

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Februar 2023 Leto 18, številka 2

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni

Ciroza jeter in vzroki zanjo

Slab ustni zadah

Glavobol ali migrena

Kako do očal

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

**PRILOGA:
Možgani**

HOLMED

Kapucinski trg 7,
Škofja Loka

www.holmed.si

HIPERBARIČNI CENTER HOLMED
Preizkusite zdravilne učinke kisika!
Tel: 064 259 000, hiperbarika@holmed.si



LABORATORIJ HOLMED
Ugodni paketi laboratorijskih preiskav.
04/5170-173, 01/283-21-75

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, t: 05 99 47 501



FIDERMA
Research for skincare



FIDERMA 01/23

RECIKLIRAJ IN V
ČISTEJŠE OKOLJE
INVESTIRAJ.

PROMOCIJSKA
CENA*

496€

~~800€~~

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitve mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

A. TFK
JEANS



MODRA ŠTEVILKA

080 14 99

ojačano žepkasto vzmetenje, obojestransko naravni lateks z juto, consko prevleka iz recikliranega Jeansa

*cena velja za dimenzijo 200/90 do 28.2.2023



WWW.POSTELJA.COM

Zdrava spati, zdrava živeti...

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke

**Vsebina**

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Pri distribuciji revije
ABC zdravja nam pomagaja:



salomon
PRINT

**Letnik 18, številka 2,
februar 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 in-
formacije dobite pri svojem zdravni-
ku ali farmacevtu.«

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

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

ABC

- A** Poglavitni krivec za diabetes je način življenja s premalo gibanja in čezmerno telesno težo.
- B** Če bi bolezen odkrili dovolj zgodaj, bi lahko v celoti preprečili zaplete.
- C** Sodobna zdravila za diabetes pripomorejo tudi k zmanjšanju telesne teže.



Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni

Razširjenost sladkorne bolezni po svetu narašča, je ugotovila Mednarodna diabetična zveza. Za njo zbolijo eden od desetih odraslih in do leta 2045 naj bi jo imelo že 783 milijonov ljudi. Slabo je tudi to, da polovica bolnikov nima postavljene diagnoze. Če se bolnika ne zdravi, mu grozijo resni in življenjsko ogrožajoči zapleti: srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic, slepota ali celo amputacija spodnjih okončin. Zveza društev diabetikov Slovenije je ob 14. novembru, svetovnem dnevu diabetične bolezni, organizirala strokovni posvet o tej bolezni in o tem, kako jo obvladovati. Na posvetu so predstavili predvsem novosti v obravnavi sladkorne bolezni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot so povedali, je diabetes tipa 2 najbolj razširjena kronična bolezen. Gre za pravo epidemijo sodobnega časa, za katero je poglaviti krivec način življenja s premalo gibanja in prekomerno telesno težo.

Kot je v začetnem nagovoru izpostavil **Robert Gratton**, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenija, letos mineva sto let, odkar so prvemu dečku vbrizgali inzulin, zdravilo, ki je bistveno podaljšalo življenje ljudem s sladkorno boleznijo. Osrednja tema svetovnega dneva sladkorne bolezni je zato letos dostop do ustrezne oskrbe z zdravljenjem in zdravlili. »Prav je, da pokažemo vse novosti, ki

se letno na novo odkrijejo za zdravljenje oseb s sladkorno boleznijo in pomembno je, da to poznamo,« je Gratton še poudaril pomen poznavanja obvladovanja sladkorne bolezni.

Kot je povedala **mag. Vesna Kerstin Petrič, dr. med.**, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, se sladkorni boleznijo v zdravstvu namenja precej pozornosti in pravzaprav je to eno najbolj urejenih področij. »S postavitvijo centrov za krepitev zdravja in z edukacijami pomagamo ljudem, ki se spopadajo s to boleznijo. Pomembno je, da sistemsko pristopamo k bolniku in mu s tem pomagamo pri uvajanju novega načina življenja. Tako lahko izkoristi vse možnosti, ki so mu na voljo v zdravstvenem sistemu,« je še dodala direktorica.

Odkrijmo sladkorno

Na NIJZ so med novembrom 2019 in oktobrom 2021 izvajali raziskavo z naslovom *Odkrijmo sladkorno*, ki so pokazali, da ima v Sloveniji med 59.000 in 127.000 ljudi sladkorno bolezen, ne da bi vedeli zanjo.

Že leta 2020 naj bi pri nas sladkorno bolezen prepoznali pri 139.100 oseb. Ključnega pomena je, da se jo pravočasno odkrije in pravočasno začne zdraviti z ustreznimi zdravili, saj zgodnje ukrepanje pri osebah z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 (ki imajo mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo) lahko vpliva na to, da se sladkorna bolezen pojavi pozneje ali pa se celo prepreči njen nastanek.

Prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, je izpostavil prikritost sladkorne bolezni tipa 2. »Najbolj nas skrbi to, da imajo ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2 kronične zaplete najpogosteje, že preden se bolezen sploh odkrije. Če bi to bolezen odkrili dovolj zgodaj, bi lahko v celoti preprečili nastajanje teh zapletov.« Prof. Battelino je zato poudaril, da novosti v zdravljenju pomenijo predvsem spremenjeno paradigmo zgodnjega intenziviranja zdravljenja. »Oseba s čezmerno telesno maso, ki se težko giblje, mora biti ustrezno obravnavana. Taka oseba v uvodni fazi potrebuje dobro zdravilo, ki spremeni potek bolezni, ki zniža sladkor in zaščiti srce in ledvica ter hkrati tudi pomaga znižati telesno težo. Takšna oseba je potem bolj motivirana za sodelovanje pri zdravljenju in spremembo življenjskega sloga. Zato mora medicinsko osebje spremeniti pogled na to, kdaj in kako začeti z obravnavo osebe s sladkorno boleznijo tipa 2. Takoj ko je ta bolezen odkrita pri določenih osebah, je treba začeti z ustreznimi zdravili, ki spremenijo potek bolezni. Nova zdravila pripomorejo tudi k znižanju telesne teže, kar pomeni dodatno motivacijo za osebe s sladkorno boleznijo, da spremenijo svoj življenjski slog,« je še dodal dr. Battelino.

Pomen zgodnje obravnave

Kot je povedala družinska zdravnica **Alenka Simonič, dr. med.**, so pri zgodnji obravnavi bolezni izjemno pomembne referenčne

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ambulante, kamor vabijo ljudi po 30. letu starosti in opravijo temeljit pregled. Tako lahko pri določenih osebah odkrijejo bazalno glikemijo in s tem sladkorno bolezen.

Družinska zdravnica je še dodala, da je življenjski slog z zdravim načinom prehranjevanja, zadostno telesno dejavnostjo in primerno telesno maso temelj zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1 in 2. »Pri osebah z mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo lahko zdrav življenjski slog prepreči oziroma odloži razvoj sladkorne bolezni tipa 2.« Bolniki s sladkorno boleznijo se lahko v okviru centrov za krepitev zdravja, ki se nahajajo v večini javnih zdravstvenih zavodov, udeležijo izobraževanju, tam pa jih, poleg posebej izučene diplomirane medicinske sestre, obravnavata tudi dietetolog in kineziolog. Dr. Simonič je poudarila pomen tega, da bolniki vedo za obstoj teh centrov in da se lahko izobraževanje udeležijo brezplačno ter da napotitev osebnega zdravnika ni potrebna. »Ta izobraževanja so ključnega pomena v procesu zdravljenja same bolezni,« je še povedala in dodala, da je zelo pomembna dobra komunikacija med vsemi nami na vseh ravneh, tudi med zdravniki. Le tako nam bodo ljudje lahko zaupali in lahko jih bomo začeli hitro zdraviti in uporabljati učinkovita zdravila ter jim tako omogočili, da bodo živeli dobro in čim dlje.«

Samo Fakin, dr. med., je za sladkorno boleznijo zbolel pred sedmimi leti. Zatrnil je, da je po tem, ko je začel jemati zdravila in nadzirati svojo bolezen, ugotovil, da mu je najbolj pomagala redna telesna dejavnost. Sam zato zagovarja štiri ključne dejavnike: zdravljenje z učinkovitimi zdravili, redno telesno dejavnost, prehrano in duševno sprostitiv. Meni, da bi bilo treba uvesti telovadbo v vsako podjetje, kjer je to potrebno, torej tam, kjer ni fizičnega dela. Po njegovem je potrebna tudi dobra mera pozitivnega duševnega zdravja, po medicinski plati pa zgodnja diagnostika.

Izobraževalni programi za bolnike

Pomembna pridobitev v Sloveniji je tudi ta, da so zdaj bolnikom na voljo primarni edukacijski programi. Izobraženost o sladkorni bolezni pred tem namreč ni bila zadostna. Kot že rečeno, sladkorne bolezni ni moč zdraviti samo z zdravili, za obvladovanje sta pomembni tudi ustrezna prehrana in telesna dejavnost. Zato je ključnega pomena, da so osebe s sladkorno boleznijo o tem dobro poučene.

Nobena hrana ni prepovedana

»Vrsto let je veljala posebna dieta za sladkorno bolezen, ki je za vse bolnike enako prepovedovala ali odsvetovala določena živila. Po sodobnih priporočilih se nobena hrana ne odsvetuje. Nujni pri zdravljenju so zdravila in sodobni pripomočki za spremljanje koncentracije glukoze v krvi. Vendar pa žal ne zadoštujejo za učinkovito zdravljenje sladkorne bolezni, ne da bi bolezen razumeli in upoštevali priporočila glede prehrane in gibanja. Z izobraževanjem bi morali poskrbeti za to, da se noben bolnik ne bi po nepotrebnem več spraševal, katero hrano lahko je in katere ne,« je poudarila **Jana Klavs**, višja medicinska sestra, edukatorica in predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji, ter dodala, da imamo v Sloveniji od leta 2022 programe strukturirane edukacije, ki so dostopni vsem osebam s sladkorno boleznijo.

Poučevanje oseb s sladkorno boleznijo pa je po besedah prof. Tadeja Battelina predvsem pomembno za njihovo opolnomočenje. »Bolniki s sladkorno boleznijo večino časa preživijo z njo sami. Zdravniki, sestre in drugi zdravstveni delavci smo izjemoma v stiku z njimi za neki kratek čas, ostali del življenja pa ljudje z njo preživijo sami. Zato je za bolnike zares zelo pomembno, da imajo zadosti znanja o svoji bolezni in hkrati tudi pripomočke, tehnologijo ter inovativna zdravila, ki jim pomagajo pri vodenju svoje bolezni in tudi – če se le da – preprečijo kronične zaplete.« Tudi

dr. Battelino meni, da je nesprijemljivo imeti enotna priporočila glede prehrane za vse bolnike. »Nemogoče je en model prehranjevanja predpisati vsem. Edini način, da za določenega bolnika najdemo ustrezno prehranjevanje, je ta, da ga vprašamo, kaj rad je. Torej, kaj je tisto, kar mu lahko pomaga pri njegovem stanju in katera hrana. In zraven dodati zdravilo, ki deluje. Kot je poudaril dr. Battelino, se največ lahko naredi na ravni celotne družbe, kar pomeni, da bi bilo treba začeti z uvajanjem zdravega življenjskega sloga v celotno družbo in spodbujati ljudi z zgledom. Druga raven je mikrookolje, kjer prav tako z zgledom in dejanji lahko pripomoremo k zdravemu življenjskemu slogu. Tretja raven, na kateri lahko vlivamo na dober potek zdravljenja, je zdravstvena. To po mnenju predavatelja pomeni trije: dostop do inovativnih zdravil, ki spremenijo potek bolezni, tehnične možnosti za zgodnje odkrivanje ter referenčne ambulante.

Poglavitne spremembe pri obravnavi sladkorne bolezni

Prof. dr. Tadej Battelino je izpostavil dve ključni spremembi pri obravnavi bolnikov s sladkorno boleznijo v primerjavi s preteklim obdobjem.

»Prva sprememba se nanaša na bolnike, ki so že dlje časa bolni s sladkorno boleznijo tipa 2 in imajo številna tveganja ali dodane bolezni. Smernice so pri tem zelo jasne in uporabljajo se zdravila, ki imajo zaščitne učinke tudi na srčno-žilni sistem, ledvica in pripomorejo k znižanju telesne teže.«

Druga pomembna sprememba je po besedah dr. Battelina odkrivanje začetkov sladkorne bolezni tipa 2. »Bolezen je treba odkriti čim prej, še preden pride do škode za bolnika. Doseči moramo čim hitrejšo remisijo.« Ko ima nekdo čezmerno telesno maso in občasno povišano raven sladkorja, je čas, da začne jemati prava zdravila in spremeni življenjski slog. Ljudi je zato treba ustrezno izobraziti in z vsem tem bi lahko dejansko preprečili ali vsaj odložili morebitne zaplete.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



CuraLin
Sladkor 5,8

REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

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

NA VOLJO V LEKARNAH.

ABC

- A** Reaktiviran speči virus noric.
B Mehurji kože potekajo v obliki pasu.
C Postherpetična nevralgija – bolečina, ki vztraja, tudi ko prvotnega vnetja ni več.



Pasavec ali herpes zoster

Pasavec ali herpes zoster je neprijetno obolenje, ki ga povzroča isti virus, kot ga v otroštvu spozna večina otrok, ko prebolijo norice. Sicer nenevaren virus ima to posebnost, da počaka varno skrit v senzornih ganglijah hrbtenjače, kjer lahko miruje tudi vse življenje. V odrasli dobi se lahko ponovno prebudi in pri približno 10–30 % prebivalstva povzroči izbruh mehurjev na tistem delu kože, ki jo oživčuje živec, v katerem je virus spal. O virusu herpes zoster smo se pogovarjali z **doc. dr. Maruško Marovt, dr. med., specialistko dermatovenerologinjo z UKC Maribor**.

Avtorica: **Irena Pfundner**

V naravi poznamo že več kot 100 različnih virusov herpes, osem pa je takšnih, ki pri ljudeh povzročajo obolenja. »Med človeške viruse herpes sodijo virus herpes simpleks 1 in 2 (humani herpes virus oz. HHV-1, HHV-2), virus varičele zoster (HHV-3), virus Epstein-Barr (HHV-4), citomegalovirus (HHV-5), HHV-6, HHV-7 in HHV-8. Gre za viruse DNK, zanje pa je značilno vztrajanje v gostitelju kljub razvoju tako celične kot humoralne imunosti,« pojasnjuje **dr. Marovt**.

Pasavec ali herpes zoster je isti virus kot tisti, ki v otroštvu povzroča norice. Marovt

navaja, da »preden je bilo na voljo cepivo, ki je v nekaterih državah del rednega programa cepljenja otrok, norice prebolelo 95 % ljudi pred njihovim 20. letom starost«. Za norice je značilen izpuščaj v obliki mehurčkov predvsem na obrazu in v predelu trupa, spremembe pa so praviloma v različnih razvojnih fazah hkrati. Tako norice in pasavec povročata virus varičele zoster (VZV).

Speči virus

Pasavec se pojavi zaradi reaktivacije spečega virusa v čutnih ganglijah. »Za virus varičele zoster je značilno, da po pojavu noric vztraja v latentni obliki v čutnih ganglijah. Praviloma se reaktivira v primeru (prehodno) zmanjšane celične imunosti,« nam je pojasnila dr. Marovt in dodala: »Naravni potek pasavca je odvisen od stanja imunskega sistema obolelega. Reaktivacija virusa pa je odvisna od imunosenescence – staranja imunskega sistema, z morebitnimi pridruženimi boleznimi ali zdravili povezane imunske pomanjkljivosti, pri veliki večini pa predstavlja ključni dejavnik tveganja sama starost posameznika.«

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije bo pasavec v poteku življenja prebolelo približno 30 % ljudi. NIJZ navaja, da obstajajo značilne epidemiološke razlike v pojavnosti pasavca med posameznimi državami in rasami, ki naj bi bile odvisne od starosti pri prvi okužbi z VZV. Na splošno se pasa-

vec pogosteje pojavlja pri belcih kot pri temnopoltih. Nekatere epidemiološke raziskave poročajo tudi o pogostejši pojavnosti pasavca pri ženskah, medtem ko socialno-ekonomski status, sezonsko pojavljanje ali prebivanje v mestu oziroma na deželi niso bili spoznani kot dejavniki tveganja za pojav pasavca. Epidemiološki obraz pasavca pa se bo mogoče spremenil ob uvedbi množičnega cepljenja otrok proti noricam. Ponavljajoči se stiki z otroki z noricami naj bi, po mnenju NIJZ, pri ljudeh, ki so jih že preboleli, najverjetneje zmanjšali tveganje za izbruh pasavca.

Vpliv prebolelih noric na pojav bolezni v odrasli dobi

Po navedbah NIJZ se pasavec ne prenaša s človeka na človeka. Virus, ki ga povzroča pasavec (virus varičele zoster) se lahko prenese s človeka z aktivnim pasavcem na človeka, ki še nikoli ni prebolel noric ali bil cepljen proti noricam. V tem primeru bi ta oseba zbolela za noricami, ne pa za pasavcem. Virus se lahko prenese z neposrednim stikom s tekočino iz mehurčkov na izpuščaju pasavca. Inkubacijska doba za sam prenos je od 14 do 16 dni, lahko pa je razpon tudi večji (od 10 do 21 dni).

Za okužbo so dovzetni vsi ljudje, ki so kdaj preboleli norice. »Če noric nismo preboleli v otroštvu, smo dovzetni zanje kasneje v življenju,« poudarja dr. Marovt. Izbruh je najverjetneje posledica spremenjenega ravnovesja

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

med gostiteljem, torej človekom, in virusom, vendar konkretni sprožilni dejavniki niso znani. Verjetno je ključnega pomena prehodno in trajno oslavljen gostitelj celicni imunski odziv. Pasavec se pojavlja pri posameznikih in ne v obliki epidemij. Bolezen je pogostejša pri starejših od 60 let in pri ljudeh z oslavljenim imunskim odzivom organizma, na primer pri bolnikih s HIV/aidom, rakavih bolnikih, bolnikih po presaditvi kostnega mozga in pri tistih, ki prejema imunosupresivna zdravila.

Potek bolezni herpes zoster

Pasavec je svoje ime dobil po pojavnosti na koži ob izbruhu bolezni. »Pri pasavcu gre namreč za pojav mehurjev kože na pordeli podlagi, na področju kože v obliki pasu, katerega oživčuje okužen čutni živec,« nam opiše dr. Marovt. Značilna klinična slika bolezni vključuje rožnate buncice ter manjše in večje mehurje na pordeli podlagi v poteku tega pasu kože. Kožne spremembe so praviloma prisotne le na eni strani telesa, levo ali desno. Ko mehurji počijo, ostanejo s krasto pokrite erozije, ki se sčasoma zacelijo. Občasno se lahko spremembe pojavijo tudi na sosednjih pasovih, še redkeje pa opazujemo razsoj sprememb po koži celega telesa, večinoma pri bolnikih z imunsko pomanjkljivostjo.

Kožne spremembe se sicer lahko pojavijo po poteku katerega koli dermatoma, torej kjer koli na telesu, vendar jih najpogosteje opazujemo v predelu prsnega koša in ledveno, obraz pa je prizadet pri približno 10 % obolelih. Če je prizadeta veja trovejnega živca za oko, se lahko razvije vnetje različnih komponent očesa, kar lahko posledično ogroža vid.

»Z zdravljenjem skušamo preprečiti zaplete bolezni, tako da svetujemo ustrezno nego prizadetega dela kože in nanos protibakterijskih krem, ker želimo preprečiti dodatno bakterijsko okužbo kože. Z usmerjenim protivirusnim zdravljenjem skrajšamo trajanje kožnih sprememb in kužnost bolnika ter preprečimo ali omilimo zaplete, kot je na primer postherpetična nevralgija. S protivirusnimi zdravili, praviloma v obliki tablet, je treba začeti čim prej, najboljša v prvih treh dneh od pojava kožnih sprememb. Ob bolečinah prepisemo protibolečinska zdravila.« Tako opisuje potek in možnosti zdravljenja dr. Marovt.

Postherpetična nevralgija

Pri prebolevanju pasavca je zelo značilna bolečina. Ta je po opisovanju bolnikov precej izrazita in močna. Razlog za to je, da vnetje, ki se razvije ob prebolevanju pasavca, lahko vodi v razvoj fibroze in drugih strukturnih sprememb živcev, to pa kasneje v njihovo spontano aktivnost za vzdrževanje bolečine, ko prvotnega vnetja več ni. Najpogosteje se bolečina pojavi sočasno s kožnimi spremembami. »Bolniki jo opišejo kot pekočo bolečino, srbež ali ostro, zbadajočo bolečino, ki je lahko stalna ali občasna. Pogosto bolniki opisujejo tudi boleč občutek ob sicer

nebolečih dražljajih, kot je blag dotik,« opisuje izkušnje bolnikov dr. Marovt. O postherpetični nevralgiji pa govorimo, ko bolečina še vedno vztraja po treh mesecih od pojava kožnih sprememb na samem mestu prvotnih kožnih sprememb. Postherpetična nevralgija je tako dolgotrajna nevropatska pekoča bolečina s hiperpatijo (čezmerno občutljivostjo za bolečinske dražljaje še po prenehanju dražljaja), na mestu, kjer so bile herpetične kožne spremembe pri pasavcu.

Pri pojavu postherpetične nevralgije moramo ukrepati čim prej. Na NIJZ poročajo, da se pogosto namreč izkaže, da pri postherpetični nevralgiji ni nemočen le bolnik, ampak tudi zdravnik. Zato sta zelo pomembna še pravočasno ukrepanje in dovolj hitra uvedba protivirusnega zdravila, ki dostikrat prepreči tako hud in boleč zaplet pasavca.

Dolgoročne posledice

Dr. Marovtovo smo povprašali še o pogostnosti pojavljanja in dolgoročnih posledicah te okužbe. Pojasnila nam je, da se »pri približno 1–6 % posameznikov herpes zoster lahko še enkrat ponovi, dodatne ponovitve pa so zelo redke. Če gre za ponavljajoče se kožne spremembe v obliki mehurjev na istem mestu, moramo pomisliti na okužbo z virusom herpes simpleks 1 ali 2. Dovzetenjši za reaktivacijo z virusom varičele zoster so starejši in imunsko oslavljeni posamezniki.« Hujših pogostejših posledic pri prebolevanju pasavca praviloma ni. Obstaja pa tveganje, da se, »če se razvijejo globlji mehurji ali se pojavi tudi sekundarna bakterijska okužba, lahko spremembe celijo z brazgotino«.

Cepljenje

Vrsto let že obstaja cepivo proti noricam, ki je v nekaterih državah že del rednega imunizacijskega programa otrok. V Sloveniji takega množičnega cepljenja še ni, je pa od spomladi leta 2016 na voljo tudi cepivo proti pasavcu. »Cepivo proti pasavcu zmanjša tveganje za pojavnost pasavca in z njim povezane postherpetične nevralgije. V nekaterih državah je to cepivo del rednega programa cepljenja otrok. Gre za živo, oslABLJENO cepivo. V Sloveniji je indicirano za posameznike, stare 50 let ali več. Cepljenje se opravi z enim odmerkom cepiva,« nam je še pojasnila Marovt.

NIJZ je pred časom podal tudi splošna navodila za preprečitev morebitnega širjenja okužbe. Oseba s pasavcem naj izpuščaj pokrije, izogiba naj se dotikanju tega izpuščaja in si pogosto umiva roke, saj bo s tem preprečila razširjanje virusa na druge ljudi. Pomembno je tudi, da se izogiba nosečnicam, ki še niso prebolele noric ali bile cepljene proti noricam, nedonošenim novorojenčkom oziroma novorojenčkom z nizko porodno težo ter vsem imunsko kompromitiranim osebam (to so osebe na imunosupresivni terapiji, na kemoterapiji, osebe s transplantiranimi organi in osebe, okužene z virusom HIV).

»Cepivo proti pasavcu zmanjša tveganje za pojavnost pasavca in z njim povezane postherpetične nevralgije. V nekaterih državah je to cepivo del rednega programa cepljenja otrok. Gre za živo, oslABLJENO cepivo. V Sloveniji je indicirano za posameznike, stare 50 let ali več.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABC

- A** Zloraba alkohola še vedno glavni vzrok za cirozo jeter.
- B** V okolju obolelega je pomembna ničelna toleranca do alkohola.
- C** Zdravljenje v veliki meri odvisno od sodelovanja bolnika.

Ciroza jeter in vzroki zanjo



Darinka Purg, dr. med., specialistka internistka

Jetna ciroza je neozdravljiva jetrna okvara, do katere privedejo številne kronične jetrne bolezni. Glavni vzroki jetrne ciroze so čezmerno uživanje alkohola, nealkoholna zamaščenost jeter, kronična okužba z virusi hepatitisov B in C. Alkohol še vedno sodi v sam vrh glavnih povzročiteljev ciroze. Zato je tudi pot zdravljenja v veliki meri odvisna od volje bolnika in podpore okolja, v katerem živi. O bolezni, vzrokih in možnostih zdravljenja smo se pogovarjali z **Darinko Purg, dr. med., specialistko internistko na Kliniki za interno medicino na Oddelku za gastroenterologijo v UKC Maribor.**

Avtorica: **Irena Pfundner**

»Točen delež mi sicer ni znan, je pa čezmerno uživanje alkohola še vedno glavni vzrok za jetrno cirozo v Sloveniji,« navaja **dr. Purg** na podlagi raziskave NIJZ – Poraba alkohola in zdravstvene posledice rabe alkohola v Sloveniji v obdobju 2013–2018. Sicer je za razvoj ciroze jeter lahko navzočih več dejavnikov hkrati, najpogosteje se skupaj pojavljata čezmerno uživanje alkohola in nealkoholna zamaščenost jeter ali kronična okužba z virusom hepatitisu C. »Drugi vzroki jetrne ciroze so holestatične bolezni jeter, motnje v presnovi železa in bakra, motnje v jetrnem odtoku, avtoimunski hepatitis in pomanjkanje alfa-1-antitripsina. Ti vzroki so redki. Če kljub diagnostičnim postopkom vzroka ne uspemo opredeliti, govorimo o kriptogeni jetrni cirozi,« našteva dr. Purg.

Glede dednega vpliva nam je povedala, da za najpogostejše vzroke jetrne ciroze (torej čezmerno uživanje alkohola, nealkoholna zamaščenost jeter in kronična okužba z virusi hepatitisu B in C) ni znana vzročna dedna povezava. Gensko pogojene kronične bolezni jeter so hereditarna hemokromatoza in nekatere druge dedne bolezni, ki povzročajo kopičenje železa, pomanjkanje alfa-1-antitripsina ter Wilsonova bolezen, tj. dedna bolezen čezmernega kopičenja bakra v telesu, vendar so te res redke.

Simptomi bolezni so enaki ne glede na vzrok

Ko je jetrna ciroza razvita, so simptomi enaki, ne glede na vzrok, ki je privedel do ciroze. Ob tem so prisotni še klinični znaki kronične jetrne bolezni, ki je do ciroze privedla. Ti se med seboj lahko razlikujejo. »Na primer bolnik s cirozo zaradi holestatične bolezni jeter ima lahko bolj razvito zlatenico in srbečico kože kot bolnik s cirozo zaradi kronične okužbe s hepatitisom C ali nealkoholne zamaščenosti jeter,« opisuje dr. Purg. Najpogostejši zapleti jetrne ciroze so pojav portalne hipertenzije (to je povečan tlak v portalni veni), povečano tveganje za krvavitev iz varic (to je žil, ki povezujejo sistemski in portalni krvni obtok), prosta tekočina v trebušni votlini (t. i. ascites), povečano tveganje za bakterijske okužbe, med drugim tudi spontana bakterijska okužba trebušnice (spontani bakterijski peritonitis), okvara ledvic zaradi jetrne ciroze in sprememb v krvnem obtoku, hepatična encefalopatija (to je kvalitativna ali kvantitativna motnja zavesti zaradi posledic jetrne ciroze) in rak jetrnih celic. »Po nekaterih raziskavah naj bi imeli bolniki z določenimi vzroki večje tveganje za nekatere zaplete kot pri drugih, vendar se lahko vsak od zapletov pojavi pri vseh bolnikih z jetrno cirozo. Zato se pripo-

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

roča za vse bolnike z jetrno cirozo enako sledenje,« navaja Purg.

Avtoimunski hepatitis, ki povzroča cirozo

»Avtoimunski hepatitis je kronično vnetje jetrnega parenhima, ki nastane zaradi imunske posredovanega uničenja jetrnih celic. Klinična slika se lahko različno izrazi (npr. vse od akutne jetrne odpovedi, tipno povečanih jeter, zlatenice pa do neješčnosti, bolečin v trebuhu in sklepov ipd.), večinoma poteka v zagonih in začasnih izboljšanjih. Lahko pa je že ob postavitvi diagnoze razvita jetrna ciroza,« pojasnjuje Purg. Med avtoimunske bolezni jeter spada še primarni biliarni holangitis. Bolezen povzroči napredujoče uničenje žolčnih vodov in granulomsko vnetje znotraj jetrnega tkiva. Purg še omenja, da je »pred leti Svetovna zdravstvena organizacija spremenila ime iz primarne biliarne ciroze v holangitis zaradi diskriminacije, ki so je bili bolniki s to boleznijo deležni.« Med imunske bolezni, ki lahko privedejo do jetrne ciroze, spada še primarni sklerozirajoči holangitis. Gre za napredujoče zoževanje majhnih in/ali velikih žolčnih vodov. Pogosto mu je pridružena še oblika kronične vnetne črevesne bolezni – najpogostejše ulcerozni kolitis.

Rizične skupine

Glede na najpogostejše vzroke za jetrno cirozo pri nas med najbolj rizične skupine spadajo:

- Osebe, ki čezmerno uživajo alkohol. To je opredeljeno za ženske več kot 20 g in za moške več kot 30 g alkohola na dan.
- Osebe z znanim metabolnim sindromom – ta zajema debelost, sladkorno bolezen tip 2, povišane vrednosti trigliceridov, znižano vrednost HDL-holesterola v krvi in zvišan krvni tlak.
- Osebe, ki imajo povečano tveganje za kronično okužbo z virusi hepatitisa B ali C. V Sloveniji je prevalenca okužb med populacijo nizka. Okužba se pojavlja predvsem pri intravenskih uživalcih prepovedanih drog, osebah s tveganji spolnimi odnosi in osebah, ki so potrebovale zdravljenje s transfuzijo, krvnimi pripravki ali presajenimi organi pred letom 1992.

Možnosti zdravljenja

»Ob postavitvi diagnoze s pomočjo točkovnika po Childu določimo stopnjo jetrne ciroze, opredelimo prisotnost portalne hipertenzije in zapletov jetrne ciroze, predvsem rak jetrnih celic. Točkovnik zajema klinične in laboratorijske vrednosti. Glede na število točk jetrno cirozo razdelimo v tri stopnje (A, B in C). Zdravimo portalno hipertenzijo, ki je eden od glavnih vzrokov za zaplete – pojav ascitesa, krvavitve iz varic, spontanega bakterijskega peritonitisa in hepatične encefalopatije. Poslušujemo se neselektivnih zaviralcev receptorjev beta, zaviralcev aldosteronskih receptorjev in diuretika,« pojasnjuje dr. Purg. Pomembni so tudi t. i. nefarmakološki ukrepi,

»Če odkrijemo bolezen jeter pred ali ob začetku jetrne ciroze, torej ko gre za stopnjo A, je pomembno, da bolniki svojo bolezen sprejmejo in da so pripravljeni prilagoditi svoj življenjski slog zaradi bolezni.«

to je vzdrževanje vzdržnosti od alkohola in prepovedanih snovi, zmerna telesna dejavnost vsaj tri- do petkrat tedensko, uživanje manj slane hrane in priprava jedilnika po priporočilih zdrave prehrane. Če gre za metabolični sindrom, je pomembna izguba telesne teže, dobra urejenost pridružene sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije in maščob v krvi. Vzročno zdravimo bolnike s potrjeno kronično okužbo z virusom hepatitisa B ali C.

Purg poudari, da »je zdravljenje in napredovanje bolezni v veliki meri odvisno od sodelovanja bolnika, vse od odločitve o jemanju predpisanih zdravil pa do upoštevanja nefarmakoloških ukrepov. Bolnike z jetrno cirozo redno sledimo v gastroenterološki ambulanti in ob kontroli ocenjujemo stopnjo jetrne ciroze ter pojav zapletov.« Nenadno poslabšanje jetrne ciroze in jetrno cirozo stopnje C imenujemo dekompenzirana jetrna ciroza. Ena izmed možnosti zdravljenja napredovale jetrne ciroze je zdravljenje s presaditvijo jeter.

Preventiva je vselej boljša od kurative

V Sloveniji je v zadnjih letih dostopnih veliko informacij na temo zdravega življenjskega sloga, o pomenu zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opustitvi alkohola, kajenja in preprečevanja kroničnih bolezni. Na voljo so tako v pisni obliki kot v obliki različnih predavanj, pogovornih oddaj. »Večja težava se mi zdi včasih motivacija ljudi za upoštevanje vseh teh priporočil. V tem pogledu so lahko ključni vpliv družbe in socialnega okolja, v katerem osebe s povečanim tveganjem za jetrno cirozo živijo in delajo, stiki z ljudmi, s katerimi se srečujejo. Nekoliko »špartansko« bi se odgovor na vprašanje o preventivi glasil, da osebe ne uživajo več kot eno merico alkoholne pijače na dan in ne več kot trikrat na teden, da so telesno dejavne vsaj tri- do petkrat tedensko za vsaj 30–45 minut, da držijo normalno telesno težo, uživajo mediteransko dieto, se izogibajo uživanju prepovedanih snovi, tveganim spolnim stikom ipd.,« meni dr. Purg. V veliki meri so osebe same odgo-

orne za preventivo, kar pa je pogosto težko sprejeti. Zagotovo lažje vzdržujejo vzdržnost osebe, ki imajo podporo družinskih članov in delovnega okolja. Pomembna je t. i. ničelna toleranca do alkohola v okolju, v katerem osebe z odvisnostjo od alkohola živijo.

Življenje s cirozo

Dr. Purk opozarja, da je »življenje s cirozo odvisno od tega, v katerem obdobju jo odkrijemo. Če odkrijemo bolezen jeter pred ali ob začetku jetrne ciroze, torej ko gre za stopnjo A, je pomembno, da bolniki svojo bolezen sprejmejo in da so pripravljeni prilagoditi svoj življenjski slog zaradi bolezni.« Ne glede na vzrok se bolnikom z jetrno cirozo odsvetuje uživanje alkoholnih pijač, priporoča se jim vzdrževanje normalne telesne teže, jemanje redne terapije za zdravljenje zapletov oz. simptomov jetrne ciroze, upoštevanje dietnih priporočil (na primer manj slana hrana, dieta z nizko vsebnostjo nasičenih maščobnih kislin in enostavnih ogljikovih hidratov ipd.). Napredovanje bolezni se lahko upočasnjuje, če bolnik upošteva priporočila. Lahko pa kljub temu bolezen napreduje. »Bolniki naj poskušajo upoštevati čim več napotkov, ki lahko upočasnijo napredovanje bolezni, obenem pa se ne krivijo za poslabšanje bolezni če oz. ko do njega pride,« še omenja Purg. V napredovanih stopnjah ciroze se pojavljajo otekline na spodnjih okončinah, nabiranje proste tekočine v trebušni votlini, izguba teka in mišične mase, motnje spomina in spanja, kasneje tudi motnje zavesti. Bolniki z napredovano jetrno cirozo postopoma niso več sposobni skrbeti sami zase, lahko postanejo nepokretni in odvisni od tuje nege in pomoči. Zapleti jetrne ciroze in končna odpoved jeter lahko privedejo do prezgodnje smrti.

Bolniki s cirozo jeter, ne glede na vzrok in stopnjo, imajo povečano tveganje za razvoj raka jetrnih celic. Zato potrebujejo redno ultrazvočno sledenje, da se lahko rak jetrnih celic pravočasno odkrije in zdravi. Kot pri vsaki kronični bolezni je pri cirozi jeter pomembna ozaveščenost bolnika ter dobro sodelovanje med njim in zdravnikom.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABC

- A** SIBO pomeni razrast bakterij črevesne flore v tankem črevesu.
- B** Simptomi lahko spominjajo na številne druge prebavne bolezni.
- C** V veliki večini primerov je SIBO ozdravljivo stanje.



SIBO napada tanko črevo

SIBO ali razrast bakterij črevesne flore v tankem črevesju lahko vodi v številne neprijetne simptome in lahko znatno zmanjša kakovost življenja, nezdravljen pa ima SIBO lahko tudi hujše posledice od zgolj težav s prebavo.

Zanimivo je, da SIBO prizadene približno 80 % vseh bolnikov s sindromom razdražljivega črevesa, njegova pojavnost med zdravo populacijo pa ni povsem jasna – toda strokovnjaki so si enotni, da ga je med ljudmi gotovo več, kot ga je diagnosticiranega.

Za vas smo ga do obisti raziskali; kaj ga povzroča, kako opozarja nase, kako ga diagnosticiramo in seveda tudi, kako ga zdravimo, preberite v nadaljevanju.

Avtorica: **K. G.**

SIBO

Kratice SIBO označuje angleški izraz *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*, kar v prevodu pomeni razrast bakterij črevesne flore v tankem črevesju. Pri tem gre predvsem za bakterije, ki na tem mestu sicer ne prebivajo, pač pa sem zaidejo s hrano in odpadnimi snovmi iz želodca ali debelega črevesa.

Tanko črevo, najdaljši del prebavnega trakta (v dolžino meri približno 6 m), je za zdravje ter stabilnost našega imunskega sistema zelo pomembno. Tukaj se namreč

mešajo prebavni sokovi, hranila pa se absorbirajo v krvni obtok. In v nasprotju z debelim črevesom se v tankem običajno nahaja relativno malo bakterij – tudi zaradi prej omenjenih procesov. Ko se bakterije tukaj razmnožijo, motijo absorpcijo hranil, hkrati pa tudi producirajo toksine in povzročajo prebavne težave.

Načeloma govorimo o dveh vrstah oz. tipih SIBO: o hidrogenskem in o metanskem SIBO. Pri prvem bakterije tvorijo vodik (najznačilnejša simptoma sta driska in napihnjenost), pri drugem pa metan (namesto driske bolniki tožijo o zaprtju ter napihnjenosti) – poznamo pa tudi kombinirano obliko obeh vrst, piše **Aleksandra Barbarić Kovačić, dr. med.**

Znaki, ki opozarjajo na SIBO

Na prvi pogled bi ob simptomih SIBO lahko pomislili na številne druge bolezni prebavil, saj so znaki lahko neznačilni.

Simptomi običajno prizadenejo predel črevesa, poleg prej omenjene driske/zaprtja (odvisno od oblike SIBO) in napihnjenosti pa se na spisku simptomov znajdejo tudi trebušni krči, bolečine v trebuhu, izguba teka, izguba telesne teže, slabost, nelagodni občutki po jedi, mastno blato, splošna šibkost itd.

Vzroki v ozadju SIBO

Področje SIBO še ni povsem raziskano in tudi vzroki za njegov pojav še niso popolnoma jasni. Predpostavlja se, da do njega pripeljejo npr. spremenjena pH-vrednost črevesa, anatomske anomalije, izzivi imunskega sistema, mišična aktivnost črevesa itd. Nekaj glavnih si bomo ogledali od bližje.

Anatomija: Anatomske anomalije v predelu prebavil lahko privedejo do zatikanja hrane v predelu tankega črevesa. Med takšna stanja sodijo npr. divertikuloza, fistule oz. fizične ovire med dvema deloma črevesa itd.

Operativni posegi: Pomembno vlogo igrajo tudi različni operativni posegi v predelu abdomna oz. prebavil – med pogostejšimi vzroki za SIBO se tako znajde npr. bariatrična operacija želodca za zmanjševanje telesne teže ter operacije, ki so posledica zdravljenja rakavih obolenj na tem predelu, razjed ipd. Tu so še morebitno obsevanje oz. brazgotinjenje tkiva po njem, pa tudi različne poškodbe predela prebavil.

Kronične bolezni: Svoj lonček pristavijo še kronične bolezni, kot so lupus, HIV, skleroderma, sladkorna bolezen, ciroza, gastropariza, okužba s *H. pylori*, težave s ščitnico, parkinsonova bolezen ter kronične prebavne bolezni, kot npr. chronova bolezen, celiakija

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

itd., ki vplivajo na stanje črevesa, uravnavanje bakterij, absorpcijo snovi itd. Zanimivo, strokovnjaki ocenjujejo, da naj bi kar okrog 80 % bolnikov s sindromom razdražljivega črevesa trpelo za SIBO.

Zdravila: Tudi ta lahko vplivajo na pojav SIBO, pri tem prednjačijo predvsem določeni antibiotiki, namenjeni prebavilom, narkotiki ter zaviralci protonске črpalke, kar zmanjšuje kislino, ki bi uravnavala razrast bakterij.

Ostalo: SIBO se pogosteje pojavi pri starejših ljudeh, ki proizvajajo manj želodčne kisline (ki uravnava tudi bakterije), ki imajo že pregovorno počasnejšo prebavo (zaradi česar lahko v tankem črevesu zastaja hrana) in pri katerih je pojav divertikuloze pogostejši, uživajo pa tudi več zdravil. Pogosteje, čeprav ni še povsem jasno, zakaj, se pojavlja tudi pri ženskah, kar enajstkrat bolj pa naj bi bili za SIBO dovzetni ljudje s prekomerno telesno težo, še kažejo raziskave.

Opozoriti velja še, da tudi čezmerno uživanje alkohola lahko vpliva na pojav SIBO, pri čemer nimamo nujno v mislih le zgoraj omenjene ciroze, pač pa poškodbe samega mikrobioma, kar vodi v disbiozo (preveč škodljivih ali premalo 'dobrih' bakterij), splošno vnetje, šibkejši imunski sistem in poškodbe sten tankega črevesa.

Posledice nezdravljene bolezni

Ko se razrastejo bakterije v tankem črevesu, začnejo onemogočati pravilno razgradnjo in absorpcijo hranil, maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin, nepopolna razgradnja pa lahko tudi poškoduje občutljivo sluznico tankega črevesa.

Nepopolna razgradnja maščob vpliva tudi na absorpcijo v maščobi topnih vitaminov (A, K, D, E) – izpostavimo denimo samo vitamin B12, ki je ključen za normalno delovanje živčnega sistema in krvnih celic. Če je motena absorpcija kalcija, nezdravljena bolezen lahko

vodi v osteoporozo in ledvične kamne. Poleg nedohranjenosti in nepreskrbljenosti s številnimi vitamini in minerali lahko pride tudi do alergij na različna živila, anemije, neravnovesja elektrolitov itd.

Aleksandra Barbarić Kovačić, dr. med., kot mogočo posledico nezdravljenega SIBO omenja tudi tesnobo in panične napade.

Pomembna je diagnostika

Če vaš zdravnik posumi, da trpite za SIBO, vas bo verjetno poslal na pregled k specialistu gastroenterologu. Za diagnosticiranje SIBO je na voljo več različnih preiskav. Krvne preiskave povedo, kakšno je stanje v telesu glede absorbiranja hranil, ali je prisotna anemija, pomanjkanje različnih vitaminov itd. Preiskave blata analizirajo mikrobiom, različna slikanja pripovedujejo o anatomiji črevesa; v redkejših primerih se lahko zdravnik specialist odloči tudi za endoskopski poseg, pri katerem odvzamejo vzorce kultur tankega črevesa. Ena od lažjih in relativno zanesljivih preiskav pa je še vedno preprost dihalni test oz. laktuloza dihalnega testa.

Pri slednjem, tako razloži Aleksandra Barbarić Kovačić, dr. med., mora biti bolnik prej tešč, na testu mora popiti mlečni sladkor oz. laktulozo, na kateri se hranijo bakterije, nato pa se analizira zrak, izdihani v naslednjih urah v posebne epruvete. Prisotnost metana ali vodika v izdihanem zraku je tako lahko podlaga za določanje, ali gre za SIBO ali ne.

SIBO je ozdravljiva bolezen

Dobra novica je, da je v večini primerov SIBO ozdravljiv, čeprav se v določenem deležu rad ponovi. Pomembno je, da spravimo bakterije v tankem črevesu spet v ravnovesje, pri čemer gre za zdravljenje na treh ravneh: zdravljenje razrasta prisotnih bakterij, zdravljenje zapletov SIBO in zdravljenje osnovnega vzroka bolezni.

Običajno se SIBO zdravi z antibiotiki – izbira slednjih je odvisna od tipa, torej ali gre za metansko ali hidrogensko obliko.

Pomembno na sam potek zdravljenja in vzdrževanje zdravega mikrobioma vpliva tudi prehrana. Čeprav ni trdnih dokazov o tem, da bi določena oblika prehrane prispevala ali poslabšala SIBO, se v splošnem priporoča strožji dietni režim v obdobju zdravljenja z antibiotiki ter prilagojena prehrana v kasnejšem obdobju – tako čez prst je pametno najprej odpraviti uživanje sladkih pijač in slaščic. Prehrana naj bo uravnotežena in polna hranil, v prvem obdobju velja paziti pri uživanju ogljikovih hidratov. Seveda niso ogljikovi hidrati kar vsepovprek škodljivi, je pa smotno nekatere omejiti ali za nekaj časa ukiniti – seveda po posvetu s svojim zdravnikom specialistom ter prehrano določiti v skladu s spremljajočo boleznijo (npr. celiakijo, chronovo boleznijo itd.). Specialist lahko svetuje tudi uživanje prehranskih dopolnil.

Priporočljivo je uživanje manjših obrokov večkrat dnevno, smiselno pa je tudi opuščanje kajenja in uživanje alkohola.

Pri zdravljenju SIBO se pogosto omenjajo še prebiotiki in probiotiki, pri čemer se na slednjih med strokovnjaki še vedno lomijo kopja – medtem ko so nekatere raziskave pokazale, da naj bi ugodno vplivali na zdravljenje SIBO, naj bi ga po drugih poslabšali ali celo povzročili – zato bomo morali na področju probiotikov za zaključke še počakati na nadaljnje raziskave.

Za konec naj omenimo še enega najnovejših in še ne povsem raziskanih postopkov – transplantacija fekalne mikrobiote (FMT), pri kateri gre za transplantacijo črevesne flore darovalca skozi rektum – vendar raziskave še niso zaključene in nekatere so pokazale celo, da vse skupaj lahko poslabša ali celo povzroči SIBO.

Ker pa se osnovni vzrok, ki vodi v razvoj SIBO, pogosto skriva nekje druge, je ključno predvsem, da se po prvih dveh fazah posvetimo osnovnemu vzroku bolezni in tako zagotovimo dolgotrajno uspešnost.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Premalo
pogosto
KAKAŠ?



Naravno zdravilo
za odvajanje

Vrečko zrnca Mucofalk pomaranča vmešajte v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Na voljo v lekarnah.

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

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



ABC

- A** Na zamašen nos vplivajo nabrekla, zatekla tkiva v nosu in okolici.
- B** Vzroki za zamašen nos so lahko bolezenski, okoljski, genetski ali pa so posledica obnašanja.
- C** Zdravljenje zamašenega nosu je običajno vezano na njegov osnovni vzrok.



Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki

»Oh, spet mi teče iz nosu!« – vzklík, ki ga sploh v hladnejših mesecih, ko je zamašen nos naš pogosti neljubi spremljevalec, neštokrat slišimo. Žal pa zamašen nos ni le zimska nadloga – lahko je posledica različnih alergij v vseh letnih časih, vzroke zanj lahko najdemo tudi v okolju ali jih pripišemo sami sebi. Kakšni vse so vzroki za zamašen nos in izcedek iz nosu ter kako se soočamo z njimi, preberite v nadaljevanju.

Avtorica: **K. G.**

Tegobe zamašenega nosu

Najbrž ni treba prav posebej razlagati, kaj pomeni zamašen nos – nosnice so polne izcedka bele, rumenkaste ali zelenkaste barve, ki lahko zateka v grlo, dihanje skozi nos je oteženo, pridružijo se lahko bolečine v sinusih, pa tudi oteženo požiranje in težave z vonjanjem ali spremembe okusa ... Prav nič kaj prijetno.

Ko govorimo o zamašenem nosu, imamo običajno v mislih zatekla ali nabrekla nosna tkiva in tkiva v okolici skupaj s krvnimi žilami, ki nabreknejo in otežujejo dihanje. V veliki

večini primerov gre za neprijetnost, ki otežuje delovanje človeka, kot pri vsaki drugi stvari pa se lahko stanje zakomplicira, a več o tem v nadaljevanju.

Zamašen nos je simptom palete različnih bolezní in stanj, od respiratornih obolenj, raznih alergij, vnetij sinusov do izpostavljenosti okoljskim dejavnikom, kot sta onesnaženost in kajenje, pa zloraba alkohola do anatomskih anomalij in posebnosti, kot je denimo deviacija septuma v nosu. Poblíže si pogledjmo nekaj najpogostejših.

Respiratorna obolenja

Med najpogostejšimi vzroki za zamašen nos se zagotovo pogosto znajdejo virusna prehladna obolenja, okužba s covidom-19, gripa itd., lahko pa je tudi posledica bakterijskih okužb ali gliv.

Seveda vsako respiratorno obolenje poteka malce drugače – pri virusnih okužbah in prehladu je običajno potek bolezni blažji in okrevanje hitrejše (pa tudi sam pojav simptomov je počasnejši), medtem ko se simptomi pri gripi pojavijo bliskovito, sama bolezen pa ima že pregovorno težji potek z bolečinami v mišicah itd. Poglavlje zase je

okužba z virusom SARS-CoV-2, ki se je izkazal za bolezen tisočerih obrazov, pri kateri je potek precej odvisen od posameznika. Pri vseh se med simptomi znajdejo lahko tudi kašelj, kihanje, povišana telesna temperatura, boleče grlo in utrujenost, pri covidu-19 pa še cela vrsta simptomov, začenši z izgubo vonja in okusa.

Običajno naj bi se stanje ob respiratornih obolenjih izboljšalo v nekaj dneh pri blažjem prehladu do 10–14 dni pri gripi in težjih oblikah. Nekateri kadilci gotovo vedo povedati, da pri njih okrevanje traja še kak dan dlje. Običajno si lahko pomagamo in blažimo simptome sami s spodaj naštetimi idejami, ki pomagajo pri mehčanju nosnega izločka, čiščenju in blaženju nosnih poti itd.

V domačo pomoč so nam lahko:

- inhalacije vroče vode
- vroča prha
- izpiranje nosu s fiziološko raztopino
- uživanje vročih tekočin (čaj, juha)
- počitek in spanec

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Pomagajo nam lahko tudi vlažilci zraka po stanovanju in celo dvignjen vzglavnik med spanjem, da izločki odteka navzdol. Seveda je tu še jemanje protivnetnih zdravil, ki so na voljo brez recepta (paracetamol, ibuprofen) ter uporaba nosnih kapljic – opozorimo le, da jih velja uporabljati v skladu z navodili, običajno ne več kot tri dni, saj v nasprotnem primeru lahko stanje še poslabšamo. Če gre za bakterijsko okužbo, nam bo zdravnik verjetno predpisal tudi antibiotike.

V primeru, da težave spremljajo več dni trajajoča visoka vročina, kratka sapa in piskajoče dihanje, nikar ne odlašajte z obiskom zdravnika. Tudi v primeru, ko zamašen nos traja več kot dva tedna, mu je treba posvetiti posebno pozornost.

Sinusitis

Včasih respiratorne okužbe z virusi in bakterijami lahko preidejo iz nedolžnega prehlada ali blažje gripe v nič kaj prijeten akutni sinusitis, ki je sicer lahko tudi posledica alergij, anatomskih posebnosti (npr. polipi ali septum), pa tudi različnih bolezni (okužba z virusom HIV, cistična fibroza) ali izpostavljenosti dimu itd. Sinusitisu so sicer bolj podvrženi bolniki z astmo in alergijami, kadiilci itd., prizadene pa lahko vsakogar.

Sinusitis označuje vnetje in zatečenost sinusov oz. obnosnih votlin. Bolnik ima lahko

»Zamašen nos je simptom palete različnih bolezni in stanj, od respiratornih obolenj, raznih alergij, vnetij sinusov do izpostavljenosti okolijskim dejavnikom, kot sta onesnaženost in kajenje, pa zloraba alkohola do anatomskih anomalij...«

občutek popolne zapore nosu, težave z dihanjem, iz zamašenega nosu se cedi zelenkast ali rumenkast izcedek, ki lahko zateka tudi v grlo, pojavijo se bolečine v predelu sinusov, senc in čela, hudi glavoboli in bolečine v predelu obraza, ki je lahko občutljivo na dotik. Eden od znakov sinusitisa je tudi halitoza oz. neprijeten ustni zadah, lahko pride tudi do spremenjenega okusa in kašlja ter vsesplošne utrujenosti.

Sinusitis naj bi izzvenel v desetih dneh, sami si lahko pomagamo s kapljicami za nos,

izpiranjem nosu s fiziološko raztopino, inhalacijami, uživanjem zadostne količine tekočin, zdravnik pa nam lahko predpiše tudi steroidna pršila ali antibiotike v primeru bakterijske okužbe.

Če po sedmih dneh ni nikakršnega izboljšanja, če je prisotna visoka vročina, morda celo težave z vidom, zmedenost in otrdelost vratu, pa nujno čim prej k zdravniku. Sinusitis namreč lahko v redkih primerih privede do komplikacij, kot je meningitis, ter težav z vidom, če se okužba razširi na oko.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ZAMAŠEN NOS?

ODMAŠITE NOS. OLAJŠAJTE GLAVO.

✓ **Hitro delovanje**
✓ **24-urno olajšanje**¹

1. Uporabljati največ trikrat dnevno po 1-2 kapljici/1 vpih zdravila Olynth v vsako nosnico, ne dlje kot 5 dni
2. Spirala iz srebra v dozirniki plastenke deluje protibakterijsko in preprečuje vdor bakterij v zdravilo.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

www.jnjconsumer.si

»Eden od krivcev za zamašen nos ali za izcedek iz nosu so lahko tudi alergije, pri katerih je zamašen nos pravzaprav eden najopaznejših in najpogostejših simptomov.«

Da bi se izognili respiratornim okužbam, pazimo na higieno in upoštevajmo »poštevanko«, ki nas jo je epidemija covid-19 naučila na pamet: temeljito umivanje in razkuževanje rok, nošenje mask po potrebi ter izogibanje neprežračenim zaprtim prostorom, kjer se zadržuje veliko ljudi.

Alergije

Eden od krivcev za zamašen nos ali za izcedek iz nosu so lahko tudi alergije, pri katerih je zamašen nos pravzaprav eden najopaznejših in najpogostejših simptomov, v kombinaciji z zatekanjem nosnega izločka v grlo, ki je lahko povsem neopazno, lahko pa povzroči občutek tujka v grlu in razdraženost grla.

Ko telo pride v stik z alergenom, začne tvoriti protitelesa, težave pa se raztezajo vse od blagih, med katere sodi tudi (nenevaren, a neprijeten) zamašen nos in/ali izcedek iz nosu, do življenjsko ogrožajočih stanj, kot je anafilaksa.

Ovisno od vzroka alergij so spremljajoči simptomi poleg zamašenega nosu lahko še kihanje, rdeče, srbeče ali zatečene oči, pritisk v sinusih itd.; prehranske alergije lahko povzročijo tudi zatekanje jezika in anafilakso, ravno kakor tudi alergije na določene snovi, ki lahko povzročijo tudi izpuščaje, zatekanje obraza itd.

Bolje kot le zamahniti z roko, češ, tako pač je, se je čim prej lotiti zdravljenja alergij, saj so raziskave pokazale, da dlje kot odlašamo z njim, težji so sčasoma lahko simptomi. Poleg izpiranja nosu s fiziološko raztopino, uživanja dovolj tekočine ter uporabe antihistaminikov v obliki tablet ali nosnih pršil se težavam v predelu nosu najbolj smotno izognemo tako, da odstranimo alergene, ki nam povzročajo težave – v času cvetenja lahko (kljub morda čudnim pogledom) zunaj nosimo masko, ki bo vsaj malo prestregla pelod; če smo alergični na živalsko dlako, si

(če se živalim ne moremo izogniti) po stiku dobro umijemo roke in zamenjamo oblačila itd. Pomaga tudi, če vodimo dnevnik alergenov in svojih reakcij nanje.

Sindrom Churg-Straussove oz. eozinofilna granulomatoza

Eden od vzrokov za neprestano zamašen nos je lahko tudi sindrom Churg-Straussove, ena od oblik vaskulitisa, pri katerem pride do vnetja žil, značilno je tudi povišano število eozinofilcev v krvi. Gre za še relativno neraziskan in ne popolnoma jasen sindrom, ki je verjetno posledica skupka genetičnih in okolijskih dejavnikov, ga pa poleg zamašenega nosu pogosto spremljajo tudi astma, vneti sinusi, alergije, izpuščaji in celo otrplost rok ali nog. Čeprav zdravila zanj še ni, ga je ob zgodnjem odkrivanju mogoče uspešno nadzorovati, običajno s pomočjo steroidnih zdravil in imunosupresivov.

Ostalo

Kot smo zapisali na začetku, so lahko vzroki za zamašen nos številni – od bolezenskih do okolijskih. Pogledali smo si nekaj najpogostejših ali najznačilnejših, med vzroke za zamašen nos pa lahko prištejemo tudi pre-suh zrak, izpostavljenost kajenju, onesnaženosti in raznim kemikalijam; anatomske posebnosti, kot so npr. nosni polipi, deviacija nosnega septuma in benigni tumorji; različne bolezni, kot npr. GERB oz. gastroezofagealna refluksna bolezen, težave s ščitnico in spalna apneja; razni tujki v nosu; pa tudi samo naše obnašanje – v ta predalček sodijo npr. zloraba pršil za nos, kajenje in zloraba alkohola. Zanimivo lahko zamašen nos povzročijo celo hormonske spremembe, ki so najpogostejše v prvem trimesečju nosečnosti in vplivajo na nosne membrane, ki lahko zatečejo ali pa se izsušijo.

Vsekakor vam želimo, da bi vas zamašen nos čim manjkrat obiskal in da bi svež zrak dihali s polnimi pljuči – in s čistimi nosnimi potmi.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

»Prepričan sem, da je že zdavnaj mimo.«

Virus se požvižga na naša prepričanja.

Ustavimo covid-19!
www.cepimose.si

zdravje JE SKRB za vse

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Imate bolečine v hrbtenici?

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

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

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

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

Simptomatska terapija ne pomaga

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

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

Razlika v tlaku dela čudeže

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

Večletne težave so bile premagane

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

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

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

Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

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

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

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

✿ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

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

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTEENICE V SLOVENIJI



IMATE BOLEČINE V HRBTU?
MI IMAMO REŠITEV!



NADO

CENTER ZDRAVJA

+386(0)1 235-1-999

Zaloška cesta 167, Ljubljana

info@nado.si, www.nado.si

pon.–pet.: 08:00–14:00,
14:00–20:00

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!

ABC

- A** Vzroki za slab ustni zadah so večinoma v ustni votlini, žrelu in grlu.
- B** Slab ustni zadah povzročajo bakterije, ki razgrajujejo beljakovine.
- C** Dobra ustna higiena je najpomembnejša za svež dah.



Za slajše poljube in svežo bližino

Ustni zadah je zelo pogosta in neprijetna nadloga, po določenih raziskavah je prisoten pri več kot četrtini ljudi. Mnogi se težav sploh ne zavedajo, toliko bolj se tega zavedajo njihovi sogovorniki, obstajajo pa tudi takšni, ki občutijo strah pred zadahom iz ust, a ga v resnici sploh nimajo. Strokovno se temu pojavu reče halitofobija.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Slab zadah iz ust lahko prizadene naše družabno življenje, saj povzroča težave v vsakodnevni komunikaciji, poljubljanju in v neugoden položaj lahko postavi nas kakor tudi tiste, ki naš zadah občutijo. Zadah je lahko prehodni ali kronični. Prehodnega največkrat povzroči uživanje določene hrane ali pijače ter kajenje. Kronični zadah je takrat, ko je prisoten stalno ali zelo pogosto.

Zadah iz ust je v nasprotju s široko zakoninjenim prepričanjem le redko posledica bolezni prebavil, nam je povedal **prof. dr. Rok Orel, dr. med., znan. svet.**, s Pediatrične klinike Ljubljana. Kot je dejal, se večinoma vzroki zanj nahajajo v ustni votlini, žrelu, grlu. Včasih pa imajo slabe vonjave svoj izvor tudi v želodcu. »Seveda ima želodčna vsebina specifičen vonj, ki ga najbrž vsi poznamo, če

pomislimo, kakšen vonj ima izbruhana želodčna vsebina. Tak vonj zasledimo pri ljudeh, ki se jim želodčna vsebina pogosto dviguje v požiralnik ali celo vrača v žrelo in usta. Torej pri gastroezofagealnem refluksu. Zaznati ga je tudi pri ljudeh, ki nimajo pravega refluksa in pogosto samo »rigajo« zrak oziroma pline iz želodca. Pri tem je treba poudariti, da v želodcu ne nastaja kakšna večja količina plinov, kot se to lahko dogaja v črevesu. Pline namreč tvorijo črevesne bakterije pri svoji presnovi. A bakterij je v želodcu zelo malo, saj so tam pogoji za njihovo življenje zelo slabi. Torej gre večinoma za zrak oziroma pline, ki jih najprej sami pogoltnemo, nato pa »izrigamo«. Lahko gre za ogljikov dioksid v gaziranih pijačah, lahko za zrak, ki ga pogoltnemo, če hlastno jemo. Obstaja pa tudi funkcionalna motnja, reče se ji aerofagija, ko ljudje nezavedno ves čas požirajo zrak in ga nato spahujejo,« je še pojasnil gastroenterolog.

Razlogi za slab zadah

Kateri so torej vzroki za slab zadah? Kot rečeno, večinoma izhajajo iz ustne votline in so posledica razmnoževanja bakterij. Vemo, da v ustni votlini prebivajo številne bakterije. Če ustna higiena ni zadostna, se bakterije začnejo čezmerno razmnoževati. Zakaj pride do zadaha? Bakterije se prehranjujejo z beljakovinami in

pri njihovi razgradnji se sproščajo žvepleni hlapi, ti pa povzročajo neugoden zadah.

Vzrok za slab zadah so največkrat obloge na jeziku, saj imajo tam bakterije ugodne razmere za razmnoževanje. Če je jezik hrapav in razpokan, imajo bakterije še toliko boljše pogoje in se še bolj veselo razmnožujejo.

Če je ustna higiena slaba, se lahko pojavi tudi vnetje dlesni in obzobnih tkiv. Pri tem se širijo obzobni žepki, in tam hrana še lažje zastaja. Bakterije se tam veselo razmnožujejo in slab zadah je tu.

Pazimo tudi pri prehrani

Pomemben razlog za neprijeten ustni zadah je to, kar pojedemo. Kot vemo, naš zadah po uživanju česna ali čebule ni najbolj prijeten. Vendar pa slab zadah, ki ga povzročijo koščki hrane v ustih ali na jeziku, ne predstavlja takšne težave, saj se ti koščki zlahka odstranijo.

Določene snovi iz česna pa se vsrkajo v krvni obtok in prenesejo v pljuča, zaradi česar neprijeten ustni zadah lahko občutimo nekoliko dlje.

Tudi suha usta so lahko kriva za slab ustni zadah. Pomanjkanje sline povzroči, da se bakterije ne odstranjujejo dovolj hitro iz ust. Pomanjkanje sline je lahko posledica jemanja nekaterih zdravil, kajenja in dihanja skozi usta. Te težave so po navadičasne in obča-

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

sne in jih je običajno dokaj preprosto odpraviti, če odpravimo vzrok zanje. Suha usta pa imamo tudi zjutraj, saj je ponoči v ustih manj slina in so ta zato slabše izprana.

Kateri so še možni drugi, bolezenski vzroki za slab zadah? Na srečo jih ni veliko, vendar pa moramo biti vseeno pozorni. Kot že rečeno, močan zadah se lahko pojavi tudi ob težavah z refluksom, ko se želodčna kislina vrača v požiralnik. Razlogi za slab zadah pa so lahko tudi angina, kronično vnetje mandljev, vnetje žrela ali sinusov, vnetje požiralnika, sladkorna bolezen, boleznii pljuč, ledvična in jetrna obolenja.

Kako ugotovimo, da je naš zadah slab?

Najlažji način je, da vprašamo sogovornika. Vendar to ni vedno mogoče. Obstajajo tudi drugi načini. Najpogosteje dahnemo v dlan in tako preverimo, ali imamo slab zadah. Toda pri tem ne uporabimo grla na tak način kot takrat, ko govorimo. Pri govorjenju izhaja zrak iz zadnjega dela ust, pri takšnem izdihu pa ne. Učinkovitejši način je, da dlan polizemo in počakamo nekaj sekund, da se posuši. Nato povohamo dlan in tako ugotovimo, kakšen je vonj naše sape.

Večja verjetnost za slab zadah je tudi, če je jezik obložen z belimi ali celo rumenkastorjavimi oblogami. Če je jezik sijoč in rožnat, potem najverjetneje zadaha nimamo. Če pa so na jeziku bele ali celo rumenkasto rjave obloge, je velika verjetnost za zadah iz ust.

Obloženost jezika se lahko preveri tudi z vatirano palčko ali žlico. Če z njo podrgnete po zadnjem delu jezika in nato na palčki zaduhate neprijeten vonj, je zelo mogoče, da tudi iz ust neprijetno diši.

Kako odpravimo in preprečujemo slab zadah?

Za odpravljanje slabega zadaha so na voljo različne ustne vode brez alkohola, s katerimi si občasno lahko pomagamo. Žal slab ustni zadah odpravijo le za kratek čas. Pomembneje je, da vzdržujemo dobro ustno higieno.

Zobe je treba dobro očistiti vsaj dvakrat na dan, medzobne prostore in jezik pa vsaj enkrat dnevno. S tem bomo dosegli, da bodo bakterije v ustni votlini ostale brez hrane. Zato se hrana ne bo razkrajala in iz ust nam bo sveže dišalo.

Največ bakterij pa se vendarle zadržuje na jeziku, zato je odstranjevanje oblog najboljši način za vzdrževanje dobrega daha. Obloge se odstranjujejo s posebnimi strgali.

Zelo učinkovito preprečevanje zadaha je pitje zadostnih količin tekočine. S pitjem tekočine namreč spiramo bakterije iz ustne votline. Izogibajmo pa se pitju sladkih pijač. Najboljša je voda z dodatkom limone.

Kava in kajenje povzročata ustni zadah. Kava se nalaga na jezik in tam nastajajo obloge, v njih pa se pospešeno razmnožujejo bakterije. Namesto kave lahko izberemo črni ali zeleni čaj. Kajenje povzroča izsuševanje ustne sluznice in zaradi tega bakterije

lahko dlje ostanejo v ustni votlini. Tudi alkohol izsušuje ustno sluznico. Zato z uživanjem alkohola ne pretiravajte. Zdrav zajtrk in uživanje zadostnih količin sadja in zelenjave bosta spodbudila žleze slinavke k večjemu delovanju in to bo zmanjšalo ustni zadah.

Pri preprečevanju slabega zadaha pomaga tudi žvečenje. Žvečenje pospešuje slinjenje, slina pa odplakne bakterije iz ust. Lahko žvečimo žvečilni gumi, peteršilj, meto in nekatere druge dišavnice.

Škodljivo delovanje stresa se kaže tudi tu. Stres spada med dejavnike, ki povzročajo refluks, vnetje dlesni in zmanjšanje odpornosti. Zato je zelo pomembno, da se naučimo sprostiti in da si znamo vzeti čas zase.

Kakšno je pravilno ščetkanje zob

Pravilno ščetkanje zob se začne z izbiro prave zobne ščetke. Včasih je veljalo, da je ščetka boljša, če ima trde ščetine. Danes vemo, da ni tako in da naj bodo ščetine mehke. Mehke obloge z lahkoto odstranimo, če si umivamo zobe vsaj dvakrat dnevno, hkrati pa pri tem ne poškodujemo dlesni ali zobne sklenine. Ščetine na ščetki naj bodo posejane in odrezane naravnost, njihova gostota pa naj bo takšna, da ne vidimo skozi, če pogledamo od blizu.

Tudi pri načinu ščetkanja so spremembe. Tako kot so nas učili nekoč, se je izkazalo za nezadostno.

Ščetko držimo kot nalivno pero in jo obrnemo proti dlesni, nekoliko poševno navzgor. Na vsakem zobu posebej s ščetko zaokrožimo od sedemkrat do osemkrat. Ni prav, če so ti krogi veliki in zajamejo več spodnjih in zgornjih zob. S tem namreč samo porivamo obloge v medzobne prostore.

Kaj pa čiščenje medzobnih prostorov? Lahko jih čistimo z nitko ali medzobnimi krtačkami. Pravilno nitkanje je, da drsimo po medzobnem prostoru in nitkamo stični ploskvi dveh zob, dlesni pa se ne dotikamo. Nikakor ne smemo drgniti z nitko po dlesni, saj jo lahko poškodujemo. Zobne nitke so namenjene za enkratno uporabo. Zelo uporabne so medzobne ščetke, s katerimi lahko medzobni prostor še boljše očistimo. Ko ščetko uvedemo vanj, se njene ščetine stisnejo, ko jo odmaknemo, se ščetine spet razširijo. Običajno sta potrebni dve velikosti medzobnih ščetk, ena za sprednje zobe in ena za kočnike, kjer so medzobni prostori največkrat večji.

»Zelo učinkovito preprečevanje zadaha je pitje zadostnih količin tekočine. S pitjem tekočine namreč spiramo bakterije iz ustne votline.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

The Breath Co.

Icy Mint ustna voda proti zadahu – nov intenzivno osvežujoč leden okus po mentolu in citrusih.

Zajamčeno odpravi zadah!

Na voljo v vaši lekarni, Sanolaborju ter na spletu: www.mibavita.si

Uvoznik: Miba Vita d.o.o. Tel.: 01 511 40 40 GSM: 064 25 80 00



ABC

- A** Glavni viri izpostavljenosti hrupu so delovno okolje, bivalno okolje in promet.
- B** Hrup na delovnem mestu lahko povzroča nezbranost, napake, stres in poškodbe sluha.
- C** Tinitus (zvonjenje v ušesu) je lahko prvi znak, da je hrup načel vaš sluh.

Poškodbe sluha zaradi hrupa

Pomemben del človeškega življenja je zaznavanje in spoznavanje sveta s čutili. Čutilo je del živčnega sistema, ki ima vlogo sprejemanja in obdelave informacij iz okolja. Pri človeku čutila delimo na kemična, mehanična, termična in čutila za vid. Čutilo za sluh sodi med mehanična čutila. Sluh je eden od najpomembnejših čutil. Gluhoslepa ameriška pisateljica in borka za pravice gluhoslepih Helen Keller je nekoč zapisala: »Ko izgubite vid, izgubite stik s stvarmi. Ko izgubite sluh, izgubite stik z ljudmi.« V nadaljevanju bomo poskušali razložiti, kako hrup vpliva na sluh in kakšne so lahko posledice dolgotrajne izpostavljenosti hrupu.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Najpogostejši vzroki za izgubo sluha

Okvara sluha je lahko prirojena ali pridobljena, trajna ali začasna. Najbolj naraven vzrok za izgubo sluha je starostna naglušnost, ki običajno doleti ljudi po 65. letu. Starostniki običajno še slišijo, vendar težje razumejo ljudi okoli sebe. Še posebej slabo zaznavajo višje frekvence. Zelo pogost razlog za izgubo sluha je dolgotrajna izpostavljenost hrupu. V tem primeru pride do izgube sluha zaradi

poškodbe dlačnic (čutnic) v notranjem ušesu, ki jih žal ni mogoče obnoviti. Med pogostimi vzroki za izgubo sluha so še različne mehanske poškodbe (udarci), vnetje ušesa in ototoksična zdravila – zdravila, ki se uporabljajo pri obsevanju in kemoterapiji ter nekateri antibiotiki. Ne smemo pozabiti tudi na prirodno izgubo sluha, ki je v polovici primerov genetska, v polovici primerov pa so vzrok negenetski dejavniki (prezgodnje rojstvo, diabetes pri materi, pomanjkanje kisika, majhna porodna teža).

Kdaj je hrup škodljiv in kakšne so posledice

Zvok, ki ga slišimo, je koristen in pomemben za življenje človeka. Žal pa lahko glasen zvok slabo vpliva na našo varnost in zdravje; še posebno kadar govorimo o dolgotrajni izpostavljenosti preglasnemu zvoku, ki ga imenujemo hrup. Hrup merimo v decibelih (dBA). »Škodljive učinke hrupa lahko razdelimo na ekstraauralne in avralne učinke. Pri zvoku do 70 decibelov se začnejo pojavljati ekstraauralni dejavniki hrupa, ki povzročijo, da se želodec giblje počasi, lahko pride do zaprtja ali pa čezmernega gibanja črevesja – driska. Hrup lahko moti izločanje želodčnih sokov, katerega posledica je draženje želodčne sluznice s posledičnim vnetjem in gastritisom ali celo razjedo (ulkus želodca ali dvanaj-

stnika). Vpliva tudi na izločanje hormonov, padec kožne temperature, razširitev zenic in privede do motenj v prekrvitvi številnih notranjih organov. Pri hrupu nad 70 decibelov in še posebno 90 decibelov se pri bolj občutljivih že pojavljajo auralni učinki, nad to ravni decibelov pa se ti učinki pojavljajo že pri vseh,« razloži **prof. dr. Marjan Bilban, dr. med., specialist medicine dela, prometa in športa** ter predstojnik Centra za medicino dela. Doda še, da med avralne učinke hrupa sodita akutna in kronična naglušnost. Kratkotrajna izpostavljenost (preglasnim zvokom izčrpava senzorne celice našega ušesa. Rezultat je lahko začasna izguba sluha ali tinitus (občutek zvonjenja v ušesu).

Hrup na delovnem mestu

Med najpogostejše težave, ki jih lahko povzroči izpostavljenost hrupu na delovnem mestu, sodijo okvara sluha, stres v zvezi z delom in večje tveganje za nezgode pri delu. Pravilnik o varovanju delavcev pred tveganji zaradi izpostavljenosti hrupu pri delu določa, da je škodljiv hrup tisti, pri katerem dnevna ali tedenska izpostavljenost presega 85 decibelov. Podlaga za izvedbo ocene tveganja glede izpostavljenosti hrupu na delovnem mestu so meritve hrupa. V *Direktivi o hrupu* lahko najdemo povezavo med hrupom in povečanim tveganjem za nezgodo na delov-

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

nem mestu. Hrup je lahko vzrok za nezgode, ker otežuje delavcem, da slišijo in pravilno razumejo govor oziroma signale. Močan hrup lahko prikrije zvok bližajoče se nevarnosti ali opozorilnih znakov (npr. signali za vzvratno vožnjo na vozilih) in moti zbranost delavcev, ki so vozniki. V vseh delovnih okoljih pa hrup prispeva k stresu, ki povečuje kognitivno obremenitev in posledično poveča verjetnost napak. Posledica dolgotrajne poklicne izpostavljenosti močnemu hrupu je kronična akustična travma oziroma poklicna naglušnost. »Klinični potek prizadetosti sluha je počasen in poteka v treh stadijih. Sprva pride do utrujenosti, nato pa do degeneracije in odmrtja čutnic cortijevega organa. Zmanjša se razumljivost izgovorjenih besed. Ne slišimo visoko zvenečih soglasnikov, ki so pomembni za razumljivost govora. Govor slišimo, vendar ga ne razumemo. Tretji stadij zaznamujejo dokončne okvare sluha, ki se ne povrne več na normalno raven,« pojasni prof. dr. Bilban.

Negativen vpliv hrupa na nosečnice in otroka

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu navaja, da lahko dolgotrajna izpostavljenost nerojenega otroka močnemu hrupu med nosečnostjo vpliva na njegov poznejši sluh. Pri tem imajo nizke frekvence večji vpliv na povzročitev okvare. Naloga delodajalcev je, da ocenijo naravo, stopnjo in trajanje izpostavljenosti nosečih delavk hrupu. Če odkrijejo, da obstaja tveganje za varnost in zdravje delavk ali vpliv na nosečnost, so dolžni prilagoditi delovne razmere nosečnici tako, da preprečijo izpostavljenost. Že hrup nad 80 decibelov sodi med fizikalne dejavnike, ki lahko povzročijo okvaro ploda in ogrozijo nosečnost. Pravilno odpravljanje tveganja delodajalec izvede v treh korakih. V prvem koraku poskuša prilagoditi delovne pogoje oziroma urnik. Če to ni uspešno, poskuša bodoči mami zagotoviti drugo delovno mesto. V skrajnem primeru poda predlog, da ostane delavka doma. Pri nas se taki primeri običajno rešujejo preko zdravstvenega zavarovanja.

Med hrupna okolja sodijo tudi šole in koncerti

Nevenka Kralj, univ. dipl. org. in višja medicinska sestra, je učiteljica na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani in odgovorna za izvajanje preventivnih zdravstvenih pregledov za zaposlene in dijake. Opozarja na vse večji hrup v šolah; še posebno v telovadnicah, jedilnicah in ponekod tudi v učilnicah. »Premalo je preventivnega delovanja v smeri ozaveščanja o posledicah izpostavljenosti hrupu. Veliko pozornosti se posveča preventivi na področju kajenja, uporabe elektronskih naprav in raznih odvisnosti. O sluhu in pomembnosti le tega pa se govori premalo.« Navaja tudi, da je med mladimi vse več poškodb sluha zaradi poslušanja preglasne glasbe. »Pomembni sta kakovost slušalk in časovna obremenitev slušnega aparata.

Glasbo nižje jakosti lahko poslušamo dlje časa, glasbo nad 85 decibeli pa krajši čas. Eden od preventivnih ukrepov je tudi testiranje oziroma pravočasno ugotavljanje morebitnih okvar sluha. Spremljanje zdravja na področju sluha tako zaposlenih kot tudi dijakov poteka tudi v okviru sistematskih pregledov, vendar so informacije o tovrstnih poškodbah zasebnega značaja,« še razloži Kraljeva. Zelo zgovoren pa je podatek Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), da približno 1,1 milijarde mladim preti nevarnost okvare sluha zaradi nevarne uporabe prenosnih avdio naprav in izpostavljenosti škodljivim jakostim zvoka na hrupnih zabavnih prizoriščih, kot so nočni klubi, bari in koncertne dvorane.

Polovica mladostnikov izpostavljenih nevarni jakosti glasbe

Svet, v katerem živimo, postaja vse glasnejši, in čeprav se lahko temu delno prilagodimo, je za naš slušni aparat to obremenjujoče. Zanimivo je izpostaviti pojav individualne percepcije glasnosti, pri katerem se dogaja to, da zelene zvoke ali glasbo slišimo tišje in doživljamo manj moteče kot pa zvoke, ki smo jih »prisiljeni« poslušati oziroma so nezaželeni. Ne glede na naše subjektivne ocene pa je dolgotrajna izpostavljenost preglasni glasbi za naš organizem stresna in lahko povzroča večje zdravstvene težave. Podatki iz študij, narejenih v državah s srednjim in visokim življenjskim standardom, ki jih analizira Svetovna zdravstvena organizacija, kažejo, da je med najstniki in mladimi odraslimi v starosti od 12 do 35 let skoraj polovica takih, ki so izpostavljeni nevarni jakosti glasbe iz osebnih avdio naprav. Okrog 40 % jih je izpostavljenih potencialno škodljivi jakosti glasbe na zabavnih prizoriščih. Glasno poslušanje glasbe preko slušalk ali na koncertu lahko povzročita začasno in popravljivo naglušnost, ki jo strokovnjaki imenujejo začasni premik praga slišnosti. V primeru tovrstne okvare, ki je znana tudi kot slušna utrujenost, si slušni aparat opomore v tišini. Pri trajnem premiku praga slišnosti pa govorimo o poškodbi sluha oz. naglušnosti.

Kako na nas vplivajo zvoki iz vsakdanjega življenja?

Nekaterim zvokom iz vsakdanjega življenja smo lahko izpostavljeni trajno, pa na nas ne bodo imeli bistveno (negativnega) učinka. To so, na primer, šepet, normalen pogovor ali celo zvok šivalnega stroja. Zvoki nad 90 decibelov so že moteči in pri daljši izpostavljenosti povzročajo negativne učinke. To so zvoki prometa, kosilnice, koncerta. Med zelo invazivne zvoke za naša ušesa sodijo zvoki nad 120 decibeli, kot so npr. strel s pištolo, eksplozija ali polet reaktivnega letala.

AUDIOBM

SLUŠNI CENTRI

VEČ ZA VAŠ SLUH



BORIS KOPITAR
svetuje iz svoje izkušnje

041 640 280

BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

POKLIČITE

REZERVIRAJTE TERMIN IN PRIDOBITE VEČ INFORMACIJ

080 80 58

15 lokacij



HIT!

SPREJEMAMO NAROČILNICE IZ VSEH ORL AMBULANT

AAA
Boniteta odličnosti
AUDIO BM d.o.o.

PAMETNI SLUŠNI APARATI BREZ BATERIJ

VEČ INFORMACIJ



AUDIOBM.SI

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABC

- A** Migrena spada med primarne glavobole.
- B** Po bolečini so hujši od migrene glavoboli v rafalih.
- C** Tudi čezmerno jemanje analgetikov lahko sproži hude glavobole.

Glavobol ali migrena



Prof. dr. Tomaž Pogačnik, dr. med., spec. nevrologije

Glavobolov je več vrst in najbolj znan je zagotovo migrenski glavobol. Vendar migrena ne pomeni nujno tudi glavobola, ob tem pa obstajajo še številni drugi, tudi veliko hujši glavoboli. Ločimo primarne in sekundarne glavobole, pri katerih je vzrok neko bolezensko stanje. O tem, kako se razlikujejo in kako se zdravijo, smo se pogovarjali s **prof. dr. Tomažem Pogačnikom, dr. med., spec. nevrologije.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Kako se glavoboli razlikujejo od migrene? **Dr. Tomaž Pogačnik:** »Migrena prav tako v mednarodni klasifikaciji glavobolov spada med glavobole, in sicer med tako imenovane primarne glavobole. To so tisti, ki nimajo strukturnih sprememb (te odkrijemo s preiskavami, kot je CT ali magnetna resonanca) in jih ločimo glede na to, kar bolnik sam pove, torej po opisu. Tako iz anamneze lahko sklepamo, da gre za enega od primarnih glavobolov. Ko je anamneza značilna za primarni glavobol in pri nevrološkem pregledu ne ugotovimo izpadov, v nadaljevanju ugotavljamo, za katerega od primarnih glavobolov gre in ga zdravimo.« Ali so v določenih primerih potrebne še kakšne dodatne preiskave? »V opisanem primeru ne potrebujemo dodatnih diagnostičnih t. i. slikovnih preiskav, kot so CT ali magnetna resonanca. Če pa v anamnezi nekaj kaže na možnost sekundarnega glavobola, kar pomeni, da je nastal zaradi nekega bolezenskega vzroka, na primer tumorja, poškodbe, krvavitve, vnetja itd., in pri nevrološkem pregledu

ugotovimo nevrološke izpade, pa je nujna dodatna diagnostika. S preiskavami ugotovimo vzrok in ga začnemo zdraviti,« pojasni dr. Pogačnik.

Primarni glavoboli

Naš sogovornik še pove, da migrena sicer spada med primarne glavobole. »V tej skupini je najpogostejši glavobol tenzijskega tipa, sem spadajo še glavobol v rafalih in druge vrste glavobolov. Res pa je, da je migrena daleč najbolj raziskana vrsta glavobola glede patofizioloških mehanizmov. Pri migreni gre za motnjo v osrednjem živčevju. Tam se pojavi počasno valovanje (*spreading depression*). Sekundarno pa se to odraža v ožilju, kjer se izločajo določene vazoaktivne snovi, ki povzročajo v trigemino-vaskularnem področju glavobol.« Kako pa migrena poteka? »Migrenski napad poteka v več fazah. Najprej se lahko pojavijo premonitorni simptomi, ko bolnik že vnaprej ve, da bo dobil napad: slabše se počutiti, izgubi tek ali se pojavi želja po določeni

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

»Običajno mislimo, da je migrenski glavobol najhujša oblika glavobola, vendar po besedah našega sogovornika ni tako.«

vrsti hrane. Do tega lahko pride tri ure pred napadom ali pa en dan. Naslednja faza, ki je posledica motnje v osrednjem živčevju, se kaže s pojavom tako imenovane migrenske avre; običajno z vidnimi motnjami, lahko v obliki ohromitve, motnjami senzibilnosti ali kognitivnimi motnjami. Pri tipični avri, ki traja od pet do 60 minut, so te motnje prehodne. Po navadi tej fazi sledi glavobolna faza, ni pa nujna, saj obstaja tudi oblika migrene z avro brez glavobola. Glavobolna faza lahko traja od štiri ure do tri dni. Po tem sledi tudi postdromalni del, ko glavobol sicer mine, slabo počutje pa še vedno ostaja,« pojasnjuje dr. Pogačnik in dodaja, da v primeru, ko migrenski glavobol vsebuje vse našteje faze, lahko migrenski napad traja tudi pet do šest dni.

Glavobol v rafalih

Običajno mislimo, da je migrenski glavobol najhujša oblika glavobola, vendar po besedah našega sogovornika ni tako. »Pri migreni je glavobol po jakosti zmeren do zelo močan. Na bolečinski lestvici od ena do deset ga bolniki ocenijo z oceno od šest do deset. Še hujši pa je glavobol v rafalih, nekoč so ga imenovali Hortonov glavobol.«

Glavobol v rafalih je izjemno intenziven, lahko je neznosno močan in v določenih primerih bolnika pritira celo do samomora. Kot pove dr. Pogačnik, vzrok ni znan, saj spada med primarne glavobole, ki nimajo strukturnih sprememb. »Zdravljenje tega glavobola je precej zapleteno in se izvaja v subspecialističnih ambulantah za glavobol. Sam napad se večinoma zdravi z vdihavanjem stoodstotnega kisika, s tem se napad prekine. Če so napadi pogosti in trajajo dalj časa, se uvede profilaktično zdravljenje, ki je zahtevna in dolgotrajna terapija.«

Kako pa se zdravi migrenski glavobol? »Pri migreni se zdravijo napadi z različnimi zdravili, lahko so to običajni analgetiki, lahko so specifični antimigrenski, kot na primer triptani. To zdravilo se vzame ob začetku migrenskega glavobola. Če je napadov več (štirje migrenski dnevi ali več na mesec), potem je to indikacija za uvedbo profilaktičnega zdravljenja. Pri tem dajemo zdravila, ki preprečujejo pogostost napadov in zmanjšujejo intenziteto napada. Na voljo je kar nekaj klasičnih zdravil, v zadnjem času pa tudi novejša zdravila, ki so učinkovitejša, kot so antagonisti receptorja za peptid, povezan z genom za kalcitonin (CGRP monoklonalna protitelesa), na primer galkanezumab ali erenumab, ki se podkožno injicirata enkrat mesečno. Po treh mesecih se pogleda, za koliko so se napadi zmanjšali. Če terapija ni zadosti učinkovita, se zdravilo čez čas lahko zamenja,« razlaga zdravljenje migrene dr. Pogačnik in poudari, da so se omenjena novejša zdravila izkazala kot uspešna tudi v profilaksi pri glavobolih v rafalih. »V profilaktičnem zdravljenju se uporabljajo tudi antidepressivi v nizkih odmerkih, saj inhibitorno vplivajo na descendenti del bolečinske proge – torej zvišujejo bolečinski prag. Dajejo se tudi pri glavobolih tenzijskega tipa, predvsem zato, da bolniki ne bi jemali analgetikov. Prekomerno jemanje analgetikov lahko namreč povzroči zelo hude glavobole,« še opozori naš sogovornik.

Bolniki z migrenskimi in drugimi hudimi glavoboli so pogosto podvrženi depresijam. Če se pojavi depresija, jo je treba zdraviti kot depresijo, majhni odmerki, ki se uporabljajo v profilaktičnem zdravljenju primarnega glavobola, za depresijo niso učinkoviti. Nasprotno pa lahko zdravljenje depresije z antidepressivi tudi učinkovito vpliva na migreno oziroma glavobol tenzijskega tipa.

COMBOCOLDREX



7 UČINKOV*

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

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

in tudi **KAŠELJ**

Combocoldrex 500 mg/100 mg/6,1 mg trde kapsule vsebujejo paracetamol, gvaifenezin in fenilefrinjev klorid. * Za kratkotrajno lajšanje simptomov prehlada in gripe, vključno z blagimi do zmernimi bolečinami, glavobolom, zamašenim nosom, vnetim žrelom, mrzlico, povišano telesno temperaturo ter za lajšanje produktivnega kašlja. Zdravilo Combocoldrex trde kapsule je indicirano za uporabo pri odraslih, starejših in otrocih, starih 16 let in več. Priporočeni odmerek sta 2 kapsuli vsakih 4-6 ur, po potrebi, do največ treh odmerkov v 24 urah. V katerem koli 24-urnem obdobju ne smete vzeti več kot šest kapsul (3 g paracetamola). **Na osnovi podatkov laboratorijskega testiranja raztapljanja.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitve mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

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

»Bolniki z migrenskimi in drugimi hudimi glavoboli so pogosto podvrženi depresijam.«

Glavobol v rafalih

Za ta glavobol je značilno enostransko pojavljanje bolečine zlasti v območju očesa in senc. Enostranska bolečina pri glavobolu v rafalih je običajno najmočnejša v predelu očesa in lahko seva celo v čeljust ali zatilje.

Zagon glavobola traja od 15 minut do tri ure. Pogosto se pojavlja ob istem času med spanjem, po navadi v prvi REM fazi spanja, in bolnika zbuja. Presledek med napadi je lahko dolg od dveh dni do nekaj ur. Ko faza glavobola pojenja, se pogostost zagonov lahko zmanjšuje, dokler popolnoma ne izginejo, po nekaj mesecih ali letih pa se ponovijo. Pri kronični obliki glavobola v rafalih pa so napadi več ali manj stalno prisotni, če uvedena terapija ni učinkovita.

Zaradi podobnosti z drugimi vrstami glavobolov, npr. migreno, ostane glavobol v rafalih pogosto dolga leta neprepoznan.

Migrena

Migrena je prehodna, ponavljajoča se živčno-žilna nevrološka motnja, ki se pojavlja v obliki migrenskih napadov, za katere je značilen zmeren ali intenziven glavobol. Pri migreni ne gre za bolezen, ki se pojavi samo takrat, ko boli glava, ampak predstavlja kronično nevrogeno motnjo. Nevrologi ji rečejo kar migrenski možgani. Pri migreni je običajno mesto bolečine ena stran glave. Spremljata jo občutek hude slabosti in bruhanje, pojavita se tudi preobčutljivost na svetlobo (fotofobija) in zvok (fonofobija). Migrena je eno izmed najkompleksnejših nevroloških stanj možganov, zato vsi mehanizmi migrenskega glavobola še niso pojasnjeni. Strokovnjaki menijo, da je hipotalamus potencialni centralni generator napada migrene, sodelujejo pa tudi druge strukture v možganih. Do sedaj nimamo še razvite prave tehnologije ter orodij, ki bi nevrologom pomagala pridobiti popolnejšo sliko o fiziologiji, genetiki in molekularni biologiji možganov.

Tenzijski glavobol

Tenzijski glavobol občutimo kot stalno bolečino, ki prizadene obe strani glave. Lahko ga spremlja krčenje vratnih mišic in pritisk za očmi. Običajno traja od ene do šest ur, pri nekaterih ljudeh vztraja več dni ali celo vsak dan.

Za takim glavobolom občasno trpi več kot 60 % ljudi v Sloveniji in pri tem strokovna pomoč ni potrebna. Če je tenzijski glavobol pogost in močan, pa le obiščite zdravnika. Ta vas bo bolj podrobno vprašal o glavobolu, da bi lahko postavil ustrezno diagnozo. Nevarnost pri tej obliki glavobola je, ker je pač pogost, pretirano jemanje analgetikov, kar lahko privede do hudih glavobolov zaradi prekomernega jemanja zdravil. Glavoboli tenzijskega tipa ne ogrožajo življenja, odpravimo pa jih lahko z nemedikamentoznimi prijemi in spremembo življenjskega sloga.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



ABC

- A** Mitralna zaklopka razmejuje levi srčni preddvor in levi prekat.
- B** Metoda je namenjena bolnikom, ki imajo visoko tveganje pri kirurškem zdravljenju.
- C** Izkušnje in študije kažejo odlične rezultate zdravljenja, bolniki si opomorejo v nekaj dneh.

Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke

Sredi oktobra so v UKC Ljubljana opravili prvi transkatetrški implantaciji umetne zaklopke na mesto obolele mitralne zaklopke. Tako so ponovno dosegli nov mejnik pri zdravljenju slovenskih bolnikov. Pri tovrstnem posegu namreč ni potrebna uporaba naprave za zunajtelesni krvni obtok, pristop pa se opravi skozi manjšo rano na levi strani prsnega koša.

Avtorica: **Maja Korošak**

Priprava na ta poseg je trajala dve leti. Pri tem je sodeloval interdisciplinarni tim zdravstvenih delavcev in vodstva kliničnih oddelkov za srčno in žilno kirurgijo, za kardiologijo, za radiologijo in za anesteziologijo. Za to, da so poseg lahko izvedli, so bile potrebne začetne priprave, pridobiti je bilo treba vsa dovoljenja, potrebno se je bilo izšolati, izbrati bolnike.

Mitralno zaklopko so v svetu prvič vstavili leta 2013. Metoda se je razvijala in do danes so tovrsten poseg opravili že pri okoli 1100 bolnikih v 98 svetovnih centrih. UKC Ljubljana se tako postavlja ob bok najnaprednejšim centrom.

Z novo metodo so v UKC Ljubljana še dodatno dopolnili spekter načinov zdravlje-

nja. Pridružila se je standardnemu kirurškemu zdravljenju bolezni vseh zaklopk (aortne, mitralne, trikuspidalne in pulmonalne), uveljavljenim metodam perkutanega zdravljenja zožitve aortne zaklopke, puščanju trikuspidalne zaklopke (trikuspidalna sponka, TriClip) ter puščanju mitralne zaklopke (mitralna sponka, MitralClip).

S transkatetrško vstavitev mitralne zaklopke bodo zdravili bolnike, pri katerih kirurško zdravljenje in zdravljenje z mitralno sponko nista primerna oziroma predstavljata preveliko tveganje. Zakaj samo te bolnike? Kot nam je povedal **prof. dr. Matjaž Bunc**, je zaklopka namenjena bolnikom, ki imajo visoko tveganje za kirurško operativno zdravljenje. Mednje spadajo tudi bolniki po predhodnih operacijah srca. Prof. Bunc je poudaril, da so merila za izbor bolnikov za perkutano vstavitev mitralne zaklopke zelo stroga, in dodal, da tovrstno zdravljenje trenutno predstavlja skrajni izhod zdravljenja. Uporabijo ga v primeru, ko bolnik ni primeren za kirurški poseg in ni primeren za zdravljenje z mitralno sponko.

Mitralna zaklopka

Kakšna je funkcija mitralne zaklopke v srcu? Dr. Matjaž Bunc: »Mitralna zaklopka razmejuje levi preddvor in levi prekat. Zaklopka ima

tri lističe, ki med stiskanjem prekata preprečujejo pretok krvi iz levega prekata v levi preddvor. Lističi zaklopke so na eni strani pritrjeni na obroč mitralne zaklopke, podporo lističem v centralnem delu zaklopke pa nudi mišično-fibrozni aparat, ki preprečuje, da bi se lističi mitralne zaklopke med stiskanjem prekata izbočili preveč v levi preddvor.«

Kateri pa so vzroki, da mitralna zaklopka popusti? »Do puščanja zaklopke lahko pride zaradi bolezni lističev zaklopke, takrat govorimo o primarni bolezni zaklopke. V preteklosti so bila vnetja pogosti vzrok okvare lističev. V primeru razširitve obroča zaklopke ali v primeru motene funkcije podpornega aparata lističev mitralne zaklopke pa lahko pride do funkcijskega, sekundarnega mitralnega puščanja. Slednje je pogosto pri bolnikih z ishemično boleznijo srca,« odgovarja dr. Bunc in opiše še posledice. »Posledica puščanja mitralne zaklopke je volumna obremenitev levega preddvora in levega prekata. Ob puščanju zaklopke se del volumna krvi vrača v preddvor in nato nazaj v prekat. Delo srca se zato poveča, preddvor in prekat se pogosto povečata. Posledično se lahko pojavi aritmija, migetanje preddvorov, levi prekat pa prične popuščati in ne more več zagotavljati dovolj velikega pretoka krvi po telesu, obremenjen je tudi pljučni obtok.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

CARDIOVASC[®] plus

**BREZ KONKURENCE
ZA ZDRAVJE SRCA**

**PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.**

**10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli.**

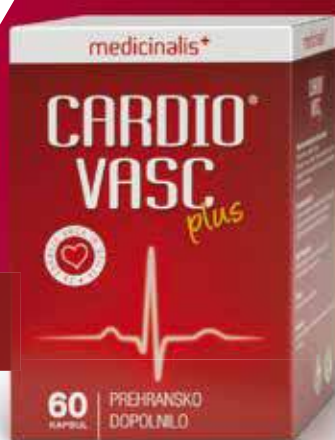
- **100% krilovo olje (500mg): edinstvene omega-3 nenasičene maščobne kisline.**

- **Naravni koencim Q10: po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.**

- **Magnezij: 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.**

- **Železo: 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.**

- **Vitamin B6, B12, selen in cink: za normalno delovanja srca in možganov.**



V kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

Panakea d.o.o.
Cetsa v Gorice 2b
1000 Ljubljana

medicinalis+

Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.
Prodajna mesta: lekarne in specializirane trgovine ter spletna trgovina Panakea.

Ali je popuščanje mitralne zaklopke povezano s kakšno drugo srčno boleznijo oziroma napako? »Pogost vzrok puščanja mitralne zaklopke je lahko nezdravljen povišan arterijski pritisk, zoženje aortne zaklopke, puščanje aortne zaklopke, ishemična bolezen srca. Našeta bolezenska stanja lahko dolgoročno pridejo do motenega delovanja levega prekata, kar vpliva na delovanje mitralne zaklopke.«

Kako poteka poseg?

Pri zdravljenju v UKC Ljubljana so uporabili trenutno edino komercialno razpoložljivo zaklopko podjetja Abbott, ki se imenuje Tendyne. Sestavljena je iz štirih delov – zunanega ogrodja, biološke zaklopke, pritrditvene vrvice in sidra. Kot pove dr. Bunc, je mitralna zaklopka sestavljena iz skeleta in lističev, ki so naravnega izvora. »Lističi zaklopke so narejeni iz prašičjega osrčnika, prišiti so na skelet iz nitinola, zunanost skeleta je prekrita z ovojem *polyethylene terephthalate* (PET). Na voljo so številne dimenzije zaklopk, izbor dimenzije temelji na natančnih meritvah iz posnetkov srca, narejenih z računalniško tomografijo. Zaklopka ima posebno sidro, s katerim jo pritrđimo na srčno konic. Postavimo jo v obolelo zaklopko, vstavljena zaklopka začne takoj delovati, lističi zaklopke pa prevzamejo delovanje obolelih lističev naravne mitralne zaklopke, ki je po posegu stisnjena med steno srca in novo vstavljeno zaklopko.« Ali organizem umetno zaklopko dobro prenaša? »Za zdaj ni znanih podatkov o zavrnitvenih odzivih telesa na zaklopko. Tehnologija je dobro preskušena v zdravljenju bolnikov s kirurškimi in tudi perkutanimi aortnimi zaklopkami. Tudi oba obravnavana bolnika po posegu okrevata dobro.«

Bolniki so med tovrstnim posegom v splošni anesteziji. Zaklopka Tendyne se vstavi z rezom, ki je dolg približno osem centimetrov in ga napravijo v 5. ali 6. medrebrju na levi strani prsnega koša. S tem lahko dostopajo do vrha levega prekata, preko katerega z vodilom vstavijo zaklopko Tendyne v obolelo mitralno zaklopko. Potem ko z ultrazvokom srca in fluoroskopijo ugotovijo, da je položaj v srcu ustrezen, zaklopko razpnejo. S posebnim mehanizmom na zunanji strani levega ventrikla zasidrajo vrvico, ki tako skrbi, da zaklopka ostane na pravem mestu v srcu.

Uvedba te metode tlakuje pot novim izboljšavam in metodam, ki jih bo bližnja prihodnost nedvomno prinesla. S tem bosta omogočeni večja varnost in učinkovitejše zdravljenje za bolnike. Dr. Bunc še pove, da je najpomembnejša pridobitev nove metode ta, da omogoča zdravljenje dodatni skupini bolnikov, ki bi bila sicer zdravljena z visokim operativnim tveganjem za smrt.

Okrevanje po operaciji

Kako poteka okrevanje bolnikov, ki so bili operirani na ta način? Koliko časa traja okrevanje, kako se počutijo po tem okrevanju, kakšna je njihova telesna zmožnost, kakovost življenja?

Dr. Bunc odgovarja, da je izbor bolnikov skrben, prav tako priprava bolnikov na poseg. »Gre za zadnjo možnost zdravljenja, poleg zdravljenja z zdravili. Izkušnje registrov bolnikov in prav tako študije kažejo, da so rezultati zdravljenja odlični, bolniki si opomorejo v nekaj dneh. Navadno ostanejo v bolnišnici do enega tedna. V primeru, da je puščanje mitralne zaklopke njihova poglavitna zdravstvena težava, lahko pričakujemo bistveno izboljšanje kakovosti njihovega življenja. Zmorejo večje razdalje pri hoji, manj je dušenja tako podnevi kot ponoči, manj je zatekanja nog.« dr. Bunc opiše pridobitve nove metode zdravljenja za bolnike.

Ekipo so sestavljali: **vodja programa, kardiokirurg dr. Nikola Lakič, dr. med., vodja interventnih kardiologov prof. dr. Matjaž Bunc, dr. med., kardiokirurginja Tadeja Kolar, dr. med., kardiologinja dr. Katja Ažman Juvan, dr. med., kardiologinja dr. Mojca Bervar, dr. med., anesteziologinja Urška Žerjav, dr. med., anesteziolog Dejan Pirc, dr. med., inštrumentarka Mojca Podlogar, dipl. m. s., inštrumentar Andraž Šubic, dipl. zn., inštrumentarka Dora Jurčič Slapšak, dipl. m. s., inštrumentarka Urška Bradeško, dipl. m. s., anesteziološki tehnik Iztok Kovačec, dipl. zn., anesteziološki tehnik Zlatko Grubešič, dipl. zn., perfuzionist Čazim Mehić, dipl. zn., radiološki inženir Matevž Čadej, dipl. inž. rad. ter radiološki inženir Andrej Lišič, dipl. inž. rad.**

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



NAJ VAS NIČ NE USTAVI PRI STVAREH, KI JIH DELATE S SRCEM. TUDI SRČNO POPUŠČANJE NE.

Če imate zaradi srčnega popuščanja občutek, da težko dihate, ste opazili, da otekate ali ste utrujeni, se pogovorite z osebnim zdravnikom. Z ustrezno pomočjo lahko še naprej delate tisto, kar vam je pri srcu.

Za več informacij se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Datum priprave vsebine: maj 2022

SI-2022-HF-021

ABC

- A** Dnevno nas napade okoli 10 milijonov prostih radikalov.
- B** Antioksidanti sproti izbršejo od 99 do 99,9 % škode, ki jo povzročajo prosti radikali.
- C** Škoda zaradi oksidativnega stresa se s starostjo povečuje, sposobnost telesa, da samo proizvaja antioksidante, pa upada.



Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?

Vsi smo že kdaj slišali za izraz »eliksir mladosti«. Kakopak, saj ljudje v želji po ohranjanju lepote, zdravja in telesne vitalnosti že od nekdaj iščemo recept za ta čarobni napitek, ki bi nas ohranil večno zdrave in mlade. Številni miti in legende pričajo o tem, da so nekateri srečneži čudežno zdravilo že našli. Tako naj bi nekoč na Kitajskem živel mož po imenu Peng Zu, ki je živel kar 834 let, pri tem pa naj bi mu pomagala piščančja juha z ginsengom. Nekoliko bližje, na Mediteranu, pa je veljalo, da se skrivnost dolgega življenja skriva v rednem uživanju mineralne vode z limonovim sokom in žličko medu. Kaj pa pravi o »eliksirju mladosti« sodobna znanost?

Avtorica: **Helen Žagar**

Znanost pravi, da se skrivnosti staranja skrivajo globoko v molekularni biologiji naših celic. O tem obstajajo številne teorije in ena izmed njih je teorija prostih radikalov. Ta teorija je v svojem bistvu povezana z dejstvom, da smo ljudje bitja, ki za poganjanje presnovnih procesov uporabljamo kisik. Brez tega ne moremo živeti. Po drugi strani pa je ravno ta isti kisik, ironično, odgovoren za nastanek prostih radikalov. Ti pa sodijo med ključne povzročitelje oksidativnega stresa, ki je kri-

vec za zgodnje staranje in pojav številnih bolezni, med njimi tudi srčno-žilnih bolezni ter nekaterih vrst raka.

Po podatkih Zdravstvenega statističnega letopisa Slovenije 2020 so vodilni vzroki za smrt prebivalcev Slovenije še vedno srčno-žilne bolezni (srčni infarkt, možganska kap, odpoved srca) ter neoplazma (rak prebavil, prostate, dojke in pljuč).

Prosti radikali in oksidativni stres

Naše telesne celice za proizvodnjo energije in posledično za zagotavljanje delovanja telesa uporabljajo kisik. Pri teh presnovnih procesih kot stranski produkt nastajajo zelo neobstoje molekule, imenovane prosti radikali kisika. Ti so neobstoje, ker jim manjka elektron, imajo pa sposobnost hitro izmakniti elektron kje drugje, na primer v telesnih celicah, in tako postati obstojni. So torej izredno reaktivni in agresivni. Kar ima svojo dobro in slabo plat. Tako naš imunski sistem, ko se telo začne spopadati z učinkovinami, ki povzročajo okužbe, začne proizvajati proste radikale, ti pa zelo učinkovito uničijo napadalce v obliki virusov in bakterij. Po drugi strani pa

prosti radikali, ki nastajajo v procesu presnove, ravno zaradi svoje reaktivnosti predstavljajo grožnjo našemu organizmu: s tem, ko izmikajo elektrone celicam, lahko le te namreč poškodujejo, hkrati pa to njihovo početje sproža verižno nastajanje novih prostih radikalov.

Škodljivi učinki prostih radikalov:

- omejitev funkcionalnosti celic ali celična smrt zaradi poškodbe celične membrane;
- poškodbe DNK, ki povzročajo nekontrolirano delitev celic (rak);
- zmanjšano nastajanje telesa lastnih beljakovin;
- blokada delovanja encimov;
- uničenje celičnih receptorjev na površju celic.

Dobra novica je, da je naše telo samo razvilo mehanizme za kompenzacijo škodljivih učinkov kisika. Tako telo proizvaja določeno količino antioksidantov, snovi, ki proste radikale nevtralizirajo s tem, ko jim oddajo en svoj elektron, prosti radikali pa posledično prenehajo pohabljeni celice. Težava nastane, kadar se v telesu poruši ravnovesje med nastajanjem prostih radikalov in delovanjem

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

antioksidantov, ki le te nevtralizirajo. Tedaj govorimo o oksidativnem stresu, stanju povečanega deleža prostih radikalov v tkivih. To neravnovesje tako zelo škoduje celicam, da se nakopičena škoda prej ali slej pokaže v obliki simptomov ene ali druge bolezni in staranja nasploh. Žal dandanes zaradi sodobnega načina življenja verjetnost, da bodo prosti radikali nadvladali telesu lastne antioksidante, narašča. Proste radikale v naše telo namreč vnašamo tudi od zunaj, in sicer s kajenjem, pitjem alkohola, izpostavljenostjo stresu, pretiranim sončenjem, izpostavljenostjo onesnaženemu okolju ter sevanju in uživanjem konzervansov. Zato se zdi še toliko bolj smiselno zavestno poskrbeti za zadosten vnos antioksidantov v telo.

Antioksidanti – lovilci prostih radikalov

Z izrazom antioksidanti označujemo skupino različnih snovi, katerih osnovni namen je zaščita telesa pred oksidativnim stresom. To antioksidanti storijo tako, da onesposobijo proste radikale: oddajo jim svoj elektron, sami pa pri tem ne postanejo nevarni. Skozi vsako celico gre dnevno približno trilijon molekul kisika, pri čemer celične gene ali DNK zadene in poškoduje okoli 100.000 trkov prostih radikalov. Antioksidanti, ki prihitijo na pomoč, sproti odpravijo od 99 do 99,9 % škode. Še vedno pa vsak dan na vsaki celici ostane približno tisoč nepopravljenih novih poškodb. In ta škoda se sčasoma kopiči, medtem ko sposobnost našega telesa, da samo proizvaja antioksidante s starostjo, upada. Po nekaterih ocenah naj bi bilo pri starosti 50 let zaradi napadov prostih radikalov približno 30 % celičnih proteinov popolnoma poškodovanih in zato neuporabnih.

Antioksidanti prostim radikalom onemogočajo porast slabega holesterola in tako zmanjšujejo tveganje za razvoj ateroskleroze; preprečujejo nastanek krvnih strdkov (tromboze), zaradi katerih naraste tveganje za

srčno kap; preprečujejo poškodbe genetskega materiala (DNK), kar lahko povzroči različne vrste raka; preprečujejo vnetja; povišujejo splošno odpornost organizma; preprečujejo poškodbe celic. S tem ko naše telo ščitijo pred naštetimi škodljivimi procesi, upočasnijo staranje in razvoj kroničnih obolenj.

Med antioksidante med drugim uvrščamo:

- vitamine (C, E, K);
- minerale (selen, cink, mangan);
- beljakovine (glutation, alfalipoična kislina, cistein);
- encime (koencim Q-10);
- fitohranila (zeleni čaj, borovnice ...).

Potrebna je previdnost

Na vprašanje, kdaj je čas, da v življenju začnemo razmišljati o dodatnem vnašanju antioksidantov v svoje telo, bodisi v obliki ustrezne prehrane bodisi v obliki prehranskih dopolnil, nacionalni koordinator projekta farmacevtske skrbi »Vprašaj o svojem zdravilu« pri Lekarniški zbornici Slovenije **Bojan Madjar, mag. farm. spec.**, odgovarja: »Znaten oksidativni stres ob nezadostni antioksidativni obrambi pusti dolgotrajne posledice, kar nas navdaja z upanjem, da bi lahko z dodajanjem antioksidantov preprečili razvoj bolezni, ki so povezane z radikali in odložili prezgodnje staranje. Vendar nas rezultati nekaterih kliničnih študij opozarjajo, da 'več ni vedno bolje'. Tudi antioksidativni stres, ki ga povzroči (pre)velik vnos antioksidantov, je lahko škodljiv za organizem, saj pospeši staranje in lahko povzroči nastanek raka. Zato ob odločitvi za dodajanje antioksidantov svetujemo previdnost, odmerek, posebno kadar gre za dodajanje v daljšem časovnem obdobju, naj ne preseže priporočenih količin. Po drugi strani pa je že dolgo znano, da kompleksne mešanice

antioksidantov v zaužitem sadju in zelenjavi zmanjšajo verjetnost za nekatera rakava obolenja in pripomorejo k dobremu zdravju kardiovaskularnega sistema pri posameznikih, ki uživajo več tovrstne hrane. Celotno pri starostnikih povezujejo uživanje sadja in zelenjave z izboljšanim antioksidativnim statusom v primerjavi z osebami, ki uživajo hrano brez sadja in zelenjave. Zato spodbujamo predvsem uživanje hrane, bogate s sadjem in zelenjavo.«

Zanimalo nas je tudi, kateri so tisti ključni antioksidanti, ki jih naše telo nujno potrebuje, pa nam jih najverjetneje ne bo uspelo spontano vnesti zgolj s prehrano – torej katera prehranska dopolnila stroka priporoča, ko pride do nujnih antioksidantov? »V telesu se nahajajo različni antioksidanti, ki jih lahko delimo na encimske (superoksidna dismutaza, glutationska peroksidaza, katalaza) in neencimske (glutation, vitamina E in C, karotenoidi, sečna kislina, flavonoidi, ubikinoni, alfalipoična kislina). Z vnosom antioksidantov v telo vplivamo predvsem na sistem neencimskih antioksidantov. Načeloma lahko ljudje, ki uživajo uravnoteženo hrano z dovolj sadja in zelenjave, v telo vnesejo ustrezne količine antioksidantov. Kadar pa ni tako in je pri posamezniku dinamično ravnovesje med tvorbo reaktivnih zvrsti in antioksidativno zaščito porušeno ali je začetni oksidativni stres pri posamezniku povišan, lahko skušamo telesu pomagati s prehranskimi dopolnili z antioksidanti. Pri tem raje svetujemo kombinacijo različnih antioksidantov v priporočenih odmerkih, saj so nekatere študije, ki so proučevale dodajanje večjih količin posameznih antioksidantov, pokazale, da ti nimajo vpliva ali celo povečajo smrtnost. Na voljo imamo različne snovi z vlogo pri oksidativnem stresu. Te vključujejo minerale (baker, cink, mangan, selen), vitamine (B2, C, E) in druge spojine (flavonoidi, karotenoidi, polifenoli v oljčnem olju, alfalipoična kislina, koencim Q-10, rosvetretol ...),« zaključuje Madjar.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

MEGAhydrate
antioksidant

Antioksidantsko moč meri
Zdravstvena fakulteta Univerze v LJ.
Antioksidanti pripomorejo k
imunskemu odzivu in pri zaščiti
proti prostim radikalom.
Vsebuje tudi magnezij, ki pripomore
k zmanjšanju utrujenosti.
MegaHydrate je primeren tudi za otroke vseh
starosti, nosečnice in doječe matere.

Pakiranja: v prahu in kapsulah

www.institut-o.com t: 040/277-857 INSTITUT

ABC

- A** Akupunktura kot metoda zdravljenja se le počasi uveljavlja v našem zdravstvenem sistemu.
- B** Gre za komplementarno metodo, ki jo na onkološkem inštitutu uporabljajo predvsem za zmanjševanje bolečine.
- C** Na splošno se z akupunkturo najpogosteje zdravijo bolečine v križu, v kolenih pri osteoartritisu, glavobol, slabost in bruhanje, pa tudi pri alergijskem rinitisu.



Akupunktura ni metoda prve bojne vrste



Ana Pekle Golež, dr. med., specialistka anestezije

Z Ano Pekle Golež, dr. med., specialistko anestezije, z Onkološkega inštituta v Ljubljani smo se pogovarjali o uporabi akupunkture kot komplementarne metode uradni medicini. Med drugim nas je zanimalo, kako poteka zdravljenje z akupunkturo, pri katerih težavah je najbolj učinkovito, pri katerih težavah pa se tovrstno zdravljenje ne priporoča. Dotaknili smo se tudi položaja akupunkture v našem zdravstvenem sistemu.

Avtorica: **Maja Korošak**

Naša sogovornica je najprej odgovorila na vprašanje, kje so vzroki, da se akupunktura kot metoda zdravljenja tako počasi uveljavlja v našem zdravstvenem sistemu. Menila je, da je najbolj akuten problem pomanjkanje izobraženega kadra. Le redki zdravniki v protibolečinskih ambulantah se namreč ukvarjajo le z akupunkturo. Dejala je, da je za to potrebno dodatno izobraževanje, saj v okviru študija medicine s področjem akupunkture ni stika. Seveda pa tej komplementarni metodi moraš biti naklonjen. »Gotovo pa gre pri tem za večplasten problem. Treba je namreč prepoznati to metodo kot koristno za paciente. V tistih ustanovah, kjer akupunkturo še ne uporabljajo, je to ena od težav. Morda je treba o tem več govoriti, tudi skozi usta zadovoljnih pacientov. Tretje pa so omejitve zavarovalnice, ki večjega števila primerov ne bi plačale,« je **dr. Pekle Golež** naštevala možne vzroke počasnega prodiranja akupunkture v zdravstvene ustanove.

Res pa je, je še dodala, da akupunktura ni čudežna paličica, ki bi lahko rešila vse zdravstvene težave. Na onkološkem inštitutu letos praznujejo 30 let uporabljanja akupunkture

v namene zdravljenja oziroma podporne terapije. Začela je dr. Višnja Kolonič, ki je akupunkturo prepoznala kot uporabno metodo pri zdravljenju stranskih učinkov hormonske terapije, ki se pri nas kar veliko uporablja.

Na onkološkem inštitutu

Kako akupunkturo uporabljajo na onkološkem inštitutu danes? »Z akupunkturo na onkološkem inštitutu predvsem lajšamo težave bolnikom, torej ni metoda, ki bi jo uporabljali v prvih bojnih vrstah. Gre za komplementarno metodo, ki jo pri nas predvsem uporabljamo za zmanjševanje bolečine. To je tudi indikacija, ki jo zdravstvena zavarovalnica plačuje. Lahko rečem, da skorajda ni pacienta, ki ne bi imel bolečin.« Kakšne pa so njene izkušnje glede uspešnosti akupunkture? »Ko se pogovarjam s pacienti in pacientkami, jih povprašam po njihovih pričakovanjih in jim tudi predstavim, kakšen je domet tega zdravljenja. Tako imamo poenotena pričakovanja. Zame je 50-odstotna uspešnost, kar pomeni, da se neki simptom umiri do 50-odstotno, zelo zadovoljiva. Na splošno za vsako zdravljenje, ki je uspešno vsaj 30-odstotno, rečemo, da je učinkovito. V

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

teh okvirih je torej uspešnost akupunkture od 80 do 90 %. Okoli 10 % pacientov pa se na tovrstno zdravljenje ne odziva. To je podobno kot pri drugih načinih zdravljenja: tudi pri akupunkturi ni stoodstotnega učinka,« je še povedala dr. Pekle Golež. Na onkološkem inštitutu z akupunkturo zdravijo približno petino bolnikov (z najhujšimi) stranskimi učinki sistemskega onkološkega zdravljenja vseh pacientov.

Potek akupunkturnega zdravljenja

Paciente večinoma k njim napotijo lečeči onkologi, določene pa tudi osebni zdravniki. Kako poteka? »Najprej ocenim, ali je realno pričakovati, da bo zdravljenje uspešno. V veliki večini tako tudi je, le 10 % pacientom na začetku povem, da bi bilo bolje poskusiti kaj drugega. Na začetku imam s pacientom uvodni pogovor, kjer jim razložim potek terapije. Nekdo, ki ima zelo nizek prag bolečine, ni dober kandidat za zdravljenje z akupunkturo. Načelno akupunktura sicer ni boleča, če boli, to pomeni, da iglica ni na pravem mestu. Zato pacientom tudi naročim, naj mi povedo, če bi jih slučajno bolelo. Bolečina je tudi v tem primeru opozorilna in govori o tem, da je iglica preblizu živca ali na kakšni oživčeni strukturi, sicer pa je prijetna metoda in pacienti se med izvajanjem terapije običajno zelo sprostijo,«

»Z akupunkturo na onkološkem inštitutu predvsem lajšamo težave bolnikom, torej ni metoda, ki bi jo uporabljali v prvih bojnih vrstah. Gre za komplementarno metodo, ki jo pri nas predvsem uporabljamo za zmanjševanje bolečine. To je tudi indikacija, ki jo zdravstvena zavarovalnica plačuje. Lahko rečem, da skorajda ni pacienta, ki ne bi imel bolečin.«

razlaga potek terapije dr. Pekle Golež. Koliko iglic se zabode v takšni terapiji? »Odvisno od tega, koliko indikacij zdravimo. Če zdravimo eno indikacijo, lahko zadostuje le šest iglic, če jih več, potem lahko tudi 20 iglic. Večinoma začnemo z iglico na glavi, kjer je točka, ki poveča človekovo sprejemanje, kakšno iglico zabodemo v uhelj, s temi točkami dosežemo hitrejši, bolj akuten učinek. Nekatere iglice zabadamo lokalno, na mesta, kjer pričakujemo izboljšanje, druge iglice delujejo na bolj odda-

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

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



Elektroterapevtska naprava M600

Novo

Terapija **TENS** (transkutana električna stimulacija živcev) omogoča, da električni impulzi stimulirajo živce in tako blokirajo bolečinske signale v možganih, kar odpravlja občutek bolečine.

Pri terapiji **EMS** (električna stimulacija mišic) se električni impulzi pošiljajo v prizadeto mišico in s tem spodbudijo njeno pasivno vadbo.

Program za stimulacijo z **masažo** zagotavlja sproščujoče tresljaje mišic za sprostitev napetih mišic.



60
programov

2
kanala

10
delov telesa

3
načini masaže

XL
osvetljen XL zaslon



Nakup/info:

5

LET
GARANCIJE





OKOLJU PRIJAZEN Pobitna baterija

USB kabel / USB-C konektor



»Posamezna terapija traja na začetku od 15 do 20 minut, naslednje okoli 30 minut. Potrebni je od osem do deset ponovitev.«

ljena mesta v telesu.« Posamezna terapija traja na začetku od 15 do 20 minut, naslednje okoli 30 minut. Potrebni je od osem do deset ponovitev in če se le da, potem na teden izvedejo dve terapiji, tako da zdravljenje traja od 5 do 6 tednov. Kako hitro pa lahko bolnik začuti učinke te terapije? »To je povsem individualno. Nekateri poročajo, da spremembo čutijo že po eni terapiji. Po mojih izkušnjah je zelo hiter učinek pri nespečnosti. Večinoma pa poročajo, da jim terapija začne učinkovati nekje na polovici srečanj,« je še povedala dr. Pekle Golež.

Kdaj ne?

V katerih primerih akupunktura ni primerna? »Prvo je zagotovo to, da ima človek zelo nizek bolečinski prag. Nekateri se celo bojijo igel. Ko z bodem, pa vidijo, da zbadanje z akupunkturnimi iglicami ni niti približno tako boleče kot na primer takrat, ko nam vzamejo kri ali namestijo kanal. Akupunkturne iglice so namreč veliko tanjše od tistih, ki se sicer uporabljajo v medicini. Zabodejo se različno globoko, točke so namreč na različnih mestih: včasih gremo le milimeter ali dva pod kožo, včasih pa kar nekaj centimetrov, predvsem tam, kjer je več tkiva.« Akupunktura je kontraindicirana tudi v primeru motenj strjevanja krvi. Lahko bi namreč povzročila krvavitve, kri bi se lahko nabirala v telesu, se inficirala, v najslabšem primeru bi lahko prišlo do večje izgube krvi. Zato vedno preverijo, ali bolniki nimajo kakšne prirojene bolezni, ki bi povzročala slabše strjevanje krvi, ali pa da ne jemljejo zdravil proti strjevanju krvi. Kontraindikacija za akupunkturo pa so tudi hude okužbe in septična stanja. Pacienti, ki so na kemoterapiji, imajo pogosto zavrto delovanje kostnega mozga in zato zelo oslABLJENO odpornost in tudi motnje v strjevanju krvi. Akupunktura prav tako ni učinkovita kot metoda zdravljenja bolezni. Raka, na primer, ne zdravimo s to metodo, je poudarila zdravnica. »Pacientom to vnaprej povemo. Gre za podporno terapijo, ki bolniku izboljša kakovost življenja. Ker jih manj boli, imajo boljši tek, so manj utrujeni, jih manj boli, občutijo manj slabosti ...« je omejitve te metode opredelila dr. Pekle Golež.

Na splošno o akupunkturi

Na splošno je akupunktura najučinkovitejša pri zdravljenju bolečine, vendar ni za vse vrste bolečin enako dobra. Po zadnji metaanalizi, ki so jo izvedli, so pregledali 122 različnih indikacij, našli so dokaze za 117 različnih stanj. Raven dokazov pa je seveda različno močna, pove naša sogovornica. »Najmočnejši dokazi so za bolečine v križu, bolečine v kolenih pri osteoartritisu, glavobol, slabost in bruhanje iz različnih razlogov, pa tudi pri alergijskem rinitisu, nekoliko manj pri astmi. Dokazi o delovanju pri vročinskih oblivih, ki so ob hormonskem zdravljenju podobni kot pri menopavzi, so zmerni. Zelo dobro lahko zdravimo nespečnost, akupunktura pa lahko služi tudi kot priprava na porod ter pri zdravljenju sindroma razdražljivega črevesja. Manj kakovostni dokazi so za akupunkturo kot del ane-

stezije oziroma analgezije, nekateri pa jo uporabljajo pri rehabilitaciji po možganski kapi,« našteva možnosti uporabe dr. Pekle Golež in za konec bolnikom še polaga na srce, da je pomembno ne odlašati s sistemskim onkološkim zdravljenjem zaradi komplementarnih metod. Akupunktura je predvsem podpora in lajšanje težav, zato da drugo zdravljenje lahko naredi svoje.

Kaj je akupunktura

Znana je že vsaj 3000 let, principi zdravljenja pa so še vedno zelo podobni. Je del tradicionalne kitajske medicine, pri nas pa je to nekakšen hibrid med tradicionalno kitajsko medicino in z dokazi podprto medicino. Še vedno uporabljajo točke po meridianih, to, kako deluje akupunktura, pa je kolikor se le da podprto z dokazi. Raziskujejo, kako deluje, v katerih primerih, zaradi česa deluje ... na celični oziroma molekularni ravni. Zelo pomemben pa je nespecifični del tega zdravljenja, ki je odvisen od odnosa med zdravnikom in bolnikom.

Izobraževanje

Šola akupunktore je v Sloveniji obstajala že v preteklosti, v zadnjih letih pa je Združenje za akupunkturo, ki deluje v okviru Slovenskega zdravniškega društva, ponovno obudilo to šolo in določilo, koliko ur izobraževanja je potrebnega in koliko ur prakse. Eno leto traja teoretični del, sledi praktični del, ki ga vodi mentor. Slovenski zdravniki pa se lahko izobražujejo tudi v tujini, na primer v Zagrebu ali v Avstriji.

Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKA AKUPUNKTURA

NYD klinika - izjemna obravnava, brez izjeme!

Poleg Akupunktore nudimo samoplačniško in brez čakanja tudi estetske posege, osebne zdravnika, ultrazvok in ORL ambulantno.

Litostrojska cesta 59, 1000 Ljubljana

Naročanje: 040-229-339

narocanje@nyd.si, www.nyd.si

CENTER ZDRAVLJENJA ALERGIJ IN TRADICIONALNE KITAJSKJE MEDICINE

Ulica Milana Majcna 10, Ljubljana

Tel.: 031 393 272, www.aku-alerije.si

Z lasersko akupunkturo zdravimo vse vrste alergij (dermatitis, seneni nahod, ...), izboljša se psihofizično počutje, spanje, ublažijo se avtoimune in kronične bolezni.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

PRILOGA: MOŽGANI

Okužbe osrednjega živčevja

Slovenija sodi med najbolj gozdnate evropske države, zato so nam nevarnosti, ki na nas prežijo v »hosti«, dobro znane. Zavedanje, kako hitro lahko ob ugrizu klopa pride do okužbe, katere posledica je klopni meningoencefalitis, je zato na naših tleh dodobra razširjeno, precej manj pa so poznana preostala vnetja osrednjega živčevja. Več o meningitisih in encefalitisih si preberite v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Okužbe osrednjega živčevja delimo na meningitise, pri čemer so prizadete možganske ovojnice, t. i. meninge, in encefalitise, pri čemer so prizadeti možgani. Vnetje možganov je lahko posledica okužbe z virusi, ki povzročajo meningitise, predvsem virusom klopne meningoencefalitisa (KME). Izjemno zahtevna in nevarna je tudi okužba z virusom herpesa simpleksa, prav tako pa je vnetje možganov tudi posledica okužbe s steklino. Vsako leto širom po svetu zaradi omenjenih boleznih življenje izgubijo številni otroci in odrasli. Gre za vse prej kot nedolžna bolezenska stanja, ki lahko povzročijo trajne posledice na posameznikovem zdravju. »Meningitis pomeni vnetje možganskih ovojnic.

Kadar vnetje zajame možgane, govorimo o encefalitisu oziroma meningoencefalitisu. Najpogosteje so razlog za vnetje okužbe z virusi in bakterijami,« pojasnjuje **Janja Borič, dr. med., spec. nevrologije**, iz Splošne bolnišnice Jesenice in nadaljuje: »Okužbe osrednjega živčevja, pri katerih so prizadete možganske ovojnice (meningitis), se kažejo z zvišano temperaturo, glavobolom, slabostjo, bruhanjem. Če so prizadeti možgani, se pridružijo t. i. žariščni nevrološki znaki z motnjo zavesti v smislu zaspanosti. Pojavijo se zmedenost, splošna oslabeledost, tresavica. Možni so epileptični napadi različnih oblik, lahko z izgubo zavesti in krči ali brez izgube zavesti in s krči posameznih okončin. Lahko se pojavijo motnja govora, ravnotežja, oslabeledost katere od okončin, torej znaki, ki spominjajo na možgansko kap.«

Diagnoze se ločijo glede na povzročitelje

Najpogostejši povzročitelj okužbe pri nas so enterovirusi, predvsem virus klopne meningoencefalitisa in bakterija *Borrelia burgdorferi*, povzročiteljica lajmske borelioze. »Bolniki običajno pridejo pod nujno v urgentni center, redkeje v ambulanto. V lanskem letu smo se nekajkrat srečali z bolniki, ki so prebolevali klopni meningoencefalitis, ki je virusni in se pred njim lahko zaščitimo s

cepljenjem. Nekateri so imeli pridruženo borelijsko okužbo, ki je bakterijska in jo tudi prenašajo klopi,« pove sogovornica in pojasni, da je težko dobiti natančne podatke o številu oseb, ki so v posameznem letu prebolele tako meningitis kot meningoencefalitis, saj se diagnoze ločijo po povzročiteljih. Ti so različni. Meningitise delimo na podlagi videza in biokemičnih lastnosti možganske tekočine. Gnojne meningitise povzročajo bakterije, najpogosteje pnevmokoki, meningokoki in hemofilusi tipa B. Serozne meningitise po drugi strani povzročajo virusi, lahko pa tudi bakterije, glive, tudi zajedavci.

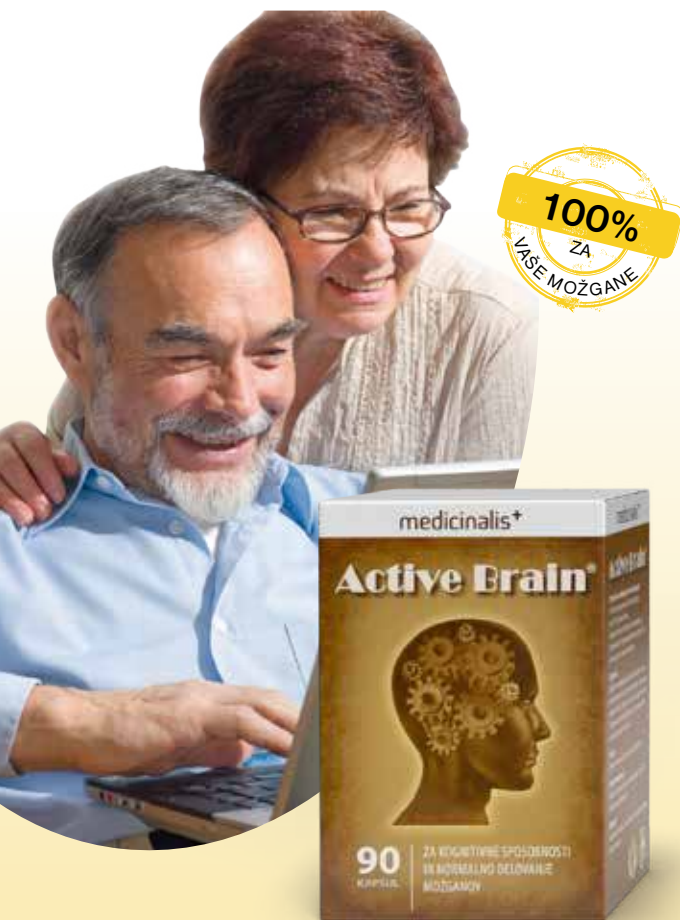
Gnojni meningitisi

Gnojni meningitisi so akutne bolezni, katerih začetni simptomi se odražajo z vročino, mrzlico in glavobolom, težave pa se sčasoma le še stopnjujejo. Pojavi se bruhanje, pogosto okužene osebe začne motiti tudi dnevna svetloba. Bolezen se odraža tudi na razpoloženju, z razdražljivostjo, nemirom, okužene osebe postanejo zmedene, počasi lahko izgubijo zavest, kar vodi v globoko nezavest. Pri starejših bolnikih in dojenčkih se lahko simptomi pojavijo manj opazno, pogosto z vročino, ki jo spremljata zaspanost in odklanjanje hrane. Pri dojenčkih je zaznati napeto mečavo – vezivno tkivo, ki povezuje lobanjske ploščice, pogosti so tudi krči. Diagnoza

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitve mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncentracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

visokokonzentrirane Omega-3 (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink, vitamin D3

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.
Zares pomaga!

medicinalis⁺

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN
SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

Februar 2023

se postavi ob rezultatih lumbalne punkcije, torej ob odvzemu možganske tekočine, ki je ob pojavu meningitisa motna. Zdravljenje običajno poteka z antibiotiki. Vsako leto sicer na infektivski kliniki obravnavajo približno 50 primerov gnojnega meningitisa.

Virusni meningitisi

Virusni oz. serozni meningitis v večini primerov povzročajo enterovirusi. Porast teh obolenj je med mladimi in otroki opazen predvsem v poletnih mesecih in zgodaj jeseni. Ta oblika meningitisa običajno poteka v blagi obliki, zato hospitalizacija ni potrebna. Okužimo se lahko skozi usta ali nosno-žrelni prostor, ob stiku z okuženimi osebami, predmeti, lahko tudi preko sline. Redkeje prenos poteka preko mrčesa. Nekaj dni po okužbi (3–5) se pojavijo prvi bolezenski znaki, največ okužb (50–80 %) pa poteka brez kakršnih koli simptomov. Bolezen se lahko odraža s povišano telesno temperaturo, glavobolom, bolečinami v mišicah in trebuhu, tudi s slabostjo ter bruhanjem. Večina ljudi se pozdravi v nekaj dneh, medtem ko lahko blagi glavoboli in utrujenost trajajo še do dva tedna. Zdravljenje pogosto ni potrebno, če že, poteka s protibolečinskimi zdravili, zdravili proti slabosti in infuzijo tekočine.

Klopni meningoencefalitis (KME)

Med najpogostejše okužbami možganskih ovojnic in možganov je okužba z virusom klopne meningoencefalitisa. Okužbe s KME so dokaj razširjene po velikem delu srednje, vzhodne, tudi severne in južne Evrope. Virus prenaša trdočitatni klop, ki postane bolj aktiven ob koncu zimskega mraza, ob začetku pomladnih temperatur. Ob prisanju na kožo klop s slino v kožo izloči tudi viruse, od tod pa se razširijo po celotnem telesu. Od vboda do pojava prvih bolezenskih znakov mine teden dni oz. dva, bolezen pa običajno poteka v dveh fazah. V prvi fazi se pojavi vročina, spremljajo jo bolečine v mišicah in sklepih, tudi glavobol. Vseposlošno slabo počutje je v prvi fazi precej podobno gripi, težave pa po tednu dni poniknejo. Po nekaj dneh nastopi druga faza, za katero je značilna prizadetost osrednjega živčevja. Visoko vročino in hud glavobol spremlja tresavica, pogosto okužene osebe začne motiti svetloba, otopi jim tilnik. Ob hujši prizadetosti možganov se pojavijo vedenjske motnje, mogoče so tudi težave z ravnotežjem in koordinacijo. Prvotna zaspanost se lahko stopnjuje vse do motenj zavesti, tudi nezavesti. Pojavi se lahko ohromitev mišic, celo odpoved dihanja. Pri 5 do 10 % bolnikov ostanejo trajne posledice, predvsem ohromitev mišic ramenskega in medeničnega obroča. Skoraj tretjina ljudi po prebolelem KME občuti pogoste glavobole, nič nenavadnega niso niti težave z ravnotežjem in zbranoostjo. V primeru vboda in klinične slike nato strokovnjaki opravijo lumbalno punkcijo in ob prisotnosti levkocitov v možganski tekočini ter posledični prisotnosti specifičnih protiteles v bolnikovi krvi diagnosticirajo KME. Specifičnega zdravljenja ni, za lajšanje težav pa bolniku predpišejo protibolečinska zdravila. V primeru znakov vnetja možganov uporabljajo zdravila za zmanjšanje otekline le teh. V primeru hujšega poteka bolezni je potrebno zdravljenje na intenzivnem oddelku, saj lahko KME privede do dihalne odpovedi, pri čemer je potrebno predihavanje. Odstotek okuženih s KME umre, običajno pa je potek okužbe hujši pri starejših bolnikih.

Zaščita s cepljenjem

Največ okužb na Slovenskem beležimo v pomladnih in poletnih mesecih, ko se širi tudi zavest o zaščiti s cepljenjem. Po podatkih NIJZ se je za cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu doslej odločilo le malo Slovencev. Prvi odmerek je prejelo 26.836 oseb, drugega 24.109 oseb, tretjega 21.384 oseb. Osvežitveni odmerek, ki je priporočen po petih letih, je prejelo 23.692 oseb. »O posledicah, ki jih bolezen pusti, nam nekaj pove dejstvo, da sta bila dva dodatna bolnika zaradi posledic encefalitisa napotena v ambulantno obravnavo k fiziatru zaradi nadaljnje rehabilitacije. Vsekakor lahko zaključimo, da imamo možnost, da se poslužujemo preventivne s cepljenjem za klopni meningoencefalitis, ranljivi pa ostajamo za meningoencefalitis drugih povzročiteljev,« zaključuje nevrologinja.

»O posledicah, ki jih bolezen pusti, nam nekaj pove dejstvo, da sta bila dva dodatna bolnika zaradi posledic encefalitisa napotena v ambulantno obravnavo k fiziatru zaradi nadaljnje rehabilitacije. Vsekakor lahko zaključimo, da imamo možnost, da se poslužujemo preventivne s cepljenjem za klopni meningoencefalitis, ranljivi pa ostajamo za meningoencefalitis drugih povzročiteljev.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Majhna žival, velika nevarnost^{1,2}

Klopi prenašajo več bolezni.¹

Ena izmed njih je **klopni meningoencefalitis**.¹

Klopni meningoencefalitis je huda virusna bolezen centralnega živčnega sistema.¹

Povzroči lahko težje poškodbe možganov, paralizo, približno 1 % obolelih umre.^{2,3}

Najbolj učinkovit ukrep za zaščito je **cepljenje**.¹

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

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

Literatura: 1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Toplejše vreme poveča nevarnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/toplejse-vreme-poveca-nevarnost-okuzbe-s-povzrocitelji-bolezni-ki-jih-prenasajo-klopi>. Dostopano: april 2021. 2. Lindquist L, Vapalahti O. Tick-borne encephalitis. *Lancet*. 2008;371(9627):1861-71. 3. Haglund M, Günther G. Tick-borne encephalitis–pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. *Vaccine*. 2003;21:51/11–51/18.



Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABC

- A** Od 60 do 80 % vseh bolnikov z demenco ima alzheimerjevo bolezen.
- B** Prve spremembe v možganih se začno že leta pred pojavom prvih opozorilnih znakov.
- C** Zdravila so najbolj učinkovita v zgodnji fazi bolezni.



Alzheimerjeva bolezen



Doc. dr. Milica G. Kramberger, dr. med., spec. nevrologije

Starostna pozabljivost je nekaj običajnega, a ne gre je zamenjevati s katero izmed spominskih motenj, ki so s staranjem prebivalstva vedno bolj razširjene. Po svetu vsako leto zabeležijo 10 milijonov novih primerov, daleč najpogostejša vrsta demence pa je alzheimerjeva bolezen, za katero zbolita dve tretjini bolnikov. Kljub vse večji ozaveščenosti med ljudmi pa ta bolezen pri posameznikih še vedno ostaja spregledana, čeprav značilno prizadene spomin, razmišljanje pa tudi obnašanje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

S staranjem se naše telo spreminja, prav tako pa se spreminjajo tudi naši možgani. Posamezne spremembe v možganih vodijo v razvoj alzheimerjeve bolezni, ki je najpogostejši vzrok za razvoj demence. Od 60 do 80 % vseh bolnikov z demenco ima namreč alzheimerjevo bolezen. Slednja praviloma prizadene starejše, zanj tako zbolijo med 5 in 10 % oseb nad 65. letom. Seveda se lahko bolezen pokaže tudi pred 50. letom starosti, a precej redkeje. S staranjem se incidenca za pojav bolezni povečuje, v starosti 80 let naj bi za alzheimerjevo boleznijo trpel že vsak tretji človek.

Nepovratna poškodba možganskega tkiva

Alzheimerjeva bolezen je dobila ime po Aloisu Alzheimerju, ki je bolezen že leta 1906 kot prvi opisal. Motnje govora, spominske motnje, težave s poimenovanjem in razumevanjem je opazil pri 51-letni ženski, po njeni smrti pa je ob preiskavi njenih možganov opazil značilne spremembe, ki jim je pripisal upad umskih sposobnosti. Njegove domneve so se izkazale za pravilne. Čeprav nastanek alzheimerjeve bolezni še vedno ni povsem natančno pojasnjen, so si strokovnjaki edini, da gre za spremembe v povezavah med možganskimi celicami. V možganih bolnikov z alzheimerjevo boleznijo se zavoljo delovanja beljakovin pojavijo posamezne strukture t. i. senilne lehe in neurofibrilne pentlje. V senilnih lehah se kopiči spremenjena oblika bolezenske beljakovine beta amiloid, sicer prisotne tudi v zdravih možganih. V živčnih celicah pa se kopičijo v vijajčno strukturo zviti nitasti sestavi beljakovine tau, ki oblikujejo neurofibrilne pentlje. Ob kopičenju obeh vrst struktur odmirajo živčne celice, na možganih pa pride do značilnih sprememb v tkivu. Na spremembe nakazuje tudi teža možganov bolnikov, saj lahko ti v primerjavi z zdravimi možgani tehtajo kar nekaj 100 gramov manj. Vzrok za pojav teh sprememb ostaja neznanka, ker pa gre za nepovratne okvare možganskega tkiva, se posledice močno odražajo v življenju posameznika. Med dejavniki, ki povečujejo tveganje za razvoj alzheimerjeve bolezni, sta tudi nezdrav življenjski slog in poškodbe glave.

Blaga, zmerna in težka faza bolezni

Številne raziskave so pokazale, da se prve spremembe v možganih začno že leta pred pojavom prvih opozorilnih znakov. Tihi znanilec je izguba spomina, ob čemer človek

pozabi informacije, ki jih je slišal nedavno. Med prve znanilce sodijo tudi težave pri načrtovanju dejavnosti, tako lahko človek povsem pozabi na plačilo računov ali na dogovorjene sestanke. Zgodnji znak so tudi nerazumske odločitve, ki jih posameznik sprejema, od čezmernega zapravljanja do neprimerne oblačenja. Prepoznamo lahko prve težave z govorom, ko oseba preprosto ne najde več besed ali sredi govora izgubi rdečo nit. Vse bolj je izrazito tudi izgubljanje predmetov oz. zalaganje osebnih stvari, še bolj neprijetno je slabšanje orientacije v času ter prostoru. Potek bolezni delimo v tri faze: blago, zmerno in težko. Za začetno fazo so posebno značilne težave s spominom in zato iskanje predmetov, ponavljajoča se vprašanja, negotovost v času in prostoru ter otežene sposobnosti odločanja, izogibanje družbi. V naslednji, zmerni fazi, se težave le še stopnjujejo. Pojavijo se lahko težave s prepoznavanjem svojcev, pa tudi težave pri vsakodnevnih, poprej povsem samoumevnih opravilih. Bolniki lahko odstavajo ali se celo izgubijo. Te spremembe so pogosto povezane s spremembami v razpoloženju, ljudje postanejo bolj impulzivni, zmedeni, lahko tudi apatični ali razdraženi, pogosto nihajo v razpoloženju. Pri nekaterih se v tej fazi pojavijo halucinacije, lahko tudi preganjava. V zadnji fazi so možgani že močno prizadeti, kar se odraža na močno okrnjenem govoru, spominu, postopno izgubijo večšine (npr. oblačenje) ter hojo, prav tako osebe pozabijo na povsem običajne življenjske potrebe, kot sta pitje in prehranjevanje.

Zakaj je pomembno pravočasno odkrivanje bolezenskih znakov?

Bistvenega pomena je zgodnje prepoznavanje znakov in diagnoza bolezni kot take. Razčiščevanje vzrokov pri motnjah kognitivnih funkcij je ključno, saj lahko med 10 in 15 % vzro-

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

kov primerno zdravimo. Vzroki za pojav tovrstnih motenj so lahko tudi boleznj ščitnice, tudi depresija in ostale razpoloženske motnje, pa tudi posamezna zdravila, torej ne možganske bolezni kot take. Ob primernih preiskavah se tako lahko izločijo tovrstni vzroki ter se postavi diagnoza nevrodegenerativne bolezni (alzheimerjeva bolezen itd.). »Pomembno je, da stanja zgodaj opredelimo, saj se med seboj namreč razlikujejo. Za nekatera tovrstna stanja so na voljo zdravila, ki so najbolj učinkovita prav v zgodnji fazi bolezni, saj vplivajo na same simptome. Prav tako je zgodnje odkrivanje bolezni pomembno z vidika družinske dinamike. Če je imel posameznik v svoji družini koga s to boleznijo in začne tudi pri sebi opaziti podobne znake, se ga lahko poloti stres, strah. S primernimi preiskavami lahko njegove domneve potrdimo ali ovržemo, s čimer se to breme pri posamezniku zmanjša. Že v začetni fazi je lažje, če lahko stanje kot tako poimenujemo, saj se oseba na to novico lažje privadi, prilagodi in temu primerno načrtuje življenje. Eden izmed pomembnih razlogov za pravočasno odkrivanje bolezni pa je tudi ta, da smo si ljudje med seboj različni in lahko zdravstvene težave drugače dojemamo, v nekaterih primerih zanemarimo, v drugih potenciramo. Posameznik se seveda sam odloči, kdaj bo poiskal pomoč, pri tem pa pomembno vlogo igra tudi družina. Pogosto ljudje odlašajo in čakajo do trenutka, ko se znaki bolezni že zelo jasno izrazijo. Ti lahko dotlej povzročijo že marsikateri konflikt v družini, številna trenja tudi nerazumevanje in jezo,« pojasnjuje **doc. dr. Milica G. Kramberger, dr. med., specialistka neurologije** in vodja Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani.

Na napredovanje bolezni močno vpliva tudi okolje

Alzheimerjeve bolezni v tem trenutku še ni mogoče ozdraviti, zato pa obstajajo zdravila, ki lajšajo nekatere posledice bolezni. »V Evropi so nam na voljo t. i. simptomatska zdravila, ki vplivajo na značilnosti bolezni kot take, s tem da

»Ob koncu minulega leta so v javnost prišli ugodni rezultati klinične raziskave, kjer so dokazali, da lahko z učinkovino lecanemab ugodno vplivamo na bolezenski proces alzheimerjeve bolezni. Omenjena učinkovina namreč zmanjšuje količino nakopičene bolezenske beljakovine v možganih, kar ugodno vpliva tudi na bolnikove miselne in kognitivne funkcije.«

posredno višajo koncentracijo živčnega prenašalca acetilholina, ki ga je zaradi bolezenskega stanja vedno manj. Ob pojavu bolezni namreč začnejo predelati možganov, v katerih se prenašalec proizvaja, propadati, posledično pa se to odrazi na miselnih procesih, ki so od tega prenašalca odvisni. Zdravila so najbolj učinkovita v zgodnji fazi bolezni, medtem ko se z njenim napredovanjem njihov vpliv znatno zmanjša,« pojasnjuje sogovornica. V zmerni ali težki fazi bolezni so v ospredju tudi druge vrste težav, bodisi vedenjske ali psihiatrične narave, ki jih zdravimo z za to primernimi zdravili. Najbolj pa v napredovalnih fazah na posameznika vpliva okolje. Če se oseba počuti prijetno in je obkrožena z znanimi ljudmi, znanimi glasovi, je stiska precej manjša. Pomembno je osebo vključiti v dejavnosti, ki jih le ta še zmora, saj to pripomore k zmanjšanju njenih strahov, nemira.

Učinkovina, ki bi lahko premešala karte na področju zdravljenja bolezni

Pomembno vlogo pri procesu tako igrajo nefarmakološki ukrepi, a tudi na področju zdravljenja si lahko že v prihodnjih mesecih obetamo nekaj novosti. »Ob koncu minulega leta so v javnost prišli ugodni rezultati klinične raziskave, kjer so dokazali, da lahko z učinkovino lecanemab ugo-

dno vplivamo na bolezenski proces alzheimerjeve bolezni. Omenjena učinkovina namreč zmanjšuje količino nakopičene bolezenske beljakovine v možganih, kar ugodno vpliva na bolnikove miselne, kognitivne funkcije. Rezultati so zelo pomembni, saj bomo s tem dobili zdravilo, ki bo dejansko vplivalo na bolezenski proces in s tem napredovanje bolezni. Vemo, da je nevrodegenerativna bolezen možganov dolgotrajen proces in ob kritični količini propadlih možganskih celic tudi nereverzabilen proces, zato bo zdravilo, ki je v ZDA pred dnevi dobilo zeleno luč za uporabo, primerno predvsem za zgodnjo fazo bolezni. Za fazo, v kateri je človek še dobro funkcionalen, čeprav ima težave. S pomočjo te učinkovine bomo, upajmo, lahko vzdrževali to zgodnje obdobje bolezni in morda preprečili napredovanje bolezni,« o optimističnih napovedih za prihodnost pove neurologinja. Omenjena učinkovina je bila 6. januarja letos obravnavana na Ameriški agenciji za zdravila (FDA), kjer so njeno uporabo odobrili za zdravljenje oseb z zgodnjo fazo alzheimerjeve bolezni. Pričakujemo, da se bo proces odločanja kmalu preselil še v Evropo. Konec leta 2023 ali v začetku leta 2024 bi tako lahko dobili v uporabo pomembno učinkovino, ki bo verjetno močno spremenila potek zdravljenja najpogostejše nevrodegenerativne bolezni.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

- ✓ za spomin
- ✓ proti utrujenosti
- ✓ pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete

Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjšanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Vitalabans
www.vitab12.fi/sl

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

MADE IN FINLAND

mojaMS

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrska vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Diagnoza: multipla skleroza. Kaj pa zdaj?



Življenje z multiplo sklerozo prinaša izzive, ki jih poznajo le bolniki in njihovi bližnji. Toda tudi življenje s to boleznijo je lahko lažje in prijaznejše, če si med seboj iskreno pomagamo. **Niste sami.**

Spletno mesto mojaMS nastaja v sodelovanju z bolniki in strokovnjaki, ki se ukvarjajo z multiplo sklerozo. Združuje relevantne in kakovostne informacije o multipli sklerozi ter zgodbe ljudi, ki se vsak dan s pogumom soočajo z njo.

Stojimo vam ob strani.

Obiščite mojams.si

 NOVARTIS | Reimagining Medicine

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

Datum priprave materiala: januar 2023
#587785



Vprašalnik v slovenskem jeziku je na voljo na www.yourms.com ali preko QR kode.



PRIDITE NA PREGLED PRIPRAVLJENI Z VPRAŠALNIKOM **YourMS**

ABC

- A** Najpomembnejša pri uspešnem zdravljenju je postavitev zgodnje diagnoze.
- B** Zdravljenje je čedalje bolj individualizirano.
- C** V Združenju multiple skleroze imajo trdno povezavo s članstvom.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Do diagnoze v pol leta

Multipla skleroza je kronična avtoimunska bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Gre za propadanje ovojnice živčnih vlaken, vzroki za to bolezen pa še vedno niso povsem jasni. Na voljo so zdravila za upočasnitev bolezni in lajšanje težav.

Avtorica: **Maja Korošak**

Značilen simptom multiple skleroze je ohromitev oziroma pareza enega ali več udov, meglen in nejasen vid, vnetje vidnega živca, mravljinčenje po udih, dvojna slika, vrtoglavice, motnje mokrenja, 14 do 23 % bolnikov utrpi vnetje vidnega živca, ki se začne z nenadno delno ali popolno izgubo vida ter bolečino ob premikanju očesa. Pogosta so mravljinčenja, ki potujejo od stopal proti stegnom ali od dlani proti ramenskemu obroču.

Simptomi bolezni so torej zelo raznoliki in so odvisni od mesta spremembe ali plaka v osrednjem živčevju. Multipla skleroza je eden izmed najpogostejših vzrokov za invalidnost med mladimi osebami.

Zgodnja diagnoza – uspešno zdravljenje

Asist. dr. Gregor Brecl Jakob, dr. med., specialist nevrologije, vodja Centra za multiplo skleroza na Nevrološki kliniki v Ljubljani, poudarja, da je najpomembnejša pri uspešnem zdravljenju multiple skleroze postavitev zgodnje diagnoze, saj je treba začeti zdraviti zgodaj. »Klinične raziskave, ki so bile narejene na osnovi zdravilne učinkovine in placeba, so najprej pokazale, da zdravilo učinkuje. V nadaljevanju so videli, da tisti bolniki, ki so prvi dve leti dobivali placebo, niso nikoli nadomestili tistega, kar so izgubili v tem času, ko dejansko niso bili zdravljeni. Drugi dokaz o pomembnosti zgodnjega zdravljenja so velike zbirke podatkov, kjer vsi podatki prav tako govorijo o tem, da je zgodnje zdravljenje zelo pomembno,« nevrolog utemelji pomen zgodnjega zdravljenja. Kakšni pa so časovni okviri? »Ne govorimo o dnevih ali tednih, ni pa dobro, da se postavitev diagnoze pomakne za pol leta ali leto dni. Postavljen je standard, da je treba v roku pol leta od prvih simptomov priti do diagnoze – tak potek je nadvse ugoden. Če nam diagnozo uspe postaviti prej, na primer v treh ali štirih

mesecih, je to res odlično. Kdaj pa kdaj se zgodi, da se ti časovni okviri prekoračijo in traja od 7 do 9 mesecev, in to še vedno ne predstavlja velike težave, če zdravljenje potem uspešno steče,« razlaga dr. Brecl Jakob.

Značilni simptomi

Kateri so simptomi? Dr. Brecl Jakob: »Pri primarno-progresivni multipli sklerozi se simptomi začnejo kazati počasi, največkrat s prizadetostjo nog, in s tem imajo bolniki težave dalj časa. Pri nevrološkem pregledu se ugotovijo še drugi znaki, lahko gre tudi za prizadetost drugih delov telesa. To obliko ima ob postavitvi diagnoze okoli 15 % bolnikov. Pogostejša je recidivno-remitentna multipla skleroza. Značilno se začne s poslabšanji nevrološke problematike, temu pravimo zagoni, ki v začetni fazi bolezni izzvenijo in bolezen gre v remisijo. Ta lahko traja več mesecev, leto ali dve, tudi več, potem pride do novega poslabšanja, novega zagona bolezni. Značilni znaki zagonov bolezni so vnetje vidnega živca, ki se kaže z meglenim vidom, zmanjšanjem parnega vida, poslabšanjem ostrine vida, bolečine za očesom. Zagon traja več kot 24 ur, sčasoma pa tudi

»»Pri primarno-progresivni multipli sklerozi se simptomi začnejo kazati počasi, največkrat s prizadetostjo nog, in s tem imajo bolniki težave dalj časa.«

izzveni. Drugi simptomi, ki jih velikokrat vidimo, je prizadetost hrbtenjače s parestezijami (bolnik v koži občuti žarenje, zbadanje, ščegetanje, gomazenje) in z mravljinčenjem v eni okončini, ki se čez dan lahko razširi še v drugo okončino in do pasu. Vidni so lahko tudi drugi motorični simptomi, na primer šibkost rok in nog, vrtoglavica, dvojna slika ...«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kako poteka diagnosticiranje? »Bolniki so navadno napoteni v urgentno ambulanto, če so simptomi razmeroma blagi (na primer le mravljinčenje), pa neposredno v specialistično ambulanto. Pri vseh bolnikih pri sumu na multiplo sklerozo opravimo magnetnoresonančno slikanje glave, lahko tudi vratne hrbtenjače in opravimo pregled možganske tekočine. To običajno zadošča za postavitev diagnoze pri značilnih simptomih in znakih bolezni in pri značilni starosti, pri recidivno-remitentni multipli sklerozi je ta starost od 20 do 40 let, trikrat pogosteje zbolevalo ženske. Značilna starost pri primarni progresivni obliki bolezni je okoli 40 let. Če so simptomi neznačilni in magnetnoresonančno slikanje ni povsem jasno, lahko opravimo še dodatne preiskave, da izključimo morebitne okužbe in druge sistemske bolezni.« razlaga sogovornik ter še poudari, da je potrebno zgodnje zdravljenje, bolnikom pa vendarle povedo, da kakšen mesec kasneje ne bo povzročil razlike pri uspešnosti zdravljenja. Kako poteka zdravljenje? »Pri recidivno-remitentni multipli sklerozi obstaja vrsta različnih zdravil, ki imajo različno učinkovitost in varnostni profil, in zdravljenje je čedalje bolj individualizirano. Osredotočamo se na prognostične dejavnike, ki jih lahko določimo pri bolniku ob postavitvi diagnoze, ko dobimo vtis, ali bo bolezen bolj agresivna ali bo imela bolj benigni potek. Na podlagi tega se odločamo o zdravljenju, bodisi izberemo učinkovitejša zdravila z več stranskimi učinki ali pa manj učinkovita zdravila, ki so tudi varnejša.« pojasnjuje dr. Brecl in dodaja, da se čedalje bolj osredotočajo na učinkovito zdravljenje, saj da je pri uporabi teh zdravil v zgodnji fazi uspeh zdravljenja boljši. Raziskave so pokazale, da je zdravljenje zelo učin-

kovito pri skupini bolnikov, ki imajo znake vnetne aktivnosti bolezni.

Kako je treba ukrepati, ko pride do poslabšanja bolezni? »Dobro je, da je lečeči nevrolog o teh poslabšanjih obveščen, da se lahko odloči, ali terapijo nadaljuje ali jo zamenja. Če gre za simptome, ki so za bolnika nekoliko moteči, a ga ne ovirajo pri vsakdanjem življenju, je dovolj, da si jih bolnik zapiše in nevrologa o tem obvesti. Če gre za težja poslabšanja oziroma zagone, ki bolnika funkcionalno onemogućijo, je prav, da obišče osebno zdravnika. Ta bo skušal izključiti morebitno okužbo, in če je ne potrdi, potem bolnika napoti v urgentno nevrološko ambulanto. Nevrolog mu potem predpiše infuzije kortikosteroidov, ki skrajšajo trajanje poslabšanja, manj pa vplivajo na nevrološko prizadetost, ki ostane po takšnem zagonu.«

Zdravljenje ponudijo vsem bolnikom, ki imajo multiplo sklerozo. Pri bolnikih, pri katerih ugotovijo, da trenutno zdravljenje ne zadošča oziroma ni dovolj učinkovito, zdravilo tudi zelo hitro zamenjajo, bodisi z močnejšim zdravilom bodisi z zdravilom z drugačnim mehanizmom delovanja. Bolniki običajno prejmejo redne letne kontrole.

Živeti z multiplo sklerozo

Pavel Kranjc iz Logatca je predsednik Združenja multiple skleroze Slovenije in tudi sam bolnik z multiplo sklerozo. Zbolel je pred 46 leti in bolezen ga je spremljala praktično vso njegovo delovno dobo. Čez noč mu je odpravila leva polovica telesa, roka in noga, in kot pravi, je imel le še 20 % normalne moči. »Zelo hitro sem bil hospitaliziran in to se je v tistem času zdelo zelo preprosto,« primerja takratni čas z razmerami v zdravstvu danes. Osební zdravnik ga je napotil k specialistu, že naslednji dan, v petek, je bil sprejet na polikliniki in v ponedeljek v klinični center. Pavel Kranjc doda, da so tudi danes bolniki v Ambulanti za multiplo sklerozo obravnavani takoj.

Diagnoza multipla skleroza ni bila takoj podana, potrdili so jo šele ob naslednjem poslabšanju. Pavel takrat ni veliko vedel o tej bolezni, le malo, kar je izvedel od sorodnice, ki se je soočala z enako diagnozo. Po spre-

jemu v bolnišnico se mu je stanje umirilo, noge so spet dobile svojo moč in naslednjih sedem let je življenje teklo normalno. Ves čas bolezni, do upokojitve, je ostal delovno aktiven, bil dejaven v lokalnem okolju in v strokovnih združenjih. V tem času si je tudi ustvaril družino in zgradili so hišo.

Po sedmih letih so se začeli kazati drobni simptomi bolezni: hoja ni bila več tako zanesljiva, posebno v klanec, bolezen se je postopno slabšala. Po dveh letih je moral začeti pri hoji uporabljati palico, star je bil 35 let. Kljub temu je redno hodil v službo. Naslednja poslabšanja so se dogajala na vsakih sedem let in vedno se jim je pridružila še neka bolezen. Najprej je bil to herpes zostra, drugič išias. Takrat je začel uporabljati bergle. Čez ponovnih sedem let je dobil hud uroinfekt in težave z inkontinenco so se stopnjevale; takrat je že občasno uporabljal invalidski voziček za večje razdalje. Pri 58 letih se je upokojil in takrat je prišlo do hudega poslabšanja, ki so ga spremljale močne bolečine. Od takrat naprej je pri gibanju stalno uporabljal invalidski voziček. Leta 1995 so pri nas pri zdravljenju začeli uporabljati betaferon, a je bil po takratnih strokovnih merilih prestar za to zdravljenje. Zaradi starosti tudi pozneje nikoli ni prejel sodobnega zdravljenja, kot se je razvijalo, in tudi danes uporablja le zdravila proti bolečinam. Osebnó zaupa zdravnikom in njihovim strokovnim odločitvam.

O Združenju multiple skleroze Slovenije

Predsednik Združenja je šest let, to deluje enotno za vso Slovenijo, s šestnajstimi podružnicami, ki povezujejo člane, organizirajo svoje dejavnosti: od rehabilitacije na lokalni ravni do druženja in skupin za samopomoč. Poglavitno delo opravljajo poverjeniki, ki obiskujejo člane po terenu. Povezava s članstvom je po besedah predsednika trdno vzpostavljena. Izvajajo tri poglavitne sklope dejavnosti. Prvi je osebna asistenca, vključnih imajo že okoli 250 zaposlenih ali pogodbenih izvajalcev za 110 uporabnikov. Drugi sklop dejavnosti je sistem obnovitvene rehabilitacije, kjer urejajo napotitev v zdravilišča. Tretja dejavnost pa so posebni socialni programi, kar 18 jih je. To so rehabilitacijski programi, zajemajo plačilo nege za tiste, ki so na obnovitveni rehabilitaciji v zdraviliščih, na terenu pa rehabilitacija, ki je lahko individualna ali skupinska, lahko v obliki skupinske fizioterapije, individualnega razgibavanja, masaže, plavanja ali joge. Imajo tudi lastne objekte, kjer izvajajo skupinsko rehabilitacijo dvakrat letno za najtežje prizadete člane, udeležijo se jih lahko približno sto članov na leto. Omogočajo tudi družinsko rehabilitacijo v svojih objektih. Pomagajo z enkratnimi denarnimi pomočmi. Skupine za samopomoč so strokovno usmerjene in vodene. Izdajajo glasilo in ostale publikacije, članom nudijo tudi pravno pomoč, veliko pozornost posvečajo tudi izobraževanju, novo sprejetim članom in mladim.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABC

- A** Napredovala faza bolezni odpira novo poglavje zdravljenja za izboljšanje kakovosti življenja.
- B** V napredovali fazi zdravijo s črpalkami oziroma globoko možgansko stimulacijo.
- C** Del zdravljenja so fizioterapija, delovno-terapevtska in logopedska obravnava, pa tudi psihološka in psihiatrična.

Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno

Parkinsonova bolezen je bolezen možganov, ki običajno prizadene ljudi po 60. letu, včasih tudi mlajše. Napreduje počasi in vrsto let jo lahko učinkovito zdravijo z zdravili, ki v telesu nadomeščajo manjkajoči dopamin.

Avtorica: **Maja Korošak**

O tem, kako se zdravi in predvsem kako poteka zdravljenje v napredovali obliki te bolezni, smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Majo Trošt, dr. med., spec. nevrologije**, s Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike v Ljubljani.

Zdravila v obliki tablet lahko po določenem času začnejo povzročati stranske učinke, je povedala sogovornica. V fazah bolezni, ko zaradi stranskih učinkov zdravil in tudi napredovanja postane kakovost življenja bolnika slabša, lahko ponudijo drugačne načine zdravljenja. Katere? »Različne črpalke ali globoko možgansko stimulacijo. Fazo bolezni, ko menimo, da bi bila bolnikova kakovost življenja boljša s tovrstnimi načini zdravljenja, imenujemo napredovala oziroma kompleksna faza bolezni. Ta faza odpira novo poglavje zdravljenja in pomoči bolniku za izboljšanje njegove kakovosti življenja. Ponudimo mu namreč lahko tako imenovana napredna zdravljenja,« je pojasnila dr. Trošt in dodala, da se ta faza bolezni ne razvije pri vseh bolnikih s parkinsonovo boleznijo. »Le pri okoli 15 % bolnikov se bolezen razvije do te faze. To so običajno ljudje, ki so zboleli mlajši, saj pri mlajših bolezen poteka nekoliko drugače.«

Center za ekstrapiramidne bolezni

Center za ekstrapiramidne bolezni že vrsto let deluje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Njegov namen je čim bolj pomagati bolniku s PB in mu izboljšati kakovost življenja. V centru strokovnjaki različnih področij, poleg nevrologov še specializirane medicinske sestre, psihiatri, psihologi, fizioterapevti, delovni terapevti, logopedi in po potrebi še kdo, pomagajo bolnikom z motnjami gibanja k čim boljšemu življenju v različnih fazah bolezni, od začetne, ko se je treba z boleznijo seznaniti, včasih prilagoditi življenje, pa do poznejših faz, ko imajo bolniki in svojci svoje specifične težave. Kako poteka delo v tem centru? »Znotraj centra poteka tako diagnosticiranje kot tudi zdravljenje. V center prihajajo bolniki večinoma z napotitvijo družinskih zdravnikov, kadar obstaja sum na parkinsonovo bolezen in so prisotni simptomi, kot so tresenje (tremor) ali okorelost in počasnost pri gibanju. Center deluje tako ambulantno kot hospitalno – kadar je npr. potrebno večdnevno spremljanje zdravljenja ali rehabilitacije. Največ bolnikov v obravnavi je prav s parkinsonovo boleznijo,« delovanje centra opiše dr. Trošt. Kako potem poteka zdravljenje? »Nevrolog po postavljeni oz. potrjeni diagnozi parkinsonove bolezni uvede zdravila v obliki tablet. To so zdravila, ki nadomeščajo živčni prenašalec dopamin, ki ga v možganih primanjkuje. V napredovali fazi, če do nje pride, pa bolniku ponudimo možnost zdravljenja s črpalkami oziroma globoko možgansko stimulacijo,« pojasni nevrologinja. A tablete ne rešijo vsega. Zelo pomembni so redna telesna vadba, osredotočenost na učinkovito izvajanje dnevnih

dejavnosti, razločen govor, dobro razpoloženje itd. Za vse to slednje lahko poskrbijo člani našega centra oziroma tima za ekstrapiramidne bolezni. Nekatera kontinuirana zdravljenja PB uvajajo tudi na nevrološkem oddelku UKC Maribor.

Nepretrgano dovajanje zdravila

Kot še pove dr. Trošt, je zdravljenje s črpalkami dobrodošlo sodelovanje člana družine oziroma skrbnika. Osnovni princip tovrstnih zdravljenj je, da se zdravila, ki nadomeščajo dopamin, nepretrgoma vnašajo v telo s pomočjo črpalke. Kako je to videti? »Vnos zdravila v telo lahko poteka prek podkožnih infuzij zdravil, v tem primeru si bolnik ali njegov uvede podkožno injekcijo, potem pa se zdravilo po cevčici, ki je povezana s črpalko in rezervoarjem zdravila, dovaja v podkožje. Takšno zdravilo je, na primer, apomorfina,« pojasni dr. Trošt. Zvečer se infuzija in črpalka odstranita in se naslednji dan znova namestita na drugem delu telesa. Naša sogovornica v nadaljevanju pove, da obstaja tudi zdravilo lepodopa v obliki gela (levodopa in kombinacija levodope ali levodopa in kombinacija levodope in entacapona), ki se vnaša v začetni del tankega črevesa. Zakaj prav tja? »Ker je tam prehod zdravila skozi tanko črevo v kri najučinkovitejši. Cevčica je speljana skozi trebušno steno v želodec in naprej v tanko črevo. Na zunanji strani je cevčica pritrjena na rezervoar z zdravilom in črpalko. Črpalka zdravilo enakomerno vnaša v telo od jutra do večera, zvečer se odstrani in naslednji dan spet priklopi. Pri drugem omenjenem zdravilu v obliki gela je črpalka precej manjša. Nadejamo se, da bo v letu dni prišla na evropski trg nova oblika zdravila, to je levodopa, ki

Vsebina

- 4** Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6** Pasavec ali herpes zoster
- 8** Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10** SIBO napada tanko črevo
- 12** Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16** Za slajše poljube in svežo bližino
- 18** Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20** Glavobol ali migrena
- 23** Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26** Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28** Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31** PRILOGA: MOŽGANI
- 31** Okužbe osrednjega živčevja
- 34** Alzheimerjeva bolezen
- 37** Do diagnoze v pol leta
- 39** Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42** S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45** Kdaj in komu država krije stroške očal?

se bo vnašala v podkožje. Prednost nove črpalke bo med drugim tudi ta, da jo bo bolnik lahko uporabljal 24 ur na dan in si jo menjal le vsakih nekaj dni,« pojasnjuje dr. Trošt.

Z globoko možgansko stimulacijo Podobne učinke kot zdravljenje s črpalčkami, čeprav je povsem drugačno, ima tudi zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo. »Pri tem ne gre za uvajanje zdravljenja v telo, temveč za neke vrste električno zdravljenje, ki spominja na zdravljenje srčnih bolezni s srčnim spodbujevalnikom. Gre torej za možganski spodbujevalnik, ki s točno določenim električnim tokom stimulira določena možganska jedra, prizadeta zaradi parkinsonove bolezni. Zdravljenje izboljša delovanje tistih možganskih delov, ki so odgovorni za gibanje, in pomembno izboljša klinične znake bolezni in seveda kakovost bolnikovega življenja,« pove dr. Trošt in odgovori tudi na vprašanje, kako se tovrstno zdravljenje uvede. »Bolniku se skozi majni luknjici na vrhu glave v točno določeni možganski del vstavi elektrodi (tanki iglici), ki potem električno spodbujata določene dele možganov. Elektrodi sta povezani s stimulatorjem, ki ga nevrokirurg vstavi pod kožo na bolnikovem prsnem košu.«

Pravočasna prepoznavna bolnika

Znotraj Centra za ekstrapiramidne bolezni deluje Ambulanta za kontinuirana zdravljenja (AKZ). Tam medicinsko osebje bolniku, ki je vstopil v napredovalo fazo bolezni, in njegovim svojcem najprej predstavi vse možnosti zdravljenja, prednosti in slabosti teh zdravljenj ter se skupaj z bolnikom odloči, kateri način zdravljenja je zanj najprimernejši. Nato je bolnik sprejet na oddelek, kjer mu uvedejo zdravljenje. Globoko možgansko stimulacijo uvajajo nevrokirurgi. Po uvedbi zdravljenja v ambulanti AKZ bolnika vodijo naprej: prilagajajo kontinuirano zdravljenje, odmerke preostalih zdravil, pri globoki možganski stimulaciji regulirajo nastavitve in rešujejo morebitne neželene učinke zdravljenj. Dr. Trošt poudari, da je vodenje bolnikov na kontinuiranih zdravljenjih kompleksno in zahteva subspecialistično obravnavo, ki jo izvajajo v tej ambulanti.

Na kontinuirano zdravljenje oz. v AKZ lahko bolnika in svojce napotijo nevrologi iz vse Slovenije, ko presodijo, da bolniku zdravljenje s tabletami ne zadostuje več oz. mu povzroča preveč neželenih pojavov. Kot izpostavi nevrologinja, je ključnega pomena pravočasna prepoznavna bolnika, ki vstopa v tako imenovano napredovalo fazo. »Ugotavljamo namreč, da bolniki v našo ambulanto za kontinuirana zdravljenja prihajajo relativno pozno in s tem izgubljajo čas, ko bi se že lahko bolje počutili, bili bolj aktivni, bolje spali ... Vzrok je lahko v njihovem strahu pred tovrstnim zdravljenjem ali pa njihova pozna prepoznavna oz. napotitev. A ravno posvetu in predstavitvi plusov in

minusov kontinuiranih zdravljenj je namenjena ambulanta AKZ.«

Ambulanta ima poleg zdravljenja tudi posvetovalno nalogo, saj bolniku in svojcem najprej predstavijo zdravljenje, njegove prednosti in slabosti. Bolnik in svojci se tam srečajo s specialistom za motnje gibanja, pa tudi s specializirano medicinsko sestro, ki jih seznani z rokovanjem s črpalčkami ali možganskim stimulatorjem in poda vse potrebne informacije. Tako se bolnik lažje odloči. Bolniku, ki se za uvedbo šele odloča, radi organizirajo srečanje in pogovor tudi z drugimi bolniki, ki takšno zdravljenje že prejemajo, da z njimi podelijo lastne izkušnje.

Pomik bolezni nazaj

Kako uspešno je zdravljenje parkinsonove bolezni? Dr. Trošt izpostavi dejstvo, da bolezenski proces v možganih počasi napreduje, ne glede na način zdravljenja. »Začne se že desetletja prej, preden se pokažejo prvi znaki bolezni. Vsa zdravila, ki so na voljo, so simptomatska, kar pomeni, da lajšajo simptome in nimajo vpliva na bolezenski proces v možganih. Za vse oblike kontinuiranega zdravljenja pa je značilno, da pomembno izboljšajo klinično sliko in kakovost bolnikovega življenja, vendar ne upočasnijo bolezni, le »premaknejo« jo za nekaj let. Pacientu na primer rečemo, da se bo po uvedbi zdravljenja počutil tako, kakor se je počutil pred petimi ali desetimi leti,« pojasnjuje dr. Trošt in za konec še doda, da se bolezen po uvedbi kontinuiranega zdravljenja kaže drugače in drugače tudi vodi s strani članov ekstrapiramidnega tima. Veseli smo, da lahko slovenskim bolnikom s PB ponudimo vsa kontinuirana zdravljenja, ki so na voljo v razvitem delu sveta, in bolnike timsko obravnavamo. Bilo bi škoda, da te možnosti ne bi izkoristili.

Fizioterapevtska obravnava

Enakovreden del zdravljenja parkinsonove bolezni so fizioterapija, delovno-terapevtska in logopedijska obravnava, pri nekaterih bolnikih tudi psihološka in psihiatrična.

Fizioterapija se pri parkinsonovi bolezni lahko začne izvajati že na začetku, torej v začetnih fazah. Vsaka faza ima določene specifičnosti in vedno gledamo individualnega bolnika. Kakšne so najpogostejše gibalne težave bolnikov, ki se obravnavajo v fizioterapiji, smo vprašali **Sabino Posar, dipl. fizioterapevtko**, prav tako iz Centra za ekstrapiramidne bolezni. »Najpogostejše so motnja hoje, upočasnjeno gibanje, togo, okorno gibanje, bolniki tudi zamrznejo.« Kaj to pomeni? »To pomeni, da ne morejo začeti nekega giba. Na primer, nekdo bi hotel začeti hoditi, pa ne more premakniti noge, občuti, kakor da bi se ta prilepila na tla. Ali se pri ležanju v postelji ne more obrniti. Ali ga med hojo nekaj zmoti in prav tako zamrzne, se ustavi in ne more več hoditi naprej. Takrat potrebuje neki stimulus, da ponovno lahko naredi korak naprej. Ta stimulus si lahko da sam, če ga terapevt tega nauči, ali pa mu ga

da nekdo drug, na primer terapevt ali svojec. To je lahko govorni, vidni in proprioceptivni stimulus. Lahko mu rečemo »desna« in takrat lahko z desno nogo ponovno začne s hojo. Vidni je na primer tak, da svoje stopalo postavimo predenj in on stopi čezenj ter hodi naprej. V tujini se lahko kupijo posebne palice, ki na tla projicirajo lasersko črto in bolnik lahko stopi čez to črto. Kaj pomeni stimulus oz. nekoga spodbudi k nadaljevanju hoje, je od bolnika do bolnika različno in to, kaj nekemu pomaga, fizioterapevti ugotavljamo skupaj z njim. Včasih bolnik sam ugotovi, kaj je tisto, kar mu pomaga,« podrobno pojasnjuje Posar.

Kako poteka?




Kot pove sogovornica, je bolnik lahko obravnavan bolnišnično ali ambulantno. Kako poteka obravnava? »Najprej ocenimo držo bolnika, njegov mišični tonus, gibljivost, pokretnost, kakšno ima ravnotežje in hojo, kako se obrača pri hoji. Na podlagi vseh teh informacij sestavimo program obravnave za vsakega bolnika posebej. V bolnišnici fizioterapevti pridemo do bolnika, z njim telovadimo in izvajamo različne vaje. Učimo ga kompenzatornih strategij gibanja, kar pomeni, da lahko preмага določeno oviro, ali pa tega, kako se pravilno obrniti na bok v ležečem položaju, kako pravilno vstati iz postelje ali s stola,« razlaga fizioterapevka in nadaljuje, da se gibanje razdeli na sekvence in potem se te posamične dele trenira z bolnikom. »Pogosto treniramo hojo, in sicer tako, da pri bolniku podaljšujemo korak, da je hoja hitrejša, da bolnik s stopalom ne stopa plosko na tla, ampak najprej s peto, potem šele s prsti. Učimo jih, da hojo spremljajo z rokami (bolniki so lahko togi pri tem gibanju in med hojo držijo roke ob telesu), pa tudi rotacije trupa, ki je pri hoji teh bolnikov okrnjena. Pomembne so tudi vaje za ravnotežje.« Pri tem sogovornica pove, da bolniki v začetku nimajo težav z ravnotežjem, a da je ta trening vseeno dobrodošel, zato da se bo ravnotežje poslabšalo čim kasneje. Dodaja, da imajo bolniki s parkinsonovo boleznijo običajno dobro mišično moč, tako da posebne vaje za to niso potrebne. Drža teh bolnikov pa je pogosto sključena in zato krepijo hrbtne in raztezajo prsne mišice, jih spodbujajo, da ležijo na trebuhu, ali pa da se vzravnavajo vsakokrat, ko gredo mimo oglejala.

Kateri bolniki so napoteni na fizioterapevtsko obravnavo? »Tisti, ki ležijo na oddelku, so večinoma vsi deležni te obravnave. Pri drugih, ki so obravnavani v nevrorehabilitacijski ambulanti, pa o tem presodi zdravnik.« Koliko časa traja obravnava? »Eno fizioterapevtsko srečanje traja od 45 do 60 minut, predvidenih je osem ambulantnih obiskov, po potrebi tudi več. Celotna obravnava se lahko za posameznega bolnika izvede enkrat letno. Bolniki lahko te vaje izvajajo še v Društvu Trepetlika, naučiti pa se jih je moč tudi prek spletnih strani.«

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Napredovala oblika Parkinsonove bolezni?

- >5**  **Bodite pozorni če:**
jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan
- >2**  **imate več kot 2 uri izklopa na dan**
- >1**  **imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan**

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko Parkinsonove bolezni.¹



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrski vstavev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

Datum priprave oglasa: junij 2022
SI-NEUP-220025

AbbVie Biofarmaceutvska družba d.o.o., Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana
T: 01 320 80 60, www.abbvie.si

Vir: 1. A. Antonini: Developing consensus among movement disorder specialists on clinical indicators for identification and management of advanced Parkinson's disease: a multi-country Delphi-panel approach, Current Medical research and Opinion, 2018.

abbvie

ABC

- A** Za zdrave možgane in vitalnost uma je nujna stabilna raven glukoze v krvi.
- B** Folat je potreben za normalno duševno delovanje pa tudi za delovanje imunskega sistema.
- C** Kislini EPA in DHA sta pomembni gradnici membran živčnih celic.

S čim hranite svoje »možgančke«!?

V naših možganih je vedno živahno, saj možganske celice neprestano obdelujejo vrsto pomembnih informacij. Možgani kljub svoji majhnosti porabijo precejšen delež vseh zaužitih kalorij in kisika. Zato živila na našem jedilniku ne vplivajo le ne delovanje prebavil in mišic, temveč tudi na učinkovitost naših možganov. Zaužita hranila pripomorejo le k pravilnemu razvoju in delovanju možganov vse od zarodka naprej in že to je zadosten razlog, da bi dvakrat premislili, preden v usta stlačimo nezdrav obrok.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Možgani predstavljajo najbolj zapleten del živčnega sistema, ki prav nikdar ne miruje. Sestavlja jih vrsta celic, med katerimi najpomembnejša vloga pripada nevronom t. i. živčnim celicam. Teh je v odraslih možganih več kot sto milijard, povezujejo pa se v zapletena mrežja, s pomočjo katerih se prenašajo informacije, bodisi preko impulzov ali kemijskih signalov. Možgani odraslega človeka v povprečju tehtajo 1400 gramov, in čeprav predstavljajo le 2 % telesne teže, porabijo kar petino kisika, ki je telesu na voljo. Prav kisik je za preživetje nevronov bistvenega pomena, saj že le nekaj minutni prekinjen dotok le tega povzroči trajne

poškodbe. Možgani namreč sprejemajo informacije o dražljajih iz zunanjega okolja in našega telesa ter narekujejo in usmerjajo odzive nanje. Na podlagi vseh teh informacij pa se oblikuje naše dožemanje sveta, samega sebe, odnosov z drugimi itd. Zaradi možganov čustvujemo, sanjamo, se spominjamo, usklajujemo besede in se gibljemo. Tu se oblikujejo stavki in pomnijo računske operacije. Ni zmožljivejšega računalnika, kot so človeški možgani, a za pravilno in učinkovito delovanje ta sistem potrebuje primerno »gorivo«. Uravnoteženo prehrano, zadostno mero tekočine in uživanje zadostne količine posameznih hranil.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?



NOVO

Zdravje in sanje v vaših rokah

Kakšen je tvoj menstruacijski cikel?
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



»Za vitalnost naših možganov je pomembno, da preprečimo prevelika nihanja ravni glukoze, kar lahko storimo z uravnoveženimi in primerno razporejenimi obroki skozi ves dan. Ob vnosu enostavnih ogljikovih hidratov (OH) namreč raven glukoze hitro in močno zraste, ob tem se pospeši izločanje inzulina iz trebušne slinavke in posledičen vnos glukoze v tkivo, zaradi česar raven le te tako hitro kot naraste tudi pade. Z uživanjem sestavljenih OH in vlaknin se raven glukoze v krvi zvišuje počasi, zmerno.«

Kakšne so vaše prehranjevalne navade?

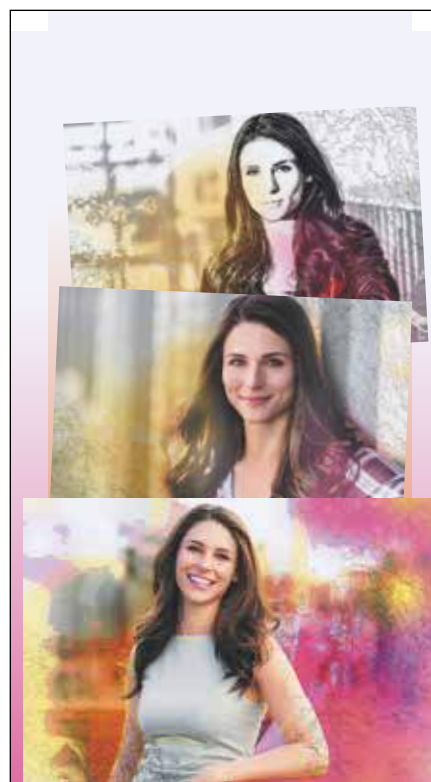
Primerna prehrana matere pomembno vpliva na razvoj možganov zarodka, uravnovežena prehrana pa je ključna tudi za dobro »kondicijo« možganov v vseh življenjskih obdobjih. Na naše kognitivne funkcije vpliva vrsta dejavnikov, od genetike, življenjskega sloga, tudi bolezni, travme do prehrane ter staranja. S starostjo zmožnost naših kognitivnih funkcij upada, prav s primerno prehrano pa lahko ta proces upočasnimo. Za zdrave možgane in vitalnost uma je tako nujna stabilna raven glukoze v krvi, vpad pa se odraža s težavami v koncentraciji, medtem ko čezmerna raven glukoze v krvi vodi v oslABLJENOST miselnih sposobnosti. Za vitalnost naših možganov je pomembno, da preprečimo prevelika nihanja ravni glukoze, kar lahko storimo z uravnoveženimi in primerno razporejenimi obroki skozi ves dan. Ob vnosu enostavnih ogljikovih hidratov (OH) namreč raven glukoze hitro in močno zraste, ob tem se pospeši izločanje inzulina iz trebušne slinavke in posledičen vnos glukoze v tkivo, zaradi česar raven le te tako hitro kot naraste tudi pade. Z uživanjem sestavljenih OH in vlaknin pa se raven glukoze v krvi zvišuje počasi, zmerno. Razmišljate o tem, da bi zaradi naglice izpustili zajtrk? Premislite še enkrat. Jutranji obrok, sestavljen iz sestavljenih OH, kot so polnozrnatih kosmiči, poskrbi za zadostno mero energije in koncentracije skozi dnevne obveznosti, vse do malice. Obstaja dober razlog, zakaj je priporočljivo uživati pet obrokov dnevno, saj se na ta način vnos hranil in energije razporedi skozi ves dan. Poleg ravni glukoze je za delovanje možganov pomembna tudi zadostna količina železa, ki zagotavlja kisik, nujno potrebno za obstoj nevronov pa uživanje posameznih hranil (vitaminov in mineralov), tudi beljakovin in nenasičenih maščobnih kislin.

Folna kislina in B1

Ženskam, ki načrtujejo zanositev, se že v zgodnji fazi nosečnosti (oz. še prej) priporoča uživanje folne kisline (vitamin B9). Ta igra pomembno vlogo pri sintezi aminokislin in tvorbi živčnega tkiva, pomanjkanje folne kisline pa lahko privede do razvojnih težav pri otrocih. Folat je potreben za normalno psihološko delovanje, pa tudi za delovanje imunskega sistema. Priporočen dnevni vnos folne kisline je pri odraslih mogoče doseči že z uravnoveženo in pestro prehrano, vrednosti pa se gibljejo nad 200 µg. Pri nosečnicah je zaradi razvoja ploda povečana potreba po folni kislini, zato se priporoča vnos 400 µg folne kisline. Folat sicer najdemo v zelenjavi (brstični ohrovt, krompir, šparglji ...), pa tudi v stročnicah, polnozrnatem kruhu, pomarančah, jetrih in mlečnih izdelkih. Na delovanje živčevja vpliva tudi vnos vitamina B1, ki je pomemben pri prevajanju živčnih impulzov. Posledica pomanjkanja je kronična motnja spomina, prav tako lahko pride do motenj nekaterih fizioloških funkcij in delovanja srca. Skoraj polovica vitamina B1, ki se nahaja v človeškem telesu, je shranjena v mišicah, pomemben je tudi vnos tega vitamina z uravnoveženo in pestro prehrano. Odrasli naj bi dnevno zaužili 1,1 mg vitamina B1, najboljši vir je pivski kvas, najdemo pa ga tudi v stročnicah, tunini in nekaterih vrstah mesa.

Vitamini

Poleg folne kisline (vitamin B9) in B1 pa za nemoteno delovanje živčevja telo potrebuje še vrsto drugih hranil. »Poleg njiju še B12, predvsem za funkcijo dorzalnih stebričkov hrbtenjače. Še posebno v zgodnjem razvoju je pomemben predvsem zadosten vnos maščobnih kislin omega-3,« opozarja **Peter Gradišnik, dr. med., specialist pediatrije** z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Na splošno so poleg B1 in B9 pomembni tudi



Richter FerroBio omogoča
dobro počutje
in enostavno jemanje
brez slabosti.

Vsebuje železov(II) sulfat
in je **edini** z dodanim
hemoglobinom,
ki je naravno
hemsko železo.

— RICHTER
FerroBio[®]
za dobro počutje

Več na www.ferrobio.si

120 LET **GEDEON RICHTER**

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

Železo prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

»Razmišljate o tem, da bi zaradi naglice izpustili zajtrk? Premislite še enkrat. Jutranji obrok, sestavljen iz sestavljenih OH, kot so polnozrnat kosmiči, poskrbi za zadostno mero energije in koncentracije skozi dnevne obveznosti, vse do malice.«



preostali vitamini B, od B6 do B12. Slednji tako preprečuje propad nevronov in posledično izgubo spomina, prav tako pa zmanjšuje utrujenost in izčrpanost. Vitamin B12 poleg vloge pri delovanju imunskega in živčnega sistema sodeluje tudi pri presnovi hranil in sintezi DNK, pa tudi v procesu tvorbe rdečih krvničk. Priporočeni dnevni vnos B12 je 2,5 µg na dan, najdete pa ga v živilih živalskega izvora (meso, ribe, jajca, mleko ...). Poleg omenjenih vitaminov skupine B so za ohranjanje kognitivnih funkcij pri starejših pomembni tudi vitamini D, E in C.

Nenasičene maščobne kisline

Eikozapentaenojska (EPA) in dokozaheksaenojska (DHA) kislina, ki sodita med nenasičene maščobne kisline, sta pomembni gradnici membran živčnih celic, pomembno pa je tudi njuno protivnetno delovanje. Na splošno nenasičene maščobne

kisline, sploh maščobne kisline omega-3, pripomorejo tudi k ohranjanju zdravja žilnega sistema, po nekaterih podatkih naj bi ribji obrok na teden močno zmanjšal tudi možnost za nastanek možganske kapi. Primerno uživanje maščobnih kislin omega-3 blagodejno pripomore tudi k razvoju možganov zarodka. Omenjene maščobne kisline najdemo predvsem v ribah, med rastlinskimi viri se omenjajo laneno seme, soja in orehi.

Polifenoli

Polifenoli sodijo med antioksidante, poleg tega pa zmanjšujejo tveganje za upad kognitivnih funkcij ter pripomorejo k boljši kondiciji možganskih funkcij tudi v starosti. Rezultati študij kažejo, da polifenolne spojine lahko preprečujejo oz. upočasnijo nastanek nevrodegenerativnih poškodb možganov. Dober vir polifenolov so jagodičevje, cimet, grozdje, jabolka, hruške, češnje, stročnice, oreški, kava, čokolada itd. Tudi flavonoidi, ki spadajo med polifenole, izboljšujejo kognitivne funkcije in lahko upočasnijo napredovanje nevrodegenerativnih bolezni. Poiščite jih v kakavu, zelenem čaju, ginku, rdečem vinu in temni čokoladi.

Minerali

Tudi minerali lahko pomembno prispevajo k boljšemu spominu in ostalim kognitivnim sposobnostim. Najpomembnejši pri tem je kalcij, saj ga v primeru zmanjšane koncentracije v telesu možgani odzamejo iz kosti. Priporočen dnevni vnos kalcija je 1000 mg, največ pa ga je v mleku in mlečnih izdelkih, sardelah ter drugih manjših ribicah. Tudi cink in baker sta pomembni mikrohranili, vključeni v proces prenosa signalov med živčnimi celicami. Cink najdete v ostrigah, mesu, tudi v fižolu, oreških, mandljih, polnozrnatih živilih itd. Baker pa lahko zaužijete s sezamovimi in bučnimi semeni, indijskimi oreščki, lešniki, kakavom. Prav tako lahko delovanje možganskih celic ovira pomanjkanje ostalih mineralov, kot sta selen in magnezij. Slednji pripomore k boljši koncentraciji in spominu, najdete pa ga v indijskih oreščkih, kakavu, soji, ovsu, krompirju itd.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

PRVAK ZA RAZSTRUPLANJE 1A

Prečistimo črevesje, uredimo prebavo in poskrbimo za imunski sistem.

Pegasti badelj, kurkuma, črni poper in artičoka.

Avstralska uspešnica!

Brez laktoze, glutena, sladkorja. Primerno tudi za vegane, vegetarijance.



Koda ABC10 za -10%

Naročila: 070 557 788 • www.dodajprehrani.si

Kdaj in komu država krije stroške očal?

V Sloveniji ima manjše ali večje težave z vidom kar 26,7 % domačega prebivalstva. Z drugimi besedami: več kot četrtnina Slovencev in Slovenk ima težave z vidom, a le malo se nas zaveda, da smo v določenih primerih upravičeni do tega, da nam država popolnoma ali vsaj do določene mere krije stroške pridobitve očal za bližino, očal za daljavo ter drugih vrst očal.

Avtorica: **Helen Žagar**

Kdo je upravičen do očal »na recept«

Najpomembnejši pogoj za pridobitev očal na naročilnico je, da imate poleg osnovnega urejeno tudi dodatno zdravstveno zavarovanje. Obvezno zdravstveno zavarovanje krije namreč le 10 %, dopolnilno pa preostalih 90 % vrednosti očal »na recept«. Poleg tega vam mora zdravnik specialist oftalmolog, po domače okulist, na pregledu ugotoviti eno od okvar ali bolezni oči, določenih s Pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja. Ta seznam bolezni in okvar je sicer obsežen, a obstajajo izjeme. Ena pomembnejših omejitev je, da ste do bralnih očal (očala za bližino) upravičeni šele po 63. letu starosti. Posebna skupina upravičencev do pripomočkov za vid »na recept« so tudi otroci in mladostniki, duševno in telesno prizadeti odrasli, invalidi ter posamezniki z nekaterimi boleznimi.

Trije koraki do očal »na recept«

Da bi ugotovili, ali ste upravičeni do očal na naročilnico, je najbolje kar obiskati okulista; pregled morate opraviti pri okulistu, ki deluje v javni zdravstveni mreži (to je lahko zdravnik v javnem zavodu ali zasebnik s koncesijo). Ta bo pregled opravil brezplačno in vam, če presodi, da potrebujete pripomoček za izboljšanje vida, zanj izdal naročilnico. Seznam okulistov, ki imajo sklenjeno pogodbo z Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), najdete na spletni strani Zavoda.¹ Čakalne dobe za prvi okulistični pregled zaradi očal pa lahko informativno preverite na portalu eZdravje.²

Če se k okulistu odpravljate na običajen pregled ugotavljanja dioptrije, za to ne potrebujete napotnice osebnega zdravnika. Napotnico osebnega zdravnika za celosten specialistični pregled potrebujete, če se izkaže, da so težave z očmi oz. poslabšanje vida posledica kakšne druge bolezni.

Naročilnica vam omogoča izbiro standardnih očal brez doplačila v okviru cenovnega standarda, ki ga je določil ZZZS. Cenovni standard določa najvišjo vrednost pripomočka za vid ter material, ki mora biti uporabljen (npr. za manjšo dioptrijo mineralno steklo, pri večji dioptriji stanjšana stekla). Vrednost, ki jo za različne vrste očal za daljavo in bližino krije zavarovanje, se giblje med 42,3 in 301,55 evra. Standarde za medicinske pripomočke za izboljšanje vida si lahko ogledate na spletni strani Zavoda v Seznamu medicinskih pripomočkov s šifrantom, medicinskimi merili, pooblastili, postopki in cenovnimi standardi.³

Velja opozoriti, da so odrasle osebe upravičene do nove naročilnice vsaki dve leti, otroci do 15. leta pa vsako leto. Če očala postanejo nefunkcionalna pred pretekom te t. i. trajnostne dobe, mora izdajo novih očal na prošnjo oftalmologa odobriti zdravnik na ZZZS.

Ko enkrat imate naročilnico (pozor, naročilnica velja le 30 dni od dneva izdaje), se z njo odpravite do katere koli optike, ki je pogodbeni dobavitelj očal za ZZZS. Seznam optik, ki so pogodbeni dobavitelji očal za ZZZS, najdete na spletnih straneh Zavoda,⁴ prepoznate pa jih lahko tudi po posebni nalepki ZZZS, na kateri piše »Pogodbeni dobavitelj medicinsko tehničnih pripomočkov« in je nameščena na vhodu optike ali nekje v notranjosti na vidnem mestu. Izbrani optik vam mora najprej ponuditi standardna očala, ki jih v celoti krije zdravstveno zavarovanje (v stroške so všteti okvir, stekla ter izdelava očal). Seveda se lahko odločite tudi za nakup nadstandardnih očal (boljši okvir, boljše stekla), a boste morali razliko med končno vrednostjo nakupa in zneskom, ki ga za nakup standardnih očal krije ZZZS, poplačati sami. Pred tem pa boste še podpisali posebno izjavo o nadstandardu, s katero soglašate, da ste pripravljeni za očala doplačati.

Lahko se odločite, da boste ohranili svoje stare okvirje in dali izdelati le nova stekla. Optik vam bo na podlagi naročilnice vgradnjo stekel v stare okvirje opravil brezplačno, bo pa od vrednosti na naročilnici odštél 15 evrov, ki bi jih sicer ZZZS plačal za nov okvir.

1. www.zzs.si/zzs-api/izvajalci-zdravstvenih-storitev/po-dejavnosti/ (Po dejavnosti, Specialistična dejavnost, Okulistika).
2. <https://cakalnedobe.ezdrav.si/>.
3. <https://www.zzs.si/?id=126&detail=DFD-C914987E44E2AC1257353003EC73A>.
4. www.zzs.si/zzs-api/seznam-dobavteljev-medicinskih-pripomočkov/iskanje-po-medicinskih-pripomočkah/.

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitve mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

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.

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru

Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
tel: 031 204 400
Bresterniška ulica 93, Bresternica Maribor
www.bkdental.si

Ginekologija in urologija

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

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

Kirurgija

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 najnovejšo 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 aparatov, 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.

Medicinski centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.

Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, laserska in estetska med., ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. prometa, UZ preiskave, psihiater.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436
www.remeda.si, info@remeda.si

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 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulanto pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

MESEC ČIŠČENJA IN OBNOVE JETER z Liver Protect® Complet-om

Novo leto je za nami in verjamemo, da ste v mesecu januarju že naredili čiščenje telesa, ki je **nujen pogoj za učinkovito absorpcijo** vitaminov in mineralov, ki jih boste od sedaj naprej vnesli v telo. Ko je črevesje čisto in so virusi in bakterije odstranjeni, je nujno poskrbeti še za jetra. Jetra so eden največjih in najpomembnejših organov.

Opravljajo različne funkcije, ki so ključne za zdravje. Odgovorna pa so tudi za čiščenje krvi, odstranjevanje toksinov iz telesa, pretvorbo hranil v energijo ter shranjevanje vitaminov in mineralov. Če jetra ne delujejo dobro, se lahko pojavijo številne težave kot so napihnjenost, napenjanje, maščobne obloge okoli pasu, sladkorna bolezen, holesterol, zvišan krvni tlak ter pomanjkanje energije in vitalnosti.



IZDELEK, KI RESNIČNO DELUJE!!

- ✓ **LIVER formula 1 - OBNOVA in REGENERACIJA JETER**
- ✓ **LIVER formula 2 - RAZSTRUPLJANJE in ČIŠČENJE JETER**

- + **DARILO** Detox čaj
- + **BREZPLAČNA POŠTINA**



PREVERJENO PREHRANSKO DOPOLNILO, KI DOKAZANO ČISTI in REGENERIRA JETRA

Opravljena klinična študija je dokazala:

- Do 6 x manj trebušne maščobe
- 40% uporabnikov je poročalo o boljšem počutju in redni prebavi
- Podpira normalno delovanje jeter
- Prispeva k zaščiti jeter

SLOVENSKI PROIZVOD!!

Liver Protect® Complet je oblikovan pod budnim očesom **primarija Tomislava Majiča, dr. medicine.** Sestavlja ga kar **2 FORMULI**, ki se med seboj dopolnjujeta.

Formula z vezavo na fosfolipide omogoča jetrom učinkovito čiščenje in regeneracijo.

Liver Protect **Formula 1** je kombinacija aminokislin in vitaminov. Liver Protect **Formula 2** pa vsebuje izvlečke kitajske šisandre ter grozdnih pešk in pegastega badlja v fitosomalni obliki. Vezava na fosfolipide zagotavlja boljšo absorpcijo, varnost ob jemanju in zagotovljene rezultate.

Naročite lahko na **080 88 44** | www.biostile.si

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks

Vsebina

- 4 Novosti pri zdravljenju sladkorne bolezni
- 6 Pasavec ali herpes zoster
- 8 Ciroza jeter in vzroki zanjo
- 10 SIBO napada tanko črevo
- 12 Zamašen nos – nadloga s številnimi vzroki
- 16 Za slajše poljube in svežo bližino
- 18 Poškodbe sluha zaradi hrupa
- 20 Glavobol ali migrena
- 23 Transkatetrška vstavitev mitralne zaklopke
- 26 Antioksidanti – učinkovit eliksir zdravja in mladosti?
- 28 Akupunktura ni metoda prve bojne vrste
- 31 PRILOGA: MOŽGANI
- 31 Okužbe osrednjega živčevja
- 34 Alzheimerjeva bolezen
- 37 Do diagnoze v pol leta
- 39 Bolniki v ambulantno pogosto pridejo pozno
- 42 S čim hranite svoje »možgančke«!?
- 45 Kdaj in komu država krije stroške očal?

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

**ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH**



PR/BSI/CIC/2023/003

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