi se kreatinin v krvi, iz katerega izračunajo, kako dobro delujejo ledvice, in pregleda se vzorec seča, v katerem je za kronično ledvično bolezen značilna predvsem prisotnost beljakovin (proteinurija) in rdečih krvničk (eritrocitov). Eden od pomembnih znakov kronične ledvične bolezni je lahko tudi zvišan krvni tlak. Če rezultati ponovljenih preiskav utemeljujejo sum na prisotnost ledvične bolezni, je potrebna še ultrazvočna preiskava sečil. Posledice neodkrite ali nezdravljene kronične ledvične bolezni so namreč hude, saj lahko ledvice povsem odpovejo ali pa ljudje umrejo bistveno prej od svojih vrstnikov zaradi srčno-žilnih bolezni. Vsako leto v Sloveniji ledvice dokončno odpovejo približno 250 ljudem, skupno pa je približno 2400 bolnikov s končno ledvično odpovedjo, ki potrebujejo eno od nadomestnih zdravljenj – velika večina s hemodializo, del s trebušno dializo, medtem ko jih približno 800 živi s presajeno ledvico.

### Vzroki in znaki

Vzrokov za nastanek ledvične bolezni je veliko. Največ bolnikov ima kronično ledvično bolezen zaradi zvišanega krvnega tlaka in sladkorne bolezni. Med pomembnimi znaki, ki so razlog za sum na ledvično bolezen, so: zvišan krvni tlak, odvajanje krvavega seča, penjenje seča, pogosto nočno odvajanje seča, bolečine pri odvajanju seča, otekanje gležnjevi in goleni čez dan, jutranje otekline oči in obraza, zmanjšana količina izločenega seča oziroma odvajanje seča po kapljicah, ledvene bolečine. Pri napredovanju ledvične bolezni se lahko pojavijo še utrujenost, motnje v zbranosti, slabši tek, nespečnost, nočni mišični krči in suha koža, ki srbi.

### Potek operacije

Operacija poteka v splošni anesteziji, pri čemer bolnik leži na boku ali na hrbtu. Pri delni odstranitvi ledvice se odstrani le okvarjeni del ledvice. Popolna (ali radikalna) odstranitev ledvice pa je odstranitev cele ledvice in pripadajočih okolnih tkiv. Tako se z ledvico odstranijo tudi nadledvična žleza, sečevod in pripadajoče maščobno tkivo. Poznamo klasično in laparoskopsko metodo odstranitve ledvice. Pri klasični ali odprti operaciji bo kirurg zarezal v trebušno steno za neposredni dostop do ledvice. Pri laparoskopski metodi bo v trebuh vstavil cevke, skozi katere bo vstavil instrumente za odstranitev

*»Posledice neodkrite ali nezdravljene kronične ledvične bolezni so namreč hude, saj lahko ledvice povsem odpovejo ali pa ljudje umrejo bistveno prej od svojih vrstnikov zaradi srčno-žilnih bolezni.«*

ledvice. Po operativni odstranitvi ledvice lahko bolnik brez težav živi povsem normalno življenje, a le, če je preostala ledvica zdrava in opravlja svojo funkcijo. Po operaciji se mora bolnik izogibati čezmernemu vnosu soli, ker to lahko pripomore k porastu krvnega tlaka in beljakovin, ki pomenijo več presnovnih produktov in posledično večjo obremenjenost ledvic. Najbolj priporočljiva je redna aerobna vadba v okviru zmogljivosti.

### Kaj je dializa

Dializa nadomesti očiščevalno vlogo ledvic – odstranjuje presnovke in odvečno tekočino. Hemodializa je postopek očiščevanja krvi z zunajtelesnim krvnim obtokom, kjer dializator z umetno membrano deluje kot umetna ledvica. Pri trebušni dializi pa kot dializna membrana deluje potrebnišnica (peritonej). **Maša Knehtl** poudarja, da na dializo ne smemo gledati kot na obsodbo, ampak kot rešitev, saj omogoči in podaljša življenje bolnikov s končno odpovedjo ledvic. Veliko bolnikov je prestrašenih ali dializo celo odklanjajo, saj pomeni veliko spremembo v načinu življenja, sčasoma pa se navadijo. Dializa pomeni možnost zdravljenja končne odpovedi za telo ključnega organa, torej ledvic, zato moramo nanjo gledati pozitivno.

### Transplantacija

V večini primerov je darovalec umrla oseba, ledvico se ponudi bolniku na čakalni listi Eurotransplanta. V Sloveniji je darovalec organov oseba, ki je s prejemnikom zakonsko, sorodstveno ali čustveno povezana. Ključna je krvna skladnost. Kot kažejo letni podatki o darovanju organov in transplantacijah za leto 2021, so darovalci podarili 60 ledvic, 32 jeter, 18 pljuč, 13 src in dve trebušni slinavki, skupno 125 organov. V Centru za transplantacijsko dejavnost UKC Ljubljana so leta 2021 presadili 52 ledvic, 21 jeter, 17 src in 15 pljuč. Sicer je prejšnje leto umrlo 41 darovalcev, njihova povprečna starost je bila 54 let. **Miha Arnol** dodaja, da v Sloveniji še vedno ni izkoriščena možnost transplantacije ledvice živega darovalca, saj se za ta korak odločijo redki. V UKC Ljubljana opravijo največ dva

taka posega na leto. Novo ledvico sicer presadijo v spodnji del trebuha, medtem ko bolne ledvice ne odstranijo, temveč pustijo v telesu, nova v popolnosti prevzame funkcijo obeh.

### Dializa ali presaditev

Bolniki s presajeno ledvico imajo dolgoročno boljše kakovost življenja in tudi boljše možnosti glede preživetja, pojasnjuje Miha Arnol. Ko presajena ledvica prevzame naloge tiste, ki je odpovedala, je bolniku dopuščeno več brezskrbnosti denimo glede pitja vode in glede prehrane ... Bolniki, ki obiskujejo hemodializo, morajo priti trikrat na teden v dializni center. Na drugi strani ima presaditev ledvice določena tveganja, saj morajo osebe s presajeno ledvico do konca življenja jemati imunosupresivna zdravila, ki lahko slabo vplivajo na novi organ ali na bolnikove srčno-žilne in druge kronične bolezni. Zaradi slabše imunске odpornosti so bolniki približno deset let po presaditvi ali kasneje dovzetenjši za razvoj rakavih bolezni

### Eno leto za ledvico

Na začetku letošnjega januarja je na presaditev organov čakalo 180 bolnikov, od tega 99 za presaditev ledvice, na poseg se povprečno čaka 300 dni.

### Darovanje organov po smrti

Na točno določenih mestih (v zdravstvenih zavodih, lekarnah in območnih enotah Rdečega križa) lahko izpolnite pristopno izjavo. En izvod izjave se dostavi Sloveniji-transplant, drugi izvod se vrne darovalcu. Podatki o opredelitvi se nato vpišejo v informacijski sistem Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije, ti pa postanejo nevidno zapisani na kartici zdravstvenega zavarovanja. Po smrti darovalca ta podatek lahko odčita le pooblaščen zdravnik s svojo posebno profesionalno kartico.

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

## ABC

- A** V kar 80 % vnetja sečil povzročata bakterija *E. coli*.
- B** Okužbam sečil so bolj podvržene ženske v rodni dobi.
- C** Z dosledno higieno lahko zmanjšamo tveganje za razvoj okužb sečil.

# Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

V vrtincu vsakdana pogosto zanemarimo lastno zdravje in dobro počutje. Zato pogosto povsem nenamerno spregledamo posamezne znake, s katerimi nas telo opozarja, da nekaj ni v redu. Okužbe sečil so eno izmed vnetij, ki lahko ostane povsem spregledano, saj ga pripisujemo drugim življenjskim dejavnikom. Čeprav gre za zelo ozdravljiva vnetja, pa lahko v nekaterih primerih predstavljajo resnejše zaplete.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sečila delimo na zgornja in spodnja, med prve spadajo sečevoda in ledvici, v spodnjem delu pa se nahajata sečnica in mehur, pri moških tudi prostata. Okužbe sečil najpogosteje povzročajo bakterije, lahko pa tudi glivice in paraziti ter različni virusi. V kar 80 % vnetja sečil povzročata bakterija *E. coli*, pogosto tudi druge črevesne bakterije. Okužbe se najpogosteje prenašajo s spodnjega dela sečil v zgornji del. Pogostejše so pri ženskah, razlog za to pa tiči v krajši sečnici, kar bakterijam omogoča hitrejši dostop do mehurja. Kljub temu se tudi pri moških lahko pojavijo resnejša vnetja, največkrat povezana s prostatom. Težave s sečili se pogosto odražajo na urinu. Pri zdravi odrasli osebi, ki zaužije zadostno količino tekočine, je le ta slamnato rumene barve (na barvo lahko vplivajo tudi živila, kot je rdeča pesa, prav tako ga lahko obarvajo tudi zdravila, ki jih jemljemo). Odra-

sla oseba normalno izloči do tri litre urina na dan oz. 40 mililitrov na kilogram telesne teže, sicer pa vrednosti nihajo glede na zaužito tekočino. Če popijemo premalo tekočine, je urin bolj intenzivno rumenkaste barve, prav tako ga je manj.

### Skupine, pri katerih lahko pride do zapletenega poteka okužbe

Okužbe sečil pogosto potekajo brez zapletov, njihove posledice na zdravje in organizem pa so običajno blažje. Kljub temu obstajajo skupine, ki pri katerih velja biti še posebej pozoren. »Poznamo več skupin ljudi, pri katerih potekajo okužbe sečil bolj zapleteno, zato so težje ozdravljive, posledično pa predstavljajo večjo nevarnost za okvaro ledvične funkcije. Pri otrocih so okužbe sečil v prvih letih pogosto posledica prirojenih anatomskih anomalij na sečilih,« pojasnjuje **Matej Kobal, dr. med., specialist urolog** v Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca v Novi Gorici, in v nadaljevanju doda, da so na udaru tudi nosečnice in bolniki z oslabiljenim imunskim sistemom: »V nosečnosti je treba prepoznati tudi asimptomatske bakteriurije (bakterije v urinu brez znakov vnetja), saj študije potrjujejo pogostejše pielonefritise, ob tem pa tudi večjo možnost rojstva otrok z nižjo porodno težo ter tudi večjo možnost predčasnih porodov. Zgodnja prepoznavna okužb sečil je potrebna tudi pri imunokompromitiranih osebah (onkološki bolniki, bolniki po transplantacijah, bolniki s sladkorno boleznijo, starejši bolniki ...), ker zaradi slabšega

imunskega odgovora okužba sečil hitreje napreduje in je težje ozdravljiva. Med zapletene okužbe sečil pa uvrščamo tudi vse okužbe sečil pri moških, paciente po operativnih rekonstrukcijah spodnjih sečil ter osebe, ki imajo stalni urinski kateter.«

### Okužbam sečil so bolj podvržene ženske v rodni dobi

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo, kadar bolezen ni urejena, lahko pride do izločanja višjih ravni sladkorja v seč. Prav tako v primeru diabetikov vnetja pogosto povzročajo tudi glivice. Okužbam sečil so bolj podvržene ženske v rodni dobi. Razlogov za to je več, med drugim tudi ta, da diafragma in določena spermicidna sredstva dražijo in povzročajo razrast posameznih bakterij. Okužbe se pogosto prenašajo s spolnimi odnosi (predvsem klamidijske okužbe in okužbe z ureaplazmo ter gonorejo), posledica tega pa je tudi postkoitalni cistitis. V tem primeru po spolnem odnosu v nožnici ostanejo bakterije, ki se prenesejo v sečnico. Tudi menopavza lahko predstavlja dodatno tveganje za pojav vnetij sečil, sploh zaradi zmanjšane ravni estrogena, ki povzroči stanjšanje sluznice v nožnici, kar omogoči ugodne razmere za naseljevanje bakterij.

### Pekoče odvajanje seča, bolečina v območju mehurja itd.

Kot omenjeno, se okužbe sečil najpogosteje odražajo na urinu oz. odvajanju seča. To je pogosto boleče, spremlja ga pekoč, žgoč

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne



»Z določenimi ukrepi lahko zmanjšamo možnost okužb sečil, popolnoma preprečiti pa jih ne moremo. Določeni enostavni ukrepi dokazano zmanjšajo možnost okužb, zato se priporoča dobra hidracija (več kot 1,5 l tekočin na dan), ustrezna lokalna higiena, forsirana mikcija po spolnih odnosih ter nošnja zračnega spodnjega perila.«

občutek. Ta se stopnjuje z bolečino v območju mehurja, nastopi tudi boleč občutek v trebuhu. Spremljajo ga slabo počutje, utrujenost, pogosto tiščanje na vodo, ki mu sledi majhna količina izločenega urina, in odvajanje po kapljicah. Urin je pogosto moten, gost in neprijetnega vonja. Če se okužba s spodnjih sečil razširi tudi na zgornje, postanejo simptomi še izrazitejši – povišana telesna temperatura, bolečina v ledvenem predelu itd., nakazujejo na vnetje ledvic. Ni nujno, da se ob okužbi odražajo tudi omenjeni simptomi, pogosto je v urinu mogoče zaslediti povečano koncentracijo bakterij, medtem ko počutje ostaja nespremenjeno. Ta pojav imenujemo asimptomatska bakteriurija, ki se zdravi le pri nosečnicah in kroničnih bolnikih.

#### Kako poteka zdravljenje okužb sečil?

Simptomi okužbe sečil lahko izzvenijo že s samozdravljenjem; če po dveh oz. treh dneh ni bolje, je treba poiskati zdravniško pomoč. Nosečnicam in sladkornim bolnikom se samozdravljenje odsvetuje, ob prepoznavanju znakov je namreč treba o tem obvestiti izbranega zdravnika. Prav tako poiščite pomoč zdravnika ob okužbi sečil pri otroku, mlajšem od 12 let. Zdravnik bo na podlagi pogovora z bolnikom in kliničnega pregleda odredil tudi osnovni pregled urina, za katerega je najboljši prvi jutranji urin, saj se čez noč ob sečnici nabirajo bakterije. Podrobneje prepoznavanje okužb sečil opisuje tudi dr. Kobal: »Enostavne okužbe sečil, kot je npr. vnetje pri ženski, ki ni noseča in je brez rizičnih dejavnikov, lahko ugotovimo tudi samo na podlagi anamneze (opisa težav), značilne so namreč pekoče in pogoste mikcije, bolečina v spodnjem delu trebuha, smrdeč urin, redko tudi krvava voda. V dodatno pomoč pri diagnozi nam je tudi urinski test. Pri ostalih skupinah ljudi je potrebna širša obravnava, zato je v teh primerih treba opraviti celotno analizo urina ter urinokulturo, da pridobimo točnega povzročitelja okužbe ter njegovo občutljivost na antibiotike. V določenih primerih nato sledi tudi slikovna diagnostika.« Zdravnik na podlagi zbranih podatkov odredi zdravljenje, prav tako je to priporočljivo

ob ponavljajočih se okužbah. Za nezapleteno vnetje sečil zadošča že krajši režim zdravljenja, od tri do pet dni. »Za zdravljenje okužb sečil uporabljamo antibiotično terapijo, kateri antibiotik predpišemo, pa je odvisno od pacienta, poteka bolezni ter dodatnih rizičnih dejavnikov. Krajše režime zdravljenja z ozko spektralnimi antibiotiki lahko uporabimo pri enostavnih okužbah (npr. mlajše ženske), v ostalih primerih pa so potrebni daljši režimi zdravljenja, drugačni antibiotiki, ob hujšem poteku pa tudi hospitalizacija za intravenozno aplikacijo zdravil,« pojasnjuje sogovornik.

#### Preventiva je vedno boljše od kurative

Z dosledno higieno lahko zmanjšamo tveganje za razvoj okužb sečil. Pri tem velja biti pozoren na redno in pravilno higieno spolovila, v smeri od spredaj – nazaj. V tej smeri naj poteka tudi čiščenje danke po izločanju urina ali blata. S tem onemogočimo prenos bakterij iz danke na nožnico in posledičen vdor v sečnico. Za higieno intimnih delov ne uporabljajte agresivnih kozmetičnih pripomočkov, bolj občutljivim posameznikom se odsvetuje uporaba dražečih pralnih sredstev in namakanje v kopeli. »Na splošno v medicini velja, da je preventiva boljše od kurative. Z določenimi ukrepi lahko zmanjšamo možnost okužb sečil, popolnoma preprečiti pa jih ne moremo. Določeni enostavni ukrepi dokazano zmanjšajo možnost okužb, zato se priporoča dobra hidracija (več kot 1,5 l tekočin na dan), ustrezna lokalna higiena, forsirana mikcija po spolnih odnosih ter nošnja zračnega spodnjega perila,« poudarja urolog v novogoriški splošni bolnišnici. Z ustreznim vnosom tekočine skrbimo za zadostno izločanje urina in posledično spiranje bakterij, ob zmanjšanem vnosu tekočine pa je urin gostejši, kar poveča tveganje za nastanek vnetja. Ob tem sogovornik dodaja, da so pri postmenopavzalnih ženskah lahko pri preventivi v pomoč tudi lokalne aplikacije estrogenskih preparatov, vaginalni probiotiki (*Lactobillus*), preparati z D-manozo ali brusnicami. V primeru zelo pogostih okužb, torej več kot trikrat letno, pa se lahko predpiše tudi profilaktični antibiotik v zmanjšanem odmerku.

## Ponavljajoča se VNETJA MEHURJA?



*Nášla sem celostno rešitev!*

VAGINALNA KREMA s kislim pH

## VITAgyn C

- ob prvih znakih vnetja mehurja
- po koncu antibiotičnega zdravljenja
- po spolnem odnosu (preventiva)
- kisel pH ustvari neugodno okolje za povzročitelje vnetja



VAGINALNE KAPSULE z laktobacili

## GYNOPHILUS®

Dejavnik tveganja za ponavljajoča se vnetja sečil je lahko tudi neravnovesje vaginalne flore.

Gynophilus obnavlja in krepi zaščitno floro z laktobacili, ki je ključnega pomena za žensko intimno zdravje.



V lekarnah in spec. prodajalnah



## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

# 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 Dravljje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana  
Tel.: 041 734 725, www.diavita.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

### OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj

Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska  
in laserska kirurgija!  
Levstikova 17, Moravske Toplice  
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.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

### ALPETON slušni aparati

Metelkova 11, Ljubljana  
tel.: 01 438 55 15  
www.alpeton.si  
Brezplačno preizkusite sluh ter najnovejše  
pametne slušne aparate.

### 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

### AUDIO BM, slušni centri po vsej Sloveniji

Brezplačno testiranje sluha in najnovejših slušnih  
aparatur, slušni aparati na naročilnico, baterije,  
čepki za ušesa, spletna trgovina, svetovanje ...  
Brezplačni tel.: 080 80 58  
info@audiobm.si  
www.audiobm.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, homeopatija.

## 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 Kašelji, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih jutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

# ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €

04/51 55 880, info@freising.si



## Krivo je črevesje?!

Se počutite utrujene, odsotne in meglenih misli? Vas muči občutek napihnjenosti, neurejena prebava, morda srbeča koža?

Ali ste vedeli, da za vse to nosi krivdo črevesje?

**80% našega imunskega sistema se nahaja v črevesju.** S svojo stabilnostjo vpliva na vse preostale funkcije v našem telesu. Če se počutimo utrujeni je to znak nepravilno presnovljene hrane, ki se ni pravilno absorbirala. Če vas muči kandida, prebavne težave, srbeča koža itd. je to znak, da je vaše črevesje preplavljeno s slabimi bakterijami in virusi, ki jih je potrebno zatreti in uravnati.

**Prava rešitev do močnega imunskega sistema je uravnana presnova in zdrav prebavni trakt.**

Z rednim razstrupljanjem telesa in čiščenjem prebavil, iz telesa redno odvajamo strupene snovi in s tem lahko bistveno zmanjšamo možnost pojava različnih bolezenskih stanj. Zato je velikega pomena, da po praznikih in na splošno vsaj 2-krat letno naredimo 30-dnevno kuro detoksa in poskrbimo za stabilno in močno črevesje.

Klinične študije so dokazale, da uporaba Protex Complet paketa, v 8-ih tednih, vpliva na boljšo in bolj redno prebavo, boljšo peristaltiko in zmanjša napenjanje.

**Sedaj lahko na preprost način, v samo 30 dneh, učinkovito prečistite vaše telo.**

**Protex Complet paket** vsebuje **naravne vlaknine**, ki hitro uravnajo presnovo, začnejo s takojšnjim čiščenjem

oblog in drugih odpadnih snovi, ki so se nabrale in zlepile na stene črevesja. Te snovi sčasoma začnejo v črevesju gniti ter postanejo podlaga za razvoj bakterij in virusov. Česar si seveda ne želimo. **Protex kapsule**, ki so sestavljene iz protivnetnih sestavin, delujejo antibakterijsko in antivirusno. S celomesečno uporabo Protex kapsul gradimo aktivno zaščito celotnega imunskega sistema in s tem zaviramo vnetja. Protex kapsule imajo dodatno vrednost saj krepijo imunski sistem ob prehladih, pozitivno podprejo dobro počutje vseh organov, delujejo pa tudi kot pomoč pri prebavi v vlogi prebavnih encimov.

**Protex čaj**, sestavljen iz izbranih zelišč, ki učinkovito krepijo peristaltiko, spodbujajo presnovo in preprečujejo občutek napihnjenosti.

Zlata vredna kombinacija, ki so jo preizkusili že mnogi, je v januarju na voljo po akcijski ceni.

Naj bo leto 2023 zdravja polno, zato izkoristite in si privoščite Protex Complet po izredno ugodni ceni in prejmite še brezplačno **darilo Detox obliži**. Le ti bodo iz vašega telesa odstranili toksine, ki vam resnično ne služijo. Želimo vam veliko zdravja!

## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**Protex Complet: Protex kapsule, Protex vlaknine, Protex čaj**  
**DARILO Detox obliži POŠTNINA JE BREZPLAČNA**



REDNA CENA 88,90 EUR  
 AKCIJSKA CENA  
**69,00 EUR**

- Pozitivni učinki:**
- ✓ Pomaga k boljši prebavi in presnovi.
  - ✓ Pomaga razstrupiti in očistiti telo.
  - ✓ Podpira normalno delovanje prebavil.
  - ✓ Podpira normalno delovanje ledvic.
  - ✓ Zavira razvoj glivic, bakterij in virusov.

2 - kratno znižanje vrednosti jetrnih encimov (AST, ALT)  
 2 - kratno znižanje vrednosti markerja črevesne prepustnosti

**NAROČITE SVOJ PAKET NA:**  
**080 88 44**  
[www.biostile.si](http://www.biostile.si)

**V 8-ih tednih dokazano do boljše in bolj redne prebave, boljše peristaltike in zmanjšanja napenjanja.**

# Čas je za zmagovalce.

**TUCSON** je zmagovalec velikega primerjalnega testa, **SUV modelom** pa Slovenci pripisujejo najvišjo raven kakovosti.



Vedno je lepo biti v družbi zmagovalcev. Še toliko bolje pa je, če si enega od njih tudi lastite – in TUCSON je kot zmagovalec velikega primerjalnega testa vsekakor odlična izbira. Slednjemu pritrjuje tudi raziskava Qudal, v kateri so Slovenci vsem SUV modelom Hyundai (poleg Tuscona še BAYON, KONA in SANTA FE) že šesto leto zapored pripisali najvišjo raven kakovosti.

**Hyundai je na poti, da do leta 2045 postane podnebno nevtralno podjetje. Električna mobilnost je šele začetek.**



## Vsebina

- 4 Kašelj, ki se ne neha in ne neha
- 7 Tretjina zlomov kolka se zgodi ob štirih zjutraj
- 10 Stoma – nov začetek
- 14 Cepljenje – pojem, ki deli starše po svetu
- 16 Kako prepoznamo težave pri novorojenčku
- 19 Hitri test našega zdravja
- 22 To se zgodi, ko otroci obsedijo
- 24 Recimo ne sladkorju!
- 26 Sončni vitamin potrebujemo tudi pozimi
- 30 Spoznajmo nenasičene maščobe
- 32 Napitki pozimi
- 34 Gibanje tudi v mrzlem – a po pameti!
- 36 Previdno in po pameti v fitnesih in bazenih
- 39 PRILOGA: SEČILA
- 39 Ledvice, parni organ z izjemnim pomenom
- 42 Življenje z eno ledvico
- 44 Okužbe sečil so vse prej kot nedolžne

**5 LET** Garancije  
brez omejitve kilometrov

**8 LET** Garancije  
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 0,0 – 7,816 l/100 km, emisije CO<sub>2</sub>: 0,0 – 177,68 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zaloga. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub> so na voljo na [www.hyundai.si](http://www.hyundai.si). Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUality meDAL) terenskimi vozili Hyundai podelili priznanje Najvišja raven kakovosti na slovenskem trgu. Vir: <https://www.quadal.com/SLOVENIA-653YP18>. Najboljši SUV srednjega razreda v velikem primerjalnem testu Prima. Rezultati Prima testa: <https://siol.net/avtomoto/testi/primerjava-12-suv-test-je-pokazal-najboljse-foto-591935>.