

ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Maj 2023 Leto 18, številka 5

Anevrizme – nevarnost predstavljajo, ko počijo

Nova metoda, ki v medicini veliko obeta

Negativne posledice kajenja za zdravje

Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



**PRILOGA:
Srce**

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Radi ustvarjate?

Revija Unikat bo prenehala izhajati. Sedaj je čas, da dopolnite svojo zbirko starih števil po ugodni ceni!

www.unikat.si

NOVOST Linija CLARIFID

Sončna krema - **SPF 50+** za hiperpigmentacijo kože (temni madeži).

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 26/23

FreeStyle
Libre 2

6.2 
mmol/L

Varnost je v
vsaki minuti.

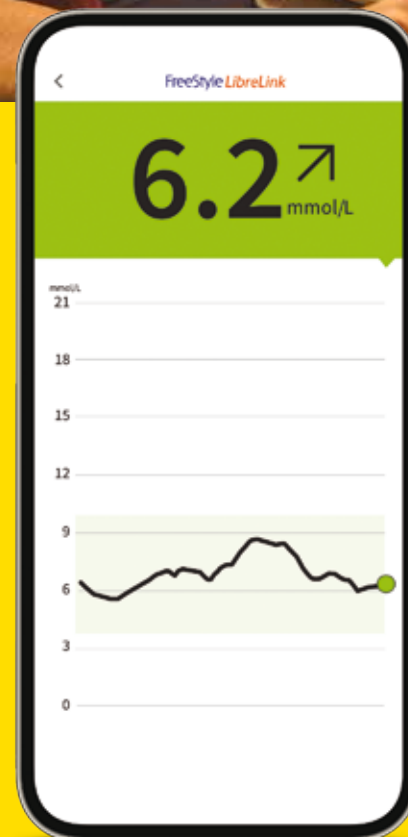


Alarmi¹

Alarmi za glukozo vas opozorijo, takoj ko je vaša glukozo prenizka ali previsoka



Majhen in diskreten, primerljiv s kovancem za 2 evra



Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Zdaj Veste



 **Abbott**
life. to the fullest.®

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje



Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Letnik 18, številka 5, maj 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 oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 24,00 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
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.

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 (zdrs kranialnega vretenca glede na kavalno vretenca v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtoglavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljinice v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

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

Simptomatska terapija ne pomaga

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

rih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v 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 uležajo na posebno mizo, ki je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo. Tam se hrbtenični predel hkrati greje in razteza. Gre za majhna raztezanja, milimeter ali dva se poveča razmik med hrbteničnimi vretenci, pri tem pa se poveča tudi tlak znotraj diska, razlika v tlaku pa povzroči, da se hrbtenično jedro, ki je izstopilo iz hrbtenice in povzroča pritisk na živce, 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 obravnavo 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

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



IMATE BOLEČINE V HRBTU?
MI IMAMO REŠITEV!





NADO

CENTER ZDRAVJA

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLGI!

+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



ABC

- A** Bolniki potrebujejo varen prostor, da spregovorijo o svojih čustvih.
- B** Najhuje je, ko se bolnik znajde sam doma in ne ve, kam ga bo bolezen pripeljala.
- C** V podporni skupini je lahko vsak bolnik le to, kar je.

Ko spregovorijo čustva

O multipli sklerozi vemo malo. In to nas navdaja s tesnobo in strahom. Verjetno si težko predstavljamo, kakšna čustva preplavljajo posameznika, ki se sooči z diagnozo multipla skleroza in vsem tistim, kar bolezen prinaša.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Zato so v društvu Spoznajmo multiplo skleroza ustanovili osem podpornih skupin za bolnike, zakonce, svojce in lansko jesen tudi za otroke obolelih, ki udeležencem omogočajo spregovoriti o čustvih in s pomočjo strokovnega terapevtskega vodstva lažje sprejemati izzive bolezni. Na novinarski konferenci z naslovom *Ko spregovorijo čustva*, ki jo je organiziralo društvo Spoznajmo multiplo skleroza, so strokovnjaki in uporabniki predstavili pomen in izkušnje podpornih skupin.

Namen konference je bil torej spregovoriti o čustvih, ki bolnike ranijo oziroma delajo ranljive. Bolniki namreč potrebujejo varen prostor, da lahko spregovorijo tudi o njih.

Bolezen lahko obvladujejo

Multipla skleroza je avtoimuna kronična bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Najpogosteje zbolevalo mladi odrasli med 20. in 40. letom, ženske mnogo pogosteje kot moški. Manj pa razumemo, zakaj se multipla skleroza pri posamezniku razvije in kaj je za to bolezen značilno. **Jožef Magdič, dr. med., spec. nevrolog** s Klinike za nevrologijo UKC Maribor, je povedal, da pri tej bolezni pride do imunskega odziva na možgane. »Imunski sistem sicer ne prepozna strukture možganov, ko pa imunski sistem ‚zaida‘ v možgane, se zgodi to, kar vidimo pri multipli sklerozi: nevrološka okvara, ki je posledica demielizacije možganskih ovojnic. Vseh vzrokov ne poznamo, znamo pa že ravnati s procesi imunskega odziva in preprečiti, da bi celice imunskega sistema prešle v možgane ter tam povzročale škodo. Z zdravili lahko vplivamo na potek bolezni, lahko zavremo njen potek, nekatera pa povsem preprečijo bolezen. Bolezni ne moremo ozdraviti, lahko pa jo obvladujemo, lahko rečemo, da zavremo potek v 90 %. Bolezen nima le enega vzroka in zato je tudi dobro, da imamo različna zdra-

vila. V starosti imunski sistem ni več toliko aktiven in se bolezen umiri sama po sebi, do takrat pa jo je treba zavirati z zdravili,« je še poudaril govornik.

Nasloviti različna pričakovanja

Kakšne so najpogostejše težave pri bolniku, ki se prve pojavijo? Jožef Magdič: »Bolezen je na začetku lahko zelo raznolika, še vedno pa poteka večinoma klinično značilno in zato lahko tudi dokaj hitro potrdimo, da gre za multiplo skleroza. Pojavijo se motnje vida, najprej na enem očesu, zamegljen in slabši vid, včasih pride do dvojnega vida. Bolnik ima težave z gibanjem, ravnatežjem ... Diagnosticiranje se tako začne s slikanjem možganov in hrbtenjače, ki je zelo natančno in omogoča tudi napoved, kaj bi se še lahko dogajalo.«

Bolnike običajno najbolj zanima, kako se bo bolezen razvijala, kakšni bodo njeni izhodi, kakšne bodo posledice? Kot je povedal dr. Magdič, so na voljo res dobra zdravila, ob tem pa tudi simptomatska zdravila, ki lajšajo težave in izboljšujejo kakovost življenja. Ob tem bolniki dobijo tudi precejšnjo psihološko podporo že pri zdravnikih in drugemu

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

»Z zdravili lahko vplivamo na potek bolezni, lahko zavremo njen potek, nekatera pa povsem preprečijo bolezen. Bolezni ne moremo ozdraviti, lahko pa jo obvladujemo, lahko rečemo, da zavremo potek v 90 %.«

medicinskemu osebju. »V Sloveniji živi okoli 4000 ljudi z multiplo sklerozo in gre za skupino bolnikov, ki so različno prizadeti in imajo različna pričakovanja in zahteve, ki jih je treba nasloviti,« je še dejal dr. Magdič.

Zgodba bolnice

Maja Horvat, bolnica z multiplo sklerozo, udeleženka podporne skupine, je za multiplo sklerozo zbolela pri 20 letih. Študirala je, opravljala študentsko delo. Nekega dne je začutila, da v telesu nekaj ni v redu, da ni vse na svojem mestu. Pojavil se je simptom, ki ga telo ni poznalo, oslepela je na desno oko. Sprejeta je bila na nevrološki oddelek in hitro so ugotovili, da gre za to bolezen. Kot je zatrila Horvat, si v UKC Maribor zelo prizadevajo, da bolnika spremljajo in mu razložijo diagnozo. »Ključno zame je bilo to, da sem na začetku, v času hospitalizacije, prejela tudi neko tolažbo in spodbudo, da sem lahko sprejela bolezen. Ko imaš ob sebi strokovnjake, ki ti lahko pomagajo, imaš upanje, da diagnoza ni tako zelo huda. Najhuje pa je, ko prideš domov in ostaneš sam s to diagnozo in ne veš, kam te bo peljala. V meni se je takrat prebudil strah, kako bom živela naprej. Bilo mi je zelo težko. Še posebno takrat, ko sem na spletu videla ljudi na invalidskem vozičku, nezmožne funkcioniranje, tako kot sem bila do takrat navajena funkcionirati v vsakdanjem življenju sama.«

V bolnišnici je bila dobre tri tedne in v tem času je dobila psihološko pomoč, obiskala sta jo tako psihiater kot tudi klinični psiholog. »V tem času sem si ustvarila družino in tudi ta zahteva svoje od mene. Pri tem so zelo pomembne podporne skupine. V domačem okolju se namreč trudimo, da ne bi pokazali svoje šibkosti, da domačih ne bi skrbelo za nas. V skupini pa se lahko pokažeš takšnega, kot si, lahko pokažeš svoj strah, ranljivost, skrbi, in to brez slabega občutka,« je o pomenu podporne skupine povedala Horvat.

Pomoč tudi za svojce

Dr. Anita Noč Pirečnik, mag. zdravstvene nege in dr. zakonske in družinske terapije, ki vodi skupine za bolnike in tudi svojce bolnikov, je odgovorila na vprašanje, zakaj je psihosocialna pomoč pomembna tudi za svojce

in ne zgolj za bolnike. »V našem zdravstvenem sistemu se sicer bolj nagibamo k obravnavi bolnika, svojci pa so nekako spregledani. Bolezen pa je šok tudi za svojce. Po navadi sledi faza zanikanja, ki je obrambni mehanizem, da lahko preživimo najtežja čustva, ki se takrat porajajo, vendar pa ne sme trajati predolgo. Potem gremo tako bolniki kot tudi svojci skozi paleto čustev. Pojavijo se strah, jeza, žalost, anksioznost in depresija in človek se težko sam prebija skozi vse to. Takrat je psihosocialna pomoč dobrodošla,« je pojasnila dr. Noč Pirečnik.

Kako živeti z nepovabljenim gostom

Multipla skleroza je nepovabljeni gost, ki pride na obisk v tvojo prtljago in nikoli več ne odide. S tem je treba živeti. »Bolezen lahko povzroči tudi veliko spremembo v partnerskem odnosu. Če ta že prej ni bil najboljši in če med partnerjema že prej ni bilo neke povezanosti, bolezen lahko deluje zelo razdiralno. Zakonca se lahko začneta boriti drug proti drugemu, namesto da bi se skupaj borila proti multipli sklerozii. Nekatere pare pa lahko bolezen zelo poveže. Njihov partnerski odnos se lahko celo poglobi,« je vpliv bolezni na partnerski odnos opisala dr. Noč Pirečnik.

Podporne skupine

»Stiske so povsod enake, prav tako trenutki veselja in uspehov. Občutek varnosti, ki se vzpostavi v skupini, da nekdo zmore spregovoriti, je zelo pomemben,« je povedala **Renata Žohar**, predsednica društva, sicer tudi vodja podporne skupine ter nadaljevala o pomenu deljenja izkušenj med udeleženci skupine: »Ko nekdo pove svojo izkušnjo, s tem marsikdaj govori tudi o moji izkušnji. Udeleženci skupine se medsebojno spodbujajo, terapevt pa vzpostavlja koherentnost in varnost v skupini. Skupine smo želeli ustanoviti že leta prej, a ni bilo možnosti, ni bilo prostora. Zato smo se odločili, da jih bomo vodili prek videokonferenc. Ugotovili smo, da ima to svoje prednosti. Posameznemu bolniku ni treba iti od doma, lahko leži, če se slabše počuti. Bolniki z multiplo sklerozo imajo dneve organizirane in ni primernega časa in prostora, da bi se lahko sestala celotna skupina. Vzroki so v težji logi-

stiki, utrujenosti, ki nas bolnike spremlja, prek videokonference pa so vse te stvari lažje in se v resnici obnesejo,« je še povedala predsednica.

Maja Horvat je povedala, da se kot žena in kot mama trudi, da gre z nasmehom skozi dan. »Soočam se s težavami, kot vsaka druga ženska, poleg tega pa imam še diagnozo, ki mi ne dopušča, da bi bila takšna, kot si želim. Diagnoza vodi moje življenje. Skupina pa mi je v veliko pomoč, tam se lahko odprem. Zelo sem hvaležna, da ta skupina obstaja, da drug drugemu prisluhnemo in smo lahko to, kar smo. Človek človeka z isto diagnozo lahko razume. Prav podpora skupina mi je dala misliti, da se moram zazreti vase in šele takrat sem začela iskati psihološko pomoč,« je še dejala.

Tudi otrokom veliko pomeni

Tjaša Srnko Rauh, mag. zakonskih in družinskih študij, med drugim vodi tudi skupino otrok, katerih starši imajo multiplo sklerozo. Otroci v skupini so stari med 13 in 14 let ter odkrito govorijo o starševi bolezni. »Že v začetku so začutili varnost, da o tem lahko spregovorijo. Tudi v skupini bolnikov ponudim možnost, da lahko spregovorijo tudi o kakšni drugi temi, ne le o bolezni. V skupini šolajočih otrok pa je to še bolj izrazito, veliko se posvečamo tudi drugim stvarem, kot so šola, zunajšolske dejavnosti, odnosi med vrstniki ter seveda bolezen staršev.« Kaj je tisto, kar jih najbolj skrbi v zvezi z boleznijo, ki jo ima eden od staršev? »Nekateri otroci z boleznijo starša živijo že od začetka. Strah jih je poslabšanja bolezni, sicer pa izražajo paleto čustev: jezo, strah, žalost. Zelo pomembno se mi zdi, da o tem govorijo s starši, pa tudi v skupini in s tem pridobijo možnost, da uravnavajo ta čustva.«

Tudi ljudi, ki niso bolni in niso svojci bolnika, običajno spravlja v stisko vprašanje, kako stopati v stik z bolnikom, kako komunicirati in kako se obnašati v družbi bolnika. **Renata Žohar** svetuje, da smo pri tem iskreni, da povemo, kaj čutimo ob tem ... Lahko povemo, da o bolezni ne veste veliko, povprašamo bolnika, kako se kaže bolezen. Ko so ljudje v stiski in ne vedo, kaj reči, običajno začnejo dajati nasvete in to Žohar odsvetuje. »Nasvetov bolniki ne potrebujemo, potrebujemo pa nekoga, ki nas posluša.«

Kako do podpore?

Kako sploh priti do psihosocialne podpore? Psihosocialna podpora je v zdravstvenem sistemu za vse bolezni težko dostopna. V centrih za multiplo sklerozo so zaposleni klinični psihologi, ki so posebej usposobljeni za delo z bolniki s to boleznijo. Imajo veliko znanja, težava pa so dolge čakalne vrste. To je največja ovira, s katero se soočajo.

Vsak bolnik z multiplo sklerozo se lahko obrne tudi na društvo Spoznajmo multiplo sklerozo prek elektronske pošte ali pa po telefonu 041 955 164 ter se tam posvetuje o možnostih psihosocialne podpore.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Roche v nevroznanosti

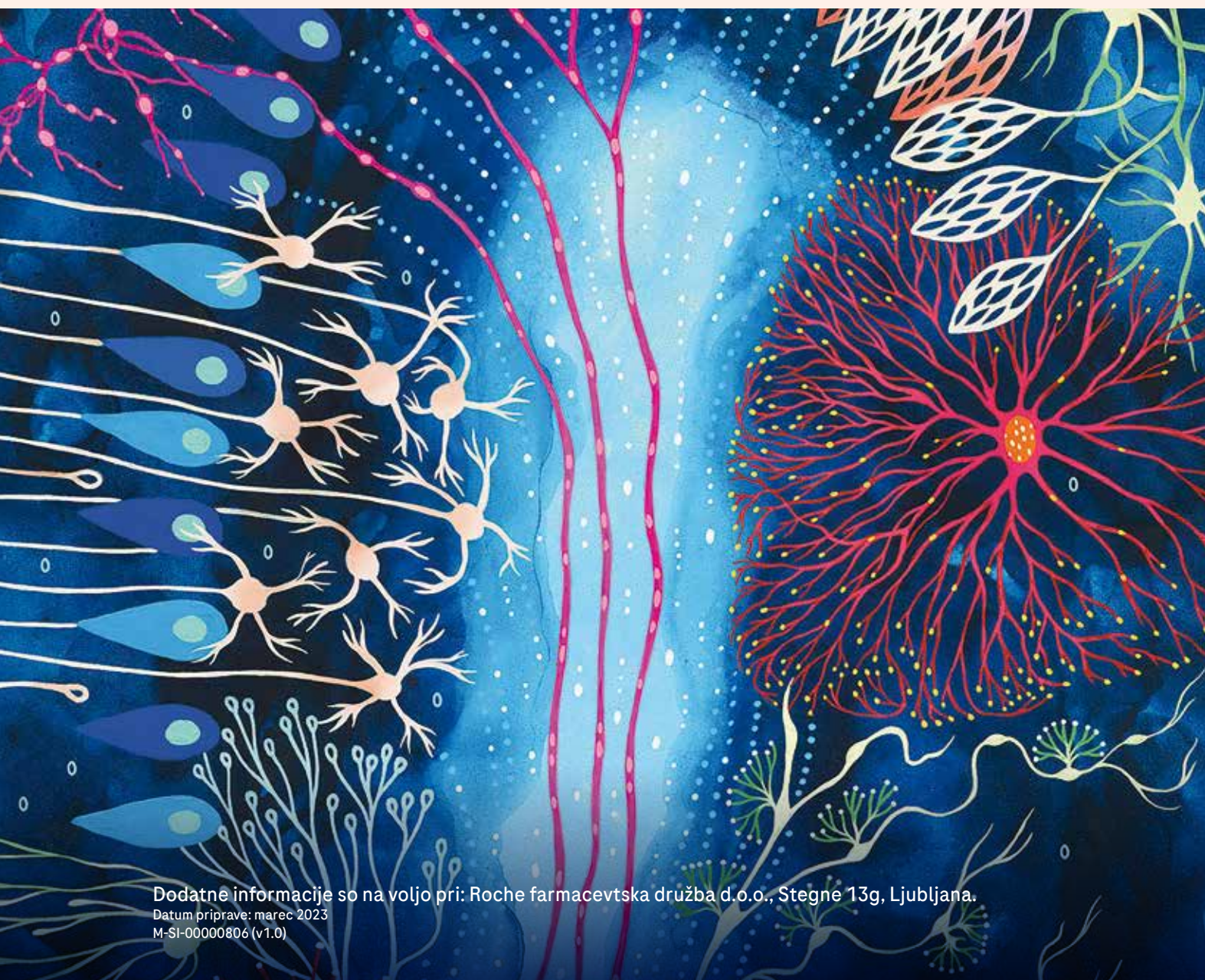
Skrbimo za tisto, kar nas dela edinstvene.

Roche s ponosom spodbuja pomembne inovacije v nevroznanosti, osredotočene na zgodnejše prepoznavanje bolezni, natančno spremljanje in razvoj učinkovitejših in posamezniku prilagojenih zdravil.

Naša področja raziskovanja obsegajo multiplo sklerozo, spinalno mišično atrofijo, boleznj spektra neuromielitis optika, motnje avtističnega spektra, Alzheimerjevo, Parkinsonovo in Huntingtonovo bolezen.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



ABC

- A** Miomi nastanejo iz mišičnih celic pod vplivom estrogenov in progesterona.
- B** Novo zdravilo zavira delovanje jajčnikov, s tem tudi rast in razvoj miomov ter zmanjšuje krvavitve.
- C** Novo zdravilo zmanjšuje krvavitve v 70–80 % in v 65 % povzroči celo amenorejo.



Pogost vzrok za obisk ginekologa



Dr. Vesna Šalamun

Miomi so najpogostejše benigne tumorske spremembe na maternici, ki se začnejo pojavljati v tretjem desetletju življenja ženske. Potem rastejo in njihova rast se zaključi v menopavzi. So izjemno pogosti, ima jih od 70 do 80 % žensk. Nastajajo pa predvsem zaradi vpliva estradiola in progesterona.

Avtorica: **Maja Korošak**

Obstajajo določeni dejavniki tveganja, da se miomi pri ženskah pojavljajo prej ali pogosteje. To so ženske, ki niso nikoli zanosile oziroma rodile, tiste, pri katerih se je menstruacija začela zelo zgodaj, ali tiste, ki se jim je menstruacija končala zelo pozno. Pa tudi pri ženskah z debelostjo in tistih, ki imajo genetske vzroke in se pogosteje pojavljajo znotraj družin. Pri temnopoltih ženskah se miomi pojavljajo pogosteje kot pri belkah.

Pogovarjali smo se z **dr. Vesno Šalamun**, s KO za reprodukcijo Ginekološke klinike v Ljubljani. Kako sploh nastanejo miomi? »Miomi nastanejo iz mišičnih celic pod vplivom estrogenov in progesterona in se pojavljajo v skupkih, ki rastejo. Nastanejo lahko na katerem koli predelu maternice: lahko na steni maternice, lahko pod maternično sluznico in tudi na zuna-

njem delu maternice.« Miomi lahko povzročajo različne težave in simptome. Katere? »Ko miomi rastejo pod sluznico v votlino maternice, imajo ženske običajno težave z močnimi krvavitvami. To lahko privede do anemije. Če so miomi zelo veliki ali jih je veliko, lahko povzročajo pritisk na sosednje organe, pritiskajo na mehur ali črevo, kar povzroča občutek siljenja na vodo ali blato. Če se bočijo v votlino maternice, lahko povzročajo težave z zanositvijo,« pojasnjuje dr. Šalamun in dodaja, da je na srečo 70 % bolnic brez simptomov. Glede na to, da so miomi zelo pogosti, pa kljub temu ginekologa zaradi težav, ki jih povzročajo, običajno veliko žensk.

Kako se zdravijo?

Dr. Vesna Šalamun: »Če bolnica nima simptomov, jo le redno spremljamo. Če ima simptome, pa jih je treba zdraviti. Zdravljenje je odvisno od tega, ali ima ženska še menstruacijo, ali želi zanositi oziroma ohraniti maternico. Tiste, ki bi želele ohraniti maternico in plodnost, običajno zdravimo operativno, miomi se odstranijo z operacijo, v zadnjem času pa vse več tudi z zdravili.«

Kako poteka operativno zdravljenje? »Operativno zdravljenje lahko poteka na več načinov. Miomi se lahko odstranijo laparoskopsko, to je minimalno invaziven postopek, pri katerem kirurg skozi majhne luknjice v trebušni steni doseže maternico, zareže nad miomom in ga izlušči. Nato maternico zašije,« razlaga potek dr. Šalamun. Če pa se miomi nahajajo pod sluznico, jih kirurg odstranjuje histeroskopsko, torej skozi nožnico, pri čemer s pomočjo uporabe histeroskopa, posebnega instrumenta s kamero in posebno zanko, izlušči miome.

Kako poteka laparoskopski poseg?

Laparoskopija pomeni pregled organov v trebušni votlini s pomočjo optičnega instrumenta in kamere. Trebuh najprej napihnejo s

plinom, ogljikovim dioksidom, s pomočjo tanke igle, ki jo vbodejo v trebušno votlino, centimeter dolg rez tik pod popkom. Na istem mestu po odstranitvi igle vstavijo v trebušno votlino najprej cevko in nato skozi njo optični instrument, s katerim lahko pregledajo rodila ter druge organe v trebušni votlini in medenici. Pri operativni laparoskopiji s pomočjo dodatnih, dolgih, tankih instrumentov opravljajo različne posege na organih v trebuhu. Dodatne instrumente vstavijo v trebušno votlino skozi vodila, ki jih vbodejo vanjo v spodnjem delu trebuha na sredini ter levo in desno v bližini medeničnih kosti. Rezi na koži so običajno dolgi do dva centimetra, kar pomeni manj bolečin in hitrejšo okrevanje v primerjavi s klasično operacijo pri odprtem trebuhu. Laparoskopska odstranitev mioma pomeni izluščenje ali izrezanje mioma (mišičnega vozla stene maternice). Kirurg z ustreznimi instrumenti loči steno mioma od tkiva maternice ali od ostalih struktur v bližini in hkrati zaustavlja krvavitev. Miom odstrani iz trebuha z instrumentom in ga razreže na trakove, da jih lahko izvleče skozi cevasto vodilo. Steno maternice na mestu, kjer je ležal miom, zašije. Po posegu kirurg še enkrat pregleda področje operacije, nato odstrani optični in delovne instrumente, odstrani plin ter vsako rano posebej zašije s kožnim šivom. Po zaključku lahko v trebušni votlini ostane nekaj plina, ki včasih po operaciji še nekaj časa (dokler se popolnoma ne resorbira) draži prepono ter povzroča bolečine v ramenih. Odstranjeno tkivo pošljejo na histopatološko preiskavo. Šive na koži običajno odstranijo po sedmih dneh od operacije. Šivov na maternici ni treba odstranjevati, ker se razgradijo sami.

Ali po operaciji ženska lahko zanosi brez težav? »Ženska lahko potem večinoma zanosi, vendar mora preteči štiri do šest mesecev, da se rana na maternici zaceli.« Kaj pa, če ženska ne namerava več zanositi? »V primerih, ko se plodnost ne ohranja, se lahko naredi tudi

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

histerektomija – odstranitev maternice. Ta lahko poteka laparoskopsko ali skozi nožnico.

Zdravljenje z zdravili

Tudi zdravljenje z zdravili poteka na več načinov. »Eno od zdravil so nesteroidni antirevmatiki, ki nekoliko zmanjšajo krvavitve, predvsem pa zmanjšajo bolečine. Ginekologi za zdravljenje velikokrat uporabljamo tudi oralne kontraceptive, ki zmanjšujejo menstrualne krvavitve, saj zavirajo rast maternične sluznice oziroma endometrija. Pri zdravljenju lahko uporabljamo tudi maternične vložke z dodatkom levonorgestrela, ki se sicer uporabljajo za zdravljenje prvega izbora pri močnih menstrualnih krvavitvah. Po naših izkušnjah, pa tudi različne raziskave so pokazale, so učinkoviti tudi pri zdravljenju močnih krvavitve, ki jih povzročajo manjši miomi,« pojasnjuje dr. Šalamun ter omeni še selektivne modulatorje progesteronskega receptorja. »Zadnja leta smo ta zdravila veliko uporabljali, vendar je uporaba trenutno zelo omejena zaradi izjemno redkih komplikacij jeter, ki jih lahko povzročajo. Uporabljamo jih samo, ko operacija ni mogoča ali pa ni delovala. Progesteroni so izjemno pomembni pri rasti miomov in omenjena zdravila delujejo neposredno na velikost miomov – jih zmanjšujejo, predvsem tako, da zavirajo rast miomov. Hkrati vplivajo neposredno na maternično sluznico in s tem zmanjšujejo

krvavitve. Tretji način učinkovanja je ta, da z delovanjem na hipofizo povzročajo amenorejo (izostanek menstruacije). Vendar, kot rečeno, jih v zadnjem času uporabljamo manj.«

Novo zdravilo

Kot je povedala dr. Šalamun, je lani v uporabo prišlo novo zdravilo, ki vsebuje učinkovino relugoliks. Gre za prvi antagonist gonadoliberinov, ki se lahko uporablja peroralno. »Deluje tako, da blokira sproščanje FSH in LH iz možganov. To pomeni, da zavira delovanje jajčnikov in tako posredno zavira rast in razvoj miomov ter zmanjšujejo krvavitve. Ker jajčniki ne izdelujejo estradiola, povzročajo hipostrogizem. Če antagonistom gonadoliberinov ne bi dodajali estrogena, bi imele ženske težave z vazomotornimi simptomi – vročinskimi valovi in zmanjšanjem kostne gostote. Zato zdravilo sestavljata tudi en miligram estradiola in pol miligrama noretisteron acetata, ki poskrbita, da se lahko jemlje dolgo trajno in brez omenjenih težav.« Gre torej za novo zdravilo, ki združuje kombinacijo odmerka nove generacije antagonistov gonadoliberinov (relugoliks) in podpornega zdravljenja (estradiol/noretisteron acetat) v eni sami tableti.

Kako učinkuje? »Novo zdravilo zmanjšuje krvavitve v 70–80 % in v 6 % povzroči celo amenorejo. Hkrati deluje tako, da zavira ovu-

lacije – in je povsem zanesljivo kontracepcijsko sredstvo. Kombinirano zdravilo povzroča zmanjšanje menstrualnih krvavitvev in zmanjšuje volumen maternice, ni pa dokazano, da bi se zmanjšala tudi velikost miomov.« Dr. Šalamun domneva, da je to zaradi dodatka estradiola oz. noretisteron acetata.

Izbira zdravljenja

Kako se odločajo za vrsto zdravljenja? »Pri ženskah, ki so po menopavzi ter pri njih odkrijemo nov tumor, moramo biti zelo pozorni, saj lahko gre za sarkom. V tem primeru naredimo dodatno diagnostiko, zdravi pa se operativno. Pri ženskah v plodnem obdobju se pri simptomatskih miomih odločamo bodisi za operacijo ali za zdravljenje z zdravili. Vedno pri odločitvah poslušamo želje bolnic in ponudimo zdravljenje z omenjenim zdravilom vsem tistim, ki imajo težave zaradi miomov in si ne želijo operacije. Posebej uporabno je zdravilo pri tistih ženskah, ki so blizu menopavze in se tako lahko izognemo operaciji. Ker novo zdravilo izboljša krvno sliko prej slabokrvnih žensk, ga lahko ponudimo tudi kot predpripravo na predvideni operativni poseg. Omenjeno zdravilo uporabimo tudi pri ženskah, ki so neplodne in so bile že operirane ter ne želimo, da bi se miomi v času čakanja na celitev rane v maternici pred umešno oploditvijo ponovno pojavili.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Zdravje in sanje v vaših rokah

RICHTER
CycleBalance®



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.



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

 GEDeon RICHTER

Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja



Dr. Erik Škof, onkolog internist

Rak jajčnikov še vedno predstavlja velik izziv za zdravnike, ki se s to boleznijo ukvarjajo. Kljub napredku medicine namreč ostaja zahrbtna. Na srečo je redka, v Sloveniji zboli okoli 150 do 160 bolnic na leto. Na začetku ni značilnih znakov ali simptomov, zato jo je težko odkriti.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kdaj, v kateri fazi jo torej največkrat odkrijejo? **Dr. Erik Škof, onkolog internist** z Onkološkega inštituta Ljubljana, pove, da se na bolezen pomisli šele potem, ko je trebuh napet in otečen in se v trebuhu pojavi tekočina. »To je že simptom napredovale bolezni. Nespecifični simptomi pa so zelo različni, od tiščanja v trebuhu, bolečin v hrbtu, driske, ki se izmenjujejo z zaprtji, tiščanje na vodo, nepopolno izpraznjenje mehurja, utrujenost . . . vse to so lahko običajne težave žensk nad 30. letom in simptomi niso značilni le za to bolezen,« dodaja dr. Škof ter svetuje, naj se ženska oglasi pri zdravniku, če te težave trajajo več kot 14 dni.

Pri epitelijem raku jajčnikov (epitelijski tumorji se razvijajo iz celic povrhnjice in predstavljajo več kot 90 % vseh malignih tumorjev jajčnikov) gre za bolezen starejših žensk, največkrat zbolevalo ženske okoli 60. leta, vendar tudi pri mlajših ne gre izključiti možnosti za to bolezen. Pri mlajših je pomembno, da se poleg označevalca CA 125 pogleda tudi navzočnost označevalca alfa fetoprotein (AFP) in beta HCG, saj obstaja možnost, da gre za tako imenovano zarodno obliko raka jajčnikov. To

je drugi tip raka jajčnikov, ki je zelo podoben raku mod pri mladih fantih in ima veliko boljšo napoved. Sicer raste hitreje, je pa boljše in hitreje ozdravljiv, pove naš sogovornik.

Kateri so vzroki za nastanek tega raka? »Za večino rakov jajčnikov ne poznamo vzrokov za nastanek. V 10 do 20 % je vzrok lahko dedne narave – zarodna mutacija v genih BRCA1 ali BRCA2 (dedni sindrom pojavljanja raka dojke in raka jajčnikov). Mutacija v genih BRCA2 je povezana tudi z rakom prostate in trebušne slinavke. Ker večinoma vzrokov ne poznamo, ga je še toliko težje zdraviti,« poudari dr. Škof.

Diagnosticiranje

Kako se bolezen diagnosticira? »Prva preiskava pri sumu na to bolezen je klinični pregled pri splošnem zdravniku. Če je sum potrjen, ta bolnico napoti h ginekologu. Ginekolog opravi pregled z ultrazvokom, tam se vidijo spremembe rodil, pogosto se v trebuhu nabira tekočina. Žensko se nato napoti na sekundarno ali terciarno obravnavo v bolnišnici. V bolnišnici ginekolog še enkrat pregleda z ultrazvokom, pregledajo kri glede na tumorski označevalec CA 125. Poleg ultrazvoka se lahko opravi še CT slikovna diagnostika. Vse te preiskave nakazujejo na sum na raka jajčnikov,« odgovarja dr. Škof, vendar se diagnoza raka jajčnikov postavi šele ob operaciji, saj mora kirurg najprej pridobiti tkivo s patološko spremembo, ki ga z mikroskopom preišče patolog ter tako potrdi ali ovrže sum raka jajčnikov. Kot še pove dr. Škof, je ta poseg lahko laparoskopski, lahko pa gre za odprto operacijo, ki je že začetek zdravljenja.

Najprej operacija

Zdravljenje je najprej kirurško, razlaga sogovornik. »Pri operaciji kirurg najprej odstrani oba jajčnika, maternico in jajcevoda, pečico ter vse sumljive spremembe. Odstraniti je treba tudi bezgavke ter vzeti naključne vzorce tkiva. Gre torej za veliko operacijo, saj se bolezen pogosto širi po trebuhu, tudi takrat, ko je še ne vidimo.« Bolnice po končanem kirurškem posegu nadaljujejo s sistemskim zdravljenjem. Kako poteka sistemsko zdravljenje? »Standar-

dno sistemsko zdravljenje je kemoterapija, novost pa predstavlja vzdrževalno zdravljenje v primeru napredovalega stadija bolezni (tretji ali četrti stadij). Pri tem se uporabljajo biološka zdravila bevacizumab (zaviralec rastnega faktorja za žile) ter nova skupina zdravil, zaviralci PARP, ki vplivajo na popravilne mehanizme DNA. Zaviralci PARP so izrazito učinkoviti pri mutaciji genov BRCA in v tem primeru zelo izboljšajo prognozo zdravljenja te bolezni v napredovalem stadiju in seveda tudi ob ponovitvi bolezni,« pojasnjuje dr. Škof.

Včasih ni mogoče odstraniti bolezni s kirurškim zdravljenjem. V tem primeru se opravi najprej laparoskopski poseg, pri katerem se pridobi vzorec tkiva, ki je potreben za postavitev diagnoze. Kirurg v tem primeru od večjega posega odstopi in primer bolnice preda v obravnavo na konzilij, kjer se predlaga začetek zdravljenja s kemoterapijo. »To je tako imenovana predoperativna kemoterapija, ki se izvaja z namenom, da se obseg bolezni zmanjša, da je nato mogoča uspešna operacija brez vidnega ostanka bolezni. Takšno operacijo imenujemo odložena ali intervalna operacija. Po operaciji se s kemoterapijo običajno nadaljuje, nato pa sledi vzdrževalno zdravljenje z bevacizumabom ali zaviralcem PARP.«

Preživetje se je podaljšalo

Sogovornik poudarja, da je zdravljenje raka jajčnikov zelo intenzivno: kirurški poseg je velik, kemoterapija in vzdrževalno zdravljenje se uporabijo zato, da se bolezen ne bi več ponovila. »Do leta 2019, ki predstavlja prelomnico, nismo poznali molekularnih označevalcev, ki bi usmerjali zdravljenje. Na voljo so bili le operacija, kemoterapija s citostatiki (platina in taksani) ter vzdrževalno zdravljenje z bevacizumabom. Ob takšnem zdravljenju se je bolezen pogosto hitro ponovila – medialni čas ponovitve je bil do 18 mesecev. Celokupno petletno preživetje pa je bilo le 40-odstotno. Odkar imamo na voljo zaviralce PARP, to sta zdravili olaparib in niraparib, je zdravljenje postalo bolj učinkovito in zelo izboljša napoved bolnicam, ki imajo mutacijo v genih BRCA. Pričakovano mediano preživetje brez pono-

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

vitve boleznij je pri bolnicah, ki so zdravljene z olaparibom, 56 mesecev, celokupno preživetje pa je po petih letih več kot 70-odstotno. Seveda je to le v primeru, da gre za mutacijo v genih BRCA, teh je približno 20 % vseh bolnic. Ostale bolnice imajo biološko bolezen agresivnejšo in se hitreje ponovi, a kljub temu jih lahko sedaj uspešneje zdravimo z zdravilom niraparib, ki ga lahko uporabljamo tudi v primeru, da ne gre za mutacijo v genih BRCA.

Vzdrževalno zdravljenje

Vzdrževalno zdravljenje je do nedavnega potekalo kot monoterapija, le z enim zdravilom hkrati, torej se je uporabljalo le zdravilo olaparib ali zdravilo niraparib ali zdravilo bevacizumab. Pred kratkim smo v Sloveniji dobili možnost kombiniranega vzdrževalnega zdravljenja z olaparibom in bevacizumabom, in to na osnovi raziskave PAOLA 1. Zakaj je pomembna ta raziskava? »Odkrila je, da poleg mutacije v genih BRCA v tumorju obstaja še ena pomembna tarča, ki povzroča genetsko nestabilnost tumorja – okvara homologne rekombinacije. Gre za popravljalni mehanizem DNA, ki je lahko okvarjen ne samo zaradi genov BRCA, kot je bilo znano že prej, pač pa tudi zaradi drugih razlogov. Okvara homologne rekombinacije je postala zelo aktualna tarča za testiranje. Poleg genov BRCA, ki jih že znamo določiti kot vzrok za okvaro homologne rekombinacije, se iščejo tudi drugi faktorji.« Kaj sploh

pomeni okvara homologne rekombinacije? »Pomeni okvaro popravljalnega mehanizma DNA. Če je ta okvarjen, se napake v tumorju kopičijo in če ne se popravijo, tumorska celica odmre. K temu dodatno pripomorejo zaviralci PARP, ki še dodatno okvarijo popravljanje napak v DNA tumorja. Raziskava PAOLA 1 je pokazala, da je kombinacija olapariba in bevacizumaba učinkovita tudi pri okvari homologne rekombinacije, ki ni posledica genov BRCA.«

Namen primarnega zdravljenja je ozdravitev, še izpostavi dr. Škof. »Ko se bolezen ponovi, je žal za zdaj neozdravljiva in takrat je namen zdravljenja podaljševanje življenja in izboljšanje kakovosti življenja, da bolnice z boleznijo lahko živijo čim bolj normalno.«

Kdaj priporočajo genetsko svetovanje

Mutacija v genih BRCA ni nujno samo zarodna, lahko se pojavi samo v tumorskih celicah. Zarodna mutacija pomeni, da je dedna in je prisotna v vseh celicah v telesu. Pri teh bolnicah je povečano tveganje za razvoj raka dojk in jajčnikov ter nekaterih drugih vrst raka, npr. za raka prostate in trebušne slinavke. Somatska mutacija pa je prisotna samo v tumorskih celicah, v tem primeru mutacija ni dedna. Za namen zdravljenja v Sloveniji od leta 2019 uporabljamo testiranje mutacije v genih BRCA tako iz tumorja kot iz krvi. Testiranje iz tumorja omogoča hitrejši izvid, ki je potreben za zdravlje-

nje. Ker se v tumorjih lahko najde tudi sprememba, ki je lahko zarodna, priporočamo bolnicam genetsko svetovanje že ob postavitvi diagnoze. Zdravljenje z zaviralci PARP v primeru mutacije v genih BRCA omogoča bolnicam boljšo napoved, hkrati pa v primeru zarodne mutacije v genih BRCA svetujemo, da se pri zdravih sorodnikih v prvem kolenu opravi genetsko testiranje,« pomen zdravljenja z zaviralci PARP razlaga dr. Škof. Tako lahko odkrijejo še zdrave ženske z zarodno mutacijo v genih BRCA in lahko preventivno ukrepajo, da se bolezen ne bi pojavila. Ti preventivni postopki so vpeljani že dolga leta na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Kakšni so? »Po potrebi se po predhodnem genetskem svetovanju zdravim ženskam z zarodno okvaro v genih BRCA lahko odstranijo dojke, jajčniki in jajcevodi, vendar šele po 35. letu oz. po zaključenem rodnem obdobju. Prej ni potrebno, saj se pred 35. letom bolezen praviloma ne pojavi.«

Dr. Škof za konec še omeni pomembno informacijo za bolnice, ki ob zdravljenju na Onkološkem inštitutu v Ljubljani prejmejo knjižice za bolnice: *Rak jajčnikov – kaj morate vedeti o bolezni*, *Onkološko genetsko svetovanje* in knjižico *Sistemsko zdravljenje raka*, kjer so zbrane vse informacije o zdravljenju. Na voljo pa sta tudi knjižici oziroma dnevnik zdravljenja z zdraviloma olaparib in bevacizumab. Vse knjižice so dostopne tudi na spletu.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Rak ne čaka!

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

Informacija pripravljena februarja 2023.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-2854

ABC

- A** Anevrizme največkrat ne povzročajo težav.
- B** Ko anevrizma počí, so simptomi lahko zelo dramatični.
- C** Pri operativnem zdravljenju je možen klasični pristop ali pa sodobnejši znotrajžilni pristop.

Nevarnost predstavljajo, ko počijo

Anevrizma je prekomerna razširitev žilne stene na določenem mestu. Ta proces običajno poteka počasi in se sprva kaže le kot omejena razširitev žile. Če se širjenje nadaljuje in premer žile poraste za več kot polovico svoje normalne vrednosti, je na žili nastala anevrizma. Trebušna aorta ima na primer pri normalnem odraslem človeku zunanj premer okoli dva centimetra. Če se ta poveča za več kot tri centimetre (torej se poveča za polovico), postavijo diagnozo anevrizme trebušne aorte.

Avtorica: **Maja Korošak**

Anevrizma se lahko pojavi praktično na vsaki žili, vendar jih v praksi najpogosteje srečamo na možganskih arterijah, prsni in trebušni aorti, arterijah za trebušne organe in na arterijah spodnjih udov.

Z doc. **dr. Mladenom Gasparinijem, dr. med.**, vodjem Oddelka za kirurgijo v Splošni bolnišnici Izola, smo se pogovarjali o vzrokih za nastanek, simptomih in znakih, diagnostičiranju in zdravljenju, nazadnje pa navajamo še nekaj priporočil za bolnike.

Povedal je, da je vzrokov za nastanek anevrizme več in segajo od genetskih in družinskih dejavnikov do dejavnikov, ki so povezani z okoljem in življenjskim slogom. »Pomembna dejavnika tveganja sta tudi starost in spol. Nekatere anevrizme so tako pogostejše pri moških (npr. anevrizma trebušne aorte), nekatere pa pri ženskah (npr. anevrizme možganskih arterij). Dejavniki se med seboj prepletajo, zato je težko napovedati, pri kom se bo anevrizma pojavila.«

Naš sogovornik povzame, da so možganske anevrizme pogostejše pri starejših osebah, osebah s povišanim krvnim tlakom, kadilcih, alkoholikih in uživalcih prepovedanih drog, zlasti kokaina, ter da se možganske anevrizme pogosteje pojavljajo v določenih družinah, verjetno kot posledica prirojene oslabilosti žilne stene možganskih arterij.

Kot je še dejal dr. Gasparini, pri anevrizmi prsne aorte igrajo poleg navedenih dejavnikov pomembno vlogo tudi nekatere boleznivezivnega tkiva (npr. Marfanov sindrom) in predhodne poškodbe prsnega koša, ki so lahko delno oslabilo žilno steno prsne aorte. Opozoril je na dejstvo, da imajo pri nastanku anevrizme trebušne aorte in spodnjih okončin pomembno vlogo predvsem dejavniki, ki pospešujejo aterosklerozo (kajenje, povišan krvni tlak, holesterol, debelost) in vnetje v žilni steni. Tudi nekateri mikroorganizmi lahko pospešijo razgradnjo in oslabilitev žilne stene (npr. sifilis, salmonela, stafilokok) ter tako omogočijo nastanek anevrizme. Pri anevrizmah arterij trebušnih organov lahko poleg zgoraj naštetih dejavnikov tveganja pomembno vlogo igrajo tudi predhodne tope poškodbe trebuha in nosečnost.

Kako nevarne so?

Dr. Mladen Gasparini: »Največja nevarnost anevrizem je njihov nenadni razpok in posledična krvavitev. Pri anevrizmah na spodnjih okončinah pa je največja nevarnost potovanja strdka iz anevrizme v nižje ležeče arterije oz. tromboza celotne anevrizme in takojšnja nenadna prekinitve cirkulacije v okončini, kar v 40 % pomeni izgubo uda. Razpok anevrizme možganske arterije je povezan z 20-

do 30-odstotno takojšnjo umrljivostjo, seveda pa lahko pri preživelih pusti tudi hude nevrološke okvare. Razpok anevrizme prsne ali trebušne aorte je zelo hudo stanje, pri katerem polovica bolnikov umre že pred prihodom v bolnišnico, polovica od prispelih pa tudi kljub ustreznemu zdravljenju. Zato je tako pomembno, da te anevrizme ugotovimo pravočasno in jih zdravimo, preden pride do razpoka.« To pa ni vedno preprosto, saj npr. 95 % ljudi ne ve, da ima anevrizmo prsne aorte, in jo odkrijejo šele, ko ta počí. Tudi razpok arterije trebušnih organov je smrtno nevarno stanje, opozori dr. Gasparini, saj vsak četrti bolnik takega razpoka ne preživi, ter doda, da so najmanj nevarne anevrizme na spodnjih udih, pri katerih redko pride do razpoka. Žal pa to pogosto privede do nenadne popolne zapore (tromboze), kar v skoraj polovici primerov vodi do izgube uda.

Najprej ne povzročajo težav

Odkrivanje anevrizem je zahtevno, saj največkrat ne povzročajo nobenih težav in se težave pokažejo šele, ko anevrizma počí ali se zamaši (trombozira). »Tako velja za možganske anevrizme, da so večinoma ‚neme‘. Le zelo velike možganske anevrizme lahko pritiskajo na pomembne strukture v lobanji in tako povzročajo npr. bolečino za enim očesom, razširitev ene zenice, dvojni vid, izgubo občutka na delu obraza in podobno. Kadar pa taka anevrizma počí, so lahko simptomi zelo dramatični, npr.: nenadna slabost, glavobol, bruhanje, otrplost vratu, motnje vida, preobčutljivost na svetlobo, epileptični napad, zmedenost in izguba zavesti. Nenaden in hud glavobol je zato lahko alarm za takojšen obisk pri zdravniku,« poziva dr. Gasparini.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

»Nenaden in hud glavobol je zato lahko alarm za takojšen obisk pri zdravniku.«

Pri razpoku anevrizme prsne aorte se lahko pojavijo nenadne bolečine predvsem po levi strani prsnega koša, v ospredju pa so predvsem znaki šoka: pospešen srčni utrip in pospešeno in težko dihanje, znižan krvni tlak, slabost, bledica, potna in hladna koža, slabost in motnje zavesti, pove naš sogovornik in dodaja, da so znaki šoka zaradi izgube krvi običajno prisotni tudi pri razpoku anevrizme trebušne aorte in anevrizme arterij trebušnih organov, pri čemer jih običajno spremljajo bolečine v zadnjih ložah trebuha. »To lahko večkrat zavede bolnika in zdravnike, da pomislijo na nekatere običajnejše patologije, kot npr. napad ledvičnih kamnov ali bolečino v križu zaradi degenerativnih sprememb hrbtenice.«

Anevrizma podkolenske arterije redko počasi in veliko pogosteje nenadoma zatrombozira oziroma se zamaši s strdkom. Noga tako v hipu postane bleda, otrpla, boleča, hladna in brez pulzov. Bolnik mora v tem primeru čim prej v bolnišnico, sicer mu grozi izguba uda.

Kdaj zdravnik posumi na anevrizmo? »Predvsem pri bolnikih, ki imajo družinsko anamnezo pojavljanja anevrizem, ali pri bolnikih, ki imajo že druge srčno-žilne bolezni kot posledico ateroskleroze ali pa imajo specifične simptome, ki bi lahko nakazovali na prisotnost anevrizme. Ob sumu mora zdravnik bolnika napotiti na ustrezne slikovne preiskave, ki bodo sum potrdile ali ovrgle.«

Zdravljenje anevrizem

Večino anevrizem zdravijo konservativno, kar pomeni, da skušajo zmanjšati vpliv dejavnikov tveganja, ki pospešujejo rast anevrizme (npr. znižujejo visok krvni tlak in holesterol, bolniku svetujejo opustitev kajenja in skrb za ustrezno telesno težo ipd.). Bolniku tudi odsvetujejo dvigovanje težjih bremen in napenjanje. Na rednih kontrolah spremljajo rast anevrizme in po potrebi uvedejo dodatne ukrepe.

Kaj pa kadar anevrizma doseže določeno velikost ali se hitro širi ali povzroča večje težave? »Takrat se odločamo glede morebitnega operativnega zdravljenja. Pri tem seveda upoštevamo tudi splošno stanje bolnika in težavnost predvidenega posega.« Kdaj torej operacija? »Anevrizme možganskih arterij zdravimo operativno, kadar povzročajo simptome, imajo premer več kot 7 mm ali pri bolnikih, ki so že utrpeli krvavitev iz druge anevrizme možganske arterije. Anevrizme prsne in trebušne aorte zdravimo ope-

rativno, kadar njihov premer preseže 5,5 cm ali kadar se širijo za več kot 0,5 cm na leto. Pri bolnikih s prirojenimi boleznimi vezivnega tkiva se za operacijo lahko odločamo že prej,« pojasni dr. Gasparini, hkrati pa dodaja, da anevrizme na arterijah trebušnih organov in podkolenske arterije operativno zdravijo, ko dosežejo premer dva centimetra. »Za vse anevrizme velja, da jih operiramo že prej, če povzročajo simptome, ki bi lahko nakazovali njihov skorajšnji razpok ali trombozo.«

Dva kirurška pristopa

Kot pove naš sogovornik, sta pri operativnem zdravljenju možna dva načina, in sicer klasični kirurški pristop ter sodobnejši znotrajžilni pristop. Pri kirurškem pristopu anevrizmo bodisi izključijo iz obtoka (npr. pri možganskih arterijah) bodisi jo izrežejo in jo nadomestijo z obvodom iz naravnega (npr. lastna vena) ali umetnega materiala. Pri znotrajžilnem zdravljenju pristopijo do prizadete arterije skozi majhno luknjico v dimljah in anevrizmo bodisi izključijo iz obtoka tako, da vanjo spravijo kovinske zanke (npr. v možganske anevrizme), ali pa anevrizmo premostijo z vstavivijo prevlečene žilne opornice, ki postane neke vrste tunel, skozi katerega na novo teče kri.

Znotrajžilni pristop je primernejši za zdravljenje anevrizem možganskih arterij, prsne aorte in arterij trebušnih organov, klasični kirurški pristop pa za zdravljenje anevrizem trebušne aorte in anevrizem arterij na udih, še dodatno pojasni naš sogovornik.

Priporočila za bolnike

Bolniki, ki imajo v ožji družini (oče, mama, brat, sestra) nekoga z anevrizmo na katerem koli delu arterijskega žilja, bi morali opraviti preventivni pregled glede morebitne prisotnosti anevrizme. Bolniki z nekaterimi prirojenimi boleznimi veziva (npr. Marfanov sindrom, Ehlers-Danlos, policistična bolezen levic) bi morali opravljati redne preglede glede morebitnega pojava anevrizme na vseh lokacijah. Moškim bolnikom, starejšim od 65 let, predvsem kadilcem ali z visokim krvnim tlakom, dr. Gasparini svetuje preventivni ultrazvok trebuha.

Dr. Gasparini na koncu še poudari, da na naše gene, družinsko obremenitev, boleznih veziva, starost in spol ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na dejavnike tveganja, kot so kajenje, povišan krvni tlak, povišan holesterol in debelost.

UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



Prehranski dopolnilo **Laxemon tekočina** in **Laxemon gumi medvedki** vsebujeta laktulozo, ki prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine. Primerni sta za redno in občasno uporabo.

LAXEMON TEKOČINA z okusom gozdnih sadežev je edina laktuloza v tekoči obliki za pripravo osvežilnega okusa

- Odličnega okusa
- Brez dodanih sladkorjev
- Razvita in proizvedena v Sloveniji
- Hrajenje pri sobni temperaturi

LAXEMON GUMI MEDVEDKI nežni in učinkoviti za male in velike trebuščke.

NOVA IZBOLJŠANA RECEPTURA!

- Okus pomaranče
- Enostavno odmerjanje
- Brez saharoze
- Slovenska inovacija



Primerni za uporabo pri otrocih 3+, nosečnicah in doječih materah. **Laxemon gumi medvedki** primeren tudi za diabetike. Diabetiki upoštevajte, da 20ml tekočine (**Laxemon tekočina**) vsebuje 3,3g razpoložljivih ogljikovih hidratov.

V lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.enemon.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABC

- A** Elektroporacija se največ uporablja pri zdravljenju raka, v genski terapiji in pri srčni ablaciji.
- B** Na Onkološkem inštitutu Ljubljana so razvili novo gensko terapijo za zdravljenje kožnih tumorjev glave in vratu.
- C** Elektrokemoterapija – z uporabo električnih pulzov citostatik bolje vstopa v tumorske celice.



Nova metoda, ki v medicini veliko obeta



Prof. dr. Gregor Serša

Novo metode, ki omogočajo zdravljenje pred tem neozdravljivih bolezni, so se v zadnjih desetletjih močno razvile in prihajajo z različnih področij znanosti. Ena takšnih je zdravljenje s pomočjo elektroporacije, ki se največ uporablja pri zdravljenju raka, v genski terapiji in pri srčni ablaciji (zdravljenje srčne aritmije).

Avtorica: Maja Korošak

Kot so sporočili na prvem slovenskem kongresu elektroporacije, ki je potekal februarja, se Slovenija na svetovnem zemljevidu elektroporacije uvršča med vesile. Elektrokemoterapija, genska transfekcija v terapiji raka in kateterska srčna ablacija so trije klinični programi, kjer so slovenski znanstveniki orali ledino in pri katerih še vedno pomembno prispevajo k razvoju.

Prof. dr. Gregor Serša z Onkološkega inštituta Ljubljana je vodja projekta SmartGene.si, v katerem so razvili novo gensko terapijo za zdravljenje kožnih tumorjev glave in vratu. Zdravilo, postopek priprave in celotno proizvodno okolje so dobra tri leta pripravljali slovenski strokovnjaki. Trenutno poteka faza kliničnega preizkušanja. Bolnikom najprej v tumor vbrizgajo genski zapis za interlevkin-12, ki ga za tem vnesejo v celice tumorja z elektroprenosom. Interlevkin-12 je snov, ki spodbuja imunski odgovor organizma in učinkuje na zdravljeni tumor. Pri projektu so sodelovali industrijski partnerji COBIK, Iskra Pio, Jafral in Univerzitetni klinični center Ljubljana, Fakulteta za elektrotehniko ter Veterinarska fakulteta. Tako so pridobili izkušnje v pripravi, proizvodnji ter začeli predklinično testiranje novega, inovativnega zdravila.

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana so v sodelovanju z dr. Grošljem iz UKC Ljubljana pripravili in trenutno izvajajo klinično študijo, ki testira varnost omenjenega zdravila na bolnikih z rakom. Poleg tega so na Fakulteti za elektrotehniko UL v sklopu projekta SmartGene.si razvili generator in elektrode za aplikacijo električnih pulzov na kožo za namene genske terapije. Plod tega razvoja je spin-out podjetje MPOR, ki bo testiralo in tržilo ta produkt. Vse te informacije so pomembne za razumevanje dolgotrajnega in zapletenega procesa, ki je potreben za to, da se neka preiskušena in učinkovita metoda uvede v zdravljenje in postane terapija izbora.

Spreminjajo celično membrano

Kaj sploh je elektroporacija? Kot je povedal naš sogovornik, dr. Gregor Serša, gre za metodo, pri kateri izpostavijo celice in tkiva električnim pulzom, ki povzročijo strukturne spremembe v celični membrani in s tem omogočijo molekulam, ki sicer ne bi mogle skozi membrano, vstopanje v celico in izstopanje iz nje. Ločimo dve vrsti elektroporacije: tako imenovano reverzibilno in ireverzibilno. Reverzibilna povzroči začasno destabilizacijo celice membrane, ki se v kratkem času po izpostavitvi električnim pulzom regenerira in ponovno postavi v normalno stanje. V primeru velikega števila električnih pulzov gre za ireverzibilno elektroporacijo, ki dokončno spremeni strukturo membrane in povzroči celično smrt.

Dr. Serša je še dodal, da se ireverzibilna elektroporacija uporablja v medicini kot ablacijska tehnika (pri zdravljenju srčne aritmije). Z reverzibilno elektroporacijo pa skušajo v celico vnesti citostatik za zdravljenje raka, ki jo imenujejo elektrokemoterapija. S tem povzročijo smrt rakavih celic zaradi povečanega vnosa citostatika v celico.

Elektroporacija v kemoterapiji – elektrokemoterapija

Pri tej metodi zdravljenja se uporabljata citostatika bleomicin ali cisplatin, ki se tudi sicer uporabljata v onkologiji za zdravljenje raka. Z uporabo električnih pulzov ta dva citostatika bolje vstopata v tumorske celice. Kako

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

poteka? Dr. Gregor Serša: »Citostatik lahko injiciramo intravensko (sistemsko) ali pa neposredno v tumor. Po nekaj minutah, ko citostatik preide v tumor, apliciramo električne pulze z različnimi vrstami elektrod, glede na vrsto, velikost, lokacijo in globino tumorja. Električne pulze usmerjamo na območje tumorja oziroma območje, ki ga želimo zdraviti, kar pomeni, da je povečan vnos citostatika le na tistem delu. Ker pa je potenciacija citostatika na tistem območju velika, se lahko uporabi nizka koncentracija tega zdravila. To pomeni, da so stranski učinki redki oziroma jih ni.«

Katere tumorje lahko zdravijo s tem? »Glede na to, da imamo učinkovita citostatika, ki nista zelo selektivna glede vrste tumorja, in da uporabljamo fizikalno metodo, ki učinkuje na vse vrste celic, je spisek tumorjev, za katere vemo, da odgovorijo na elektrokemoterapijo, zelo dolg,« je pojasnil dr. Serša ter nadaljeval z opisovanjem uporabnosti metode. »Začetki so pri zdravljenju tumorjev melanoma, hkrati se metoda uporablja pri globoko ležečih tumorjih, na primer tumorjih jeter, raziskuje se na področju tumorjev trebušne slinavke, pa tudi debelega črevesa ... Uporablja se celo pri zdravljenju kostnih metastaz v hrbtenici ... Tehnologija se torej počasi, a vztrajno razvija in elektrokemoterapija pridobiva svojo prepoznavnost in vrednost. Seveda pa je še dolga pot do tega, da to postane terapija izbora.« Ali je primerna za vse bolnike? »S tem zdravimo mlajše in starejše bolnike. Še posebej primerna je metoda za starejše, saj je v primerjavi z operacijo neobremenjujoč poseg.«

Zdravljenje z elektrokemoterapijo je že v slovenskih smernicah za zdravljenje nekaterih vrst rakov, izbere pa se na multidisciplinarnem timu, kjer se obravnava vsak posamezen bolnik in se glede njene uporabe presodi na podlagi indikacij. Terapija se izvaja le v določenih centrih in gre za metodo v nastajanju. Potrebne so izkušene, dostopne do tehnologije in tehnoloških naprav, ki jo omogočajo, je še povedal dr. Serša.

Genska terapija

Kako je z uporabo elektroporacije v genski terapiji? »Metoda je enaka, gre za genski prenos tako imenovane gole plazmidne DNA, to je nevirusni vnos delcev DNA, ki predstavlja gensko terapijo. Če vnesemo v celico zapis za določeno molekulo, ki naj bi imela zdravilne učinke, je to genska terapija, saj smo vnesli v celico genetski material, ki zapisuje določeno molekulo, za katero želimo, da se tam proizvaja. Genska terapija je lahko imuno stimulacija z interleukinom-12, lahko so to cepiva proti covidu-19 ali drugim nalezljivim boleznim ali pa tudi cepiva proti raku. Možnosti uporabe genske terapije so čedalje večje in razvijala se bo naprej, odvisno od odločitev in potreb farmacevtske industrije,« razlaga naš sogovornik.

Genska terapija z elektroporacijo se najbolj uporablja v ZDA. Elektroporacija se lahko

uporablja tudi pri zdravljenju s celično terapijo CAR-T. V tem primeru gre za genski elektro prenos v celice ex-vivo. To pomeni, da celice, ki jih elektroporirajo v genski terapiji, odvzamejo bolniku in jih potem spremenjene ponovno vrnejo v telo. Celično terapijo CAR-T uvajajo tudi pri nas, vendar vnos genskega materiala ne bo z elektroporacijo, ampak z virusnim vektorjem.

Srčna ablacija

Slovenski znanstveniki, prof. Miklavčič in njegova skupina na Fakulteti za elektrotehniko z Univerze v Ljubljani, so sodelovali v pomembni študiji, s katero so pripomogli k razvoju zdravljenja srčne aritmije s pomočjo elektroporacije. Pokazalo se je, da je nova metoda enako učinkovita kot pri tistih, ki veljajo za zlati standard zdravljenja, hkrati pa je varnejša in hitrejša.

Motnja srčnega ritma ali atrijska fibrilacija zahteva zgodnje, varno in učinkovito zdravljenje. Za zdaj se zdravi s katetrsko ablacijo, kjer se električno izolirajo pljučne vene od levega atrija, za kar najpogosteje uporabljajo radiofrekvenčno in krioablacijo. Novost, ki so jo uspešno klinično preizkusili, pa je katetrsko ablacija s pomočjo elektroporacije.

Razvoj elektroporacije v medicini

Elektroporacija se je najprej začela uporabljati na področju genske terapije. V medicini se ta metoda uporablja od osemdesetih let prejšnjega stoletja. Eberhard Neumann je na celicah v celičnih kulturah ugotovil, da lahko z elektroporacijo vnaša fragmente DNA v celico in prvi pokazal na možnosti uporabe te metode v genski terapiji. Kmalu zatem je dr. Lluís M. Mir iz Francije ugotovil, da z reverzibilno elektroporacijo lahko vnese citostatik bleomicin in s tem poveča njegovo učinkovitost za nekajtisočkrat. To je povzročilo skokovit razvoj tega področja in pospešilo raziskave. Prva biomedicinska uporaba metode je bila na področju elektrokemoterapije (vnos citostatika z elektroporacijo). Zdaj že pokojni prof. Rudolf je bil prvi zdravnik na onkološkem inštitutu, ki je zdravil kožne metastaze melanoma z elektrokemoterapijo. Pred tem pa je tudi prof. Mir sodeloval pri zdravljenju tumorja glave in vratu na inštitutu v Parizu. Elektrokemoterapija se izvaja po 200 centrih po Evropi, a genska terapija se bolj razvija v ZDA. Tudi na Onkološkem inštitutu Ljubljana so naredili prve korake, saj so bili v Sloveniji in tudi v Evropi prvi, ki so elektroporacijo uporabili za zdravljenje tumorjev s fragmenti DNA z zapisi genov, ki zapisujejo različne citokine ali druge molekule. Trenutno zaključujejo prvo klinično fazo tega testiranja.

»Zdravljenje z elektrokemoterapijo je že v slovenskih smernicah za zdravljenje nekaterih vrst rakov.«

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABC

- A** Najpogostejši vrsti kamnov sta žolčni in ledvični.
- B** Manj pogosti kamni so pankreatični, salivarni, meniskalni in drugi.
- C** Kamni vseh vrst se radi ponavljajo.

Neverjeten svet kamnov v telesu

V človeškem telesu lahko nastanejo različni kamni, odvisno od njihove sestave in lokacije. Nekatere najpogostejše vrste kamnov v človeškem telesu so: ledvični, žolčni, salivarni in prostatični kamni. Čeprav se bere zanimivo in morda celo nekoliko eksotično, pa večina kamnov povzroča bolečine in vnetja. Pogosto je za odstranitev kamnov potrebna tudi kirurška operacija.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Ledvični ali koralni kamni?

Ledvični kamni so trdi in kristalinični, nastanejo v ledvicah in se lahko premikajo po sečevodih. Običajno so sestavljeni iz kalcijevega oksalata, kalcijevega fosfata, sečne kisline ali cistina. Marsikdo se je že soočil z neprijetno bolečino in težavami pri uriniranju, ki bi jih najraje pozabil. Ledvični kamni so namreč lahko tudi zelo veliki in precej otežujejo njihovo prehajanje skozi sečila. Lahko so posledica neustrezne prehrane, dehidracije, nekaterih zdravil ali drugih zdravstvenih stanj. »Ljudje pogosto zamenjujejo ledvične in žolčne kamne. Gre pa za dve povsem ločeni bolezni. Bistvena razlika je v tem, da v kolikor

kamni povzročajo težave, se pri žolčnih odločimo za odstranitev žolčnika s kamni, pri ledvičnih kamnih pa poskušamo na več možnih načinov odstraniti samo kamne. Odstranitev ledvice zaradi kamnov prihaja v poštev v zelo redkih primerih,« pojasni kirurg **Tomaž Jakomin, dr. med.**, vodja abdominalne dejavnosti v izolski bolnišnici. In kateri so koralni kamni? To so fosfatni kamni, ki »potiho« rastejo v velike – koralne kamne. Nastanejo zaradi bakterij, ki izločajo encim, ki razgrajuje urejo v seču, in sprožijo nastanek kamnov, ki rastejo počasneje in brez večjih bolečin. Za razliko od teh velikih pa lahko nastanejo v ledvicah tudi manjši kamni, do velikosti 6 mm, ki se lahko ob zadostnem vnosu tekočin tudi spontano izločijo.

Žolčni kamni nastajajo podobno kot solni kristali

»Žolčni kamni nastanejo v organu, ki se imenuje žolčnik. Žolčnik je vrečka hruškaste oblike, ki se nahaja pod jetri. Njegova funkcija je shranjevanje žolča. Če pride do disfunkcije v delovanju žolčnika, se iz žolča začnejo delati trši depoziti, ki lahko prerastejo v prave kamne. Proces je podoben nastajanju solnih kristalov iz morske vode v solinah. Kamni so sestavljeni iz sestavin žolča – torej holeste-

rola in bilirubina,« opiše nastanek kirurg Jakomin ter navede, da se žolčni kamni pojavljajo pri približno 10 % populacije. Pogostejši so pri ženskah, bolnikih z metaboličnim sindromom in sladkorno boleznijo. Značilen napad žolčnih kamnov spremljata krčevita bolečina pod desnim rebrnim lokom in slabost, lahko tudi bruhanje. Če se poleg kamnov razvije tudi vnetje žolčnika, ima bolnik povišano telesno temperaturo, bolečina pa postane stalna. Žolčne kamne zdravniki diagnosticirajo z ultrazvočno preiskavo. V večini primerov ugotovijo, da gre za drobne kamne, ki se čvrsto držijo stene žolčnika. »Žolčne kamne lahko odstranimo samo s kirurškim posegom. Poznamo klasično operacijo in endoskopsko- laparoskopsko operacijo. Slednja je zlati standard zdravljenja žolčnih kamnov že več kot 20 let. Če se manjši žolčni kamni zataknejo v žolčnih izvodilih, je potreben endoskopski poseg, podoben gastrokopiji, ki ga imenujemo ERCP (endoskopska retrogradna holangio pankreatikografija). Običajno bolnik, pri katerem drobni kamni iz žolčnika zaidejo v žolčna izvodila in jih zamašijo, potrebuje oba posega v krajšem časovnem zamiku – torej laparoskopsko odstranitev žolčnika in ERCP,« poudari kirurg Jakomin.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Manj pogosti trebušni kamni so ...

Najpogostejši vrsti trebušnih kamnov so (zgoraj opisani) žolčni in ledvični kamni. Poleg že omenjenih lahko trebušni kamni vključujejo tudi kamne, ki se tvorijo v trebušni slinavki, črevesju ali drugih organih prebavil. Te vrste kamnov se običajno tvorijo iz različnih snovi in imajo različne vzroke in simptome. Pan-kreatični kamni, na primer, so trdni delci, ki se tvorijo v trebušni slinavki. Simptomi pankreatičnih kamnov vključujejo hude bolečine v trebuhu, slabost, bruhanje, drisko in pomanjkanje apetita. Omenimo še enterolite, ki se tvorijo v črevesju. Nastanejo, ko se hrana zmeša z bakterijami in drugimi snovmi v črevesju ter se strdi v trdne delce. Kamne v črevesju strokovnjaki odkrijejo s pomočjo rentgenskih posnetkov, ultrazvoka trebuha, CT (računalniške tomografije) trebuha ali s pomočjo endoskopskega pregleda. Pri slednjem zdravnik pregleda notranjost črevesja s pomočjo fleksibilne cevi z video kamero, ki se vstavi skozi ustno ali analno odprtino.

Salivarni kamni oziroma sialoliti

Sialoliti so kamni, ki se tvorijo v slinskih žlezah, ki se nahajajo ob ušesih, pod spodnjo čeljustnico in pod jezikom. Gre za obloge iz kalcijevih soli in drugih mineralov, ki se odlagajo v kanalih slinskih žlez in lahko blokirajo pretok sline. »Žleze slinavke izločajo slino, ta pa je sestavljena, grobo rečeno, iz vode, proteinov in mineralov. Če slina dalj časa zastaja v izvodilu, se začnejo proteini sprijemati skupaj in tako se tvori sluzav čep. Če se v tem obdobju vzrok težav odpravi, se čep še lahko razgradi in izloči, dolgoročnih posledic pa praktično ni. Kadar patološki proces vztraja, se v čepu začnejo odlagati minerali, predvsem kalcij in hidroksiapatit. Tako nastane kamenček, imenovan sialolit. Od tu dalje je proces nepovraten,« pojasni **Matjaž Kramar, dr. med.**, ki dela v ambulantni ORL Splošne bolnišnice Izola. Težave, ki jih povzročajo sialoliti, so zelo raznolike. »Možno je vse od naključne najdbe do pogo-
stejših vnetij žleze slinavke z nepopravljivimi okvarami na sami žlezi. Ker sialoliti ne morejo spontano razpasti, zdravila, ki bi jih raztopilo, pa še nismo razvili, je osnovni pristop k zdravljenju kirurški. Obseg operacije je odvisen od celotne klinične slike, nastale tako zaradi bolezenskega procesa, ki je do nastanka sialolita pripeljal, kot tudi od sialolita samega. Če sialolit ne povzroča resnih težav in žleza primerno opravlja svoje delo, težimo k temu, da se žleza ohrani. Tako se lahko večje sialolite povrhnje ležeče v izvodilu slinavke odstrani skozi majhno zarezo sluznice v lokalni anesteziji. Manjše ter ležeče nekoliko globlje pa s posegom, imenovanim sialadenoskopija – z zelo tanko endoskopsko kamero se vstopi v izvodilo slinavke ter odstrani kamenčke z zelo tankimi endoskopskimi instrumenti. V primeru, ko je prišlo do nepovratnih sprememb v sami slinavki in slednja svoje funkcije ne opravlja več ustrezno, pa se v splošni anesteziji z nekoliko večjim posegom odstrani prizadeta žleza z izvodilom ter sialolitom vred,« še doda Kramar.

Kamni nastanejo tudi v naših sklepih

V človeškem sklepu se lahko tvorijo različni kamni, odvisno od vrste sklepa in vzrokov, ki prispevajo k njihovi tvorbi. V kolenu se lahko tvorijo kamni, imenovani patelarni osteofiti, ki so sestavljeni iz kalcija in beljakovin. Ti kamni se običajno pojavijo pri osteoartritisu kolena in so posledica prekomernega obremenjevanja sklepa. Poleg omenjenih se lahko v kolenu pojavijo tudi kamni, imenovani »meniskalni kamni«. Gre za majhne kamne, ki se tvorijo v mehkih tkivih kolena, natančneje v meniskusu. Običajno so sestavljeni iz kalcijevih soli, ki se kopičijo v mehkih tkivih in lahko povzročajo draženje in vnetje. Kako boste vedeli, da vas je napadla prav ta tegoba? Prisotna bo bolečina, oteklina in opazili boste omejeno gibljivost kolena. Zdravljenje meniskalnih kamnov se običajno začne s konservativnimi metodami, kot so protivnetna zdravila, fizioterapija in prilagoditve življenjskega sloga. V hudih primerih pa lahko za zdravljenje meniskalnih kamnov potrebujemo tudi kirurški poseg. Kamni se seveda tvorijo tudi v drugih sklepih, na primer prstnih – imenujejo se kalcinacijski kristali. Pojavijo se lahko pri različnih boleznih sklepov, kot sta na primer osteoartritis in revmatoidni artritis.

Kamni v prostati – redki, vendar neprijetni

Prostatični kamni ali prostatoliti so trdni delci, ki se tvorijo v prostati in so sestavljeni iz kalcijevih soli in drugih snovi, kot so fosfati in oksalati. So razmeroma redki, vendar lahko povzročajo težave z izločanjem urina in krvavitve. Običajno niso nevarni, kadar pa je potrebno zdravljenje, se le to običajno izvaja s pomočjo zdravil za lajšanje simptomov ali kirurške odstranitve v težjih primerih. Kamni v prostati so pogostejši pri moških, starejših od 50 let, vendar se lahko pojavijo tudi pri mlajših.

»V človeškem sklepu se lahko tvorijo različni kamni, odvisno od vrste sklepa in vzrokov, ki prispevajo k njihovi tvorbi. V kolenu se lahko tvorijo kamni, imenovani patelarni osteofiti, ki so sestavljeni iz kalcija in beljakovin.«

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

CBD BIOPLUS KREMA 60 g

- Edinstvena kompleksna sestava z cannabidiolom - CBD
- S hladnilnim delovanjem krema pomirja, sprošča in omogoča boljše prekrvavitve
- Prva krema z CBD-jem za težave v sklepih, mišicah, vratnem in križnem delu hrbtenice

AKTIVNE SESTAVINE: CBD, Glukozamin, Hondroitin, MSM, Vražji krepelj, Boswelija, Mentol, Rožmarin, Ingver, ...



Na voljo v Lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.
www.thermoline.si





CBD
CANNABIDIOL



ABC

- A** Verjetnost, da se nam bo slepič vnel tekom življenja, je 7–8-odstotna.
- B** Vnetje slepiča se pogosto začne s slabostjo, bruhanjem in bolečino v žlički.
- C** Vnetje slepiča je najpogostejše abdominalno kirurško obolenje pri otrocih.



Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha

Kirurg Tomaž Jakomin, dr. med., je vodja abdominalne dejavnosti v izolski bolnišnici. Z njim smo se pogovarjali o vnetju slepiča in drugih posebnost ter zapletih te nenavadne prebavne cevi, ki ni zgolj »slepo črevo«, temveč upravlja pomembne biološke funkcije; tako v otroštvu kot kasneje v odrasli dobi nadzira delovanje našega imunskega sistema. Približno eden od desetih ljudi se bo v življenju srečal z vnetjem, zato je pomembno, da pravočasno prepoznamo bolečino in pravilno ukrepamo. »Najpogosteje pomislimo na vnetje slepiča, ko bolnik toži za bolečino v spodnjem desnem delu trebuha. Osebnost bi svetoval, da vsakdo, ki ima bolečine v spodnjem delu trebuha dlje kot 12 ur, obišče svojega izbranega zdravnika, ki bo na podlagi kliničnega pregleda bolnika ustrezno napotil dalje,« svetuje Jakomin.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kaj je slepič in kakšna je njegova funkcija?

Slepič je del prebavne cevi. Nahaja se na prehodu tankega v debelo črevo. Dolžina in lega variirata. V povprečju je dolg do 7 cm in leži prosto v trebušni votlini. Na enem koncu se slepo končuje in od tod tudi izhaja ime – slepič. Teorij o funkciji slepiča je več. V otroštvu ima najverjetneje imunsko vlogo, v odrasli dobi pa naj bi služil bolj kot »skladišče« koristnih bakterij, ki obnovijo črevesno floro po raznih črevesnih obolenjih.

Kateri so najpogostejši vzroki za vnetje slepiča?

Verjetnost, da se nam bo slepič vnel tekom življenja, je 7–8-odstotna. Vnetje lahko povzročajo virusne, bakterijske ali parazitne okužbe. Včasih je lahko razlog za vnetje tudi tumor (benigni ali maligni). Žal pa najpogosteje jasnega vzroka za vnetje slepiča nikoli ne ugotovimo. Do vnetja najpogosteje pride, takrat ko fekalit (košček tršega blata) zamaši

izhod iz slepiča in posledično povzroči zastoj vsebine v slepiču. Slepič se lahko vname tudi sekundarno, ko se vnetje iz sosednjih organov razširi na slepič.

Kakšni so prvi znaki vnetja, kako jih prepoznamo in kako je treba ukrepati?

Značilna klinična slika vnetja slepiča so slabost, bruhanje in bolečina v žlički. Bolečina se nato v naslednjih nekaj urah pomakne v desni spodnji trebušni kvadrant, ki postane boleč na pritisk. Po podatkih iz literature se vnetje na tak značilni način kaže približno v polovici primerov. V ostali polovici primerov so možne različne variacije v klinični sliki. Najpogosteje pomislimo na vnetje slepiča, ko bolnik toži za bolečino v spodnjem desnem delu trebuha. Osebnost bi svetoval, da vsakdo, ki ima bolečine v spodnjem delu trebuha dlje kot 12 ur, obišče svojega izbranega zdravnika, ki bo na podlagi kliničnega pregleda bolnika ustrezno napotil dalje.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Kako poteka diagnostika pri sumu na vnetje slepiča?

Običajno je bolnik najprej deležen celovitega pregleda s poudarkom na stanju trebušne votline. Sledi odvzem krvi za laboratorijske preiskave. Osredotočamo se predvsem na vnetne parametre v krvi. Dandanes je standardna slikovna diagnostika ultrazvok trebušnih organov. V določenih primerih, predvsem zaradi slabe ultrazvočne preglednosti trebušne votline, se odločamo tudi za CT (računalniška tomografija) ali MR (magnetna resonanca) trebušne votline. Slednjo izberemo pri diagnostiki otrok.

Kakšna je razlika, če gre za vnetje pri otroku? Je vnetje slepiča res najpogostejše kirurško obolenje pri otrocih?

Vnetje slepiča je res najpogostejše abdominalno kirurško obolenje pri otrocih. Najpogosteje se pojavlja od 10. do 19. leta starosti. Pri otrocih imamo pogosteje klasično klinično sliko slabosti, bruhanja in bolečine, ki se seli iz žilice v spodnji del trebuha.

Starostniki imajo večjo incidenco perforacij slepiča od povprečja. Zakaj?

Za starejše ljudi velja, da se z leti zmanjša sposobnost zaznave bolečine. To naj bi bilo posledica postopne izgube aferentne bolečinske spinalne inervacije. Določene študije govorijo tudi o postopnem zmanjšanju procesiranja inflamatornih mediatorjev. Če poenostavimo, lahko rečemo, da se z leti zmanjša obrambna sposobnost organizma.

Posledica tega je, da starejši bolniki pogosto pridejo k zdravniku z zamudo, ko je vnetje slepiča že napredovalo in se je razširilo na sosednje organe – temu pravimo peritonitis ali vnetje trebušnice. Zdravljenje takih bolnikov je seveda zahtevnejše in okrevanje daljše.

Pri vnetju slepiča je običajno potrebna operacija – klasična ali laparoskopjska. Kakšna je razlika med eno in drugo in za katero se kirurgi pogosteje odločajo? Najbrž je razlika tudi v okrevanju ...

Dandanes predstavlja standardno kirurško oskrbo laparoskopjska odstranitev slepiča. Za klasično operacijo se odločamo takrat, ko je laparoskopjska operacija kontraindicirana. To je predvsem pri bolnikih s številnimi predhodnimi operacijami v trebušni votlini in otrocih, mlajših od treh let. Ker so rane pri laparoskopjski operaciji manjše, je posledično manjša tudi bolečina po operaciji in zato okrevanje hitrejše. Ker so rane pri laparoskopjski operaciji manjše in dlje od lokacije slepiča, je tudi verjetnost okužbe rane manjša.

Kako poteka okrevanje po operaciji; s kakšnimi napotki zdravnik odpusti pacienta domov?

Na okrevanje po operaciji vpliva več dejavnikov. Najprej je treba vedeti, da hujše, kot je vnetje slepiča, daljše bo okrevanje po operaciji. Ni enako, ali je vnetje omejeno samo na slepič in tako z operacijo odstranimo celotni fokus vnetja, ali pa slepič počni in se vnetje razlije po celotni trebušni votlini. Namreč pri razlitem vnetju z operacijo odstranimo

»Zapletov je relativno malo, če diagnozo pravočasno postavimo in bolnika pravočasno operiramo. Če gre za razlitje vnetja, pa je zapletov lahko več. Najpogosteje so to ognjki v trebušni votlini, ki nastanejo zaradi razrasta bakterij v žepih med črevesnimi vijugami.«

vneti organ in izperemo trebušno votlino, nato pa z antibiotiki zdravimo še vnetje trebušne votline, kar lahko traja dalj časa. Na hitrost okrevanja vpliva tudi splošno stanje bolnika in ne nazadnje tudi tip operacije. Po laparoskopjski operaciji je kot rečeno okrevanje hitrejše. Posebnih navodil po operaciji ni. Svetujemo še nekaj dni lažje prehrane in ustrezne hidracije, zaradi ran na trebušni steni pa nekaj tednov izogibanje težjim telesnim naporom.

Kateri so možni zapleti po operaciji?

Zapletov je relativno malo, če diagnozo pravočasno postavimo in bolnika pravočasno operiramo. Če gre za razlitje vnetja, pa je zapletov lahko več. Najpogosteje so to ognjki v trebušni votlini, ki nastanejo zaradi razrasta bakterij v žepih med črevesnimi vijugami. Sicer pa so kot pri vsaki operaciji možni t. i. standardni zapleti, kot so krvavitev, vnetje in poškodbe priležnih struktur (črevo, rodila in sečila).

»Zvilo me je in nisem več mogel hoditi«

36-letnik iz Maribora opisuje svojo izkušnjo z vnetjem slepiča takole: »Bolečina je trajala tri dni; bolelo me je na desni strani trebuha. Sprva bolečina ni bila intenzivna in se jo je dalo prenašati, tretji dan pa je postala neznošna. V nekem trenutku me je tako »zvilo«, da nisem več mogel hoditi. Žena me je odpeljala na urgenco, kjer sprva niso posumili na vnetje slepiča, saj je izvor bolečine običajno na levi strani. Sledil je odvzem krvi, ki je pokazal, da gre za vnetje. Prav tako je bilo vidno vnetje tudi na ultrazvoku, vendar so naposled vnetje slepiča potrdili šele, ko so opravili CT trebuha. Naslednji dan sem bil hospitaliziran, in čeprav gre za rutinsko operacijo, sem se malo bal, saj so vedno možni zapleti. Prvi dan po operaciji sem še ostal v bolnišnici, drugi dan pa sem že šel domov.«

Ali se življenje po vnetju slepiča kakor koli spremeni? So potrebne spremembe pri prehrani, v gibanju?

Praviloma se ne spremeni. Nekoliko naj bosta prilagojena telesna dejavnost in prehrana v neposrednem obdobju po operaciji, sicer pa dolgoročnih prilagoditev ni potrebnih.

Prehrana po operaciji slepiča

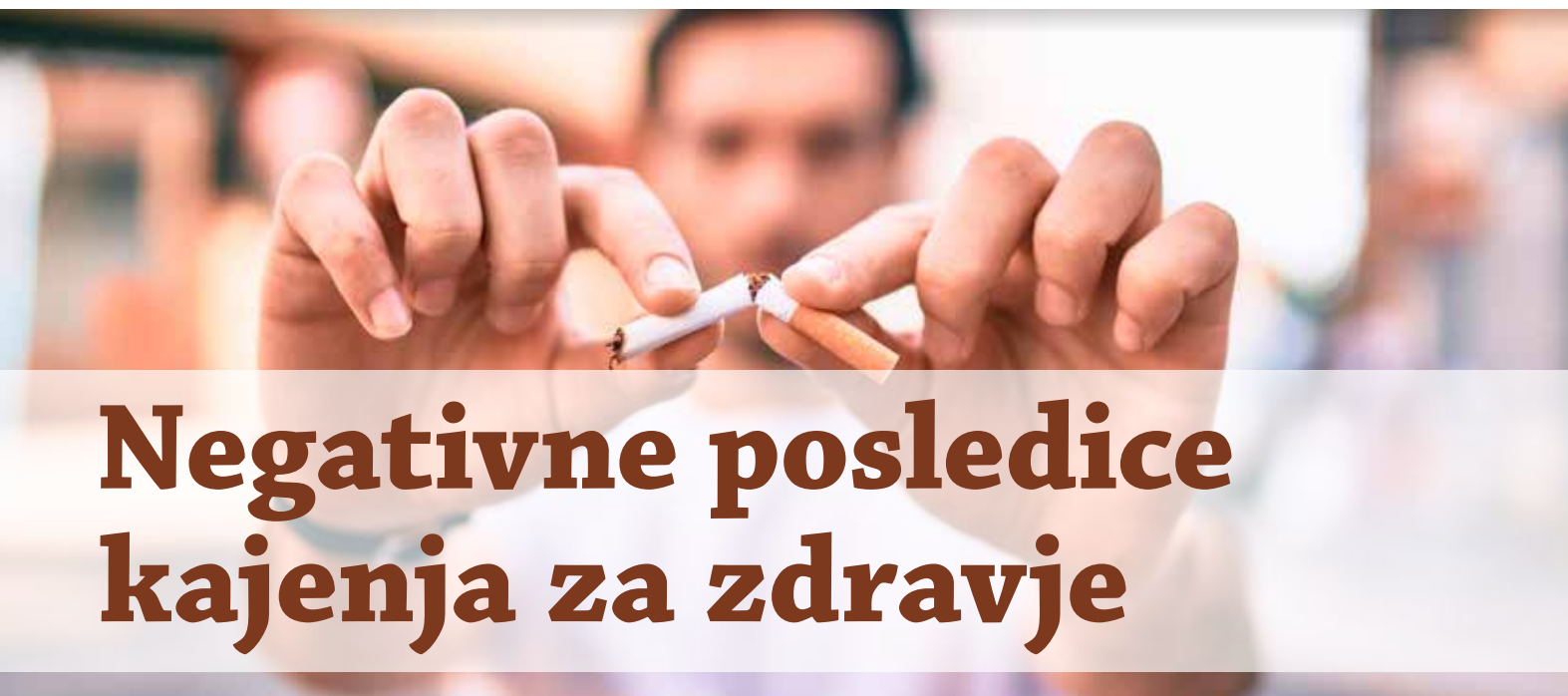
Kirurg Tomaž Jakomin, dr. med., pojasni, da se življenje po vnetju slepiča bistveno ne spremeni. Kljub temu je treba neposredno po operaciji nekoliko prilagoditi prehrano. Odsvetuje se težko prebavljiva hrana, kot so stročnice, zelo mastna in zelo sladka živila. Hrana naj bo kuhana ali dušena, predvsem pa pripravljena z manj maščobe. Ni odveč zapisati še, da je hrano treba jesti počasi in dobro prežvečiti. Uvajanje sveže zelenjave in sadja naj poteka postopno. V prvih dneh po operaciji se odsvetuje tudi pitje gaziranih pijač.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

**LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 24,00 €**

04/51 55 880



Negativne posledice kajenja za zdravje

Vsak osnovnošolec najverjetneje ve, da je tobak v Evropo iz tedaj ravno odkrite Amerike konec 15. stoletja prinesel slovit pomorščak Krištof Kolumb. Redkeje pa slišimo podatek, da je kajenje tobaka drugi največji vzrok za smrtnost v svetu. Ali povedano drugače: kajenje tobaknih izdelkov je odgovorno za smrt enega od desetih odraslih v svetovnem merilu. Če se število kadilcev v prihodnje ne bo zmanjševalo, se bo število smrti zaradi tobaka do leta 2030 povzpelo na 10 milijonov letno. Tudi v Sloveniji so razmere podobne: kajenje je pri nas najpomembnejši prepričljiv vzrok smrti – letno zaradi bolezni, povezanih s kajenjem, izgubimo skoraj 3.000 življenj, kar četrtina teh se konča še pred 60. letom starosti.

Avtorica: **Helen Žagar**

Tobačni dim vsebuje vsaj 70 rakotvornih snovi

Dim, ki nastaja pri izgorevanju tobaka, vsebuje več kot 7.000 plinskih in čvrstih sestavin, od katerih jih je najmanj 70 dokazano rakotvornih. Verjeli ali ne, med kajenjem v naša telesa med drugim vnašamo aceton, amonijak, arzen, svinec, formaldehid, ogljikov monoksid, nitrobenzen, naftalin, metan, metanol, cianovodik, katran, če jih naštejemo le nekaj. Najzloglasnejša sestavina tobaka in hkrati tista, ki povzroča odvisnost, je nikotin. Nikotin je rastlinski alkaloid, ki stimulatивно vpliva na osrednji živčni sistem. Po zaužitju nikotina se začne v nadledvični žlezi sproščati adrenalin, 7–10 sekund po inhalaciji se v možganih aktivira dopamin. Opisani procesi v nas vzbujajo občutke ugodja ter (kognitivne) stimulacije. A ker je razpolovna doba nikotina kratka, znaša namreč okoli dve uri,

kratkoročni učinki nikotina, ki se kadilcem zdijo blagodejni, hitro pojenjajo. Zato pa toliko dlje trajajo negativni učinki nikotina na naše zdravje, med katere sodijo: povišani krvni tlak, frekvenca dihanja, srčni utrip ter inzulinska rezistenca, glavobol, omotica, zoženje bronhijev, motnje spanja, pospešen metabolizem, zmanjšana plodnost, pa tudi slabše celjenje ran in hitrejše staranje kože. Če je nikotin glavni krivec za odvisnost, se največji del karcinogenih snovi nahaja v katranu. Kar 70 % tega se ob vdihavanju tobačnega dima odloži v pljuča.

Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu

Kajenje škoduje praktično vsem telesnim organom. Med najpogostejše vzroke za prezgodnje zbolevanje in umrljivost kadilcev sodita pljučni rak ter kronična obstruktivna pljučna bolezen ali KOPB (z izrazom KOPB označujemo nastanek emfizema oz. propadanja sten pljučnih mehurčkov ter posledično prenapihjenost pljuč v kombinaciji s kroničnim bronhitisom). Za KOPB zbolijo približno 20 % kadilcev, približno 85 % smrti zaradi KOPB je povezanih s kajenjem. KOPB je tudi četrti vzrok za vse smrti na svetu, s KOPB povezana umrljivost pa v svetu narašča. V Sloveniji letno zaradi KOPB umre približno 600 oseb. Kajenje povzroča 16 različnih vrst raka, ki skupaj obsegajo kar 40 % vseh rakavih obolenj. Poleg pljuč kadilski raki prizadenejo tudi naslednje organe: ustno votlino, nosno, ustno in spodnje žrelo, nosno votlino ter obnosne sinuse, grlo, požiralnik, želodec, trebušno slinavko, jetra, debelo črevo in danko, ledvice, sečevod in mehur, maternični vrat, jajčnike ter bela krvna telesa.

Poleg rakotvornih bolezni ter KOPB kajenje povzroča tudi druge bolezni. Kar se dihal tiče, cigaretni dim povzroča stalno vnetje dihalnih poti, kadilci pogosteje kašljajo, pove-

čano je izločanje sluzi, oteženo je dihanje, pogostejše in resnejše so tudi okužbe dihal, vključno z gripo in pljučnico. Nič boljše ni stanje, ko govorimo o boleznih srca in ožilja: tobačni dim povečuje tveganje za razvoj koronarne srčne bolezni, srčnega infarkta in možganske kapi, ateroskleroze ter bolezenskega razširjenja trebušne aorte. Kajenje je odgovorno za približno 20 % smrti zaradi koronarne bolezni in 15 % smrti zaradi možganske kapi. Za nameček pa kajenje povzroča tudi impotenco pri moških v vseh starostnih obdobjih, zmanjšano plodnost pri ženskah, sivo mreno, znižano kostno gostoto pri ženskah v postmenopavzalnem obdobju, razjede želodca pri osebah, okuženih z bakterijo *Helicobacter pylori*, spremembe na koži in zobeh (prezgodnje gubanje kože, koža se tanjša, postaja slabše prekrvavljena, dobiva rumeno sivo barvo, obarvajo se tudi prsti in nohti, obarvajo se zobje, kadilci imajo več zobnega kamna, neprijeten zadah ter slabše vonjajo in okušajo), vnetno bolezen dlesni in kosti okoli zob (parodontitis).

Nosečnost in kajenje: Kadilke zanosijo kasneje. Pri ženskah kadilkah so pogostejši spontani splavi, smrt zarodka, smrt novorojenčka ter nenadna smrt dojenčka. Novorojenčki mater kadilk so v povprečju 170 g lažji od novorojenčkov nekadilk. Kajenje med nosečnostjo lahko upočasni otrokov telesni in intelektualni razvoj.

Kaj pa elektronske cigarete in naprave za segrevanje tobaka?

V zadnjih letih so se na trgu pojavile številne alternative običajni cigareti, med katerimi so verjetno najbolj razširjene elektron-

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ske cigarete ter naprave za segrevanje tobaka. Elektronska cigareta je izdelek, v katerem baterija segreva posebno tekočino, ta se spremeni v aerosol, tega pa nato uporabnik vdihava. Ker so elektronske cigarete na trgu šele zelo kratek čas, posledic njihove dolgoročne uporabe še ne poznamo, vemo pa, da vsebujejo številne zdravju škodljive snovi (nikotin, arome, vlažilce oz. topila, formaldehid, akrolein, benzen, razne kovine ipd.), zato nikakor ne more držati, da so neškodljive. Najverjetneje sicer velja, da uporaba povprečne elektronske cigarete pomeni manjšo izpostavljenost strupenim snovem kot običajno kajenje, vendar zmanjšanje tveganja za zdravje še ni znano. In podobno velja tudi za naprave za segrevanje tobaka. Zanje kupimo posebej oblikovane cigarete, ki vsebujejo tobak, ki jih nato vstavimo v napravo za baterijami. Naprava nato segreje tobak, pri čemer nastane aerosol, ki vsebuje nikotin ter druge kemične snovi, ki ga uporabnik vdihuje. Spet, redke neodvisne raziskave, ki so na voljo, kažejo, da aerosol iz teh naprav vsebuje nikotin ter druge zdravju škodljive snovi (rakotvorne snovi, majhne delce, kovine, črni ogljik). Ravni nikotina v teh napravah so podobne ravnem nikotinu v tradicionalnih cigaretah, ravni drugih škodljivih snovi pa so praviloma nižje, a v nekaterih primerih tudi višje kot v tobačnem dimu.

Opustitev kajenja se vedno obrestuje

O tem, kakšne so pozitivne posledice opustitve kajenja za zdravje in zakaj je to priporočljivo za vsakogar, smo govorili s **prim. Dušanko Vidovič, dr. med.**, z Oddelka za pljučne bolezni UKC Maribor. »Mi seveda bolnikom svetujemo, naj prenehajo kaditi, pa ti včasih vprašajo, ali ima to sploh kakšen smisel. Seveda ima, kadar koli bolnik preneha s kajenjem, ima to smisel. Prenehanje kajenja ima namreč že kratkoročne pozitivne učinke, ki se pokažejo že v nekaj minutah, urah, dnevih. Tako se lahko težave, kot so previsok srčni utrip, visok krvni tlak, mrzle roke, ki so posledica kajenja, zelo hitro po prenehanju

kajenja normalizirajo. Pomembni pa so tudi dolgoročni učinki, saj lahko s prenehanjem kajenja pomembno zmanjšamo smrtnost zaradi bolezni, povezanih s kajenjem. Če bolnik preneha kaditi, se mu bo sčasoma zmanjšalo tveganje za nastanek pljučnega ter drugih rakov in srčno-žilnih bolezni. Po določenem času se bo to tveganje pri bivšem kadilcu izenačilo s tveganjem pri populaciji, ki nikoli ni kadila. Seveda pa je to, kdaj bo do izenačitve tveganja prišlo, odvisno tudi od tega, koliko časa je bolnik kadil. Govorimo seveda o letih, desetletju ali celo daljšem obdobju. Ampak ne glede na to, v kakšnem stanju je bolnik – vedno se opustitev kajenja obrestuje.«

Kaj se zgodi, ko opustimo kajenje?

- **20 min.:** Izboljšajo se ritem srca, krvni tlak in prekrvavitev okončin.
- **12 ur:** Raven ogljikovega monoksida v krvi se zniža, izboljša se oskrba s kisikom.
- **2 tedna–3 meseci:** Tveganje za srčni infarkt se zmanjša. Pljučna zmogljivost se začne izboljševati.
- **1–9 mesecev:** Manj je dražčnega kašlja, ublažijo se težave z dihanjem.
- **1 leto:** Tveganje za koronarno bolezen se zniža za polovico.
- **5–15 let:** Tveganje za možgansko kap je podobno tistemu pri nekadilcu.
- **10 let:** Tveganje za smrt zaradi pljučnega raka je pol manjše kot pri kadilcu, zniža se tveganje za raka ustne votline, grla, požiralnika, sečnega mehurja, ledvic in trebušne slinavke.
- **15 let:** Tveganje za koronarno srčno bolezen je podobno tistemu pri nekadilcu.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

www.jnjconsumer.si

ALI ZMORETE 1 TEDEN?
(brez kajenja)

Naredite to in **podvojili boste svoje možnosti, da za vedno prenehate s kajenjem**
Začnite danes

nicorette
naredite nekaj izjemnega

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

NIC-SLO-ADD-5/4-23
Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana Telefon: 01/401-18-00

ABC

- A** Pri vnetju oči so lahko prizadeti različni predeli očesa, npr. veke, veznica, roženica, šarenica itd.
- B** Ker vnetje oči povzročajo različni in številni vzroki, je zdravljenje prilagojeno slednjim.
- C** Poskrbimo za zdrav pogled na svet in ne pozabimo na redno higieno rok ter nego oči.



Ko vnetje oči zastre pogled na svet



Mag. Peter Golmajer, dr. med., specialist oftalmolog

Kogar je v svoje krepplje že dobilo vnetje oči, ve, da to ni mačji kašelj – tudi povsem nenevarna vnetja so lahko prava zgaga. Solzenje, srbečica, občutek suhega očesa, pordela in zatekle oči ... simptome različnih vnetij oči bi lahko naštevali do jutri. Za vas smo pod drobnogled vzeli nekaj najpogostejših, ki jih je za nas izčrpno opisal **mag. Peter Golmajer, dr. med., specialist oftalmolog iz Zdravstvenega doma Ljubljana**.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Konjunktivitis – vnetje očesne veznice

Kot nam je zaupal **mag. Peter Golmajer, dr. med., specialist oftalmolog iz Zdravstvenega doma Ljubljana**, gre pri konjunktivitisu za relativno pogosto očesno vnetje, pri katerem pride do vnetja sluznice, ki prekriva očesno beločnico in notranjo stran vek. To vnetje je sicer lahko neprijetno, a največkrat ni nevarno. Vzrokov zanj je več (npr. okužbe z virusi, bakterijami ali alergijske reakcije) in v grobem pravimo, da so lahko infekcijskega ali neinfekcijskega izvora.

Virusni konjunktivitis: kot pravi Golmajer, so blažja virusna vnetja očesne veznice lahko posledica prehladnih obolenj in obolenj zgornjega respiratornega trakta. Med simptome sodijo bister in voden izcedek iz oči, veznica je pordela in rahlo otečena, lahko pa se jim pridružijo tudi povečane bezgavke za ušesi in vratom.

Zdravil za takšna virusna vnetja nimamo, saj mora naše telo virus premagati samo –

običajno v 7–10 dneh, lahko tudi hitreje. Zdravljenje je tako simptomatsko in namenjeno blaženju težav – Golmajer tako svetuje izpiranje očesa s fiziološko raztopino ali umetnimi solzami ter hladnimi obkladki, pa tudi preparate s smetliko. Svetuje izogibanje izpiranju očesa s kamilicami, saj lahko v kamiličnem čaju ostanejo drobcami kamilic, ki oko še bolj dražijo, hkrati pa imajo kamilice na oči tudi izsuševalni učinek.

Sledenje higienskim ukrepom je ključ do uspeha, pravi Golmajer:

- pogosto si umivajmo roke,
- uporabljajmo papirnate robčke za enkratno uporabo,
- ločujmo perilo, brisače in krpe bolnika ter zdravih članov
- (prenos okužbe je namreč mogoč tudi preko brisač in posteljnine),
- izogibajmo se mencanju ter dotikanju oči.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Ker so prostori, v katerih se zadržuje veliko ljudi (šole, vrtci, trgovski centri), pravi poligon za prenos virusnih vnetij, nikar ne pozabimo niti na higienska priporočila.

Bakterijski konjunktivitis: Golmajer razlaga, da ga najpogosteje povzročajo bakterije *Staphylococcus aureus* in *Streptococcus pneumoniae* pri odraslih ter *Haemophilus influenzae*, *Streptococcus pneumoniae* in *Moraxella catarrhalis* pri otrocih. V nasprotju z virusnim konjunktivitisom je pri bakterijskem izcedek iz oči rumen ali rumeno zelen, veznica je močno pordela, močno otečena, pri zdravljenju pa si pomagamo z antibiotičnimi kapljicami in mazili.

Alergični konjunktivitis: ta je posledica alergij, zanj pa so značilne rdeče, srbeče oči in otekla veznica, otečene so lahko tudi veke, opisuje Golmajer. V boju proti simptomom na pomoč priskočijo protialergijska zdravila v obliki kapljic ali tablet, na dolgi rok pa je ključnega pomena ugotoviti, na kaj smo alergični, da bi se lahko alergenu v prihodnje izognili.

Keratitis – vnetje očesne roženice

Pri vnetju očesne roženice govorimo o površinskem in o globokem keratitisu, razloži Golmajer. Površinski keratitis, kot izda že njegovo ime, prizadene le površinske sloje roženice (in običajno ne pušča brazgotin), povsem druga pesem pa je globoki keratitis – ta prizadene globlje plasti roženice in največkrat pusti brazgotino, ki lahko ovira vid. Sami simptomi so v začetku lahko precej podobni simptomom konjunktivitisa (pordelo, na svetlobo občutljivo oko, občutek tujka v očesu, solzenje, motnje vida, izcedek itd.).

Povzroči ga lahko okužba (virusi, bakterije, glive, paraziti) ali pa mehanska poškodba, razlaga Golmajer. Lahko se pojavi pri površinskih okvarah roženice, ki jih lahko povzročijo motnje solznega sis-

»Svetuje se izogibanje izpiranju očesa s kamilicami, saj lahko v kamiličnem čaju ostanejo drobcici kamilic, ki oko še bolj dražijo, hkrati pa imajo kamilice na oči tudi izsuševalni učinek.«

tema, nepopolno zapiranje vek, poškodbe in uporaba kontaktnih leč. Prav pri slednji obstaja posebno tveganje za keratitis, saj se na samih lečah lahko nakopičijo bakterije, glive ali paraziti in prav zato je tako zelo pomembno ohranjati higieno kontaktnih leč ter z njimi tudi pravilno ravnati. Manj pogoste, vendar pa nevarne, vid ogrožajoče so okužbe s paraziti, dodaja Golmajer, sem sodi npr. mikroorganizem akantameba, ki je prisoten v vodah. Glivične okužbe so redkejše. Keratitis lahko povzroči tudi pomanjkanje vitamina A in suhost oči.

Ker je vzrokov za pojav vnetja očesne roženice več, je zdravljenje odvisno od povzročitelja, razlaga Golmajer. Bakterijski keratitis se najpogosteje zdravi z antibakterijskimi kapljicami in mazili. Glivični keratitis se zdravi z antifungicidnimi tabletami in kapljicami za oči, medtem ko se virusni keratitis zdravi s protivirusnimi kapljicami za oči in protivirusnimi tabletami. Akantamebni keratitis je za zdravljenje lahko precej nevarno, saj se okužba pogosto slabo odziva na zdravlila.

Običajno je sicer velika verjetnost, da bolnik popolnoma ozdravi, če pa je poškodba roženice prehuda in vid zelo slab, je lahko ena od rešitev kirurška presaditev roženice.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Z vami že od leta 1985



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah, drogerijah in na www.braunemon.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ZA VEGANE
BREZ GLUTENA
GMP CERTIFICIRANO
SLOVENSKI PROIZVOD

Poskrbi za brezkrbne užitke na soncu.

- > Vsebuje naravni beta karoten.
- > Visoka vsebnost pantotenske kisline, ki ji pravimo tudi lepotni vitamin.
- > Za izboljšanje prehranjenosti kože.
- > Za kožo občutljivo na svetlobne vplive.

»Najpogosteje so vzrok blefaritisa bakterije stafilokoki, pogosto pa tudi razrast pršice demodeks. Težava se najpogosteje pojavlja pri starejši populaciji, pogosteje pri moškem spolu.«

Uveitis – heterogena vnetna skupina očesnih bolezni

Pri uveitisu gre za razmeroma redko, vendar resno okužbo očesa, razlaga Golmajer. Zajema vnetje šarenice, ciliarnika, žilnice in/ali mrežnice, pri čemer je najpogosteje vnetja šarenica, ki jo pogosto spremlja tudi vnetje ciliarnika. Najpogosteje se pojavi v obdobju med 30. in 50. letom.

Glede na samo anatomsko lokacijo ločimo več vrst uveitisa (sprednji prekat, steklovina, mrežnica itd.), od same lokacije pa so odvisni tako simptomi kot tudi zdravljenje. V grobem bi lahko rekli, da med simptome sodijo bolečine v očeh, rdeče oči, zamagljen vid z madeži in sencami, občutljivost na svetlobo, bleščanje, pozen simptom pa je lahko tudi izguba vida, razlaga Golmajer.

Glede na potek uveitisa ločimo akutni uveitis (manj od treh mesecev) in kronični oz. ponavljajoči se uveitis. V slednjem primeru lahko pride do kroničnih sprememb tkiva in v najslabšem primeru do slepote, ki prizadene kar 5–20 % bolnikov z uveitisom.

Povzročiteljev uveitisa je več, zato je v prvi vrsti treba ugotoviti vzrok s pomočjo laboratorijskih in imunskih preiskav, pove Golmajer. Lahko je vzrok v avtoimunskem obolenju, virusnih vnetjih, lahko so krive glive, bakterije, mehanske poškodbe ipd.

Ker je zdravljenje odvisno od vzroka, je težko enoznačno govoriti o zdravljenju uveitisa. Kot pove Golmajer, je treba odpraviti vnetje oči, ublažiti bolečine in obnoviti izgubljeni vid ter preprečiti, da bi prišlo do nadaljnje poškodbe tkiv. Če je vzrok uveitisa bakterija, ga zdravimo z antibiotiki, virusne okužbe pa zdravimo z virostatiki. Kadar vzrok ni povsem jasan, se zdravljenje običajno začne z antivnetno, simptomatsko terapijo.

Golmajer polaga bolnikom z uveitisom na srce, da je treba v primeru poslabšanja vida ali bolečine z rdečim očesom obvezen takojšen obisk očesnega zdravnika.

In čeprav uveitis ni tako pogosta bolezen, niso redki primeri, ko bolezen rada postane kronična, zato je poleg samega zdravljenja pomembna tudi vzdrževalna terapija, bol-

niki pa naj se držijo navodil svojega očesnega zdravnika.

Blefaritis – vnetje robov vek

Pri blefaritisu gre za kombinacijo nepravilnega izločanja žlez lojnic in zunanjih dejavnikov, razloži Golmajer, pri čemer pomembno vlogo igrajo bakterije, ki sicer normalno živijo na robovih vek.

Najpogosteje so vzrok blefaritisa bakterije stafilokoki, pogosto pa tudi razrast pršice demodeks. Težava se najpogosteje pojavlja pri starejši populaciji, pogosteje pri moškem spolu.

Simptomi, s katerimi blefaritis opozarja nase, so, kot pove Golmajer, pordeli robovi vek in srbeče veke, rdeče in utrujene oči, dražec ter pekoč občutek v očeh in občutek tujka, zasušeni izcedek na robovih vek in ob trepalnicah, zaspanski v notranjem kotu očesa, pogosto solzenje, občutljivost na svetlobo ter pogosti pojav ječmenov.

Zdravljenje je, kot pri večini vnetij oči, odvisno od vzroka za vnetje robov vek, žal pa je pogosto dolgotrajno in le redko vodi v popolno ozdravitev – pogosto simptome le ublaži. Kot pravi Golmajer, sta najpomembnejši redna in dolgoročna nega ter higiena vek. Pomembno je, da veke grejemo (tako na suho kot s toplimi obkladki), čistimo robove in jih masiramo. Grejte pomaga mehčati izloček v meibomovih žlezah na robovih vek ter luskice in obloge ob korenu trepalnic. Enkrat do dvakrat dnevno je treba veke očistiti, pri čemer so v pomoč navlažene vatirane paličice ali robčki. Poleg tega se svetuje tudi redno uživanje maščobnih kislin omega-3, ki pripomorejo k zmanjšanju vnetja in večji stabilnosti solznega filma.

Ob izrazitem vnetju se uporabljajo protivnetna in protimikrobna sredstva oz. antibiotiki (antibiotično mazilo ali antibiotične kapljice), nestabilen solzni film pa se zdravi z umetnimi solzami, ki pomagajo blažiti občutek peska v očeh. V težjih primerih je, sicer redko, lahko potreben celo kirurški poseg, še dodaja Golmajer.

Maščobne kisline omega-3 ...

... so pri vnetju robov vek izjemno pomembne, saj zmanjšujejo vnetje in izboljšujejo simptome blefaritisa pa tudi znake suhega očesa. Telo jih ne more proizvajati samo, zato jih moramo dodajati sami. Golmajer svetuje uživanje 1000 mg omega-3 maščob dnevno (predvsem ribje olje majhnih morskih rib).

Informacij za celo knjigo

O vnetnih boleznih oči bi lahko napisali celo knjigo, toliko jih je. Mednje sodijo še ostala stanja, kot so suho oko, vnetje oči kot posledica okužbe s klamidijo itd. – a to je že tema za naslednje branje. Do takrat pa upoštevajte priporočila za preventivno higiensko obnovo, poskrbite za stabilen imunski sistem in ostanite zdravi.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABC

- A** V Sloveniji je z lajmsko boreliozo okuženih tudi do 60 % kloпов.
- B** Prhanje v roku dveh ur po vrnitvi s sprehoda je učinkovit ukrep za zaščito proti klopm.
- C** Nekaterim repelentom se pri mlajših otrocih raje izogibamo (npr. PMD pri otrocih, mlajših od treh let).



Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje

Dodobra smo zakorakali v težko pričakovano pomlad, z njo so prišli toplejši dnevi, z njimi pa tudi priložnost, da se odpravimo na pohajkovanja v prebujajočo se naravo. **A pozor – poleg toplih sončnih žarkov in očesu prijetnih barv spomladanskih cvetic v naravi spomladi na nas prežijo tudi nevarnosti. Prebujajo se namreč klopi, znova brenčijo žuželke, ti pa seveda ogrožajo tako naše zdravje kot tudi zdravje naših štirinožnih prijateljev. V nadaljevanju nas bo zanimalo, kako se lahko med izleti v naravo kar se da učinkovito zaščitimo pred omenjenimi nadlogami.**

Avtorica: **Helen Žagar**

Zakaj se moramo kloпов bati?

Naša dežela sodi med države, v katerih obstaja visoka verjetnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Najpogostejša bolezen, ki jo v Sloveniji prenašajo klopi, je lajmska boreliozo, letno beležimo med 5.000 in 7.000 obolelih. Lajmski boreliozo po številu okuženih sledi klopni meningoencefalitis ali KME, za katerim letno zbolijo približno 170 prebivalcev dežele, s čimer se Slovenija uvršča med države z najvišjo obolevnostjo za KME v Evropi. Redkeje klopi prenašajo tudi humano granulacitno anaplazmozo.

Tveganje za okužbo z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, je pri nas največje med februarjem in novembrom, saj klopi postanejo aktivni, ko se temperature dvignejo nad 7 °C.

Lajmska boreliozo se navadno začne z rdečico na mestu, kamor se je klop priselal. Rdečica se pojavi nekaj dni do nekaj tednov po klopovem vbodu, se počasi širi, na sredini blede in sčasoma dobi obliko obroča. Poleg madežev na koži sta lahko prva znaka borelioze tudi otekla prsna bradavica ali ušesna mečica. Če zdravnik zazna boreliozo v tej fazi, se ta lahko učinkovito zdravi z antibiotiki. Po nekaj tednih pa rdeči obroč običajno izgine, se pa kasneje (tudi več mesecev ali let po okužbi) lahko pojavi prizadetost kože, sklepov, mišic, srca, oči ali živčevja. Cepiva proti lajmski boreliozo ni, zato je toliko bolj pomembna učinkovita zaščita pred ugrizi kloпов.

Če klopa odstranimo v roku 24 ur po vbodu, najverjetneje do okužbe z lajmsko boreliozo ne bo prišlo. Toliko časa namreč traja latentno obdobje za prenos bakterij s klopa na človeka.

Klopni meningoencefalitis ali **KME** je bolezen, ki povzroča vnetje možganskih ovojnic in možganovine. Gre za virusno bolezen, za zdravljenje katere je na voljo le podporno zdravljenje. KME se začne kot neznatna vročinska bolezen, ki traja od dva do štiri tedne in katere simptomi so utrujenost, glavobol ter bolečine v mišicah. Začetnemu obdobju sledi obdobje brez simptomov, ki traja od nekaj dni do treh tednov. Bolezen, ki v večini primerov zahteva hospitalizacijo, lahko dolgoročno pusti tudi trajne posledice, kot so zmanjšana koncentracija in delovna sposobnost, glavoboli, vrtoglavica, slabost, bruhanje, motnje sluha, lahko nastopi ohromelost, približno 1 % bolnikov pa celo umre.

Učinkovita zaščita pred klopi

Klopi se nahajajo predvsem v gozdni podraži, v grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi, pa tudi na vrtovih. Najpogosteje bivajo na nadmorskih višinah do 600 m, v višjih legah jih je manj. Klop skoči na človeka, ko ta, npr., oplazi grmovje in ga klop zazna s svojimi čutili. Ko je klop enkrat na človeku, poišče primerno nežno mesto na koži, kjer se s svojim rilčkom prisese v kožo (najpogostejša mesta ugriza klopa so: lasišče, področja za uhlji, pod prsmi, pod pazduho, okoli pasu, v dimljah, med prsti na roki, v intimnih predelih, na zadnji strani kolen ter med prsti na nogi). Posledično se velja, preden se

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

odpravimo v naravo, ustrezno zaščititi. Oblecimo majico z dolgimi rokavi ter dolge hlače, pri čemer spodnji del hlačnic pri gležnjih zatlačimo v čevlje, če pa to ni mogoče, čez hlačnici potegnimo nogavice. Če ni prevroče, si na glavo poveznimo čepico. Skratka, s pomočjo oblačil skušajmo karseda dobro poskrbeti za to, da je klopom preprečen stik s kožo. Oblačila, ki smo jih oblekli, naj bodo svetlejših barv, da klope na njih hitreje in lažje opazimo. Kot dodaten ukrep uporabimo repelent proti klopom. Repelenti so izdelki, ki vsebujejo močno aromatične snovi. Slednje na koži izhlapevajo, pri tem pa ustvarjajo močan vonj, ki odganja klope, pa tudi komarje, ose in druge žuželke. Z repelentom namažimo nepokrito kožo in poskropimo oblačila. Po vrnitvi z izleta slecimo in pregledimo oblačila, pa tudi vse ostale predmete, ki smo jih imeli s seboj. Oblačila, ki smo jih imeli na sebi med izletom, ločimo od ostalih oblačil, ker lahko klopi prehajajo med oblačili in se na telo prisejajo tudi čez nekaj dni. Nato natančno pregledimo telo, se oprhajmo in umijmo lasišče. Če se klop vendarle uspešno prisese na telo, ga lahko sami odstranimo s pomočjo pincete.

Kaj pa žuželke?

Piki žuželk navadno niso škodljivi, so pa lahko boleči, nekateri lahko povzročijo tudi alergijsko reakcijo, okužbo ali celo kaj hujšega. Najpogosteje pa se ob piku žuželke zgodi boleča oz. srbeča reakcija na mestu vboda. Stik s trupom žuželke namreč aktivira naš imunski sistem, ta sproži sproščanje histamina, ki pomaga priti belim krvnim celicam do prizadetega območja, posledice delovanja histamina pa se kažejo v obliki vnetja, oteklina in srbečice.

Učinkovita zaščita pred piki žuželk

Med izleti v naravo se lahko pred piki žuželk fizično zaščitimo z uporabo ustreznih oblačil. Podobno kot pri klopah je treba tudi insektom z oblačili preprečiti stik s kožo. Zato velja obleči svetla oblačila z dolgimi rokavi in dol-

Ker se virusi pri KME nahajajo v slinavkah, tu ni nekega varnostnega intervala med vbodom klopa in prenosom virusa, virus se lahko prenese že v nekaj minutah. Imamo pa na srečo na voljo zelo **učinkovito cepljenje proti KME**. Cepljenje proti KME se priporoča vsem osebam od starosti enega leta naprej. Na voljo je skozi vse leto. Za popolno zaščito pred KME so potrebni trije odmerki cepiva. Zaščita začne delovati približno 14 dni po prejemu drugega odmerka cepiva. Za vzdrževanje zaščite moramo prejeti poživitvene odmerke, in sicer prvega po treh letih, naslednje pa na vsakih pet let. Cepivo proti KME velja za zelo učinkovito (zaščita je več kot 95-odstotna).

gimi hlačnicami. Druga oblika zaščite pred piki žuželk pa so seveda že omenjeni repelenti. Pri nanašanju repelentov moramo biti pozorni, da jih enakomerno nanesemo na vse dele telesa, ki niso zaščiteni z oblačili, pa tudi na oblačila. Pazljivo jih nanašajmo na kožo okoli oči, ust, ušes, nosnic. V skladu z navodili na izdelku vnos obnovimo po preteku določenega časa. Če se vmes znojimo, kopamo, sončimo (repelent nanašamo čez sredstvo za sončenje), če piha močan veter ali je v zraku visok odstotek vlage, nanos ponovimo pogosteje, kot to terjajo navodila. Ko zaščite repelenta ne potrebujemo več, se oprhajmo z milom. Če pa se zaradi nanosa repelenta pojavijo izpuščaji ali druge težave, obiščimo zdravnika.

Novosti na področju zaščite pred klopi in žuželkami

»Kar se tiče novosti na področju repelentov v zadnjih letih nismo bili priča pomembnim spremembam,« pojasnjuje nacionalni koordinator projekta farmacevtske skrbi *Vprašaj o svojem zdravilu* pri Lekarniški zbornici Slovenije **Bojan Madjar, mag. farm., spec.** »Načeloma učinkovine, ki odganjajo klope, delujejo tudi proti komarjem. Pred-

vsem pri klopah velja, da se je priporočljivo dobro zaščititi, saj prenašajo, v nasprotju s komarji v našem območju, resne nalezljive bolezni. Zato v lekarnah priporočamo izdelke, ki vsebujejo učinkovite repelente. Najučinkovitejša sta najverjetneje DEET in pikardin. Poleg izbire izdelka z ustrezno sestavino je zelo pomembno, da vsebuje izdelek tudi dovolj veliko koncentracijo spojine – priporočamo izdelke (predvsem za namen odganjanja oziroma preprečevanje vbodov klopa) z vsaj 20-odstotno koncentracijo DEET ali pikardina. Dovolj visoke koncentracije namreč omogočajo daljšo zaščito. Center za nadzor bolezni poleg teh dveh spojin za preprečevanje vbodov klopa priporoča tudi naslednje spojine: IR3535, PMD (P-mentan-3,8-diol), olje limonovega evkaliptusa, 2-undekakon. Botanične repelente (limonska trava, citronela, cedra, poprova meta, olje geranije, sojino olje in rožmarin ...) lahko uporabljamo za odganjanje komarjev, za zaščito pred klopi pa so premalo učinkoviti oziroma je njihov učinek prekratek, zato jih v ta namen ne svetujemo.«

Pravilna odstranitev klopa

Klopa s pinceto primemo čim bližje koži in ga z enakomernim gibom (ni potrebno nikakršno vrtenje v smeri urnega kazalca) izvlečemo. Pozorni moramo biti, da ga ne primemo za telo, temveč za glavico – če bi stisnili njegovo telo, bi lahko namreč povzročili izločanje okužene sline v kožo. Če rilček klopa ostane v koži, tudi tega čim prej odstranimo. Lahko poskusimo z iglo, velja pa tudi počakati do naslednjega dne, ko se bo rilček morda odstranil kar sam od sebe, sicer pa ponovno poskusimo z iglo ali pinceto. Nikakor pa ne mažimo klopa pred odstranitvijo z oljem, slino ali čim podobnim – to klopa naredi kvečjemu bolj spolzkega in posledično otežuje njegovo odstranitev.

Ne pozabimo na naše štirinožne prijatelje

Tudi naši štirinožni prijatelji, ki nas spremljajo na naših sprehodih v naravi, niso imuni na bolezni, ki jih prenašajo zajedavci, med katerimi so najpogostejši klopi in bolhe, pojavljajo pa se tudi garje in uši. Bolezni, s katerimi se lahko okužijo psi ali mačke ob stiku z okuženim prenašalcem, so lahko, tako kot pri človeku, celo smrtno nevarne. Posledično velja tudi naše hišne ljubljence ustrezno zaščititi. Na trgu je več izdelkov za zaščito, večina teh ima akaricidni učinek (klopa, bolho zastrupi, ko ta ugrizne gostitelja), nekateri pa imajo tudi repelentni učinek (klopa, bolhe odganjajo): ampule (nanašamo na kožo enkrat mesečno), ovrtnice (delujejo od 6 do 8 mesecev), tablete (eno- ali trimesečna zaščita).

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABC

- A** Zelenjave ne moremo jesti preveč.
- B** Spomladi posezimo po sezonskem sadju in zelenjavi.
- C** Vnaprej si pripravimo zdrave prigrizke.



Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje

Spomladanski meseci prebudijo naša telesa in duha, pa tudi željo po tem, da bi izgubili kak odvečen kilogramček, ki se je pozimi lažje skrtil za debelejšimi puloverji. Narava nam začenja poklanjati plodove, ki nam dajejo energijo, vitalnost ter prečistijo naša telesa. Kakšno hrano izbirati v pomladanskih mesecih?

Avtorica: **Irena Pfundner**

Je pametno spomladi razmišljati o dietah? Pred časom je PubMed objavil rezultate strokovne

raziskave trga shujševalnih diet in njihovih učinkov. Izsledki raziskave so pokazali, da ne obstaja ena univerzalna dieta, ki bi vsem pomagala pri izgubi teže. Kratkoročno je v smislu izgube kilogramov najučinkovitejša prehrana z visoko vsebnostjo beljakovin in majhnim vnosom ogljikovih hidratov ter postenje s prekinitvami (*intermittent fasting*). A pri tem moramo biti pazljivi. Trenutni dokazi kažejo na to, da lahko z različnimi shujševalnimi programi dosežemo bolj ali manj podobne rezultate, razlike se pojavijo bolj v sposobnosti vztrajanja pri novem programu. Torej sama izbira načina izgubljanja kilogramov ni tako

ključna, kot je ključno vztrajanje pri tem na dolgi rok. V osnovi pa je formula za izgubo teže zelo preprosta – prehrana z negativnim energijskim vnosom, ki se osredotoča na kakovost hrane, ki izboljšuje naše zdravje.

Izberimo spomladansko zelenjavo

Na prvem mestu pri razmišljanju o hujšanju, prečiščevanju telesa ali splošnem zdravju in dobrem počutju sta zagotovo sadje in zelenjava. Pri uživanju zelenjave je odveč vsak strah, da bi je pojedli preveč. Več kot je jemo, bolje je. Verjetno smo vajeni uživanja stan-

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

MACROBALANS

macrogol. 4000



Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

- Brez okusa in vonja - okus se lahko prilagaja npr. s sokom
- Brez bolečin, driske, napenjanja
- Ne povzroča navajenosti
- Iz telesa se v celoti izloči z blatom

V lekarnah brez recepta.

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN

www.vitalbalans.si



»Pri uživanju zelenjave je odveč vsak strah, da bi je pojedli preveč. Več kot je jemo, bolje je.«

dardnih kosov zelenjave, zato lahko letos posežemo tudi po kakšni drugi zelenjavi. Poglejmo nekaj priporočil:

- Artičoke so zelo nasitne. Ker jih jemo počasi, bolj zavestno, obenem pa so tudi polne hranilnih vlaknin (vsebujejo 7 gramov oz. približno 25 % dnevnih potreb po vlakninah). Na srednje veliko artičoko pa zaužijemo komaj 60 kalorij.
- Beluši so bogati z veliko hranili, z vlakninami, folati in antioksidantom vitaminom E, luteinom in beta karotenom. Lutein je vrsta ogljikovega hidrata, ki deluje kot prebiotik, torej hrani zdrave bakterije v črevesju. Skodelica špargljev ima 3 g vlaknin ter 4–5 g beljakovin.
- Sveži pomladanski grah je povsem drugačen od zmrznjenega, bogat je z železom, antioksidantom beta karotenom in luteinom.
- Redkvice sodijo v družino zelenjav, ki vključujejo tudi brokoli in ohrovt, in ti vsebujejo glukozinate, sestavine, ki nas lahko zaščitijo pred določenimi vrstami raka. Redkvice so bogate z vitaminom C, kalijem in vlakninami. Naša telesa razstrupljajo, pomagajo pri zaprtju in preprečujejo vnetja.
- Rukola je posebna vrsta zelenih solat z zelo nizkim kalorijskim vnosom (le 2 kaloriji na pol skodelice). Je odličen vir tiamina, vitamina B6, cinka in vlaknin. Nekatere morda zmoti rahlo grenkast priokus, zato jo je dobro mešati z drugimi oblikami solat.
- Če ste se kdaj spraševali, ali je rabarbara sadež ali zelenjava, naj vam povemo, da sodi med zelenjave, se pa odlično kombinira z nekaterimi sadeži (jagode, jabolka, češnje). Lahko je konzervirana, zmrznjena ali spečena v piti. Pri nakupu izberimo trdno rastlino brez gub in znakov izsušenja. Če so na njej listi, morajo biti sveži. Rabarbara deluje kot diuretik in protivnetno. Zadosti približno tretjino dnevnih potreb po kalciju, poleg tega pa vsebuje še kalij, folate in železo.

Zajtrk je odlična priložnost, ko že lahko užijemo dobršno porcijo zelenjave in lažje dosežemo dnevno potrebo po vseh hranilih, ki jo v njej najdemo. Lahko si pripravimo zelenjavno omeleto, polnozrnat opečenc s paradiznikom, kumaro in mletim belim fižolom ali zmečkan avokado z oljčnim oljem. Mlado špinačo lahko dodamo v sendvič, temno listnato zelenjavo pa v jutranje smutije. Idej za uporabo zelenjave za zajtrk je veliko, omejitve so le v naših glavah. Za zajtrk si lahko denimo privoščimo tudi solato, ni nujno, da je ta na mizi zgolj za kosilo in večerjo.

Sezona jagodičastega sadja je tu

Prihaja sezona jagodičevja vseh vrst. Ni boljšega in slajšega za naše zdravje, kot so borovnice, brusnice, jagode, maline, robide in ostalo jagodičevje. So polne antocianinov (to so antioksidanti, ki dajo jagodičastim sadežem značilne žive barve v rdečih in modrih tonih) in drugih flavonoidov, ki pomagajo možganom ohranjati svojo vitalnost, zmanjšujejo nevarnost pojava sladkorne bolezni tipa 2 in srčnih bolezni. Bogate so tudi z vlakninami, to velja še posebej za maline in borovnice, ki imajo na skodelico približno 8 g vlaknin, kar je skoraj tretjina dnevnih potreb po vlakninah). Jagodičevje je sezonsko sadje, tako da uživamo svežega, ko je le to mogoče, sicer pa lahko posežemo tudi po zmrznjenem sadju, saj je enako hranilno kot sveže, bodimo pozorni le na to, da vanj ni dodan sladkor.

Med zanimive sadeže, na katere ne smemo pozabiti, sodi tudi kivi, ki ima 56 kalorij in 3 g vlaknin. Vsebuje več vitamina C kot pomaranče, toliko kalija kot banana in precej beta-karotena. Pri izbiri sadeža bodimo pozorni, da nima odrgnin in mehkih delov. Sadeži z gubami in poškodbami niso najboljše. Kivi je odličen tudi v smutiju, jemo pa lahko celo njegovo lupino, ki vsebuje veliko flavonoidov (preprečujejo različne bolezni), vlaknin in antioksidantov. Na Novi Zelandiji ga jedo surovega z lupino vred.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

LACTO SEVEN

Mlečnokislinske bakterije in vitamin D za imunsko odpornost celotne družine.

Edinstvena SESTAVA

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

www.lactoseven.com/si

Vitabalans

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

Zelišča niso zgolj ojačevalci okusa jedi

Sveža zelišča so nekaj najbolj preprostega, kar lahko vzgajamo sami doma, za to ne potrebujemo vrta, zadostuje že okenska polica. Če nanje gledamo zgolj kot okras k jedem, nas bo morda presenetilo, kako hranljiva so obenem. V prvi vrsti dodajo svojevrsten okus jedem, zato lahko pri kuhanju uporabimo manj soli. Podobno kot zeleno listnata zelenjava nekatera zelišča (bazilika, origano, peteršilj) vsebujejo antioksidante, ki preprečujejo poškodbe naših celic. Uporabljamo jih lahko kot začimbo v solatah, juhah, v zelenjavnih jedeh in prilogah, iz nekaterih lahko naredimo okusen pesto k testeninam itd.

Spomladi se bo na naših vrtovih (ali oken-ski polici) razbohotila meta, ki je bogata z vitamini A in C ter vsebuje nekaj vitamina B2. Vsebuje tudi nekaj mineralov, kot so mangan, baker, železo, kalij, kalcij. Izboljšuje prebavo, zmanjšuje širjenje bakterij, uporabljamo pa jo lahko na različne načine, kot začimbo v jedeh, kot čaj ali sok.

Najbolj razširjeno in popularno zelišče pa je zagotovo peteršilj, zelišče, ki je sicer v sorodu z zeleno. Glavna naloga peteršilja je, da povečuje absorpcijo mangana, ki krepi naše kosti. Vsebuje tudi določena olja, ki lahko pomagajo nevtralizirati nekatere karcinogene. Odlično se poda k mesu, solatam in v juhe.

Kje in kako začeti?

Začnimo počasi. Vsako spremembo je dobro začeti z majhnimi koraki in se sproti navajati nanje, da ti postanejo naša dolgoročna navada. Dober začetek je recimo, da se odločimo za eno zdravo spremembo na dan. Določimo si, da bomo pri enem obroku obvezno zaužili dodatno porcijo zelenjave ali sadja ali da bomo sladke in slane prigrizke zamenjali z oreščki. Harvardska raziskava je dokazala, da so imeli ljudje, ki so uvedli manjše izboljšave v svojo prehrano in se tega držali v 12-letnem obdobju, manjše tveganje za pre zgodnjo smrt. Denimo zamenjava dnevne doze procesiranega ali rdečega mesa za porcijo oreščkov ali stročnic je nakazovala na do 17 % zmanjšano tveganje za prezgodnjo smrt. Podobne manjše spremembe lahko vključujejo: zamenjavo gaziranih pijač za vodo, en brezmesni dan na teden, zamenjava belega riža ali testenin za polnozrnat žita, posoda, polna sadja, vedno na doseg roke, ko si zaželimo prigrizke ipd.

Najslabši za nas so zloglasni slani in sladki prigrizki ob večernem stiskanju na kavču in gledanju televizije. V naših hladilnikih lahko najdemo veliko boljših alternativ tem prigrizkom, ki bodo vseeno zadovoljila našo željo po grizljanju. Sadje, zelenjava, jogurti, humus, siri, celo ostanki obrokov – vse to bodo boljše izbire. Seveda je vselej dobro, da že nakupujemo pravilno in hladilnik napolnimo z bolj zdravimi jedmi, namesto da napolnimo omaro s skušnjavami. Prigrizke si lahko pripravimo že vnaprej, denimo narežemo sadje

in zelenjavo, jih spakiramo v vakuumske posodice, trdo skuhamo jajca ali v posodice po en obrok spakiramo ostanke kosila ali večerje. Reorganiziramo lahko tudi hladilnik in v ospredje postavimo bolj zdrave izbire, saj s tem povečamo možnost, da bo to prva stvar, ki jo v hladilniku zagrabimo.

V primeru, da nas vseeno premami in zagradi nevarna faza grizljanja in bi zelo radi posegli po nečem nezdravem, si lahko uvedemo pravilo pet minut. Ko nas zagradi želja po nečem, kar vemo, da ne bo najboljše za nas, si recimo, da lahko to dobimo čez pet minut. V tem času se zamotimo z nečim drugim. V veliki večini primerov bo želja v tem času izginila.

Ko se odpravimo v restavracijo, razmišljajmo o naročanju jedi, ki jih doma ne uživamo pogosto. Mnogi denimo ne marajo pripravljati ribjih jedi doma, zato se lahko s srcu prijaznimi maščobnimi kislinami omega-3 napolnimo v restavraciji. Tudi pri solatni ponudbi lahko izberemo solate in zelenjave, ki jih doma običajno nimamo in tako obogatimo svojo prehrano.

Še en dober trik pa je pitje vode, ko smo lačni. Nekateri ljudje težko prepoznajo razliko med lakoto in žejo. Zato lahko pri napadu lakote, preden se poženemo v hrano, popijemo kozarec vode. S tem bomo tudi poskrbeli, da smo čez dan zagotovo popili dovolj tekočine.

»Seveda je vselej dobro, da že nakupujemo pravilno in hladilnik napolnimo z bolj zdravimi jedmi, namesto da napolnimo omaro s skušnjavami.«

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?





Previdno s klimatskimi napravami poleti

Komaj smo se poslovili od snega in nizkih temperatur, že lahko misli usmerimo v vroče poletne dni, ko bomo iskali načine, kako ohladiti bivalne, delovne in javne prostore. Zelo radi imamo klimatske naprave, ki delajo poletne razmere bolj vzdržne, toda ali jih znamo pravilno uporabljati in vzdrževati? Mnogi se klimatiziranih prostorov bojijo, spet drugi uživajo, ko jih objame hlad. So lahko klimatske naprave tudi nevarne? Poglejmo si, kakšna je najbolj optimalna in varna uporaba klimatskih naprav v poletnih mesecih.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Zveza potrošnikov Slovenije je pred kratkim objavila, da število klimatskih naprav v gospodinjstvih narašča: »To potrjuje tudi Raziskava REUS 2022, po kateri je delež gospodinjstev, ki uporabljajo klimatsko napravo, s 26 % leta 2015 narasel na 44 % v letu 2022. Da brez klimatske naprave poleti ne morejo shajati, je potrdilo več kot 50 % anketiranih.«

Čeprav nam klimatske naprave omogočajo lažje preživljanje vročih dni, so mnogi že spoznali, da imajo te naprave lahko tudi negativne učinke. Pogosto slišimo, da so ljudje celo poletje prehlajeni, čeprav so temperature visoke in virusov ni toliko kot v hladnejšem delu leta. Sami rečejo, da je vzrok v klimatski napravi oziroma pogostem prehanju iz zunanjih v klimatizirane prostore. Slišimo tudi, da se komu vne hrbtna ali vratna mišica, ker na delovnem mestu dalj časa sedi izpostavljen neposrednemu pihanju iz klimatske naprave. S klimatskimi napravami lahko pride torej tudi do neželenih učinkov.

Prenizka temperatura hlajenja

Najpogostejša napaka, ki jo delamo pri uporabi klimatskih naprav, je nastavitev napačne temperature. Temperatura, ki jo nastavimo,

je običajno prenizka, gledano na temperaturo zunanjega okolja. Na NIJZ navajajo, da: »se moramo zavedati tudi morebitnih negativnih učinkov napačne uporabe klimatske naprave. Pogoste napake so, da hladimo čezmerno – preveč in prehitro, da so temperature nastavljene prenizko, da so naprave usmerjene v ljudi namesto stran ... Vse to lahko povzroči slabo počutje, glavobol in druge težave, o katerih bomo še pisali (denimo sindrom bolne zgradbe). Prevelika razlika v zunanji in notranji temperaturi zraka lahko povzroči poslabšanje astme ali rinitisa (tj. vnetja nosne sluznice). Otroci, starejši ljudje in bolniki so na temperaturne razlike še veliko bolj občutljivi kot odrasli.«

Pri nastavitvi temperature moramo upoštevati predvsem zunanjo temperaturo oziroma razliko med zunanjo in notranjo. Prehitro nas lahko zanese v nastavitev prenizke temperature, saj je ob visokih zunanjih temperaturah občutek hladu prijeten in nas to lahko zavede. Kako pa vemo, kakšna temperatura je najustreznejša? Inšpektorat Republike Slovenije za delo predlaga delodajalcem in delavcem sledeče: »Pri uporabi klimatskih naprav priporočamo upoštevanje pravila $-7\text{ }^{\circ}\text{C}$, kar pomeni, da temperatura zraka v delovnem prostoru ne bi bila za več kot $7\text{ }^{\circ}\text{C}$ nižja od zunanje temperature.«

NIJZ sicer navaja, da se idealna temperatura zraka za človeka (toplotno ugodje) individualno razlikuje, tudi glede na to, ali sedimo ali se intenzivneje gibamo: »Kot cono toplotnega udobja opisujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vročine in ko ne znamo gibanja zraka ali njegove pretirane oziroma pomanjkljive vlažnosti.« Na človeško počutje namreč vplivata tako temperatura kot relativna vlažnost zraka.

Po Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb naj bi v prostorih, kjer so sedeče osebe, zagotavljali naslednje vrednosti:

- temperatura naj bo med 22 in $26\text{ }^{\circ}\text{C}$,
- relativna vlažnost 30 – 60% ,
- srednja hitrost zraka v času hlajenja pa $0,15$ metra na sekundo.

»V poletnih mesecih, ko zunanje temperature presegajo $30\text{ }^{\circ}\text{C}$, je treba temperaturo v prostoru, če ga ohlajamo s klimatsko napravo, ustrezno prilagoditi. Razlika med temperaturo v klimatiziranem prostoru in zunanjo temperaturo naj bo nastavljena glede na toplotno ugodje in zdravstveno stanje posameznika. Predvsem pa se moramo izogibati neposrednemu pihanju ohlajenega zraka iz klimatske naprave,« tako so zapisali na NIJZ in dodali: »Preprosto pravilo naj bo, da prostorov ne hladimo na nižjo temperaturo, kot jih pozimi ogrevamo.«

Nekateri viri navajajo, da je priporočljiva razlika med zunanjo in notranjo temperaturo približno $6\text{ }^{\circ}\text{C}$ (denimo zunaj $31\text{ }^{\circ}\text{C}$, znotraj $25\text{ }^{\circ}\text{C}$). Pri večjih razlikah nam klimatske naprave lahko že škodujejo. Tudi sicer je temperatura $25\text{ }^{\circ}\text{C}$ neki mejnik, pod katerega poleti ni dobro ohlajati prostorov.

Poleg zdravstvenega je nastavitev primerne temperature vredna razmisleka tudi s finančnega vidika. Nastavitev prenizke temperature je namreč lahko tudi stroškovno povsem neučinkovita. Vročina nas morda zapelje v skušnjava, da se na hitro ohladimo in vključimo klimatsko napravo na nizko temperaturo. Ko zapustimo dom ali delovno mesto, pa to klimatsko napravo preprosto ugasnemo. Na koncu meseca nas bo morda presenetil račun energetike. Stroškovno bo veliko bolj učinkovito, če ob odhodu iz prostora temperaturo nastavimo nekoliko višje, kot jo imamo običajno, ko se vrnemo, pa znova nastavimo na zeleno temperaturo. »Velja tudi, da vsaka stopinja, višja od $25\text{ }^{\circ}\text{C}$, predstavlja več kot 5-odstotni prihranek električne energije,« navajajo na portalu Varčevanje energije.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Sindrom bolne zgradbe

Pri sindromu bolne zgradbe v resnici ne gre za bolezen, označuje pa stanje ljudi, ki se v zgradbah na delovnem mestu zaradi različnih razlogov počutijo slabo. Zdravniki se sicer srečujejo z bolniki, ki bi lahko trpeli za t. i. sindromom bolne zgradbe, vendar pa tega ne morejo opredeliti in diagnosticirati kot bolezen. Gre za simptome in znake, ki se pojavijo zaradi preživljanja časa v bolnih zgradbah. Precej značilno je, da simptomi prenehajo po določenem času, ko posameznik zgradbo zapusti.

Po navedbah NIJZ: »Ljudje navajajo različne bolezenske znake in simptome, če delajo v zgradbah, kjer temperaturo in vlažnost zraka regulira izključno klimatska naprava in kjer ni mogoče odpirati oken. Gre za t. i. sindrom bolne zgradbe (ang. *sick building syndrome*), ki ga navajajo nekateri ljudje, ki veliko časa preživijo v takšnih stavbah. Bolezenske težave zaradi omenjenega sindroma lahko razdelimo na specifične in nespecifične. Pri specifičnih težavah gre predvsem za okužbe, ki so posledica širjenja mikrobioloških dejavnikov, ali pa za poslabšanje astme in drugih kroničnih bolezni. Pri nespecifičnih težavah ne poznamo natančnega povzročitelja težav. To so lahko srbenje oči, solzenje ali suhe oči, zamašen nos, izcedek iz nosu, bolečine v

žrelu, glavobol, težave s koncentracijo in splošno slabo počutje. Možni vzroki so nezadostno prezračevanje, kemijski ali mikrobiološki dejavniki. Tako stanje predstavlja kroničen stres, ki dolgoročno slabi delovanje imunskega sistema.«

Vzdrževanje klimatskih naprav

Za varno uporabo klimatske naprave je treba skrbeti za njeno redno in pravilno čiščenje, vzdrževanje in servisiranje. V nasprotnem primeru se lahko v njej namnožijo mikrobi, ki se ob zagonu klimatske naprave sproščajo v zrak. Vdihovanje teh mikrobov in njihovih delcev lahko povzroča omenjene okužbe in vnetja pri posameznikih. Pulmologinja Nadja Koren Pucelj je pred časom za RTV Slovenija poročala, »da lahko pride do kontaminacije z mikroorganizmi, še vedno se pojavlja tudi znana legionarska pljučnica, in če so klimatske naprave okužene z bakterijami legionele, se tudi pri zdravih ljudeh lahko razvije pljučnica. Še huje kot pljučni so pri tem prizadeti kronični bolniki.« Klimatska naprava se sicer ne odsvetuje za pljučne in kronične bolnike, saj je tudi vroč in vlažen zrak zanje škodljiv, je pa potrebna uporaba v skladu s smernicami in varno uporabo. Na NIJZ opozarjajo tudi, da »uporaba klimatske naprave, ki ne dovaja svežega zraka v pro-

stor, ne more nadomestiti rednega zračenja bivalnih prostorov«.

Kako izbrati pravo klimatsko napravo?

Nasvet NIJZ je, da »smo pozorni na velikost bivalnega in delovnega prostora. Če naprava zajema zunanji zrak, je pomembno, kje ga zajema in kakšno je zunanje onesnaženje ter kakšni so morebitni filtri. Pri namestitvi je treba upoštevati tudi hrup, ki ga lahko povzroča naprava, in postavitve varovalne police, ki prepreči izpostavljenost neposrednemu dotoku hladnega zraka«. Sicer pa priporočajo, da se vročine lotimo tudi na druge načine – s senčenjem oken, zunanji žaluzijami, pravilnim režimom zračenja ter z boljšo izolacijo zgradb.

Kako pa v avtu?

Stres za telo predstavlja tudi izpostavljenost hitrim temperaturnim razlikam. Temu se težko izognemo pri vstopanju in izstopanju iz klimatiziranih stavb, pri uporabi osebnih avtomobilov pa je priporočljivo zmanjšati hlajenje 5–10 minut pred prihodom na cilj, s čimer se postopoma prilagajamo na zunanje temperature. Prav tako je pomembno, da zelo razgret avto predhodno prezračimo in nekoliko ohladimo ter šele nato sedemo vanj in vključimo klimatsko napravo.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

KLIMA
imam to

MITSUBISHI
ELECTRIC

KLIMATSKE NAPRAVE

itanest
KLIMA CENTER

WWW.VITANEST.SI
080 1959



Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti



Neža Pušnik, dr. med., spec. oftalm.

Ambliopija oz. slabovidnost je enostransko ali redko obojestransko nevrozdravno stanje, ki se kaže z zmanjšano vidno ostrino v sicer zdravem očesu. Je stanje, ki se ne more popraviti z običajnimi korekcijskimi sredstvi, kot so očala, kontaktne leče ali korektivna kirurgija. Pomeni, da lahko le eno oko dobro izostrimo sliko, drugo pa ne. Posledica tega je, da v možgane prideta dve različni sliki. Možgani nato najprej obdelajo sliko, ki pride iz boljšega očesa, in ignorirajo šibkejšo oko. Če stanja ne prepoznamo in ne zdravimo ustrezno pravi čas, lahko pride do razvoja ambliopije. V svetovni populaciji ocenjujejo, da slabovidnost najdemo pri 4 % otrok in 1–5 % odraslih. Slabovidnost pri otrocih je pogost vzrok učnih težav. Težave imajo lahko z razumevanjem, prepisovanjem s table in slabo koordinacijo oči–roka.

Slabovidnost pri odraslih je največkrat na račun nezdravljene oz. slabo zdravljene anizometrije ali škiljenja v otroštvu. Pri nekaterih ljudeh je stopnja ambliopije zanemarljiva in ne vpliva pomembno na kakovost življenja, pri drugih pa pomeni, da imajo zato le eno funkcionalno oko. Oseba ima tako zmanjšano sposobnost zaznavanja jasnih podob, kar lahko vpliva na njihovo sposobnost opravljanja vsakodnevnih dejavnosti, kot so branje, pisanje, vožnja avtomobila ali celo preprosto gledanje televizije. Prav tako lahko to vpliva na človekov duševni vidik, saj so ti ljudje bolj zaskrbljeni glede varnosti in zdravja njihovega boljšega očesa, kar lahko vodi do anksioznosti. Slabovidni ljudje pogosto čutijo krivdo, da niso upoštevali zdravljenja v otroštvu, ali čutijo obžalovanje, da stanje ni bilo pravi čas diagnosticirano in zdravljeno, ko so bili še otroci.

Človeški možgani interpretirajo sliki, ki prideta iz enega in drugega očesa, v eno »čisto« sliki. Vendar pa se sliki ne sinhronizirata, če ocesi nista dobro poravnani ali imata različno refraktivno napako, zaradi česar so možgani zmedeni pri procesiranju sprejetih dražljajev. V odgovor možgani blokirajo slabšo sliko. Največkrat je to signal, ki prihaja iz šibkejšega očesa, zaradi česar pride do razvoja slabovidnosti. Eno oko postane vodilno – dominantno, vidna

ostrina drugega pa se začne izgubljati. Slabovidnost pa ne vpliva samo na ostrino vida, ampak posledično tudi na globinski vid. Prav tako lahko zaradi tega pride do razvoja škiljenja, kar lahko vpliva na samozavest posameznika.

Slabovidnost se lahko pojavi zaradi različnih razlogov, kot so genetski dejavniki, napačen razvoj oči in možganov, poškodbe oči, neustrezna oskrba z očali ali kontaktnimi lečami, boleznimi ali neustrezna uporaba zdravil. Najpogostejši vzrok je napačen razvoj oči in možganov v otroštvu, kar lahko povzroči bolezni, kot so slabovidnost ali škiljenje. V nekaterih primerih lahko slabovidnost nastane tudi v odrasli dobi zaradi poškodb oči ali očesnih bolezni, kot je na primer degeneracija makule.

Ločimo več oblik slabovidnosti:

1. strabizmična
2. deprivacijska
3. refraktivna.

Simptomi slabovidnosti lahko vključujejo zamegljen vid, zmanjšano ostrino vida, težave pri branju, pisanju, razločevanju barv in zaznavanju podrobnosti v okolju ter težave pri ocenjevanju globine. Oseba s slabovidnostjo lahko potrebuje daljši čas za izpolnjevanje nalog, kot je branje ali

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

pisane, in se lahko sooča z omejitvami pri opravljanju nekaterih poklicev. Zdravljenje je usmerjeno predvsem glede na vzrok in resnost stanja. Številne študije opisujejo, da se vidna ostrina razvija do sedmega oziroma osmega leta starosti, tako je največja verjetnost, da bomo ambliopijo izboljšali prav v teh otroških letih.

Zdravljenje slabovidnosti je odvisno od vzroka in resnosti stanja. V nekaterih primerih lahko korektivna kirurgija ali zdravila izboljšajo vid, vendar pa to ni vedno mogoče ali učinkovito. V drugih primerih je morda potrebno nošenje posebnih korekcijskih sredstev, kot so kontaktne leče ali očala. Poleg tega lahko osebe s slabovidnostjo uporabljajo pripomočke, kot so povečevalna stekla, elektronska pomoč za branje in drugi tehnološki pripomočki, ki lahko olajšajo vsakodnevno življenje in izboljšajo kakovost vida. Prej kot najdemo vzrok, boljši je uspeh zdravljenja. Zdravljenje je bolj uspešno, če ga začnemo zgodaj v otroški dobi, ko se povezave med delovanjem oči in možgani še najbolj razvijajo. Metode zdravljenja temeljijo na tem, da otrokovi možgani začnejo uporabljati šibkejšo oko.

Dolgo je veljalo, da je ambliopijo možno zdraviti le pri otrocih, vedno bolj pa se ugotavlja, da to ni popolnoma resnično. S primernim načinom zdravljenja dobimo dobre rezultate tudi pri zdravljenju odraslih ljudi.

Zaradi plastičnosti možganov, tako imenovan vizualni okvir, ki ga sestavljajo um, oči in vidne poti, se le te da ponovno »natrenirati«. Zavedati se je treba, da je pri tem potrebna dobra motivacija in zavezanost bolnika, saj je pri odraslih zdravljenje dolgotrajnejše kot pri otrocih. Vsak bolnik je svoj individuum, zaradi česar je potrebno temeljito ovrednotenje stopnje ambliopije s funkcionalnimi testi vida pred začetkom zdravljenja. Rezultati nam potem pomagajo pri načrtovanju ustreznega načina zdravljenja.

Načini zdravljenja:

- vaje pogleda,
- predpis očal/KL,
- »blokiranje« boljšega očesa (pokrivanje, posebne leče),
- kirurška terapija vzroka,
- terapija BYNOCS AmblyoGo.

Nova oblika zdravljenja, ki daje dobre rezultate tako pri otrocih kot tudi pri odraslih, je AmblyoGo. Omenjeno zdravljenje temelji na razvoju binokularnega vida (sposobnost gledanja z obema očesoma simultano), za razliko od prej omenjenih metod, kjer gre predvsem za monokularno (enostransko) izboljšanje vida slabovidnega očesa. Gre za trening oči, ki se izvaja 30 minut na dan, petkrat na teden, šest tednov oz. glede

na stopnjo slabovidnosti. Trening se izvaja pod nadzorom skupine očesnih strokovnjakov, na računalniku, v obliki video igrice. Prednost programa je ta, da temelji na razvoju tako imenovanega binokularnega vida, kar pomeni, da ponuja možnost aktiviranja in izboljšanja tudi globinskega vida. Večina slabovidnih bolnikov namreč le tega s konvencionalnimi načini zdravljenja ne razvije.

Preden se odločimo za omenjen način zdravljenja, je potreben zelo natančen očesni pregled. Trening metode AmblyoGo poteka tako, da so lahko računalniške vizualne naloge rešene le, če so informacije iz desnega in levega očesa kombinirane (binokularno merilo). Da to dosežemo, je kontrast signala video igre na zaslonu, ki ga vidi dominantno oko (boljše oko), zmanjšan do stopnje, kjer je doseženo binokularno (simultano) delovanje oči. Iz tega sledi, da je na slabovidnem očesu prisoten signal (slika) z močnejšim kontrastom. Čez čas se moč zdravljenja poveča s povečanjem kontrasta signala do te mere, da lahko pride do binokularne fuzije (združitve slike iz posameznega očesa v eno sliko). Večanje/zmanjšanje kontrasta signala se spreminja, dokler ni dosežen enak kontrast signala v obeh očesih. Terapija na ta način vpliva na plastičnost možganov in stimulira razvoj novih živčnih povezav za vid.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



Samo za tvoje oči

Specialistični pregledi, operacije sive mreže, operacije dioptrije in drugi posegi na očeh. Individualno, napredno in varno. Že več kot 20 let.

irman

Očesni center Irman
LJUBLJANA | ŽALEC | VELENJE

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



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.

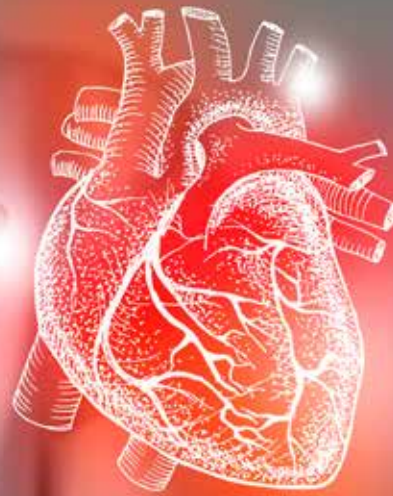
Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Datum priprave vsebine: maj 2022

SI-2022-HF-021

PRILOGA: SRCE



Srčno popuščanje in rehabilitacija



Prim. Janez Poles, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne med.

Naše srce je najbolj dejavna mišica v našem telesu, zato se njeno oslabiljeno delovanje odraža na celotnem organizmu. Stanje, ko srce ni več zmožno prečrpati zadostne količine krvi, ki bi zadovoljila potrebe telesa, imenujemo srčno popuščanje. Naš organizem je posledično slabše prehranjen s kisikom in hranilnimi snovmi, kar se odraža z utrujenostjo, zadihanostjo, nerednim srčnim utripom in drugimi znaki. Število pri-

merov srčnega popuščanja iz leta v leto narašča, v Sloveniji se vsakoletno pojavi pet novih bolnikov na 1.000 prebivalcev.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Srčno popuščanje je posledica bolezni srca in žilja, najpogostejši vzrok za njegov nastanek pa sta koronarna bolezen srca ter arterijska hipertenzija (povišan krvni tlak). Med pogoste vzroke za pojav srčnega popuščanja štejemo še okvare srčnih zaklopk, boleznimi srčne mišice, nekatere motnje srčnega ritma, bolezni ščitnice, sladkorno bolezen, prirojene srčne bolezni in nezdrav življenjski slog (kajenje, zloraba drog).

Bolezen se sprva odraža z utrujenostjo in zmanjšano telesno zmogljivostjo, ob napredovanju pa se kaže z oteženim dihanjem (že pri najmanjših naporih in v ležečem položaju),

zastajanjem tekočine v okončinah, pogosto povišanim srčnim utripom in upočasnjeno prebavo. Tudi z motnjami koncentracije in pozornosti. »Bolnik se mora najprej sprijazniti z diagnozo srčnega popuščanja, kar pa ni preprosto. Življenje se mu je namreč močno spremenilo. Stvari, ki jih je še včeraj zlahka opravljal, so postale prenaporne. Pojavljajo se močno dušenje, hitra utrujenost in nemoč. Pogosto se pojavijo tudi otekline na nogah. Noči postajajo vse daljše, saj se ob ležanju pojavlja dušenje, pogosto pa tudi moteč kašelj. Vzglavje si postopoma vse bolj podlagajo. Ob hudem popuščanju nekateri bolniki del noči presedijo. Nekateri potrebujejo bolnišnično zdravljenje, drugi, manj prizadeti, pa se lahko zdravijo doma. Pregled pri zdravniku se po daljšem razgovoru o bolezni konča s predpisom zdravil, ki umirijo akutno simptomatiko. Žal zdravila, ki bi srčno popuščanje pozdravilo, še vedno nimamo. Bolezen zdravimo in si želimo, da bi naslednje poslabša-

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

»Vsak dober nasvet, topel stisk roke, pohvala po dobro opravljeni vadbi, sproščeno druženje v vadbeni skupini, izmenjava dobrih izkušenj in uspešnih življenjskih zgodb bolniku vlivajo optimizem.«

nje čim bolj odložili,« pojasni prim. **Janez Poles, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne med.**, in ob tem poudari, da mora biti bolnik aktivno udeležen v procesu zdravljenja.

Postopna telesna vadba

Srčno popuščanje ni stanje, ki zahteva le zdravljenje z zdravili, temveč tudi temeljito spremembo življenjskega sloga, saj je le tako lahko zdravljenje učinkovito in celovito. Ob tem sogovornik opozori na primerno telesno dejavnost, ki kljub utrujenosti in težavam z dušenjem ni prijetna, kljub temu pa nujna za ohranjanje in izboljšanje funkcije srca ter telesne zmogljivosti. Prav tako je treba poskrbeti za ustrezno prehrano, bogato z vitamini, minerali in beljakovinami (po 65. letu: 1,5 do 2 g beljakovin/kg telesne teže dnevno), ki okrepi naš imunski sistem ter prepreči izgubo mišične mase (in posledično razvoj sarkopenije). Pozornost velja posvetiti tudi vnosu tekočin, saj gre ob srčnem popuščanju praviloma za postajanje tekočine v telesu. Dovoljen dnevni vnos tekočine niha od 1,2 do 1,5 l, dnevni vnos soli pa naj ne preseže 2 g. Odsvetuje se uživanje prave kave, opuščanje kajenja in alkohola sta nujna koraka v procesu, tudi omejevanje stresa je nadvse dobrodošlo: »Bolnik mora poskrbeti tudi za redno sproščanje, da bi zmanjšal neugoden učinek

adrenalinskega preliva, pregnal motečo anksioznost in preprečil razvoj depresije. Vse telesne dejavnosti mora pričeti zlagoma, intenzivnost vadbe pa previdno in postopno nadgrajevati. Pomemben je čas regeneracije. Čas telesne dejavnosti zahteva najmanj dvakrat daljši čas počitka. Vsa opravila tako trajajo daljši čas.«

Katera vadba je najprimernejša za bolnike s srčnim popuščanjem?

Ob zmanjšani zmogljivosti in zadihanosti že ob sprehodu do kuhinje si številni ne predstavljajo, da bi v svoj vsakdan vnesli še kakšno koli telesno dejavnost. A ta je nujna komponenta zdravljenja. »Kljub težavam, ki so posledica zmanjšane zmogljivosti, bolnika spodbujamo, da redno hodi. Zelo ugodna je uporaba rolatorja, ki zagotavlja večjo stabilnost, omogoča prevažanje manjših stvari, hkrati pa polica med ročajema omogoča tudi sedenje in počitek med hojo. Bolnikom svetujemo telovadbo sede na stolu. Da bi zmanjšal obremenitev srca, bo bolnik izvajal vaje le z eno okončino. Nekoliko zmogljivejši lahko vozijo sobno kolo z nizkimi obremenitvami. Nošnjo bremen odsvetujemo,« svetuje predsednik Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije ter priznani kardiolog. Za »prenašanje« bremen naj si bolniki pomagajo s

torbami na kolesih, še bolje z rolatorjem. Med priljubljenimi načini vadbe je, kot omenjeno, kolesarjenje na sobnem kolesu. Kot opozarja sogovornik, morajo biti posamezniki, ki želijo začeti s to vrsto vadbe, stabilni najmanj tri tedne. Prav tako morajo biti ob govorjenju brez težke sape. Pozornost naj usmerijo na svoje počutje, dihanje in srčni ritem: »Frekvenca dihanja mora biti manj kot 30/min, srčna frekvenca v mirovanju pa pod 110/min. Intenzivnost vadbe naj počasi raste od 40 % do 80 % dosežene maksimalne zmogljivosti oziroma od 60 % do 80 % najvišje srčne frekvence, dosežene pri obremenitvenem testiranju. Trajanje in pogostost vadbe sta odvisna od začetne zmogljivosti in funkcionalnega stanja bolnika.« Ne glede na to, kakšno vadbo izbere bolnik, se priporoča tudi izvajanje dihalnih vaj, s čimer aktiviramo predvsem vdihovalne mišice. Kot svetuje dr. Poles, se morajo bolniki naučiti prsnega in preponskega dihanja.

Srčno popuščanje lahko vpliva tudi na posameznikovo družabnost

Vsako bolnišnično zdravljenje neugodno vpliva na kakovost življenja. Operativni posegi, kakršna sta transplantacija srca ali vstavev začasne pomožne črpalke, niso nobena izjema. »Bolnik je iztrgan iz domačega okolja, ob poslabšanju boleznih pogosto tudi prestrašen in stresogeno prizadet. Transplantacija je zahteven poseg, ki se pogosto zaplete z zavrnitveno reakcijo. Številna zdravila, ki pomagajo premagati težave, imajo lahko tudi hude stranske učinke. Po posegu bolnik potrebuje čas za okrevanje, nato pa ugotovljamo izboljšanje počutja in večjo zmogljivost,« pojasni sogovornik. Ob tem doda, da imajo bolniki, pri katerih gre le za zamenjavo okvarjene zaklopke (v primeru, da je slednja razlog za nastanek ali poslabšanje srčnega popuščanja), pogosto dokaj manjše težave. Občasno potrebujejo interventni poseg na koronarnem žilju in odpiranje zamašene žile, s čimer se funkcija srca izboljša, posledično pa tudi telesna zmogljivost in bolnikovo počutje. Tako kot vsaka bolezen lahko tudi srčno popuščanje vpliva na posameznikovo družabnost. Dušenje, pokašljevanje, oteklina, utrujenost in slabše zmogljivosti lahko načnejo posameznikovo samozavest in samopodobo, zaradi česar se druženju izogibajo. Še slabše je ob napredovanju bolezenskih znakov. »Ob napredovanju boleznih je bolnik vse manj zmogljiv. Bivalno okolje se mu hitro oži. Pogosto je odvisen od pomoči svojcev ali zdravstvene službe. Številni ne zmorejo več voziti avtomobila. Zaradi drugih pridruženih boleznih pa ne zmorejo daljše hoje ali vožnje s kolesom,« pojasni sogovornik, ki ob tem opozori tudi na tiste, ki so kljub temu vključeni v različne dejavnosti oz. krožke Univerze za tretje življenjsko obdobje ali športne sekcije organizirane v okviru Društva upokoencev.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



Delavnica priprave zdrave hrane

Kakovostna rehabilitacija je lažja in preprostejša v družbi

Srčno popuščanje zahteva vseživljenjsko rehabilitacijo, ker gre za neozdravljivo bolezen, jo je mogoče zdraviti z zdravili in spremembo življenjskega sloga. Istočasno se skuša zmanjšati in kar v največji meri okrniti vse dejavnike tveganja, ki so prispevali k razvoju bolezni oz. poslabšanju. Ob tem Poles pojasni, da bolnike spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu z redno telesno dejavnostjo, saj se na ta način krepijo tudi mišice okončin, trupa, s tem pa se ohranja tudi dobra moč hrbteničnih mišic. Z redno vadbo se aktivneje vključijo dihalne mišice, izboljšajo se drža, ravnotežje in gibljivost, s čimer je tveganje za padce manjše. »Hkrati jih izobražujemo in osveščamo, da čim bolj spoznajo bolezen in jo znajo voditi. Kakovostno rehabilitacijo lahko bistveno bolje realizirajo v skupinah, ki jih vodijo usposobljeni strokovnjaki. Ne gre le za telesno vadbo. Gre za sproščen odnos v skupini, izmenjavo mnenj in dobrih praks. Vsem bolnikom, ki razvijejo anksioznost ali depresijo, nudimo psihosocialno podporo, pomagamo poiskati pot do ustrezne strokovne pomoči – psihologa, občasno tudi psihiatra,« poudarja sogovornik.

Vloga koronarnih društev pri rehabilitaciji

S težavo se je lažje soočiti v skupini, pod mentorstvom dobro podkovanih strokovnjakov. Koronarna društva zato igrajo nadvse pomembno vlogo pri rehabilitaciji ob srčnem popuščanju. »Po več kot štiridesetih letih od ustanovitve prvega koronarnega društva v Sloveniji lahko rečem, da imajo koronarna društva pomembno in neprecenljivo vrednost na področju vseživljenjske rehabilitacije v okviru sekundarne preventive. Bolnikom nudimo strokovno vodeno vadbo, kakovostno druženje v skupinah, sproščanje, izobraževanje, opolnomočenje, tkanje socialnih stikov, izmenjavo izkušenj, vlivanje optimizma in kontinuirano skrb za naša srca,« dodaja predsednik Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije (ZKDKS). Pod okriljem slednje se izvaja tretja faza sodobne celostne vseživljenjske rehabi-

»Srčno popuščanje ni stanje, ki zahteva le zdravljenje z zdravili, temveč tudi temeljito spremembo življenjskega sloga, saj je le tako lahko zdravljenje učinkovito in celovito.«

litacije koronarnega bolnika. Program temelji na strokovno vodeni in varni telesni vadbi pod vodstvom usposobljenih vaditeljev z zdravstveno izobrazbo in pod nadzorom kardiologov, članov strokovnih svetov društev. Leta 2022 je tovrstno vadbo izvajalo kar 3896 članov v 150 vadbениh skupinah in 81 krajih po Sloveniji. Vadba pa ni edini način, s katerim v Zvezi pristopajo k opolnomočenju koronarnih bolnikov in jim pomagajo k sprejemanju odgovornih in avtonomnih odločitev, povezanih s skrbjo za ohranjanje in krepitev zdravja. V ta namen izvajajo tudi številna predavanja in delavnice, na katerih udeležencem približajo najnovejša spoznanja kardiološke stroke.

Od rehabilitacijske vadbe do individualnih posvetov in delavnic

Pomemben del delovanja Društev so tudi različne oblike druženja. »Z njimi pletemo socialno mrežo med posamezniki z istimi težavami in nudimo psihosocialno podporo za reševanje težav ob pojavu anksioznosti in depresije, ki sta pri srčno-žilnih bolnikih zelo pogosti,« pojasnjuje Poles in ob tem izpostavi še glasilo Zveze *Skupaj za naša srca*, ki izhaja dvakrat letno, več informacij pa najdete tudi na spletni strani in FB-profilu ZKDKS. Preventivne dejavnosti se ob rehabilitacijski vadbi (dvakrat tedensko) lotevajo tudi z individualnimi posveti z bolniki, ki jih izvajajo izbrani vaditelji in kardiologi, ter s

predavanji in delavnicami, ki se jih letno udeleži več tisoč bolnikov. A podpore ne nudijo le slednjim. Poleg njih se lahko v lokalno koronarno društvo včlanijo tudi svojci ali pridruženi člani, te pogosto v društva napotijo že zdravstveni delavci po opravljeni ambulantni rehabilitaciji. Podatke o lokalnem koronarnem društvu in kontakte je mogoče dobiti na spletni strani ZKDKS. »Vrata koronarnih društev in klubov so na široko odprta in vabijo, da skupaj poskrbimo za naša srca,« še dodaja kardiolog, ki na tem področju deluje že več kot štiri desetletja.

Od česa je odvisna uspešnost rehabilitacije?

Uspešnost rehabilitacije je najbolj odvisna od motiviranosti posameznika. Ta je sploh v začetku, ko je telesna slabotnost najbolj izražena, nujno potrebna. Takrat pogosto pomaga daljši sproščen razgovor z družinskim zdravnikom, medicinsko sestro, fizioterapevtom ali psihologom. »Ob tem lahko odstira globino in širino bolezni ter raztaplja dvome in strahove. Vsak dober nasvet, topel stisk roke, pohvala po dobro opravljeni vadbi, sproščeno druženje v vadbени skupini, izmenjava dobrih izkušenj in uspešnih življenjskih zgodb bolniku vlivajo optimizem,« pojasni Poles in zaključí: »Vse to pa prispeva k vztrajanju na poti rehabilitacije in je zagotovilo za izboljšanje bolnikovega počutja, zdravstvenega stanja in bolj kakovostnega življenja.«

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



Pohod in vadba članov Koronarnega kluba Dravske doline



Izobraževanje s prim. Cirilo Pušnik Slemenik, dr. med.

ABC

- A** Temelj sredozemske prehrane so zelenjava, sadje, polnozrnata žita, stročnice, oreščki, oljčno olje itd.
- B** Vino zvišuje raven holesterola HDL in preprečuje oksidacijo holesterola LDL.
- C** Srce za dobro delovanje potrebuje vitamine B-kompleksa, sploh folne kisline (B9) in vitamina B6 ter B12.



Hrana za srce

Uravnotežena in zdrava prehrana ni ključnega pomena le za naš organizem in delovanje, temveč tudi za naše dolgoročno zdravje. Srčno-žilne bolezni so v zahodnem delu sveta, vključno s Slovenijo, že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. In čeprav na pojav tovrstnih bolezni vpliva vrsta dejavnikov, mednje sodi tudi prehrana. Z zdravim načinom življenja, ki vključuje tudi primerno prehrano, lahko bolezen ne le odložimo, temveč zmanjšamo tudi njeno težo in si posledično podaljšamo in izboljšamo kakovost življenja. S katerimi živili lahko zaščitimo svoje srce? Kakšno hrano naj uživamo za zdravje ožilja in srca? Odgovore najdete v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Srce bi lahko označili za največjega deloholika v našem telesu. In hvaležni smo lahko, da je tako. Srce je namreč najdejavnjša mišica v našem telesu, ki je v pogonu 24 ur v tednu, ponoči in podnevi. V enem samem dnevu srce utripne kakih 115-tisočkrat, hkrati pa prečrpa približno 7000 litrov krvi. Srce odrasle osebe je veliko približno toliko kot stisnjeni dlani, za svoje delovanje pa potrebuje veliko energije, hranilnih snovi in kisika. Naša prehrana posredno in neposredno vpliva na delovanje srca, le to namreč za »obratovanje« potrebuje kakih 70 različnih snovi – od aminokislin in nenasičenih maščobnih kislin do vitaminov ter mineralov.

Sredozemska prehrana

Kaj torej uživati za dobro prehranjenost in zdravje našega srca ter ožilja? Odgovor je dokaj preprost, prehranski način pa nam je

precej blizu. Sredozemski način prehranjevanja se je namreč doslej izkazal za najbolj prijazen. Strokovnjaki so nanj postali pozorni v šestdesetih letih minulega stoletja ob raziskavi nizkega števila srčno-žilnih bolezni v Sredozemlju (Grčija, Italija) v primerjavi s porastom tovrstnih bolezenskih stanj v drugih predelih zahodnega sveta. Seveda se prehrana tudi v Sredozemlju razlikuje, a ima nekatere stične točke, za katere si strokovnjaki želijo, da bi jih posnemali vsi. Sredozemska dieta je namreč več kot »dieta«, je prehranjevalni slog, ki blagodejno vpliva tako na naše srce kot tudi na možgane in preostale organe. Gre za prehrano, bogato z zelenjavo, sadjem, polnozrnatimi žiti, stročnicami, oreščki, oljčnim oljem itd. Ta živila naj bi se na našem jedilniku znašla večkrat na dan in predstavljajo temelj sredozemske kuhinje.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

»Sredozemska dieta je namreč več kot 'dieta', je prehranjevalni slog, ki blagodejno vpliva tako na naše srce kot tudi na možgane in preostale organe. Gre za prehrano, bogato z zelenjavo, sadjem, polnozrnatimi žiti, stročnicami, oreščki, oljčnim oljem itd. Ta živila naj bi se na našem jedilniku znašla večkrat na dan in predstavljajo temelj sredozemske kuhinje.«

Enkrat tedensko bi se jim pridružile še ribe, pusto meso – perutnina, mlečni izdelki in jajca. Še redkeje, enkrat na mesec, pa svinjsko, goveje ali ovčje meso. Zdrave maščobe so ključ sredozemske prehrane. Osrednji vir je oljčno olje, ki vsebuje vrsto nenasičenih maščobnih kislin, te pa znižujejo ravni slabega holesterola LDL. Pomembno vlogo igrajo tudi ribe, kot so skuša, sardele, beli tun, losos in jezerska postrv. Te so bogate z maščobnimi kislinami omega-3, ki preprečujejo pojav vnetij v telesu, uravnavajo maščobe v krvi in zmanjšajo tveganje za razvoj možganske kapi ter srčnega popuščanja. Pomemben del sredozemske prehrane je tudi uživanje vina – kozarec vina ob glavnem obroku. Vino namreč zvišuje raven holesterola HDL in preprečuje oksidacijo holesterola LDL. Izbirate lahko tako med rdečimi kot belimi vini, prav vina pa so zaslužna tudi za t. i. »francoski paradoks« – Francozi, sploh v celinskem delu države, zaužijejo razmeroma veliko rib, a tudi rdečega mesa in nasičene mastne hrane. A v Franciji je stopnja obolevnosti zaradi bolezni srca in ožilja med najnižjimi v Evropi, prav tako po zaslugi sredozemskega načina prehranjevanja in vina. Rdeče grozdje namreč vsebuje fenolne spojine, ki delujejo kot antioksidanti. Na jedilnik torej uvrstite več rib, zelenjave (paprika, paradižnik, bučke, kumare, artičoke, špinača, blitva, brokoli, korenje itd.), dovolj stročnic (fižol, leča ...), polnovrednih žit in ovsa. Vse skupaj začinite z začimbami, kot so timijan, kapre, rožmarin, bazilika, melisa, lovor ... in poplaknite s kapljico dobrega rdečega vina.

Vitaminski in minerali

Srčna mišica za svoje delovanje potrebuje minerale, primerne vrednosti kalija, natrija, kalcija in magnezija. Ti morajo biti v pravem medsebojnem razmerju, ob premajhni količini kalija, namreč pride do zastajanja natrija in posledično višjega krvnega tlaka. Dandanes zaužijemo kar dvakrat več natrija kot kalija (po priporočilih bi sicer morali zaužiti petkrat več kalija kot natrija), tudi zaradi morske soli, ki je nujna v naši prehrani, a jo je treba uporabljati v zmernih količinah. Poleg zmernega soljenja velja uživati tudi živila z visoko vrednostjo kalija, kot so banane, marelice, orehi, fižol, špinača, blitva, soja itd. Za pravilno delovanje srca skrbi tudi širok spekter vitaminov, med njimi izstopata vitamina B in E. Srce za zdravje potrebuje vitamine B-kompleksa, zlasti folne kisline (B9) in vitamine B6 ter B12. Vsi trije s svojim delovanjem razgrajujejo aminoskislino homocistein, ki je eden izmed dejavnikov za pojav ateroskleroze. Vitamin E po drugi strani znižuje tveganje za pojav srčnega infarkta ter blaži njegove posledice in preprečuje delovanje holesterola LDL, ki maši krvne žile ter preprečuje dober pretok krvi. Najdemo ga v lešnikih, mandljih, kalčkih, sončničnih semenih, arašidih itd.

Seznam živil, ki krepijo zdravje srca

Sadje in zelenjava sta bogata z vitamini, minerali in vlakninami, ki lahko pripomorejo k znižanju krvnega tlaka in ravnih holesterola. Sploh listnata zelena zelenjava z veliko vsebnostjo vitamina K in nitratov lahko pripomore k izbolj-

INOVATIVNO

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 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.**

- **Železo: 75 % boljša 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)

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

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.

wellion LUNA^{trio}

AUSTRIA



MERILNIK BREZPLAČNO!
OB NAKUPU LISTIČEV HOL (10),
GLU (50) ALI SEČNA KSL. (10)

V lekarnah in
specializiranih trgovinah

wellion CHOLEX

prehransko dopolnilo iz rdečih
kvasovk riža
ko gre za vaše vrednosti holesterola



AKCIJSKO PAKIRANJE
2+1 19,90€

V lekarnah in
specializiranih trgovinah



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.

Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana

Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si
www.medtrust.si

»Poleg zmernega soljenja velja uživati tudi živila z visoko vrednostjo kalija, kot so banane, marelice, orehi, fižol, špinača, blitva, soja itd. Za pravilno delovanje srca skrbi tudi širok spekter vitaminov, med njimi izstopata vitamina B in E. Srce za zdravje potrebuje vitamine B-kompleksa, zlasti folne kisline (B9) in vitamine B6 ter B12.«

šanemu delovanju arterij. Posamezne študije so pokazale, da lahko povečan vnos zelene listnate zelenjave za kar 16 % zmanjša tveganje za pojav srčnih bolezni, druga študija, ki so jo opravili pri 29.689 ženskah, pa je pokazala povezavo med visokim vnosom zelene listnate zelenjave in manjšim tveganjem za razvoj koronarne srčne bolezni. Med sadeži prednjači jagodičevje, ki je bogato z antioksidanti, ki ščitijo pred oksidativnim stresom in vnetji, ki prispevajo k razvoju bolezni srca. Uživanje jagodičevja povezujejo z znižanjem vrednosti holesterola LDL, krvnega tlaka itd. Na primer, študija, ki so jo opravili pri 33 posameznikih z debelostjo, je pokazala, da je uživanje jagod v samo štiri tednih znatno izboljšalo vrednosti holesterola LDL.

Polnozrnata žita so prav tako bogata z vlakninami in pripomorejo k boljšemu zdravju srca. Enostavni ogljikovi hidrati povečajo tveganje za koronarno srčno bolezen, nasprotno pa polnozrnata žita tveganje zmanjšujejo. Analiza 45 študij je pokazala, da je uživanje treh obrokov polnozrnatih žit na dan povezano z 22 % manjšim tveganjem za bolezni srca.

Oreški in semena so bogati z zdravimi nenasičenimi maščobami, vlakninami in drugimi hranili. Študija iz leta 2009, ki je vključevala 365 udeležencev, je pokazala, da je redno uživanje orehov blagodejno vplivalo na raven holesterola v krvi. Tudi mandlji so ključni za zdravje srca. Študija, ki je vključevala 48 ljudi z visokimi vrednostmi holesterola, je pokazala, da uživanje le 43 gramov mandljev dnevno (šest tednov) zmanjša trebušno maščobo in raven holesterola LDL.

Mastne ribe, kot so losos, tuna in skuša, so bogate z maščobnimi kislinami omega-3, ki

lahko pomagajo zmanjšati vnetja in pripomorejo k boljšemu srčnemu zdravju. Študija je pokazala, da je dolgoročno uživanje rib povezano z nižjimi ravni skupnega holesterola in trigliceridov v krvi. Tudi ribje olje znižuje trigliceride v krvi, izboljšujejo delovanje arterij in znižujejo krvni tlak.

Temna čokolada v zmernih količinah zagotavlja dobršno mero antioksidantov in flavonoidov, ki pripomorejo k boljšemu zdravju srca. Zmerno uživanje čokolade (manj kot šest obrokov na teden) lahko zmanjša tveganje za koronarno srčno bolezen, možgansko kap in sladkorno bolezen. Bodite prepričani, da izberete kakovostno temno čokolado z vsaj 70-odstotno vsebnostjo kakava. Uživate jo zmerno, sicer bo učinek ravno nasproten. Čokolada vsebuje veliko sladkorja in kalorij, kar lahko izniči njene blagodejne lastnosti.

Uporaba zelišč in začimb, kot so česen, kurkuma in ingver, vpliva na zmanjšanje vnetij in znižanje krvnega tlaka. Skrivnost česna je v alicinu, spojini, ki deluje protimikrobno, antikancerogeno in pomaga zniževati krvni tlak.

Prednost oljčnega olja, ki je osnovna sestavina sredozemske prehrane, je v visoki vsebnosti oleinske kisline in antioksidantov. Pravzaprav je študija, ki je vključevala 7216 odraslih z visokim tveganjem za bolezni srca, pokazala, da so imeli tisti, ki so zaužili največ oljčnega olja, za 35 % manjše tveganje za razvoj bolezni srca.

Primeren vnos tekočine. Zeleni čaj zaradi številnih antioksidantov blagodejno vpliva na zdravje našega srca, prav tako pa je bistvene pomena tudi primeren vnos vode. S tem namreč poskrbimo za hidracijo naših celic in njihovo dobro delovanje, saj voda uravnava njihovo prostornino in volumen krvi v obtoku.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Unikat

priročnik za ustvarjanje

Poteka ugodna odprodaja arhivskih števil.

Nekatere številke so že razprodane, zato pohitite!

Več izvodov kot naročite, ugodnejša je cena.

Dopolnite svojo zbirko, Unikat bo prenehal izhajati!

- **Pri naročilu do štiri kose je cena na kos 6,00 EUR.**
Poština ni vključena v ceno.
- **Pri naročilu nad štiri kose je cena na kos 4,00 EUR.**
Poština je vključena v ceno.
- Cena priročnikov *Zavijanje daril* in *Motivi in šablone* je enaka ceni revije *Unikat*.

Količinski popusti

od 6 do 10 kosov: – 10%
od 11 do 20 kosov: – 15%
nad 21 kosov: – 20%

Cene in pogoji veljajo do odprodaje zalog. V primeru, da pride do zamude pri plačilu položnice, ki jo boste prejeli po oddaji naročila (rok plačila je 3 dni), si pridružujemo pravico, da izvod Unikata, ki je razprodan, nadomestimo z drugim izvodom, ki je še na voljo.

Naročilo je možno oddati preko

- 📄 spletne strani www.unikat.si
- 📧 elektronske pošte unikat@freising.si
- 📞 telefonske številke **04 51 55 880**

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABC

- A** Srce pri odraslem človeku v mirovanju (v budnem stanju) utripne med 60- in 100-krat na minuto.
- B** Prvi korak pri zdravljenju aritmije je njihova pravočasna prepoznavna.
- C** Za atrijsko fibrilacijo v povprečju zboli vsak četrti človek po 40. letu starosti.



V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

Srce je ritmično utripajoči organ, ki se je zaradi svoje pomembnosti in simbolike znašel tudi v številnih pregovorih, frazah. Za kaj ti bije srce? Kaj povzroči, da tvoje srce bije še hitreje? Pospešen ritem srca v splošnem velja za nekaj dobrega, v resnici pa ne ena ne druga skrajnost na dolgi rok nista dobra za naše srčno zdravje. Neenakomerno bodisi močno pospešeno bodisi upočasnjeno bitje srca je znak motenj srčnega ritma oz. aritmije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zdravo srce pri odraslem človeku v mirovanju (budno stanje) utripne med 60- in 100-krat na minuto. Frekvenco z ritmičnim in enakomernim ritmom uravnava sinusni vozlel, naravni srčni spodbujevalnik. Gre za skupek celic, ki se nahaja v desnem preddvoru. Od tam se električni impulzi širijo preko preka-

tov in zaradi manjšega zamika pri prenašanju impulzov pride do predčasnega krčenja preddvorov in kasneje še prekatov. Zaradi krčenja preddvorov se prekati napolnijo s krvjo, ko se skrčijo, pa jo potisnejo v sistemski obtok. Srce je razdeljeno na dva prekata in dva preddvora, mišična stena, imenovana pretin, pa deli srce na dve polovici (levo in desno). Zaklopka preprečuje, da bi kri tekla v nasprotni smeri krvnega obtoka. Ob krčenju levega prekata pride do povečanega pretoka krvi v arterijah, ki ga zaznamo z utripom – otipamo ga lahko na predelu vratu ali zapestja. Kot omenjeno, v mirovanju v budnem stanju srce utripne do približno 100-krat na minuto v enakomernem ritmu. V močno pospešenem oz. upočasnjem ritmu prepoznamo motnje srčnega ritma oz. tako imenovano aritmijo. »Normalna električna aktivnost srca, ki jo merimo s pulzom, je srčna frekvenca med 60 in 100 utripi na minuto v mirovanju in jo ustvarja sinusni vozlel, imenujemo ga sinusni

ritem,« za začetek potrdi **Darko Rajtman, dr. med., spec., internist**, s kardiološkega oddelka Splošne bolnišnice Murska Sobota in nadaljuje: »Aritmije predstavljajo skupino motenj srčnega ritma, za katero je značilen prepočasen, močno pospešen ali nereden srčni utrip. Opisana stanja lahko vodijo v simptome in znake srčnega popuščanja, v izgubo zavesti, vrtoglavice, občutke razbijanja srca, upad kognitivnih funkcij in v najslabšem primeru lahko privedejo do nenadne srčne smrti.« Pri nekaterih posameznikih gre za kratkotrajne in blage motnje, po katerih se srce hitro vrne v svoj običajni ritem – sploh ob večjem telesnem naporu, stresu, tudi ob uživanju posameznih vrst hrane in pijače.

Utrujenost, oslabelost, zadihanost, vrtoglavica ...

Motnje srčnega ritma so lahko posledica posameznih bolezenskih stanj, kot so arterijska hipertenzija, vnetje srčne mišice,

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

popuščanje srca, koronarne srčne bolezni, tudi napak posameznih predelov srca, recimo srčnih zaklopk. Aritmija se lahko pojavi tudi kot posledica prirojene srčne napake, pogosta je tudi pri posameznikih, ki so imeli srčni infarkt. Seveda na neenakomerno bitje srca vplivajo tudi druga bolezenska stanja, ki so s srcem povezana neposredno – čezmerno delovanje ščitnice, hormonske motnje, tudi slabokrvnost in posamezna vročinska stanja. Prav tako lahko do motenj v srčnem ritmu pride zaradi zunanjih dejavnikov, kot so uživanje določenih zdravil, čezmerno uživanje alkohola, tudi stres. V današnjem življenjskem ritmu gre za težavo, ki pesti vse več ljudi, bodisi zaradi nezdravega življenjskega sloga, duševnih bremen, tudi čezmerne telesne teže. Da z ritmom srca ni vse v najlepšem redu, nam, kot omenjeno, sporočajo različni telesni signali. Mednje sodijo utrujenost, oslabelost, zadihanost, vrtoglavica itd. Občutimo zbadanje v srcu ali občutek, kot da nam bo srce zaradi razbijanja pravkar pobegnilo iz prsnega koša. Pojavi se lahko tudi omotica, pri drugih napadi potenja ali nenaden strah, ki nima jasnega ozadja. V najskrajnejšem primeru lahko huda aritmija ogrozi tudi naše življenje, največkrat pa le onemogoči normalno delovanje in nas ovira pri različnih dejavnostih.

»Aritmije predstavljajo skupino motenj srčnega ritma, za katero je značilen prepočasen, močno pospešen ali nereden srčni utrip.«

Pravočasno prepoznajte motnje srčnega ritma

Vam srce pogosto bije hitreje, pa ne v metaforičnem smislu? Prepoznate enega ali več zgoraj naštetih znakov? Bistveno je, da pravočasno prepoznamo pokazatelje aritmije in poiščemo zdravniško pomoč. »Prvi korak pri zdravljenju aritmij je njihova pravočasna prepoznavna. Običajno in najpogosteje je to elektrokardiogram (EKG), ki ga posnamemo s pomočjo elektrod, postavljenih na bolnika. Če v enkratnem posnetku pri zaznavi aritmije ne bi bili uspešni, imamo ostale napredne oblike snemanje srčnega ritma, kot je holter srca ali snemalnike srčnega ritma, ki lahko

beležijo delovanje srca več let,« pojasni sogovornik iz SB Murska Sobota. Seveda ni vsak neenakomerni ritem srca že znak motnje. O bolezenskem stanju govorimo takrat, ko gre za ponavljajoče se in dolgotrajnejše težave. Ločimo motnje, povezane z upočasnjenim bitjem srca (bradikardija) in pospešenim bitjem srca (tahikardija).

Tahikardija oz. pospešeno bitje srca

O tahikardiji govorimo, kadar srčni utrip presega 100 utripov na minuto. Zaradi tahikardije se lahko v neki meri poveča količina iz srca izčrpane krvi, a se ta dokaj hitro spet zmanjša. Ob

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

OMRON M3

Vsestranski in klinično preverjen merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z »Easy« manšeto za srednji in večji obseg nadlakti.

UGODNOST:
15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M3.

Velja od 15. 5. do 31. 5. 2023.

Št. 1 po mnenju KARDIOLOGOV



DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo v določenih lekarnah in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

»Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma, ki zajame preddvore srca. Gre za t. i. neredno krčenje oz. migetanje preddvorov, posledica pa se izraža v nerednem srčnem utripu.«

prehitrem utripu se srce namreč ne uspe napolniti s krvjo, saj je na pretek manj časa, zato se skrči le deloma napolnjeno. »Tahikardije, srčne frekvence nad 100 utripov na minuto, zdravimo glede na vzrok. Lahko so samo znak resnega obolenja in nas usmerijo na iskanje drugih bolezenskih stanj. Tahikardije, ki niso fiziološke oz. ne gre za sinusno tahikardijo, zahtevajo zdravljenje, s katerim aritmijo prekinemo in vzpostavimo normalen sinusni ritem ali pa ritem srca samo upočasnimo. To dosežemo z zdravili ali z elektrofiziološkimi posegi, kot je katetrška ablacija, ko pod kontrolo rentgenskih žarkov in katetrov, vstavljenih v posebna mesta v srcu, beležimo in stimuliramo električne pulze. S tem ugotavljamo mesta proženja aritmije, to je tkiva, ki vzdržujejo in povzročajo motnjo ritma. S pomočjo ablacijskega katetra med samo preiskavo ta mesta uničimo in s tem poskušamo odpraviti samo tahiaritmijo,« postopek zdravljenja pospešenega srčnega ritma pojasni dr. Rajtman.

Bradikardija oz. upočasnjeno bitje srca

Kadar so vrednosti srčnega utripa pod 60 utripov na minuto, govorimo o bradikardiji. Pri profesionalnih športnikih, v nekaterih primerih tudi rekreativcih, je ta pogosta v stanju mirovanja. V posameznih primerih tudi med 40 in 60 utripi na minuto. To je kazalec moči srčne mišice, saj se z vadbo njihov utrip povečuje, a počasneje kot pri tistih, ki niso tako športno aktivni. V primeru skrajne bradikardije je srčni utrip le približno 30 utripov na minuto, kar zahteva takojšnjo zdravniško obravnavo. Tovrsten pojav je pogostejši pri starejših, pri katerih srčni preddvori delujejo na svoji frekvenci, a pride do motnje pri prevajanju električnega impulza iz preddvora v prekate, kar je mogoče odpraviti z namestitvijo srčnega spodbujevalnika. Bradikardija je lahko tudi posledica slabšega delovanja ščitnice.

Kaj je atrijska fibrilacija oz. migetanje srčnih preddvorov?

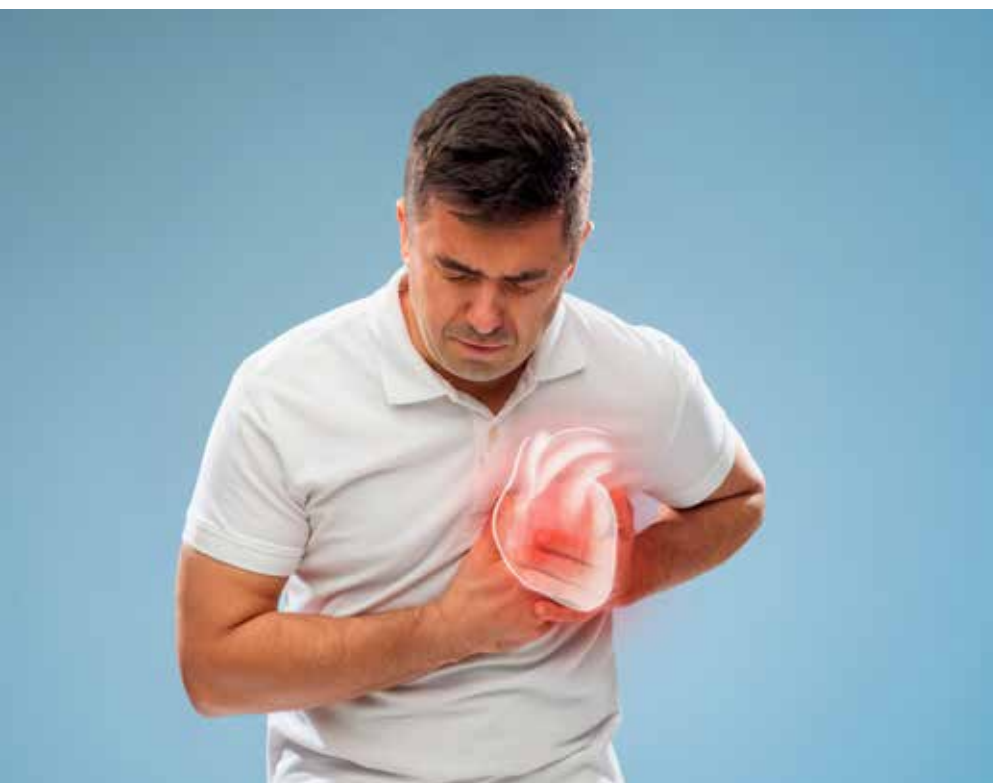
Atrijska fibrilacija je najpogostejša motnja srčnega ritma, ki zajame preddvore srca. Gre za t. i. neredno krčenje oz. migetanje preddvorov, posledica pa se izraža v nerednem srčnem utripu. Gre za precej pogosto bolezensko stanje, katerega incidenca se stopnjuje s starostjo – v povprečju naj bi zbolel vsak četrti človek po 40. letu starosti. Med dejavnike tveganja štejemo povečane vrednosti krvnega tlaka, povišan krvni sladkor, visoke vrednosti holesterola, čezmerno telesno težo, nezdrav življenjski slog pa tudi s srcem povezane težave – zadebeljena srčna mišica, srčno popuščanje in okvare srčnih zaklopk. In kako bolezen prepoznamo? Po hitrem in neenakomernem bitju srca, po stiskanju v prsnem košu, pomanjkanju sape pa tudi po omotici in zmanjšani telesni zmogljivosti. Slabša učinkovitost srca, tudi za petino, se odraža na naši splošni kondiciji moči. Če ste bili poprej aktivni, boste to hitro občutili. Če pa se že poprej niste izpostavljali maksimalnim naporom, spremembe morda ne boste tako izrazito zaznali, kar lahko stanje še poslabša. Simptomi atrijske fibrilacije so pogosto zelo neznačilni in jih odkrijemo šele ob resnejših težavah. Bolezen lahko ob nepravčasnem prepoznavanju in zdravljenju spremljajo številni zapleti, najpogosteje trombebolični zapleti. Ob motnjah v strjevanju krvi lahko pride do nastanka krvnih strdkov, ki lahko po žilnem sistemu dosežejo tudi možgane in povzročijo možgansko kap. Po nekaterih ocenah naj bi bilo v Sloveniji več kot 30 tisoč bolnikov z atrijsko fibrilacijo.

Tihi ubijalec

17. maja obeležujemo svetovni dan hipertenzije (visokega krvnega tlaka). Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišane vrednosti krvnega tlaka skorajda vsak drugi odrasli Slovenec. Bolezen je vse pogostejša tudi pri mladostnikih, kar je posledica današnjega življenjskega sloga. Bistvenega pomena je redno merjenje krvnega tlaka. Po splošnih smernicah naj bi vrednost sistoličnega (zgornjega) krvnega tlaka znašala med 120 in 140 mm Hg, vrednost diastoličnega (spodnjega) krvnega tlaka pa med 80 in 90 mm Hg. Kadar je krvni tlak višji od 140/90, govorimo o zvišanem krvnem tlaku. Ta se pojavi, ko kri trajno in s povečanim tlakom ali silo vpliva na srce in žile. Posledice so srčne bolezni, srčno popuščanje, tudi možganska kap in okvare oči ter ledvic. Zvišan krvni tlak imenujemo kar »tih ubijalec«, saj povzročene škode pogosto niti ne opazimo, dokler ni že prepozno.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?



Diabetes – sodobna bolezen in naravne rešitve

Sladkorna bolezen je postala globalna epidemija. Število oseb z ugotovljeno sladkorno boleznijo nenehno narašča. V Sloveniji je leta 2020 število obolelih oseb bilo ocenjeno na 173 846 ali 8,3 %, 10 let prej pa 6,6 %. Kar se tiče svetovne populacije statistika iz leta 2014 pravi, da je na svetu takrat bilo uradno potrjenih približno 8,5 % obolelih za diabetesom. Število sladkornih bolnikov v svetu in pri nas hitro narašča. V Sloveniji se je procent bolnikov, ki prejemajo zdravila v obdobju od 2010 do 2019 zvišal za 25,9%.

Veliko ljudi ima težave z inzulinsko rezistenco, ki se lahko razvije v diabetes. Tudi drugi zdravstveni zapleti zaradi sladkorne bolezni so vse pogostejši, zlasti odpoved in okvara ledvic ter srčno žilna obolenja. 48 % smrti, ki so posledica sladkorne bolezni se zgodi pred 70 letom starosti.

Zlasti diabetes tipa 2 je bolezen, ki je povezana z našim načinom življenja in prehranjevanja.

Leta 1927 je bila objavljena izjemna študija dr. Williama Sansuma in dr. Shirley Sweeney, ki je jasno pokazala negativen vpliv pretiranega konzumiranja maščob na inzulinske funkcije. V 50 letih prejšnjega stoletja je dr. Walter Kemper zdravil svoje paciente, ki so zboleli za diabetesom tipa 2 z nizko maščobno dieto, ki je pomagala tudi pri zdravljenju težav z diabetično retinopatijo, ledvičnih težavah in hipertenziji. Ena od najpomembnejših raziskav je iz leta 1963 znanstvenika Philipa Randleja, ki je ugotovil, da maščobne kisline in glukoza tekmujejo za vstop v celico. Dokazal je, da ko maščobne

kisline pridobijo dostop do tkiv (maščobe pridejo v krvni obtok hitreje kot glukoza) blokirajo delovanje insulina, zaradi česar ostane glukoza ujeta v krvi. Philip Randle je znanstvenemu svetu povedal, da uživanje maščobnih kislin pripravi temelj za zavračanje inzulina v mišicah in jetrih. Ta učinek je poimenoval sindrom maščobnih kislin, ki se je kasneje preimenoval v Randlov cikel. Inzulinska rezistenca je torej posledica kopičenja odvečne maščobe v tkivih, ki niso namenjena shranjevanju velikih količin maščob. Tudi po najnovjših znanstvenih študijah je najbolj učinkovita prehrana pri težavah z diabetesom nizko maščobna polnovredna rastlinska prehrana (z le 10 do 15 % dnevnih kalorij iz maščob). Pomembno je, da zaužijemo dovolj vlaknin, antioksidantov, vitaminov in mineralov, kar nam polnovredna rastlinska prehrana ponuja v obilju. Začnemo s postopnimi spremembami, najprej z enim obrokom dnevno, ki naj bo prilagojen novemu načinu prehranjevanja.

Pri samem procesu zdravljenja nam lahko veliko pomagajo zdravilne rastline, ki delujejo s svojo modrostjo, podpirajo naše telo na pravi način in nimajo stranskih učinkov. Starodavne vede, kot je ajurveda, že več kot 5000 let pomagajo človeku do ravnovesja na celosten način.

Zahvaljujoč temu znanju je nastal tudi izjemen izdelek **CURALIN**, ki je inovativen, učinkovit in edinstven na svetovnem trgu. Namenjen je diabetikom tipa 2.

Ustvarili so ga strokovnjaki, zdravniki znanstvenega inštituta in kliničnega centra v Tel Avivu. Dr. Itamar Raz, svetovno znani

diabetolog, se v 40 letih svojega dela še ni srečal s tako učinkovitim naravnim preparatom, ki je popolnoma brez kontraindikacij. Je popolnoma naraven izdelek iz 9 rastlin, ne vsebuje polnil in dodatkov, le zdravilne rastline shranjene v celulozno kapsulo. Primeren je tudi za vegane in alergike, odsvetujemo ga le otrokom, nosečnicam in doječim mamicam. Uporablja se po celem svetu v 55 državah v sodelovanju s 400 endokrinologi.

Njegova učinkovitost je osupljiva. Izdelek je klinično testiran in varen, njegova učinkovitost dosega 97 %. Rezultati se pokažejo že v prvem tednu uživanja.

Vsebuje 9 skrbno izbranih ajurvedskih rastlin (koreniko kurkume, plod momordike, semena grškega sena, plod indijske kosmulje, zdravilni svercij, list gurmarja, koreniko rastline kutki, plod jambola in cimetovo skorjo). Delovanje rastlin je sinergistično in preko različnih mehanizmov v telesu prispeva k znižanju glukoze v krvi. Deluje na:

- Celice trebušne slinavke, spodbudi se tvorba inzulina
- presnovo ogljikovih hidratov
- boljšo prebavo
- dvig energije
- zmanjševanje želje po sladkem in zdravo zmanjševanje telesne teže
- preventivi pred metabolnim sindromom
- posredno pa zmanjša težave z ožiljem, mikrocirkulacijo, visokim krvnim pritiskom in ostalimi posledicami sladkorne bolezni
- preko delovanja na encime vpliva na manjšo resorpcijo sladkorjev v črevesju ter večjo občutljivost tarčnih celic za inzulin.

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

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.

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
Bresteniška ulica 93, Bresternica Maribor
www.bkdental.si

Ginekologija in urologija

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

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

Kirurgija

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

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH

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

ALPETON slušni aparati

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

Proloco medico d.o.o.

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

VIKTORIA

Trubarjeva cesta 77, Ljubljana
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812,
www.viktoria.si

AUDIO BM, slušni centri po vsej Sloveniji

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

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

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.

Zeliščne in specializirane trgovine

Zeliščna lekarna p. Ašiča

Sitik d.o.o., Stična 17, 1295 Ivančna Gorica
Tel.: 01 7877065
www.pater-simon-asic.si
Zeliščni pripravki, svetovanje in čaji po meri kupca.

Optiki

Optika Glešič, Boris Glešič 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

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €
04/51 55 880, info@freising.si

Biostile®

Slimis bonboni

Klinično dokazana IZGUBA TEŽE

S Slimis bonboni je hujšanje lahko enostavno.



ZAKAJ IZBRATI SLIMIS BONBONE?

- Pomagajo izgubiti težo za **do 6kg na mesec***
- Klinično dokazano do **6,3x manjše trebušne maščobe***
- Dokazano **znižajo indeks telesne maščobe za do 2,5 enot***
- **Glukomanan** prispeva k **zmanjšanju telesne teže** pri prehrani z manj kalorijami
- Dokazano **zmanjšajo holesterol za do 7%***
- **Klinično dokazana učinkovitost**
- Prijeten okus breskve
- Visoka vsebnost prehranskih vlaknin



Akcija

2x -10%

3x -20%



Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

POHITITE!

NAROČITE SVOJEGA
080 88 44 | www.biostile.si

*Klinična študija: Vpliv petih prehranskih dopolnil, v kombinaciji z restriktivno dieto, na metabolični sindrom pri prekomerno težkih in debelih odraslih osebah, izvedena v letu 2022 na 120 osebah [ClinicalTrials.gov Identifier: NCT05333315]

Lekarne | Specializirane trgovine

Nekaj ukrepov pred igro s psom.

✓ Krtača

✓ Priboljški

✓ **Cepljenje proti
klopnemu
meningoencefalitisu**

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

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

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

Literatura: 1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Toplejše vreme poveča nevarnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/toplejse-vreme-poveca-nevarnost-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:S111–S118.



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

Vsebina

- 5 Ko spregovorijo čustva
- 8 Pogost vzrok za obisk ginekologa
- 10 Bolezen z boljšo napovedjo zdravljenja
- 12 Nevarnost predstavljajo, ko počijo
- 14 Nova metoda, ki v medicini veliko obeta
- 16 Neverjeten svet kamnov v telesu
- 18 Prepoznajte bolečino na desni strani trebuha
- 20 Negativne posledice kajenja za zdravje
- 22 Ko vnetje oči zastre pogled na svet
- 25 Kako zaščititi sebe in štirinožne prijatelje
- 27 Pomlad – priložnost za zdravo prehranjevanje
- 30 Previdno s klimatskimi napravami poleti
- 32 Nova tehnologija za zdravljenje slabovidnosti
- 35 PRILOGA: SRCE
- 35 Srčno popuščanje in rehabilitacija
- 38 Hrana za srce
- 42 V kakšnem ritmu pa bije vaše srce?

PP-VAC-BEP-0039 • Datum prijave: april 2021.



www.sos-klop.si