

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Oktober 2023 Leto 18, številka 9

Osteoporoza – prihaja
tiho in nevidno

Bolečina

Vaginalne tegobe
v zelo zrelih letih

Moško zdravje
po 40. letu

Kaj morajo vedeti
vegetarijanci

PRILOGA:
Imunski
sistem

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

BOLJŠI SLUH OD SEDAJ ŠE DOSTOPNEJŠI

ALPETON
SLUŠNI APARATI

**BREZPLAČNO IN
BREZ OBVEZNOSTI**

preverite SLUH ter preizkusite
najnovejše SLUŠNE APARATE
v svojem domačem okolju.

Ljubljana Kranj
01/438-55-15 04/5100-100

www.alpeton.si

AKCIJA
15%
popusta na
slušne aparate

JESENSKA AKCIJA
BREZPLAČNA KLIMATSKA NAPRAVA
Več informacij na ovitku zadaj!



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

Imate luskavico?

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

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

EM-134331/190623



www.janssenwithme.si

janssen  PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu

PRILOGA: Imunski sistem



Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



salomon
PRINT

Pri distribuciji revije
ABC zdravja nam pomaga:

**Letnik 18, številka 9,
oktober 2023**

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

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 oglašnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

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

ABC

- A** Posledica osteoporoze so zlomi kosti, ki lahko pomembno omejijo gibalnost in privedejo v invalidnost.
- B** Osteoporozni zlomi kolkov ali hrbtenice na naši celini povzročijo četrto milijona smrti letno.
- C** Z višjo pričakovano življenjsko dobo se bo povečalo tudi število bolnikov.



Prihaja tiho in nevidno

Osteoporoza je tiha in nevidna bolezen z bolečimi posledicami. Dobro je, da se zavedamo njene razširjenosti, predvsem med ženskami, in z življenjskim slogom pravočasno poskrbimo za svoje kosti. Pomembne so tudi promocijske dejavnosti z ozaveščanjem, pri tem eno ključnih vlog igrajo tudi društva bolnikov s to boleznijo.

Kot pravijo v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo, pa se preventiva ne začne šele po 40. letu, ampak že v mladosti, kajti skrb za zdrave kosti v mladih letih se bogato obrestuje v tretjem življenjskem obdobju. To je dejstvo, ki ga nove znanstvene ugotovitve in dosežki potrjujejo in dopolnjujejo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Osteoporoza predstavlja precejšnje breme tako za bolnika kot tudi njegove svojce, a tudi za celotno družbo. Posledica osteoporoze so zlomi kosti, ki lahko pomembno omejijo gibalnost in privedejo celo v invalidnost, bolniki postanejo življenjsko odvisni

od drugih. V Evropi naj bi se po nekaterih podatkih vsako minuto zgodilo osem osteoporoznih zlomov. Z visokim tveganjem za takšne zlome se sooča več deset milijonov Evropejcev, ocenjujejo pa, da se vsaj 12 milijonov teh ljudi ne zdravi. In kar je najhuje: osteoporozni zlomi kolkov ali hrbtenice na naši celini povzročijo četrto milijona smrti letno.

Najpogostejša sistemska bolezen kosti

Osteoporoza je najpogostejša sistemska bolezen kosti. Pri tej bolezni gre za nizko mineralno kostno gostoto in slabšo mikro sestavo kosti. To pomeni večjo lomljivost kosti in posledično prihaja do pogostejših zlomov. Zlomi se lahko zgodijo pri manjših padcih, kot je denimo s stojne višine, najpogostejši pa so zlomi kolka, vretenc, zapestja in nadlahtnice. Še malo statistike: vsaka druga do tretja ženska po 50. letu in vsak peti do šesti moški po 50. letu bo do konca življenja utrpel enega od teh najpogostejših osteoporoznih zlomov. Podatki mednarodne fundacije za osteoporozo govorijo o tem, da je

približno 5,5 % vse populacije s to boleznijo in kar 60 % teh, ki jo imajo, ni zdravljenih.

Kakšni so podatki za Slovenijo? Osteoporoza ni samo obremenilna za ljudi, ki jih prizadene, ampak tudi za celotno družbo z vidika financiranja zdravljenja te bolezni. Po podatkih iz leta 2019 smo za zdravljenje osteoporoznih zlomov porabili 96 milijonov evrov. Najbolj ogroženi za osteoporozni zlom so posamezniki, ki imajo dejavnike tveganja. Tveganje za razvoj osteoporoze je v starosti dvakrat večje, večje tveganje imajo tudi ženske v primerjavi z moškimi. Pomembno tveganje predstavlja tudi nizka telesna teža, genetske predispozicije, nastop menopavze pred 45. letom, izostanek menstruacije za leto ali več v rodni dobi, nizek vnos kalcija, premalo telesne dejavnosti. Tveganje povečujejo tudi številne bolezni, ki spremljajo osteoporozo, kot so bolezni ledvic, jeter, artritis, pa tudi določena zdravila, kot na primer glukokortikoidi (protivnetna zdravila, ki jih jemlje 1 % splošne populacije in 3 % ljudi, starejši od 65 let). Precej škodljiva zdravila za kosti so tudi zaviralci aromataze, ki se uporabljajo za zdravljenje raka dojk, pa tudi zdravila za zdravljenje raka prostate.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Preventivne dejavnosti v ambulantah

Ker se pričakovana življenjska doba podaljšuje, to napoveduje tudi večje število bolnikov z osteoporozo. Zato je zgodnje odkrivanje bolnikov s povečanim tveganjem za nastanek osteoporoznih zlomov izjemnega pomena, saj je tako tudi zdravljenje lahko ustrežnejše in učinkovitejše. V referenčnih ambulantah splošne medicine od leta 2014 izvajajo presejanje populacije za visoko tveganje za osteoporozni zlom. Vsem starejšim od 60 let v okviru tega pregleda s pomočjo računalniškega programa FRAX (vprašalnik za ugotavljanje ogroženosti za osteoporozo) lahko izračunajo, kakšno je desetletno tveganje za zlom.

Če bolnik ni ogrožen, se medicinska sestra kljub temu pogovori z njim o zdravem in aktivnem življenju. Z bolnikom pregleda pravilno jemanje zdravil, kako ima arhitektonsko urejeno domovanje, ali si redno čisti očala, ali ima pravo obuvalo, da se s tem možnost padcev čim bolj zmanjša. Če medicinska sestra opazi, da tveganje obstaja, se poveže z zdravnikom in ta ukrepa naprej. Zlomi so zelo problematični tudi zaradi tega, ker so k njim nagnjeni starejši ljudje, ki imajo že tako ali tako pridružene bolezni, in to pomeni pomembno poslabšanje zdravstvenega stanja takšne osebe. Poleg tega se temu lahko pridruži strah pred ponovnim padcem, zaradi česar se ljudje bojijo določenih dejavnosti in se celo omejijo na nekakšno samoizolacijo.

Delovanje društev

Obrnili smo se na enega od 19 društev, ki delujejo v okviru Zveze društev bolnikov z osteoporozo. **Suzana Grobelnik** v Društvu bolnikov z osteoporozo Celje, ki obstaja že 24 let, deluje kot poslovna sekretarka. Povedala nam je, da je v društvo včlanjenih 405 članov, od tega je 23 častnih članov, ki so starejši od 80 let. Združujejo osem lokalnih društev, ki jih vodi 14 poverjenic, prostovoljk na območju več upravnih enot: Mozirje, Nazarje,

»Po podatkih iz leta 2019 smo za zdravljenje osteoporoznih zlomov porabili 96 milijonov evrov. Najbolj ogroženi za osteoporozni zlom so posamezniki, ki imajo dejavnike tveganja. Tveganje za razvoj osteoporoze je v starosti dvakrat večje, večje tveganje imajo tudi ženske v primerjavi z moškimi.«

Šempeter, Žalec, Vojnik, Loče, Zreče, Slovenske Konjice. Poverjeništa imajo v društvu pomembno vlogo, saj v svojih lokalnih okoljih vzdržujejo stike s člani in širšo javnostjo. Delo poslovne sekretarke je koordinacija vseh dejavnosti društva: predavanja, telovadba, izleti, druženja, enkrat mesečno pa je sekretarka tudi dežurna v društvu.

Naj bo prvi tudi zadnji

Kaj za bolnika z osteoporozo pomeni ta bolezen, kakšne težave mu povzroča? Suzana Grobelnik: »Človek preprosto ne ve, ali ima to bolezen ali ne, dokler ne pride do prvega zloma kosti. Ta bolezen ne boli in krhkost kosti se pokaže šele na pregledu. Potem pa vsi skupaj delamo na tem, da bi bil prvi zlom tudi zadnji. Gre za precej zahrbtno bolezen in posledice osteoporoznega zloma so lahko zelo hude: zlom kolka, zlom vretenc v hrbtenici, zdravljenje je lahko zelo dolgotrajno. Osteoporozo sicer ni popolnoma ozdravljiva, lahko pa jo omilimo z zdravljenjem, zdravim načinom življenja, ki vključuje dovolj gibanja,« za začetek pove poslovna sekretarka.

Kdo vam lahko pomaga?

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO GAIA MED,

Karmen Pahor, dr. med., spec. spl. med.

Prečna 2, 6230 Postojna

T: 05 720 33 33

info@gaiamed.si, www.gaiamed.si

Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom!

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!

Maja Kozlevčar Živec dr. med.

Ambulanta za osteoporozo

Barjanska 62, Ljubljana

Tel.: 01/280 96 80, 040/678 53

www.physis-ordinacija.si

physis.ordinacija1@gmail.com

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

MAGNEX

Moč magnezija!

- » Za srce
- » Za mišice
- » Za živčni sistem

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

» magnex.fi/si «

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

MADE IN FINLAND

Vitabalans

»Ta bolezen ne boli in krhkost kosti se pokaže šele na pregledu. Potem pa vsi skupaj delamo na tem, da bi bil prvi zlom tudi zadnji.«

Poslanstvo društva je ozaveščati ljudi o osteoporozi. »Naše društvo želi informirati bolnike, kako živeti z osteoporozo. Svetujemo gibanje, da s tem krepimo mišično maso in seveda tudi kosti. Priporočamo jim, kakšno hrano naj uživajo. Za bolnike pa je pomembno tudi to, da se medsebojno družijo, da jim organiziramo izlete, novoletne zaključke, predvsem tudi predavanja specialistov na temo osteoporoze, krvnega tlaka, sladkorne bolezni ...« poudarja Grobelnik.

V društvu imajo dva aparata, s katerima lahko merijo kostno gostoto na petnici, ki je dober pokazatelj, ali ima nekdo osteoporozo ali ne. Kot pove naša sogovornica, se v društvu radi odzovejo na vabila drugih društev, različnih podjetij in organizacij in s tema aparatoma merijo obiskovalcem kostno gostoto ter podajo razlago rezultatov merjenja. »Če je izvid neugoden, osebo usmerimo k osebnemu zdravniku, da ta ukrepa naprej.

Manjše tveganje, slabša prognoza

Pri moških je tveganje za razvoj osteoporoze manjše, in sicer zato, ker imajo genetsko določeno višjo kostno maso, hkrati pa pri njih ne pride do hitrega upada kostne mase po 50. letu, kot se to zgodi pri ženskah. K manjši pojavnosti prispeva tudi krajša življenjska doba. Kljub temu 20 % bolnikov z osteoporozo predstavljajo moški. Vzroki osteoporoze pri moških so najpogosteje v alkoholizmu, pomanjkanju testosterona ter daljšem jemanju glukokortikoidov. Ker se pri moških osteoporozo pojavlja v poznejših letih kot pri ženskah in do zlomov prihaja v kasnejših letih, pa je prognoza te bolezni pri njih slabša kakor pri ženskah. Umrljivost je, na primer, pri moških po zlomu kolka okoli 30 % v prvem letu, pri ženskah pa 20 %.

Kdaj na meritev kostne gostote?

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

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

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

Osební zdravnik osebo napoti k specialistu na slikanje celotnega okostja. To natančno pokaže, ali je osteoporozo prisotna ali ne in v katerem delu okostja: ali v ledvenem delu ali v zapestjih, nogah ... Tam tudi ugotovijo, ali je potrebno zdravljenje.«

Zdravljenje je v veliki meri uspešno

Na Zvezi društev bolnikov z osteoporozo si prizadevajo, da bi bilo merjenje kostne gostote brezplačno za vse oziroma bi to pokrilo osnovno zdravstveno zavarovanje. Grobelnik pohvali potek zdravljenja: »Z zdravljenjem smo zadovoljni, saj so na voljo različna zdravila in tudi osebni zdravniki se dobro in hitro odzivajo. Ko naši člani pridejo na kontrolne meritve po letu ali dveh zdravljenja, običajno ugotovijo, da bolezen ne napreduje več.«

Ob svetovnem dnevu osteoporoze vsako društvo enkrat organizira druženje bolnikov v svojem kraju, letos se bodo na ta dan, 20. oktobra, srečali v Zagorju ob Savi. Ob prijetnem druženju bolniki na tem dogodku izvedo tudi marsikaj koristnega o svoji bolezni, saj so vedno organizirana tudi predavanja. Včasih v posameznih društvih organizirajo tudi osteotlone, na teh dogodkih prav tako organizirajo ozaveščanje o zdravi prehrani, organizirajo pohod ter izvedejo meritve kostne gostote na petnici, je še povedala naša sogovornica.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

ABC

- A Kronična bolečina je bolezen.
- B Bolniku verjemimo, da ga boli.
- C Skoraj četrtnina anketirancev je občutila kronično bolečino.

Bolečina je vedno osebna izkušnja



Božena Jerković Parać, dr. med., spec. anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine

Ob svetovnem dnevu boja proti bolečini, ki je 11. oktobra vsako leto, spoznajmo Slovensko združenje za lajšanje bolečine SZZB, ki je nastalo leta 1996. Od takrat naprej je del svetovnega združenja za študij bolečine IASP in EFIC, Evropskega združenja za zdravljenje bolečine. SZZB dejavno deluje predvsem na področju izobraževanja strokovne in laične javnosti na področju lajšanja akutne in kronične bolečine. Redno prireja seminarje in srečanja tako o osnovah kot tudi novostih na področju lajšanja bolečine.

Uči o pravočasnem, individualnem in multidisciplinarnem pristopu k zdravljenju bolečine.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Marca letos je bila za novo predsednico SZZB imenovana **Božena Jerković Parać, dr. med., spec. anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine** ter evropska diplomantka bolečinske medicine (EDPM). Jerković Paraćeva je od leta 2009 zaposlena na oddelku za anesteziologijo in intenzivno medicino operativnih strok v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec. Povedala nam je, da je »prednostni cilji združenja predvsem strokovno nadaljevanje dela združenja, kar vključuje predstavljanje novih metod zdravljenja, pripravo novih standardov zdravljenja in multidisciplinarnost, torej povezovanje vseh strok, ki se ukvarjajo z bolečino v eno skupno poslanstvo in v okviru vsake bolnišnice, tako na terciarni kot sekundarni ravni. Cilj je tudi izobraževanje mladih kadrov, ki se

bodo ukvarjali z zdravljenjem kompleksnih bolečinskih sindromov in boljša komunikacija med posameznimi strokami, udeleženi v zdravljenju bolečine.«

Sama je, kot pravijo na združenju, velika strokovnjakinja za področje zdravljenja bolečine, leta 2017 je v Madridu opravila tudi evropski izpit o medicini bolečine. Ta izpit je odlična potrditev lastnega znanja in napredovanja in, kot pravi, »dinamičen instrument učenja vseh vidikov zdravljenja bolečine, saj zajema vse od osnov fiziologije in patofiziologije bolečine do učenja biopsihosocialnega pristopa v zdravljenju kronične bolečine, poglobi znanja o posameznih vrstah bolečine, pravilni uporabi terminologije, načinih raziskovalnega dela in obdelave rezultatov zdravljenja, epidemiologije, načina diagnostike bolečinskih sindromov in farmakologije«.

Kaj je bolečina?

IASP bolečino definira kot neprijetno senzorično in čustveno izkušnjo, povezano z dejansko ali potencialno poškodbo živčnih vlaken. Po besedah sogovornice je »bolečina vedno osebna izkušnja, na katero v različni meri vpli-

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Ena največjih težav sodobnega časa pa je kronična bolečina. Ta prizadene posameznika ne samo telesno, ampak tudi duševno, spreminja njegovo vsakdanje življenje, socialne stike, povzroča depresijo.«

vajo biološki, duševni in socialni dejavniki. Skozi svoje življenjske izkušnje se posamezniki naučijo koncepta bolečine. Čeprav ima bolečina navadno prilagoditveno, fiziološko vlogo, ima lahko škodljive učinke na delovanje ter socialno in duševno počutje.« Zelo pomemben pri bolečini je individualni pristop k vsakemu bolniku. IASP pri tem opozarja na pomembnost pogovora, razumevanja in dobre anamneze pri zdravljenju bolečine. V tem se skriva uspešnost zdravljenja in obvladovanja bolečine.

Bolečino se da zdraviti, omiliti in z njo živeti. Obvladovanje bolečine je skupek raz-

ličnih pristopov zdravljenja, ne samo farmakoloških, in mora biti individualno prilagojeno za posameznega bolnika. Jerkovič Paračeva trdi, da se mora »vsak zdravnik, ki se ukvarja z zdravljenjem kronične bolečine, zavedati, da je individualen pristop k vsakemu bolniku zelo pomemben. Ne obstaja idealnih smernic, te so postavljene in v zadnjem času jih je veliko. Prilagoditev zdravljenja in načrt terapije pa pomagata bolniku tudi pri razvoju njegove lastne prilagoditve – sprememba življenjskih navad, dobro zastavljena terapija in redne kontrole terapije, napredovanja bolnika in s tem tudi spre-

memba odnosa do bolečine. Veliko je odvisno od pristopa terapevta in dobrega sodelovanja z bolnikom.«

Akutna vs. kronična bolečina

Bolečino lahko razdelimo na akutno in kronično glede na trajanje bolečine, po vrsti pa na nociceptivno, nevropatsko, nocioplastično bolečino ter bolečino pri rakastih obolenjih, ki je pogosto kombinacija prej navedenih. Časovno gledano sodijo med kronične bolečine tiste, ki trajajo več kot tri do šest mesecev. »Kot anesteziologinja se vsakodnevno srečujem z akutno bolečino po operativnih posegih. K čimboljšemu zdravljenju akutne bolečine nam pomagata dobra priprava bolnika in ustrezno zdravljenje, poznavanje bolnikove zgodovine, farmakoterapije. Bistvenega pomena je vključitev protibolečinske ambulante v bolnišnice in spremljanje bolnika od začetka prihoda pred operacijo do perioperativnega obdobja, preprečevanja stranskih učinkov zdravil in pravilna zastavitve terapije ob odpustu iz bolnišnice,« pravi sogovornica.

Ena največjih težav sodobnega časa pa je kronična bolečina. Ta prizadene posameznika ne samo telesno, ampak tudi duševno, spreminja njegovo vsakdanje življenje, socialne stike, povzroča depresijo. »Zelo pomembno je, da bolniki začnejo z zdravljenjem ob pravem času. Zdravljenje naj ne

Nadomeščanje okvarjenega in manjkajočega Kolagena z injekcijami.

Kolagen je najbolj razširjena beljakovina v telesu in predstavlja 6% celotne telesne mase odraslega človeka. Je osnovna strukturna beljakovina in je čvrste fleksibilna. Kolagenska vlakna v obliki trojnega med seboj prepletenega heliksa niti protokolagena imajo pomembno vlogo pri tvorbi tkiv in medceličnih struktur. So glavna sestavina kože, kosti, mišic, vezi, sklepnih ovojnic, hrustanca in medcelične snovi. Kolagen je pomemben za stabilnost sklepov preko izven sklepnih sta-

bilizatorjev in podpornikov (vezi, sklepne ovojnice, tetive in mišice) in znotraj sklepnih komponent (vezi in sklepni hrustanec). Ugotovljeno je, da 15-20% ljudi trpi zaradi okvar lokomotorne aparata, ki jih označimo kot **artro-reumatske** bolezni sklepov. Te bolezni so v **70%** vzrok vseh kroničnih bolečin in so povzročene s **pomanjkanjem in okvarami kolagena**. Po 50 letu tvorba lastnega Kolagena **dramatično upade**. Oslablost kolagenskih vlaken povzroči laksnost struktur,

ki stabilizirajo sklepe. Posledica je **hipermobilnost** sklepov v nefizioloških smereh in obsegih gibov, kar privede do **napredujoče degeneracije** sklepnega hrustanca, sklepnih ovojnic in vezi. Skratka, osnovni vzrok sklepnih bolečin je slabost kolagena in njegovo pomanjkanje. Z dajanjem Kolagena odstranujemo glavni vzrok bolečin. Z dajanjem **kolagenskih injekcij v in ob** sklepe nadomestimo, ojačamo in zaščitimo tkiva gibalnega aparata. To ponovno vzpo-

stavi strukturo in funkcijo kolagenskih vlaken, poškodovanih z staranjem in pomanjkljivo tvorbo kolagena v našem telesu. Preparata kolagena (**specifične** za posamezne sklepe) **ciljano** dodamo sklepom in tkivom, ki ga potrebujejo, v nasprotju z peroralnim jemanjem njegovih preparatov v obliki praškov in kapsul, ki se razpršijo po celem telesu in so zato bistveno manj učinkoviti. Preparati Kolagena nimajo stranskih učinkov in ne povzročajo alergičnih reakcij.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



Prim. Rasto Stok dr. med.

Hotel Lev, 11. nadstropje, Vošnjakova 1, 1000 Ljubljana // Tel.: 01 433 2004

zajema samo zdravil, temveč vse možne načine, ki omilijo bolnikovo trpljenje. Ključna je prepoznavna in takojšnja usmeritev na nadaljnje zdravljenje in terapije, prilagojene vsakemu posamezniku,« še dodaja. Kronična bolečina je po najnovjših definicijah strokovne javnosti in IASP bolezen, ki zahteva celostno obravnavo bolnika. »Slovensko združenje za zdravljenje bolečine si prizadeva predvsem za vključitev multidisciplinarnega in interdisciplinarnega tima že na ravni sekundarnih bolnišnic pri zdravljenju in postavitve bolnika v center. Idealno bi bilo, da se takoj po prepoznavi takšnega bolnika naredi interdisciplinarni tim že na sekundarni ravni,« pojasnjuje sogovornica, a hitro doda: »Tukaj moramo še veliko narediti zlasti v dogovoru z zavarovalnicami, da bi se takšni programi čim prej ustanovili. Prav tako je izredno pomembna dobra komunikacija s terciarnimi ustanovami, ki se ukvarjajo z zdravljenjem kroničnega bolečinskega sindroma.«

Leta 2019 so v SZZB izvedli raziskavo o trendih pojavljanja kronične bolečine v Sloveniji. Ta je pokazala, da je kronično bolečino občutilo 22 % anketirancev, bolj pogosta je bila med ženskami kot moškimi, skoraj vsak tretji anketiraneec v starosti nad 60 let je trpel za kronično bolečino. Najpogosteje je šlo za bolečine v križu, sklepih in okončinah. Nevropatsko bolečino kot posebno vrsto kronične bolečine je navajalo 12 % anketirancev. Kronična bolečina najbolj vpliva na težave s spanjem, na delo v službi, povečan obseg bolniških staležev itd. V primerjavi z rezultati raziskave iz leta 2006 je bil opazen trend boljšega obvladovanja kronične bolečine, kar pomeni, da se je vendarle v zadnjih 13 letih obravnavala kronična bolečina izboljšala.

Doživljanje bolečine

Znano je, da ima izkušnja bolečine dve različni živčni poti. Na prvi poti signali bolečine prihajajo iz katerega koli dela telesa in se aktivirajo v tistih delih možganov, ki so povezani z zaznavanjem bolečine. Ljudje se na to aktivacijo odzovejo različno zaradi občutka, ki ga določa aktivacija druge poti. Ta druga pot vključuje dele možganov, ki so povezani z motivacijo in čustvi. Poleg tega na zaznavanje bolečine vplivajo tudi drugi nefiziološki dejavniki, kot so osebnost, prepričanja, trenutno duševno stanje posameznika, družbenokulturne spremenljivke, učenje in čustvena odzivnost.

»Najmanjši možni bolečinski dražljaj, ki izzove bolečino, se imenuje prag bolečine. To je individualna karakteristika vsakega posameznika. Po nekaterih raziskavah se doživljanje bolečine razlikuje pri moških in ženskah. Prag bolečine je nekako prirojen. Na drugi strani imamo toleranco bolečine, ki je naučena in je odvisna od vsakega posameznika posebej,« nam je pojasnila razliko Jerković Paračeva. Poznamo pa še psihogeno bolečino, ki se lahko pojavlja brez znakov

»Po nekaterih raziskavah se doživljanje bolečine razlikuje pri moških in ženskah. Prag bolečine je nekako prirojen.«

nekega očitnega fiziološkega dražljaja. »Ta je v zadnjem času zelo pogosta in pomembna je, da pri tovrstni bolečini bolniku verjamemo, da ga boli. V veliko primerih jo povzroči stres, izgorelost ali nizka samozavest posameznika,« še opozarja sogovornica.

Šola obvladovanja bolečine

To je velik korak v slovenskem prostoru in na neki način »otrok« SZZB. Namenjena je učencju o osnovnih fizioloških in patofizioloških osnovah bolečine, pravilni diagnostiki in terapiji. Namenjena je vsem medicinskim strokovnjakom, predvsem različnim zdravnikom specialistom, ki se v vsakdanjem delu srečujejo z bolniki z bolečinami. V zadnjem času je bil dodan še modul z diplomo Slovenskega zdravniškega društva, kar se priznava kot dodatno znanje iz obvladovanja bolečine. »Šola je multidisciplinarna. Na njej predstavljamo vse možne vidike zdravljenja akutne in kronične bolečine ter zdravljenje bolečine v paliativni oskrbi. Vsi predavatelji so strokovnjaki na svojem področju in vsaka generacija prejme najnovejša znanja,« pojasnjuje sogovornica.

Sicer pa SZZB organizira vsakoletne seminarje in se dejavno vključuje v IASP, letos bodo izvedli Malo šolo bolečine za družinske zdravnike, dejavno sodelujejo s strokovnimi organizacijami in razširjenimi strokovnimi

kolegiji anesteziološke stroke itd. »V mojem mandatu bo moja prioriteta naloga predvsem ureditev in definicija vseh anestezioloških storitev – od UZ in RTG blokad, radiofrekvenčne in krioblacije živcev, anestezioloških postopkov za obvladovanje kronične bolečine v celoti,« napoveduje nova predsednica združenja in dodaja: »V zadnjem času opažamo tudi porast bolečinskih sindromov pri bolnikih po zdravljanju rakastih obolenj. Zelo pomembno je pravočasno ukrepanje in načrtovanje zdravljenja v tej skupini bolnikov z vsemi ostalimi metodami, tudi denimo akupunkturo.«

Sodobna tehnologija ponuja veliko oblik samopomoči in programov okrevanja. Sogovornica pa meni, da ni dobro samo slediti vsem trendom, temveč je treba vsako dejavnost individualno prilagoditi.

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

04/51 55 880

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

**Največja izbira
medicinskih pripomočkov
v Ljubljani**

**Hrvatski trg 1,
1000 Ljubljana**

www.proloco-medico.si

ABC

- A** Za večino bolnikov je izjemno moteče to, da se bolezen odraža na koži in je vsem vidna.
- B** Večina bolnikov ima le blage oblike luskavice, ki se zdravijo z lokalno terapijo.
- C** Zdrava prehrana pomembno vpliva na potek zdravljenja in odzivanje na zdravila.



Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju

Psoriaza, zaradi značilnih plak po koži ji rečemo tudi luskavica, je kronična vnetna bolezen, ki je imunsko pogojena. Gre za najpogostejšo kožno bolezen, saj jo imajo kar dva do trije odstotki prebivalstva. V Sloveniji imamo tako okoli 40.000 bolnikov s to boleznijo. Še vedno določen del javnosti ni seznanjen s tem, da ne gre za nalezljivo bolezen in bolniki se še vedno srečujejo s stigmatom, pa čeprav si strokovnjaki in Društvo psoriatikov Slovenije že dolga leta prizadevajo za ozaveščanje javnosti o tej bolezni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Bolezen se navadno začne v odrasli dobi, in sicer okoli 40. leta. Lahko se pojavi že v zgodnjem otroštvu, lahko pa tudi pozneje, v visoki starosti. Vzrok je največkrat genetske narave, način dedovanja pa je zapleten, saj je vpletenih več genov. Spremembe v genih pa same po sebi ne zadoščajo, da bi se bolezen v resnici izrazila. Pomemben vpliv imajo tudi različni dejavniki iz okolja, kot so, na primer, hude stresne okoliščine in okužbe, tudi različna zdravila – predvsem tista za zdravljenje srčno-žilnih bolezni lahko vplivajo na pojav luskavice.

Značilne za psoriaro so rdečkaste, luščeče se vnetne plosče na koži. Največkrat se pojavijo nad komolci in kolena, in sicer simetrično. Pri bolnikih z razširjeno boleznijo so ta žarišča tudi drugje na okončinah in na trupu, zlasti prizadeta sta ledveni in križni predel, pogosto se pojavljajo na lasišču, ob robovih, za uhlji in ob robovih zunanega sluhovoda, pa tudi

na nohtih. Pri posebnih vrstah luskavice, na primer reprodermični luskavici, je vnetja in luščeča se praktično celotna koža, pri pustuloznih oblikah se na luščičah ploščah pojavljajo tudi vnetni mehurčki. Pojav teh mehurčkov pa ni posledica okužbe, temveč posledica intenzivnejšega vnetnega procesa. Pri tretjini bolnikov, pri katerih je psoriaza najprej nastala na koži, se pojavi tudi psoriatični artritis.

Žal ni prizadeta samo koža

Spoznanje zadnjih dvajset let je, da se pri bolnikih z luskavico pogosteje kot pri zdravih ljudeh pojavljajo tudi druga stanja in motnje, kot je denimo metabolni sindrom. Za ta sindrom so značilne težave s čezmerno telesno težo, povišan holesterol in nekatere druge maščobe v krvi, pa tudi sladkorna bolezen. Vse to lahko privede k pogostejšemu pojavljanju bolezni srca in ožilja, ateroskleroze in srčnega infarkta. Slednji je pri bolnikih z večletno hudo obliko luskavice celo sedemkrat pogostejši kot pri ljudeh iste starosti, ki luskavice niso imeli. Zato danes ne govorimo le o psoriaro, pač pa o psoriatični bolezni: gre za celoto bolezenskega dogajanja, ki prizadene tako kožo kot tudi sklepe ter obsega tudi pojav teh drugih motenj. Pojavljajo se lahko tudi bolezni prebavil, zlasti kronična vnetna črevesna bolezen, vnetja oči in različne duševne težave.

Potek psoriarze

Kako se psoriaza sploh pojavlja in izraža? Ko se enkrat izrazi z vidnimi spremembami na koži, po navadi poteka v počasnih zagonih in počasnih izboljšanjih. Do poslabšanj najpogosteje pride v hladnem delu leta, takrat smo ljudje bolj izpostavljeni okužbam, pa tudi

v stresnih situacijah, ko se ljudje vrnejo z dopusta nazaj v službo, na študij in v šolo. V poletnih mesecih po izpostavitvi soncu se pri približno dveh tretjinah do treh četrтинah bolnikov stanje začasno izboljša.

Zanimalo nas je, kaj za bolnika s psoriaro pomeni ta bolezen, s kakšnimi težavami se sooča. Za odgovor smo prosili predsednika Društva psoriatikov Slovenije **Jana Korena**, ki je tudi sam bolnik s psoriaro in nam je iz prve roke lahko podal informacije.

Povedal je, da se psoriaza najbolj odraža na koži in je torej vsem vidna. »Za večino bolnikov je to izjemno moteče. Pogosto vpliva na njihovo samopodobo in zaradi tega imajo lahko težave z vključevanjem v družbo. Poleg tega so v družbi še vedno prisotni predsodki proti tem bolnikom, pa čeprav smo v društvu v zadnjih letih ogromno prispevali k ozaveščanju glede te bolezni, tako da je splošna populacija kar dobro seznanjena s to boleznijo. Predvsem je pomembno to, da vedo, da bolezen ni nalezljiva. Zato je tudi manj zadrege, če se bolnik s psoriaro kopa v bazenu ali se rokuje,« je težave opisal predsednik društva.

Kako pa se je bolezen pojavila pri njem? »Zbolel sem v drugem letniku srednje šole, pri šestnajstih letih. Imam hudo obliko, kar pomeni, da sem pred uvedbo biološke terapije imel plake po vsem telesu, razen po obrazu, podplatih in dlaneh. Z zdravljenjem sem zadovoljen in tovrstno zdravljenje priporočam vsakemu bolniku.« Zakaj? »Dolgoročno gledano je biološka terapija na neki način morda varnejša kakor pa lokalna terapija s kortikosteroidi. Pri biološki terapiji so namreč kontrole dovolj pogoste in zdravnik natančno pregleda, kako zdravilo vpliva na zdravstveno

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

stanje bolnika. Sam sem, na primer, na začetku imel kontrole pri dermatologu na vsake tri mesece, v nadaljevanju na pol leta, zdaj pa hodim na kontrolne preglede enkrat letno. Pri lokalni terapiji pa bolnik z mazilom sam nanaša zdravilo s kortikosteroidi in je to nekontrolirano. Ne ve se, na primer, v kakšnem obsegu in količini si to nekdo nanaša, poleg tega bolniki več let ali celo desetletij nimajo nobene kontrole pri zdravniku glede stranskih učinkov zdravila. Kortikosteroide lahko predpiše splošni zdravnik,« razlaga Koren in poudarja, da pa je tudi bolnikova naloga, da zbere vse potrebne informacije o terapiji in je v zdravljenju dejavno vključen. »Varnost terapije je odvisna tudi od ozaveščenosti bolnika glede stranskih učinkov zdravil, saj tudi sam lahko da pobudo zdravniku glede kontrole.«

Delo v društvu

S kakšnimi vprašanji se bolniki obračajo na njihovo društvo? »V društvu ponujamo veliko izobraževalnih vsebin in tudi bolniki se na nas radi obračajo z vprašanji, ki zadevajo njihovo terapijo, biološko terapijo, zanima jih tudi program obnovitvene rehabilitacije. Vsako leto pošljemo v ta program okoli 200 bolnikov na štirinajstdnevno zdravljenje v eno od slovenskih zdravilišč. Naj poudarim, da je namenjen vsem bolnikom s psoriazo, ne samo članom našega društva. Obnovitvena rehabilitacija je program, ki ga od letos financira Ministrstvo za zdravje, v preteklih letih pa je sredstva zagotavljal Zavod za zdravstveno zavarovanje.« Kakšna je vloga društva pri tem? »V Društvu se prijavimo na javni razpis, prejmemo sredstva in potem se bolniki prijavljajo pri nas. Sklenjeno imamo pogodbo z UKC Maribor, kjer vloge obravnava tričlanska komisija, sestavljajo jo specialisti dermatovenerologije. Točkuje se po pravilniku društva. Nazadnje je naša naloga tudi ta, da obvestimo zdravilišče in bolnike, ali so upravičeni do financiranja ali ne.«

Društvo psoriatikov Slovenije je enovito društvo in ima podružnice, ki pa niso samostojne pravne osebe. »Na sedežu društva oblikujemo in izvajamo nacionalne programe in z njimi pokrivamo celotno Slovenijo. Vloga podružnic je predvsem ta, da pokrivajo programe na lokalni ravni. Opravljajo pomembno nalogo socializacije bolnikov, da se ti kar se da vključujejo v družbo. Žal se nekateri od njih res zaprejo vase in prenehajo hoditi med ljudi, kar lahko privede do duševnih težav, kot je depresija. Podružnice zato za svoje člane organizirajo druženja, plese in tudi predavanja v živo. (Na nacionalni ravni denimo organiziramo webinarje, ki pokrivajo drugo, običajno mlajšo populacijo.) V nekaterih podružnicah se člani srečujejo vsak teden in si izmenjujejo izkušnje in dobre prakse ter se medsebojno povezujejo,« pripoveduje naš sogovornik.

Možnosti zdravljenja

Večina bolnikov ima le blage oblike luskavice, ki se zdravijo z lokalno terapijo, torej z različnimi zdravili, ki se v obliki krem, mazil ali los-

jonov nanašajo na prizadeta mesta na koži. Pri bolnikih z razširjeno psoriazo pa to ne zadošča in je potrebno dodatno zdravljenje, bodisi s fototerapijo bodisi s sistemskim zdravljenjem. Zdravljenje se običajno začne s konvencionalnimi zdravili, največkrat z metotreksatom ali drugimi zdravili, kot sta acitelin in ciklosporin. Če to zdravljenje ni učinkovito ali ga bolnik slabo prenaša, pa so za hujše oblike luskavice na voljo biološka zdravila, ki so naredila velik preboj v zdravljenju hudih oblik bolezni. Z njimi lahko varno in učinkovito zdravijo bolnike z najhujšimi oblikami te bolezni. Biološka zdravila se uporabljajo tudi pri zdravljenju psoriatičnega artritisa in mnogih drugih imunsko pogojenih vnetnih bolezni. Na voljo je osem različnih bioloških zdravil z različnim načinom delovanja. Zdravilo se injicira, bodisi s klasično injekcijo ali pa s peresnikom. Bolniki se naučijo, da si ta zdravila vbrizgajo sami in jim tako ni treba obiskovati zdravnika. Ker se dajejo v dolgih časovnih razmikih, enkrat mesečno ali celo na več mesecev, je to zelo prijazno tudi do bolnika in prispeva tudi k višji kakovosti njihovega življenja.

Jan Koren zdravljenje bolnikov s psoriazo pri nas ocenjuje kot zelo dobro urejeno, saj lahko prejmejo vse vrste terapij, ki so na voljo. Ko jih Evropska agencija za zdravila odobri, tudi hitro pridejo na naš trg. Poleg tega se je zdravljenje psoriaze vedno v celoti pokrivalo iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja, je še poudaril.

Dejavnosti društva

Naš sogovornik obnovitveno rehabilitacijo izpostavi kot najpomembnejšo dejavnost društva. »Na drugem mestu so izobraževalne vsebine, kjer naše bolnike informiramo o bolezni in zdravljenju. Teme izobraževanja so psoriaza in psoriatični artritis, izobražujemo pa jih tudi o vseh pridruženih boleznih, tako da pri tem sodelujemo tudi s psihologi, kardiologi, revmatologi, dermatologi. S tem namenom organiziramo in izvajamo webinarje, izdajamo informativne brošure, dvakrat letno pa izide tudi naše glasilo. Naj povem še, da imamo v lasti dva apartmaja v naših zdraviliških krajih, ki sta na voljo za družinsko rehabilitacijo našim članom. Poleg tega enkrat letno organiziramo letovanje na Lošinj, pa športne igre in prednovoletno srečanje,« našteva dejavnosti predsednik društva.

Vsako leto ob svetovnem dnevu psoriaze ta dogodek obeležijo po podružnicah, kjer na stojnicah informirajo in ozaveščajo bolnike in splošno javnost o tej bolezni. Hkrati pridobivajo tudi nove člane. Vsako drugo leto ob tem dnevu organizirajo kongres za bolnike. Lani je potekal na Brdu pri Kranju, izvedli so strokovna predavanja na temo psoriaze in pridruženih bolezni ter na temo prehrane. Zdrava prehrana je pomembna pri vzdrževanju telesne teže, saj se bolniki s psoriazo slabše odzivajo na zdravljenje z zdravili, če je njihova telesna masa previsoka.



FIDERMA®

Raziskave za nego kože



Linija UREAFID

Za čiščenje, vlaženje, obnavljanje in odpravljanje poroženele kože. Za nego kože in lasišča pri luskavici.

- čistilni gel UREAFID
- mleko za telo UREAFID 10
- krema za telo in lasišče UREAFID 30
- intenzivna topikalna krema UREAFID 50
- šampon UREAFID **NOVO!**

ONIFID hidrogel



- Regenerira, vlaži, preoblikuje krhke ali poškodovane nohte ter ščiti keratin pred zunanji vplivi.
- Pri luskavici nohtov uporaba skupaj z UREAFID 50.

www.fiderma.si

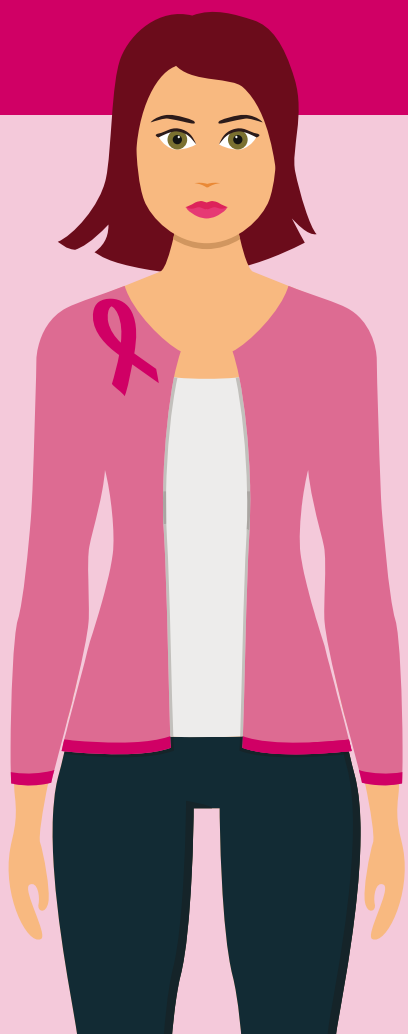
Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501 FIDERMA 69/23

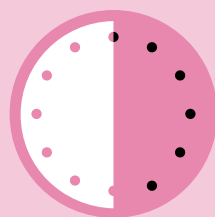
Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Rak dojk v številkah



Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah v Sloveniji.¹



V Sloveniji so v letu 2020 vsakih **6 ur** postavili diagnozo raka dojk, kar pomeni, da vsak dan zbolijo več kot **4 ženske**.¹



V letu 2020 je vsak dan, zaradi raka dojk, umrla vsaj **1 ženska**.¹

2020

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Pirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Kaj lahko naredimo sami^{2,3}

Ne kadite



Omejite uživanje alkohola



Redno se gibajte



Vzdržujte primerno telesno maso



Vsak mesec si redno pretipajte dojki



Redno se udeležujte preventivnega mamografskega pregleda v programu DORA



1. Zadnik V, Žagar T. SLORA: Slovenija in rak. Epidemiologija in register raka. Onkološki inštitut Ljubljana. www.slora.si (dostopano septembra 2023).
 2. National Cancer Institute, Breast cancer prevention. https://www.cancer.gov/types/breast/patient/breast-prevention-pdq#_12 (dostopano septembra 2023).
 3. Onkološki inštitut Ljubljana, Rak dojk, Preventiva. https://www.onko-i.si/za_javnost_in_bolnike/vrste_raka/rak_dojk/preventiva (dostopano septembra 2023)

ABC

- A** Približno 90 % rakov dojk je odkritih v zgodnji fazi.
- B** Pri HER-2 pozitivnem raku je na tumorski celici prekomerno izražen protein HER-2, ki vpliva na razmnoževanje tumorskih celic.
- C** Petletno preživetje bolnic presega 85 %.



Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi



Kaja Cankar, dr. med., specialistka internistične onkologije

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Pri nas zboli skoraj 1.600 žensk na leto, v večini primerov se to zgodi po 50. letu. V Sloveniji se je že leta 2008 pričel državni program Dora, program za odkrivanje raka dojk, ki od leta 2018 pokriva celotno državo. Cilj tega programa je zmanjšanje umrljivosti za rakom dojk med ženskami, stari od 50 do 69 let, za 25 do 30 %. Več kot očitno je cilj dosežen, saj se delež rakov dojk, ki so odkrite v začetni fazi, povečuje. V okviru programa so ženske na mamografijo vabljene vsako drugo leto.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se s **Kajo Cankar, dr. med., specialistko internistične onkologije**. Zanimalo nas je, kaj pravzaprav pomeni zgodnji rak dojk. »Zgodnji rak dojk je tisti, ki ga je mogoče še operirati. Lahko je omejen na dojko ali pa je že lokalno napredoval. Na splošno je približno 90 % rakov dojk odkritih v zgodnji fazi. Od teh je več kot polovica omejenih na dojko, pri 30 % pa so ob diagnozi že prisotni zasevki v regionalnih pazdušnih bezgavkah,« je pojasnila ter potrdila, da pojavnost zgodnjih rakov, ki so omejeni na dojko, narašča. »To je dober pokazatelj tega, da državni presejalni program Dora dobro opravlja svojo nalogo. Najpogostejši znak raka dojk je neboleča zatrdlina v dojki, ki se s ciklusom ne spreminja. Taka sprememba zahteva nadaljnjo diagnostiko. Večina rakov dojk, odkritih v okviru programa DORA, je tako majhnih, da jih odkrijemo, že preden postanejo tipni.«

Diagnostika in zdravljenje

Kot je povedala naša sogovornica, je pri vsaki tipni zatrdlini v dojki najprej treba opraviti slikovne preiskave, ključna preiskava je mamografija, ki jo dopolnjuje ultrazvočna

preiskava dojk. »Slikovne preiskave opredelijo obseg bolezni. Pod kontrolo ultrazvoka se odvzame vzorec tumorja za histološko preiskavo. Na tumorskem tkivu patolog opredeli značilnosti tumorja, kot so stopnja malignosti, izraženost hormonskih receptorjev (estrogenski in progesteronski receptorji) in status HER-2, kar so ključni podatki za načrtovanje zdravljenja.« Kako potem steče zdravljenje? »O načinu zdravljenja raka dojk v zgodnji fazi se odločamo v multidisciplinarnem timu. Pri odločitvi upoštevamo zgoraj naštetih značilnosti, poleg tega pa tudi splošno zdravstveno stanje bolnice, pridružene bolezni ter želje bolnice. Bolnice s tumorji, manjšimi od dveh centimetrov in brez prizadetosti pazdušnih bezgavk, praviloma zdravimo z začetnim kirurškim zdravljenjem. Če je mogoče, se odstrani le del dojke, v nekaterih primerih pa je treba odstraniti celo dojko. V tem primeru ima bolnica možnost rekonstrukcije dojke, ki je lahko odložena ali pa takojšnja,« pojasnjuje dr. Cankarjeva in dodaja, da se o tem ob pogovoru z bolnico odloči kirurg, najpomembnejše merilo pri odločanju pa sta tip raka in obsežnost raka.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Zgodnji rak dojk je tisti, ki ga je mogoče še operirati. Lahko je omejen na dojko ali pa je že lokalno napredoval. Na splošno je približno 90 % rakov dojk odkritih v zgodnji fazi.«

Po operaciji patolog še enkrat pregleda odstranjeni tumor, natančno pogleda vse rezne ploskve in opredeli, ali je tumor v celoti odstranjen. Večina bolnic potrebuje tudi pooperativno, tj. dopolnilno zdravljenje, ki je odvisno od obsega bolezni, značilnosti tumorja in vrste operacije. »V dopolnilnem zdravljenju imamo na voljo sistemsko zdravljenje (kemoterapijo, hormonsko terapijo ali tarčno zdravljenje) in dopolnilno obsevanje.«

Drugače je pri lokalno napredovalnem raku. »V tem primeru je prva oblika zdravljenja običajno sistemsko zdravljenje, ki mu sledi operativno zdravljenje. Za takšen pristop se odločimo predvsem pri agresivnejših podtipih raka, kot sta HER-2 pozitiven in trojno negativen rak. S predoperativnim zdravljenjem dosežemo boljši izid bolezni pri bolnicah z agresivnejšimi oblikami raka, zaradi zmanjšanja tumorja pa so možne manj obsežne operacije,« še pove sogovornica.

Status HER-2 vpliva na zdravljenje

Kaj pomeni, da je tumor HER-2 pozitiven? »Pri HER-2 pozitivnem raku je na površini tumorske celice prekomerno izražen protein HER-2, katerega vloga je pomembna pri razmnoževanju tumorskih celic. Delež takšnega raka med invazivnimi raki dojk je približno 15 %. Zdravljenje bolnic s HER-2 pozitivnim rakom dojk se zelo razlikuje od zdravljenja HER-2 negativnih. Za to obliko raka imamo na voljo več tarčnih, anti-HER-2 zdravil, ki jih lahko uporabljamo v predoperativnem ali dopolnilnem zdravljenju, v kombinaciji s kemoterapijo. Kemoterapijo in terapijo anti-HER-2 praviloma opustimo le pri tumorjih, manjših od 5 milimetrov, in negativnih pazdušnih bezgavkah, saj pri tej skupini bolnic dobrobit zdravljenja ni bila dokazana,« naša sogovornica podrobno razloži potek zdravljenja.

Novosti pri zdravljenju

Zdravnica izpostavi tudi novosti v sistemskem zdravljenju raka dojk, ki jih je v zadnjih letih precej. »Zdravljenje je postalo bolj usmerjeno in prilagojeno posameznim bolnicam, to imenujemo personalizirani pristop. Cilj zdravljenja je preprečitev ponovitve bolezni in izboljšanje preživetja, v to so usmerjene tudi številne klinične raziskave, ki potekajo po svetu. Pozitivne izsledke teh raziskav prenašamo v klinično prakso. Bolnicam s hormonsko odvisnim, HER-2 negativnim rakom dojk z velikim tveganjem za ponovitev bolezni od marca letos lahko ponudimo dodatek zaviralca CDK 4/6, to je zdravilo, ki ga sicer že nekaj let uspešno predpisujemo bolnicam z metastatskim rakom dojk. Čakamo pa tudi na odobritev drugega zdravila iz te skupine. Dokazano je, da dodatek tega zdravila podaljša čas do ponovitve bolezni, na podatke glede vpliva na podaljšanje preživetja še čakamo.

Pri HER-2 pozitivnem raku dojk smo veseli rezultatov raziskave, ki je pokazala, da je pri bolnicah, pri katerih s predoperativnim sistemskim zdravljenjem ne dosežemo popolnega patološkega odgovora v dojki in pazdušnih bezgavkah, dopolnilno zdravljenje s transtuzumab emtazinom za 50 % zmanjšalo tveganje za pojav oddaljenih zasevkov ali smrt, v primerjavi s skupino bolnic, ki je prejela le zdravljenje s transtuzumabom.

Za trojno negativni rak dojk, ki je oblika raka, za katerega imamo še vedno najmanjši nabor zdravil in je izid bolezni najslabši, je zdaj na voljo imunoterapija, in sicer zaviralec imunskih kontrolnih točk – pembrolizumab. V obsežni klinični raziskavi je bilo dokazano, da zdravljenje s kombinacijo pembrolizumaba in kemoterapije v višjem deležu vodi do popolnega patološkega odgovora v dojki in pazdušnih bezgavkah, kar je povezano z boljšim dolgoročnim izidom zdravljenja.

Zdravilo že uporabljamo v redni klinični praksi.«

Cankarjeva omeni tudi rezultate raziskave, ki je preskušala učinek zaviralca PARP, olapariba, pri bolnicah z dokazano zarodno mutacijo genov BRCA1 ali 2. Dokazala je, da dopolnilno zdravljenje s tem zdravilom izboljša preživetje.

Uspeh zdravljenja

Glede uspešnosti zdravljenja Cankarjeva pove, da smo z zdravljenjem zgodnjega raka dojk v zadnjih letih zelo uspešni. Petletno preživetje bolnic presega 85 %. Žal se bolezen v 15 do 20 % kljub temu ponovi. Možnost ponovitve je najbolj odvisna od podtipa raka. Pri trojno negativnem raku je tveganje za ponovitev najvišje v prvih dveh letih od začetka zdravljenja, pri HER-2 pozitivnem raku se bolezen najpogosteje ponovi v treh do petih letih po zdravljenju, pri hormonsko odvisnem raku dojk je tveganje za ponovitev prav tako najvišje v prvih letih po primarnem zdravljenju, tveganje pa nikoli popolnoma ne izgine. Pri tej vrsti raka so možne tudi zelo pozne ponovitve, za konec še pove naša sogovornica.

Kdo vam lahko pomaga?

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

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725, www.diaivita.si

Izvajamo klinične preglede dojk z
mikrodozno mamografijo in UZ, zdravljenje
nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje
obrazne in intimne regije.

Kako poteka mamografija?

Pri slikanju vam vsako dojko kratkotrajno stisnejo med dve plošči in jo nato slikajo dvakrat v različnih projekcijah: v poševni in navpični smeri.

Dojko je treba stisniti zato, da se tkivo razpre in poveča preglednost tkiva, tako lahko prepoznajo že zelo majhne spremembe. Stiskanje dojke traja kratek čas in večinoma ne boli. Nekatere ženske ob tem občutijo nelagodje, le redke tudi bolečino. Pomembno je, da med slikanjem ženska ostane sproščena.

Ali je mamografija lahko nevarna? Mamografija ni nevarna. V stisnjeno dojko potuje malo rentgenskih žarkov. Prav tako stiskanje ne povzroča nastanka raka ali njegovega širjenja v okolico.

Slikanje traja nekaj minut. Pri mamografiji se uporabljajo nizkoenergijski rentgenski žarki. Količina prejetega rentgenskega sevanja je pri eni mamografiji približno desetkrat manjša od CT-preiskave prsnega koša. Presejalna mamografija v organiziranih programih ima večje koristi, kakor je morebitna škoda zaradi izpostavljenosti sevanju.

Mamografija je za zdaj najzanesljivejša preiskava za odkrivanje bolezenskih sprememb dojk. Z njo je mogoče odkriti veliko sprememb, ki pomenijo zgodnjega raka dojk, vendar ne vseh. Razmeroma najmanj se jih s to metodo odkrije pri ženskah, mlajših od 50 let, ki imajo gosto in nepregledno strukturo dojk. Če mamografija ne odkrije bolezni in je torej izvid negativen, je treba še vedno opravljati redno samopregledovanje obeh dojk (enkrat mesečno) in na dve leti ponoviti postopek mamografije.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

ABC

- A** Rak dojke se preko krvi lahko razširi v oddaljene organe.
- B** Večina rakov dojke je ob diagnosticiranju na srečo v omejenem stadiju.
- C** Razsejani rak dojke je kronična bolezen, a imajo bolnice ob ustreznem zdravljenju lahko še vrsto let kakovostno življenje.



Ko se bolezen razširi na oddaljene organe

Na področju zdravljenja raka dojke, ki je najpogostejši rak pri ženskah, vseskozi potekajo klinične raziskave in prinašajo nova učinkovita zdravila, ki pripomorejo k obvladovanju te bolezni in h kakovostnejšemu življenju bolnic.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pri približno četrtini bolnic se rak dojke kljub čedalje uspešnejšemu zgodnjemu odkrivanju in uspešnejšemu zdravljenju ponovi. Pojavi se razsejani rak dojke. Pri spopadanju z njim zdravniki uporabljajo nove načine zdravljenja, predvsem sistemsko zdravljenje. Razsejani rak dojke je kronična bolezen.

O zdravljenju razsejanega raka smo se pogovarjali z **doc. dr. Cvetko Grašič Kuhar, dr. med., spec. internistične onkologije**, z Onkološkega inštituta v Ljubljani. Za začetek je pojasnila, da o razsejanem raku dojke govorimo takrat, ko se bolezen iz začetnega mesta tumorja razširi v oddaljene organe. »Rak dojke sicer najprej zaseva po limfnih poteh v priležne pazdušne bezgavke. Do tega stadija govorimo o zgodnjem raku dojke, kjer je možna popolna ozdravitev. Če se rak razširi prek krvi v oddaljene organe (npr. pljuča, jetra, kosti), pa gre za razsejani rak dojke,« je povedala naša sogovornica in dodala, da je večina rakov na srečo v začetku v omejenem stadiju. »V nekaterih primerih raka dojke pa že od začetka poteka sočasno zasevanje prek krvi, tako da so zasevki prisotni že ob

prvi postavitvi diagnoze. Neredko ugotovimo zasevke ob diagnozi tudi takrat, ko bolnica zanika raka in ne gre k zdravniku, čeprav opaža sumljive spremembe v dojki.«

Kam rak dojke zaseva?

Ob postavitvi prve diagnoze je razsejani rak prisoten pri približno 6–8 % bolnic. Pri bolnicah, ki so jim prvotno postavili diagnozo zgodnjega raka, pa lahko tudi po več letih prvotnega zdravljenja pride do sekundarnega razvoja; takšen rak se pojavi pri približno četrtini teh bolnic. Zgodnji rak dojke pri nas ugotovijo pri približno 1300 bolnicah letno, primarno razsejani rak se ugotovi pri 90 bolnicah letno, sekundarno razsejani rak pa se pojavi pri približno 300 do 350 bolnicah letno.

Na kakšen način in kdaj rak dojke zaseva, je odvisno predvsem od podtipa tumorja. Tako imenovani trojno negativni raki, ki jih zaznamuje odsotnost hormonskih receptorjev in negativen status HER-2 in predstavljata 10–15 % raka dojke, imajo težnjo zgodnjih ponovitev (v prvih treh letih po diagnozi), zasevki pa se mnogokrat pojavijo v visceralnih organih, kot so pljuča, jetra, pa tudi v okostju. Bolezen poteka agresivno in je težje obvladljiva.

Raki s prekomerno izraženim HER-2 statusom, tudi teh je okoli 15 %, imajo podoben način zasevanja, vendar pa jih mnogo bolje in dlje obvladujejo z zdravili, usmerjenimi proti receptorju HER-2. Pri hormonsko odvisnem raku je način zasevanja nekoliko drugačen. Tega podtipa raka je največ in ga najdemo pri 70–75 % bolnic. Do razvoja bolezni

pri teh sicer pride pri manjšem deležu bolnic, vendar pa jih je največ v absolutnem številu. Pri njih se lahko bolezen ponovi kadar koli, tudi po desetletju ali več od začetne diagnoze. Velikokrat zasevajo v kosti.

Naša sogovornica je še povedala, da poznamo tudi tako imenovana skrita mesta zasevanja, to je osrednje živčevje, s pojavom zasevkom na možganih in možganskih ovojnicah. Tja neredko metastazirata HER-2 pozitivni in trojno negativni rak, pa tudi hormonsko pogojeni rak, če je že dalj časa razsejan.

Zdravljenje je odvisno od podtipa

Kako poteka zdravljenje razsejanega raka? »Razsejani rak dojke je kronična bolezen, vendar pa imajo bolnice ob ustreznem zdravljenju lahko še vrsto let dobro kakovost življenja, hodijo npr. tudi v službo in tudi sicer dobro funkcionirajo v družini. Zdravljenje razsejanega raka je običajno sistemsko, torej z zdravili, občasno pa je potrebno tudi lokalno zdravljenje. Lokalno zdravimo z obsevanjem, če gre, na primer, za kostne zasevke ali možganske zasevke, pogosto v kombinaciji s kirurškim zdravljenjem, npr. stabilizacijo hrbtenice ali operacijo zlomov drugih kosti ali operacijo možganskih zasevkov,« je pojasnila dr. Grašič Kuharjeva in poudarila, da je poglavitno zdravljenje sistemsko in je odvisno od podtipa. »Če gre za hormonsko odvisen podtip raka, je prvo zdravljenje hormonska terapija, zadnjih pet let v kombinaciji z zaviralci od ciklina odvisnih kinaz. Slednje zdravljenje je zelo uspešno in je ne samo podaljšalo čas

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojke se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

do ponovitve bolezni, pač pa tudi preživetje bolnic.«

Kaj pa HER-2 pozitivni raki? »Rake, ki so HER-2 pozitivni, zdravimo s citostatiki in terapijo anti HER-2. Tu imamo nova zdravila, ki spadajo v skupino ADC (angl. *Anti Body Drug Conjugates*), ta zdravila vsebujejo monoklonsko protitelo, usmerjeno na tarčo na rakavi celici, na katero je s posebno tehnologijo prek povezovalnega člena vezan citostatik,« je povedala dr. Grašič Kuharjeva in dodatno pojasnila, kaj pravzaprav je HER-2. »To je transmembranski beljakovinski receptor na celici in v primeru prekomerne izraženosti povzroča, da je tumor agresivnejši – hitro raste, se deli in hitreje zaseva. K sreči imamo nova zdravila – monoklonska protitelesa in še druga tarčna zdravila proti temu receptorju in zato je zdaj ta podtip dobro vodljiv ter glede prognoze povsem primerljiv s hormonsko odvisnimi raki.

Nizki HER-2 status

Posebno poglavje je zdravljenje bolnic z nizkim HER-2 statusom. Gre za bolnice s tumorji, ki sicer nimajo čezmerno izraženega HER-2 proteina ali kopij gena, vendar pa je protein HER-2 vseeno izražen, ni povsem odsoten. Bolnic z nizkim HER-2 statusom je približno 50% bolnic s hormonsko pozitivnimi raki, pa tudi nekaj s trojno negativnimi raki. Za zdravljenje HER-2 pozitivnega raka je na voljo novo zelo učinko-

vito zdravilo TDX-trastuzumab derukstekan. Študija pa je pokazala, da ugodno deluje tudi pri rakah dojč z nizko izraženostjo HER-2 proteina. Pričakujemo, da bo to zdravilo prihodnje leto že možno predpisovati bolnicam, ki ga bodo potrebovale,« je razložila sogovornica.

Zdravila, ki dobro obetajo

Kot je še povedala, je zdravljenje trojno negativnega razsejanega raka še vedno največji izziv, vendar so že začeli z uporabo obetajočih zdravil. »Uporabimo lahko imunoterapijo, in sicer pri tumorjih, kjer se prekomerno izraža faktor PD-L1. Pri rakah, ki so povezani z zaro-

dno gensko mutacijo BRCA, je običajen izbor terapija z inhibitorji PARP. Uporabljamo tudi različne oblike kemoterapij, odobreno pa je tudi novo zdravilo iz skupine ADC, sacituzumab govitecan, ki je pomembno podaljšalo preživetje.«

Grašič Kuharjeva je poudarila, da so na poti tudi nova zdravila za hormonsko odvisne rake. »Tudi na tem področju se veliko dogaja. Čedalje bolj se pri zdravljenju upoštevatava personaliziran pristop in vpliv zdravljenja na kakovost življenja bolnic. Z edukacijo bolnic in ustrezno podporno terapijo si prizadevamo, da bolnice zdravljenje čim bolj prenašajo.«

Kakšni so simptomi razsejanega raka?

Rak dojč najpogosteje zaseva v kosti (70%), v pljuča, jetra (30–40%) in osrednji živčni sistem (10–16%). Z razsojem bolezni se pogosto pojavijo tudi simptomi – skupna vsem razsejanim rakom je utrujenost. Specifični simptomi pa so značilni za posamezno mesto zasevka.

- Znaki zasevkov na kosteh: pojavijo se bolečine v kosteh, kosti oslabijo, kar povzroča zlome, hrbtenjača je utegnjena. Znaki hiperkalcemije – utrujenost, slabost, bruhanje, zaprtost, splošno slabo počutje.
- Znaki zasevkov na pljučih: pojavita se suh kašelj in kratka sapa.
- Znaki zasevkov na jetrih: slabost, siljenje na bruhanje, izguba teka, hujšanje, zlatenica, zaspanost.
- Znaki zasevkov v osrednjem živčnem sistemu (možgani, možganske ovojnice, hrbtenjača): glavobol, slabost in bruhanje, različni nevrološki izpadi (motnje ravnotežja, nespretnost gibov okončin, motnje govora, ohromitev okončin, motnje zaznav po koži, motnje spomina, osebna obremenjenost, zmedenost, krči, zaspanost).

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojč se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Rak ne čaka!

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

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

SI-2854

ABC

- A** Diastaze v nosečnosti ne moremo preprečiti, lahko le upočasimo razvoj.
- B** Ženska s patološko diastazo potrebuje fizioterapevtsko obravnavo.
- C** Tudi čezmerna mišična masa lahko vodi v diastazo.

Diastaza trebušnih mišic



doc. dr. Darija Ščepanovič, viš. fiziot.

Diastaza je razmik premih trebušnih mišic vzdolž *linee albe*, vezivnega tkiva, ki nam je poznan kot bela črta. V nosečnosti naj bi do diastaze prišlo v kar 60 % primerov. Lahko gre za normalen fiziološki pojav, lahko pa prerese v patološki pojav, ko je ta razmik čezmeren. Zakaj pride do diastaze, kako jo prepoznati, kako se odzvati, jo preprečiti ali zdraviti, o vsem tem smo klepetali z **doc. dr. Darijo Ščepanovič, viš. fiziot.,** vodjo fizioterapije na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana, obenem pa tudi nekdanjo predsednico slovenske Sekcije fizioterapevtov za zdravje žensk in podpredsednico Svetovne sekcije fizioterapevtov za zdravje žensk.

Avtorica: **Irena Pfundner**

»Mejo med fiziološkim in patološkim različni avtorji različno definirajo. Nekako laično pa še vedno velja, da je razmik, velik 2–3 cm, še v mejah normale, kar je več, je patološko. Če ima ženska, ki je rodila, za dva prsta razmika po porodu, je to še vedno fiziološki pojav. Fizioterapevte pa načeloma ti centimetri ne zanimajo toliko. Mi se bolj osredotočamo na ocenjevanje z diagnostičnim ultrazvokom, ker imamo to možnost, da ocenimo ne samo razmik, ampak tudi stabilnost vezivnega tkiva (*linea albe*),« pojasnjuje sogovornica. Bolj ko je ta stabilna, bolj je trebuh funkcionalen, bolj se bodo trebušne mišice zoperstavljale povečanemu pritisku v trebušni votlini, ki nastane denimo ob kašljanju, kihanju, smejanju, dvigovanju otroka, dvigovanju predmetov in drugih telesnih naporih. Če je *linea alba* nestabilna, se bo to pokazalo vidno z očesom, opazili bomo nekakšen greben, izboklino, tudi na ultrazvoku se to vidi kot nekaj izbočenega ali pa je vezivno tkivo malce nagubano. »Ti znaki niso v redu. Ženska ima lahko 3 cm razmika, kar je še v mejah normale, ima pa povsem nestabilno vezivno tkivo. Lahko pa ima obratno 4 cm razmika in stabilno *linea alba*, pa bomo ocenili, kot da je v mejah normale,« navaja **dr. Ščepanovičeva**.

Kako oceniti stanje svojih trebušnih mišic

Navodila, po katerih nosečnica lahko sama preveri stanje, gredo nekako takole: »Nosečnica naj se uleže na hrbet, pokrči kolena, stopala so na tleh, in dvigne glavo od podlage, gre z brado proti prsnici, z eno roko pa poskuša v višini popka najti leve oz. desne robove preme trebušne mišice. Tam pogleda, koliko prstov lahko vstavi v ta razmik. Test se izvede na več ravneh – v popku, nekaj centimetrov nad in nekaj centimetrov pod popkom. Hkrati naj tudi opazuje, ali se ob dvigu glave naredi greben. Če se naredi greben, pomeni, da diastaza je.« Pri tem sogovornica poudarja, da pri vsakem centimetru ni treba delati panike. Če pa je greben velik oz. razmik za 3, 4 ali 5 prstov, je mogoče pametno poiskati ustrezno pomoč.

Ozaveščenost o diastazi je sicer čedalje večja. Na socialnih omrežjih in forumih se med nosečnicami več govori, težje pa je določiti, katera diastaza potrebuje obravnavo in katera ne – to je problem sicer tudi med ginekologi, ki včasih ženske z diastazo ne oceni kot nujno in je ne pošlje naprej ali jo pošlje prepozno, kakšne pa pridejo na obravnavo in niso patološki primeri.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Najpomembnejša posledica po porodu je, da šibka trebušna stena ne nudi podpore notranjim organom. Tako lahko notranji organi spremenijo lego.«

Kakšne so posledice diastaze

Pri diastazi se mišice razmaknejo in podaljšajo (po dolžini so mišice prav tako lahko šibke). »V nosečnosti se v prvi vrsti bojimo zapletov pri porodu, v smislu spremenjene smeri poroda. Medtem ko ženska z veliko diastazo poskuša pomagati pri porodu z dvigom glave, se ta razmik lahko še poveča in materica lahko spremeni položaj, kar lahko privede tudi do zastoja poroda,« opisuje sogovornica. Sicer pa v nosečnosti in po porodu lahko pride do bolečin v medeničnem obroču, v hrbtenici, do spremenjene telesne drže, tudi do trebušne kile, otežkočeno je lahko odvajanje blata (pri vsakem napenjanju se lahko razmik poveča). Dr. Ščepanovičeva doda še, da »večino žensk po porodu najbolj zanima estetski videz. Za fizioterapevte je to sicer zadnjega pomena, ker gledajo bolj funkcionalnost, za ženske pa je seveda pomemben tudi ta vidik.«

Najpomembnejša posledica po porodu pa je, da šibka trebušna stena ne nudi podpore notranjim organom. Tako lahko notranji organi spremenijo lego in lahko sčasoma začnejo lesti ven, lahko pride do zdrsa maternice, nožnice, sečnega mehurja pa tudi do urinske inkontinence.

Vpliv mišic medeničnega dna

»Strokovno gledano je globoka trebušna mišica (*m. transversus abdominis*) v sinergistični povezavi z mišicami medeničnega dna. To pomeni, da ko se aktivirajo mišice medeničnega dna, se tudi globoka trebušna mišica in obratno. Vendar gre tu le za aktivacijo, ne gre za krepitev,« pojasni sogovornica. Če torej želimo okrepiti mišice medeničnega dna, moramo izvajati vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Sicer pa to anatomsko povezavo uporabljajo predvsem v primerih, ko oseba ne zna aktivirati ene ali druge mišične skupine (bodisi trebušnih bodisi mišic medeničnega dna). Dr. Ščepanovičeva še opozarja, da »preintenzivne krepilne vaje za mišice medeničnega dna lahko preobremenijo medenično dno, posebej po vaginalnih porodih, kjer so bile te mišice obremenjene, raztegnjene, lahko tudi poškodovane. Tudi prehitre in prein-

tenzivne vaje za trebušne mišice takoj po porodu niso primerne. To velja predvsem pri ženskah, ki vedo, da imajo diastazo, pred nosečnostjo so imele morda izklesane trebušne mišice, zato želijo čim prej začeti z vajami, vendar pa medenično dno še ni pripravljeno za ta veliki pritisk v trebušni votlini. S tem si lahko pridelajo zdrs organov v mali medenici, urinsko inkontinenco itd.«

Dejavniki tveganja za razvoj diastaze

Literatura omenja številne različne dejavnike tveganja. Ena novejših študij pa celo ni potrdila niti enega dejavnika tveganja. Kar v praksi opažajo klinično, sta dva dejavnika: »Zelo močne trebušne mišice pred nosečnostjo, ki se jim potem v času nosečnosti ne uspe raztegovati po dolžini z rastjo maternice in se samo umikajo na stran, ter prirojena slabost vezivnega tkiva. Ženska, ki podeduje slabo vezivno tkivo, ima večjo verjetnost za pojav diastaze.« Sogovornica navaja primer ženske, ki je bila petkrat noseča, petkrat rodila in nima diastaze. Kakšna pa je rodila enkrat po velikosti majhnega otroka, pa ima tako diastazo, da je treba ukrepati. Med dejavnike tveganja sodijo tudi šibke trebušne mišice pred nosečnostjo, saj se ohlapne mišice z rastjo maternice le še bolj razmikajo.

Kako ukrepati ob patološki diastazi?

»Ženske je treba informirati in naučiti pravilne mehanike gibanja v vsakdanjem življenju, ker že s tem lahko preprečujejo čezmerno obremenitev vezivnega tkiva – pravilno vstajanje, uleganje, pobiranje, dvigovanje, tako da se ne povečuje pritisk v trebušni votlini. V drugi fazi se je treba pogovoriti o telesni dejavnosti, ki jo lahko izvaja oz. česa ne sme (tek, denimo, ni v redu, ker organi kar plavajo v trebušni votlini in bodo spremenili lego, pa tudi hrbtenica ni zaščiten),« navaja dr. Ščepanovičeva. Potem so tu še terapevtske vaje, ki jih lahko izvajajo ženske z diastazo in so usmerjene v stabilizacijo hrbtenice, medenice in vezivnega tkiva, ter vaje za krepitev bolj površinskih mišic, ko začnemo krajšati raztegnjeno premo trebušno mišico. Pri tem

dodaja, da so to »cilji v glavnem po porodu, v nosečnosti diastaze ne moremo zmanjšati. Takrat gre svojo pot, lahko morda le malo zaviramo ta proces, preprečiti ne moremo nič.« Po porodu pa se začne zares, zelo ciljano in zelo individualno. Včasih je potrebna zunanja podpora v smislu trebušnega pasu, vendar vedno strogo v kombinaciji z vajami, nikoli se ne svetuje samo nošenje trebušnega pasu ali hlač. Če vse to ne prinese zelenih rezultatov (funkcionalno in estetsko) ali če pride do trebušne kile, potem se to lahko kirurško sanira. Vendar to niso tako pogosti primeri, pravzaprav so se zelo redko srečali z ženskami, ki bi se po celotni obravnavi potem odločile še za operativni poseg v smislu estetike.

Diastazo imajo tudi moški

Diastaza je lahko prisotna tudi pri moških, predvsem moških z debelostjo. Tudi popkovna kila se lahko pojavi kot posledica debelosti. Dr. Ščepanovičeva pa pojasnjuje, da se lahko pojavi tudi pri mladih moških, ki hodijo v fitness, pri športnikih, katerim se pozna vsako mišično vlakno: »Ti imajo tako natrenirane mišice, da jim razmakne premo trebušno mišico, kar se vidi že od daleč. Torej diastazo lahko povzročijo čezmerna mišična masa in skrajšane mišice ali pa nepravilna vadba, tudi v fitnessih, kjer obremenitev uteži čezmerno povečuje pritisk v trebušni votlini, sploh če je vezivno tkivo že v osnovi šibkejše.« Možne pa so tudi kakšne prirojene anatomske nepravilnosti, trenutno imajo primer bolnika v štiridesetih z udrti prsnico in spremenjeno obliko prsnega koša, tako da je tudi potek trebušnih mišic drugačen in ima diastazo. Kar nekaj je starejših žensk po velikih abdominalnih operacijah, ko se med posegom po več ur mišice drži narazen in potem ostane diastaza. Fiziološko je diastaza tudi pri novorojenčih in se zapre nekako do tretjega leta.

Ali obstaja preventiva?

»V nosečnosti nimamo nobenih dokazov, da obstaja kakršna koli preventiva, saj trebuh raste in mišice se raztegujejo. Priporoča se vadba, ne vemo, ali bo to kaj pomagalo, ker takih raziskav ni. Odvisno je od vezivnega tkiva, stanja trebušnih mišic ipd. Splošno mnenje je torej, da se to preprečiti ne da, lahko pa se malo zaustavlja, s tem ko pazimo, kako se obračamo, vstajamo s postelje, da ne dvigamo bremen in da delamo ciljane vaje,« pojasnjuje sogovornica.

Kot fizioterapevtka z 20-letnimi izkušnjami na tem področju, kot dolgoletna predsednica slovenske Sekcije fizioterapevtov za zdravje žensk in kot nekdanja podpredsednica Svetovne sekcije fizioterapevtov za zdravje žensk pa za konec poudarja predvsem sledeče: »Ženska s patološko diastazo potrebuje fizioterapevtsko obravnavo, ne športnih strokovnjakov, zdravstvenih sodelavcev itd. Edino fizioterapevti lahko izvajamo terapijo, drugo je preventiva in rekreacija.«

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Sodobno zdravljenje trebušnih kil

Trebušne kile so izbočenje trebušnih organov skozi trebušno steno. Lahko so prirojene ali pridobljene. Kila nastane na delih trebušne stene, ki so po naravi šibkejši ali kot posledica prehodnih kirurških posegov. Trebušne kile zdravimo kirurško - odprto ali laparaskopsko.

POMEMBNO

Najhujši zaplet trebušnih kil je vkleščanje, ko se organ ali del organa zatakne v kilni odprtini, kar povzroči motnje v prekrvavitvi. Pacient čuti močno bolečino in ne more potisniti kilne vsebine nazaj v trebuh. Potreben je nujen kirurški poseg za rešitev zdravja in včasih življenja. Kirurško zdravljenje v nujnem stanju ima več zapletov, zato se svetuje preventiven kirurški poseg.

Ingvinalna ali dimeljska kila je lahko prirojena ali pridobljena. Prirojene kile se kažejo takoj ob rojstva ali kmalu po tem. Zdravljenje je kirurško, okrevanje je kratko in možnost ponovitve redka. Pridobljene dimeljske kile se pojavijo kasneje, po 20 letu starosti, pogostejše pri moških, ker se pojavi ob šibki točki, kjer iz mošnje potekajo semenovod in krvne žile. Pri starejših, suhih ženskah je mogoč pojav stegenske (femoralne) kile.

Popkovna kila se pojavi ob ali v popku, lahko prirojena ali pridobljena. Pogostejša je pri ženskah, ki so rodile ter pri ljudeh s preveliko telesno težo. Prirojene popkovne kile se včasih zazdravijo same, sicer je potreben kirurški poseg. V kolikor popkovne kile ne operiramo, se s časom povečuje, še posebej pri debelih osebah.

Pooperativne trebušne kile nastanejo lahko pri do 30% pacientih po kirurških posegih na trebuhu, pogostejše pri starejših, s pridruženimi boleznimi ali kašljem. Kirurško zdravljenje je odvisno od več dejavnikov in ni vedno priporočeno.

PRISTOP K ZDRAVLJENJU KILE

Anamneza in klinični pregled

Pri pregledu kirurg ugotovi mesto nastanka kile, velikost in ali se vsebina lahko potisne nazaj v trebuh. Pri nejasni situaciji opravi-



mo ultrazvočno preiskavo trebušne stene, ki natančno pokaže lastnosti kile.

Zdravljenje trebušnih kil

Za izbiro pravega načina sledimo smernicam evropskega združenja za zdravljenje trebušnih kil. Kirurški poseg je mogoče opraviti klasično ali laparaskopsko. V večini primerov dodamo ojačitev trebušne stene z mrežico kar zmanjša možnost ponovitve kile. Operacija lahko poteka v lokalni, regionalni ali splošni anesteziji, odvisno od mesta in velikosti kile, načina kirurškega zdravljenja in želje pacienta. Za kirurško zdravljenje se ne odločimo pri bolnikih, ki imajo hude pridružene bolezni.

Laparaskopske operacije imajo določene prednosti pred klasičnimi. Poseg poteka v splošni anesteziji, kirurg skozi tri majhne odprtine namesti mrežico z notranje strani. Pacienti po posegu hitreje in z manj bolečinami okrevajo, kozmetični učinek je boljši. Laparaskopsko operacijo priporočamo pri bolnikih z obojestransko kilo, pri ponovitvah kil ter pri ženskah. Laparaskopsko korekcijo v naši ustanovi opravimo samoplačniško.

Popkovne kile oskrbimo običajno na odprt način z rezom ob kilni odprtini v splošni anesteziji. Manjše kile oskrbimo s šivanjem trebušne stene, pri večjih kilah uporabimo mrežico za učvrstitev oslabele stene.

Pooperativne kile običajno zdravimo z rezom po stari brazgotini, šivanjem trebušne stene ter vstavitvijo mrežice v splošni

anesteziji. Mogoča je tudi laparaskopska operacija.

Zapleti po posegu in ponovitve kil

Zgodnji zapleti so krvavitev in vnetje. Možnost ponovitve je od 2 % pa tudi do 30 %. Ponovitev se pogosteje pojavi pri pacientih s prekomerno telesno težo, pridruženimi boleznimi, kroničnim kašljem in pri starejših. Kronična bolečina je pogostejša pri klasični korekciji dimeljske kile.

Postopek zdravljenja trebušnih kil v MC Iatros

Pacientom predstavimo možne metode ter se skupaj dogovorimo za način anestezije in posega. Pacient pred posegom opravi določene preiskave pri osebnem zdravniku ter pridobi morebitna dodatna mnenja specialistov. Sprejem pacienta v dnevno bolnišnico je na dan posega zjutraj, zvečer je pacient že odpuščen domov. Ob odpustu prejme navodila glede jemanja analgetikov ter drugih zdravil. Poučimo ga o načinu prehranjevanja in odvajanja ter o načinu telesnih aktivnosti.

Po posegu svetujemo stalež, ki je odvisen od mesta kile, načina posega, starosti in od dela, ki ga posameznik opravlja. Priporočeno je, da pacient po klasični operaciji 4 do 6 tednov ne izvaja večjih telesnih naporov. Po laparaskopskih posegih je ta čas lahko krajši. V nekaterih primerih se priporoča uporaba kilnega pasu 3 do 4 mesece.

V MC Iatros letno opravimo do 250 korekcij trebušnih kil, klasično in laparaskopsko. Pri načinu oskrbe sledimo mednarodnim smernicam. Klasične posege zadnja leta dosledno izvajamo po preizkušeni metodi Liechtenstein. Rezultate dela skrbno sledimo preko mednarodnega registra Herniamed. Pri laparaskopskih operacijah dimeljskih kil do sedaj nismo opažali ponovitve, pri klasični metodi pa je pojav ponovitve znotraj pričakovanih 2 %. Naši pacienti oskrbo v okviru dnevne bolnišnice ocenjuje z odlično in zelo dobro. (Anketa o zadovoljstvu 2022).

Prim. Valentin Sojar, dr. med., specialist kirurg, direktor MC Iatros

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



IATROS

Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

- Proktologija
- Kolonoskopija in gastrokopija
- Splošna in abdominalna kirurgija
- Operacije kil
- Magnetni stol
- Ambulanta za klinično prehrano
- Rehabilitacija medeničnega dna
- Ambulanta za (uro)ginekologijo in urinsko inkontinenco
- Meritev nuhalne svetline z zgodnjo morfologijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija



Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih

Ženska resničnost je podobna vremenu, ki se nenehno spreminja. Na ta pojav v veliki meri vplivajo hormoni, seveda ne pri vseh posameznicah enako. Kljub temu lahko v knjigi o ženskih možganih preberemo, da se določeni deli možganov mesečno spremenijo tudi za četrtnino. To je povezano s hormonskimi spremembami, ki se dogajajo v telesu med menstrualnim ciklusom. Tudi ko nastopi menopavza in se tovrstna nihanja umirijo, pa v ženskem svetu nastopijo drugačne težave. O vaginalnih tegobah žensk v zelo zrelih letih smo se pogovarjali z ginekologinjo **Edito Arh, dr. med., specialistko ginekologije, iz Ljubnega.**

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Skrbi, zaradi katerih pridejo v ambulantno zrele ženske

Menopavza je začetek obdobja neplodnosti pri ženskah. Ta sprememba se zgodi postopoma, najpogosteje se začne med 45. in 55. letom starosti in v povprečju traja od štiri do sedem let. Ženske v zelo zrelih letih v ginekološko ambulantno prihajajo zaradi različnih težav. Največkrat se pojavijo težave s suhostjo nožnice; vzporedno pa še težave z inkontinenco, deloma tudi zaradi atrofije tkiva, povezanega z upadom spolnih hormonov. »Menopavza je po definiciji zadnja menstruacija v življenju ženske in jo zato lahko določimo šele za nazaj, ko ženska eno leto nima več menstruacij. Težave se lahko začnejo že nekaj let prej, najprej z nerednimi menstruacijami, vročinskimi oblivi, motnjami spanja, suho nožnico, motnjami spomina in razpoloženja. Ženske v zrelih letih običajno pridejo v ginekološko ambulantno zaradi vseh naštetih težav. V teh primerih je svetovanje usmerjeno

v težave, ki jih ženska ima: lahko urejamo ciklus s pomočjo hormonskih zdravil, nadomeščamo hormone pri vročinskih oblivih in drugo. Če ženska ne želi hormonskega zdravljenja, ponudimo druge možnosti nehormonskega zdravljenja s pomočjo ajurvede, homeopatije, avtogenih treningov in prehranskih dopolnil,« pojasni **ginekologinja Edita Arh.**

Vaginalnih težav z vnetji je po menopavzi manj

Čeprav vnetje na nožnici sodi med najpogostejše bolezni, saj se skoraj pri vsaki ženski pojavi vsaj enkrat v življenju, je tovrstnih vaginalnih težav v obdobju po menopavzi manj. Prizadete so predvsem tiste ženske, ki so dlje časa jemale antibiotike in kortizon. Tudi uporaba različnih intimnih sprejev, sredstev za izpiranje nožnice ali prevelika količina mila lahko vplivajo na naravno okolje v nožnici. Bolezen omogočajo tudi kronične bolezni, ki oslabijo naravno odpornost, na primer sladkorna bolezen. Do določene mere je vnetje nožnice mogoče preprečiti s pravilno higieno, še posebno je treba paziti, da v nožnico ne zaide blato.

Popuščanje medeničnih organov

Popuščanje medeničnih organov je pogosto starostno pogojeno stanje, ki se pojavi pri starejših ženskah, ko se medenični organi, kot so maternica, mehur, danko in vaginalna stena, premaknejo iz svojega običajnega položaja. »Testov, ki bi nam povedali vnaprej, pri kateri ženski se bo to zgodilo, ni na voljo. Ko pride do delnega ali popolnega zdrsa organov, se ženske najpogosteje pritožujejo zaradi občutka pritiska navzdol v medenici, lahko tudi težav z odvajanjem vode in blata. V teh primerih je zdravljenje seveda individualno. Priporočamo zdrav življenjski slog in ustrezno telesno težo, ob tem pa lahko simptome zdrsa zdravimo konservativno s pomočjo pesarjev;

to so vaginalni obročki iz silikona ali gume, ki držijo organe na svojem mestu. Zdravljenje je lahko tudi operativno, ko z odstranitvijo maternice ali brez odstranitve le popravimo nožnico in ojačimo tkivo s posebnimi operativnimi tehnikami, ki lahko vključujejo tudi namestitve podporne mrežice. Če ima ženska težave tudi z uhajanjem vode, je temu lahko pridružena tudi ustrezna operacija ženske urinske inkontinence TVT,« pove ginekologinja. Na vprašanje, ali je poseg z laserjem v teh primerih smiseln, pa odgovarja, da je laser lahko dobra rešitev za zmanjšanje simptomov zdrsa in uhajanja vode. Se pa lahko po operativnem in laserskem zdravljenju simptomi čez čas ponovijo, še opozori Arhova.

Miomi maternice – ima jih 20 % žensk

Ginekologinja opozarja tudi na miome maternice, ki so prisotni pri približno 20 % žensk. To so nenevarne bule v mišičnem tkivu maternice, glavni dejavnik za njihov nastanek pa je dednost, deloma tudi hormonalni vplivi. »Glede na njihovo lego so lahko ženske, ki jih imajo, povsem brez težav ali jim težave povzročajo ob menstruaciji, ki je na ta račun lahko obilna in boleča. Slednje lahko vodi v slabokrvnost. Pri miomih, ki so veliki, lahko najdemo občutke pritiska, težave pri odvajanju vode ali blata, bolečine pri spolnosti. Zdravljenje je odvisno od težav, ki jih miomi povzročajo. Lahko se odstranjujejo operativno, možne so tudi konservativne metode s hormonskimi zdravili. Preventive na žalost ni.«

Učinkovite presejalne metode raka materničnega vratu

Rak se lahko pojavi v katerem koli delu telesa in v vseh starostih, čeprav je najpogostejši pri ljudeh, starejših od 50 let. »Tako za raka materničnega vratu kot tudi raka dojk imamo učinkovite presejalne metode v okviru pre-

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

sejalnih programov ZORA in DORA. Oba programa sta namenjena zgodnjemu odkrivanju predrakavih in začetnih rakavih sprememb. Prej ko je rak odkrit, tem lažje in uspešnejše je zdravljenje. Ko ženska opazi prve znake raka na materničnem vratu v obliki krvavitve po spolnem odnosu ali izven cikličnih krvavitve, je rak lahko že v višji stopnji razvoja in zdravljenje bolj zapleteno in naporno,« opozarja Arh. Med raka rodil spadajo rak materničnega telesa, rak materničnega vratu, rak jajčnikov in jajcevodov, rak zunanega spolovila in rak nožnice. Najpogostejši rak rodil pri ženskah v razvitem svetu in v Sloveniji je rak maternične sluznice. Tveganje za nastanek raka maternične sluznice je povečano pri ženskah s hormonskim nadomestnim zdravljenjem brez dodanih progesterogenov pa tudi s pozno menopavzo. Pomembnejša dejavnika tveganja sta tudi debelost in sladkorna bolezen.

Kako upočasnimo staranje oziroma atrofijo nožnice?

Zmanjšane ravni estrogena povzročijo suhost nožnične sluznice v zrelih letih. Spolnost lahko postane otežena in boleča. Ginekologinja Edita Arh svetuje pomoč, ki je na voljo v obliki nehormonskih vlažilnih sredstev in hormonskih tabletk za lokalno uporabo. Slednje pomeni, da si ženska sama v nožnico vstavlja vaginalne tablete. Z dodajanjem estrogena

se stanje hitro izboljša. Tudi ljubeča spolnost lahko prispeva k temu, da ženska ohranja nožnico vitalno. »Lepa spolnost v katerem koli obdobju življenja je odvisna predvsem od usklajenosti in čustvene povezanosti obeh partnerjev, ki se z razumevanjem za različne težave znata drug drugemu prilagoditi,« pove Arhova. Staranju nožnice ali tudi atrofiji se je z leti sicer vedno težje izogniti, saj gre za naraven proces, pri katerem se stene nožnice postopno tanjšajo, oporno vezivno tkivo pa postaja manj prožno. Žleze v sluznici nožnice se zmanjšajo in izločajo le še desetino svoje sluzi. Zanimivo dejstvo je, da se bodo z atrofijo prej srečale nekoliko presuše ženske. Hormon estrogen namreč razen v jajčnikih nastaja tudi v maščobnih celicah v telesu, zato je nekaj kilogramov več vsaj v tem primeru prednost. S pomanjkanjem estrogena pa se v veliki meri spopadajo tudi tiste ženske, ki so jim bili jajčniki zaradi različnih bolezenskih vzrokov odstranjeni, prav tako tudi vse, ki se zdravijo z zdravili, ki ustavijo delovanje jajčnikov, npr. ženske, obbolele za rakom na dojki.

Biodentični hormoni – da ali ne?

Biodentični hormoni so hormoni, ki so po kemijski strukturi enaki hormonom, ki nastajajo v našem telesu. Ni pa nujno, da so pridobljeni iz naravnih virov. Edita Arh je do jemanja biodentičnih hormonov zadržana. »Biodentični hormoni so na voljo v obliki pre-

paratov, kjer standardizirano odmerjanje ni mogoče, zato jih stroka ne podpira. Pri teh preparatih ni jasno, koliko učinkovine ste uporabili – morda ravno prav, lahko preveč ali premalo,« še opozori ginekologinja. »Merjenje ravni hormonov v krvi in/ali slini žal ni merodajno. Normalne vrednosti so vrednosti, znotraj katerih se najdejo pregledane posameznice od 5. do 95. percentile. To pomeni, da ima 5 % pregledanih žensk nižje vrednosti, 5 % pa višje. Na žalost normalna ali nenormalna vrednost ne pove veliko, ker ne vemo, ali je to za določen organizem dovolj, preveč ali premalo. Stroka ne podpira uporabe biodentičnih hormonov, ker so pripravki z nestandardiziranimi odmerki in odmerjanje nejasni,« še pojasni zdravnica.

Tri zanimiva dejstva, povezana z vaginalnim zdravjem

1. Aktivno spolno življenje pomaga ohraniti prožnost in prekrvavitev v vaginalnih tkivih.
2. Dobra hidracija telesa pomembno prispeva k ohranjanju zdrave sluznice in tkiv v nožnici.
3. Zdrava prehrana z zadostnim vnosom vitaminov in mineralov ter izogibanje kajenju pozitivno vplivata na zdravje vaginalnih tkiv.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

SUHOST NOŽNICE

Pogosta težava, o kateri večina žensk nerada govori

Hyalo Gyn vaginalne globule in Hyalofemme vaginalni gel vsebujeta Hydeal-D® 0,2%



- Hitro odpravljanje simptomov suhosti nožnice (draženje, srbenje, pekoč občutek, bolečine pri spolnih odnosih in neprijeten vonj)

- Pomoč pri naravnem celjenju drobnih razjed na sluznici nožnice

- Visoka sposobnost vlaženja

- Dober oprijem na sluznico nožnice

- En nanos vsak tretji dan



ABC

- A** Moški po 40. letu pogosteje doživljajo čustveno nihanje, vključno s tesnobo, razdražljivostjo in depresijo.
- B** Zmanjšanje ravni testosterona lahko prispeva k zmanjšanju kostne gostote.
- C** S starostjo kopni mišična masa, zato je treba izvajati vaje za moč.

Moško zdravje po 40. letu

Moško zdravje po 40. letu zahteva posebno pozornost. S starostjo se namreč pojavijo različne telesne spremembe in zdravstvena tveganja, ki lahko vplivajo na splošno dobro počutje moških. Za moške v zrelih letih je značilna tudi t. i. kriza srednjih let, ki je psihološki fenomen, ki se kaže v občutkih dvoma, nezadovoljstva, stresa in vprašanj o življenjskem smislu, ki se pojavijo, ko ljudje dosežejo določeno starostno obdobje.

Avtorica: **Petra Bauman**

Andropavza

Moški po 40. letu so bolj dovzetni za določene zdravstvene težave in bolezni, zato je pomembno, da so pozorni na zgodnje znake in simptome ter se posvetujejo z zdravnikom za pravočasno diagnosticiranje in zdravljenje. Andropavza je izraz, ki se včasih uporablja za opis stanja pri moških, podobnega menopavzi pri ženskah. Čeprav ni enakosti med moško andropavzo in žensko menopavzo, lahko pri nekaterih moških pride do sprememb v hormonskem ravnovesju in telesnem stanju med staranjem, kar vodi do

različnih telesnih in čustvenih simptomov. Glavni vzrok teh sprememb je zmanjšanje ravni testosterona, ki se običajno začne postopoma zmanjševati že po 30. letu starosti. Če se naravnemu staranju ne gre izogniti, pa se moški po 40. letu lahko izognejo vsaj tveganemu vedenju, ki v srednjem življenjskem obdobju gotovo izstavi račun.

Kajenje in alkohol

Veliko moških nadaljuje s kajenjem tudi po 40. letu, mnogi ne nehajo nikoli. Kajenje je povezano z večjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, pljučnega raka, kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB) in druge zdravstvene težave. Čezmerno uživanje alkohola lahko negativno vpliva na jetra, srce in poveča tveganje za odvisnost in cirozo jeter.

Slaba prehrana

Mnogi moški v srednjih letih se ne držijo uravnotežene prehrane in jedo veliko predelane hrane, ki je bogata z nasičenimi maščobami, sladkorjem in soljo. To lahko vodi do debelosti, diabetesa tipa dva in srčno-žilnih bolezni. Zgodnji znaki težav s holesterolom so lahko bolečine v prsih, občutek zadušitve in utrujenost. Ohranjanje zdrave prehrane z urav-

noteženo prehrano, bogato z vlakninami, sadjem, zelenjavo, morskimi ribami, polnozrnatimi izdelki in zdravimi maščobami (npr. iz oreščkov in avokada), je pomembno za nadzor telesne mase, zdravje srca in ohranjanje energije.

Pomanjkanje telesne dejavnosti

Srednja leta so obdobje, ko ljudje postanejo manj telesno dejavni. Pomanjkanje telesne dejavnosti povečuje tveganje za debelost, srčne bolezni, težave z mišično maso in kostmi. Redna telesna dejavnost pomaga ohranjati mišično maso, povečuje energijo, zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja ter pomaga pri ohranjanju zdrave telesne mase. Priporočljivo je vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe na teden, skupaj s krepitvijo mišic in gibljivostjo.

Nezadostno obvladovanje stresa

Srednja leta so pogosto obdobje življenja, ki je polno stresa zaradi družinskih, službenih in drugih obveznosti. Slabo obvladovanje stresa lahko negativno vpliva na duševno in telesno zdravje. Učenje tehnik za obvladovanje stresa, kot so meditacija, joga ali globoko dihanje, je lahko koristno za zmanjšanje stresa.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Nezadosten spanec

Pomanjkanje kakovostnega spanca je pogosta težava pri moških srednjih let. Slaba kakovost spanja lahko prispeva k utrujenosti, povečanemu stresu in drugim zdravstvenim težavam.

Težave s prostato

Bolezni prostate, kot je benigna hiperplazija prostate (BHP) ali rak prostate, so pogostejše pri moških po 40. letu. Zgodnji znaki vključujejo pogosto uriniranje, težave pri začetku uriniranja, oslabiljen curek urina in bolečine med uriniranjem.

Raje preprečiti kot zdraviti

Visok krvni tlak (hipertenzija) je pogosta pri moških srednjih let in je lahko asimptomatska. Vendar pa lahko povzroči resne zaplete, kot so srčni napadi in kapi, zato je pomembno redno meriti krvni tlak. Redno spremljanje ravni holesterola in krvnega tlaka je pomembno za preprečevanje srčno-žilnih bolezni. Po 40. letu se priporoča presejalna testiranja za raka, kot so preiskave prostate (PSA test) in kolonoskopija za preverjanje na prisotnost raka prostate in debelega črevesa.

Sladkorna bolezen tipa dva

Sladkorna bolezen tipa dva postaja vse pogostejša pri moških po 40. letu. Zgodnji znaki vključujejo pogosto žejo, pogosto uriniranje, utrujenost, spremembe vida in počasno celjenje ran.

Očesne težave

Moški po 40. letu so dovzetnejši za težave z vidom, kot so daljnovidnost (težave pri branju bližnjih predmetov) in suhe oči. Težave z vidom se običajno postopoma poslabšajo.

Težave pri spolnosti

Nedosledna uporaba kondomov in drugih oblik zaščite lahko poveča tveganje za spolno prenosljive bolezni. Moške v srednjih letih pa

lahko doletijo težave pri spolnosti, kot je erektilna disfunkcija, ki je posledica andropavze. Za diagnosticiranje andropavze se izvaja krvni test za merjenje ravni testosterona. Če se ugotovi pomanjkanje testosterona in simptomi vplivajo na kakovost življenja moškega, se lahko zdravnik odloči za hormonsko nadomestno terapijo, ki vključuje uporabo testosteronskih nadomestkov. Hormonska terapija pa ni vedno primerna za vsakega moškega in ima lahko neželene učinke.

Kriza srednjih let

S starostjo se pojavijo telesne spremembe, kot so zmanjšana energija, počasnejši metabolizem in težave s težo, ki lahko vplivajo na samopodobo. Moški se začnejo spraševati o svojih življenjskih ciljih in dosežkih ter čutijo

potrebo po ponovni oceni svojih prioritete. Srednjeletni moški lahko doživljajo občutek izgube mladosti in vitalnosti, kar lahko sproži občutke tesnobe ali depresije. Ljudje lahko začnejo razmišljati o svojih medosebnih odnosih, vključno s partnerstvom, prijateljstvih in družinskih vezeh. Nekateri moški lahko začnejo občutiti pomanjkanje zanimanja za svoje delo ali kariero, kar vodi v vprašanja o poklicni poti. V iskanju smisla in zadovoljstva lahko moški začnejo iskati nove hobije, interese in izzive. Kriza srednjih let lahko povzroči tudi vprašanja o lastni identiteti in tem, kdo so v resnici. Pomembno je omeniti, da kriza srednjih let ni univerzalna in ne prizadene vseh moških. Nekateri ljudje se lahko soočijo s to fazo življenja brez težav, medtem ko se drugi soočajo z večjimi izzivi.

Moški nekoč in danes


Vzorci in izkušnje moških po 40. letu se lahko znatno razlikujejo od tistih nekoč, saj se družba, tehnologija in kultura nenehno spreminjajo. V preteklosti so mnogi moški po 40. letu ostali zvesti enemu delodajalcu in si gradili dolgoletno kariero v istem podjetju. Danes je pogosto več prehodov med različnimi delodajalci in poklicnimi potmi, delo na daljavo pa je postalo bolj običajno. V preteklosti so bili zakon in družina pogosto glavni življenjski cilji moških po 40. letu. Danes je več različnih družinskih struktur, vključno s samskimi starši, nezakonskimi partnerstvi in istospolnimi zakoni, kar odraža spreminjajoče se družbene norme.

Danes je večji poudarek na zdravem načinu življenja, prehrani, vadbi in preverjanju zdravja. Zdravstvena ozaveščenost je postala pomembnejša, kar lahko pozitivno vpliva na dolgoživost in kakovost življenja moških po 40. letu. Danes imajo moški po 40. letu dostop do naprednih tehnologij, ki lahko olajšajo življenje in povečajo produktivnost. Spletna komunikacija, družabna omrežja in e-trgovina so postali pomembni del vsakdanjega življenja. Obstaja večja ozaveščenost o spolnem zdravju, vključno s težavami, kot so erektilna disfunkcija, in različnimi možnostmi zdravljenja.

V preteklosti so mnogi moški po 40. letu prenehali z izobraževanjem in se osredotočili na kariero. Danes je poudarek na vseživljenjskem učenju, pridobivanju novih veščin in izobraževanju, ki omogoča prilagajanje hitrim spremembam v poklicnem okolju. Danes se spodbujata enakost spolov in raznolikost, kar lahko vpliva na vloge in pričakovanja moških po 40. letu. Vendar pa je pomembno opozoriti, da se izkušnje moških po 40. letu razlikujejo glede na geografsko območje, kulturo, ekonomski status in osebne življenjske izbire. Vsak posameznik ima svojo edinstveno pot in izkušnje, ki se lahko razlikujejo od splošnih vzorcev.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabiljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



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 IN NA WWW.CURALIFE.SI
ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

»Danes je večji poudarek na zdravem načinu življenja, prehrani, vadbi in preverjanju zdravja. Zdravstvena ozaveščenost je postala pomembnejša, kar lahko pozitivno vpliva na dolgoživost in kakovost življenja moških po 40. letu.«

Najpomembnejše je, da se o svojih občutkih in vprašanih pogovarjate s strokovnjakom za duševno zdravje, če občutite, da na vas kriza srednjih let močno vpliva ali če opazite, da se pojavijo simptomi, kot so depresija, tesnoba ali težave z alkoholom. Prav tako je koristno, da poiščete podporo prijateljev, družine ali skupin za samopomoč, saj lahko deljenje izkušenj in občutkov pomaga pri obvladovanju tega obdobja življenja.

Telesna vadba po 40. letu za moške

Vadba je ključnega pomena za ohranjanje zdravja in dobro počutje moških srednjih let. Primerna vadba za to starostno skupino mora biti uravnotežena, vključevati mora različne elemente, ki spodbujajo telesno kondicijo, moč, gibljivost in vzdržljivost ter obenem zmanjšuje tveganje za poškodbe.

Kardiovaskularna vadba: Vključitev kardiovaskularne vadbe, kot so tek, hoja, kolesarjenje, plavanje ali aerobika, pomaga izboljšati srčno-žilno kondicijo, zmanjšati tveganje za srčne bolezni in ohranjati zdravje srca.

Vadba za moč: Vadba za moč, ki vključuje uporabo uteži, elastičnih trakov ali lastne telesne teže, je pomembna za ohranjanje mišične mase in moči. To je še posebej pomembno, saj se s starostjo naravno izgublja mišična masa.

Vadba za ravnotežje in gibljivost: Vadba, ki izboljšuje ravnotežje, kot so joga, pilates ali vaje za gibljivost, lahko pomaga preprečevati padce in poškodbe ter ohranjati gibljivost sklepov.

Vadba za hrbet in jedro: Krepitev mišic hrbta in jedra je ključna za preprečevanje bolečin v hrbtu, izboljšanje drže in boljše telesno delovanje.

Intervalna vadba: Intervalna vadba, ki vključuje izmenjavo visoko intenzivnih intervalov z nizko intenzivnimi intervali, je učinkovit način za povečanje vzdržljivosti in kurjenje kalorij.

Vadba za duševno zdravje: Prakticiranje sprostitvenih tehnik, kot so meditacija in dihalne vaje, lahko pomaga obvladovati stres in izboljšati duševno zdravje.

Skupinske vadbe: Pridružitve skupinski vadbi, kot so vadbe v skupini ali športne lige, lahko poveča motivacijo in družbeno interakcijo.

Rednost vadbe: Pomembno je, da vadite redno. Priporočljivo je vsaj 150 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe na teden ali vsaj 75 minut visoko intenzivne aerobne vadbe, poleg tega pa tudi vaje za moč in gibljivost.

Preden začnete z novo vadbeno rutino, je priporočljivo, da se posvetujete s svojim zdravnikom, še posebej, če imate kakršne koli zdravstvene težave ali omejitve. Prav tako je pomembno, da vadbo prilagodite svojim individualnim sposobnostim in ciljem. Postopno povečevanje intenzivnosti in doslednost vadbe sta ključna za uspeh.

Za ohranjanje zdravja v srednjih letih je pomembno, da se moški zavedajo tveganih vedenj in poskušajo sprejeti pozitivne življenjske spremembe. To vključuje zdrav življenjski slog, redne zdravstvene preglede, obvladovanje stresa in vzdrževanje dobrih odnosov. Če imajo težave ali skrbi glede svojega zdravja, se morajo nujno posvetovati s svojim zdravnikom, ki jim bo lahko svetoval in nudil ustrezno oskrbo.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

www.jnjconsumer.si



ALI ZMORETE
1 TEDEN?
(brez kajenja)



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

Začnite danes



naredite nekaj izjemnega

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

Zmanjševanje povečane prostate v Diagnostičnem centru Bled na minimalno invaziven način



Borut Gubina, dr. med., spec. urologije

Vse več moških se sooča s težavami, ki jih povzroča povečana prostata. Pogovarjali smo se z urologom Borutom Gubino, ki nam je predstavil novo, varno in učinkovito metodo zmanjševanja povečane prostate z vodno paro Rezūm. Terapijo izvaja v Diagnostičnem centru Bled in je najbolj izkušen urolog, ki izvaja terapijo Rezūm, v celotni regiji.

Pacienti pridejo k vam s težavami povečane prostate, ki vplivajo na njihovo vsakodnevno življenje. Kaj jim svetujete?

Res je, po navadi moški pridejo k urologu, ko povečana prostata že zelo vpliva na njihov vsakdan, zaradi nočnih obiskov stranišča so neprespani, trpi njihovo partnersko in na sploh socialno življenje, ne morejo se normalno ukvarjati s športnimi aktivnostmi. Na urološkem pregledu moramo najprej s pomočjo različnih preiskav seveda postaviti diagnozo. Ko izključimo možnost drugih vzrokov za težave, se pogovorimo tudi o možnostih zdravljenja s ciljem zmanjšanja prostate.

Kakšne metode zmanjševanja povečane prostate poznamo?

Še nedolgo nazaj smo povečano prostato zdravili z zdravili za zmanjševanje prostate ali z operacijo. Opažali smo, da je velik delež pacientov zaradi neželenih učinkov zdravil prenehalo z njihovim jemanjem, saj so zdravila negativno vplivala na njihovo erektilno funkcijo, pojavljala se je omotica, opažali so lahko nizek krvni tlak. Ti pacienti so potem napoteni na kirurško zmanjševanje prostate, ki pa, kot vsak operativni poseg, zahteva daljše okrevanje. V Diagnostičnem centru Bled pa smo leta 2021 kot prvi v Sloveniji pričeli izvajati varno in

učinkovito terapijo Rezūm, s katero smo na minimalno invaziven način s pomočjo vodne pare že več kot 100 pacientom uspešno zmanjšali prostato. Storitve je trenutno na voljo samo samoplačniško. Gre za preizkušeno metodo, ki sloni na kliničnih študijah, v katerih so ocenjevali varnost in učinkovitost zdravljenja, uspešno pa jo izvajajo v velikih medicinskih centrih po svetu, do danes je bilo uspešno zdravljenih že več kot 55.000 pacientov.

Zakaj se pacienti odločajo za to metodo zdravljenja?

Največkrat se za terapijo oz. poseg odločijo zato, ker lahko prenehajo z jemanjem zdravil za zmanjševanje prostate, prav tako ne potrebujejo operacije v splošni anesteziji. Gre za kratek, ambulantni poseg, ki ga izvede urolog v svoji ambulanti v lokalni anesteziji, večina pacientov pa se že v nekaj dneh vrne k normalnim aktivnostim in opazi izrazito izboljšanje simptomov v dveh tednih, največji, trajni učinki so vidni že v dveh mesecih. Klinične študije tudi dokazujejo, da Rezūm terapija varno in učinkovito zdravi simptome in jih ne le lajša, pozitivni učinki (tj. zmanjšanje prostate, normalen pretok urina) pa so trajni (po poročanju spremljanja pacientov, ki so opravili poseg Rezūm). Nenazadnje, terapija ohranja tudi erektilno funkcijo in izliv pri spolnosti, kar je seveda tudi pomembno.

Komu priporočate Rezūm? Vsak pacient verjetno tudi ni primeren ...

Terapijo svetujemo aktivnim moškim, starejšim od 40 let, ki jim je urolog potrdil,

da je njihova prostata večja od 30 cm³ in se niso odločili za zmanjšanje prostate z zdravili ali pa so jih zaradi neželenih učinkov prenehali jemati. Na predhodnem urološkem pregledu s pomočjo kliničnega pregleda, ki vključuje tudi transrektalno UZ preiskavo prostate in fleksibilno cistoskopijo, ocenimo, ali je pacient primeren kandidat za zmanjševanje prostate z vodno paro Rezūm. Poseg žal ni primeren za moške, ki imajo vstavljen umetni uretralni sfinkter ali penilno protezo.

Kako pa poteka sama terapija? Je boleča?

Rezūm terapija poteka v ločenem terminu v urološki ambulanti. Pred samo terapijo se pogovorim z vsakim pacientom, mu razložim, kaj lahko pričakuje in mu odgovorim na kakršna koli vprašanja. Terapija se izvaja v lokalni anesteziji, pacient pa lahko prejme tudi blago sedacijo, ki deluje protibolečinsko in pomirjevalno, ne potrebuje pa splošne anestezije. S pomočjo endoskopske kamere določimo mesta, kjer s posebnim inštrumentom zbodemo v prostato, ta pa v 9-sekundnih intervalih spušča paro v prostatično tkivo. S tem uničimo ciljano odvečno tkivo, telo pa nato z lastnim naravnim odzivom odstrani celice mrtvega tkiva, odvečno tkivo se absorbira in prostata se zmanjša, sečnica pa se ponovno odpre in omogoča normalen pretok urina. Po terapiji paciente še spremljamo, jim damo natančna navodila, po treh mesecih pa pridejo še na kontrolo.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



DIAGNOSTIČNI CENTER BLEĐ

ZMANJŠEVANJE POVEČANE PROSTATE Z VODNO PARO – REZŪM

Samo v urološki ambulanti Diagnostičnega centra Bled.
Ohranite svojo moško moč – izberite Rezūm.

Več informacij in naročanje:
www.dc-bled.si, info@dc-bled.si, 04 579 80 00

ABC

- A** Pred dopolnjenim 17. tednom starosti dojenčkova prebavila še niso dovolj zrela za sestavljeno hrano.
- B** Metoda, imenovana BLW – *Baby-Led Weaning*, otroku omogoča, da hrano prime in jo nese v usta.
- C** Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi, prisluhnite otroku in se z njim pogovarjajte.

Uvajanje mešane hrane

Za nekatere novopečene mamice je lahko poplava informacij na spletu dobrodošla, spet drugim vzbuja negotovost in nesamozavest. Ena izmed tematik, ki lahko pri mamicah povzroči nemalo nelagodja, je tudi uvajanje goste hrane. Dejstvo je, da so si otroci med seboj različni, prav tako pa smo različni tudi starši. Kljub temu obstajajo smernice in usmeritve, ki so mamicam pri novem mejniku v življenju dojenčka lahko pošteno v pomoč. Spodnji prispevek je tako nastal v sodelovanju z Vido Fajdiga Turk z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Uravnotežena prehrana skozi vsa življenjska obdobja, najbolj pa v rosnih otroških letih, je bistvenega pomena za optimalno zdravje posameznika. Že začetni koraki v mešano oz. gosto prehrano lahko začrtajo smernice prehranjevanja tudi v prihodnje, ne le v odraslo dobo, temveč tudi v naslednje generacije. V grobem lahko prehranjevanje dojenčka razdelimo na tri obdobja: izključno mlečno hranjenje, uvajanje mešane prehrane (t. i. goste hrane) in prehod na prilagojeno družinsko prehrano. Svetovna zdravstvena organizacija in druge državne zdravstvene službe za

prvih šest mesecev otrokovega življenja priporočajo izključno dojenje, ki nudi zdravstvene koristi tako za dojenčka kot za mater. Ker pa se otroci razvijajo z neverjetno hitrostjo, so njihove potrebe vse večje in jih ni več mogoče zadovoljiti izključno z dojenjem. Okoli šestega meseca starosti se tako priporoča postopno uvajanje mešane prehrane, seveda, če je dojenček na to že pripravljen. Če opazite, da vas med jedjo radovedno opazuje, kaže zanimanje za hrano in posega po njej, so to le nekateri najočitnejši znaki, da je na uvajanje mešane hrane pripravljen. »Če je dojenček na uvajanje mešane prehrane pripravljen že prej, naj mati po dogovoru s pediatrom prične z uvajanjem tudi prej, vendar ne pred dopolnjenim 17. tednom starosti, saj dojenčkova prebavila še niso dovolj zrela, da bi se lahko spopadla s sestavljeno hrano; pa tudi, ker je prezgodnje uvajanje lahko povezano z debelostjo, dihalnimi simptomi, ekcemom in povečanim tveganjem neješčnosti ter izbirčnosti pozneje v življenju,« opozarja **Vida Fajdiga Turk** z NIJZ in ob tem dodaja, da se hrana prične uvajati, ko dojenček že stabilno sedi. Prav tako ni priporočljivo, da starši z uvajanjem hrane preveč odlašajo (po 26. tednu starosti), saj se lahko pri dojenčku zamudi razvojna faza sprejemanja hrane v koščkih.

Ne prehitujte z uvajanjem mešane hrane

Raziskava SI.Menu, ki so jo v letih 2017/18 opravili v povezavi z uvajanjem mešane prehrane, je odkrila, da nekateri začnejo z dodajanjem mešane hrane že v tretjem mesecu starosti, kar seveda ni skladno z nacionalnimi smernicami. Raziskava je potrdila, da v prehrani majhnih otrok prevladujejo živila, iz katerih starši pripravijo razne kašice ali pa obroke, ki jih lahko pripravijo za celo družino, z manjšimi prilagoditvami pa so namenjeni tudi dojenčku. Po izsledkih raziskave med četrtim in šestim mesecem starši kot dopolnilno hrano najpogosteje uvajajo sadje in zelenjavo, tudi krompir, riž in meso, po šestem mesecu starosti pa tudi kruh, testenine in mleko ter mlečne izdelke v manjših količinah. Nekateri slednje uvajajo tudi v obliki samostojnega obroka. Po izsledkih raziskave sodeč dojenčki po dopolnjenem desetem mesecu starosti občasno že uživajo izdelke s sladkorjem, mesne izdelke in slane prigrizke. V tej starosti jih starši seznanijo tudi z živila z visokim alergenim potencialom, kot so med, arašidi oreščki. V tej starosti tudi več kot polovica otrok že poskusi sadni sok, starši pa jim brez zadržkov ponujajo tudi že druge sladke pijače. Ob naraščanju debelosti med otroki so seveda tovrstna dognanja skrb

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

vzbujajoča, saj se zdrava prehrana kot vrednota vedno začne v družinskem okolju.

Tradicionalne pasirane kaše ali BLW?

Vsaka mamica se uvajanja goste hrane loti na svoj način. Nekatere dojenčkom ponudijo hrano po tradicionalni metodi v obliki kašic oz. pasirane hrane, spet druge že od začetka uvajajo hrano v koščkih, tretje se odločijo za kombinacijo obeh. Metoda, imenovana BLW – *Baby-Led Weaning*, otroku omogoča, da hrano sam prime in jo nese v usta. »Le na željo otroka se preskoči faza uvajanja kašic (pasirana hrana), dojenčku pa se ponudi hrana v koščkih, ki jo lahko sam prime v roke in nese v usta, prežveči in poje. Na tak način hranjenje mora biti dojenček pripravljen. Nekateri starši se odločijo za kombinacijo obeh tehnik, tradicionalne in metode BLW,« pojasni sogovornica, sicer tudi soavtorica poglavja Prehrana zdravega dojenčka iz vodnika *Pričakujemo dojenčka*. Razlogi, da se starši odločijo za tak način uvajanja mešane hrane, so različni. Ta način uvajanja hrane otroku omogoča, da sam poseže po hrani, ko je pripravljen, in sam nadzoruje, koliko bo pojedel. Prav tako s tem prehranjevanje postane bolj zabavno, saj otroku omogoča, da raziskuje različne teksture, barve, vonjave in oblike, obenem pa se navaja na skupne obroke z ostalimi družinskimi člani.

Naj bo uvajanje hrane prijetno

Bistveno je, da sami izberete način, ki vam in vašemu otroku najbolj ustreza. Poleg tega nova živila uvajajte, ko je otrok naspan, lačen in dobro razpoložen. V začetku enkrat dnevno, posamično in postopoma. Količino zaužite hrane lahko počasi tudi povečujete. Pri uvajanju novih okusov bodite potrpežljivi, prisluhnite otroku in se z njim pogovarjajte ter se potrudite, da ustvarite kar se da prijetne spomine na obred ob mizi. Če dojenček novega živila ne sprejme takoj, vztrajajte in mu ga večkrat ponudite (tudi več kot osemkrat), a ga z njim ne posiljujte. Nič nenavadenega ni, če otrok v začetku zavrača novo živilo. »Ko se prične z uvajanjem mešane prehrane, se dojenčkove potrebe po dojenju/dodajanju mlečne formule postopno zmanjšujejo, tako da mešana prehrana počasi nadomesti materino mleko/mlečno formulo. Istočasno z uvajanjem mešane prehrane pa naj mati dojenčku ponudi tudi tekočino – najbolje navadno vodo; nikakor pa ne sladkih pijač, instant in sladkanega čaja, nektarjev, sokov ali sirupov. Tudi čaj iz komarčka ni primeren do četrtega leta starosti zaradi vsebnosti estragola (ki je genotoksičen; zaradi pomanjkanja ustreznih varnostnih podatkov je strokovna komisija Evropske agencije za zdravila sklenila, da se čaj iz komarčka ne priporoča otrokom, mlajšim od štirih let). V poletnih mesecih, ko se dojenčki več potijo, in v primeru, da zbolijo ali imajo drisko, se prav tako svetuje dodaten vnos tekočine,« na srce polaga Vida Fajdiga Turk.

Preden nekatera živila ponudite dojenčku, jih primerno toplotno obdelajte

Marsikatera mamica se sooči tudi z dilemo, katera živila otroku ponuditi najprej. In sploh, katera živila je predhodno treba toplotno obdelati. Sploh pri uvajanju po metodi BLW morajo biti koščki ravno prav mehki, da se dojenčku ne zataknejo v grlu. Pogosta napaka, ki jo ljudje namreč počno, je, da otroku najprej ponudijo zelo sladko banano. Najbolj smiselno je začeti z zelenjavo, ki pa mora biti primerno toplotno obdelana. Kot svetuje sogovornica, je smiselno uporabiti metode, ki ohranijo kar največ hranilnih snovi v živilu: »Za izboljšanje razpoložljivosti hranilnih snovi in da je primerno mehka za uživanje, je zelenjavo, kot so korenje, špinača, bučke, cvetača, brokoli itd., treba toplotno obdelati. Takšno zelenjavo je najbolj pripraviti s kuhanjem na pari, dušenjem v lastnem soku ali pa v manjši količini vode ali olja, pri čemer odsvetujemo prekomerno kuhanje zelenjave v večjih količinah vode, zaradi nepotrebne izgube hranilnih snovi. Pred termično obdelavo zelenjavo operemo, olupimo, odstranimo npr. semena, pečke, muho itd. ter narežemo na manjše koščke. Pazimo tudi, da zelenjave ne bomo razkuhali. Pri kuhanju lahko dodamo tudi manjšo količino svojega mleka ali mlečne formule (za zmeščanje koščkov zelenjave). Nekatera živila tudi termično obdelamo zaradi mikrobiološke varnosti (zaradi zastrupitve z mikroorganizmi),«

Kdaj začeti uvajanje alergenih živil?

Nekdaj je veljalo, da morajo starši počakati z uvajanjem živil, ki bi lahko pri otrocih sprožila alergijske reakcije. Dandanes ni več tako. Kot pojasni Vida Fajdiga Turk, pri uvajanju alergenih živil, kot so mleko, rumenjaki, beljak, oreški, gluten, jagode itd., ni več omejitev. »Se pa pred dopolnjenim prvim letom starosti odsvetuje uvajanje sledečih živil: sol, med, sladkor (namizni, rjavi, kokosov, fruktoza, glukoza, glukozno-fruktozni sirup, javorjev in agavin sirup), kravje mleko kot samostojni obrok, morski sadeži, gobe ter surova in toplotno neobdelana živila živalskega izvora – surovo mleko, surova jajca, surovo meso,« opozori sogovornica z NIJZ, ki ob tem dodaja, da tudi družinska obremenitev s prehransko alergijo in izogibanje prehranskim alergenom pri uvajanju mešane prehrane ni jasno dokazana, zato se ne priporoča: »Kaže se, da je zaželeno in varnejše zgodnje uvajanje alergenih živil. V tem primeru se svetuje uskladiti načrt uvajanja mešane hrane z izbranim pediatrom, saj obstaja možnost, da se alergija razvije tudi pri otroku.«

Vir: Gregorič M., Blaznik U., Fajdiga Turk V. in sod. (2019). *Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let*. Dostopno na: <https://nijz.si/publikacije/razlicni-vidiki-prehranjevanja-prebivalcev-slovenije/>.

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

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Zajedavci v človeškem telesu

Zajedavci so eno- ali večcelični organizmi, ki živijo v drugem organizmu ali na njem. Ta organizem je zanje gostitelj, živijo na njegov račun in od tega odnosa ima korist le zajedavec. Cilj zajedavca nikdar ni ubiti drug organizem, temveč od njega krade hranila, vanj pa izloča strupene snovi. Okužbe z zajedavci niso stvar tretjega ali nerazvitega sveta, po nekaterih podatkih naj bi bilo z vsaj eno vrsto zajedavca okuženih kar 85–90 % prebivalcev zahodnega sveta.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Sodoben način življenja zajedavcem omogoča idealne pogoje za razvoj in razmnoževanje. Praktično nemogoče je, da bi se zajedavcem povsem izognili, saj živijo povsod okrog nas (v vodi, hrani, zraku). V telo jih lahko vnesemo na različne načine, nekaj takšnih je denimo:

- z uživanjem okužene hrane (meso, ki ni bilo ustrezno toplotno obdelano),
- z umazanimi rokami,
- preko kože in dihalnih poti,
- s piki žuželk,
- s spolnimi odnosi,
- iz okolja itd.

Vrste zajedavcev

Če bi delili zajedavce glede na vrsto organizma, bi lahko govorili o črvih, pršicah, ušeh, garjah in klopih. Med črve spadajo vse gliste, trakulje, mošnjičarji in drugi črvi, ki se najpogosteje naselijo v človeškem prebavnem traktu in povzročajo prebavne težave. Pršice se naselijo na kožo ali kožne robove in povzročajo srbenje. Uši so majhni insekti, ki se naselijo na lasišče, telo ali genitalije in se hranijo s krvjo gostitelja. Klopi se priselijo na telo in preko ugriza prenašajo različne bolezni, garje pa povzročajo izpuščaje in srbenje. Glede na mesto naselitve lahko zajedavce delimo na intestinalne (naselijo se v črevesju), kožne (naselijo se na kožo ali pod njo) in krvne zajedavce (hranijo se s krvjo gostitelja). Nekateri zajedavci lahko povzročajo resnejše bolezni, kot sta malarija (malarijski zajedavci) ali lajmska bolezen (klopi). Drugi zajedavci povzročajo manjše težave, kot so srbenje, črevesne težave in podobna nelagodja. Glede na to, kako dolgo zajedajo gostitelja, jih lahko delimo tudi na

začasne (komarji, klopi) in stalne (uši, gliste). Glede na mesto naselitve jih delimo na notranje in zunanje.

Najpogostejši zajedavci, ki nam povzročajo težave, so:

Lasnica – drobna glista, s katero se okužimo z uživanjem premalo kuhanega mesa.

Podančica – najbolj razširjeni zajedavci, 2–10 mm dolgi črvi, s katerimi se najpogosteje okužijo otroci. Povzročajo nočno srbenje okrog zadnjika.

Gliste – jajčeca glist v izločkih z rokami zanesemo z okolice anusa v usta.

Bolhe – največjo nevarnost predstavljajo bolezni, ki jih vbod bolhe lahko vnese v naša telesa. Vnesejo nam lahko tudi ličinke trakulj.

Uši – strah in trepet vseh staršev otrok v vrtcih in osnovnih šolah. Žuželke se naselijo na lasišče, njihova slina pa povzroča močno srbenje.

Bičeglavci – gliste v obliki biča, ki v telo zaidejo z umazanimi rokami in povzročajo vnetje na debelem črevesju.

Toksoplazma – mačji zajedavci, ki se preko iztrebkov prenesajo na človeka in povzročajo toksoplazmo, bolezen, posebej nevarno za nosečnice.

Garje – nalezljiva parazitska bolezen, ki jo povzroča majhna pršica, imenovana srbec. Imunski sistem nanje odreagira z alergijskimi spremembami na koži. Prepoznamo jo po hudem srbenju, predvsem v nočnem času.

Trakulja – vmesni gostitelj so mišice goveda in svinj, katerim ne povzroča težav. Človeku pa povzroči ogromno težav, zraste lahko tudi do več metrov.

Kako prepoznamo okužbo z zajedavci?

Zajedavec potrebuje organizem za svoj obstoj. Njegov cilj ni ubiti organizem, saj mu ta nudi življenjsko okolje in vir hrane. Zajeda se počasi, a vztrajno. Na začetku prisotnosti zajedavcev ni lahko prepoznati. Sproži lahko zgolj alergijski odziv, na daljši rok pa

lahko okužbe povzročajo resnejše zaplete in kronične bolezni. Med splošne in pogostejše znake okužbe z zajedavci sodijo:

- kronična utrujenost, apatičnost, tudi depresija,
- pomanjkanje teka,
- razdražljivost, hiperaktivnost, nervoza,
- splošno slabo počutje,
- nespečnost,
- neizrazite bolečine,
- črevesne težave (driska ali zaprtje),
- napihnjen trebuh, vetrovi, bolečine v trebuhu, krči, bruhanje,
- nenehna lakota,
- kožni izpuščaji,
- srbeč zadnjik,
- alergije na hrano, koprivnica,
- slabokrvnost,
- glavoboli,
- izguba teže,
- nočno potenje ...

Če imunski sistem zazna prisotnost zajedavcev v telesu, se nanje odzove in se proti njim bori. Zajedavci pa se pred njim zaščitijo na več načinov. Na svoji površini lahko ustvarijo nekakšen ovoj, ki je po sestavi podoben tkivu gostitelja ali pa manipulirajo in izkoristijo protitelesa gostitelja, da zakrijejo svoj obstoj. V telesih se lahko nahajajo v različnih razvojnih fazah, zdravila pa morda delujejo samo na nekatere izmed teh faz. Če ne povzročajo hujših zdravstvenih težav ali pa le zelo splošne simptome, jih tudi zdravniki le s težavo odkrijejo. Najpogosteje se prisotnost črevesnih zajedavcev preverja z vzorci blata, ki pa ne pokažejo nujno prisotnosti, saj se njihova jajčeca ne nahajajo v vsakem kupčku blata. Tudi pregled krvi lahko pokaže na okužbo z zajedavci, če krvna slika pokaže povišane celice eozinofilne granulocite v vzorcu krvi. Večje zajedavce, ki se nahajajo v posameznih organih, pa lahko zaznamo s slikovnimi preiskavami (ultrazvok, CT, MR). Malarijo dokažemo z mikroskopskim pregledom razmaza krvi.

Zajedavci telesu kradejo tudi nujno potrebna hranila (denimo železo, vitamin B12, glukozo ...), zaradi česar lahko nastajajo zdravstvene težave. Pomanjkanje hranil je še posebej škodljivo za otroke, ki potrebujejo zadostne količine teh hranil za rast in razvoj. Poleg tega da kradejo potrebna hranila, za sabo puščajo tudi strupene izločke. So pa ravno otroci najbolj izpostavljeni okužbi z zajedavci, saj še nimajo razvitih ustreznih higienskih navad.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Zdravljenje okužbe z zajedavci

Ker se imunski sistem gostitelja na okužbo zajedavca pogosto odzove neučinkovito, je zdravljenje takšnih okužb toliko bolj pomembno. Zdravljenje ni pomembno zgolj z vidika zmanjšanja obolevnosti in smrtnosti ljudi, temveč tudi z vidika zmanjševanja prenosa okužb. Zdravljenje pogosto poteka z zdravili. Obstajajo tudi preventivni in kurativni načini, ki lahko preprečujejo okužbe:

- Prehrana z veliko vsebnostjo beljakovin mnogim zajedavcem ne ugaja, medtem ko hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, pospešuje in dodatno zapleta nekatere oblike okužb z zajedavci.
- Veliko lahko naredimo z ustrezno higieno, tako osebno higieno kot tudi higieno živil, pitne vode ter skrbjo za čisto okolje. Ker cepljenje proti okužbam z zajedavci za zdaj še ni na voljo, so higienski prijemi pomemben vir preprečevanja širjenja tovrstnih okužb.
- Možnost za okužbo bo bistveno manjša, če si bomo redno umivali roke, še posebej po stiku z zemljo, umazanijo in živalmi.
- Posamezna živila, ki predstavljajo možen vir okužb, kot so meso, jajca ipd., moramo vselej segregati do ustrezne temperature.
- Za zdravo črevesno floro lahko poskrbimo s probiotiki in prebiotiki in tako ustvarjamo okolje v črevesju, ki ni ugodno za zajedavce.
- Skrbimo za močan imunski sistem, tudi z zadostno količino spanja in gibanja ter z zmanjšanjem količine stresa.
- Uživajmo čim manj sladkorja, saj je to najljubša hrana zajedavcev. Pri presnovi sladkorjev in ogljikovih hidratov v črevesju se porablja kisik, zajedavci pa zelo radi živijo v anaerobnem okolju, tj. okolju brez kisika.
- Živila, ki lahko pomagajo, so različna zelišča, zelenjava in začimbe: česen, drobnjak, čemaž, korenje, zelena papaja, granatno jabolko, čebula, sveže fige, zelje, borovnice, ingver, timijan, kurkuma, propolis, origano, bučnice, mandlji, neem, poprova meta,

janež, pelin in klinčki, ki veljajo za učinkovita naravna sredstva proti zajedavcem.

- Od prehranskih dodatkov se priporočajo še L-cistein, koencim Q10, rizol ...

Pomembno je dodati, da zajedavcev iz telesa ne odpravljamo med nosečnostjo in dojenjem, saj se med odstranjevanjem sprošča večja količina strupov, ki lahko škodi otroku.

Zajedavci v živilih

Praživali, valjaste gliste, ploski črvi (trakulje in metljaji) so zajedavci, ki lahko okužijo živila ali vodo in povzročijo zdravstvene težave pri človeku. Po navedbah NIJZ so živila, ki so najpogostejše okužena z zajedavci: mleko, ribe, raki, užitne školjke, lignji, polži, govedina, svinjina, drugo meso, sadje in surova zelenjava. Najpogostejše so nevarni:

- premalo toplotno obdelane ribe, raki in školjke,
- premalo toplotno obdelano meso,
- surove vodne rastline, kot je vodna kreša,
- surova zelenjava, onesnažena s človeškim ali živalskim blatom.

Med postopke, ki uničijo zajedavce v živilih, po besedah NIJZ sodijo:

Segrevanje živil – Razvojne stopnje zajedavcev v živilih in vodi uničita že dobra toplotna obdelava živil in prekuhanje vode. Segrevanje živil v mikrovalovni pečici ne uniči vseh zajedavcev, ker se živila ne segregajo enakomerno. Središčna temperatura pri toplotni obdelavi mesa mora biti nad 63 °C za 15 sekund (svinjina nad 68 °C in divjačina nad 74 °C), pri toplotni obdelavi ribe pa nad 63 °C več kot 15 sekund (ličinke *Anisakis* spp. v ribjem mesu uniči temperatura 60 °C). Vodo, okuženo s cistami oz. oocistami zajedavcev, prekuhavamo (vre naj tri minute).

Zamrzovanje živil – Proces globokega zamrzovanja uniči zajedavce v surovem mesu in ribi. Trihinele v svinjini uniči temperatura pod

–17 °C v 20 dneh, oz. –30 °C v šestih dneh (do 15 cm debeli kosi mesa). Ribo hitro zamrzujemo pod –30 °C za 15 ur, v domači zamrzovalni omari pod –20 °C za najmanj sedem dni (uniči ličinke gliste *Anisakis*). Globoko zamrzovanje uniči razvojne stopnje ribje trakulje (–18 °C v 24 urah) in ikre v govejem mesu (–10 °C v 10 dneh).

Ionizirajoče sevanje – V surovih živilih zajedavce uniči tudi ionizirajoče sevanje.

Dimljenje, soljenje in sušenje – Vroče dimljenje uniči ličinke gliste *Anisakis*, hladno dimljenje preživijo. Mariniranje slanikov v 2,6-odstotni očetni kislini in 8–9-odstotni slanici uniči zajedavce *Anisakis* v šestih tednih, če je slanica 5–6-odstotna, pa v 12 tednih. Prekajevanje, soljenje in sušenje ne uniči ličink trihinele.

Varno na potovanjih

Najpogostejša potovalna težava, s katero se srečujejo popotniki, je potovalna driska, ki se pojavi med potovanjem ali po vrnitvi domov. Ta bolezen je lahko posledica okužbe z virusi ali bakterijami, lahko pa tudi z zajedavci. Dejavnik tveganja za potovalno drisko je odvisen od področja, kamor potujemo, stopnja obolevnosti je po navedbah NIJZ za 50 % večja, če potujemo iz razvitejših v manj razvite dežele. Med območja z visokim tveganjem sodijo večji del Azije, Srednja in Južna Amerika, deli Srednjega vzhoda in Afrika.

Za preprečitev potovalne driske so najpomembnejši upoštevanje splošnih higienskih ukrepov, skrbna izbira hrane in uživanje ustekleničenih pijač. Higiena rok predstavlja pomemben način preprečevanja okužbe. Roke naj bi si čim pogosteje umivali z milom in čisto vodo, pred vsako jedjo in po uporabi stranišča. Če pitna vodna ni dosegljiva, na NIJZ svetujejo uporabo mokrih higienskih oziroma alkoholnih robčkov.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

LiceGuard®

www.robicomb.si

So uši tudi vaš glavobol?

Trije varni in enostavni načini preprečevanja ušivosti:

1
Odkrivanje in uničenje uši

Elektronski glavnik **Robi Comb® Pro** odkriva in uničuje uši. Je ekonomičen pripomoček za vso družino.



2
Odstranjevanje gnid in uši

Šampon **LiceGuard®** rahlja oprijem gnid, tako da jih z glavnikom **LiceGuard®** lažje izčešete.



3
Preprečevanje ušivosti

Repelent **LiceGuard®** omogoča dnevno zaščito pred ušivostjo. Njegov vonj je prijeten za uporabnika in odbijajoč za uši.



brez insekticidov

Robi Comb® Pro

Proizvajalec:
ARR Health Technologies, Inc., ZDA
Distributer: Bioplus d.o.o.

ABC

- A** Najpogostejša oblika vegetarijanstva je lakto-ovo vegetarijanstvo.
- B** 96 % Slovencev uživa mešano hrano, 2,1 % je delnih vegetarijancev, 1,1 % je vegetarijancev.
- C** Prehranska dopolnila v Sloveniji redno uživa 5,9 % prebivalstva.



Kaj morajo vedeti vegetarijanci?

Vegetarijanstvo postaja vedno bolj priljubljen način prehranjevanja. Ne glede na to, kaj botruje odločitvi za vegetarijanstvo, pa velja, da morajo vegetarijanci pazljivo sestaviti svoj jedilnik, če se želijo izogniti določenim zdravstvenim težavam, ki so lahko posledica tovrstne diete. O skritih pasteh vegetarijanstva smo se pogovarjali z **doc. dr. Evgenom Benedikom, univ. dipl. inž. živ. tehnol.**, s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike UKC Ljubljana, tudi članom Skupine za humano prehrano z Oddelka za živilstvo Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani ter Nacionalnega odbora za spodbujanje dojenja pri UNICEF Slovenija.

Avtorica: **Helena Žagar**

Vegetarijanstvo pomeni način prehranjevanja, ki iz prehrane izločuje izbrane skupine živil živalskega izvora. Poznamo različne oblike vegetarijanske prehrane, med najpogostejšimi pa so *presnojedstvo* (oseba iz prehrane izločuje vsa živila živalskega izvora, poleg tega tudi ne uživa toplotno obdelane hrane), *veganstvo* (iz prehrane se izločijo vsa živila živalskega izvora, vključno

z medom) ter *lakto-ovo-vegetarijanstvo* (oseba iz prehrane izključuje meso in ribe, uživa pa mleko in mlečne izdelke ter jajca in izdelke iz jajc).

Tveganje za pomanjkanje hranil se lahko pojavi pri kakršni koli obliki prehranjevanja, ki temelji na izključevanju ene ali več skupin živil z jedilnika in ne samo pri vegetarijanskem načinu prehranjevanja, za začetek poudari Benedik. Posledično zaradi nevarnosti pomanjkanja hranil tako Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano kot slovenska pediatrična stroka odsvetujeta prakticiranje veganske prehrane za dojenčke, malčke in otroke. Prakticiranje veganske prehrane prav tako predstavlja povečano tveganje za pomanjkanje hranil v času nosečnosti in dojenja ter pri osebah, starejših nad 65 let. V omenjenih življenjskih obdobjih so potrebe po nekaterih hranilih namreč močno povečane, pojasnjuje sogovornik. Drži sicer, da določena strokovna združenja, ki delujejo predvsem v angleško govorečih deželah, dovoljujejo prakticiranje vegetarijanstva, tudi veganstva, tako med otroki kot tudi med nosečnicami in doječimi materami, a hkrati poudarjajo, da mora prehrano take osebe ustrezno načrtovati klinični dietetik, saj v nasprotnem primeru izbrana dieta lahko vodi v nastanek različnih zdravstvenih težav, ki

imajo lahko za razvijajočega se otroka tudi dolgotrajne in nepopravljive posledice, je jasen Benedik, ki se že leta ukvarja s tovrstnimi optimizacijami prehrane pri nas.

Kako do zadostnega vnosa beljakovin in esencialnih aminokislin?

Beljakovine so sestavljene iz nabora 20 aminokislin, ki jih delimo na esencialne in neesencialne. Esencialne aminokisliline so tiste, ki jih mora človek v telo nujno vnesti s hrano, saj jih telo ne more sintetizirati samo. Neesencialne aminokisliline telo proizvede samo. S pestro in uravnoteženo vsejedo prehrano oseba v telo vnese vse potrebne aminokisliline v zadostnih količinah, saj so živila živalskega izvora izjemno dober vir kakovostnih beljakovin z visoko biorazpoložljivostjo. Tudi živila rastlinskega izvora vsebujejo vseh dvajset aminokislin, vključno z vsemi devetimi esencialnimi aminokislinami, le profil porazdelitve aminokislin v živilih rastlinskega izvora je manj optimalen kot v živilih živalskega izvora. Zato je pri kateri koli obliki vegetarijanske prehrane bistveno poznavanje živil in njihove sestave ter načrtovanje raznolike hrane in predvsem kombiniranje različnih rastlinskih virov beljakovin, razloži Benedik. Drugi dejavnik, ki ga je pri vegetarijanski prehrani treba upoštevati, so različne stopnje prebavljivosti beljakovin, ki vplivajo na razpoložljivost aminokislin. Belja-

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Pri kateri koli obliki vegetarijanske prehrane je bistveno poznavanje živil in njihove sestave ter načrtovanje raznolike hrane in predvsem kombiniranje različnih rastlinskih virov beljakovin.«

kovine živalskega izvora so lažje prebavljive, poleg tega pa se lahko v nepravilno obdelanih beljakovinskih virih rastlinskega izvora (npr. stročnice) nahajajo določeni t. i. inhibitorji, ki zmanjšujejo prebavljivost beljakovin in zavirajo absorpcijo nekaterih hranil, kar lahko na dolgi rok vodi tudi v kronično pomanjkanje specifičnih mikrohranil, opozarja sogovornik.

Kako do zadostnega vnosa železa, kalcija, vitamina B₁₂, maščobnih kislin omega-3 in vitamina D?

Železo sodeluje pri prenosu in hrambi kisika, nastopa pa tudi kot kofaktor v presnovi nekaterih hranil. Glavni rastlinski viri železa so žita in žitni izdelki, stročnice, oreščki (indijski oreščki, mandlji, makadamija, pistacije), zelenolistnata zelenjava (špinača, blitva, ohrovt) ter pravi kakav oz. temna čokolada. V rastlinah se nahaja nehemski obliki železa, ki je slabše izkoristljiva kot hemski obliki, ki jo najdemo v živilih živalskega izvora. Poleg tega se v nekaterih živilih rastlinskega izvora, ki vsebujejo železo, nahajajo že prej omenjeni inhibitorji oz. zaviralci, ki lahko motijo absorpcijo železa. Med te uvrščamo predvsem fitinsko kislino, nekatere polifenolne spojine ter kalcij. Absorpcijo nehemski obliki železa spodbuja vitamin C, zato se pri uživanju dobrih rastlinskih virov železa priporoča kombiniranje z živilom, ki so tudi vir vitamina C, pove Benedik.

Kalcij ima pomembno vlogo pri stabilizaciji celičnih membran, regulaciji celične rasti, posredovanju signalov med celicami, prenosu dražljajev med živčnimi celicami, delovanju mišic in pri strjevanju krvi, nadaljuje sogovornik. Poleg tega je tudi glavni mineral v kosteh in zobeh. Najboljši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki, nahaja pa se tudi v zelenjavi (repa, špinača, ohrovt, blitva, okra, brokoli), oreščkih (soja, fižol), semenih (sezam) in sadju (suhe slive, suhe marelice, suhe fige, papaja). Dober vir kalcija za osebe, ki se prehranjujejo brez živil živalskega izvora, so tudi obogatena živila, ki jim je kalcij dodan. Podobno kot pri rastlinskih virih železa se namreč tudi v rastlinskih virih kalcija nahajajo inhibitorji, ki motijo njegovo absorpcijo. Med te uvrščamo oksalate – ti se nahajajo v špinaci, brokoliju in rabarbari. Absorpcijo kalcija prav tako zavirajo fosfati in fitati. K boljši absorpciji kalcija pripomorejo vitamin D, fos-

for, laktoza in kazein. Vse omenjene snovi pa se nahajajo v mleku in mlečnih izdelkih, ki prav zato veljajo za najboljši vir kalcija.

Vitamin B₁₂ oz. kobalamin ima zelo pomembno vlogo pri delovanju živčnega sistema – med drugim vpliva na zmanjševanje utrujenosti in izčrpanosti, hkrati pa sodeluje tudi v procesu tvorbe rdečih krvnih celic. Vitamin B₁₂ se nahaja izključno v živilih živalskega izvora, zato ga morajo osebe, ki se prehranjujejo z vegansko prehrano, nadomeščati v obliki kakovostnih in preverjenih prehranskih dopolnil. Pogosto se vitamin B₁₂ med predelavo dodaja tudi rastlinskim nadomestkom živil živalskega izvora (npr. rastlinski napitki, seitan, tofu ipd.), vendar uživanje samo teh živil brez uživanja prehranskih dopolnil pogosto ne pokrije priporočenega dnevnega vnosa za vitamin B₁₂, opozarja sogovornik. Pomanjkanje vitamina B₁₂ vodi v megaloblastno anemijo, ki se lahko odraža v okvarah živčnega sistema. Dolgotrajno pomanjkanje vitamina B₁₂ in pomanjkanje v času pospešene rasti pa je še posebej nevarno za odrasčajočega otroka, saj so lahko posledice trajne in nepopravljive, opozori sogovornik.

Maščobne kisline omega-3, še posebej eikozapentaenojska kislina (EPK) in dokozaheksaenojska kislina (DHK), so izjemno pomembne v prehrani človeka, še zlasti med nosečnostjo, ko poteka razvoj otrokovih možganov in vida, ter v otroštvu oz. v času pospešene rasti otroka, poudari Benedik. Tretja izmed pomembnejših maščobnih kislin omega-3 je alfa-linolenolna kislina (ALK). Maščobne kisline omega-3 preprečujejo razvoj srčno-žilnih obolenj, imajo ugoden vpliv na imunski sistem in delujejo protivnetno. Kakovostni vir EPK in DHK so predvsem mastne modre morske ribe na začetku prehranjevalne verige (npr. inčuni, sardoni, sardele, orade, brancini) in kakovostna ribja olja. ALK izvira iz živil rastlinskega izvora – semen, oreščkov in kakovostnih rastlinskih olj (konoplino olje, orehovo olje, olje oljne ogrščice, laneno olje ipd.), ki niso primerna za toplotno obdelavo. Za osebe, ki ne uživajo rib, se priporoča nadomeščanje maščobnih kislin omega-3 v obliki kapsul z ribjim oljem. Za osebe, ki se prehranjujejo z vegansko prehrano, se na trgu nahajajo prehranska dopolnila z maščobnimi kislinami omega-3, ki so pridobljena iz morskih alg.



Prehransko dopnilo

Floradix Floravital® tekoče železo z vitamini

Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost

- vsebuje organsko železo (II) v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka
- z dodanimi vitamini B₁, B₂, B₆, B₁₂ ter z vitaminom C za večjo absorpcijo železa
- ne povzroča prebavnih težav

Železo, vitamini B₂, B₆, B₁₂ in C prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter k sproščanju energije pri presnovi. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.



Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah
utrujena.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Poleg omenjenih hranil se v zimskih mesecih (od oktobra do aprila) za vse Slovence priporoča prehransko dopolnilo z vitaminom D.«

Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Med drugim povečuje zmožnost tankega črevesa, da učinkovito absorbira kalcij. Vitamin D lahko telo sintetizira samo, in sicer v koži pod vplivom ultravijolične svetlobe B. Endogena sinteza v koži predstavlja glavni vir vitamina D. Od prehranskih virov pa največ vitamina D najdemo v prej omenjenih mastnih modrih morskih ribah. Rastlinski viri vitamina D so predvsem gobe. Poudariti je treba, da s prehrano, niti vsejedi niti vegetarijansko, ne moremo nikakor pokriti potreb po vitaminu D, je jasen sogovornik. Do pomanjkanja vitamina D med slovensko populacijo prihaja predvsem v poznojesenskih, zimskih in zgodnjih spomladanskih mesecih, zato se od oktobra do aprila priporoča nadomeščanje vitamina D v obliki prehranskih dopolnil za vse prebivalce, ne glede na način prehranjevanja.

Kako pa je z uživanjem prehranskih dopolnil – je to za vegetarijance nuja?

Za vegetarijance, še posebej tiste, ki iz prehrane izločajo vse izdelke živalskega izvora, je nujno nadomeščanje vitamina B₁₂, saj omenjenega vitamina v živilih rastlinskega izvora praktično ni, odgovarja Benedik. V primeru pomanjkanja in nezadostnega vnosa s prehrano (predvsem pri ženskah v rodni dobi) je zaželeno tudi nadomeščanje folne kisline

in železa s prehranskimi dopolnili. Pri strogih oblikah vegetarijanstva (presnojedstvo, frutarijanstvo ter veganstvo) se priporoča tudi dodajanje kalcija, cinka ter maščobnih kislin omega-3, še zlasti DHK (predvsem v obdobju nosečnosti in dojenja) ter EPK, saj potrebe po omenjenih hranilih prav tako težko pokrijemo z živili rastlinskega izvora in to kljub dobremu načrtovanju. Poleg omenjenih hranil se v zimskih mesecih (od oktobra do aprila) za vse Slovence priporoča prehransko dopolnilo z vitaminom D, kot smo že zapisali. Omeniti pa je treba še jod, zato se svetuje za pravo jedi uporabljati jodirano sol, seveda v zmernih količinah. Pri nakupu prehranskega dopolnila se posvetujte s kliničnim ali športnim dietetikom, odsvetuje pa se nakup neznanih prehranskih dopolnil po spletu.

Kako se izogniti prehranskim pastem, kot so presežek sladkorja, nezdrave maščobe in preprosti ogljikovi hidrati?

Tako kot vsejedcem tudi vegetarijancem priporočamo poseganje po lokalnih, svežih in sezonskih živilih ter izogibanje vnaprej pripravljene, predpakirane ter visoko predelane hrani, razloži Benedik. Veganski nadomestki pogosto vsebujejo veliko nasičenih maščob, soli, sladkorjev, ojačevalcev okusa, konzervansov ter emulgatorjev, saj se želijo proizvajalci teh izdelkov približati teksturi in okusu živil živalskega izvora. Omenjena živila praviloma spadajo v skupino visoko predelanih živil. Priporoča se, da prehrana temelji na nepredelani hrani, omenjeni izdelki pa naj se na jedilniku znajdejo čim redkeje. Kadar posameznik poseže po vegetarijskih ali veganskih nadomestkih, naj bo pozoren predvsem na deklaracijo, iz katere je razvidno, iz katerih sestavin je izdelek narejen (seznam sestavin) ter kakšna je sestava izdelka kar se tiče makrohranil (tabela hranilnih vrednosti). Osebe naj bodo pri preverjanju sestave živil in hranilne vrednosti še posebej pozorne na vsebnost nasičenih maščob, sladkorja ter soli. Vseh omenjenih sestavin naj bo v živilu čim manj.

Vsebinska

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



MAP

Optimalna kombinacija aminokislin

Učinkovit vir beljakovin pomembnih za regeneracijo po poškodbah in posegih. Optimalna kombinacija, ki zagotavlja 99 % izkoristek in ne ustvarja dušičnih odpadkov. Brez sestavin živalskega izvora - odlično dopolnilo za vegetarijance in vegane. Idealen vir beljakovin za vse vrste športa. Primerno tudi za otroke, nosečnice in doječe ženske.

INSTITUT. 

Generalni distributer

Naročila in seznam prodajnih mest:

w: www.institut-o.com

m: info@institut-o.com

t: 040 277 857

PRILOGA: IMUNSKI SISTEM

Jesenska prehladna obolenja



dr. Vojko Berce, dr. med., specialist pediatrije

S koncem poletja se v šolske klopi vrnejo otroci, medtem ko vrtčevske igralnice spet napolni smeh malčkov in predšolskih otrok. Jesenski čas pa ni le čas, ko se obarva listje na drevesih in v zraku zadiši po kostanju, temveč ga povezujemo tudi s porastom prehladnih obolenj in respiratornih bolezni. Čeprav se laični družbi zdi, da so te posledica temperaturnih in vremenskih sprememb, pa jih je mogoče v resnici pripisati

predvsem spremenjenemu življenjskemu ritmu v jesenskem času.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Preživljanje dni na prostem, prijetno božanje sončnih žarkov in morska klima. Vse to so dejavniki, ki blagodejno vplivajo na naš imunski sistem. Pa ne le to, še vrsta drugih dejavnikov vpliva na zmanjšan pojav bolezni in okužb v poletnem času. Z jesenjo in začetkom šol ter vrtcev pa se vse to precej hitro spremeni in začetek novega šolskega leta pogosto pospremi tudi številna vnetja, okužbe in prehladi, ki tako otrokom kot tudi odraslim povzročijo nemalo težav. Naš imunski sistem se znajde na preizkušnji, saj mora vsakodnevno prepoznati vrsto škodljivih mikrobov iz okolice ter pred škodljivci primerno zaščititi naš organizem. Sposobnost

obrambnega telesnega obrambnega sistema pred mikroorganizmi je sicer odvisna od vsakega posameznika in različnih dejavnikov. Mednje uvrščamo tudi genetiko, starost, kronične bolezni, onesnaženost okolja, zdrav življenjski slog, stres itd. Kompleksen imunski sistem za učinkovito delovanje potrebuje ravnovesje, ki ga (deloma) lahko dosežemo z zadostno mero spanca, primerno redno telesno vadbo, izogibanjem stresu in uravnoteženo prehrano. Na imunski sistem pomembno vpliva tudi izpostavljenost okužbam, saj so zaprti prostori, kjer se zadržuje večje število ljudi, kot nalašč za kroženje in izmenjavo virusov ter bakterij. Po besedah namestnika predstojnika Klinike za pediatrijo UKC Maribor **dr. Vojka Berceta** namreč naš imunski sistem jeseni ni nič bolj »oslabljen« kot poleti: »Pri otrocih imunski sistem v jesenskih mesecih ni nič bolj oslabljen kot poleti. Vsaj po naših testiranjih sodeč, je sposobnost imunskega sistema za obrambo precej enaka

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

»Otroci morajo preboleti številne viruse, da si zgradijo specifičen imunski sistem po naravni poti. V tem primeru ni mogoče prav veliko pomagati, te okužbe morajo preboleti. V največ primerih gre za rinoviruse. Obstaja več kot sto različnih sevov le teh, kar bi v teoriji pomenilo, da lahko zbolimo tudi stokrat.«

skozi vse leto. Pri tem velja upoštevati manjše vrednosti vitamina D ob izpostavljanju soncu, a to ni poglavitni vzrok za porast okužb v jesenskem času. Precej večji dejavnik predstavlja preživljanje časa v zaprtih prostorih. Dan se krajša, vreme je vse manj prijetno, kar pripomore k temu, da vse več časa preživimo za štirimi stenami. To pomeni, da se v zaprtih prostorih tudi družimo in smo v tesnejšem stiku.« Resne okužbe so pogosto posledica oslabiljenega imunskega sistema, a tistega, kar imenujemo prehlad in se kaže bodisi z vročino, izcedkom iz nosu, kašljem, kihanjem itd., ne gre pripisati izključno slabemu odzivu imunskega sistema. V zaprtih prostorih virus lažje kroži. In če se poleti več družimo na prostem, se jeseni pogosteje zadržujemo v (velikokrat slabo zračenih) prostorih.

Respiratorni sincicijski virus (RSV)

Seveda ni nič nenavadnega, če je otrok, ki obiskuje vrtec, prehlajen nekajkrat letno. Po zadnjih podatkih sodeč otroci v zgodnjem obdobju obolevajo do desetkrat na leto, odrasli pa običajno prebolimo prehlad od dva- do trikrat na leto in v lažji obliki. Med

boleznimi v jesensko-zimskem času prednjači prav prehlad, ki ga spremljata zamašen nos in blag kašelj, manj pogoste so bakterijske in druge virusne bolezni (vnetje žrela, pljučnica, gripa, bronhitis itd.). Med okužbami, ki so v jesensko-zimskem času pogoste, je tudi respiratorni sincicijski virus (RSV). Gre za zelo nalezljiv virus, ki se lahko širi s kašljanjem, kihanjem ali neposrednim stikom (dotik, poljub, rokovanje itd.). Na površini lahko virus preživi več ur. Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z RSV v prvem letu življenja, do dopolnjenega drugega leta starosti pa skoraj vsak otrok. Pri večjih otrocih in odraslih povzročata le blažja prehladna obolenja, pri majhnih otrocih pa lahko vodi v akutni bronhilitis (najbolj nevaren je za otroke do tretjega meseca starosti). Najbolj so na udaru prezgodaj rojeni otroci, otroci s kronično pljučno boleznijo in otroci s hujšo prirojeno srčno napako. Okužba z RSV se sprva kaže kot prehlad s povišano telesno temperaturo, izcedkom iz nosu itd., s poslabšanjem pa se lahko virus razširi v pljuča in povzroči suh dražek kašelj, oteženo dihanje, piskanje, daljše dihalne premore, hitro dihanje itd.

Pljučnica

»Večina pljučnic do petega leta starosti ne zahteva zdravljenja. Pri dojenčkih in otrocih do petega leta starosti pljučnico pogosteje povzročajo virusi. V tem primeru se izrazi z oteženim dihanjem, blago vročino in izcedkom iz nosu. Pri otrocih, starejših od pet let, pa so povzročitelji pljučnice pogosteje bakterije, bakterijska pljučnica se odrazi z visoko telesno temperaturo, bolečinami v prsnem košu ali trebuhu in le malo pridruženimi simptomi, medtem ko je kašlja bistveno manj kot pri virusni,« opozori Vojko Berce, dr. med., specialist pediatrije, in ob tem doda, da gripa običajno za otroke ni nevarna, z izjemo tistih s pridruženimi boleznimi. Bakterijska pljučnica se zdravi z antibiotiki, izboljšanje pa je običajno opazno že po dveh oz. treh dneh. Kašelj lahko vztraja še tedne ali

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabiljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem



Naravna rešitev za urejeno prebavo.

V prebavnem sistemu se nahaja skoraj 80 % celic imunskega sistema, zato ste zdravi toliko, kolikor je zdrav vaš prebavni sistem. Vsi deli telesa pa delujejo bolje, če jih podpremo z zdravimi življenjskimi navadami. Poskrbite za dobro počutje z rednim pitjem 0,5 litra Donata dnevno, ki klinično dokazano ureja prebavo na naraven način.

Poskrbite za svojo prebavo, poskrbite zase. | donat.com

celo mesece po zdravljenju: »Če otrok z okužbo dihal težko diha ali odklanja tekočino, je to razlog za zaskrbljenost. Tudi ob piskanju in hitrem dihanju obiščimo zdravnika. Če pa gre samo za povišano telesno temperaturo do 39 °C in kašelj, pa so ti znaki precej manj skrb vzbujajoči.« Okužba z novim koronavirusom, po drugi strani, je za mlajše dojenčke nevarnejša, a na Kliniki za pediatrijo UKC Maribor upajo, da je porast okužb, ki je v zadnjih letih ohromil zdravstveni sistem po svetu, mimo.

Na katere znake pri otrocih naj bomo starši še prav posebej pozorni?

Starši smo lahko pogosto zaskrbljeni že ob povišani telesni temperaturi ali pokašljevanju. A vročina je v resnici naš zaveznik, saj gre za odziv imunskega sistema na virus oz. okužbo. Vročina oz. povišana telesna temperatura sama po sebi ni nevarna (oz. le v redkih primerih), temveč je posledica delovanja našega obrambnega sistema. Sogovornik opozarja, da naj bomo pozorni, če ob visoki vročini opazimo odsotnost drugih prehladnih znakov – kašlja, bolečin v žrelu in ušesih, driske, bolečin v prsnem košu, oteženega dihanja itd. »Vročina je še posebej skrb vzbujajoča pri otrocih, mlajših od šestih mesecev starosti. Seveda nas skrbi, če se otrokova telesna temperatura dvigne nad 39 °C, a še bolj moramo biti zaskrbljeni, če ob tem ne opazimo nobenih drugih znakov prehlada, le vročino. Skrbi nas tudi kašelj, ki ga spremljata visoka vročina in oteženo dihanje ter bolečine v prsnem košu. Tudi bruhanje ob okužbi dihal je lahko skrb vzbujajoče, sploh če opazimo tudi spremembe na otrokovem razpoloženju in pomanjkljiv vnos tekočine. V tem primeru je nujen obisk zdravnika. Če se razpoloženje kljub bruhanju ne spremeni, poleg tega pa otrok zadovoljivo pije, potem njegovo zdravstveno stanje le opazujemo, v primeru, da bi prišlo do poslabšanja,« pojasnjuje Berce.

»Povsem običajno je, da otroci prvo leto vrtca zbolijo tudi do desetkrat letno. Staršem se tako pogosto zdi, da iz ene okužbe skačejo v drugo. Od vročine, prehlada in kašlja.«

Imunski sistem predšolskih otrok se razvija z vsako novo okužbo oz. prehladnim obolenjem

Z jesenjo bo veliko otrok prvič prestopilo prag vrtca, sploh otrokovo prvo leto v vzgojno-izobraževalnem zavodu pa spremlja vrsta prehladnih obolenj in okužb. Razlog tiči v razvijajočem se imunskem sistemu najmlajših, pa tudi v tem, da moramo za imunost proti posameznim okužbam in virusom te preboleti. »Otroci morajo preboleti številne viruse, da si zgradijo specifičen imunski sistem po naravni poti. V tem primeru ni mogoče prav veliko pomagati, te okužbe morajo preboleti. V največ primerih gre za rinoviruse. Obstaja več kot sto različnih sevov le teh, kar bi v teoriji pomenilo, da lahko zbolimo tudi stokrat. Povsem običajno je, da otroci prvo leto vrtca zbolijo tudi do desetkrat letno. Staršem se tako pogosto zdi, da iz ene okužbe skačejo v drugo. Od vročine, prehlada in kašlja. Zdi se nam, da so ves čas v domači oskrbi. Kaj takega je nemožne preprečiti. Tudi če otroka vzamemo iz vrtca, ne bo nič pomagalo. Običajno so namreč kužni že dan ali dva pred pojavom prvih znakov bolezni. Ko enkrat zbolijo, so

že po nekaj dneh manj kužni, četudi še kašljajo,« opozarja sogovornik iz UKC Maribor. Ob tem dodaja, da mlajši sorojenci – dojenčki, ki še niso vpisani v vrtec –, težje prenašajo posamezne bolezni in okužbe. Prav zato je prav, da jih ne izpostavljamo bolnim otrokom, sploh v sezoni RSV pa je priporočljivo, da starejši sorojenci ostanejo doma. RSV je namreč posebej nevaren za dojenčke do tretjega meseca starosti, zato naj njihovi starejši sorojenci, sploh v sezoni (od novembra do marca), raje ostanejo doma. Obdobje posameznih respiratornih virusov je sicer običajno trajalo dva do tri mesece, a s pandemijo novega koronavirusa se je porušilo tudi to. Tako se je RSV v preteklih dveh sezonah pojavljal že v poletnih mesecih pa vse tja do pozne jeseni. Čeprav zdravstveno osebje staršem polaga na srce, da starejše sorojence v obdobju RSV vzamejo iz vrtca, je takšnih, ki priporočil ne upoštevajo, še vedno veliko. Za zdravje dojenčkov lahko tako največ naredimo starši sami, kar pa se predšolskih otrok tiče pa: »Vrtčevskih otrok pred okužbami dihal ne moremo obvarovati. To je v resnici precej sififovo delo. Pogoste okužbe pa ne pomenijo nujno, da je nekaj narobe z njihovo imunostjo.«

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Mlečnokislinske bakterije in vitamin D za imunsko odpornost celotne družine.

Edinstvena SESTAVA

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

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

www.lactoseven.com/si

ABC

- A** Posamezniki s POI se niso zmožni zaščititi pred povzročitelji okužb.
- B** Od okvare je odvisno, kako hitro se bolezen tudi pokaže.
- C** Vsako leto opišemo in prepoznamo več kot 20 ali 30 novih imunskih okvar.



Prirojene okvare imunosti

Imunski sistem je obrambni »instrument« našega telesa. Kaj pa, če pride do okvare katerega (ali več) izmed njegovih mehanizmov imunskega delovanja? V tem primeru so okužbe pogostejše, dolgotrajne in ponavljajoče se ter lahko povzročijo trajne poškodbe organov. Bolniki s prirojeno okvaro imunskega sistema lahko zbolejajo s številnimi težje potekajočimi okužbami ali pa njihov imunski sistem deluje nekontrolirano, kar vodi v zgodnji razvoj avtoimunskih bolezni ali številne, težje alergije.

Prepoznavanje bolezni, ki so povezane z motnjami v delovanju imunskega sistema, v zadnjih letih močno narašča, tako pri odraslih kot tudi pri otrocih. Po besedah **Gašperja Marklja, dr. med., spec. pediatrije**, s Pediatrične klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana z razvojem znanosti vsako leto prepoznajo več primerov, čim hitreje prepoznavanje bolezni pa je ključnega pomena za ustrezno obravnavo bolnikov.

Prirojene okvare imunosti (POI) so posledice nepravilnega delovanja enega ali več mehanizmov imunskega sistema. Prve bolezni so opisali že leta 1926, dolgo časa pa so veljale za neozdravljive. Če je bilo pred 20 leti prepoznanih le 50 različnih bolezni, jih danes po zaslugi razvoja znanosti lahko opredelijo že blizu 500. Posamezniki s POI se niso zmožni zaščititi pred povzročitelji okužb, zaradi česar so te pri njih pogostejše in trajajo dlje. Lahko pogosteje zbolejajo že za običajnimi okužbami, kot sta navaden prehlad in bronhitis, imajo pa tudi več intenzivnejše potekajočih okužb, kot so okužbe sinusov, vnetja ušes, pljučnica. Ob okužbah imajo lahko bolniki s prirojeno okvaro imunosti sočasno tudi druge bolezni, povezane z okvaro imunskega sistema. V sklopu bolezni so pogosto prizadeti tudi drugi organi (npr. srce, pljuča, prebavila ...). Kljub temu pa je po zaslugi hitrega razvoja medicine, imunologije in genetike dandanes številne oblike bolezni mogoče razumeti, ciljano zdraviti in celo pozdraviti.

»Kako se bomo soočili z različnimi okužbami, je poleg prirojenih danosti imunskega

sistema zelo pogosto odvisno tudi od zunanjih dejavnikov. Na normalen imunski odziv vpliva npr. pomanjkanje posameznih hranil, vitaminov, mikroelementov. Pomembna je tudi starost, ko se z različnimi mikroorganizmi srečamo. V primeru respiratorno sincicijskega virusa (RSV) so lahko posledice hujše, če ga prebolimo v prvih mesecih po rojstvu, po drugi strani pa lahko mononukleozo v otroštvu prebolimo lažje kot v odrasli dobi,« pojasni **Gašper Markelj, dr. med., spec. pediatrije**, iz Službe za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo UKC Ljubljana, ki smo ga povabili k intervjuju na temo prirojenih okvar imunosti.

Kateri posamezniki so bolj podvrženi tveganju za razvoj prirojene okvare imunosti?

Gre za skupino bolezni z jasnimi genetskimi vzroki. Pri prirojenih okvarah imunosti so lahko okvarjeni številni imunski mehanizmi. Naš imunski sistem je oblikovan tako, da če en del deluje slabše, drugi deloma prevzame njegove zadolžitve. Pri prirojenih pomanjkljivostih je veliko odvisno od tega, kateri

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

del je okvarjen in kako pomemben je sicer za delovanje sistema. Od okvare je odvisno, kako hitro se bolezen tudi pokaže. Nekatere prirojene pomanjkljivosti z blažjo genetsko okvaro se pokažejo kasneje v življenju, medtem ko se v primeru težjih okvare izrazijo že v zgodnjem otroštvu. Kako se bolezen pokaže, pa je odvisno od okvarjenega mehanizma.

Na kakšen način se bolezni kažejo?

V pomoč pri zgodnji prepoznavi neustreznega odziva našega imunskega sistema je medicinski svetovadni odbor fundacije Jeffrey Modell razvil deset opozorilnih znakov za prirojene okvare imunosti pri otrocih in odraslih. Ti klinični znaki so bili predstavljeni pred 30 ali 40 leti in se osredotočajo predvsem na okužbe. Eden izmed kazalnikov pri otrocih je prebolevanje več kot štirih različnih vnetij ušes v enem samem letu. Težava teh znakov je, da so te okužbe v otroškem obdobju pogoste, še zdaleč pa nimajo vsi otroci prirojene okvare imunosti. Na dodatne preiskave jih pošljemo, če izpolnjujejo vsaj dva izmed teh desetih opozorilnih znakov. Eden očitnejših znakov je, ko otrok brez drugega vzroka ne napreduje po teži in višini, kot bi za njegovo starost pričakovali. V tem primeru se pogosto preverja tudi delovanje imunosti. Zelo pomemben opozorilni znak je prisotnost prirojene okvare imunskega sistema v družini. A vsi naštetih znaki so bili opi-

»Kako se bomo soočili z različnimi okužbami, je poleg prirojenih danosti imunskega sistema zelo pogosto odvisno tudi od zunanjih dejavnikov.«

sani pred desetletji in so, kot omenjeno, osredotočeni pretežno na okužbe. Po drugi strani pa zdaj vemo tudi, da se nedelujoči imunski sistem ne kaže le z večjim tveganjem za okužbe, temveč tudi z večjim tveganjem za avtoimunske bolezni, sploh če se pojavijo zgodaj in so za zdravljenje zahtevnejše. Tudi zbolevanje za nekaterimi rakavimi boleznimi lahko kaže, da imunski sistem ne deluje dobro.

Kdaj je torej skrajni čas, da poiščemo zdravniško pomoč?

Izbrani zdravniki večinoma poznajo omejenjane opozorilne znake. Če so težave, zaradi katerih potrebujete zdravljenje, povezane z neustreznim delovanjem imunosti, če torej izpolnjujete vsaj dva izmed opozorilnih znakov, običajno izbrani zdravnik že odredi osnovne preiskave in vas napoti k specialistu imunologu.

Kako poteka zdravljenje? Od česa je odvisno glede na različne oblike in vrste okvar?

Zdravljenje je odvisno od okvarjenega imunskega mehanizma. V primeru, da ne tvorimo primerne količine imunoglobulinov, jih moramo nadomeščati. V nekaterih primerih je dovolj, da predpišemo preventivne antibiotike, spet pri drugih primerih gre za okvare, ki povzročijo, da mehanizem deluje proti našim celicam. V tem primeru uporabimo zdravila, ki zavirajo delovanje imunosti. Težke okvare celične imunosti zdravimo s transplantacijo krvotvornih matičnih celic.

Zakaj je bistveno zgodnje prepoznavanje bolezni oz. če vprašam drugače, kakšna je posledica (ne)zdravljene prirojene okvare imunosti?

Po zaslugi velikih napredkov v razvoju medicine, imunologije in genetike je dandanes

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem







Vaš plus za vašo odpornost

- ➔ Prehransko dopolnilo v obliki granulata za pripravo napitka z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.
- ➔ Vitamini C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



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

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.




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

»Vsi bolniki, ki imajo ugotovljeno prirojeno okvaro imunosti, potrebujejo redno sledenje pri ustreznem specialistu.«

mogoče prepoznati neprimerljivo več imunskih okvar kot nekoč. Še pred 20 leti smo jih prepoznali le kakih 50, dandanes lahko opredelimo že blizu 500 različnih bolezni. Vsako leto opišemo in prepoznamo več kot 20 ali 30 novih. Dokler teh mehanizmov in vzrokov zanje nismo prepoznali, jih ni bilo mogoče ciljano zdraviti, zdravili smo jih predvsem simptomatsko. V tem primeru je bila življenjska doba bolnikov precej krajša. Tudi blažje okvare imunosti na daljši rok prinašajo večje tveganje za težje potekajoče okužbe, nekontrolirano vnetje, ki poškoduje organe in krajša življenjsko dobo. A če jih prilagojeno zdravimo, se življenjska doba skrajša precej manj kot poprej, ko jih nismo mogli ciljano zdraviti. Svojčas je bila tudi transplantacija kostnega mozga precej bolj nevaren poseg kot danes, ob razvoju znanosti in ob vse večji varnosti pa postaja transplantacija krvotvornih matičnih celic izbirno zdravljenje tudi pri okvarah imunosti, ki so bile včasih zdravljene le podporno.

Koliko primerov letno sicer beležite?

V našem registru imamo okrog 350 opredeljenih bolnikov. Register smo ustanovili pred

15 leti, takrat smo imeli prepoznanih le kakih 20 ali 30 bolnikov.

Je torej bolezen lažje zdraviti, če se pojavi v otroštvu ali v odrasli dobi?

Težko je reči. Če se manifestira v otroštvu, gre običajno za težje okvare. V tem primeru je treba čim hitreje prepoznati bolezen, da preprečimo veliko škodo. Če se bolezen pojavi v odrasli dobi, gre običajno za blažjo obliko okvare. Bolezen se lahko pokaže šele pri 30, 40 letih. Cilj imunologov je, da po manifestaciji bolezni kar najhitreje postavimo diagnozo, saj lahko le s tem preprečimo nadaljnje zaplete. Življenjska doba teh bolnikov je odvisna od tega, koliko škode je bolezen že naredila in kako jo lahko naprej ustrezno nadziramo. Je pa bilo včasih zdravljenje najtežjih okvar omejeno le na pediatrično populacijo, danes v tujini s transplantacijami zdravijo tudi bolnike s težjimi prirojenimi boleznimi, ki so bile prej prepoznane šele v odrasli dobi.

Se lahko posamezna bolezen večkrat ponovi?

Vsi bolniki, ki imajo ugotovljeno prirojeno okvaro imunosti, potrebujejo redno sledenje pri ustreznem specialistu.

V skupini bolezni, kjer so okvarjeni mehanizmi, ki popravljajo napake v našem dednem zapisu, zdravljenje nikdar ni končno, saj te bolezni sčasoma povzročijo vedno nove težave in se lahko okvara imunskega sistema pogloblja. Tudi pri bolnikih, ki jih v otroštvu zdravimo s transplantacijo kostnega mozga, je potrebno podrobnejše spremljanje, da se zgodaj zaznajo morebitni pozni zapleti zdravljenja.

Za ustrezno obravnavo bolnikov je potrebna čim hitrejša prepoznavna bolezni. V pomoč pri zgodnji prepoznavi neustreznega odziva našega imunskega sistema je medicinski svetovalec odbora fundacije Jeffrey Modell razvil deset opozorilnih znakov PIP. Če imate vi ali nekdo, ki ga poznate, najmanj dva izmed spodaj navedenih opozorilnih znakov, se posvetujte s svojim zdravnikom glede možne prisotnosti primarne imunske pomanjkljivosti (povzeto po Društvu za pomoč otrokom z imunskimi boleznimi).

1. **Najmanj štiri okužbe ušes v enem letu.**
2. **Najmanj dve težji okužbi sinusov v enem letu.**
3. **Najmanj dva meseca antibiotične terapije z majhnim učinkom.**
4. **Najmanj dve pljučnici v enem letu.**
5. **Zastoj rasti teže in višine pri dojenčku.**
6. **Ponavljajoči se globoki ognojki na koži ali ognojki v notranjih organih.**
7. **Ponavljajoč se sor v ustih ali glivične okužbe na koži.**
8. **Potreba po intravenskih antibiotikih za zdravljenje okužb.**
9. **Najmanj dve globoki okužbi s septikemijo.**
10. **Positivna družinska anamneza za PIP.**

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

ABC

- A** Zdravo ravnovesje črevesne mikroflore je bistvenega pomena za dobro delovanje imunskega sistema.
- B** V zimskih in jesenskih mesecih so zaznali pomanjkanje vitamina D pri kar pri 80 % odrasle populacije Slovencev.
- C** Pomanjkanje cinka v telesu lahko vodi v oslabitev imunskega sistema.



Hranila za zdrav imunski sistem

Škripanje listja pod nogami, živopisna paleta barv v krošnjah dreves in vonj po pečenem kostanju. Jesenski dnevi pa poleg vsega naštetega prinašajo tudi hladnejše temperature in vse krajši dan. Tudi zato ljudje vse več časa preživimo na prostem. Zaprti, tudi slabo prezračevani prostori pa so kot nalašč za kroženje virusov, ki izzivajo naš imunski sistem. Seveda velja dodati, da je treba za zdravje imunskega sistema skrbeti vse leto, a v jesenskem in zimskem času, ko se življenje upočasni in odvija pretežno v zaprtih prostorih, je naš obrambni mehanizem še posebej na preizkušnji.

Avtorica: **Nika Arsovski**

spadajo beljakovine, nenasičene maščobne kisline, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali, probiotiki in prebiotiki ter karotenoidi. Povečini lahko vse našete zaužijemo že s pestro in uravnoteženo prehrano, v nekaterih primerih pa si moramo pomagati tudi kako drugače.

Zdrava prebava za zdrav imunski sistem

Kar 80 % celic našega imunskega sistema se nahaja v prebavilih, prav zato sta ravnovesje črevesne mikroflore in dobro delovanje črevesja bistvenega pomena za pravilno delovanje imunskega sistema. Naš prebavni sistem je nenehno v stiku s snovmi iz okolice

(hrana, virusi, bakterije itd.). Črevesna mikroflora je dom številnim mikroorganizmom, ki pomembno vplivajo na številne procese v telesu: od presnove in proizvodnje vitaminov do prebave ter eliminacije škodljivih snovi, ki smo jih zaužili. Ti mikroorganizmi stimulirajo tudi celice tako pridobljenega kot prirojenega imunskega sistema, s čimer aktivirajo njegovo delovanje. Omenjeni mikroorganizmi ščitijo tudi sluznico črevesne stene, ki ločuje prebavni trakt in tkivo, s čimer onemogočajo prehod odpadkov in toksinov v organizem (sindrom prepustnega črevesja). Prav zaradi vsega naštetega je zdravo ravnovesje črevesne mikroflore bistvenega pomena za dobro delovanje prebavnih in presnovnih funkcij pa tudi

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Imunski sistem našega telesa je obrambni mehanizem, ki ščiti naš organizem pred virusi, bakterijami, toksini itd. V poletnih mesecih ljudje praviloma redkeje obolevamo, razlog za to pa tiči tudi v pogostejši izpostavljenosti sončnim žarkom, raznovrstnemu sadju in zelenjavi, preživljanju časa na prostem ter številnih drugih dejavnikih. S koncem poletja in prihodom jeseni pa se naš življenjski ritem spremeni, kar pripomore tudi k porastu prehladov in virusnih obolenj. Prav zato je odpornost našega imunskega sistema vse prej kot samoumevna. K njeni dobri »kondiciji«
prispevamo tudi z uživanjem primernih mikroin makrohranil. Med najpomembnejša hrana za dobro delovanje imunskega sistema

Spremljajte raven vitamina D. Iz ene kapljice krvi.

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



Izdelki so v lekarnah, spletnih lekarnah in MSL pharma.

MSL pharma, d. o. o. T 05 99 47 501
info@msl-pharma.si | https://msl-pharma.si

Proizvajalec: Immundiagnostik AG, Nemčija.
Hitri test za samotestiranje: KIWENO VITAMIN D RAPID TEST
Datum priprave: september 2023. VitDTest 09/23



imunskega sistema. Zdrav življenjski slog blagodejno vpliva na koncentracijo koristnih bakterij v črevesju, medtem ko lahko stres, nezdrava hrana, pomanjkanje gibanja in posamezna zdravila porušijo občutljivo ravnovesje, kar negativno vpliva na našo odpornost. Ob pomoči probiotikov lahko ohranjamo ravnovesje v črevesni mikrofliori, saj ti povečujejo raven imunskih celic in zavirajo delovanje škodljivih bakterij v črevesju. Da bi se izognili težavam s prebavo, je smiselno skozi vse leto uživati živila, ki vsebujejo visoke vrednosti probiotikov. Najdete jih v fermentiranih izdelkih, sicer pa jih lahko poiščete tudi v obliki prehranskih dodatkov.

Vitamini

Tudi posamezni vitamini spodbujajo delovanje našega imunskega sistema in s tem pripomorejo k obrambi našega telesa. Prav zato uživanje zadostne količine sadja in zelenjave predstavlja pomemben element pestre in uravnotežene prehrane (odrasel človek naj bi jih po priporočilih dnevno zaužil nekje med 400 do 800 gramov). V sadju in zelenjavi se skriva vrsta antioksidantov, ki s svojim delovanjem zavirajo oksidacijske procese in ščitijo naš organizem pred prostimi radikali. Vitamin A igra pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, zato nas lahko njegovo pomanjkanje naredi bolj dovzetne za okužbe. Še bolj znane so blagodejne lastnosti vitamina C, ki ga ljudje pogosto povezujemo z izboljšanjem odpornosti. Askorbinska kislina naj bi po nekaterih podatkih prehlad skrajšala kar za desetino, poleg tega pa ta močni antioksidant naše telo ščiti pred prostimi radikali, ki so povzročitelji nekaterih bolezenskih stanj. Vodotopni vitamin pospešuje absorpcijo železa v kri, prav tako pa sodeluje pri tvorbi kolagena in posledično hitrejšem celjenju ran. Priporočeni dnevni vnos vitamina C je 80 mg, kar lahko dosežemo že s pestro in uravnoteženo prehrano, v kateri ne manjka sadja ter zelenjave (za zadosten

vnos je dovolj že pest jagod in dva cvetova kuhane cvetače). Večjega pomanjkanja po vitaminu C med prebivalstvom ni opaziti, večje tveganje obstaja le pri ljudeh z izrazitimi telesnimi napori in ob posameznih bolezenskih stanjih. Prav posebej morajo paziti tudi kadilci, saj tobak znižuje vrednosti vitamina C v krvi. Nič nenavadnega, da ljudje ob prehladu v svoj čaj hitijo dodajati limone. Vitamin C sicer najdete v vseh vrstah citrusov, tudi v zelju, kiviju, ananasu, paradižniku, brokoliju, papriki, jagodah in celo v krompirju. Po nekaterih raziskavah sodeč je prav slednji prvoten vir vitamina C med Slovenci. Dnevno naj bi s krompirjem kar v 20 % zadostili potrebam priporočenega dnevnega vnosa. Vitamin D je prav tako eden bistvenih vitaminov za delovanje telesnega obrambnega mehanizma. Ker poveča zmožnost tankega črevesa za absorpcijo kalcija in fosforja, na ta način pomaga vzdrževati njuno primerno koncentracijo v krvi, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti in uravnava aktivnost celic imunskega sistema. Dokazano pomaga tudi pri uravnavanju krvnega tlaka in znižuje tveganje za okužbe dihal. Priporočeni dnevni vnos v populni odstotnosti biosinteze je 20 µg (vitamin D nastaja v naši koži ob pomoči ultravijoličnih žarkov UVB), a v našem podnebju lahko potrebam med aprilom in oktobrom zadostimo že s primernim izpostavljanjem soncu. V zimskih in jesenskih mesecih je to precej težje, zato rezultati raziskav beležijo pomanjkanje vitamina D pri kar pri 80 % odrasle populacije Slovencev (pri 40 % je pomanjkanje zelo hudo). V nevarnosti so sicer predvsem dojenčki in starejši, ki se v veliki meri zadržujejo v zaprtih prostorih. In če je preživljanje časa na prostem eden izmed receptov, s katerim lahko zadostimo dnevnim potrebam, ga je mogoče najti tudi v nekaterih živilih. Obliko vitamina D (D2) najdemo predvsem v mastnih ribah severnih morij, predvsem v lososu, sardinah, tuni itd.

Minerali

Eden izmed pglavitnih mineralov za dobro delovanje našega imunskega sistema je cink. Tako prirojeni kot pridobljeni imunski sistem sestavljajo celice imunskega sistema – levkociti ali bele krvne celice, ki se tvorijo v kostnem mozgu ali limfnih vozličih po celem telesu. Cink pripomore k nastanku novih levkocitov, zaradi česar ne gre zanemariti njegove vloge pri vnetnih odzivih. Po raziskavah sodeč lahko z dodajanje cinka v času prehlada kar za tretjino zmanjšamo trajanje prehladnega obolenja, sploh če ga uživamo v kombinaciji z vitaminom C. Cink se bolje absorbira iz živil živalskega izvora (jajca, morski sadeži, ribe ...), a tudi rastlinski viri cinka niso zanemarljivi – najdete ga v oreških, fižolu, špinaci, pivskem kvasu itd. Priporočljivo je, da bi odrasli zaužili 8 mg cinka dnevno (nosečnice in doječe ženske pa kar 12 mg). Pomanjkanje cinka v telesu lahko vodi v oslabitev imunskega sistema, ki se kaže tudi z izpadanjem las, suho kožo, prebavnimi težavami itd. Priporočeno dnevno količino selena je mogoče zaužiti že z uravnoteženo in pestro prehrano. Selen je gradnik selenobeljakovin, ki delujejo kot encimi v imunskih in vnetnih procesih. Posledično sodeluje pri nadzoru tovrstnih procesov, posredno pa ščiti telo pred prostimi radikali. Najdete ga v brazilskih oreščkih, morski hrani in orehih, pa tudi v vrsti žit.

Betaglukani

Beta-(1,3/1,6)-D-glukan je polisaharid, ki je nadvse pomemben za delovanje našega obrambnega mehanizma, saj ga imunski sistem prepozna kot sebi lastnega. Najdemo ga v celičnih strukturah gliv in kvasovk ter žitnih zrnih (ječmen, oves ...) in morskih algah. Betaglukani spodbujajo aktivnost celičnega procesa fagocitoze, pri katerem fagociti razgradijo tujke, ki so vdrla v telo, in posredno povečajo pretok celic imunskega sistema ter pripomorejo k naši odpornosti.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Zakaj izbrati BetterYou vitamin D pršila?

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



PRIPRAVLJENI NA VSE. TUDI OB MUHASTEM VREMENU.

Tadej Pogačar

Tadej Pogačar
Najboljši kolesar
na svetu



Opremite svoj imunski sistem z močjo čebel. Sirup, propolis in matični mleček iz rumene linije bodo poskrbeli, da vas ne bodo iztirili tudi najbolj neugodni pogoji. Učinkovitost čebeljih pridelkov na odpornost, poleg naših babic, potrjujejo tudi klinične študije.



Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

ABC

- A** Imunski sistem se vse od rojstva spreminja.
- B** Eden največjih sovražnikov našega zdravja je dolgotrajen stres.
- C** Dolgotrajno in nezadostno celjenje ran je znak, ki nas opozori, da nekaj z našim imunskim sistemom ni prav.

Prepoznajte oslabljen imunski sistem!

V jesensko-zimskem času se naš imunski sistem znajde pred zahtevnejšim izzivom kot poleti, ko veliko časa preživimo na prostem, obdani s soncem in živopisnim sadjem. S hladnejšim vremenom in spremenjenim življenjskim ritmom, povezanim s preživetjem vse več časa v zaprtih prostorih, se namreč poveča število prehladnih obolenj in virusnih okužb. Kako intenzivni bodo simptomi in kako dolgo bomo primorani preležati v postelji, je tako v veliki meri odvisno tudi od tega, kako skrbimo za lastno zdravje in posledično svoj obrambni mehanizem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Imunski sistem naše telo ščiti pred škodljivimi organizmi, njegova »kondicija« pa je odvisna od vrste dejavnikov. Nanj namreč vplivajo tako zdrav življenjski slog, genetika, spol, starost, stres, kronične bolezni, zgodovina okužb itd. Imunski sistem sestavlja vrsta celic, tkiv in organov, pri čemer pa bistveno vlogo igrajo levkociti oz. bele krvne celice, ki nastajajo v kostnem mozgu. Delimo jih na fagocite, ki potencialno nevarne tujke v telesu obkrožijo, absorbirajo in uničijo, ter

limfocite, ki med drugim delujejo tudi kot telesni spomin in hitro prepoznajo patogene ob ponovnem vdoru v telo. Dobro delujoč imunski sistem po večini prebolelih okužb tvori imunski spomin in tako ponovne stike z enakimi mikroorganizmi omeji, ne da bi se bolezen sploh pokazala.

Gre za enega najkompleksnejših mehanizmov v našem telesu, ki nas ščiti tako pred lastnimi spremenjenimi celicami kot tudi pred vdorom patogenih organizmov. Sicer ločimo prirojeno in pridobljeno imunost; s prvo se človek rodi (že sama koža predstavlja obrambo pred zunanjimi patogeni), medtem pa se pridobljena imunost gradi skozi vse življenje. Imunski sistem se vse od rojstva spreminja, z vsakim patogenim organizmom (s katerim pride v stik, tudi s cepivi) pa se utrjuje in krepi imunost.

Motnje imunskega sistema

Naloga imunskega sistema je, da naš organizem ščiti pred vdorom tujkov, virusov, bakterij itd. tako iz okolja kot tudi pred spremenjenimi lastnimi celicami, ki bi nam utegnile škodovati. A tako kot v delovanju vseh mehanizmov lahko tudi pri delovanju imunskega sistema prihaja do okvar oz. motenj. V grobem jih delimo na tri vrste: avtoimunske bolezni, imunske pomanjkljivosti in preobčutljivi-

vost. V primeru avtoimunskih bolezni telo napade sebi lastne celice, v primeru preobčutljivosti se imunski sistem čezmerno odzove na zunanje dejavnike in s tem povzroči težave v lastnem telesu. Pri imunskih pomanjkljivostih pa prihaja do motenj v delovanju posameznega dela imunskega sistema in njegovega oslabljenega delovanja.

Kateri dejavniki vplivajo na »zdravje« imunskega sistema?

Poleg bolezenskih stanj na delovanje našega imunskega sistema vpliva vrsta dejavnikov, številni izmed njih pa so povezani z zdravim življenjskim slogom. Eden izmed pomembnejših je prehrana, po zaslugi katere uživamo zadostne količine hranil, (ne)posredno pomembnih za nemoteno delovanje našega obrambnega mehanizma. Kot zanimivost, maščobne zaloge lahko znižujejo odpornost posameznika, saj maščobno tkivo prispeva h kroničnim vnetnim procesom, ki izčrpavajo imunski sistem. »Za dobro delovanje imunskega sistema moramo imeti dovolj gradnikov, kot so beljakovine, vitamini, minerali itd., da se imunski sistem v potrebnem trenutku lahko neovirano odzove. Na samo delovanje imunskega sistema tako lahko pomembno vplivajo neustrezne, večinoma samopredpisane diete. Če so neustrezne diete predolge,

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

začne primanjkovati posameznih hranil in vitaminov, kar lahko vpliva na imunost posameznika. Pogosto opažamo pomanjkanje vitamina B12, ki ga lahko v zadostni meri zaužijemo že z uravnoteženo in pestro prehrano,« pojasnjuje **Gašper Markelj, dr. med., spec. pediatrije**, s Kliničnega oddelka za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana, ki ob tem izpostavi tudi negativno delovanje stresnih hormonov in kroničnega stresa na našo odpornost. Eden največjih sovražnikov našega zdravja je namreč prav dolgotrajen stres, ki oslabi delovanje našega imunskega sistema, saj pospešuje sproščanje stresnega hormona kortizola. Pomembno pa k zdravju imunskega sistema prispevata telesna dejavnost in zadostna količina spanca. Spanje namreč pomembno vpliva na imunski in živčni sistem, zato ob pomanjkanju kakovostnega spanca imunski sistem oslabi, telo pa postane bolj občutljivo za okužbe in obolenja.

Kako prepoznati oslabljen imunski sistem?

Telo nas z različnimi signali opozarja na oslABLJENO delovanje našega imunskega sistema. In kateri je najbolj jasan znak, ki nam ga v jesenko-zimskem času pošilja naše telo? »Lahko rečemo, da številne okužbe in njihova intenzivnost. Za otroke, ki se prvič soočijo s posamezno virusno okužbo, je povsem obi-

čajno, da zbolijo. Je pa odvisno od razvitosti njihovega imunskega sistema, kakšni bodo simptomi in kako intenzivno bo okužba potekala. Večina otrok navadni prehlad preboli v domači oskrbi, nekateri pa imajo vseeno težji potek in potrebujejo zdravniško pomoč. K poteku okužb prispevajo tudi prisotnost drugih bolezni, na primer ljudje z astmo bodo težje prebolevali okužbe dihal. Otroci, ki se prvič srečujejo z različnimi okužbami, tako v prvih letih pogosto obolevajo. V povprečju osem- do desetkrat letno, pojasni pediater, ki ob tem dodaja, da lahko povsem enaka okužba pri različnih otrocih poteka drugače, večina pa jo brez zapletov preboli v enem do dveh tednih. Pri posameznikih z okvarami imunskega sistema se tudi običajne okužbe lahko vlečejo v nedogled.

Kateri so še znaki, ki nas opozarjajo na oslABLJENOST telesnega obrambnega mehanizma?

Poleg stalnih prehladov in kašlja, ki se ne pozdravi, ter prebolevanja več kot ene ali dveh težjih okužb v enem letu nas na zmanjšano delovanje imunskega sistema opozarjajo pogosti in dolgotrajni zagoni herpesa. Še zlasti, če se zagoni pojavljajo na različnih mestih. Dolgotrajno in nezadostno celjenje ran ali opeklin je prav tako znak, ki nas opozori, da nekaj z našim imunskim sistemom ni prav.

Tudi nenadne in pogosto povišane temperature, stalna utrujenost, dolgotrajne prebavne težave z driskami kažejo na neustrezno delovanje imunskega sistema.

Kako lahko starši zaščitimo svoje otroke?

V jesensko-zimskem času so na udaru tudi najmlajši. Seveda so prehladi in okužbe, sploh v predšolskem obdobju, povsem običajni, previdnost pa velja predvsem pri dojenčkih, pri katerih nekatere okužbe predstavljajo precej večje tveganje. »Pomembna je časovna izpostavljenost, torej v kateri fazi razvoja se s posamezno okužbo srečamo oz. kako dozel je v tistem trenutku imunski sistem. Priporočamo, da v obdobju številnih okužb dojenčkov ne izpostavljate dodatnemu tveganju. Pogosto se zgodi, da sorojenci iz vrta prinesejo viruse, kakršen je respiratorno sincicijski virus, zato je prav, da so starejši sorojenci vsaj do dojenčkovega dopolnjenega tretjega meseca doma. V času epidemije novega koronavirusa smo imeli na Pediatrični kliniki manj hospitalizacij zaradi respiratornih okužb, saj so bili zaradi ukrepov in karanten otroci primorani ostati doma,« pojasnjuje Markelj in ob tem vsem staršem polaga na srce, da poskrbijo za uravnoteženo prehrano svojih otrok, zadostno mero gibanja ter novorojenčkov ne izpostavljajo zaprtim prostorom, kjer se nahaja veliko število ljudi.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Cetebe[®]
DEFENCE plus
prehransko dopolnilo

Zn **POSKRBI ZASE, KER SI NEZAMENLJIV!**

Trojna podpora za imunski sistem*.

VISOK ODMEREK VITAMINA C V PERLICAH S PODALJŠANIM SPROŠČANJEM, Z VITAMINOM D IN CINKOM.

Vitamin C in cink imata vlogo pri delovanju imunskega sistema*, vitamin D pa prispeva k delovanju imunskega sistema*.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. | Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

www.stada.si

STADA

ABC

- A** Dober imunski sistem je slika našega celostnega zdravja.
- B** Pri ljudeh, ki spijo manj kot sedem ur na noč, je verjetnost za virusne okužbe ali prehlade kar trikrat večja.
- C** Visoke ravni stresnega hormona kortizola (v daljših obdobjih) prispevajo k zmanjšani telesni odpornosti.



Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Imunski sistem je kompleksen sistem celic, organov in tkiv, ki sodelujejo pri prepoznavanju vdorov patogenov (virusi, bakterije itd.) v naš organizem in nas varuje pred njimi. Obrambni mehanizem našega telesa je odvisen od številnih dejavnikov, takšnih, na katere ne moremo vplivati, in takšnih, na katere lahko v določeni meri za njegovo kar najbolj učinkovito delovanje poskrbimo tudi sami – z zdravim življenjskim slogom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naš življenjski slog se je skozi stoletja določeno spremenil, tako z vidika vsakdanjih navad, povezanih s prehrano in higieno, kot tudi z vidika delovne aktivnosti in tem povezanega stresa. Nekaterim se zdi, da je naš imunski sistem dandanes bolj ranljiv kot kdaj koli prej. A kot opazuje **Tina Ahačič, dr. med., spec. pediatrije**, pri otrocih bistvenih razlik v zadnjem desetletju ni. »Sama poslabšanja imunosti ne opažam. Majhni otroci so tudi v preteklosti pogosto zbolevali tako zaradi virusnih kot bakterijskih okužb. Nekatere bolezni so s cepljenji skoraj izginile. Pred več desetletji otroci niso bili tako zgodaj vključeni v skupinsko varstvo in je bilo virusnih okužb do tretjega leta manj. Ob vstopu v vrtec nekateri otroci več zbolevali, vsekakor pa to ne velja za vse. Predvsem pri novorojenčkih pa je treba paziti, da okužbam niso izpostavljeni, zato svetujemo, da ob prihodu novega družinskega člana starejši otroci ne obiskujejo vrtca,« pove sogovornica iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Jasnih oz. dokazanih smernic ni, a z zdravim življenjskim slogom nikakor ne moremo zgrešiti

Imunski sistem je odvisen od vrste dejavnikov. Nekaterih med njimi, kot so starost, genetika, okoljski dejavniki itd., ne moremo nadzirati. S starostjo imunski sistem postane manj odziven na dražljaje, saj se s staranjem izrazito spreminjata število in vrsta cirkulirajočih in tkivnih imunskih celic, zaradi česar je okrnjena njihova funkcija in zmožnost ustreznega medceličnega signaliziranja. Na zdravje našega imunkega sistema posredno vpliva tudi onesnaženost okolja, prav tako pomemben dejavnik pri njegovem delovanju predstavlja tudi genetika. A kot omenjeno, obstaja tudi vrsta dejavnikov, na katere lahko aktivneje vplivamo, bodisi primerna telesna vadba ali uravnotežena prehrana. Pri tem gre predvsem za ohranjanje celostnega zdravja, katerega del je tudi obrambni mehanizem našega telesa, ki je v jesensko-zimskem času še bolj izpostavljen prehladnim obolenjem in virusnim okužbam. In čeprav, kot pove sogovornica, jasnih oz. dokazanih smernic za njegovo zdravje ni, z zdravim življenjskim slogom nikakor ne moremo zgrešiti: »Za izboljšanje imunkega sistema ni dokazanih in priporočenih smernic. Vsekakor je priporočen zdrav življenjski slog: uravnotežena prehrana, veliko gibanja. Predvsem za prebavne okužbe se priporoča probiotike.« V grobem pa na zdravje imunkega sistema blagodejno vplivajo vzdrževanje primerne telesne teže, uravnotežena in pestra prehrana, zadostna hidracija, primerna telesna dejavnost, regulacija stresa in dovolj spanja.

Gibanje

Telesna dejavnost je pomembna komponenta pri doseganju in ohranjanju celostnega zdravja. Redna zmerna telesna dejavnost je temelj zdravega načina življenja, saj ob vrsti blagodejnih vplivov na naše zdravje blaži tudi posledice stresa. Preprosto povedano, če smo v dobri kondiciji mi sami, bo tudi naš imunski sistem. Telesna dejavnost lahko pomembno zmanjša obolevnost tudi v jesensko-zimskem času, ko se velik del dneva zadržujemo v zaprtih prostorih. Najbolje je, če se giblomo na svežem zraku, v naravi. Po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje se priporoča vsaj pol ure gibanja dnevno.

Uravnotežena prehrana

Hrana, ki jo zaužijemo, pomembno vpliva na naše celostno zdravje in dobro počutje. Poleg tega živila in hranila, ki jih zaužijemo, posredno vplivajo tudi na dobro kondicijo našega obrambnega mehanizma. Dandanes vse pre pogosto uživamo enolično hrano, kar privede v pomanjkanje posameznih hranil, pomembnih tudi za delovanje imunkega sistema. Zelenjava, sadje, oreščki in živila, bogata z maščobnimi kislinami omega-3, so bistvenega pomena za vnos mikrohranil, ki dokazano pomagajo vzdrževati zdrav imunski sistem. Večino nujno potrebnih vitaminov in mineralov zaužijemo že s pestro in uravnoteženo prehrano, izjema je le vitamin D, katerega pomanjkanje je opaziti predvsem v obdobju med oktobrom in aprilom (vitamin D se tvori v naši koži pod vplivom UVB-žarkov). Ob tem velja omeniti tudi ohranjanje zdrave telesne teže, ki posredno prav tako vpliva na zdravje našega imunkega sistema.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslavljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

Maščobne zaloge namreč pospešujejo kronične vnetne procese, ki izčrpavajo naš obrambni mehanizem.

Ustrezna hidracija

Za imunsko odpornost je izjemnega pomena ustrezna hidracija telesa, saj omogoča ustrezno navlaženost sluznic dihalnih poti in primerno delovanje limfnega sistema. Osrednja naloga slednjega je prenos limfne tekočine v telesu, v tej pa se nahaja tudi vrsta imunskih celic, vključno z belimi krvnimi celicami. Dehidracija lahko povzroči zmanjšanje volumna limfe, ovira gibanje imunskih celic in potencialno ogrozi sposobnost telesa, da se odzove na okužbe. Ustrezen vnos tekočin pomaga tudi pri uravnavanju telesne temperature in odstranjevanju odpadnih snovi oz. toksinov iz telesa (uriniranje). Priporočen dnevni vnos tekočine (voda ali nesladkan čaj) znaša med 8 in 10 kozarcev, torej od dva do tri litre, odvisno od potreb posameznika.

Kakovosten spanec

Dejavnik, ki ga v primeru oslabiljenega imunskega sistema pogosto spregledamo, je zadostna količina kakovostnega spanca. Spanje in delovanje imunskega sistema sta namreč tesno povezana – pomanjkanje spanca naj bi oslabilo imunski odziv našega telesa. Dandanes naj bi več kot tretjina populacije spala (v povprečju) le šest ur ali manj na noč, a kot so

pokazali dosednji izsledki raziskav, je pri posameznikih, ki spijo manj kot sedem ur na noč, verjetnost za pojav virusnim okužbam ali prehladnim obolenjem kar trikrat večja (v primerjavi s tistimi, ki so spali osem ur ali več na noč). Prav tako je tveganje večje pri posameznikih s slabim spancem. Pri tem so ključnega pomena citokini, beljakovine, ki uravnavajo imunski odziv in igrajo ključno vlogo pri obvladovanju okužb ter vnetij. Med globokim spancem telo proizvede več citokinov, kar poveča njegovo sposobnost za boj proti okužbam. Nasprotno pa lahko kronično pomanjkanje spanja povzroči zmanjšanje proizvodnje teh kritičnih beljakovin, zaradi česar je telo bolj dovzetno za bolezni. Med spanjem se v našem telesu odvija vrsta procesov, s katerimi se naše telo obnavlja, zdravi in odstranjuje presnovke, ki se kopičijo v času budnosti. Pomanjkanje spanca lahko vodi v različna bolezenska stanja, povezana tako s telesnim kot duševnim zdravjem. Zato se splača oditi v posteljo nekoliko bolj zgodaj, kot ste vajeni. Čeprav je idealna količina spanca odvisna od starosti in še nekaterih drugih dejavnikov, pa se za odrasle priporoča med sedem in devet ur kakovostnega spanca na noč.

Izogibanje stresu

Naš življenjski slog je dandanes neizogibno povezan s stresom, a kronični stres lahko prizadene naš imunski sistem bolj, kot si mislimo.

Visoke ravni stresnega hormona kortizola (v daljših obdobjih) prispevajo k zmanjšani telesni odpornosti in oslabijo delovanje našega imunskega sistema, saj vplivajo na raven limfocitov. Poleg tega je večja verjetnost, da bomo v stresnih okoliščinah posegli po nezdravih življenjskih navadah, kot so alkohol, kajenje in nezdrava prehrana.

Kaj pa preostali dejavniki, ki krepijo/slabijo naš imunski sistem?

Zdrav življenjski slog z uravnoteženo prehrano, zadostno mero gibanja in spanca, vnosom tekočin ter primernim odzivom na stres blagodejno vpliva na naše celostno zdravje ter posledično imunski sistem. A dejavnikov, ki prispevajo k dobremu počutju in okrepljenemu obrambnemu mehanizmu, je več. Kot pojasnjuje Ahačičeva, je imunski sistem slika tako našega dobrega telesnega kot tudi duševnega zdravja. »Razlogov za oslabitev imunskega sistema je veliko, od stresa, pomanjkanja spanca, nezdrave prehrane in škodljivih razvad do pomanjkanja gibanja ter prehitrega življenjskega tempa. Dober imunski sistem je slika našega celostnega zdravja, dobrih medosebnih odnosov, zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga ter prehrane, slab po drugi strani pa daje vedeti, da nekaj ne delamo prav,« še polaga na srce sogovornica.

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabiljen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

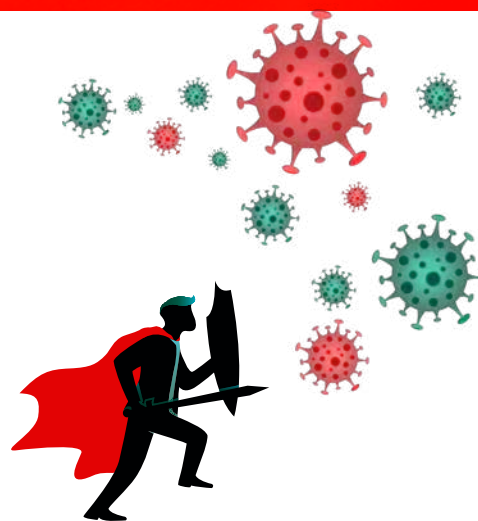
Naravna formula za vaš IMUNSKI SISTEM!

Kvercetin

Ekstrakt kurkume

Vitamin D3

Vsebuje vitamin D3, ki prispeva k normalni funkciji imunskega sistema.



OKTAL PHARMA
Vaš najboljši izbor

SI.23.NASA.36 PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI SEPTEMBER 2023
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

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 boleznj 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

Brezplačno testiranje sluha ter najnovejših slušnih aparatov brez doplačil.
Ljubljana – Metelkova ul. 11, 01/438-55-15
Kranj – Cesta Jaka Platiše 18, 04/5100-100
Obiščite nas: www.alpeton.si

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

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

**PAKET
JESENI**

Zatrite vnetja in bolečine v sklepih
z **Active Joint** in **BMT® Kurkuminom**

Biostile 



**-20%
POPUSTA**

 **BREZPLAČNA POŠTNA**



NAROČITE TUKAJ
080 88 44
www.biostile.si

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

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

Za bolečine v sklepih so krivi vnetni procesi!

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

Protibolečinska zdravila - obliž na bolečino, ne pa rešitev!

Veliko ljudi posega po protibolečinskih zdravilih za lajšanje bolečin. Žal ta zdravila prepogosto pustijo stranske učinke na želodcu in razdraženem prebavnem traktu. S protibolečinskimi zdravili res omilimo bolečino, vendar lahko nepravilna, prekomerna in dolgotrajna uporaba privede do zapletov, tudi hujših. Pomislite kakšno škodo povzročate telesu, ko ne rešujete pravega vzroka bolečin.

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

Odpravite vzrok bolečine in ne samo simptomov!

Nahranite telo s koristnimi hranili in poskrbite za dolgo in kvalitetno življenje ter si obenem prihranite bolečine in slabo počutje. Z vrhunskimi prehranskimi dopolnili Biostile si boste izboljšali kakovost življenja.

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

Rešite vzrok bolečine z izdelkom, ki deluje protivnetno.

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

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

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

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

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

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Prirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem

JESENSKA PROMOCIJSKA AKCIJA

Ob nakupu kompleta TOPLOTNE ČRPALKE MITSUBISHI ELECTRIC
(zunanja enota + notranja vodna enota) v obdobju od 13. 9. 2023 do 30. 10. 2023,
prejmete **KLIMATSKO NAPRAVO BREZPLAČNO.**

Tip kompleta toplotne črpalke		BREZPLAČNA klimatska naprava v promociji
Komplet s serijo ecodan Renewable Heating Technology	+	Garnitura MSZ-HR25VFK/MUZ-HR25VF
Komplet s serijo ZUBADAN New Generation	+	Garnitura MSZ-HR35VFK/MUZ-HR35VF
Hibridni komplet ecodan MULTI, model PXZ	+	Notranja stenska enota MSZ-AY35 VGKP

MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKÉ NAPRAVE IN TOPLOTNE ČRPALKE

ali

Zunanja enota MUZ-HR

Notranja stenska enota MSZ-HR

BREZPLAČNO

ZUBADAN ali ecodan
New Generation Renewable Heating Technology

Slika je simbolična.

Akcija ne velja za blago naročeno pred 13. 9. 2023. Akcija poteka prek pogodbenih prodajalcev-pooblaščenih monterjev.
Informacije o akciji preverite na spletni strani <https://vitanest.si/jesenska-promocijska-akcija>

Vsebina

- 4 Prihaja tiho in nevidno
- 7 Bolečina je vedno osebna izkušnja
- 10 Bolnik naj bo aktiven pri svojem zdravljenju
- 13 Vedno več raka dojk se odkrije v zgodnji fazi
- 15 Ko se bolezen razširi na oddaljene organe
- 17 Diastaza trebušnih mišic
- 20 Vaginalne tegobe v zelo zrelih letih
- 22 Moško zdravje po 40. letu
- 26 Uvajanje mešane hrane
- 28 Zajedavci v človeškem telesu
- 30 Kaj morajo vedeti vegetarijanci?
- 33 PRILOGA: IMUNSKI SISTEM
- 33 Jesenska prehladna obolenja
- 36 Pirojene okvare imunosti
- 39 Hranila za zdrav imunski sistem
- 42 Prepoznajte oslabilen imunski sistem!
- 44 Zdrav življenjski slog za zdrav imunski sistem