

# ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

November 2023 Leto 18, številka 10

**Movember ali kako postati zdrav moški**

**Kaj se trenutno dogaja s covidom-19**

**Vaginalne tegobe najstnic**

**Higiena in nega pri inkontinenci**

**Ko telo želi preveč spanca**

**PRILOGA:  
Onkologija**

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

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

Vsebina ne nastaja s pomočjo umetne inteligence (AI)

**BOLJŠI SLUH OD SEDAJ ŠE DOSTOPNEJŠI**



**AKCIJA**  
do **15%**  
popusta na  
slušne aparate

**ALPETON?**  
SLUŠNI APARATI

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

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





FIDERMA®

Raziskave za nego kože

## Švicarska dermatološka kozmetika

### Raziskave za nego kože pri:

- vitiligu - **VIT-GO**,
- seboroičnem dermatitisu - **SEBOFID**,
- luskavici, ihtiozi, pilarni keratozi - **UREAFID**,
- aknah, akneiformnih izpuščajih - **ACNEFID**,
- krhkih, lomljivih nohtih in luskavici nohtov - **ONIFID**,
- suhi in občutljivi koži - **HYDRAFID**,
- izpadanju las - **HAIRFID**,
- hiperpigmentaciji - **CLARIFID**,
- zaščiti pred sončnimi žarki - **SUNFID**.

## VAS MUČI SEBOROIČNI DERMATITIS, PRHLJAJ, SRBEČE LASIŠČE ALI KOŽA?

Prijavite se na brezplačno spletno predavanje in posvet z dermatologinjo  
Mojco Sever, dr. med.,  
spec. dermatovenerolog,  
v četrtek, 16.11.2023, ob 18.30.

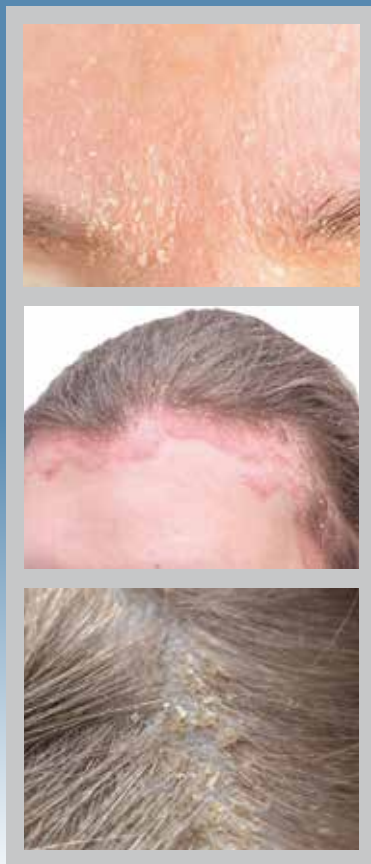
PRIJAVE:  
05 99 47 501  
info@msl-pharma.si  
www.fiderma.si

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## Linija SEBOFID

je namenjena za seboroično luskaste spremembe na koži in lasišču. Z oktopiroksom, fukozo, galaktozo in galakturonsko kislino nevtralizira prekomerni sebum, obloge, srbenje in rdečico na koži ter prhljaj in obloge na lasišču. Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



**SEBOFID**  
krema za obraz

**SEBOFID**  
čistilni gel  
za obraz in telo

**SEBOFID**  
šampon

**SEBOFID**  
razpršilo za  
kožo in lasišče



## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca

### PRILOGA: Onkologija



## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



**salomon**  
PRINT

**Letnik 18, številka 10, november 2023**

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

Direktor: Franci Bogataj,  
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:  
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):  
Shutterstock

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

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

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

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

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

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

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

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



## ABC

- A** V Sloveniji za rakom zboli in umre več moških kot žensk.
- B** V zadnjih desetih letih je največji porast raka prostate in kožnega raka.
- C** Moški štirikrat pogosteje od žensk umrejo zaradi samomora.



# Movember ali kako postati zdrav moški?

Movember je mednarodno gibanje, katerega cilj je osveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moško populacijo. Še posebej izpostavljajo skrb za duševno zdravje in osveščanje o naraščanju samomora, raku prostate in raku na modih. Tudi v Sloveniji je gibanje že zelo dobro poznano ter lepo sprejeto. Moški s tem, ko si prvega novembra za en mesec pustijo rasti brčice, pokažejo podporo gibanju. Mnogi se udeležijo tudi tradicionalnega teka v Ljubljani, ki bo letos potekal v soboto, 25. novembra. Seveda pa je bistveni namen akcije opozoriti na preventivo pri moškem telesnem zdravju ter moške spodbujati tudi k temu, da razvijajo (pre)potrebno čustveno zrelost, ki ključno prispeva k boljši kakovosti življenja.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Gibanje Movember se je začelo leta 2003 v Avstraliji. Od njegovega začetka do danes je preraslo v globalno gibanje, ki po vsem svetu, tudi v Sloveniji, združuje več kot pet milijonov ljudi. S puščanjem brk želijo moški opozoriti ne le na raka prostate, ampak tudi na druge bolezni, ki prizadenejo zgolj ali predvsem moške. Od leta 2003 je Movember financiral več kot 1.250 projektov na področju zdravja moških po vsem svetu, pretresal raziskave zdravja moških in preoblikoval način, kako zdravstvene storitve dosega in podpirajo moške. Prizadevajo si gledati na duševno zdravje skozi moške oči, s poudarkom na preventivi, zgodnji intervenciji in kre-

pitvi zdravja. Člani gibanja skušajo sooblikovati svet, v katerem moški konkretno ukrepajo, da bi bili telesno in duševno zdravi.

## So moški danes bolj pozorni na svoje zdravje kot nekoč?

Gibanje Movember, ki letos praznuje 20 let obstoja, se je začelo s predpostavko, da so moški manj pozorni na svoje telesno in duševno zdravje. Kako pa je s tem danes? **Mag. Janka Čarman, dr. med.**, odgovarja: »Moški so večinoma pozorni na spremembe svojega telesa, vendar se ne želijo izpostavljati in težje spregovorijo o svoji bolezni v družbi kot ženske. Za rakom zbolevalo pogosteje kot ženske in zaradi njega tudi pogosteje umirajo. Med rojenimi leta 2019 bosta do svojega 75. leta starosti za rakom predvidoma zbolela eden od dveh moških in, za primerjavo, ena od treh žensk.«

## Ne pozabite na samopregledovanje mod

Polovica vseh rakov je posledica načina življenja (kajenje, nezdrava prehrana, preveč alkohola, nezadostna telesna dejavnost) in učinkov dejavnikov iz okolja (bioloških, kemičnih in fizikalnih). Med najpogostejše rake v Sloveniji sodijo: rak kože, debelega črevesa in danke, pljuč, dojke ter prostate. Ko govorimo o raku pri moških, sta najpogostejša nemelanomski kožni rak in rak prostate. »Nemelanomski kožni rak je povezan s čezmernim sončenjem, rak prostate pa je predvsem bolezen starejših moških. Med dejavniki tveganja sta pomembna še rasa in dednost. Učinkoviti zaščitni dejavniki pri raku

prostate za zdaj niso poznani,« pojasni Čarmanova in našteje še nekaj pogostih rakov ter vzroke zanje. »Glavni dejavnik tveganja za nastanek pljučnega raka je kajenje, saj v kar 90 % nastane zaradi kajenja. Rak mod je redek rak, a predstavlja pri moških v starostni skupini med 20 in 40 let najpogostejše maligno obolenje. Je najbolj ozdravljiv rak, če ne upoštevamo nemelanomskega kožnega raka. S samopregledovanjem mod moški lahko pomembno prispevajo k zgodnjemu odkritju,« pojasni Čarmanova.

## Nekatere vrste raka lahko preprečimo s cepljenjem

Čarmanova izpostavi ozaveščanje moških in javnosti o rakavih obolenjih. »To je izjemno pomembno, saj na razumljiv način seznanja in izobražuje o pomenu in načinu samopregledovanja mod. Spodbuja zdravo prehranjevanje, telesno dejavnost, zdrav življenjski slog. Pomembno vlogo ima tudi ozaveščanje o sodelovanju v presejalnih programih (SVIT), ki iščejo predrakave in rakave spremembe pri posameznikih brez težav in omogočajo diagnozo bolezni v zgodnjih stadijih, kar izboljša možnost ozdravitve.« Opozori še, da lahko nekatere vrste raka pri moških danes celo preprečimo – s cepljenjem proti HPV (humanem papiloma virusu): raka zunanega spolovila, zadnjika, ustnega žrela.

## Movember tek v središču Ljubljane

Z namenom osveščanja moškega zdravja bo letos v Ljubljani že 11. Movember tek. **Blaž Kavčič**, organizator teka in direktor Pulz

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju





## ABC

- A** Najpogostejša različica SARS-CoV-2 pri nas v teh dneh je XBB, nekaj malega je tudi podrazličice EG.5.
- B** V zadnjih treh mesecih je bilo v Sloveniji opravljenih 88 cepljenj proti covidu-19.
- C** Trenutno je v Sloveniji približno 450 okužb na 100.000 prebivalcev.



# Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?

Slaba štiri leta po globalnem izbruhu novega koronavirusa, danes znanega kot SARS-CoV-2, se zdi, da je nemogoče vendarle postalo mogoče in je virus, ki je leto ali celo dve ves svet spravljal v strah in trepet, vendarle postal del vsakdana. A kljub temu, da poročila o obolelih za covidom-19 ne polnijo več naslovnice medijev, je bolezen še vedno prisotna. Sledi pregled aktualnega s SARS-CoV-2 povezanega stanja v Sloveniji.

Avtorica: **Helen Žagar**

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) lahko še vedno spremljamo aktualne podatke o stanju, povezanem s SARS-CoV-2 v Sloveniji (spletna stran: <https://modeliranje.nijz.si/epistat2/epistat2-c19.html>). Tedensko posodobljeni podatki nam povedo, da je bilo v tednu med 18. in 25. septembrom aktivnih okužb z virusom 407, pri čemer na NIJZ opozarjajo, da so to podatki, izmerjeni na podlagi analize odpadnih vod, saj je zaradi zmanjšane pogostosti testiranja prijavljenih okužb občutno manj, in sicer 241. V primerjavi s tednom pred tem se je število potrjenih okužb povečalo za 45,2 %. V tednu med 18. in 25. septembrom so se zgodile tri s SARS-CoV-2 povezane smrti, kar je 62,5 % manj kot v tednu pred tem.

Na NIJZ odgovarjajo, da letošnjo jesen in v prihodnosti cepljenje s cepivom *Comirnaty Omicron XBB.1.5* priporočajo predvsem rizičnim skupinam, tj. skupinam, ki imajo večje tveganje za težji potek covid-19, med katere sodijo oskrbovanci domov za starejše občane in socialnovarstvenih zavodov, posebej ranljivi kronični bolniki (od šestega meseca starosti dalje) ter osebe, stare 65 let ali več. Seveda pa se lahko cepijo tudi vsi ostali, ki to želijo. Poleg cepiva mRNA *Comirnaty Omicron XBB.1.5* so sicer v Sloveniji na voljo še naslednja cepiva: mRNA cepivo *Comirnaty Original/Omicron BA.4-5*, mRNA cepivo *Spikevax bivalent Original/Omicron BA.4-5* ter proteinsko cepivo *Nuvaxovid*. Cepljenji proti covidu-19 in proti gripi se lahko opravita sočasno ali s

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

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

*Edinstvena SESTAVA*

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

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE

[www.lactoseven.com/sl](http://www.lactoseven.com/sl) **Vitalabans**

kakršnim koli presledkom, še dodajajo na NIJZ.

Seveda pa poleg cepljenja na NIJZ za preprečitev okužbe, še zlasti v jesensko-zimskem času, ko je kroženje respiratornih virusov večje, še naprej priporočajo predvsem dobre higienske navade ter skrb za zdrav način življenja. Med dobre higienske navade, ki nam lahko olajšajo sezono okužb dihal, sodijo: redno umivanje rok, redno prezračevanje prostorov ter nošenje maske. Ob znakih okužbe pa moramo ostati doma ter poskrbeti, da kašljamo ali kihamo le v rovak ali robček, še opozarjajo na NIJZ. Za dobro počutje in krepitev imunskega sistema moramo v svoj vsakdan vključiti gibanje, če je le možno na svežem zraku, in uravnoteženo prehrano, ki je dovolj bogata z vitamini. Razmisliti velja tudi o opustitvi kajenja, saj to poškoduje obrambo dihal pred okužbami, ker slabi gibljivost drobnih migetalk na površini celic dihal, ki omogočajo odstranjevanje sluzi in delcev.

Za konec nas je zanimalo še, kaj je od začetka cepljenja pa do vključno 30. junija 2023 znanega o neželenih učinkih različnih cepiv. Osredotočili se bomo zgolj na podatke o neželenih dogodkih, ki so prepoznani kot resni in med katere se po opredelitvi uvrščajo: smrt, življenje ogrožajoče stanje ali bolezen, hospitalizacija ali podaljšanje hospitalizacije, trajna okvara, prirojena anomalija in druga klinično pomembna stanja.

V omenjenem obdobju so v Elektronskem registru cepljenih oseb in neželenih učinkov po cepljenju (v nadaljevanju Registru) zabeležili 214 prijav po cepljenju s cepivom *Comirnaty*, ki so jih prepoznali kot resne (3,8 % glede na vse posredovane prijave). Pri 35 oseb, večinoma starejših in s kroničnimi obolenji, je prišlo do smrti po cepljenju. Komisija pri Ministrstvu za zdravje je obravnavala 22 primerov. Zgolj v dveh primerih od vseh obravnavanih je Komisija zaključila, da je povezava s cepljenjem možna (nenadna srčna smrt dan po cepljenju in pljučna tromboembolija) ali pa je šlo za posledico drugega, že prej obstoječega stanja. Ostali primeri so še v fazi preiskav. Med cepljenimi s cepivom *Spikevax* je bilo zabeleženih 24 prijav, ki se umeščajo kot resne (4,2 % glede na vse posredovane prijave), pri treh oseb s kroničnimi obolenji je prišlo do smrti po cepljenju. Pri dveh smrtnih primerih je preiskava pokazala, da povezava s cepljenjem ni verjetna, tretji primer pa je še v fazi preiskave. Po cepljenju s cepivom *Vaxzevria* je v Register prišlo 68 prijav dogodkov, ki se prepoznajo kot resni (2,2 % glede na vse posredovane prijave). Pri sedmih oseb, večinoma s kroničnimi obolenji, je prišlo do smrti v dneh po cepljenju. Preiskave so pokazale, da pri štirih raziskanih primerih povezava s cepljenjem ni verjetna, ostali trije primeri pa so še v fazi preiskav. Register je zabeležil tudi 12 prijav resnih nežele-

»Za dobro počutje in krepitev imunskega sistema moramo v svoj vsakdan vključiti gibanje, če je le možno na svežem zraku, in uravnoteženo prehrano, ki je dovolj bogata z vitamini.«

nih dogodkov, ki so se zgodili po cepljenju s cepivom *Janssen*. Pri dveh mlajših oseb, ki sta umrli, se je povezava s cepljenjem izkazala za gotovo. Cepljeni s cepivom *Nuvaxovid* pa niso poročali o nobenem resnem neželenem učinku.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

**TANTUM VERDE®**  
benzidaminijev klorid

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

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

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

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



# gelée royale cardio

Podprite delovanje

srca in ožilja

## Kako deluje?

- Znižuje raven skupnega holesterola.
- Prispeva k presnovi homocisteina.
- Krepi imunski sistem.
- Povečuje nivo energije in vrača moč.
- Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- Podpira športno zmogljivost.
- Ohranja zdrav živčni sistem.
- Ščiti celice pred oksidativnim stresom.
- Uravnava metabolizem – zmanjšuje apetit.

## Komu je izdelek namenjen?

- Ljudem s **povišanim holesterolom** in tistim, ki uživajo statine.
- Vsem, ki želijo **preventivno podpreti zdravje srca in ožilja**.
- Ljudem, ki so **pod stresom, se premalo gibajo** in se poslužujejo **nezdravih razvad** kot so kajenje, neuravnotežena in predelana prehrana, preveč sladkorja, kave in alkohola.
- **Kronično utrujenim** ljudem, ki so nenehno brez energije.
- Ljudem s **povečanimi psihofizičnimi obremenitvami** (aktivni športniki).
- Ljudem s **prekomernim indeksom telesne mase**.



Najvišja vsebnost  
matičnega mlečka  
2000 mg



NOVO

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju





# Botruje ji sodobni način življenja



Robert Gratton, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije

**Mednarodna diabetična zveza ugotavlja, da razširjenost sladkorne bolezni po svetu narašča. Za njo zbolijo 10 % odraslih ljudi in napovedi kažejo, da naj bi jo do leta 2045 imelo že 783 milijonov. Posebej skrb vzbujajoče je, da kar polovica bolnikov nima postavljene diagnoze. Če se bolnik ne zdravi, mu grozijo resni in življenjsko ogrožajoči zapleti: srčni infarkt, možganska kap, odpoved ledvic, slepota ali celo amputacija spodnjih okončin.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Diabetes tipa dva je najbolj razširjena kronična bolezen. Pravzaprav lahko govorimo o epidemiji sodobnega časa, ki ji botruje sodobni način življenja s premalo gibanja in čezmerno telesno težo.

Pri nas se sladkorni boleznici v zdravstvu namenja precej pozornosti in to je eno najbolj urejenih področij. V veliko pomoč ljudem, ki se soočajo s to boleznijo, so centri za krepitev zdravja. Pomembno je, da se k bolniku pristopa sistemsko in se mu s tem pomaga pri spremembi življenjskega sloga.

Na NIJZ je bila med letoma 2019 in 2021 izvedena raziskava *Odkrijmo sladkorno*. Podatki kažejo, da ima v Sloveniji med 59.000 in 127.000 ljudi sladkorno bolezen, ne da bi vedeli zanjo. Zato so pri zgodnji obravnavi bolezni izjemno pomembne referenčne ambulante. Tja so vabljeni ljudje po 30. letu starosti in tam opravijo temeljit pregled. Na ta način se lahko pri določenih osebah odkrije bazalna glikemija in s tem tudi sladkorna bolezen.

Temelj zdravljenja sladkorne bolezni tipa ena in dva je življenjski slog z zdravim načinom prehranjevanja, zadostno telesno dejavnostjo in primerno telesno maso. Zdrav življenjski slog lahko prepreči oziroma odloži razvoj sladkorne bolezni tipa dva. Bolniki s sladkorno boleznijo se lahko tudi v okviru centrov za krepitev zdravja, ki so v večini javnih zdravstvenih zavodov, udeležijo izobraževanju, poleg posebej izučene diplomirane medicinske sestre jih tam obravnavata tudi dietolog in kineziolog. Napotitev osebnega zdravnika pri tem ni potrebna.

**Robert Gratton** je predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije dobra tri leta in je prav tako bolnik s sladkorno boleznijo. Iz prve roke ter izkušnje drugih bolnikov, članov društev, lahko pove, kako obvladovati to kronično bolezen in kaj lahko vsak bolnik sam naredi, da lahko kakovostno živi z boleznijo. Pove, da je pomembna predvsem sprememba življenjskega sloga. »Treba je prevetriti svoje prehranjevanje, v življenje uvesti gibanje in se izogibati stresu. Z vsem tem lahko vsak bolnik pripomore k temu, da njegovo življenje teče naprej normalno kljub bolezni. Pri določenih osebah s sladkorno boleznijo je to dovolj, nekateri pa morajo redno jemati zdravila, bodisi v obliki tablet ali podkožnih injekcij inzulina. Pri tem je nam, bolnikom, v pomoč tudi hiter razvoj tehnologije. Inzulinske črpalke in naprave za

neprekinjeno merjenje krvnega sladkorja oziroma sladkorja v medceličnici, s peresniki pa si je danes tudi veliko lažje aplicirati inzulin, kot je bilo to nekdaj. Seveda je pomembno tudi sodelovanje z zdravstvenim osebjem v ambulantah,« pove predsednik Zveze.

Kako so bolniki zadovoljni z zdravljenjem bolezni, kako so zadovoljni z obravnavo? »V Zvezi imamo 39 društev, ki delujejo po vsej Sloveniji. Menim, da so naši člani večinoma zadovoljni z zdravljenjem. Nam, bolnikom, zelo pomaga, da se lahko v težavah obrnemo na Ambulante za sladkorno bolezen, na voljo imamo najnovejša zdravila in dobimo jih na račun zdravstvene zavarovalnice. Želimo si, da bi se krog upravičenih bolnikov do naprav za neprekinjeno merjenje medceličnine še razširil, saj so zelo koristne pri obvladovanju sladkorne bolezni. Trenutno so do njih upravičene le osebe s sladkorno boleznijo, ki si morajo inzulin aplicirati štirikrat na dan. Za to, da bi večje število oseb dobilo dostop do te naprave, si prizadevamo tudi v Zvezi. Želja je, da bi jo dobili vsi bolniki, ki si morajo aplicirati inzulin.«

Kakšne so naloge Združenja? »Zveza društev diabetikov Slovenije je ustanovila društva, tako da so naši člani prav člani teh društev. Naša naloga je organiziranje programov, ki so pomembni zanje, nekateri naši programi so edinstveni v svetu. Takšno je, na primer, šolsko tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni, letos bo že 25. po vrsti. Udeleži se ga okoli 9000 osnovnošolcev in dijakov, sodeluje okoli 400 šol. Pred nekaj leti smo začeli z našo akcijo #darujemkilometre, ki pa ni namenjena le sladkornim bolnikom. Vsak, ki gre hodit, kolesarit ali teč, lahko število opravljenih kilometrov sporoči na spletni naslov, ki se nahaja na spletni strani naše Zveze. S tem simbolično prispeva svoje kilometre in v štirih letih smo tako

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

skupaj zbrali 241.000 kilometrov. Naš cilj pa je letos priti do Lune in upam, da bomo ta cilj dosegli. Namen akcije je spodbuditi ljudi h gibanju. Svetovni dan sladkorne bolezni je 14. novembra in takrat vedno organiziramo proslavo, letos bo ta potekala v Dravogradu. Poleg tega organiziramo športne igre za osebe s sladkorno boleznijo, ki bodo maja drugo leto potekale v Kopru. Izdajamo revijo *Sladkorna*, ki izhaja petkrat letno in vsebuje članke, ki zanimajo bolnike s sladkorno boleznijo. Društva sama organizirajo izobraževanja, ki potekajo večkrat na leto, organiziramo pa tudi edukativna zdravljenja v zdraviliščih. Predavanja so na različne teme, kot so, na primer, meritve krvnega sladkorja, o ustrezni telesni dejavnosti, kako samoovladovati svojo bolezen, kako ravnati ob zapletih ... Za naše člane so pomembna tudi druga druženja, ki jih organizirajo društva.«

Gratton še doda, da člane seveda zanimajo različna vprašanja, odvisno tudi od tega, ali gre za novega člana ali pa je že zelo dobro informiran o svoji bolezni. Člani si tudi medsebojno zelo pomagajo z informacijami.

### Pridružene bolezni in zapleti

Sladkorna bolezen je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja. Kar 68 % oseb, starejših od 65 let, umre zaradi bolezni srca, 16 % pa zaradi možganske kapi. Torej tudi večina sladkornih bolnikov umre zaradi

srčno-žilnih vzrokov. Sladkorni bolniki imajo dva- do štirikrat večjo verjetnost, da bodo umrli zaradi bolezni srca, v primerjavi z odraslimi brez te bolezni.

Pri sladkorni bolezni poznamo tri nujna stanja, ki so lahko smrtno nevarna. Prva je hipoglikemija, ki je akutni zaplet in ga povzročijo zdravila. Če terapijo opustimo ali je ne uvedemo pravočasno, pri tipu ena lahko pričakujemo diabetično ketoacidozo, pri tipu dva pa hiperglikemični hiperosmolarni sindrom. Dolgoročno z zdravljenjem želijo preprečevati kronične zaplete. Kronični zaplet so okvare možganov. Ločimo mikrovaskularne in makrovaskularne zaplete, vsi pa prizadenejo ožilje. Lahko so prizadete velike žile, bodisi žile možganov, nog, srca ... Pojavnost mikrovaskularnih zapletov je tesno povezana s tem, kako urejena je sladkorna bolezen (kako je raven krvnega sladkorja vzdrževana v ciljnem območju). Drugi dejavniki, ki predstavljajo tveganje, vplivajo manj: arterijska hipertenzija, hiperholesterolemija ali kajenje. Zapleti, povezani z velikimi žilami, so nekoliko povezani z urejenostjo krvnega sladkorja, vendar ne odločilno.

Sladkorna bolezen tipa ena je pogostejša pri mladih, sladkorna bolezen tipa dva pa je pogostejša pri starejših. Tveganje za razvoj ateroskleroze oziroma za aterosklerotične srčno-žilne bolezni se poveča že v stanju pred diabetesom. Pri diabetikih pogosto pride do okvare ledvic, pojavijo se očesne bolezni

(očesnega ozadja oziroma živcev), sčasoma se lahko razvije aterosklerotična srčno-žilna bolezen. Bolniki, ki imajo sladkorno bolezen tipa dva, imajo običajno že pridružene omejene dejavnike tveganja in so že pred vznikom sladkorne bolezni nagnjeni k srčno-žilnim zapletom. Srčno-žilni zapleti so pri njih v ospredju in jih povezujemo z aterosklerozo. Sladkorna bolezen po nekaj letih postane koronarni ekvivalent. Kaj to pomeni? Sladkorni bolnik ima po nekaj letih bolezni enako tveganje, da doživi miokardni infarkt kot nekdo, ki ga je že predhodno utrpel.

### Sodobno zdravljenje

Tveganje za srčno-žilne zaplete se zmanjša tudi z zdravljenjem, ki so bila primarno namenjena za zdravljenje sladkorne bolezni. To so predvsem zaviralci SGLT-2 in agonisti receptorjev za GLP-1. To so injekcijska zdravila, ki se aplicirajo enkrat tedensko. Naredili so raziskave, ki so bile primarno namenjene temu, da ta zdravila ne škodujejo, torej ne povečujejo tveganja za srčno-žilne bolezni. Izkazalo pa se je, da delujejo ugodno in zmanjšujejo tveganje za aterosklerotične srčno-žilne zaplete. Gre za varna zdravila, ki jih namenjajo bolnikom z boleznijo tipa dva, s kombinacijo metformina. Dodaten ugoden učinek je tudi ta, da bolniki shujšajo, zdravila pa se lahko dajejo tudi tistim, ki imajo urejeno sladkorno bolezen.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

**MITSUBISHI ELECTRIC**  
KLIMATSKE NAPRAVE

Naj vam  
**"MICUBIŠI"**  
prinese toplino in praznično veselje v hiši.

[www.vitanest.si](http://www.vitanest.si)  
☎ 080 19 59



# Diabetes – sodobna bolezen in naravne rešitve

Sladkorna bolezen je postala globalna epidemija. Število oseb z ugotovljeno sladkorno boleznijo nenehno narašča. V Sloveniji je leta 2020 število obolelih oseb bilo ocenjeno na 173 846 ali 8,3 %, 10 let prej pa 6,6 %. Kar se tiče svetovne populacije statistika iz leta 2014 pravi, da je na svetu takrat bilo uradno potrjenih približno 8,5 % obolelih za diabetesom. Predvideva se, da je ta številka še višja.

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

Bolj ogrožene so osebe, ki imajo ožje sorodnike s sladkorno boleznijo, debele osebe, tisti, ki se nepravilno prehranjujejo z veliko maščob, procesirane hrane, telesno nedejavnosti, osebe z inzulinsko rezistenco, bolniki s povečanimi vrednostmi maščob in zvišanim krvnim tlakom, bolniki po srčnem infarktu in možganski kapi, ženske, ki so imele sladkorno bolezen v nosečnosti in rodile otroka, ki je tehtal več kot 4 kg ob porodu, ženske s sindromom policističnih ovarijev (s cistami v jajčnikih) in starejši od 45 let.

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

Leta 1927 je bila objavljena izjemna študija dr. Williama Sansuma in dr. Shirley Sweeneya, ki je jasno pokazala negativen vpliv pretiranega konzumiranja maščob na inzulinske funkcije. V 50 letih prejšnjega stoletja je dr. Walter Kemper zdravil svoje paciente, ki so zboleli za diabetesom tipa

2 z nizko maščobno dieto, ki je pomagala tudi pri zdravljenju težav z diabetično retinopatijo, ledvičnih težavah in hipertenziji. Ena od najpomembnejših raziskav je iz leta 1963 znanstvenika Philipa Randleja, ki je ugotovil, da maščobne kisline in glukoza tekmujejo za vstop v celico. Dokazal je, da ko maščobne kisline pridobijo dostop do tkiv (maščobe pridejo v krvni obtok hitreje kot glukoza) blokirajo delovanje insulina, zaradi česar ostane glukoza ujeta v krvi. Philip Randle je znanstvenemu svetu povedal, da uživanje maščobnih kislin pripravi temelj za zavračanje inzulina v mišicah in jetrih. Ta učinek je poimenoval sindrom maščobnih kislin, ki se je kasneje preimenoval v Randlov cikel. Inzulinska rezistenca je torej posledica kopičenja odvečne maščobe v tkivih, ki niso namenjena shranjevanju velikih količin maščob. Tudi po najnovejših znanstvenih študijah je najbolj učinkovita prehrana pri težavah z diabetesom nizko maščobna polnovredna rastlinska prehrana (z le 10 do 15 % dnevnih kalorij iz maščob). Pomembno je, da zaužijemo dovolj vlaknin, antioksidantov, vitaminov in mineralov, kar nam polnovredna rastlinska prehrana ponuja v obilju. Začnemo s postopnimi spremembami, najprej z enim obrokom dnevno, ki naj bo prilagojen novemu načinu prehranjevanja.

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

Zahvaljujoč temu znanju je nastal tudi izjemen izdelek **CURALIN**, ki je inovativen,

učinkovit in edinstven na svetovnem trgu. Namenjen je diabetikom tipa 2.

Ustvarili so ga strokovnjaki, zdravniki znanstvenega inštituta in kliničnega centra v Tel Avivu. Dr. Itamar Raz, svetovno znani diabetolog, se v 40 letih svojega dela še ni srečal s tako učinkovitim naravnim preparatom, ki je popolnoma brez kontraindikacij. Je popolnoma naraven izdelek iz 9 rastlin, ne vsebuje polnil in dodatkov, le zdravilne rastline shranjene v celulozno kapsulo. Primeren je tudi za vegane in alergike, odsvetujemo ga le otrokom, nosečnicam in doječim mamicam. Uporablja se po celem svetu v 55 državah v sodelovanju s 400 endokrinologi.

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

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

- Celice trebušne slinavke, spodbudi se tvorba inzulina
- presnovo ogljikovih hidratov
- boljšo prebavo
- dvig energije
- zmanjševanje želje po sladkem in zdravo zmanjševanje telesne teže
- preventivi pred metabolnim sindromom
- posredno pa zmanjša težave z ožiljem, mikrocirkulacijo, visokim krvnim pritiskom in ostalimi posledicami sladkorne bolezni.

**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.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## ABC

- A** Pri 20 % kadilcev se razvije KOPB.
- B** Otroci, ki odraščajo v krajih z onesnaženim zrakom z veliko vsebnostjo delcev PM, imajo okrnjen razvoj pljuč.
- C** Bolniki s še ne diagnosticirano KOPB veliko pogosteje obiskujejo zdravnika zaradi okužb dihal.



# Bolezen se odkriva dokaj pozno

**Kronična obstruktivna pljučna bolezen ali kratko KOPB je bolezen, ki v veliki večini prizadene kadilce. Pomembno vpliva na kakovost življenja, na obolenost in tudi na smrtnost. Žal se pogosto odkriva dokaj pozno, običajno takrat, ko je bolnik zaradi neke okužbe pripeljan v bolnišnico.**

Avtorica: **Maja Korošak**

S **pulmologom dr. Matjažem Fležarjem** s Klinike Golnik smo se pogovarjali o značilnostih te bolezni, o njenem diagnosticiranju in zdravljenju.

Povedal je, da se KOPB ne pojavlja samo pri kadilcih, ampak je lahko tudi posledica nepravilnega razvoja in rasti pljuč v otroškem obdobju. »Kar 20 % bolnikov z diagnosticirano KOPB je nekadilcev. Otroci, ki odraščajo v krajih z zelo onesnaženim zrakom, ki vsebuje veliko delcev PM, imajo okrnjen razvoj pljuč. Pljuča se ne razvijejo do volumna, kot smo bili vajeni nekoč. To pomeni, da okoli

20 % otrok iz urbanih središč ne doseže več take pljučne kapacitete, kot je bila pri odraslih včasih, ko zrak ni bil tako onesnažen. Onesnažen zrak v urbanih središčih, kjer je veliko megle, je škodljiv za razvoj otrok,« odločno pove dr. Fležar.

### Kako se bolezen razvija?

Pulmolog nadaljuje z opisom sprememb v pljučih pri tej bolezni. »Pri KOPB so prizadeti pljučni mešički in dihalne poti ter pljučne žile. Ko se bolezen razvija, slabijo tudi dihalne mišice, spreminja se struktura prsnega koša in vsebnost kisika ter ogljikovega dioksida v krvi. Z napredovanjem bolezni telo postaja zakisano. V bronhijih se nabira sluz, mešički in žile propadajo.«

Naš sogovornik v nadaljevanju pove, da se propadanje tkiva lahko opazi na rentgenski sliki. »Vendar pa je ta preiskava slabo senzitivna in vedno ne pokaže sprememb. Zato je bolje opraviti funkcijske preiskave, na primer spiometrijo. S spiometrijo prej odkrijemo izpad delovanja pljuč, kakor pa bi spre-

membo na pljučih pokazal rentgenogram pljuč.«

### Zmanjševanje kapacitete pljuč

Kot še pove dr. Fležar, zbolijo približno 20 % kadilcev, in ko se bolezen začne, z nadaljevanjem kajenja le še napreduje. To pomeni, da se pljuča hitreje starajo in hitreje izgubljajo kapaciteto. »Kapaciteta pljuč se do tridesetega leta normalno povečuje, po tej starosti pa se pri zdravem človeku zmanjšuje od 25 do 30 mililitrov na leto. Pri kadilcih se ta kapaciteta zmanjšuje za več kot 50 mililitrov na leto. Pomeni, da se pri kadilcih pljuča še enkrat hitreje starajo kakor pri zdravem človeku. Bolniki s KOPB redkokdaj živijo več kot osemdeset let. Pljuča šestdesetletnega kadilca so enaka, kakor bi jih imel stoletnik, ki nikoli ni kadil.«

Če nekdo petnajst let kadi po škatlico cigaret na dan ali pa trideset let po pol škatlice, se pri njem razvijejo simptomi in ima težave pri vsakdanjih telesnih dejavnostih. Bolezen se razvija počasi in velikokrat ljudje

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



svoje težave pripisujejo izgubi kondicije ter ne pomislijo na bolezen.

### Zapoznena diagnoza

Dr. Fležar pove, da se pogosto dogaja, da prvič diagnosticirajo KOPB šele, ko je bolnik zaradi neke okužbe dihal poslan v bolnišnico. »Šele takrat lahko vidimo, da gre za kadilsko okvaro pljuč, ki jo je bolnik imel že prej. Nove bolnike s KOPB tako odkrijemo šele, ko je funkcija njihovih pljuč manjša od 50 %. Seveda vse okužbe pljuč potekajo veliko bolj dramatično ob prisotnosti KOPB kakor pa pri sicer zdravem človeku. Svetovne študije poleg tega razkrivajo, da bolniki, pri katerih se razvije KOPB, pogosteje obiskujejo zdravnika. Analiza zdravstvenih kartonov v avstrijski študiji med primarnimi zdravniki je pokazala, da je bil bolnik v obdobju petih let pred diagnosticirano KOPB pri zdravniku pogosteje kakor drugi ljudje, in sicer zaradi bronhitisov, prehladov, kašljanja, potreboval je več antibiotikov za zdravljenje pljuč. Primarni zdravniki so zdravili akutne zaplete, niso pa izpeljali diagnostike za KOPB,« razlaga dr. Fležar ter dodaja, da je to še odprta možnost tudi pri nas v Sloveniji. V času epidemije covid-19 se spirometrija ni izvajala, zdaj pa si želijo, da bi se presejalna spirometrija pri kadilcih ponovno uvedla.

### Pridružene bolezni

Bolj kot KOPB napreduje, več je tudi pridruženih bolezni, tudi tistih, ki jih povzročajo kajenje, pa ni nujno, da so povezane s KOPB. Katere so te pridružene bolezni? »Vemo, da od kadilcev le eden od desetih doživi normalno življenjsko dobo, ne da bi zbolel ali doživel dogodek, povezan s kajenjem: na primer srčni infarkt, žilne bolezni, rak, osteoporoza, demenca ... Pri bolnikih s KOPB pa najpogosteje opazamo še druge bolezni. Najprej nastopi izguba mišične mase, ki je posledica telesne nedejavnosti teh bolnikov. Bolniki pogosto zapadejo v depresijo, saj zaradi težke sape izgubljajo voljo, ostajajo doma in se manj družijo. Veliko bolnikov s KOPB, ki imajo povečano telesno maso, ima ponoči težave z dihanjem. Če poleg tega še smrcijo, se lahko pojavi apneja (prekinitev dihanja v spanju). Komorbidnostim je velikokrat pridružena še astma, ki jo je zelo težko diagnosticirati pri nekom, ki kadi, saj se ne ve, ali je okvara nastopila zaradi astme ali zaradi cigaret. Bolniki s KOPB imajo tudi pogostejše pljučnice, večje je tveganje za raka pljuč,« našteva dr. Fležar.

### Prenehanje kajenja je prvi ukrep

Kako se KOPB diagnosticira? »Slovenske smerice za primarno raven svetujejo vprašalnik CCQ, ki kadilca sprašuje glede njegovih težav. Če ta vprašalnik kombiniramo s spirometrijo, potem lahko odkrijemo osem od deset bolnikov s KOPB že na primarni ravni. Potrditev diagnoze pa naredi pulmolog, ki uvede tudi terapijo.«

*»Vemo, da od kadilcev le eden od desetih doživi normalno življenjsko dobo, ne da bi zbolel ali doživel dogodek, povezan s kajenjem: na primer srčni infarkt, žilne bolezni, rak, osteoporoza, demenca ...«*



Kako potem poteka zdravljenje? »Bolnik s KOPB naj najprej preneha s kajenjem in s tem prepreči, da bi poškodovanje pljuč napredovalo.« Seveda je kadilca zelo težko prepričati, da preneha s kajenjem, če sam ne pride do te odločitve. Izkušnje dr. Fležarja so, da bolniki največkrat prenehajo kaditi, ko imajo dovolj simptomov in vidijo, da določenih stvari ne zmorejo več. Drugi razlog, ki jih prepriča, pa je to, da v svoji bližini vidijo nekoga, ki je umrl za rakom pljuč. Tretji razlog, kar je najredkeje, je, da ga drugim uspe prepričati. Dr. Fležar še pove, da je uspeh prenehanja kajenja pri bolnikih približno 20-odstoten, kar pomeni, da bosta dva bolnika od desetih prenehala kaditi. »Pomembno je, da bolniku ponudimo nadomestno nikotinsko terapijo, če se pojavi simptomi odvisnosti od nikotina. Pomembno je tudi, da bolnika pri tem spodbujamo, predvsem v kritičnem obdobju odvajanja, ki je tri mesece. Dobro je vedeti, da je običajno uspešen šele četrti poskus prenehanja kajenja.« Dr. Fležar podaja še druge praktične nasvete, ki bolniku pomagajo pri prenehanju s kajenjem, kot je na primer ta, da naj ne poskuša prenehati v času praznikov, pač pa v tistem delu leta, ko se ne dogaja veliko. Mesec januar je tako najprimernejši za takšno odločitev.

Pljuča ne bodo nikoli več zdrava, saj se ne obnavljajo, a s prenehanjem kajenja vsaj prenehajo propadati. Dr. Fležar razloži, da je manj kot pet cigaret na dan skorajda neškodljivih. »Marsikateri kadilec si želi, da bi lahko pokadil vsaj še kakšno cigareto na dan – in lahko mu pomagamo s tem, da mu ‚dovolimo‘ do pet cigaret na dan. V mnogih primerih je izid boljši, kakor pa da bi mu kajenje povsem prepovedali,« je prepričan pulmolog.

### Doživljenjsko zdravljenje

Zdravljenje je dolgotrajno oziroma doživljenjsko. Kako poteka? »Najprej skušamo pljuča čim bolj odpreti in očistiti ter olajšati dihanje. Za to uporabljamo vdihovalnike, ki so v obliki

pršil ali v prahu, zdravilo gre tako neposredno v pljuča. Bolniki se ob uporabi vdihovalnikov počutijo bolje, manj izpljuvajo in več zmorejo, sčasoma pa je treba dodajati še druga zdravila. Za določene skupine bolnikov uporabljamo zdravila v tabletah, ki zmanjšujejo nabiranje sluzi v pljučih in olajšujejo izkašljevanje.«

Svetujeta se tudi redna telesna dejavnost in vadba. Dr. Fležar omeni še rehabilitacijo kot zelo učinkovit ukrep, saj bolnike z njo ponovno spravijo v gibanje, pljuča se bolje predihajo, mišice se okrepijo. »Ti programi so kar dolgotrajni – od pet do šest tednov in jih je težko izpeljati. Pred epidemijo covid-19 so bili dostopni, trenutno pa spet niso in čakamo, da se znova uvedejo.«

Ko bolezen zelo napreduje, bolnik prejema dodatek kisika prek aparata, ki ga dobi na dom. Pri zelo napredovali bolezni lahko prejme tudi aparat, ki mu pomaga pri dihanju v spanju. »Pred petimi leti so bolniki s končno obliko bolezni umirali zaradi odpovedi dihalne črpalke – pojavilo se je preplutvo dihanje in nabiranje CO<sub>2</sub> v telesu (tako imenovana CO<sub>2</sub> narkoza). Če danes ugotovimo, da se v telesu nabira CO<sub>2</sub>, dokaj hitro uvedemo zdravljenje z aparatom, ki pomaga predihavati pljuča prek nosne maske. S tem je zapletov manj in življenje bolnika se podaljša, še pove pulmolog.

Po besedah dr. Fležarja je novost pri zdravljenju tudi uporaba morfinskih preparatov za lajšanje težke sape. »Bolnik vzame nekaj kapljic razredčenega morfina takrat, ko najtežje diha. S tem si olajša občutek težke sape. Bolniki z KOPB se namreč zelo utrudijo pri dihanju. To je podobno, kot če bi zdrav človek pod vodo dihal po tanki slamici. Ob tem bolnika prevzame občutek tesnobe, panike oziroma močnega strahu, da ne bo mogel več dihati. Morfinski preparat mu pomaga premagati te občutke tesnobe in strahu, bolnik se hitreje pomiri, hud občutek pomanjkanja sape hitreje mine. Nekaterim pomagajo tudi antidepresivi.«

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

# Imate Parkinsonovo bolezen?

Bodite pozorni če:

>5  jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan

>2  imate več kot 2 uri izklopa na dan

>1  imate več kot 1 uro motečih zgbikov na dan

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko bolezni, pri kateri bi bilo koristno spremeniti način zdravljenja.<sup>1</sup>

Svojega nevrologa povprašajte o možnosti napotitve v specializiran center za bolnike s Parkinsonovo boleznijo na Nevrološko kliniko, UKCL, ali na Oddelek za nevrološke bolezni, UKCMB.



**Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.**

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## ABC

- A** Bolnik pride k nevrologu po navadi takrat, ko ima težave z gibanjem.
- B** Bolezen poteka počasi in napredovanje zajema določene dele možganskih jeder po stopnjah.
- C** Klinična diagnoza se po besedah naše sogovornice postavi že ob pregledu, dodatne preiskave so v pomoč.

# Vsak bolnik simptome doživlja drugače



Nina Zupančič Križnar, dr. med.

**O parkinsonovi bolezni se v zadnjem desetletju kar veliko piše in govori. Še do nedavnega je veliko ljudi to bolezen in njene simptome zamenjevalo z alzheimerjevo boleznijo. Obe sta nevrodegenerativni bolezni, parkinsonova bolezen je druga najpogostejša in vznikne najpogosteje med 50. in 60. letom starosti, s starostjo pa se tveganje za to bolezen povečuje. Lahko se pojavi pred 40. letom, vendar redkeje.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **nevrologinjo Nino Zupančič Križnar, dr. med.**, iz Nevrološke klinike v Ljubljani. Zaradi propadanja živčnih celic v določenih predelih možganov je motena funkcija možganov, predvsem zaradi pomanjkanja živčnega prenašalca dopamina, pa tudi drugih kemičnih snovi (kot so serotonin, noradrenalin, acetilholin),

kar se kaže v značilni klinični sliki. V kakšnem stanju bolniki običajno prvič obiščejo nevrologa? »Bolnik pride k nevrologu po navadi takrat, ko ima težave z gibanjem. Opazi, da se trese, postane okoren in počasen, ima motnje ravnotežja. Ni pa nujno, da nastopijo vsi ti simptomi in pogosto ima bolnik še veliko drugih, t. i. nemotoričnih težav. Že dve desetletji je dokazano, da parkinsonova bolezen ni le bolezen centra za gibanje, črnega jedra v možganskem deblu, kot smo menili prej. Tako bolnik lahko že desetletje pred nastopom gibalnih motenj izgubi voh ali pa ima težave z zaprtostjo, težave z mehurjem, kot je uhajanje urina, pogosto tiščanje na vodo, pri moških se lahko že vrsto let pred motnjo gibanja pojavijo težave z erekcijo, pa kronična bolečina (v ramenih, kolkih, hrbtenici ...). Tudi motnje spanja so pomemben nemotorični simptom. Vsaj tretjina bolnikov ima tudi motnjo razpoloženja, ki se pogosto kaže v obliki tesnobe, paničnih motenj ter depresije.« našteva naša sogovornica in dodaja, da nemotorični simptomi najbolj vplivajo na kakovost bolnikovega življenja.

### V več stopnjah

Bolezen poteka počasi in napredovanje zajema določene dele možganskih jeder po stopnjah. V tretji stopnji bolezni, ko odmiranje celic zajame »črno« jedro v možganskem deblu, bolnik postane počasen, okoren, tresoč. Takrat je običajno napoten k nevrologu. Kako bolezen napreduje?

»Napredovanje bolezni je zelo različno, tako v hitrosti kot prizadetosti različnih področij v možganih in pri vsakem bolniku drugače. Tudi vsak bolnik doživlja simptome drugače, kljub temu npr. da imata oba bolečine, se oba treseta ali imata motnje spanja. Zato je potrebna individualna obravnava, tako s strani diagnostike kot zdravljenja. Zelo pomemben je temeljit pogovor in nič ni narobe, da bolnik pride na pregled s spiskom težav. Pomembno pa je, da se pregleda udeleži svojec ali skrbnik, ki še z druge strani orišo težave. Bolezen je žal še vedno neozdravljiva, je počasi napredujoča, motorični in nemotorični simptomi se z leti običajno slabšajo. Z zdravljenjem lahko uspešno lajšamo simptome in s tem izboljšamo kakovost življenja. Na proces odmiranja celic pa še ne moremo vplivati z zdravili, saj še vedno ne vemo, kateri so tisti dejavniki, ki povzročijo propadanje. Eden izmed dejavnikov tveganja je verjetno genetski zapis, vendar pa ni nujno, da se bo bolezen v vseh primerih, kjer nekdo nosi določen genski zapis, izrazila. Da se določen gen izrazi, je verjetno potreben še neki okoljski dejavnik, morda stres, okužba (virusi), določena snov (strup) ali kaj drugega. Večja verjetnost, da je bolezen dedna, je pri nekom, ki zboli pred 40. letom starosti, zato običajno vsem bolnikom ponudimo genetsko testiranje. Za zdaj poznamo okoli sto genov, ki so povezani s parkinsonovo boleznijo,« je pojasnila Zupančič Križnarjeva.

Klinična diagnoza se po besedah naše sogovornice postavi že ob pregledu, dodat-

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

ne preiskave pa so v pomoč, da se izključijo druge ozdravljive bolezni, ki so podobne parkinsonovi.

Hitrost napredovanja bolezni se ne more predvideti. »To je proces, ki traja nekaj let, da se razvije v tako imenovano napredovalo fazo bolezni, vendar se to ne zgodi pri vseh bolnikih. Vsaj četrtina bolnikov ima blago obliko, s katero lahko normalno živi še desetletja. Klinične izkušnje so pokazale, da pri oblikah, kjer se bolnik ne trese in je le okoren ter upočasnjen ter tudi miselno upočasnjen, bolezen napreduje hitreje kot pri tistih, kjer je v ospredju tresenje (tremor). Za hitrost napredovanja bolezni pa je zelo pomemben način življenja. Pri bolnikih, ki so zelo telesno in miselno aktivni, je proces nevrodegeneracije počasnejši. Podobno je pri vseh nevrodegenerativnih boleznih (tudi npr. pri alzheimerjevi bolezni). Zdravniki opažamo, da če je bolnik aktiven, tudi zdravila za zdravljenje parkinsonove bolezni bolje učinkujejo,« razlaga Zupančič Križnarjeva in poudarja, da je bolnike treba obravnavati celostno in individualno.

### Bolniki s parkinsonovo boleznijo so prikrajšani

Kot je povedala naša sogovornica, so bili nevrologi še pred dvema desetletjema večinoma osredotočeni na zdravljenje motenj gibanja z zdravili, ki povečajo količino dopamina v možganih, zmanjšajo tresenje in izboljšajo gibanje. »Bolnik s parkinsonovo boleznijo je zapleten bolnik, z več simptomi in kupom težav, ki potrebuje veliko pogovora ter svetovanja. V trenutnem zdravstvenem sistemu, kot ga imamo v Sloveniji, je nevrološki pregled bolnika s parkinsonizmom žal vrednoten kot običajni nevrološki pregled in je časovno tudi omejen na 20 do 30 minut. Nevrologi, ki take bolnike vodimo, menimo, da je tak časovni normativ vsekakor prekratek. Z napredovanjem bolezni bolniki pogosto potrebujejo kontrolne preglede prej kot v enem letu, pa jim jih zaradi dolgih čakalnih dob žal ne moremo nuditi. Menim, da so naši bolniki zaradi prejšnjega prikrajšani za ustrezno obravnavo in smiselno bi bilo, da bi tudi za bolnike z nevrodegenerativnimi boleznimi organizirali t. i. referenčne ambulante, ki bi jih vodile medicinske sestre, specializirane za tovrstne bolezni, podobno kot obstajajo za bolnike s sladkorno boleznijo, kjer se vodi timska obravnava. Izjemnega pomena za uspešno vodenje bolezni je učenje bolnika in svojcev o bolezni in zdravljenju. Bolnik mora vedeti, kako lahko bolezen poteka in kako se soočiti z nemotoričnimi simptomi. Pri nas je premalo medicinskih sester, ki bi bile posebej specializirane za vodenje bolnika s parkinsonovo boleznijo. V Ljubljani si prizadevamo, da bi izobrazili vsaj nekaj takšnih sester, vendar pa tudi te delujejo le na terciarni ravni in so zato bolniki iz periferije prikrajšani za tako obravnavo.« Zupančič Križnarjeva poudarja pomen društva Trepetlika, ki, kot je prepričana, delno

lahko nadomešča ta primanjkljaj. »Bolnika vedno že v začetku spodbudim, naj se vključi v to društvo, kjer bo dobil ustrezne informacije o bolezni. V okviru tega društva strokovnjaki izvedemo nekajkrat letno predavanje za te bolnike, poleg zdravnikov so to tudi fizioterapevti, delovni terapevti, psihologi, logopedi, psihiatri ...« Prednost včlanitve je tudi ta, da bolnik prek društva lažje pridobi rehabilitacijo v zdravilišču. Seveda pa si prizadevamo za to, da bi vsak bolnik imel možnost obnovitvene rehabilitacije, četudi ni vključen v društvo.«

### Napredovala faza bolezni

Kdaj bolezen preide v napredovalo fazo? »Prepoznamo jo po tem, da učinek zdravil začne hitreje popuščati, s tem se pojavljajo izrazitejša nihanja v gibljivosti, razpoloženju, splošnem počutju, pojavljajo se nehoteni gibi. Takim fazam čez dan pravimo faze vklopa in faze izklopa. Čez dan je treba tudi več kot petkrat poseči po zdravilih za lažje gibanje. Med posameznimi odmerki so lahko bolniki tudi po več ur zelo slabo ali popolnoma negibljivi, imajo bolečine, hudo tesnobo, stisko, lahko tudi težko dihanje ali zelo visok krvni tlak. Poleg takih nihanj bolnik z napredovanjem bolezni postane bolj negotov, nestabilne hoje, nagnjen k padcem ter pogosto dementen, lahko s pridruženimi prividi. Moram pa poudariti, da vsi bolniki s parkinsonovo boleznijo ne vstopijo v tako fazo bolezni, mnogi lahko desetletja kakovostno živijo kot prva leta bolezni, brez večjih nihanj.«

Kako se v napredovali fazi spremeni zdravljenje? »Z zdravljenjem želimo izboljšati kakovost življenja. Vemo, da nihanja čez dan kakovost slabšajo in ta nihanja želimo uravnati. Ko zdravnik opazi oziroma sumi, da bolnik prehaja v to fazo, ga seznanj s tem, da bo postopoma verjetno več izklopov in mu predlaga kontinuirano zdravljenje. Z načinom kontinuiranega zdravljenja omogočimo konstantno draženje dopaminskih receptorjev v možganih in s tem omogočimo kar se da gladko gibanje in dobro počutje čez dan oziroma tudi ponoči. Glede na starost bolnika, pridružene bolezni, glede na duševno stanje ter prisotnost kognitivnih motenj (demenca) se po temeljitem pogovoru in predstavitvi možnih zdravljenj bolnik in svojec v sodelovanju z zdravnikom in specializirano medicinsko sestro odločita za način zdravljenja. T. i. ambulanta za kontinuirano zdravljenje poteka na nevrološki kliniki v Ljubljani, na kliničnem oddelku za bolezni živčevja. Trenutno bolnikom lahko nudimo dvoje črpalk, ki dovajata zdravilo v telo preko kože ali preko cevke v črevo in operativni poseg – globoko možgansko stimulacijo. To je operativni poseg, pri katerem nevrokirurg v center za gibanje vstavi mikroelektrodi, ki sta povezani z baterijo, vstavljeno pod kožo v prsnem košu. Električni tok potem spodbuja delovanje možganov in s tem uravnava gibanje ves dan. Z operacijo bolezni ne pozdravimo, le lajšamo simptome in za vsaj tretjino zmanjšamo potrebo po

jemanju zdravil,« razlaga Zupančič Križnarjeva. Ali je operacija primerna za vse bolnike? »Globoka možganska stimulacija je primerna za bolnike, mlajše od 70 let. Pri odločanju za operacijo smo pozorni tudi na kognitivne zmožnosti bolnika, ki morajo biti zelo dobre. Pa tudi težja depresija je kontraindikacija za poseg, saj se lahko psihiatrična motnja poslabša.«

### Sodelovanje med bolnikom in zdravnikom

Sodelovanje bolnika z zdravnikom je pomembno že od začetka zdravljenja, če želimo, da je bolezen dobro vodena in kakovost življenja boljša, poudari nevrologinja. »Pri zdravljenju se moramo zavedati tudi možnih neželenih učinkov zdravil. Za uspešno zdravljenje je pomembno vzajemno zaupanje med bolnikom, svojcem in zdravnikom. In v ambulanto naj prihaja bolnik s svojcem. Bolnik potrebuje podporo s strani okolice že takrat, ko mu je postavljena diagnoza. Veliko bolnikov se diagnoze ustraši, so neobgljeni, ne samo za to, ker jim poteka ne znamo napovedati, ampak predvsem zaradi neznanja. Vendar pa se da s parkinsonovo boleznijo kakovostno in polno živeti še vrsto let, podobno kot s sladkorno boleznijo.« Zaradi česa se parkinsonove bolezni bolj bojimo kakor na primer sladkorne bolezni? Zdravnica domneva, da zato, ker je sladkorna bolezen bolj razširjena, vsak skorajda pozna nekoga s to boleznijo in vidi, da bolnik z njo lahko normalno živi. »Večina ljudi pa je prepričanih, da ob parkinsonovi bolezni bolnik zelo hitro postane nepokreten, pristane na vozičku, postane onemogel in dementen. Večinoma ljudje niti ne vedo, da se da simptome te bolezni dokaj uspešno blažiti.«

Veliko bolnikov se prav tako boji jemati zdravila, ko preberejo vse možne neželene učinke. Zupančič Križnarjeva predlaga, naj bolnik, ko se pojavijo neželeni učinki, na to opozori zdravnika, saj se zdravilo lahko tudi zamenja. Vsi bolniki določene zdravila ne prenašajo enako. Pri nekaterih se razvijejo neželeni učinki in pri drugih spet ne. Nekateri neželeni učinki so res zelo neprijetni, zato je pogovor zdravnika z bolnikom zelo pomemben, še enkrat poudari naša sogovornica.

Kot še pove, svoje bolnike zelo hitro usmeri v društvo Trepetlika. »Tam lahko dobijo vse informacije, ki so potrebne za dobro vodenje bolezni. Vsak lahko vidi, kako lahko ti bolniki kakovostno živijo tudi po postavitvi diagnoze. V zadnjih letih se je pokazalo, da med športi zelo ugodno deluje na bolezen igranje namiznega tenisa. Tako je med člani društva zelo veliko takšnih, ki igrajo namizni tenis in se v okviru društva udeležujejo tekm, tudi svetovnih prvenstev. Ukvarjanje z namiznim tenisom zelo izboljša gibalne sposobnosti, poleg tega se bolniki družijo med sabo in njihovo zadovoljstvo v življenju se močno poveča.«

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## ABC

- A** Izostanek menstruacije pri najstnicah je zelo pogost razlog obiska ginekologa.
- B** Tri četrtine žensk vsaj enkrat v življenju doživi glivično okužbo nožnice.
- C** H ginekologu ne nujno na pregled, lahko tudi samo na pogovor.



# Vaginalne tegobe najstnic

Najstniško obdobje je pri dekletih polno različnih izzivov. Med drugim se v tem obdobju prvič pojavi menstruacija, telo se začne spreminjati, prebujajo se hormoni ... V tem obdobju se lahko pojavi več težav, na katere dekleta še niso pripravljena. Pogovarjali smo se s **Sonjo Lepoša Korenjak, dr. med., spec. gin. in porodničarstva**, iz Dispanzerja za ženske in Svetovalnice za mladostnice v Zdravstvenem domu Murska Sobota, in sicer o tem, kakšne vaginalne težave lahko doletijo najstnice in kako se z njimi soočati oz. kako se nanje pripraviti.

Avtorica: **Irena Pfundner**

**V najstniški dobi se pri dekletih prvič pojavi menstruacija. Pogosto so prve menstruacije neredne. Zakaj do tega prihaja, kako dolgo je normalno, da se menstrualni cikel ureja, kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?**

Pri najstnicah se sekundarni spolni znaki, kot sta razvoj prsi in pubične dlake, začnejo

pojavljati nekje med 9. in 14. letom starosti. Prva menstruacija (t. i. menarha) se pojavi nekje dve leti po začetku rasti prsi. V razvitem svetu zaradi izboljšane prehrane in genetskih dejavnikov starost deklic ob začetku menstruacije pada in je zdaj nekje okoli 12 let. Prvi menstrualni ciklusi so zaradi nezrelosti hormonskih povezav pogosto anovulatorni (niso vezani na ovulacijo) in zaradi tega neredni še nekaj let. Če deklica ni spolno aktivna, lahko počakamo vsaj dve leti, da se cikel uredi. Če pa so krvavitve pogoste, močne ali zelo boleče, se že prej odločimo za obisk ginekologa. V Sloveniji si ženske lahko same izberejo ginekologa po dopolnjenem 15. letu starosti, na pregled pa lahko v spremstvu staršev ali skrbnikov pridejo že prej.

**Kaj je vzrok tej nerednosti menstrualnih ciklov v najstniških letih? Kako na to vpliva stres, nezdrava prehrana ali na drugi strani, kako vplivajo (pre)intenzivni športi in prevelika regulacija prehrane?**

Zelo pogost vzrok za obisk pri ginekologu je izostanek menstruacije. Vzrok je lahko v že prej opisani nezrelosti hormonskih povezav. Precej pogost vzrok izostanka menstruacije

je tudi stres. Stres je lahko čustveni, fizikalni ali prehranski in povzroči dvig stresnega hormona kortizola, ki moti proizvodnjo spolnih hormonov ter tako vpliva na menstruacijo. Telo tako pokaže, da zdaj ni pravi čas za ovulacijo in s tem za mogočo zanositev. Če je stres kratkotrajen, menstruacija zaostane nekaj dni. Pri kroničnem stresu pa lahko menstruacija izostane tudi po več mesecev (npr. pri izrazitih spremembah telesne teže ali intenzivnem treningu). Vseeno pa vedno ob izostanku menstruacije priporočamo, da se najprej opravi hitri test za nosečnost.

Drugi možni vzroki za izostanek menstruacije (če je test za nosečnost negativen) so motnje v delovanju ščitnice ali hipofize in vedno pogosteje tudi sindrom policističnih jajčnikov. To posebej v današnjem času postaja najpogostejše hormonsko neravnovesje žensk v rodni dobi. Ime izhaja iz značilnega videza jajčnikov, na katerih najdemo številne drobne ciste (kot majhni balončki, napolnjeni s tekočino). Poleg značilnega ultrazvočnega videza jajčnikov pa sindrom lahko spremlja še skupek drugih težav. Najpogostejše so menstrualne motnje, ker

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

»Stres je lahko čustveni, fizikalni ali prehranski in povzroči dvig stresnega hormona kortizola, ki moti proizvodnjo spolnih hormonov ter tako vpliva na menstruacijo.«

ciste na jajčnikih proizvajajo drugačne vrednosti hormonov, ki pogosto ne vodijo do ovulacije in posledično tudi ni rednih menstruacij. Hkrati to pomeni tudi, da imajo ženske težave z zanositvijo. Pogosto ugotovimo tudi presežek moških spolnih hormonov (npr. testosterona), kar se lahko kaže kot poraščenost na mestih, kjer pri ženski ne bi pričakovali (hirsurtizem), in pa s pojavom aken. Poleg jajčnikov je pri sindromu lahko moteno tudi delovanje trebušne slinavke, prebavil in hipofize. Pojavi se odpornost celic na inzulin, kar v končni fazi lahko vodi do razvoja sladkorne bolezni in bolezni srca in ožilja.

Za sindrom policističnih jajčnikov ni zdravila v obliki tablet. Največ lahko naredijo dekleta sama, in sicer z nadzorom telesne teže in zdravim načinom življenja. Znano je, da je že 5-odstotno zmanjšanje telesne teže dovolj, da dobijo lastno menstruacijo. Za ureditev krvavitve se poslužujemo kombinirane hormonske kontracepcije, ki ima tudi ugoden vpliv na sluznico v maternici, ki je drugače podvržena neugodnemu vplivu hormonov, ne da bi se odluščila v obliki menstruacije.

#### **Kako pogosto najstnice doživljajo bolečine pred menstruacijo ali med njo?**

Bolečine pred menstruacijo (dismenoreja) in med njo doživlja nekje od 45 do 95 % žensk v rodni dobi, torej tudi najstnice. Pojavi se ob začetku menstruacije in traja 8–72 ur. Lahko je primarna, torej brez nekega organskega vzroka, in je pogostejša pri dekletih, ki hitro dobijo menstruacijo, pri tistih, ki krvavijo dlje kot pet dni, ter pri kadilkah. Sekundarna dismenoreja pa je posledica organskega vzroka. Najpogosteje je to endometrijoza. Možni vzroki so še vnetje v mali medenici, adenomioza, zarastline.

Endometrijoza je bolezen, pri kateri se tkivo, ki je normalno prisotno v maternici, pojavlja zunaj nje (v trebušni votlini, na jajčniku). Poleg bolečih menstruacij se lahko kaže tudi kot kronična bolečina v spodnjem delu trebuha, z bolečimi spolnimi odnosi in kasneje lahko povzroča težave pri zanositvi. Najbolj zanesljivo jo diagnosticiramo s pomočjo laparoskopske operacije, kjer pregledamo rodila in lahko vidimo žarišča endometrioze, endometriotične ciste. Razvoj endometrioze zavirata uporaba oralne kontracepcije in sprememba prehrane.

#### **Kakšen je normalen nožnični izcedek pri najstnicah?**

Vsako zdravo dekle ima od pubertete naprej izcedek iz nožnice, ki je sestavljen iz normalnega izločka materničnega vratu in tekočine, ki prihaja iz sten nožnice ter iz žlez ob nožnični odprtini (Bartholinijeve žleze). Količina je pri vsaki ženski drugačna in je odvisna od faze menstrualnega ciklusa, v kateri je trenutno ženska. Količina izcedka je znatno povečana ob ovulaciji.

Tak izcedek je nujen, saj ohranja nožnico čisto (izplakuje bakterije, glivice in odmrle celice), hkrati pa so v njem zelo koristne mlečno kislinske bakterije (t. i. laktobacili), ki nožnico še dodatno varujejo. Če izcedek postane zelo obilen, drugače obarvan, neprijetnega vonja in ga spremlja srbečica ali pekoč občutek, je nujen posvet z ginekologom.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## masculan® kondomi in lubrikanti

masculan® kondomi zagotavljajo zanesljivo zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželeno nosečnostjo.



info@masculan.si, www.masculan.si **NA VOLJO V LEKARNAH PO VSEJ SLOVENIJI**

### Prednosti masculan® kondomov

- enostavna uporaba,
- brez stranskih učinkov (razen morebitnih alergij na lateks),
- relativno visoka zanesljivost,
- cenovna dostopnost.

### Zakaj masculan®?

- Izdelani so iz surovin najvišjega kakovostnega razreda.
- Vse izdelke odlikuje premium kakovost.
- Uspešnih 25 let na mednarodnih trgih in prodaja v več kot 60 državah sveta.
- masculan® kondomi so že 20 let najbolje prodajani kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.



»V primeru kakršnih koli težav ali vprašanj bi dekletom svetovala obisk pri ginekologu. Ta ne obsega nujno ginekološkega pregleda, ampak je lahko samo pogovor.«

#### **Kako pogosto pri najstnicah prihaja do vnetij nožnice in katera so najpogostejša vnetja?**

Vnetja nožnice so ena najpogostejših težav tudi pri najstnicah. Najpogostejša vzroka za vnetje sta glivična okužba nožnice in bakterijska vaginoza, ki pa ne spadata med spolno prenosljive bolezni. Obe sta neškodljivi, sta pa zelo neprijetni.

Glivično okužbo nožnice (vulvovaginalna kandidoza) povzroča gliva kvasovka *Candida albicans*. Vsaj enkrat v življenju jo ima tri četrtine žensk. Ta glivica je lahko normalno prisotna v flori nožnice, težave pa povzroči, ko se zaradi ugodnih pogojev čezmerno razraste. Pogosta je po jemanju antibiotikov, ki uničijo koristne bakterije v nožnici, pri prepogostem umivanju spolovila, ki odstrani tudi koristne bakterije. Pogostejša je pred menstruacijo in pa v nosečnosti. Kaže se kot neprijetna srbečica spolovila, včasih tudi pekoč občutek. Lahko je prisoten bel, gruščast izcedek, podoben skutu. Za zdravljenje imamo na voljo kar precej protiglivičnih pripravkov, ki jih večinoma nanese lokalno, na mesto vnetja, in so dostopni v prosti prodaji. Vseeno pa ob težavah svetujemo pregled pri ginekologu, ker je samodiagnosticsiranje v primeru vaginalnih vnetij uspešno le v tretjini primerov. Glede preprečevanja teh okužb obstaja veliko predlogov, od katerih pa nobeden ni znanstveno dokazan. Mednje sodijo denimo preventivna uporaba laktobacilov, izogibanje sladkorju, ohranjanje suhega mednožja, bombažne spodnjice, ker glivice obožujejo toplo in vlažno okolje.

Zelo pogosta je tudi bakterijska okužba nožnice oziroma bakterijska vaginoza. Bakterijske vaginoze ne povzročata samo ena vrsta bakterij, temveč več različnih, ki se preveč razrastejo. Prevladuje mnenje, da se v veliki večini pojavlja le pri ženskah, ki so kakor koli spolno aktivne. Značilen zanjo je vonj po ribah in močnejši izcedek, ki ga ženske pogosto opisujejo kot sivkast in tekoč. Prisotna je lahko tudi srbečica. Bakterijska vaginoza se zdravi z antibiotiki.

**Če so najstnice že spolno aktivne, so v ranljivi skupini spolno prenosljivih okužb**

#### **in bolezni. Katere so vse te možne bolezni, ki lahko doletijo dekleta med nezaščitenimi spolnimi odnosi?**

Okužba z virusom herpesa (HSV) je spolno prenosljiva okužba. Značilen je izpuščaj po spolovilu, ki je najhujši ob prvem pojavu okužbe. Spremlja ga zelo neprijeten pekoč občutek. Za zdravljenje uporabljamo virostatike, ki pa jih je treba začeti jemati čim prej. Slabost okužbe s HSV je v tem, da ko smo enkrat okuženi, virus ostane v telesu in se lahko občasno znova prebudi in povzroča težave. Med spolno prenosljive okužbe spada še okužba s *Chlamidio trachomatis*, *Neisserio gonorejo*, *Trichomonasom* ter seveda okužba z virusom HIV (aids). Te okužbe lahko preprečimo z uporabo kondoma.

S spolnimi stiki se lahko prenaša tudi humani papiloma virus ali HPV, ki pa ne sodi med spolno prenosljive bolezni. Okužba z njim žal ne povzroča kakih akutnih znakov. Nevaren pa je, ker lahko šele čez leta povzroči spremembe v celicah materničnega vratu, kar lahko dolgoročno vodi tudi v razvoj raka materničnega vratu. Na srečo imamo od leta 2009 na voljo cepivo proti najnevarnejšim sevom HSV. Od tega leta se tako izvaja cepljenje deklic v šestem razredu osnovne šole, od leta 2020 pa je na voljo tudi cepljenje za dečke, ki so prav tako ogroženi.

#### **Kaj bi bilo vaše glavno sporočilo mladostnicam v teh občutljivih letih, ki se že ali pa se morda bodo kdaj soočale z vaginalnimi težavami?**

V primeru kakršnih koli težav ali vprašanj bi dekletom svetovala obisk pri ginekologu. Ta ne obsega nujno ginekološkega pregleda, ampak je lahko samo pogovor. Najpogostejši vzrok obiska v moji ambulanti za mladostnice niti niso ginekološke težave, ampak želja po predpisu kontracepcije. To se mi zdi dober znak, saj nam kaže, da so dekleta dobro obveščena o zaščiti pred nezaželeno nosečnostjo. Tak obisk ne zahteva ginekološkega pregleda, ampak je v bistvu razširjen pogovor o zdravju mladostnice in njene ožje družine ter predstavitev možnih načinov kontracepcije in možnih zapletov ob njenem jemanju.



**GLIVIČNO  
VNETJE  
NOŽNICE**

**MICOVAG PLUS®**  
vaginalne globule



- hitro vzpostavijo fiziološko kislost nožnice
- pomirjajo, odpravljajo moteče srbenje in pekoč občutek



**vaginalne kapsule GYNOPHILUS®**  
... za obnovo vaginalne flore in preprečevanje ponovitev vnetja 😊

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



# Higiena in nega pri inkontinenci

Higiena intimnih predelov je pomembna za vsakega posameznika, ne glede na spol, starost ali zdravstveno stanje. V vseh primerih velja nekaj osnovnih načel, ki veljajo za vse. Redno umivanje s toplo vodo in blagim milom je osnova za ohranjanje čiste in zdrave kože intimnih predelov. Enako pomembno kot umivanje je, da kožo intimnih predelov dobro osušimo, saj lahko vlaga hitro botruje pojavljanju bakterij in glivic. Slednje je še posebej pomembno pri higieni in negi starejših in nepremičnih, ki se soočajo z inkontinenco. Več o tem nam je povedala **Gabrijela Pirc**, namestnica direktorice za področje ZNO v Domu upokojenecv in oskrbovancev Impoljca.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Bolje preprečiti kakor zdraviti je geslo, ki nam lahko prihrani marsikatero težavo. Čeprav pri omembi besede inkontinenca običajno najprej pomislimo na starejše, pa se s to težavo srečujejo tudi nekateri mladi, nosečnice in zelo aktivni posamezniki. Inkontinenca se lahko pojavi zaradi mišične oslabelosti, kar vodi do uhajanja urina. Oslabitev mišic medeničnega dna je lahko tudi posledica poroda. Dvigovanje težkih bremen ali pretirana intenzivna vadba lahko prav tako pritiskata na medenično dno in povzročita težave s kontinenco mehurja. Pri Mednarodni zvezi za kontinenco (ICS) pomeni inkontinenca vsako nekontrolirano uhajanje urina, ki predstavlja higienski in tudi že socialni problem, saj zajema več kot 5 % populacije.

## Kako lahko najboljše zase poskrbijo tisti, ki to še zmorejo?

Na področju zdravja lahko s preventivo naredimo največ. Tudi pri negi kože tu ni izjem. »Zelo pomembno je, da je koža čim

bolj suha, negovana, da se odstranijo nečistoče in morebitna odmrta koža iz kožnih gub. Pri nastanku vnetij in kožnih sprememb je treba ukrepati takoj, da se stanje čim prej popravi. Mogoče pa ni odveč omeniti, da lahko ženske z izvajanjem vaj za krepitev mišic medeničnega dna težave z uhajanjem urina preprečijo ali pa vsaj omilijo. Pri blagi oziroma začetni urinski inkontinenci si lahko pomagamo že sami s spremembo življenjskega sloga,« svetuje diplomirana medicinska sestra **Gabrijela Pirc**. Ključne spremembe življenjskega sloga zajemajo predvsem opustitev kajena, manj vnosa kofeina, alkohola, gaziranih pijač, začimb, kislega sadja, predelane sladkorja. V primeru povečane telesne teže je treba razmisliti tudi o zdravem načinu hujšanja.

## Nega starejših pri inkontinenci

»Pri higieni starejših, ki se soočajo z inkontinenco, je pomembno vedeti, da se njihova koža stanjša, vezivno tkivo ni več tako elastično, nastajajo gube, zmanjša se tudi sposobnost uravnavanja telesne temperature, zaradi tega je treba še posebej pozorno skrbeti za preventivo nastanka morebitnih vnetij in sprememb, ki bi na koži lahko nastale. Pri inkontinenci je koža okoli genitalij zelo izpostavljena vlagi, zaradi česar je možnost nastanka sprememb in vnetij na koži zelo velika. Pomembna je tudi redna menjava inkontinenčnih pripomočkov, vložka oziroma plenice. Če so pri tem starejši še samostojni, je pomembno, da redno umivajo anogenitalni predel s tekočo vodo in pH nevtralnimi milom, da ne pride do okužbe. Zelo pomembno je tudi, da ta mesta potem dobro osušimo, s tem bomo preprečili nastanek vlage in morebitna vnetja,« razloži Pirc, izkušena diplomirana medicinska sestra na področju zdravstvene nege in oskrbe v domu upokojenecv.

## Izbira in nameščanje plenice ni čisto preprosta

Pirčeva je izpostavila, da je zelo pomembna tudi izbira materiala, iz katerih so izdelane plenice, ter njihovo pravilno nameščanje. »Pomembno je, da material zagotavlja zračnost, da je dobro vpojen, da površina, ki je v stiku s kožo, ostane suha, da zagotavlja zaščito pred iztekanjem, da plenice nevtralizirajo neprijetne vonjave in so dermatološko testirane. Ne smemo pozabiti na pravilno velikost, saj prevelike ali premajhne plenice svoje naloge ne morejo opraviti zadovoljivo,« pojasnjuje vodja na področju zdravstvene nege. Opozori še na pravilno nameščanje in pokaže, da je treba plenico po dolgem najprej prepogniti, da nastane »žleb«, v katerega se ujamejo izločki, ki potem ne iztekajo. Pomembno je nastaviti tudi pravilno višino. Do faze, ko so potrebne plenice, se pride počasi. »Običajno se začnejo težave z uhajanjem urina s stresno inkontinenco, kar pomeni uhajanje posameznih kapljic urina pri kihanju, kašljanju, teku, naporu, zelo polnem mehurju in podobno. V začetku se večina oseb poslužuje uporabe vložkov. Ko se težave stopnjujejo, ko blato ali urin nekontrolirano uhajata večkrat in vložek ni več zadosten, na osnovi pregleda pri ginekologu, urologu ali osebnem zdravniku dobijo naročilnico in izberejo vložke, ki so bolj vpojni. Ko vložki ne zadostujejo več, se je treba počasi odločiti za plenice. Na srečo se je v današnjem času stigma zaradi nošenja plenice malo zmanjšala. Občasno pa se zgodi, da osebe potrebujejo plenice tako rekoč čez noč zaradi nepremičnosti, po posegih in podobno.«

## Specifike nege nepremičnih in možnost okužb

Pravilna higiena posameznika, ki se sooča z inkontinenco, je zelo pomembna, še posebno tistega, ki je že nepremičen. »Zaradi izločkov, ki se zadržijo v plenici, lahko namreč pride do uroinfektov, ginekoloških težav pa tudi do večjih okužb, če so na koži prisotne rane. Zaradi

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



povečane vlage so zelo pogosta glivična vnetja, ki se težko zdravijo, ker je koža v plenički vlažna. Poudariti je treba, da je pri preprečevanju okužb zelo pomembno pravilno izvajanje anogenitalne nege,« pojasni Pirčeva in pove, da zdravstveni sistem za nego starejših v domu upokojencev nameni (le) štiri plenice na dan, vendar v domu Impoljca poskrbijo, da jih oskrbovanci dobijo toliko, kolikor jih potrebujejo. Direktorica področja zdravstvene nege izpostavi še zunanje dejavnike, kot je vročina, ki vplivajo na dehidracijo, ta pa lahko stanje kože močno poslabša. Zato je pomembno skrbeti za zadovoljiv vnos tekočine – pa ne samo poleti, temveč čez celo leto. Pri nepomičnih osebah je treba izpostaviti še težave, ki nastanejo pri ležanju zaradi zmanjšane prekrvavljenosti kože. »Posebno pozornost je treba namenjati preprečevanju nastanka razjed, ki nastanejo zaradi pritiska. Uporabljati je treba pripomočke, kot so razne blazine, mehke podloge in podobno. Še vedno je osnova obračanje in spreminjanje lege telesa in položajev, da se spremeni pritisk na posamezni del telesa,« še doda Pirčeva.

### Razlika pri higieni moških in žensk

Inkontinenca negativno vpliva na intimno, socialno in vsakdanje življenje. Pri ženskah se pojavi dvakrat pogosteje kot pri moških

in narašča s starostjo. Posamezniki, ki se soočajo z uhajanjem urina, še vedno (pre) pogosto prikrivajo nastale težave svojim družinam in celo zdravnikom. Dve tretjini posameznikov težave prikriva zaradi sramu in pomanjkanja informacij glede možnosti zdravljenja oziroma spopadanja s to težavo. Od začetnih simptomov do izpovedi zdravniku o težavi običajno mine kar devet let. Takrat je pogosto že prepozno in preostane le še ukvarjanje s preventivo ter »golimi postopki« intimne nege tako pri

enem kot drugem spolu. »Predvsem pri higieni žensk je izredno pomembno, da se anogenitalni predel umiva od sprednjega dela nazaj proti anusu z enkratnim potegom, da preprečimo vdor bakterij v nožnico. Pri moškem pa je izredno pomembno, da smo pozorni na umivanje umazanije pod kožico spolnega organa, treba jo je pomakniti v naravni položaj; pod kožico se namreč bakterije hitro razmnožujejo, izločki, ki jih ne odstranimo, pa so lahko vir uroinfekta,« pojasni Gabrijela Pirc.

### Dejstva o »športni inkontinenci« pri ženskah

Inkontinenca lahko prizadene tudi profesionalne in rekreativne športnike. V tem primeru govorimo o tako imenovani »športni inkontinenci«. Sledi nekaj dejstev.

- Pogostejša je pri ženskih športnicah. Raziskava iz leta 2011 poroča, da se z njo sooča od 25 do 30 % žensk.
- Vzroki uhajanja urina so običajno vzdržljivostne in visoko intenzivne športne dejavnosti.
- Najpogostejša je pri ženskah, ki se ukvarjajo z gimnastiko (67 %), košarko (66 %), tenisom (50 %), hokejem (42 %) in tekom (29 %) ipd.
- Leta 2002 je bilo ugotovljeno, da se kar 51,9 % žensk srečuje z odtokanjem urina, 43 % med treningom, 42 % pa tudi v vsakdanjem življenju.
- Tako veliko težavo za športnice predstavlja zato, ker običajno od začetnih simptomov do izpovedi zdravniku o težavi običajno mine kar devet let. Večina športnic sploh nikoli na glas ne pove za svoje težave z uhajanjem urina in kar 10 % jih zaradi tega razloga opusti vadbo.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## Vas oslabilen mehur ovira pri vsakdanjih aktivnostih?

Preizkusite **Abena Light**, **Abena Man** ali **Abena Pants**, posebej prilagojene pripomočke pri raznovrstnih težavah z nehotenim uhajanjem urina. Diskretni, visoko vpojni pripomočki, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.



Naročite  
**BREZPLAČNI  
VZOREC**



[www.abena-helpi.si](http://www.abena-helpi.si)

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.

## ABC

- A** Preveč spanja vpliva na duševno stanje.
- B** Podobni učinki pretiranega spanja kot nespečnosti.
- C** Uvedimo redno spalno rutino brez jutranjega poležavanja.



# Ko telo želi preveč spanca

Medtem ko ves spet opozarja, da je za zdravje potrebno dovolj spanja in se srečujemo s kronično neprespanimi ljudmi zaradi različnih dejavnikov, obstaja na drugi strani tudi problematika zaradi preveč spanja. Ko telo zahteva več in to lahko nakazuje na obstoječe ali pa vpliva na razvoj novih zdravstvenih težav. Na svetu se približno 40 % ljudi sooča z nespečnostjo, dve tretjini Slovencev ne spi dovolj, nekaj pa je tudi takšnih, ki spijo preveč. Kaj to pomeni?

Avtorica: **Irena Pfundner**

Urejeno spanje je osnovna človekova potreba in je bistvenega pomena za dobro duševno in telesno zdravje. Po podatkih ameriške fundacije za spanje bi morali novorojenčki spati 14–17 ur, dojenčki 12–15 ur, otroci 11–14 ur, predšolski otroci 10–13 ur, šoloobvezni otroci 10–13 ur, najstniki 8–10 ur, mladi odrasli 7–9 ur, odrasli 7–9 ur, starejši odrasli pa 7–8 ur. »Skladno s priporočili spi le dobra tretjina odraslih in dobra petina mladostnikov. Torej dve tretjini odraslih iz razvitega sveta spi premalo in prav v teh državah beležimo najvišji delež bolnikov z rakom, srčno-žilnimi obolenji, demenco,

slabšo imunsko odzivnostjo, slabšim duševnim zdravjem,« poročajo na NIJZ ter dodajajo: »Vznemirjen um je slab vzglavnik in moten spanec prispeva k vsem resnim duševnim težavam, vključno z depresijo, tesnobo in samomorilnostjo.«

Pomembno je tudi razumeti, da ni le dolžina spanca tista, ki šteje, ključni so trije dejavniki:

- trajanje (dolžina mora biti prilagojena starosti in potrebam),
- kontinuiteta (spanje mora biti neprekinjeno in nerazdrobljeno) in
- globina (le dovolj globok spanec obnavlja).

Zadnje raziskave, ki jih je opravil NIJZ, so pokazale, da v splošnem Slovenci spimo premalo: »V Sloveniji dovolj dolgo spi 33 % moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom starosti ter 22 % otrok in mladostnikov. Zanimiv je še rezultat raziskave, ki je pokazal, da se je pri 60 % anketirancev v času epidemije kakovost spanja poslabšala v primerjavi z obdobjem pred epidemijo.«

### Kako pa vpliva na nas preveč spanja?

**Dr. Carl Bazin**, predstojnik oddelka za epilepsijo in spanje v Zdravstvenem centru univerze Columbia, je nekoč dejal: »Preveč

spanja samo po sebi ni škodljivo, je pa znak, da morda ne morete spati učinkovito ali pa obstaja težava, ki zahteva več spanca.« Spanje ima vpliv na naše spoznavne, fiziološke in duševne sposobnosti v vseh pogledih, torej tudi v primerih, ko spimo preveč. Raziskave so pokazale na U-krivuljo povezanosti dolžine spanja in spremljajočih zdravstvenih težav, v smislu dveh skrajnosti (izrazito krajše ali izrazito daljše epizode spanja), ki vplivata na naše zdravje. V tem kontekstu se razume za prekratko spanje odraslih pod šest ur, predolgo pa spanje odraslih nad devet ur dnevno. INPES Health Barometer je v raziskavi 24.671 odraslih oseb raziskoval to U-krivuljo povezanosti med dolžino spanja ter določenimi boleznimi (debelost, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni) in smrtnostjo. Povprečna dolžina spanja vseh je bila sedem ur in 13 minut. 612 raziskovalcev (2,7 %) je spalo »predolgo« (v tem primeru več kot deset ur dnevno), 1969 pa jih je spalo »premalo« (manj kot pet ur). V skupini ljudi, ki so spali predolgo, je bilo več žensk, mlajših v starosti 15–25 let ali starejših nad 65 let, brez akademske izobrazbe, t. i. modri ovratniki. Veliko pogosteje so imeli psihiatrične diagnoze in višji indeks telesne teže. Ni pa bilo dokazane povezave s kakšno drugo boleznijo.

## Vsebina

- 4** Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6** Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9** Botruje ji sodobni način življenja
- 12** Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15** Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17** Vaginalne tegobe najstnic
- 20** Higiena in nega pri inkontinenci
- 22** Ko telo želi preveč spanca
- 24** Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26** Kisik je zelo pomemben
- 28** Nevarnosti v hladilniku
- 30** Kaj nam sporočajo stopala
- 33** PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33** Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35** Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39** Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41** Protibolečinsko zdravljenje
- 44** Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## Mentalne funkcije in prevelike količine spanja

Zanimiva je analiza kognitivnih funkcij pri posameznikih na podlagi računalniške platforme, v kateri so zbrani podatki 35 milijonov posameznikov. Torej ena največjih zbirk podatkov na svetu o človeških kognitivnih sposobnostih. Na podlagi teh podatkov je raziskava pokazala, da so bile najboljše kognitivne sposobnosti posameznikov, ki so spali približno sedem ur na noč. Z manj ali več spanja se je kognitivna sposobnost poslabšala. Na Kitajskem so izvedli študijo povezanosti med dolžino spanca in težavami s spominom, ki je pokazala, da sta tako daljše (nad devet ur) kot krajše (pod šest ur) spanje pokazala slabše rezultate na testih spomina.

Španska raziskava na vzorcu 3286 ljudi je pokazala na povečano možnost pojave demence pri ljudeh, ki spijo dlje. V treh letih se je med njimi pojavilo 140 primerov demence. S to raziskavo so ocenili, kakšno je tveganje za pojav demence glede na dolžino spanja. Pri ljudeh, ki spijo premalo, naj bi bilo to tveganje 1,87, pri ljudeh, ki spijo preveč, pa višje, približno 2,18.

Poležavanje v postelji, jutranja zaspanost in popoldanski počitek so lahko tudi prvi znaki alzheimerjeve bolezni, opozarjajo španski raziskovalci. Raziskava je namreč pokazala, da imajo starejši ljudje, ki so stari več kot 65 let in spijo več kot osem ali devet ur na dan, dvakrat večje možnosti za razvoj demence kot tisti, ki na dan spijo od šest do osem ur. Podoben učinek naj bi imelo tudi popoldansko spanje.

## Druge možne težave

Kot že omenjeno, naj bi imelo dolgo spanje vpliv zlasti na duševno zdravje. Ljudje, ki spijo dlje, imajo večje tveganje za pojav depresije, kar so potrdile tudi različne raziskave.

Pri skrajnih dolžinah spanja so povečani markerji CRP, marker, ki nakazuje na vnetja v telesu. Zanimivo je, da se je ta povezava pokazala kot etnično pogojena, saj so bili povišani

markerji zlasti pri belskih in latinskih narodih, tudi pri Azijcih, medtem ko so imeli afroameriški narodi povišane CRP vrednosti pri kratkih ciklih spanja.

NAHNES (*National Health and Nutrition Examination Survey*) je pokazala delno povezanost oz. tveganje podaljšane spanja za razvoj srčno-žilnih bolezni. Anketiranci, ki so spali več kot osem ur, so imeli dvakrat večjo verjetnost, da se razvije angina, in 10 % večjo možnost za koronarno srčno obolenje.

## Kakšni so znaki, da spimo preveč

Jasno je, da nekateri ljudje potrebujejo več spanca kot drugi. **Dr. Shannon Makekau**, direktorica spalne medicine v podjetju Kaiser Permanente v Honoluluju pravi, da sta »približno 2 % takšnih ljudi, ki redno spita po 10 do 12 ur na noč. Če bi te ljudi silili v manj spanja, bi se zbudili neprespani.« Če torej redno spimo po 10 ur in več, zbudimo pa se sveži in spočiti, potem sodimo v kategorijo normalnih ljudi, ki potrebujejo več spanca. Če pa se po dolgem spanju zbudimo utrujeni, gre verjetno za težavo. Glavni znak teh težav je torej dejstvo, da potrebuje posameznik več kot devet ur spanja na noč. Ni pa to edini znak, da spadamo med ljudi, ki spijo preveč. Ostali simptomi te nevedčnosti so:

- utrujenost čez dan,
- omotičnost,
- glavoboli,
- zmanjšana količina energije,
- razpoloženska nihanja,
- več dremežev čez dan ...

## Kaj narediti, da bi spali manj

Seveda se lahko o težavi pogovorimo z zdravnikom, sploh če sumimo, da bi se lahko vzrok za povečano količino spanja skrival kje drugje. Včasih so razlogi za predolgo spanje le simptomi za druge bolezni, denimo motnje spanja, kot sta narkolepsija in motnje dihanja v spanju, depresija in anksioznost, debelost, srčno-žilne bolezni, kronične bolečine, težave s ščitnico ... Sicer pa se lahko

s težavo najprej soočimo sami. Za začetek lahko vodimo dnevnik spanja, v katerem nekaj časa beležimo faze spanja in budnega stanja, z vsemi dnevnimi dremeži. Poleg tega upoštevamo še naslednje nasvete:

- Uredimo si redni spalni režim, kar pomeni, da gremo vsak dan ob isti uri spat in ob isti uri vstanemo. S tem se izognemo premajhni ali preveliki količini spanja.
- Uvedemo sproščujočo rutino pred spanjem. Te rutine naj bodo usmerjene v umiranje in sproščanje. Izogibajmo se elektronskim napravam, saj nas te držijo v stanju budnosti.
- Uredimo svoj spalni prostor. Spalni prostor naj ima svež ohlajen zrak in v njem naj ne bo motečih svetlobnih ali zvočnih signalov.
- Bodimo dejavni čez dan. Dnevna dejavnost in izpostavljenost dnevni svetlobi nam bosta pomagali do boljšega spanja ponoči. Izogibajmo pa se pretirani dejavnosti tik pred spanjem.
- Zgodnji dremeži. Če že moramo, potem dremajmo prej. Poznopopoldanski dremeži lahko vplivajo na našo rutino spanja.
- Zjutraj se izogibajmo pritiskanju na gumb za dremež in s tem priložnosti za dremež, po katerem smo samo še bolj utrujeni.
- Zjutraj nas prebuja dnevna svetloba.

Če ti ukrepi za samopomoč ne pomagajo, potem je dobro, da se posvetujemo z zdravnikom. Pred tem si vsaj dva tedna beležimo in vodimo dnevnik spanja, s katerim bo zdravnik dobil boljši vpogled na naše spalne rutine in težave.

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

04/51 55 880

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

**Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko**



V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA.

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

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

**Melatonin Vitabalans**

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



**Vitabalans**  
www.vitabalans.si

## ABC

- A** Videz brazgotine po posegu je odvisen tako od kirurga kot od bolnika.
- B** Ko je rana praviloma popolnoma zaprta, lahko pričnemo z nego brazgotine.
- C** Nekateri posamezniki so dedno nagnjeni k tvorjenju neestetskih hipertrofičnih in keloidnih brazgotin.

# Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«

Brazgotina je posledica procesa celjenja kože po bodisi kirurškem posegu bodisi poškodbi in je odgovor telesa na poškodbo tkiva. Proces brazgotinjenja lahko traja tudi leto dni, v tem času pa se brazgotina zmehta in zbledi. Čeprav obstaja vrsta metod zdravljenja in kirurških popravkov, po zaslugi katerih so brazgotine na koncu manj opazne, jih je nemogoče trajno odstraniti. Zato pa lahko marsikaj storimo sami v procesu brazgotinjenja, s primerno nego brazgotine in s prilagoditvami življenjskega sloga.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Brazgotine sestavlja vlaknasto tkivo, ki se oblikuje po celjenju rane. V prvi, vnetni fazi, ki nastopi takoj po poškodbi tkiva, rano zapre krvni strdek, vezivne celice pa ustvarijo kolagenska vlakna, ki prepletena brazgotino držijo skupaj. Prva faza traja od nekaj dni do enega tedna, v tem času pa je rana otekla in boleča. V drugi, proliferacijski fazi se začne vezivno tkivo razraščati. Faza traja teden ali dva, v tem času pa se število kolagenskih vlaken povečuje, s čimer narašča tudi odpornost brazgotine na zunanje sile. Dodatna prekravitev predela pripomore k pospešeni rasti kolagenskih vlaken, robovi rane se zato zadebelijo, kar lahko botruje k nastanku granulacijskega tkiva, ki pripomore k čiščenju rane.

V zadnji fazi celjenja nastopi zorenje brazgotine, ko se nastajanje novih kolagenskih vlaken upočasni, začne pa se razgradnja starih. Ko se hitrost nastajanja kolagenskih vlaken izenači s hitrostjo razgrajevanja, je proces celjenja rane zaključen. Brazgotina se učvrsti in postopoma tanjša, krči.

### Lokalni in sistemski dejavniki celjenja

Brazgotinjenje je naraven proces celjenja, ki se pojavi kot odziv našega telesa na poškodbo tkiva oz. kože. Videz brazgotine po posegu je odvisen tako od kirurga kot od bolnika. Brazgotine namreč niso odvisne le od dobre kirurške tehnike in pravilnega načrtovanja rezov, temveč tudi od lastnosti tkiva. Seveda lahko ustrezne šivalne tehnike in izbira šivalnega materiala pripomorejo k boljšemu videzu same brazgotine, a prav tako ne gre zanemariti oskrbe tkiv v fazi celjenja in same nege brazgotin v prvih tednih po posegu. In kaj vse še vpliva na »celjenje brazgotin«? »Ne glede na vzrok, ki je privedel do prekinitve celovitosti kože (poškodba, kirurški posegi, hujše vnetje ...), se vse kožne rane celijo s postopkom brazgotinjenja. Za dokončanje procesa s čim boljšim funkcionalnim pa tudi estetskim rezultatom so pomembni številni dejavniki. V grobem jih delimo na lokalne (prisotnost vnetja, tujkov, preskrba s kisikom, po potrebi dobra kirurška oskrba ...) in sistemske faktorje (starost posameznika, stres, različne sistemske bolezni, npr. diabetes, pre-

komerna teža, kajenje, prehranjenost, imunske pomanjkljivosti in nekatera sistemska zdravljenja). Pomembni pa sta seveda tudi primerna nega sveže rane ter kasneje skrb za brazgotino,« pojasnjuje **Andreja Pagon, dr. med.**

### Nega brazgotine: Prva dva tedna po operaciji

Sprva je brazgotina pordela in na otip trša, s tedni pa postaja vse mehkejša in svetlejša. Kasneje se lahko brazgotine tudi razširijo ali temneje obarvajo, zato je prav, da jih v prvih mesecih ne izpostavljamu soncu. Kot navedeno, lahko s primerno nego in skrbjo za dobro zorenje brazgotin marsikaj postorimo sami. V prvih dveh tednih, ko se rana še celi, se je treba izogibati naprezanju in naporom, ki bi lahko povzročili raztegnitev kože in posledično brazgotine. Na to opozarja tudi sogovornica: »V tem obdobju je zelo pomemben ‚počitek rane‘. Izogibati se moramo čezmernemu raztezanju in gibom, ki bi brazgotino raztegovali. Če so bili čez rano nameščeni t. i. steristripi (t. i. trakci za brezšivno zapiranje ran), jih pustimo nameščene, saj tako tkivo razbremenimo in ga ohranimo zaščitenega. Rane tudi ne močimo, ampak jo imamo med umivanjem prelepljeno z vodoodpornimi obliži. Preveze opravljamo v skladu z navodili. Uživamo zdravo hrano z veliko vitamina C, cinka in beljakovinami. Kajenje negativno vpliva na celjenje, zato se mu izogibajmo.« Vse dokler rana

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



ni zaceljena, se izogibamo masaži tega predela kože, medtem ko je kasneje masaža dobrodošla, saj pospešuje cirkulacijo in posledično zorenje brazgotine.

### Nega brazgotine: Več kot 14 dni po operaciji, ko je rana že zaceljena

Ko se rana zaceli in se odstrani oz. samorazgradijo šivi, lahko začnemo z aktivno nego brazgotine. »Šive glede na lokacijo rane odstranujemo 7–14 dni po posegu, to navadno opravimo pri osebem zdravniku. Nekaj dni po odstranitvi, ko je rana praviloma popolnoma zaprta in ne opažamo znakov vnetja, pa lahko pričnemo z nego brazgotine. Z nevtralno kremo jo vsakodnevno masiramo vzdolž poteka. Ne izpostavljam osoncu, v primeru, da se temu ne moremo izogniti, pa uporabimo kremo z visokim zaščitnim faktorjem,« svetuje Pagonova. Masaža brazgotin pomembno pripomore k lepšemu celjenju. Brazgotino masiramo trikrat dnevno po nekaj minut, pritisk pri masaži pa naj bo dovolj močan, a vseeno ravno prav nežen. Če želite, lahko trakove za brezšivno zapiranje ran pustite nameščene še nekaj dni, saj s tem preprečite brazgotini, da bi se raztegnila. Nekateri si pomagajo tudi s kompresijo, pod kompresijska oblačila pa je na predel z brazgotino smotrno namestiti silikonske obliže, ki zagotavljajo vlažno okolje in hkrati mehčajo brazgotino. Slednje lahko uporabljate nekaj mesecev, dokler je brazgotina »rožnata«. Ob primerni negi in zaščiti brazgotine se bo slednja kar najlepše zacelila. Na zorenje brazgotine pa vplivajo tudi drugi dejavniki, kakršen je dednost, kar se lahko kaže v nastanku keloidnih ali hipertrofičnih brazgotin.

### Keloidne in hipertrofične brazgotine

Nekateri posamezniki so dedno nagnjeni k tvorjenju neestetskih hipertrofičnih brazgotin, ki so dvignjene nad raven kože, a ostajajo v mejah prvotnih robov. Te vrste brazgotin so pogosto posledica celjenja ran z daljšim vnetnim in proliferativnim obdobjem s čezmerno tvorbo kolagena. Še bolj opazni in moteči so t. i. keloidi. Keloidne brazgotine so nepravilno oblikovane trde kožne brazgotine, ki rastejo preko prvotnih robov. Obe vrsti brazgotin, ki sta posledica neidealnega brazgotinjenja, nastaneta kot rezultat prekomerne produkcije zunanjskega matriksa in dermalnih fibroblastov z visoko mitotično aktivnostjo ob celjenju ran. Vzroke za pojav tovrstnih brazgotin je mogoče pripisati genetiki in so posledica poškodbe kože oz. kirurških ran po opravljenem posegu – izjemoma lahko pri dovetnih posameznikih pride tudi do spontane hiperproliferacije fibroblastov. Hipertrofične in keloidne brazgotine so moteče predvsem z estetskega vidika, redkeje pa so tudi vzrok bolečin oz. psihosocialnih težav. Preventivno se lahko tovrstnim brazgotinam izognemo tako, da smo

»Nekateri posamezniki so dedno nagnjeni k tvorjenju neestetskih hipertrofičnih brazgotin, ki so dvignjene nad raven kože, a ostajajo v mejah prvotnih robov. Še bolj opazni in moteči so t. i. keloidi. Keloidne brazgotine so nepravilno oblikovane trde kožne brazgotine, ki rastejo preko prvotnih robov.«

pozorni na nagnjenja in se zatorej izogibamo nepotrebnim posegom (prebadanje ušes, tetovaže ...), če pa to ni mogoče, moramo skrb za rano posvetiti še nekaj več pozornosti. »Kljub temu da je potekala skrb za rano in brazgotino v skladu z navodili, včasih pride do intenzivnejšega brazgotinjenja. Kaže se lahko z izbočenostjo brazgotine, občutkom zategovanja in srbenja. V primeru, da smo nagnjeni k razvoju tovrstnih sprememb, je skrb za rano po že omenjenih navodilih še posebej pomembna. Razvoja vedno ne bomo mogli preprečiti, lahko pa bomo verjetnost pojava zmanjšali. Uporabimo lahko posebne silikonske obliže (ploščice) ali kompresijske pripomočke. Če kljub naštetim ukrepom pride do razvoja motečih brazgotin, pridejo v poštev tudi različni načini zdravljenja, kot so vbizganje kortikosteroidov, uporaba laserja ali korekcijski kirurški poseg,« pojasnjuje Pagonova in dodaja, da se za slednjega navadno odločijo šele, ko je brazgotina že dozorela. Kljub vsem naštetim oblikam zdravljenja hipertrofične in keloidne brazgotine navadno ne izginejo povsem, se pa običajno zmehčajo, zmanjša se tudi njihov volu-

men, s čimer postanejo manj opazne in moteče.

### Kaj lahko storite, če z videzom brazgotine niste zadovoljni?

V primeru, da brazgotine z motečim videzom motijo kakovost posameznikovega življenja, se lahko po pol leta oz. leto po posegu odločimo za nadaljnje estetske posege. Dermatolog bo najbolje presodil, katere metode so za vas najbolj primerne in s katerimi posegi bo mogoče brazgotino estetsko polepšati in zgladiti. Obstaja vrsta oblik kemičnega pilinga, ki so primerne sploh v primeru brazgotin, ki jih na obrazu pustijo akne. Nekateri brazgotine je mogoče narediti manj opazne ob pomoči laserjev, spet pri drugih se dermatolog odloči za polnila iz hialuronske kisline, punch ekscizijo ali grafiting. A kot omenjeno, obstaja vrsta metod, ki so lahko v pomoč pri estetski obravnavi brazgotine, namenjene pa so predvsem popravku površine brazgotine, omejevanju rdečine in hiperpigmentacij. V primeru hipertrofičnih in keloidnih brazgotin je lahko zdravljenje tudi kirurško, a je mogoče, da se bo brazgotina po posegu ponovno pojavila.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

Vsaka koža ima svojo zgodbo.

Excipial odpira novo poglavje, ki koži nudi olajšanje.

Excipial Kids za nego občutljive kože nagnjene k srbenju in suhe kože dojenčkov in otrok

- krema za nego obraza in manjših površin telesa;
- losjon za nego večjih površin telesa;
- pena izjemno lahke teksture, za zelo nežno nanašanje na celo telo in obraz.

medical intertrade

Zastopnik in uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o., Brodišiška 12, 1236 Trzin  
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

GALDERMA EXCIPIAL®

## ABC

- A** Naše telo za delovanje in gibanje potrebuje kisik.
- B** Zrak vsebuje 21 % kisika.
- C** Če želimo telo dobro preskrbeti s kisikom, poskrbimo za zdrav življenjski slog.



# Kisik je zelo pomemben

Brez kisika ni življenja. Dejstvo, o katerem se nikoli nič kaj dosti ne sprašujemo. Pa vendarle, zakaj je kisik tako zelo pomemben? Kaj so aktivne kisikove spojine in kako deluje kisikova terapija? Predvsem pa je prav, da se zavedamo, kaj lahko storimo sami, da bo naše telo imelo dovolj kisika.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kisik je nastal, ko so prva živa bitja – rastline začele iz ogljikovega dioksida delati kisik. Je najpogostejši element na zemlji, prisoten v zraku, vodi in v obliki raznih mineralov in rud ter sodeluje v biokemijskih procesih v organizmu in je življenjskega pomena za rastline in živali. Količina kisika je v ozračju stalna

po zaslugi vzpostavljenega obtoka. V osnovni šoli smo se naučili, da se kisik porablja pri dihanju, pri fotosintezi pa sprošča. Torej, vsi vemo, da je kisik življenjskega pomena, saj lahko brez njega preživimo le nekaj minut. Delež kisika v zraku je 21 %, ta vsebuje tudi približno 78 % dušika. Dihamo večinoma nezavedno, odrasel človek vdihne približno 15-krat na minuto in pri tem kisik vstopa v naše telo, potuje po njem prav do vseh naših celic, ki ga v splošnem uporabijo za pridobivanje energije. Telo potrebuje kisik večinoma za shranjevanje energije v obliki molekul ATP, ki so nujno potrebne v vseh presnovnih procesih celic in s tem za delovanje vseh naših organov in za odstranjevanje odvečnih škodljivih prostih radikalov, ki nastajajo v celicah pri opravljanju nalog naših organov. Potemtakem je for-

mula povsem preprosta, več kisika kot pride v telo, več energije lahko proizvedejo celice v njem.

### Preskrbimo telesu dovolj kisika

Če želimo telo dobro preskrbeti s kisikom, poskrbimo za zdrav življenjski slog. Jejmo zdravo, vključujoč zelenjavo in sadje ter dobre maščobe, pijmo zadostne količine vode, pri tem poslušajmo telo, dihajmo globoko s polnimi pljuči, bodimo aktivni in poskrbimo za sprostitev, saj vemo, da smo dandanes v tem hitrem tempu zelo podvrženi negativnemu stresu. Ob tem je priporočljivo, da malo pometemo pred domačim pragom in odpravimo strahove, ne gojimo zamer in se čim manj obremenjujemo s številnimi skrbmi. Dejstvo je, da večinoma ljudje dihamo zelo plitvo, mnogi presedimo večino dneva, tako da je

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## Hiperbarična kisikova komora

Lažja bolečine v sklepih in mišicah

Ima protivnetni učinek na telo in zmanjšuje otekline

Pomaga pri celjenju ran in razjed

Hitrejša regeneracija po naporih

Pomaga pri kronični utrujenosti in izgorelosti

Pospeši krvni in limfni obtok

Izloča toksine iz telesa

Dviga imunski sistem

Lajša migrenske glavobole

**KONTAKT**

<p><b>Komora Celje</b> Ulica Frankolovskih žrtev 44, 3000 Celje, T: +386 30 252 050 E: info@ln2050.net</p>	<p><b>Komora Maribor</b> Sokoljska ulica 46, 2000 Maribor T: +386 41 465 779 E: kajori@sisol.net</p>	<p><b>Komora Ljubljana</b> Štukljeva cesta 46, 1000 Ljubljana T: 01 235 50 20 E: info@crystalmo.si</p>
--	--	--

*Hiperbarični kisikov tretma je postopek, pri katerem dihamo čisti kisik v komori s povišanim atmosferskim tlakom, da izboljšamo naravne zdravilne moči našega telesa.*



izmenjava plinov slabša. V primeru, da si privoščimo gibanje na svežem zraku, pa z globokim vdihom in dolgim izdihom napolnimo telo s kisikom. Na tak način tudi zmanjšujemo stres, v možganih se sproščajo endorfini, ki vplivajo na naše psihofizično počutje. V mirovanju odrasla oseba povprečno porabi sedem do osem litrov zraka na minuto, kar je okoli 11 tisoč litrov zraka na dan.

### Pomanjkanje kisika

V primeru, da naši možgani za osem do deset sekund ostanejo brez krvi oziroma brez kisika, izgubimo zavest. Če je kisika premalo ali je ta potreben, začnemo zehati. Na ta način zajamemo več zraka. Možgani sicer zdržijo brez kisika od približno štiri do šest minut, potem pa začnejo umirati. Pomanjkanje kisika od pet do deset minut že povzroči stalno poškodbo možganov oziroma možgansko smrt. Večina celic namreč lahko preživi nekaj časa brez kisika, možganske celice pa ne. Te se brez kisika začnejo takoj kvariti in odmirati. Če možgani ostanejo popolnoma brez dotoka kisika, se vsako minuto zmanjša možnost preživetja za 10 %. Po petih minutah je torej možnost preživetja 50-odstotna, po desetih minutah pa nič. Kisik pa ne igra samo zelo pomembne vloge pri obstoju življenja, ampak tudi pri kakovosti in zdravju vsakega posameznika. Leta 2019 so William G. Kaelin Jr., Peter J. Ratcliffe in Gregg L. Semenza prejeli Nobelovo nagrado za medicino, ker so odkrili način, kako vsaka celica našega telesa svoje delovanje prilagaja koncentraciji kisika v okolju. V primeru pomanjkanja se lahko razvijejo določene bolezni, med njimi tudi rak. Prav tako brez kisika celice ne morejo odstranjevati strupov iz telesa, posledično so seveda dovzetnejše za razne bolezni.

### Kisikova maska oziroma kateter

Pri določenih boleznih (kronična obstruktivna pljučna bolezen, pljučni rak, dolgotrajna respiratorna bolezen ...) obstaja oblika trajnega zdravljenja s kisikom na domu oseb s kronično respiracijsko insuficienco. Zdravljenje poteka s pomočjo koncentradorja, ki osebi preko katetra ali maske dovaja kisik 17 do 24 ur na dan, odvisno od potreb osebe in stopnje bolezni. Osebe imajo lahko doma jeklenko tekočega kisika, na katero so priklopljene neposredno ali pa uporabljajo prenosno enoto, ki jih pri gibanju ne ovira. Na tak način se pri bolnikih oziroma bolnicah zmanjšuje občutek dušenja, poveča duševno zmogljivost, zmanjša potrebo po obiskih zdravnika, povečuje telesno zmogljivost ter preprečuje okvare na drugih organih, ki nastanejo zaradi pomanjkanja kisika.

### Hiperbarična kisikova terapija

V običajnem zraku je kisika skoraj 21 %, tretma v hiperbarični komori pa omogoči dihanje čistega kisika pod tlakom, kar konkretno poveča koncentracijo raztopljenega kisika v arterijski krvni plazmi. Prednost raztopljenega kisika je v tem, da s plazmo lahko



041 334 813

Peričeva 17, Ljubljana

 Krepi imunski sistem.

 Pomaga pri športnih poškodbah, zlomih, osteoporozi in regeneraciji.

### KISIKOVA TERAPIJA

 Pospešuje celjenje ran ter obnavlja hrustanec, kostno tkivo in mišice.

 Izboljšuje koncentracijo in boleznj živčnega sistema.

 Upočasnjuje proces staranja in obnavlja kožo.

www.vivao2.si

doseže mesta, ki jih rdeče krvne celice zaradi svoje velikosti ne morejo. V plazmi raztopljeni kisik predstavlja le manjši delež (1–3 %) celotnega kisika v arterijski krvi. Večina kisika (97 %) je vezanega na hemoglobin. Kisik, vezan na hemoglobin, po našem telesu prenašajo rdeče krvne celice. Ko je človek zdrav in dobrega počutja, so rdeče krvne celice pri običajnem pritisku polne kisika, zato ga ne morejo sprejeti več. Pri povečanem pritisku, kar se zgodi pri kisikovi terapiji v hiperbarični komori, pa se kisik v večji meri v krvi raztaplja, zato ta kisik s povečanim tlakom v krvnem obtoku lahko prihaja do tkiv, ki so poškodovana oziroma prizadeta. Hiperbarična terapija temelji na naravnem zdravlilu, to je čistemu kisiku, ki ga v telo vnašamo pod povišanim pritiskom, ki nastane v hiperbarični komori.

### Kako poteka terapija?

Večina med nami najbrž še ni preizkusila tovrstnih kisikovih terapij, zato si težko predstavljamo, kako pravzaprav zadeva poteka. Laično bi lahko rekli, da je hiperbarična komora videti kot nekakšna »cisterna« z oknom. V komori ležimo in med terapijo lahko menjamo položaje. V komori do spremembe atmosferskega tlaka prihaja počasi, kar omogoča, da se lažje privajamo na tlak. Sproti izenačujemo pritisk v ušesih, tako da zehamo, požiramo ali si zapremo nos in pihnemo ter s tem izenačimo pritisk v ušesih. Drugih neželenih učinkov naj v komori ne bi bilo. V komori smo pod stalnim nadzorom, saj je povezana s telefonom, kar pomeni, da se v kakršnem koli primeru lahko posvetujemo oziroma komuniciramo z osebo, ki nas nadzira. Posamezna terapija običajno traja 90 minut, lahko tudi 60 minut ali pa 120 minut, odvisno od indikacije.

### Zdravljenje številnih bolezenskih stanj

V številnih državah zavarovalnica po dostopnih podatkih priznava kar nekaj bolezenskih stanj, ki se jih zdravi na tovrsten način, torej s pomočjo hiperbarične kisikove terapije. Med njimi so dekompresijska bolezen potapljačev, zračna embolija, zastrupitev z ogl-

jikovim monoksidom, utesnitveni sindromi, okužbe mehkih tkiv, plinska gangrena, rane, ki se ne celijo (diabetične, ishemične ...), pomoč pri preživetju presadka ali kožnega režnja, opekline, okvare tkiv po obsevanju, poškodba možganov, nenadna idiopatska izguba sluha, nenadna neboleča izguba vida zaradi zaprtja arterije, huda anemija, možganski absces ... Vse več študij pa kaže koristnost tudi pri določenih zastrupitvah, okužbah, boleznih srčnožilnega sistema, po možganski kapi, migrenah, multipli sklerozi, tudi želodčnih razjedah, pri povečani občutljivosti rakavih celic na obsevanje ... Terapija s kisikom v hiperbarični komori pa naj bi tudi zelo ugodno vplivala na zmanjševanje stresa, preprečevanje izgorelosti, izboljšanje razpoloženja, povečanju psihofizične in kognitivne sposobnosti, povečanju vzdržljivost, pri krepitvi imunskega sistema, vzpostavljanju hormonskega ravnovesja ...

### Nenavadno-zabavna izkušnja

42-letna Katarina z Gorenjske: »Odločila sem se za obisk kisikove terapije, in sicer po tem, ko sem slišala kar nekaj pozitivnih izkušenj drugih uporabnic in uporabnikov. Ker sem mama, žena, samostojna podjetnica – imam vadbeni center ter sama vodim tudi vadbe –, se zavedam, kako pomembna sta počitek in regeneracija telesa. Pojavil se mi je še herpes zoster. Predvsem pa sem se za terapije odločila preventivno, za dobro počutje v prihodnje. In res lahko pohvalim izkušnjo. Nadihaš se čistega kisika. Mogoče je na začetku malo strašljivo, ko te dajo v komoro in je kar nekoliko hecno, ko moraš uravnavati pritisk. Lahko rečem, da je na začetku to nenavadno-zabavna izkušnja, potem pa se navadiš in uživaš. Regeneracija telesa je noro hitra. Nisem mogla verjeti, da se lahko tako hitro povsem odpočiješ in regeneriraš. Privoščila sem si šest terapij in lahko zaključim, da so mi res dobro dele.«

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## ABC

- A** Poleg roka uporabnosti naj nas vodi tudi zdrava pamet.
- B** Rok uporabnosti hrane kaže na njeno svežost, ne pa njene varnosti.
- C** Če je živilo načela plesen, ga v celoti zavržimo.



# Nevarnosti v hladilniku

Živilski tehnologi bi se verjetno precej zgržali, če bi videli, kakšno je dejansko stanje hladilnikov, ki jih imamo doma. Kaj vse se v njih skriva, kako so vzdrževani in kakšna živila v njih shranjujemo. Paradoksalno pa na drugi strani včasih zavržemo veliko hrane, ki je morda še ne bi bilo treba. Kje so resnične nevarnosti v naših domačih hladilnikih? Kako brati deklaracije izdelkov in kako vzdrževati živila in hladilnik za najbolj varno shranjevanje živil?

Avtorica: **Irena Pfundner**

Pri živilih je ena prvih zadev, na katero moramo biti pozorni, njihov čas uporabnosti. Rok uporabnosti živila je čas, v katerem pod navedenimi skladiščnimi pogoji živilo ohrani svojo optimalno varnost in kakovost. Na NIJZ menijo, da so »roki uporabnosti integralni del moderne distribucije hrane, s čimer trgovska podjetja promovirajo koncept ‚tedenskega nakupa‘. V tej kulturi ustvarjanja zalog za več dni vnaprej svežost zagotavljajo ogromni tehnološko napredni hladilniki.« V resnici naj bi bil tradicionalni vzorec prehranjevanja varnejši, ko

smo hrano pojedli isti dan, kot smo jo kupili. Roke uporabnosti je seveda smiselno upoštevati in celo najbolj varčni verjamejo, da imajo svoj namen. Njihov osnovni cilj je, da nam povedo, kdaj hrana lahko predstavlja potencialno tveganje za zdravje, predvsem kadar gre za sveže, pokvarljive sestavine.

Določanje roka uporabnosti in ustrezno označevanje izdelkov je del odgovornosti proizvajalcev živil. Označevanje izdelka vključuje tudi pogoje shranjevanja in ravnanja z izdelki, da bi ti ohranili rok uporabnosti, denimo »Po odprtju hraniti v hladilniku« ali »Hraniti v suhem in temnem prostoru«. Na začetku proizvajalec določa značilnosti živila, ki vplivajo na njegovo varnost in kakovost. To vključuje lastnosti sestavin, proizvodni postopek, tip embalaže in pogoje skladiščenja izdelka tako pri proizvajalcih kot kasneje pri potrošnikih.

### »Uporabno najmanj do« in »Porabiti do«

To sta dve označbi, ki pogosto begata potrošnike, kar naj bi imelo za posledico ogromne količine zavržene hrane. Po podatkih Organizacije združenih narodov (OZN) se globalno zavrže tretjina hrane za potrošnje ljudi.

Na embalažah živil se glede na vrsto živila uporabljata dva načina označevanja roka uporabnosti:

1. »Porabiti do« označuje datum, do katerega so živila varna za uporabo (teh živil po preteku roka ne smemo uporabljati, saj gre za hitro pokvarljiva živila – ribe, meso, solate ...).
2. »Uporabno najmanj do« pa označuje datum minimalne trajnosti, do katerega živila ohranijo pričakovano kakovost.

»Datum minimalne trajnosti se nanaša zgolj na kakovost živilskega izdelka, ki po preteku tega roka začne upadati. Po tem datumu lahko zaznamo razliko v okusu ali konsistenci, vendar je zaradi tega živilo še vedno varno. Če je živilo z mikrobiološkega vidika hitro pokvarljivo in zaradi tega lahko po krajšem obdobju predstavlja neposredno nevarnost za človekovo zdravje, mora biti označeno z besedami ‚Porabiti do‘. Takšna živila so potencialno nevarna, ker omogočajo hitro in progresivno rast mikroorganizmov – povzročiteljev okužb z živilo,« pojasnjujejo na NIJZ.

**Nada Petrič** in **Anita Fajić** z Biotehniškega izobraževalnega centra sta nam pojasnili, da se »rok uporabnosti določa med razvojem izdelka. Ali bo izdelek označen z

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



„Uporabno najmanj do“ ali „Porabiti do“, sprejme nosilec dejavnosti. Tehnologi morajo pri razvoju izdelka zelo dobro poznati lastnosti sestavin, proizvodni postopek, embalažne materiale, pogoje shranjevanja in vsa potencialna tveganja, ki bi lahko vplivala na varnost in kakovost izdelka. Pri določanju roka uporabnosti se izvajajo npr. senzorične, mikrobiološke, fizikalne in kemijske analize. Sistem HACCP je osnovna metoda zagotavljanja varnosti živil v celotni prehranski verigi od pridelave surovin do končnega izdelka. V Sloveniji in EU je zakonsko predpisan, izvajati ga morajo vsi, ki z živili rokujejo. Vedno več živilskih podjetij želi dokazati, da so njihovi izdelki varni, kakovostni in ustrezajo najzahtevnejšim merilom, zato se odločijo tudi za IFS. *IFS Food Standard* združuje zahteve sistema HACCP, pravila dobre proizvodne, higienske in poslovne prakse, sledljivost, označevanje in zagotavljanje zaščite živil. Zelo pomembno je, da nosilci dejavnosti spremljajo vso veljavno zakonodajo in sodelujejo s pristojnimi institucijami, npr. NIJZ, MKGP.«

### So živila po pretečenem roku uporabnosti lahko še užitna?

»Ideja rokov uporabnosti je pravzaprav vznikla zaradi zaskrbljenosti glede svežosti hrane in ne nujno zaradi njene varnosti, tako da večina datumov uporabnosti kaže, kako sveže bo živilo določen čas in ne nujno, kako pokvarjeno bo postalo. Večina potrošnikov zmotno verjame, da datumi uporabnosti na oznakah nakazujejo, kako varno je živilo,« opazajo na NIJZ. Ti datumi torej niso povezani s tveganjem za okužbo ali zastrupitvijo s hrano, saj izključno nakazujejo svežost in proizvajalci z njimi sporočajo, kdaj je živilo na vrhuncu svojih lastnosti, po pretečenem roku pa ni neužitno. Zato po preteku roka uporabnost obstaja nekakšno sivo področje, ko je živila še vedno možno uporabiti, če jih hranimo v idealnih pogojih. NIJZ zagotavlja, da je »večina živilskih izdelkov varnih še po preteku roka uporabnosti. Celo meso in mleko, ki sta se začela kvariti, nista nujno nevarna,« pravijo in dodajajo, »zelo pogosto ju ne bomo uživali bolj zaradi vonja in okusa, ki nam morda nista všeč.« Datumi uporabnosti so najpomembnejši pri surovem mesu, tako je perutninsko meso in morsko hrano treba toplotno obdelati v enem do dveh dneh, goveje in svinjsko meso pa v treh do štirih dneh po preteku roka. Zamrznjeno mleto meso moramo porabiti v treh mesecih, svinjsko v pol leta, goveje, jagnjetino, teleče in divjačinsko pa v 8–12 mesecih. Mleto meso ima večjo površino kot druge vrste mesa in se zaradi bakterijske rasti lahko hitreje pokvari. Podobno so nam potrdili na Biotehniškem izobraževalnem centru, kjer sta nam sogovornici zaupali sledeče: »Vsekakor moramo poudariti, da vonj in videz hrane nista zanesljiva pokazatelja varnosti hrane. Meso zavržemo, če zaznamo neprijeten, smrdljiv vonj po kislem ali če je površina mesa sluzasta in lepljiva. Prav tako surovo

»Živilo, ki ga je načela plesen, vedno zavržemo. Nekatere plesni izločajo v živilo strupe iz skupine mikotoksinov, ki so rakotvorni. Spore plesni, ki se sproščajo iz živila v zrak, lahko nekaterim ljudem povzročijo alergijo.«

ali obdelano mleko ne sme imeti neprijetnega vonja in okusa. To velja tudi v primeru, če rok uporabnosti ni potekel.«

Videz in vonj hrane torej nista zanesljiva načina za ocenjevanje njene varnosti. Bakterije, ki povzročajo razkroj in vplivajo na vonj in videz živila, so drugačne od bakterij, ki povzročijo bolezen. Če pojemo hrano, ki je bila podvržena mikrobiološkemu kvarjenju, se lahko dobro počutimo. Lahko pa se zgodi, da hamburger, ki vsebuje bakterije *E. coli*, prav lepo diši, pa vseeno povzroči bolezen. Težko je prepoznati realno tveganje, ki ga predstavlja uživanje hrane s pretečenim rokom uporabnosti. Če so bila živila onesnažena (npr. z iztrebki živali) pred pakiranjem in v trgovini niso bila v hladilniku ali pa smo jih domov prinesli po dolgi vožnji z avtomobilom, obstaja možnost, da so še škodljive bakterije v njih razmnožile. Živila, ki smo jih predolgo hranili v hladilniku in imajo pretečen rok uporabnosti, po navadi ne povzročijo bolezni. Okužba ali zastrupitev s hrano je bolj verjetno posledica nepravilnega rokovanja z živili ali nezadostne toplotne obdelave v kombinaciji z mikroorganizmi, ki povzročajo bolezen. »Da bi se izognili okužbi ali zastrupitvi, nakupujemo preudarno in zamrznimo vse, česar ne bomo pojedli v roku (živila lahko zamrznemo tudi zadnji dan roka uporabnosti). Hrane s pretečenim rokom ne ponudimo otrokom, starejšim in bolnim osebam. Zdrava pamet in lastni občutki naj bodo naše vodilo, ne pa zgolj zanašanje na rok uporabnosti. Če je živilo neprimerne vonja in sumljivega videza, ga zavržimo, čeprav rok uporabnosti še ni potekel. Živilo lepega videza in prijetnega vonja pa je lahko povsem varno, čeprav je rok uporabnosti že pretekel,« še dodajajo na NIJZ.

### Plesen na živilih

Laično rečeno so plesni mikroskopske gobe, ki lahko zrastejo na hrani in drugih površinah, kjer koli sta prisotna kisik in vlaga. V naravi so plesni sicer koristne, saj delujejo kot naravni razkrojevalec. Plesen torej omogoča, da se, denimo, sadež po tem, ko splesni, postopoma razkroji. Vse vrste plesni niso

slabe (poznamo, denimo, plesnive sire), ostale plesni lahko povzročajo težave bolj ljudem, ki so na plesni alergični ali imajo oslabilen imunski sistem. Kaj torej storiti z živili, ki so začela plesniti? Strokovnjaki svetujejo, da jih v celoti zavržemo in ne odrežemo stran le dela, ki je pričel plesniti.

Petrič in Fajič svetujeta sledeče: »Živilo, ki ga je načela plesen, vedno zavržemo. Nekatere plesni izločajo v živilo strupe iz skupine mikotoksinov, ki so rakotvorni. Spore plesni, ki se sproščajo iz živila v zrak, lahko nekaterim ljudem povzročijo alergijo. Ker nikoli ne vemo, katere plesni so začele razkrajati živilo, tako živilo zavžemo tudi, če je plesen komaj opazna.«

Marsikaj pa lahko naredimo tudi v smeri, da preprečimo plesenje živil: živila med seboj ločujemo (v zaprte posode ali plastične vrečke), kruh shranjujemo v zračni embalaži, pokvarljivo hrano pretresemo v čiste plastične ali steklene posode in damo v hladilnik ter z rednim čiščenjem hladilnika.

### Shranjevanje v plastičnih embalažah

Zloglasno shranjevanje v plastičnih embalažah in nevarnost stika z bisfenoli. Najbolj nevaren za nas naj bi bil bisfenol A, ki ga poznamo tudi pod oznako BPA. V EU je uvrščen med snovi s strupenimi učinki na našo sposobnost razmnoževanja in med motilce endokrinega sistema. V naše telo lahko vstopi ob uživanju hrane ali pijače, ki je bila v stiku s posodo, narejeno iz teh materialov. Na BIC svetujejo, da se »izogibamo plastičnim steklenicam za ponovno uporabo, plastičnim zamaškom, konzervam z živili in da živil ne hranimo v plastičnih posodicah. Nekatere plastenke za vodo in konzerve za živila imajo napis *BPA free* (ne vsebuje bisfenola A), a ostaja vprašanje, ali ne vsebujejo drugih bisfenolov, ki so morda tudi škodljivi. Zato se priporoča uporaba steklenih, porcelanastih, kartonskih, papirnatih, bombažnih, lanenih embalaž, neembaliranih živil in posode iz nerjavečega jekla. Pijače v PET plastenkah niso problem, ker v tej plastiki ni bisfenola A.«

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## ABC

- A** Mrzle noge so povezane s krvnim obtokom.
- B** Beli prsti in stopala so znak raynaudovega sindroma.
- C** Povečan boleč palec zaradi povečanega izločanja sečne kisline.



# Kaj nam sporočajo stopala

Če so oči ogledalo naše duše, bi bila lahko stopala ogledalo našega celostnega zdravja? Stopala so temelj našega telesa. Vsako stopalo ima 26 kosti, kar pomeni, da nosijo kar četrtino vseh kosti v telesu. Ta kompleksni in prefinjeni del telesa opravlja ogromno količino dela, da nas podpira, drži ravnotežje, nas drži pokončne in zdrave skozi vse življenje. Lahko bi celo rekli, da se dobro zdravje začne od spodaj navzgor. Naša stopala nam lahko namreč povedo marsikaj o prikritih stanjih v telesu, preden se pojavijo kakršni koli drugi opazni znaki in simptomi po telesu. Mravljinčenje, rane, bolečine v sklepu in še marsikaj drugega so lahko simptomi, katerim se lahko posvetimo, veliko preden postanejo resen problem.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Skozi zgodovino se je že z ustnim izročilom prenašalo nekaj laičnih spoznanj o pomembnosti in sporočilnosti naših stopal. Danes to podpirajo tudi številne raziskave, ki kažejo na to, da so simptomi stopal v resnici lahko pokazatelji začetnih stanj resnejših bolezni. Če želite na hitro, v le nekaj sekundah, preveriti svoje splošno zdravstveno stanje, lahko to dejansko storite s pregledom svojih stopal.

Ameriška zdravnica, predsednica Ameriške zveze ženskih pediatrij, **Jane Andersen**, potrjuje, da lahko »zgolj s pregledom stopal zaznamo vse od sladkorne bolezni do pomanjkanja hranil v telesu«. Levo in desno stopalo skupaj imata četrtino vseh kosti v telesu, vsako stopalo ima tudi 33 sklepov, 100 kit, mišic in ligamentov ter nešteto živcev in krvnih žil, ki vodijo vse do srca, hrbtenice in možganov. Če se ne posvečamo težavam v stopalih, lahko to vodi do nepričakovanih posledic. Bolečina lahko vodi v manj gibanja in povečanje telesne teže, do spremembe ravnotežja v nenaravne položaje in s tem poveča tudi nevarnost padcev in poškodb. V nadaljevanju si poglejmo nekaj najpogostejših težav s stopali, ki lahko nakazujejo na resnejše zdravstvene težave.

## Mrzle noge

Ženske pogosto govorijo o mrzlih stopalih pozimi, še bolj pa to opazijo tisti, ki z njimi ponoči delijo posteljo. Ta težava lahko ne pomeni nič, lahko pa nakazuje na nekaj potencialnih zdravstvenih težav. Lahko gre za težave s ščitnico, ženske po 40. letu imajo pogosto upočasnjeno delovanje ščitnične žleze, ki sicer uravnava telesno temperaturo in presnovo. Mrzle noge lahko nakazujejo tudi na oslavljen obtok krvi po telesu – periferno arterijsko bolezen, pri kateri potrebuje kri več časa, da doseže določene dele naših teles

(noge in stopala). Pri tem gre za zoženje arterij kot posledica zastajanja krvi v drugih delih telesa. Če so noge hladne ves čas in jih je težko ogreti, je dobro obiskati svojega zdravnika. Na pojav mrzlih nog lahko vplivajo tudi sladkorna bolezen, kajenje, podedovane krvnožilne motnje, težave z obtokom kot posledica sladkorne bolezni itd. Pogosto povišan krvni sladkor lahko namreč zožuje arterije in zmanjša dotok krvi v posamezna tkiva.

V izogib mrzlim nogam se seveda lahko pozimi dodatno ogrevamo, nosimo naravne materiale (volnene nogavice), če se težave pojavljajo prepogosto, pa je pametno obiskati zdravnika.

## Raynaudov sindrom

Periferna arterijska bolezen lahko vodi tudi v pojav raynaudovega sindroma. Pri njej se namreč lahko žile bodisi zamašijo bodisi zakrčijo. Ko gre za spastično krčenje žil, govorimo o raynaudovem sindromu. Gre torej za stanje nenadne zožitve krvnih žil, običajno na prstih rok in nog, včasih tudi celih stopal. Zaradi zoženja se pretok krvi v prizadete dele telesa zmanjša, koža se običajno pobeli, pomodri in nato pordeči, prsti lahko boljijo in so jasno hladni.

V prvi fazi, ko se krvne žile zožijo, se pretok krvi v stopalih zmanjša. Posledica tega je, da postane koža na stopalih bela in hladna, saj

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



pride manj krvi do kože. To je faza beljenja ali blanširanja. Temu sledi faza modrenja ali cianoze, ko se koža obarva modrikasto, zaradi pomanjkanja kisika in zmanjšane pretoka krvi skozi zožene krvne žile. Sledi faza rdečenja (hipermija), ko se krvne žile ponovno razširijo in se pretok krvi povrne. Med fazami zoženja krvnih žil se lahko pojavijo tudi bolečine kot posledica pomanjkanja kisika in zmanjšane pretoka krvi v tkivih. Občuti se lahko tudi mravljinčenje ali otrplost, saj je zaradi zmanjšane pretoka krvi moten tudi živčni prenos.

Raynaudov sindrom običajno sprožijo mraz, stres in drugi sprožitelj. Posvet z zdravnikom ni odveč, da se izključijo morebitne druge možne vzroke za podobne simptome, denimo težave s ščitnico, revmatoidni artritis, sjogrenov sindrom ...

### Rane, ki se ne celijo

Če imate rano, zlasti odprto rano, ki se ne celi na stopalu, to lahko nakazuje na povečano tveganje razvijajoče se sladkorne bolezni. Večina ran bi se morala po določenem času namreč zaceliti po naravni poti. Če se ne, je to lahko znak razvijajoče se sladkorne bolezni. Ta lahko vodi v spremembe v obtoku in upočasnjen naraven proces celjenja ran ter s tem poveča nevarnost okužb in pojava razjed. Sladkorna bolezen lahko vodi tudi do sprememb v živčnem sistemu in občutkov v stopalih, kar imenujemo periferna nevro-

*»Če so noge hladne ves čas in jih je težko ogreti, je dobro obiskati svojega zdravnika. Na pojav mrzlih nog lahko vplivajo tudi sladkorna bolezen, kajenje, podedovane krvnožilne motnje, težave z obtokom kot posledica sladkorne bolezni itd.«*

tija. Poškodba živca lahko vpliva na to, kako občutimo pritisk ali bolečino, lahko pa vodi tudi v občutke odrevenelosti v nožnih prstih in stopalih.

Veliko ljudi rane in razjede na telesu povezuje s kožnim rakom, tako da je to tudi ena od možnosti, ki jo je smiselno vzeti v obzir.

### Boleč otečen palec na nogi

Zelo boleč in obenem otečen palec na nogi je najpogostejši znak protina. To je bolezensko stanje, vrsta artritisa, ki ga povzroča nenormalna proizvodnja sečne kisline v telesu. Sečna kislina se običajno izloča med uriniranjem, kadar jo je preveč, pa se lahko boleče nabira v telesnih sklepkih, najpogosteje v palcu na nogi. Mnogi znanstveniki in zdrav-

niki verjamejo, da je lahko protin posledica uživanja hrane, bogate s purini, kot so rdeče meso, ribe, nekatere vrste vina, kar vrže iz ravnovesja proizvodnjo sečne kisline. Če se torej po večerji stejka iz rdečega mesa in nekaj kozarcev vina zbudite sredi noči z otečenim bolečim palcem na nogi, se čim prej oglasite pri zdravniku. Bolezen se da ozdraviti s protivnetnimi zdravili in s prilagojeno prehrano.

Drug znak oteklega rdečega prsta je lahko tudi osteoartritis, če je sklep rigid in negibljiv, gre lahko za obrabo osnovnega sklepa palca (*hallux rigidus*), pri športnikih, zlasti na trdih površinah, sprinterjih ipd., pa gre lahko za zvin palčnega sklepa, poškodbo, imenovano »turf toe«.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

# Živi svoje življenje. Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan z »by SIGVARIS«  
preventivnimi kompresijskimi nogavicami.

diaFIT



by SIGVARIS

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91

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

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

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

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

www.diafit.si



## FIDERMA®

Raziskave za nego kože



### UREAFID 10

mleko za telo

- je namenjeno predelom telesa, kjer koža poroženeva.
- Klinično dokazano učinkovit izdelek za nego razpokanih podplat.



### ONIFID

hidrogel

- Regenerira, vlaži, preoblikuje krhke ali poškodovane nohte ter ščiti keratin pred zunanjimi vplivi.
- Idealen za regeneracijo poškodovanih nohtov po lakiranju.

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

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 73/23

»Debeli rumeni nohti so lahko tudi znak neodkritih bolezni v telesu, kot so denimo limfedem, težave s pljuči, revmatoidni artritis, luskavica ...«

#### Mravljinčenje in odrevenelost

Vsakomur kdaj pa kdaj roke ali noge zaspijo in občuti mravljinčenje ob ponovnem »prebujanju«. Če pa se mravljinčenje in odrevenelost v stopalih ponavljata in trajata dalj časa, tudi po nekaj minut, gre lahko za poškodbo živca. To lahko vpliva na občutek v stopalu, kako se občutita pritisk in bolečina in lahko vodi tudi do odrevenelosti. Drugi simptomi poškodbe živca (periferne nevropatije) so lahko mrzla stopala, ostra bolečina, občutek iglic ali mravljincev, napetost v nogah, povečana občutljivost, izguba ravnotežja in koordinacije ter spremembe v barvi in suhosti kože.

#### Rumeni nohti

Nohti na stopalih lahko povedo mnogo o našem splošnem zdravju. Najpogostejši razlog za odebeljene rumenkaste nohte je glivična okužba. Toplo in vlažno okolje sta idealna pogoja za rast in širjenje glivic, ki vplivajo na samo rast nohta. Glivične okužbe se običajno zdravijo s farmacevtskimi kremami in drugimi pripomočki, vendar se okužbe rade ponavljajo, če se zadaj skriva še kakšna bolezen.

Debeli rumeni nohti so lahko tudi znak neodkritih bolezni v telesu, kot so denimo limfedem, težave s pljuči, revmatoidni artritis, luskavica ...

#### Prsti brez dlak

Nekateri ljudje na prstih nimajo nikdar dlak, če pa ste jih kdaj imeli in potem izgubili, je to lahko simptom nečesa drugega. Do izgube dlak lahko pride zaradi slabšega obtoka krvi, ob tem je koža bolj vijoličasta, tanka in sijoča (vse to nakazuje na periferno arterijsko bolezen). V takšnih primerih se največkrat nalogajo obloge v arterijah nog, vendar na žalost posledično tudi v arterijah srca. Zdravniški pregled lahko določi, kje in v kakšni meri se obloge nabirajo, in ponudi ustrezne rešitve. Ko srce ne zmore več črpati in pošiljati dovolj krvi v vse okončine, potem prioretizira njihovo rabo. Dlake na prstih nog so precej nizko na seznamu njegovih prioritete.

#### Suha, luskasta koža

Naj vas suha koža na obrazu in rokah ne zavede, če so suhe noge, tega ne spreglejte. Ko je koža na stopalih suha in luskasta dalj časa, če se kljub izdatnemu mazanju s kre-

mami stanje ne izboljšuje, potem morda stopala nekaj sporočajo. Lahko da je v igri ščitnica, ki ne proizvaja dovolj hormonov, lahko vpliva na krvni tlak, prebavo in živčne sistemske funkcije. Vse to ima lahko resne posledice na telesu, zato je pregled pri zdravniku nujen.

S suho srbečo kožo se običajno začne tudi glivično vnetje, znano kot atletsko stopalo. Suha srbeča koža se razvije v vnetja in žulje, ki pričeno pokati. Ime atletsko stopalo izvira iz okolja, v katerem se športniki nahajajo (garde-robe, bazeni ...), torej vlažnega okolja, ki nudi idealne pogoje za življenje glivic. Ta okužba se običajno najprej pojavi v predelu med prsti na nogah in se od tam širi naprej, raznašamo jo tudi s praskanjem. Pri tem lahko veliko naredimo sami s pogostim umivanjem in temeljitim sušenjem, z ohranjanjem čim bolj suhih stopal. Če se stanje ne izboljša samo od sebe, nam zdravnik predpiše protiglivična zdravila.

#### Goreča stopala

Goreč občutek v stopalih je pogost simptom med sladkornimi bolniki s periferno živčno okvaro. Do tega lahko pride zaradi pomanjkanja vitaminov B, zaradi atletskega stopala, kroničnega ledvičnega obolenja, slabše cirkulacije v nogah ali težav s ščitnico.

#### Bolečina v peti

Bolečina se običajno začne ob prvem jutranjem koraku in se čez dan stopnjuje. Skoncentrirana je v področju pete, lahko pa se čuti tudi skozi celotno stopalo. Gre za plantarni fasciitis, vnetje vezivnega tkiva, ki potuje vzdolž stopala. Gre torej za abnormalno napenjanje tkiva, več od povprečja. Povzroči ga lahko veliko teka ali skakanja, pa tudi neustrezna podpora stopalu. Dejavniki tveganja so, denimo, pogosta bosonoga hoja, nošenje starih raznošenih čevljev, ohlapnih natikačev, pridobivanje telesne teže ali hoja po trdih površinah. Če se po nekaj tednih bolečina ne zmanjša, je dobro obiskati zdravnika. Do pregleda je priporočljivo nositi nizke čevlje z dobro oporo.

Mnoge bolezni se torej tudi na stopalih lahko odražajo na različne načine. Vsak simptom še ni znak za preplah, je pa kljub temu vsake toliko smiselno pregledati svoja stopala in opazovati predvsem, če je prišlo do kakšnih opaznejših sprememb, za katerimi se morda skrivajo sporočila.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju





# PRILOGA: ONKOLOGIJA

## Duševno zdravje pri diagnozi raka

Diagnoza rakavih obolenj v življenje posameznika večinoma poseže nepričakovano. Nenadno. Prvi odziv je pogosto šok. Misel, da to ne more biti res, ki jo spremlja intenzivna paleta čustev: od strahu, jeze pa do žalosti. Diagnoza raka in njegovo zdravljenje močno posežeta na številna področja življenja, tako bolnikova kot tudi njegovih bližnjih. Visok delež bolnikov doživlja duševno stisko, lahko tudi do mere, da zadošča merilom duševne motnje. »Duševno zdravje bolnikov z rakom je vedno bolj prepoznano kot pomemben del celostne obravnave bolnikov z rakom, kljub temu pa je velik izziv zagotavljanje dostopnosti pomoči bolnikom takrat, ko jo potrebujejo,« ob tem poudarja klinična psihologinja mag. Andreja C. Škufca Smrdel z Oddelka za psihoonkologijo Onkološkega inštituta Ljubljana.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob postavljeni diagnozi se številni niti ne zavedajo, kako močno lahko ta vpliva tudi na njihovo duševno zdravje. Začetno obdobje je namreč pogosto podrejeno iskanju informacij in določanju metod nadaljnega zdravljenja.

Pri tem je najpomembnejši vir informacij izbrani zdravnik, zanemariti pa ne gre niti vloge ostalih zdravstvenih delavcev. »Dobra komunikacija, empatičen odnos, ustrezno informiranje ter osnovna čustvena podpora so naloga vseh zdravstvenih delavcev. In s tem tudi eden od virov podpore znotraj zdravstvenega sistema,« pojasnjuje mag. Andreja C. Škufca Smrdel, njeno stališče pa podpirajo tudi številne raziskave zadnjih let. Te so namreč razkrile, da ima psihološka obravnava pomemben vpliv na obvladovanje oz. zmanjševanje duševne stiske, depresivnosti in anksioznosti pri bolnikih z rakom. Bolnikom, ki že v času diagnoze ali med zdravljenjem občutijo globoko stisko, je na voljo strokovna pomoč. Po besedah sogovornice imajo nekateri bolniki že pred samo diagnozo vzpostavljen terapevtski odnos bodisi v psihiatričnih bodisi v kliničnopsiholoških obravnava, zato je smiselno, da se tudi v tem primeru obrnejo na izbranega specialista. V veliko zadovoljstvo je namreč psihološka podpora bolnikov z rakom vedno bolj v ospredju, na kar nakazuje tudi razvoj psihoonkologije v Sloveniji: »Potreba po strokovni obravnavi bolnikov z rakom v globlji stiski pa je vedno bolj prepoznana – od ustanovitve Oddelka za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani leta 1984 do

danes se je pomembno povečal tim na tem oddelku, kjer sta na voljo tako kliničnopsihološka kot psihiatrična obravnava. Prav tako se je vzpostavila tudi mreža kliničnih psihologov, ki se ukvarjajo zlasti s področjem psihoonkologije; obravnava je na voljo v večini bolnišnic na sekundarni in terciarni ravni, kjer zdravijo raka.« V okviru pristojnih psihoonkoloških služb lahko pomoč poiščejo tudi svojci (kadar je stiska vezana na vsebine, povezane z rakom), če pa so duševne motnje in stiske pri njih prisotne že pred boleznijo, je potrebna dolgotrajnejša psihiatrična oz. kliničnopsihološka obravnava na primarni ali sekundarni ravni.

### V iskrenem in varnem odnosu je prostor tudi za težke vsebine

Ob začetnem šoku številni sprva težko spregovorijo o svoji bolezni, a kot opaža sogovornica, veliko bolnikov splete nove vezi z drugimi, s katerimi si delijo izkušnjo bolezni – bodisi neformalno ob srečanjih na bolniških oddelkih ali pred ambulantami bodisi formalno preko društev bolnikov z rakom itd. »Velikokrat poudarjajo, da jih najbolj lahko razume nekdo, ki ima podobno izkušnjo. Zadržki in neprijetni občutki v odnosih z drugimi ljudmi lahko izhajajo iz bolnikov samih – večji so v

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## Kdo vam lahko pomaga?



<https://www.onkologija.org/onkofon-pogovor-razumevanje-spodbuda/>



[www.junaki3nadstropja.si](http://www.junaki3nadstropja.si)



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



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



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



[www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Brezplačna objava

obdobjih, ko se tudi sami ukvarjajo s tem, zakaj so zboleli, mogoče doživljajo občutke krivde, drugačnosti, zaznamovanosti. Lahko pa izhajajo tudi iz – velikokrat zelo nerodnih – odzivov drugih ljudi; vsakdo ima svojo predstavo o raku ter izkušnjo s to boleznijo, kar se lahko izrazi ob stiku z bolnikom z rakom,« pove klinična psihologinja ter ob tem doda, da bolnikom, vključenim v individualno ali skupinsko psihoterapevtsko obravnavo, pogosto največ pomeni varen odnos. V iskrenem in varnem odnosu je namreč prostor tudi za težke vsebine in zato so ti posamezniki s temi vsebinami sprejeti in razumljeni. Na srečo je ozaveščenost ljudi o rakavih obolenjih vse večja, posledično pa je stigma bolnikov vse manjša. K detabuizaciji raka so v preteklih desetletjih močno pripomogla tudi društva bolnikov z rakom, a kot opozarja sogovornica, proces še zdaleč ni končan: »Danes marsikdo reče, da je lažje spregovoriti o tem, da imaš raka, kot pa o tem, da si ob raku v stiski in da potrebuješ kliničnopsihološko ali psihiatrično pomoč. Zato je pomembno, da je ozaveščanje o raku in duševni stiski ob spoprijemanju z rakom proces, ki se nikoli zares ne konča.«

### Skozi različna obdobja se bolniki spoprijemajo z različnimi stiskami in izzivi

Različna obdobja bolezni in zdravljenja raka prinašajo različne izzive in stiske. Kot omenjeno, mnogo ljudi svoja doživljanja ob diagnozi opiše kot šok. Tega pogosto spremlja pridobivanje informacij o zdravljenju in nekaj pomembnih odločitev, ki jih je treba sprejeti v razmeroma kratkem času. Potem sledi deljenje novice o bolezni z najbližjimi, pogosto jo je najtežje zaupati (ostarelim) staršem in otrokom. V času pred zdravljenjem so stiske lahko vezane predvsem na strah, kako bo potekalo zdravljenje in kakšen vpliv bo imelo tako na bolnika kot na delovanje celotne družine. »Veliko bolnikov pove, da stisko lažje obvladujejo, ko se zdravljenje začne. Med zdravljenjem bolniki poiščejo pomoč zaradi stiske ob neželenih učinkih zdravljenja, spremeni se telesne samopodobe, strahu pred ponovitvijo bolezni in zmanjšane zmoglosti že vsakodnevnega delovanja. Pomemben vir stiske je tudi slabše obvladovanje bolečine, ta stiska se lahko izraža v anksioznih reakcijah in depresivnosti. Prav tako bolniki iščejo pomoč ob stiskah v partnerstvu, družinskih odnosih, drugih socialnih odnosih,« pove sogovornica z Onkološkega inštituta in pojasni, da tudi konec zdravljenja ne oznanja konca spoprijemanja z boleznijo. Stiske po končanem zdravljenju so pogosto podobne kot med zdravljenjem, predvsem dolgotrajnost spoprijemanja s posledicami bolezni in zdravljenja lahko pomembno vpliva na njihov vsakdan ter odnose. Pogosto bolniki poiščejo pomoč tudi zaradi težav, s katerimi so se sprijemali že pred diagnozo samo. Kot takšne so težave v partnerskih, družinskih in medosebnih odnosih ter različne odvisnosti. Ob diagnozi raka se lahko že obstoječe težave

le še stopnjujejo, medtem ko marsikoga rakavo obolenje spodbudi, da nekaj v življenju spremeni z namenom razreševanja in lažjega obvladovanja težav.

### V stiski se lahko znajdejo tudi svojci

»Pri spoprijemanju z rakom je eden najpomembnejših varovalnih dejavnikov za bolnika njegova socialna mreža pomoči in podpore. Njeni najpomembnejši viri so velikokrat partner/partnerka, starši, odrasli otroci, sorojenci. Kadar ni družinskih članov ali pa zaradi različnih razlogov tega ne zmorejo, to vlogo prevzamejo tesni prijatelji, sodelavci, sosede. Hkrati pa so bolnikovi bližnji tudi sami v stiski. Usklajevanje pomoči in podpore bolnemu med dolgotrajnim zdravljenjem z vsakodnevnimi poklicnimi obveznostmi, skrbjo za otroke in gospodinjstvo, je nemalokrat zelo velik izziv,« poudari klinična psihologinja z Oddelka za psihoonkologijo in v nadaljevanju doda, da svojci ob hitenju in številčnih obveznostih nehote spregledajo potrebe bolnika po čustveni podpori. Vse, kar ta potrebuje, je pogosto le prisotnost nekoga in tiho razumevanje. V stiski pa se ljudje vse prevečkrat zatekamo k dajanju nasvetov, iskanju dodatnih načinov obravnave ali v nepristen optimizem, čeprav bolnik velikokrat potrebuje le odnos, v katerem lahko pove, kar mu leži na duši in v katerem je slišan, razumljen. Prav tako je pomembno tudi za svojce, da prepoznajo, kdaj potrebujejo pomoč in jih zanjo ni strah prositi ter jo sprejmejo. Kot pojasnjuje sogovornica, je tudi za svojce pomembno, da spregovorijo o lastnih občutjih in jih primerno ozavestijo ter poiščejo čustveno podporo: »Pomembno je, da bolnik in bližnji spregovorijo ne le o bolezni in zdravljenju, pač pa tudi o tem, kako se počutijo, kaj doživljajo, kaj jim je težko, česa jih je strah ... Pogosto namreč družinski člani boleča občutja in misli zadržijo zase z namenom, da pred njimi zaščitijo druge. Vendar to stiske ne razreši, pač pa predvsem pripelje do tega, da se z njo spoprijema vsak sam. Odkrit pogovor pomaga odkriti strahove, stiske, potrebe in želje drug drugega in omogoči, da se drug drugega tudi čustveno podprejo.« Zato je pomembno, da tudi svojci poskrbijo zase, za svojo lastno psihofizično stabilnost, saj bodo le tako lahko poskrbeli tudi za svoje bližnje. Po raziskavah sodeč so namreč bolniki, katerih svojci so ujeti v globljo stisko, tudi sami bolj ranljivi za globljo stisko. Pomembno je ohraniti dnevno rutino in poskrbeti za svoje zdravje ter dobro počutje – tudi z uravnoteženo prehrano, zadostno mero spanca in počitka ter redno telesno dejavnostjo. Tudi v vrtincu, v katerega nas ujame bolezen, je treba najti čas samo zase. V nekaterih primerih je to le sprehod do trgovine, telefonski pogovor s prijateljem ali nekaj minut za jutranjo kavo. Prav te drobne stvari v življenju lahko pripomorejo, da se na daljši čas lažje spoprijemamo z obremenitvami, ki jih v življenje družine prinese bolezen.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## ABC

- A** Glavni dejavnik tveganja za bolezen je metabolični sindrom.
- B** Ozadje nastanka metaboličnega sindroma in zamaščenosti jeter je neodzivnost tkiv na inzulin.
- C** Govorimo lahko o epidemiji steatotične jetrne bolezni.



# Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola

Konec septembra je za uslužbenca farmacevtskega podjetja Roche potekalo zanimivo predavanje o bolezni, ki je manj poznana. **Katja Novak, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana je podrobno predstavila nealkoholno zamaščenost jeter, ki se imenuje steatoza jeter in je povezana z metaboličnim sindromom.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

## Kaj pomeni zamaščenost oziroma steatoza jeter?

To je povečanje količine maščob v jetrnih celicah. Ker je zamaščenost jeter zaradi alkohola bolj poznana in razširjena, je Novakova predstavila mejo tveganega uživanja alkoholnih pijač. »To je za moške dve merici na dan in za ženske ena merica na dan. Standardna merica je deset gramov alkohola ali 1 dl vina, 0,3 dl žganja ali 2,5 dl piva. Škodljivo uživanje alkoholnih pijač nastopi takrat, ko moški uživajo več kot tri merice na dan, pri ženskah pa sta preveč že dve merici na dan.«

## Z metaboličnim sindromom povezana zamaščenost jeter

Kot je na predavanju poudarila Novakova, se jetra lahko zamastijo tudi zaradi drugih razlogov, ne samo alkohola. Leta 1980 so takšni zamaščenosti jeter dali ime nealkoholna zamaščenost jeter. Ugotovili so, da je glavni dejavnik tveganja za to bolezen metabolični sindrom oziroma njegovi spremljevalci. V ozadju nastanka metaboličnega sindroma in zamaščenosti jeter je neodzivnost tkiv na inzulin. Spremljevalci metaboličnega sindroma so

debelost ali povečan obseg pasu, sladkorna bolezen tipa dva, dislipidemija in povišan krvni tlak. Z leti so ugotovili, da imajo pomembno vlogo zamaščena jetra. Leta 2020 je konzorcij svetovnih hepatologov predlagal, da bi spremenili ime bolezni – z metaboličnim sindromom povezana zamaščenost jeter (*Metabolic Dysfunction Associated Fat Liver Disease* ali MAFLD). Kot je povedala predavateljica, je diagnoza postavljena, že če ima bolnik povišano telesno težo ali sladkorno bolezen tipa dva in zamaščena jetra. Če pa ima bolnik ustrezno telesno težo ali nima sladkorne bolezni tipa dva, za postavitev diagnoze potrebujemo še dva metabolična dejavnika tveganja. Poudarek je na tem, da MAFLD ne izključuje pridruženih jetrnih bolezni. Jetra so lahko zelo zamaščena v primeru kroničnega hepatitisa C ali pa po zdravljenju hepatitisa C. Bolniki lahko tudi uživajo alkohol v neškodljivih količinah ali pa ima nekdo avtoimunske bolezni in jemlje kortikosteroide ali neka druga zdravila.

## Epidemija steatotične jetrne bolezni

Kot je razložila Novakova, pojem steatotična jetrna bolezen pokriva vse bolezni zamaščenosti jeter. Kakšna so merila za opredelitev bolezni? Dovolj je en metabolični dejavnik tveganja. Kardiometabolični dejavniki tveganja so čezmerna telesna teža, sladkorna bolezen tipa dva ali preddiabetes, zdravljeni povišani krvni tlak ali nezdravljeni krvni tlak, ki je višji od 130/80, povišani trigliceridi in znižani HDL (dobri holesterol).

## Zakaj govorimo o epidemiji?

Približno tretjina prebivalstva ima to bolezen zaradi nezdravega življenjskega sloga, energijsko prebogate hrane in sedečega načina življe-

nja. V Evropi je obolevost ocenjena na 25 % prebivalstva. V določenih državah obolevost narašča. Zelo ogroženi so prehranjeni ljudje, več kot polovica jih ima steatozo jeter, in diabetiki. Bolezen je klinično zelo raznolika, nanjo vplivajo številni dejavniki, tudi genetika, metabolični dejavniki, vpliv okolja in črevesne bakterije.

Na začetku se maščobe kopičijo v jetrnih celicah in pride do steatoze, vendar takrat še ni znakov poškodbe. Ko pride do poškodb jetrnih celic, se sproži vnetni odziv in predstavlja drugo stopnjo bolezni – steatohepatitis. Ta lahko povzroči brazgotinjenje jeter oziroma fibrozo jeter. Ko se jetra začnejo brazgotiniti, je končna stopnja jetrna ciroza. Steatoza in steatohepatitis sta povratni stanji, jetra se v tej fazi bolezni lahko obnovijo. Napredovana fibroza pa je že nepovratno stanje. Jetrni celični karcinom lahko vznikne na stopnji jetrne ciroze, lahko pa vznikne tudi prej, na stopnji steatohepatitisa. Kot je povedala predavateljica, bolezen napreduje le pri določenem deležu ljudi, vendar se ne ve vnaprej, kdo je bolj ogrožen, in gre za počasen proces. Ko bolezen napreduje v fibrozo, se v nadaljevanju razvija za eno stopnjo v sedmih letih. Kot je pokazala razmeroma nova epidemiološka študija, je višja obolevost s steatohepatitisom značilna za bolnike s sladkorno boleznijo tipa dva, ima jo več kot 50 % bolnikov, kljub zdravim jetrnim encimom. Pri tistih z okvarjenimi jetrnimi encimi pa je bila obolevost ocenjena na 37 %, po nekaterih študijah celo na 50 %.

## Kaj najbolj vpliva na prognozo bolnikov z zamaščenostjo jeter?

To je stopnja jetrne fibroze: višja je, krajše je preživetje oziroma čas do transplantacije jeter. Vendar pa ti bolniki ne umirajo toliko

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

zaradi kronične jetrne bolezni, bolj ogroženi so zaradi srčnožilnih zapletov. Imajo tudi večje možnosti za nejetrne rake, predvsem raka prebavil. Bolniki s steatozo jeter imajo tudi petkrat več možnosti za razvoj sladkorne bolezni tipa dva. Ugotovili so tudi, da je kirurško zdravljenje teh bolnikov imelo precej slab izid: višja smrtnost in več tveganj za zaplete. Pri sladkorni bolezni tipa dva prizadetost jeter poveča možnost zapletov. Na prvem mestu so makrovaskularni zapleti, ti bolniki imajo dvakrat večje možnosti za srčnožilne bolezni. Zato je pri bolnikih s sladkorno boleznijo nujno presejanje.

### Kako obravnavajo bolnike s steatozo?

Osebe z metaboličnim sindromom, povišano telesno maso ali sladkorno boleznijo tipa dva lahko že pri osebnem zdravniku ali diabetologu naredijo krvne preiskave, ki vključujejo test jetrnih encimov. Vsem bolnikom, ki imajo povišane jetrne encime, naredijo ultrazvok trebuha. S tem se po besedah predavateljice ugotovi, ali gre za zamaščenost jeter. Najprej pa se naredi ocena, ali imajo fibrozo jeter. Zlati standard diagnostike pri tem je biopsija jeter. Nekoč je bila ta metoda edina možnost, vendar gre za agresivno metodo, pri kateri je potrebna hospitalizacija in so možni zapleti. Danes so na voljo zanesljive neinvazivne metode: verjetnostni izračuni na podlagi različnih točkovnikov, laboratorijski testi in različne elastografije. Bolniki, pri katerih sumijo napredovano stopnjo fibroze jeter, pa so napoteni h gastroenterologom, da jih spremljajo in ugotovijo, kakšno zdravljenje je potrebno.

Uporaba neinvazivnih testov za oceno jetrne fibroze se opravlja po strokovnih smernicah iz leta 2021. Izvaja se pri bolnikih s sumom na kronično jetrno bolezen. S testi se lahko odkrije tiste, ki so manj ogroženi, in tiste, ki imajo napredovano fibrozo. Od letošnjega poletja je na voljo test ELF (*Enhanced Liver Fibrosis*), ki v krvi izmeri molekule, zna-

čilne za fibrotične procese v jetrih. Test je nekoliko težje dostopen, izvajajo ga v UKC Ljubljana in UKC Maribor, je pa zelo zanesljiv. Večinoma bolnike napotijo tudi na ultrazvočno elastografijo. Tako lahko ocenijo stopnjo fibroze. Teste uporabljajo zaporedno, saj s tem povečajo verjetnost rezultata. Najbolj natančna je magnetnoresonančna elastografija, ki pa je najtežje dostopna.

Že več kot pet let se uporablja naslednji algoritem: bolnika najprej ocenijo s točkovnikom, če se ob tem pojavi sum na napredovano fibrozo, bolnika napotijo naprej na eno od elastografij in test ELF, lahko pa tudi na oboje, da se poveča zanesljivost rezultata. Če so testi negativni, je tveganje za steatozo majhno, vendar je treba bolnika spremljati. Če obstaja pri bolniku sum na napredovano fibrozo, pa se odločajo, ali bodo z biopsijo ta sum potrdili ali bodo bolnika le spremljali. Tiste bolnike, ki imajo končno stopnjo fibroze, že skoraj cirozo, je treba nujno spremljati.

### Kako poteka zdravljenje?

Kot je povedala predavateljica, želijo preprečiti napredovanje bolezni. Pri približno 10 do 20 % bolnikov bolezni napreduje, vendar ne vedo vnaprej, pri katerem se bo to zgodilo. Tveganje za smrt se zniža, če se zdravijo spremljevalci metaboličnega sindroma. Bolnike namreč najbolj ogrožata srčni infarkt in možganska kap. Danes ni registrirano še nobeno zdravilo za zdravljenje metaboličnega sindroma, potekajo pa številne raziskave. Metabolni sindrom zdravijo z dieto oziroma znižanjem čezmerne telesne teže. Možno je tudi zdravljenje s presaditvijo jeter.

Ustrezna dieta za bolnike je mediteranska, poleg nje pa priporočajo tudi redno telesno dejavnost. Mediteranska dieta dokazano vpliva na zmanjšanje srčnožilnih zapletov. Bolniki naj tako uživajo prehrano z veliko sveže zelenjave in vlaknin, uporabljajo naj oljivo olje, zmanjšajo naj uživanje nasičenih maščobnih kislin in sladkorja. Uživanje alkohola mora biti pod mejo tveganja. Redna

aerobna telovadba naj bo vsak dan vsaj pol ure, tudi pri tistih, ki so primerno telesno prehranjeni. Zmerno uživanje kave, to je dve do tri skodelice na dan, deluje zaščitno proti steatozi jeter in zavira napredek bolezni. Znižanje telesne teže za 7–10 % lahko povsem obrne proces in pripomore k velikemu izboljšanju bolezni. Če so bolniki močno prehranjeni, z indeksom telesne mase nad 35 ali s pridruženimi boleznimi, kot je sladkorna bolezen ali dislipidemija, je najučinkovitejše hujšanje z bariatrično kirurgijo. Je sicer invazivno zdravljenje, omogoča pa največjo izgubo telesne teže in zavira njeno ponovno pridobivanje.

### Katera zdravila obstajajo in na kaj vplivajo?

Gre za zapleteno bolezen, ki povsem spremeni metabolizem maščob. Zdravila tako vplivajo na metabolni del in na izločanje holesterola. Zdravilo se imenuje semaglutid in je agonist receptorja GLP-1, ki poleg tega, da pomaga pri hujšanju, zmanjša steatohepatitis. Rezultati pri bolnikih s prizadetostjo jeter bodo objavljeni šele leta 2028. Zdravilo ima tudi številne dobre učinke na druge organe, ki so prizadeti pri metaboličnem sindromu. Obetavna je bila tudi obetiholna kislina, ki spremeni metabolizem in poti žolčnih kislin. V prvih fazah je izboljšala fibrozo, ima pa več pomembnih neželenih učinkov, povzročila je celo odpoved jeter. Zelo dobre rezultate sta dali za zdaj še testni zdravili resmetirom, ki deluje preko ščitničnih receptorjev, in pa lanifibrinor Pan-PPAR.

### Kako se zdravi ciroza jeter?

Gastroenterologi zdravijo zaplete. Portalna hipertenzija je eden izmed zapletov in je posledica spremenjenega krvnega obtoka skozi jetra zaradi zabrazgotinjenja jeter. Vse bolnike na šest mesecev pregledujejo z ultrazvokom za hepatoceličnega raka. Če imajo bolniki zaplete jetrne ciroze, jih lahko zdravijo s presaditvijo jeter.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## LIVERIN FORTE

FORTE TERAPIJA  
3 MESECE



JETRA SE PO VEČ MESEČNEM ZASTRUPljanJU OBNAVLJAJO 3 MESECE, ZATO PRIPOROČAMO TERAPIJO.\*

Pegasti badeji pripomore k razstrupljanju jeter. \*Študije: Dalč, D., Svorcan, P., Bojović, B. in Vrhnič, D. (2017). Efficacy and safety of hepatoprotective Liverin Forte in treatment of patients with chronic liver disorders. KCS. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta pomembna razlika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 66 32 440

## LIVERIN FAST

FAST TRETMA  
10 DNI



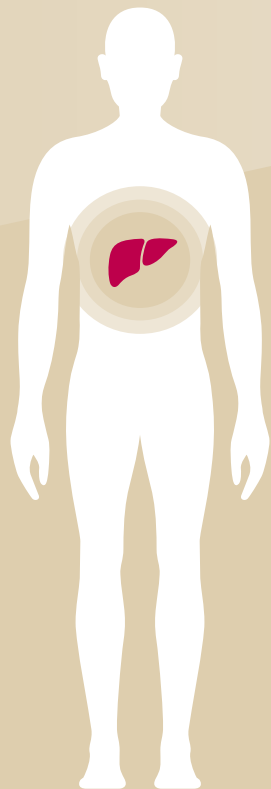
PRI KRAJŠIH OBDOBJIH NEZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, JE POTREBNO TELO VRNITI V RAVNOVESJE. PRIPOROČAMO 10-DNEVNI TRETMA.

NOVO

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Cink prispeva k normalni kislinsko-bazični presnovi. Popolna meta pomaga podpirati zdravno prebavo. Vitamini B1 in B2 prispevajo k normalni energijski presnovi in delovanju živčnega sistema. Vitamini B3 in B5 prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in utrpnanosti. Vitamini B6 in B12 prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema.

Sanofarm 20  
Prehransko dopolnilo





# Kaj je dobro vedeti o raku jeter

## Rak jeter je v začetku pogosto **TIH**

- Pogosto se odkrije v razširjenem ali razsejanem stadiju.
- Pojavlja se predvsem pri bolnikih s cirozo jeter ali drugimi kroničnimi jetrnimi boleznimi.
- V zgodnjem stadiju je lahko **asimptomatski**.
- Običajno ga odkrijemo **naključno** pri ultrazvočnem (UZ) pregledu trebuha pri bolnikih s cirozo, ki jih spremljamo z rednimi UZ pregledi vsakih 6 mesecev ali zaradi drugih vzrokov.

## Dejavniki tveganja za jetrno okvaro



alkoholna  
bolezen jeter



kronični  
hepatitis B in C



metabolne  
bolezni, debelost



holestatične  
bolezni jeter



motnje  
v krvnem obtoku



bolezni jeter,  
povzročene z zdravili

## Težave ob napredovanju jetrne bolezni



utrujenost, slabše  
počutje in apetit



bolečina  
v trebuhu



hitrejši pojav  
podplutb in krvavitev



nabiranje tekočine  
v trebuhu



nepojasnjeno  
hujšanje



zlatenica

Več informacij najdete na [www.europacoln.si](http://www.europacoln.si).

Posvetujte se o svoji bolezni in zdravljenju z osebnim zdravnikom ali zdravnikom specializiranim. Informacije, predstavljene zgoraj, ne morejo nadomestiti nasveta zdravnikov. Prosimo, upoštevajte, da je povezava do spletne strani tretjih oseb zgolj praktične narave. Roche ne odgovarja za točnost informacij, vsebovanih na spletni strani tretje osebe. Vaša uporaba spletne strani tretjih oseb je na lastno odgovornost ter je predmet določil in pogojev uporabe te spletne strani.

### Literatura:

- P. Strojjan and M. Hočevar, Onkologija, učbenik za študente medicine, 2018.
- Novak K. Ciroza jeter. Farmacevtski Vestnik 2019; 70: 249-32.
- Štabuc B., Gavrić A., Janša R. et al. Povzetek zadnjih evropskih smernic za obravnavo hepatocelularnega karcinoma. Gastroenterolog 2018; 3: 16-38.
- Fitzmorris P., Singal AK. Surveillance and Diagnosis of Hepatocellular Carcinoma. Gastroenterol Hepatol 2015; 11(1): 38-46.

DODATNE INFORMACIJE SO NA VOLJO PRI:  
Roche farmacevtska družba d.o.o., Stegne 13G, Ljubljana

Pripravljeno september 2023  
M-SI-00000421 (v4.0)



## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## LILLY – ŽIVETI BOLJE

Ljudje smo od nekdaj vedoželjni, polni upanja in vztrajnosti. Odkritja so naš namen na tem planetu. Od same ustanovitve družbe Lilly je jasno naše poslanstvo in cilj. Po več kot stoletju, skoraj 100 zdravilih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenje ljudi po svetu.

Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o., Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana  
telefon 01 / 580 00 10, faks 01 / 569 17 05

PP-LILLY-SI-0092, 9.6.2021

*Lilly*



## ABC

- A** Za ozdravljivost raka dojk je pomembno, da se odkrije čim bolj zgodaj.
- B** Večina zgodnjih rakov se lahko odstrani s takojšnjo operacijo, brez predhodnega zdravljenja.
- C** Večina operacij se izvede tako, da se dojka ohrani.



# Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi

Rak dojke je lahko na začetku, ko se postavi diagnoza, omejen na dojko, na dojko in pazdušne bezgavke ali pa je razsejan po telesu. O zgodnjem raku govorimo takrat, ko ni razsejan po vsem telesu. Razsejane rake najdemo v okoli 8 %, v več kot 90 % primerov odkritega raka pa gre za zgodnjega raka. Del teh je sicer takšnih, ki jim rečemo lokalno napredovali, ko so lokalno razširjeni, vendar še ne razsejani. Te še vedno šteujemo med zgodnje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Za ozdravljivost raka dojk je pomembno, da se odkrije čim bolj zgodaj. Zato je izjemnega pomena, da si dojke samopregledujemo in se, če smo stare od 50 do 69 let, redno, torej na vsaki dve leti, odzivamo na vabila presejalnega programa Dora k mamografiji.

Kljub dokazanemu učinku tega presajanja se žal po družabnih omrežjih ravno v času tega pisanja širijo sporočila, ki svarijo pred mamografijo in to presejalno in diagnostično metodo celo obtožujejo, da raka povzroča. Takšna sporočila so izjemno škodljiva, saj ženske odvrtaajo od pregleda, ki morda ni najbolj prijeten, lahko pa jim reši življenje. Tako kot ga je že mnogim.

## Zgodnji rak dojk je večinoma ozdravljiv

Pogovarjali smo se z **dr. Simono Borštnar** z Onkološkega inštituta v Ljubljani, predvsem o diagnosticiranju in zdravljenju zgodnjega raka. Povedala je, da je večina zgodnjih rakov takšnih, ki se lahko odstranijo s takojšnjo operacijo, brez predhodnega zdravljenja. Manjši delež je velikih rakov v dojki in bezgavkah, ki so lahko tudi lokalno napredovali raki, in jih začnejo najprej zdraviti z zdravili. Zgodnji raki so po besedah onkologinje potencialno ozdravljivi, medtem ko razsejani raki niso ozdravljivi, vendar pa ob zdravljenju bolnice z njimi lahko živijo dolga leta.

Kako se odkrijejo zgodnji raki? »V starostnem obdobju, kjer je na voljo presejalni program Dora – od 50 do 69 let –, odkrijemo praviloma rake v zgodnji obliki, redko je prisotna že razsejana bolezen. Namen presejalnega programa seveda je, da odkrijemo rake čim bolj zgodaj, ko so čim manjši. Presejalno slikanje je na voljo na dve leti in v tem času prav tako lahko vznikne rak (rečemo mu intervalni rak), ta je po navadi tipen, vendar še vedno zgodnji in ozdravljiv. Tudi pri ženskah, ki niso vključene v presejalni program, večinoma odkrijemo zgodnjega raka, vendar običajno šele takrat, ko je tipen in zato nekoliko večji,« razlaga dr. Borštnarjeva.

Kako onkologinja odgovarja na omejena sporočila po družbenih omrežjih? »Takšna sporočila so neutemeljena in jih objavljajo ljudje, ki ne poznajo širše slike. Pri mamografiji telo sicer prejme rentgenske žarke, vendar v majhni dozi. Koristi zgodnjega odkrivanja vsekakor pretehtajo potencialno škodo.«

Pred leti je bilo zelo popularno slikanje s termografijo, v zadnjih letih pa po besedah naše sogovornice tega k sreči ne zaznavamo več. »To, kar pokaže slikanje s termografijo, pokaže tudi mamografija, pa tudi ultrazvok, ki je dopolnilna preiskava, ter tudi pregledovanje dojk. S termografijo pa ne moremo odkriti najmanjših, nekajmilimetrskih rakov, poleg tega to ni dovolj zanesljiva diagnostična preiskava. Standardna preiskava je še vedno mamografija, dopolnilne preiskave pa so ultrazvok dojk, ultrazvok pazduh in tudi magnetna resonanca. Magnetne resonance ne uporabljamo za presejanje, saj je to preiskava, ki traja predolgo in je predraga za ta namen. Uporabljamo pa jo kot dodatno diagnostično preiskavo za oceno stanja pred predoperativno terapijo in po njej in tudi pri kontrolnih slikanjih žensk, ki imajo dokazano veliko tveganje za razvoj raka dojk,« je pojasnila dr. Borštnarjeva ter dodala, da je, ko je sum na raka z mamografijo postavljen, tega treba dokazati še z eno

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

»Uspešnost zdravljenja raka merimo s petletnimi preživetji in te številke se iz leta v leto izboljšujejo.«

preiskavo, in sicer z biopsijo – pregledom odvzetega tkiva.

### Zdravljenje zgodnjega raka dojke

Obstaja več načinov zdravljenja zgodnjega raka dojke. Kateri so? Dr. Simona Borštnar: »Večina teh rakov se zdravi operativno in s sistemskim zdravljenjem, obsevanje pa se izvede pri dobri polovici zgodnjih rakov dojke. Če so tumorji zelo majhni, potem se zdravljenje začne z operacijo. Po operaciji se glede na lastnosti tumorja odločimo, kako bomo z zdravljenjem nadaljevali. Lahko izberemo kemoterapijo, če gre za hormonsko odvisnega raka, uporabimo hormonsko terapijo, lahko pa tudi tarčna zdravila. Tarčna zdravila lahko kombiniramo s kemoterapijo ali s hormonsko terapijo. Če so tumorji večji od dveh centimetrov ali če so najdeni zasevki v pazdušnih bezgavkah, se lotimo zdravljenja najprej s kemoterapijo. Z njo dosežemo zmanjšanje obsega tumorja v dojki in pazdušnih bezgavkah ter uničimo rakave celice, ki so morda ušle po telesu, sledi pa operacija, ki je na ta način lahko manj obsežna.« To je za ženske seveda zelo pomembno. Po besedah naše sogovornice se večina operacij izvede tako, da se dojka ohrani. »Po operaciji razen nežne brazgotine potem niti ni vidno, da je bila dojka operirana. S predoperativno terapijo dobimo tudi informacijo o tem, kako se je tumor odzval na to zdravljenje. Najbolj veseli smo, če s predoperativnim zdravljenjem dosežemo, da tumor popolnoma izgine.«

### Kaj pa po operaciji?

Po operaciji bolnice lahko dobijo še dopolnilno (adjuvantno) zdravljenje, ki je prilagojeno vrsti raka. »Večina rakov dojke, kar 75–80 %, izraža hormonske receptorje. Bolnice s temi tako imenovanimi hormonsko odvisnimi raki bodo dobivale vsaj pet let hormonsko terapijo. Če so raki visoko rizični, pa hormonsko terapijo kombiniramo s tarčnimi zdravili, ki jim rečemo zaviralci od ciklina odvisnih kinaz. Če gre za rake, ki nimajo hormonskih receptorjev, zagotovo prejmejo kemoterapijo. Kemoterapijo v primeru prisotnosti receptorjev HER-2 kombiniramo z biološko terapijo z monoklonskimi protitelesi anti HER-2. Če pa gre za rake, ki niso HER-2 pozitivni in gre za trojno negativne rake, kemoterapijo pogosto kombiniramo z imu-

noterapijo,« dr. Borštnarjeva razlaga načine kooperativnega zdravljenja.

Onkologinja v nadaljevanju še poudari, da se intenziteta oziroma načini zdravljenja spreminjajo zelo hitro in morda se bo to zdravljenje v naslednjem letu dopolnilo še z drugimi zdravili. Zdravljenje napreduje in je čedalje bolj individualizirano, kar pomeni, da je prilagojeno lastnostim tumorja posamezne bolnice.

### Kako si samopregledujemo dojke?

Spremembe na dojkah, ki lahko opozarjajo na raka dojke, bodo ženske pravočasno opazile le, če vedo, kako so njihove dojke videti običajno. Zato je izjemnega pomena, da si jih ženske že od mladih let redno mesečno pregledujejo oziroma pretipajo (naj bo to na isti dan v mesecu oziroma deseti dan po začetku menstruacije). Tako se razvije občutek za to, kako je dojka videti normalno, in se tako lahko hitreje opazijo morebitne tipne in vidne spremembe, kot so izcedek, trda dojka, spremembe v velikosti dojke, vdrto ali izbočeno oziroma spremenjeno bradavico ali pa se zazna bolečina v dojkah.

### Kako si pravilno pregledam dojke?

Postavimo se pred ogledalo, roki naj bosta sproščeni ob telesu. Bodimo pozorne na opisane spremembe dojke in bradavic. Roke položimo na boke in se rahlo izprismo. Znova si pozorno oglejmo dojki in bradavici. Dvignimo roke nad glavo in sklenimo dlani. Še v tem položaju se prepričajmo, da ni vidnih sprememb.

Potem si dojki pretipamo. Ob tem najprej dvignemo desno roko. Z levo roko natančno pretipajmo vso desno dojko v smeri urnega kazalca in z vseh robov proti bradavici. Dvignimo levo roko in postopek ponovimo na levi dojki. Potem se nagnimo še naprej in z desno roko podprimo desno dojko. S krožnimi gibi leve roke natančno pretipajmo dojko. Postopek ponovimo s podprto levo dojko. V nadaljevanju pretipamo bradavici. S palcem in sredincem nežno stisnemo vsako bradavico in preverimo, da ni izcedka. Sledi pretipanje pazduh. Izvedemo ga tako, da se nagnemo naprej, spustimo levo roko in pretipamo levo pazduho z desno roko. Najprej to naredimo s stisnjenimi prsti in nato še z razprtimi. Na enak način pregledamo še desno pazduho. Zadnja stvar, ki jo naredimo, je pregled v leže. Samopregled torej končamo še v ležečem položaju. Desno ramo podložimo z vzglavnikom in dvignemo desno roko nad glavo. Najprej z iztegnjenimi in potem s stisnjenimi prsti leve roke s krožnimi gibi pretipamo desno dojko. Vzglavnik premaknemo pod levo ramo in postopek ponovimo še na levi dojki.

### Še o mamografiji

Pri mamografiji celoten postopek traja nekaj minut in uporabljajo se nizkoenergijski rentgenski žarki. Sevanje je majhno, količina je približno desetkrat manjša od CT-preiskave prsnega koša. Z mamografijo najzanesljiveje lahko odkrivajo bolezenske spremembe dojke. Lahko odkrijejo veliko sprememb, ki pomenijo zgodnjega raka dojke, vseh pa tudi s to metodo ne odkrijejo. Najmanj rakov se odkrije pri mlajših od 50 let, ki imajo gosto strukturo dojke. Ko mamografija ne pokaže boleznin in je izvid negativen, je potrebno še vedno enkrat mesečno redno samopregledovati obe dojki in se čez dve leti spet vrniti na mamografski pregled.

### Obeti zdravljenja

Kot je povedala naša sogovornica, se v bližnji prihodnosti obetajo razširitve indikacij pri uporabi obstoječih novejših zdravil. Nove študije so, na primer, pokazale učinkovitost od ciklina odvisnih kinaz tudi pri nekoliko nižjih stadijih. Dr. Borštnarjeva je glede vpeljevanja novih zdravil v zdravljenje povedala, da nova zdravila običajno najprej dobijo za zdravljenje razsejanega raka. Ko tam pokažejo svojo učinkovitost, jih potem po predhodno narejenih kliničnih raziskavah vpeljujejo tudi v zdravljenje zgodnjega raka. »S tem raka čedalje bolj obvladujemo,« je zatrdila in zadovoljno povedala, da čedalje večji delež bolnic raka dojke preživi brez ponovitve. »Uspešnost zdravljenja raka merimo s petletnimi preživetji in te številke se iz leta v leto izboljšujejo. Lahko govorimo o desetih odstotnih točkah v dvajsetih letih. Vse to je ugodna posledica čedalje bolj natančne diagnostike, čedalje učinkovitejših zdravil ter tega, da čedalje večji delež rakov ujamemo takrat, ko so majhni – po zaslugi presejalnega programa,« je še poudarila dr. Borštnarjeva.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



## ABC

- A** Tretjina bolnikov ima bolečino po končanem zdravljenju raka, med zdravljenjem pa kar 59 % bolnikov.
- B** Med 53 in 70 % bolnikov z rakavo bolečino v terminalni fazi potrebuje alternativno pot vnosa opioidov.
- C** Kanabinoidi so učinkoviti predvsem pri zdravljenju bolnikov z nevropatsko bolečino.



# Protibolečinsko zdravljenje



Asist. dr. Branka Stražičar

Rakava obolenja in posledično zdravljenje pogosto spremljajo bolečine, ki jih dokaj uspešno lahko lajšamo z zdravili. Protibolečinsko zdravljenje lahko precej izboljša kakovost življenja v vseh stadijih bolezni, z uporabo zdravil pa je bolečina znosnejša tudi v primeru neozdravljive oblike. O vrsti bolečin in različnih metodah protibolečinskega zdravljenja smo se pogovarjali z **anesteziologinjo asist. dr. Branko Stražičar** z Onkološkega inštituta v Ljubljani.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Pogostost bolečine je pri bolnikih z napredovalno obliko raka, metastatsko boleznijo ali pri terminalni bolezni zelo visoka,« ob začetku pogovora pojasni anesteziologinja. »Ocenjujemo, da je pri napredovalnem raku prisotna v več kot 70 %. Tretjina bolnikov (33 %) ima bolečino po končanem zdravljenju raka, med zdravljenjem ima bolečino 59 % bolnikov. Nekateri raki imajo visoko pojavnost bolečine že v zgodnejši fazi – rak trebušne slinavke povzroča bolečino pri 44 % bolnikov, rak glave in vratu v 40 %,« sogovornica navede visoko prisotnost bolečine v primeru nekaterih vrst raka. Protibolečinsko zdravljenje se določi na podlagi jakosti in vrste bolečine. Dobro je tisto, ki bolečino zmanjša toliko, da ta postane znosna in povzroči kar najmanj stranskih učinkov ter izboljša kakovost življenja bolnika. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je že pred časom izdala smernice zdravljenja, ki temeljijo na stopenjskem pristopu z izbiro analgetika glede na jakost bolečine. V primeru blage bolečine (stopnja ena) se uporabijo neopiodni analgetiki, pri srednji bolečini

(stopnja dve) šibki opioidi in pri močni bolečini močnejši opioidi.

### Blaga, srednja in močna bolečina

»Blago bolečino zdravimo s paracetamolom in nesteroidnimi antirevmatikami (NSAR) ter z metamizolom. Paracetamol in NSAR sta sicer univerzalno sprejeta za zdravljenje rakave bolečine na vseh stopnjah analgetične lestvice. Paracetamol najpogosteje uporabljamo za prvi dve jakostni stopnji. Spremljati moramo neželene učinke NSAR in COX-2 selektivnih zaviralcev na krvavitve prebavil, trombocitno disfunkcijo in odpoved ledvic. Metamizol uporabljamo pri blagi bolečini v monoterapiji ali pri srednji do močni bolečini v kombinaciji z opioidi kot alternativo paracetamolu in NSAR,« pojasni **dr. Stražičarjeva**. Obvladovanje blage do srednje bolečine poteka s šibkimi opioidi, kot sta tramadol in kodein. Pri prvem zaznavajo več neželenih stranskih učinkov (slabost, bruhanje, zaprtje, omotica ...) kot pri drugih morfinih. Poleg tega je tramadol manj učinkovit od morfina. Kodein deluje analgetično šele po pretvorbi v morfin, večinoma preko encima CYP2D6.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



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

**LAXEMON TEKOCINA** 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 prodajalnih in na [www.enemon.si](http://www.enemon.si)

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

»Bolnikom kanabinoidi nudijo pomembno dodatno možnost lajšanja težav. Pomembno je, da zdravimo bolnika celostno, kadar z njim dobro sodelujemo proti bolezni, zmeraj pride do izboljšanja stanja; če ne do ozdravitve, pa do pozitivnega odnosa, prijaznosti in sprejemanja sveta.«

Je učinkovitejši od placeba, a pogosteje od ostalih opioidov povzroča slabost, bruhanje in zaprtje. Kot alternativo šibkim opioidom lahko uporabimo majhne odmerke močnih opioidov (morfin, metadon, fentanilni obliži). S slednjimi, v večjih odmerkih, poteka zdravljenje srednje do močne bolečine. Močni opioidni analgetiki pri tretjini bolnikov povzročijo prehodne stranske učinke – najtrdovalnejše je zaprtje.

### Ko zdravila ni več mogoče zaužiti ...

Med 53 in 70 % bolnikov z rakavo bolečino v terminalni fazi potrebuje alternativno pot vnosa opioidov. »Kadar bolniki ne morejo več požirati, jim zdravila dajemo najpogosteje pod kožo, v žilo, v epiduralni prostor ali intratekalno. Za zadnja dva načina so potrebni katetri, ki jih vstavimo že prej. Velikokrat se poslužujemo podkožne infuzije mešanice zdravil preko črpalke. Podkožne infuzije uporabimo, kadar bolnik ne more zaužiti zdravil zaradi bruhanja, slabosti, disfagije, omejene zavesti in predvsem v terminalnem stadiju bolezni, ko s podkožno infuzijo različnih zdravil (morfin, oksikodon) lajšamo več simptomov hkrati. Prednosti takega zdravljenja so, da ni potrebno pogosto zbadanje, da dosežemo razmeroma stalno raven zdravila v plazmi. To zdravljenje lahko uporabljamo na domu in tako bolniku omogočimo udobnejše življenje. Bolnik je svobodnejši, ne gleda na uro, kdaj mora vzeti zdravilo, obenem pa lahko v infuziji analgetiku dodamo še druga zdravila ali bolnika na ta način tudi hidriramo,« pojasni sogovornica in doda, da s to metodo zdravijo tudi druge simptome, kot so težko dihanje, vznemirjenost, delirij in strah ter slabost in bruhanje.

### Kako k lajšanju bolečine pripomorejo kanabinoidi?

Nekateri bolniki se odločijo za lajšanje bolečine tudi s pomočjo kanabinoidov, ki delujejo na endokanabinoidne receptorje v našem telesu. Kanabinoidi – prisotni so sicer tudi v našem telesu, imenujemo jih endokanabinoidi – delujejo na kanabinoidne receptorje. Delovanje kanabinoidov na receptorje v osrednjem živčevju sicer povzroči protibolečinske učinke, a za boljše razumevanje tega procesa je treba poznati

širšo sliko. Konoplja vsebuje več kot sto različnih kanabinoidov in drugih aktivnih substanc, najbolj opevani so flavonoidi in terpeni. »Terpeni vplivajo na prepustnost hematoencefalne bariere in modirajo afiniteto receptorjev CB1 za THC ter posledično vplivajo na analgetične in psihotropne učinke kanabinoidov. Flavonoidi po drugi strani imajo protivnetni in nevroprotektivni učinek, inhibirajo P450 v jetrih in tako vplivajo na farmakokinetiko THC. Najpomembnejša sta kanabinoida THC: delta-9-tetrahidrokanabinol (dronabinol) in CBD kanabidiol,« pove sogovornica in nadaljuje: »Kanabinoidni receptorji se delijo na receptorje CB1, ki so predvsem v osrednjem živčnem sistemu, to je možganih in hrbtenjači. Koncentracija receptorjev CB2 je večja na periferiji, predvsem v imunskem sistemu. Danes je znano, da ima endokanabinoidni sistem pri človeku pomembno fiziološko vlogo za delovanje živčevja in imunskega sistema in tako pripomore k ravnovesju v telesu. THC se veže predvsem na receptorje CB1 in deluje psihoaktivno, analgetično, antiemetično, sprošča mišice in povečuje tek. CBD se veže na receptorje CB2 in ima protivnetno in analgetično delovanje. Zaradi antipsihotičnega in anksiolitičnega delovanja zmanjšuje psihoaktivne in anksioгене učinke THC. Pripisujejo mu še številne druge učinke, kot so antiepileptični, nevroptektiiven, antioksidativen in imunomodulatorni. Ti učinki so v klinični praksi še premalo raziskani.«

### Učinkoviti predvsem pri zdravljenju bolnikov z nevropatsko bolečino

Za lajšanje bolečine pri bolnikih z rakom se lahko kanabinoidi uporabijo na osnovi individualnega terapijskega preizkusa, pri tem pa je potrebna presoja, ali je na voljo dovolj časa za doseganje koristnih učinkov in kakšne so možnosti poslabšanja terminalnega delirija. V okviru multimodalnega zdravljenja bolečine so kanabinoidi lahko dopolnilno zdravilo pri zdravljenju bolečine z opioidi. V primeru torej, da je bolečina kljub optimalni uporabi opioidov neobvladana oz. so takšni nezaželeni učinki, lahko poskusimo zdravljenje s kanabinoidi. »Učinkoviti so

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



predvsem pri zdravljenju bolnikov z nevropatično bolečino. Odmerki so individualni in jih je treba titrirati, kar pomeni, da začnemo zdravljenje z majhnimi odmerki in jih večamo do zelenega učinka. Imajo zmeren protibolečinski učinek in lahko zmanjšajo potrebo po opioidih. V študiji, kjer so primerjali učinke kombinacije THC (tetrahidrokanabinol-dronabinol) in CBD (kanabidiol) s THC in placebom, so ugotovili, da je kombinacija THC in CBD učinkovitejša od placeba in ima manj neželenih učinkov kot THC. 30-odstotno zmanjšanje bolečine, kar je klinično pomembno, so dosegli pri 43 % bolnikov. Analgetičen učinek je bil primerljiv s kodeinom,« izpostavi dr. Stražisarjeva in ob tem navede tudi blage nezaželene učinke, ki jih je zaznala raziskava (odvisno od odmerka zdravil) – vpliv na kognitivne in gibalne funkcije ter sprememba zaznave in razpoloženja. Junija leta 2014 je s spremembo Uredbe o razvrstitvi prepovedanih drog Vlada RS izdala dovoljenje za uporabo zdravil na osnovi sintetičnih kanabinoidov. Zaradi vsebnosti psihotropnega THC so razvrščena v drugo skupino prepovedanih drog, kot so opioidi. Zdravniki jih lahko predpisujejo na dvojni receptni obrazec in izdajo recepta morajo vpisati v knjigo narkotikov. »THC in CBD sta endokanabinoidna modulatorja. Za bolnike z rakom, ki so na kroničnem opioidnem zdravljenju bolečine, jim je slabo in bruha zaradi kemoterapije ali izgubljajo telesno težo zaradi pomanjkanja teka, so zdravila na osnovi kanabinoidov dodatna možnost zdravljenja simptomov, če so ti neobvladani z običajnimi zdravili. Nekaterim bolnikom lahko izboljšajo kakovost življenja,« pojasnjuje sogovornica z Onkološkega inštituta in ob tem navede še nekaj priporočil ob uporabi kanabinoidov. Ti naj se uporabljajo za lajšanje bolečine pri bolniku z rakom na osnovi individualnega preizkusa, uvajanje pa se začne s kombinacijo THC/CBD. Pri tem je pomembno upoštevati tudi pravilo titracije.

### Kako naj bolniki prepoznajo zaupanja vredne in varne izdelke?

Pred uporabo sredstev, ki vsebujejo kanabinoide, se posvetujte z izbranim onkologom, nevrologom ali specialistom za zdravljenje bolečine. »Specialist vam bo predpisal zdravilo, najverjetneje magistralno zdravilo v obliki kapljic, in nadzoroval odmerjanje. Specialist lahko predpiše zdravilo, ki vsebuje tudi THC, ki je skupaj s CBD – kanabidiolom učinkovitejše kot sam preparat CBD. Lahko se bo odločil tudi za interventni uvoz zdravila iz tujine, ki je naravni pripravek iz konoplje in vsebuje THC in CBD,« opozarja anesteziologinja z Onkološkega inštituta in ob tem doda, da zdravila s THC niso v prosti prodaji. Po drugi strani pa je močno odsvetovano iskati nepreverjena zdravila na črnem trgu, saj lahko vsebujejo bodisi previsoke koncentracije THC (letalni odmerek THC je ocenjen

*»Pred uporabo sredstev, ki vsebujejo kanabinoide, se posvetujte z izbranim onkologom, nevrologom ali specialistom za zdravljenje bolečine.«*

na 30 mg/kg) bodisi strupene snovi (težke kovine, topila, mikroorganizme ...) ter povzročajo hude nezaželene učinke, tudi smrt. V lekarnah v prosti prodaji najdete le zdravila, ki vsebujejo samo kanabidiol – CBD. Ta nima hudih neželenih učinkov. Tudi zdravila z vsebnostjo THC imajo lahko negativne stranske učinke, najpogostejši so psihotropni učinki. Vplivajo lahko na miselne in gibalne funkcije, spreminjajo naše zaznave ali vodijo v evforijo ali zaspanost: »Možen je nastanek halucinacij, panike in psihoz. Pri rizičnih posameznikih lahko v adolescenci povzroči shizofrenijo. Pri psihiatričnih bolnikih lahko povzroči kognitivno-vedenjske motnje. Srčni bolniki so ogroženi zaradi ortostatske hipotenzije in refleksne tahikardije. Lahko sprožijo napad epilepsije. Pri zmanjšanem delovanju jeter in ledvic je potrebna previdnost. Možne so številne interakcije z drugimi zdravili, predvsem psihotropnimi, ker se poveča depresivni učinek na osrednji živčni sistem. Dolgotrajna uporaba kanabinoidov lahko vodi v kognitivni upad in zasvojenost.«

### Učinek je dosežen že, če se bolečina zmanjša za 30 %

Po izkušnjah sogovornice se omenjena sredstva predpisujejo predvsem, kadar zdravljenje z drugimi protibolečinskimi sredstvi ni uspešno. Učinek je dosežen že, če se bolečina zmanjša za 30 %. »Največ se predpisuje pri

neuropatski bolečini in pri bolečini, ki ima močno psihično komponento. Bolniki radi poročajo o pozitivnih učinkih prehranskih dodatkov kanabisa, ki so v prosti prodaji. Vendar razen subjektivnih dobrih navedb ni merodajnih raziskav. Pri hudih znakih bolezni pa so učinkovita zdravila, ki imajo dokazano delovanje. Zdravljenje bolečine je zmeraj multimodalno, zato je dodatek kanabinoidov dobrodošel,« pove v nadaljevanju dr. Stražisarjeva in doda: »V naši praksi največ ali kar izključno predpisujemo magistralni pripravek v dvojniki.« Pri tem poudari podatke raziskave iz leta 2010, ki jo je skupaj s sodelavci opravil dr. Jeremy R. Johnson. Ta je pokazala, da je bolečina najbolje obvladana, če se uporablja kombinacija THC:CBD pri bolnikih, ki so že uporabljali močne opioide in jim opioidi niso dovolj pomagali (bolje kot THC se je odrezalo zdravilo sativex). Kot pojasnjuje sogovornica, je večina nujnih zdravil na pozitivni listi, ne pa vsa, kar lahko oteži zdravljenje v posameznih primerih. Ker se vse več bolnikov poslužuje pripravkov z vsebnostjo kanabinoidov, zdravnica zaključuje z mislijo: »Bolnikom kanabinoide nudijo pomembno dodatno možnost lajšanja težav. Pomembno je, da bolnika zdravimo celostno, kadar z njim dobro sodelujemo proti bolezni, zmeraj pride do izboljšanja stanja; če ne do ozdravitve, pa do pozitivnega odnosa, prijaznosti in sprejemanja sveta.«

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## SLOVENSKI IZDELKI IZ EKOLOŠKE KONOPLJE



Koda za  
10% popust  
v spletni trgovini  
[www.ekokor.si](http://www.ekokor.si):

**ABC10**



EKOLOŠKA KMETIJA ŠMAJD, PREDOSLJE 102B, KRANJ, T: 041711476, E: [INFO@EKOKOR.SI](mailto:INFO@EKOKOR.SI)

## ABC

- A** Pri 20 % bolnikov je ustrezno operativno zdravljenje.
- B** Nujna je uvedba presejalnega programa.
- C** O uspešnosti zdravljenja z novimi perioperativnimi pristopi je še prezgodaj govoriti, saj je večina raziskav še v teku.



# Rak pljuč v zgodnjem stadiju



Katja Mohorčič, dr. med., spec. pneumologije

**Rak pljuč je na svetu na drugem mestu glede pojavnosti in je na vrhu lestvice po smrtnosti. V Sloveniji naj bi bil po pogostosti na tretjem mestu. Pojavnost tega raka med moškimi v zadnjih letih še vedno nekoliko narašča, žal pa hitreje narašča pri ženskah, in sicer za približno 6 % na leto. Razlika se pojavlja zato, ker se je epidemija kajenja pri ženskah začela nekaj desetletij kasneje kot pri moških.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Poglaviti vzrok pljučnega raka je torej znan. To je aktivno kajenje, ki poveča verjetnost za nastanek pljučnega raka do tridesetkrat! Če kadilec preneha s kajenjem, se verjetnost za nastanek raka pljuč začne zmanjševati. Žal pa se tudi več deset let po prenehanju kajenja ne izenači popolnoma z verjetnostjo pri ljudeh, ki niso nikoli kadili. Rak pljuč lahko nastane tudi kot posledica pasivnega kajenja, torej vdihovanja cigaretnega dima, ko kadijo drugi. Pri pasivnem kajenju je verjetnost za nastanek raka pljuč povečana za 20 %. Drugi vzroki za nastanek tega raka so še izpostavljenost azbestu, radonu (plin, ki prihaja iz zemljine skorje

in nastane ob razpadu radioaktivnega radija) ter težkim kovinam in njihovim spojinam.

Kot pri vseh rakavih boleznih tudi tu velja, da se lahko učinkoviteje zdravi, če je odkrit v zgodnjem stadiju. Žal pa brez presejalnega programa takšne bolnike lahko odkrijejo le naključno, saj pljučni rak v zgodnjem stadiju nima simptomov.

## Nujen je presejalni program

Pogovarjali smo se s **Katjo Mohorčič, dr. med., spec. pneumologije**, s Klinike Golnik. Povedala je, da v Sloveniji na leto odkrijemo 1600 novih bolnikov z rakom pljuč v vseh stadijih. Od tega je komaj kakšnih 20 % bolnikov ustreznih za operativno zdravljenje, torej je bolezen pri njih odkrita v zgodnjem stadiju. »Ti bolniki so največkrat odkriti povsem naključno, in sicer ob preiskavah zaradi drugih bolezni. Običajno gre za predoperativne rentgenogramne pljuč pred ortopedskimi operacijami ali pred operacijami na očeh. Občasno so to tudi slikovne preiskave CT zaradi drugih vzrokov, kot je denimo CT koronarnih žil ali kaj drugega. Zgodnji rak pljuč namreč ne povzroča simptomov. Redki so bolniki, ki izpljunejo srage krvi ali pa kašljajo. Zato so ti bolniki odkriti redko in menimo, da je nujna uvedba presejalnega programa.« Kako daleč pa je priprava tega programa? »Presejalni program pripravlja skupina za pljučnega raka v okviru Državnega programa za obvladovanje raka. Najprej se bo verjetno začelo s pilotnim projektom, ki nam bo pomagal implementirati program presajanja pljučnega raka za celotno Slovenijo. Vsaka država ima namreč določene posebnosti v delovanju in organizaciji in programa se ne da kar prepisati od drugih. Narejenih je nekaj študij v zvezi s presejanjem, vsaka po nekoliko drugačnem protokolu, in treba je dobro premisliti, kateri

protokoli bodo za slovensko populacijo najustreznejši,« je povedala naša sogovornica in dodala, da se zatakne že pri vabljenju bolnikov – na kakšen način izbrati populacijo. »V presejalni program se večinoma vključujejo kadilci ali bivši kadilci, žal pa register bolnikov, ki kadijo, pri nas ne obstaja. Nasloviti je treba rizično populacijo, ki mora nato sama izraziti interes za sodelovanje v programu.

## Zdravljenje »po starem«

Več neznank ostaja tudi glede izbire zdravljenja raka pljuč v zgodnjem stadiju, saj študije, ki se nanašajo na uporabo novejših zdravil in so še v teku, še niso dale dokončnih rezultatov.

Kako torej poteka zdravljenje v zgodnjem stadiju? »Do obdobja pozitivnih rezultatov raziskav s perioperativno kemoimunoterapijo smo bolnike klasično zdravili v večini najprej z operacijo. Določene bolnike smo v nadaljevanju pooperativno zdravili s kemoterapijo. Nekateri bolnike smo po končani kemoterapiji lahko napatili tudi na obsevanje. To je bila klasična pot,« je začela z razlago zdravljenja Mohorčičeva ter nadaljevala, da so se za predoperativno zdravljenje zelo redko odločali, ker je učinkovitost zdravljenja s kemoterapijo zelo slaba. »Bali smo se, da bi med zdravljenjem prišlo do napredovanja bolezni in bolnika potem ne bi bilo več mogoče operirati. Podatki so že stari, a kemoterapija po operaciji k preživetju bolnika pripomore le petodstotno. Vsem ostalim bolnikom kemoterapija ne pomaga in povzroča le neželene učinke. Ne moremo zanesljivo vedeti vnaprej, kateremu bolniku bo kemoterapija pomagala. Izbirali smo jih glede na pridružene bolezni in glede na to, ali smo presodili, da zmorejo zdravljenje s cisplatinom, ki je osnova pooperativne kemoterapevtske sheme. Cisplatin

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju



ima kar nekaj stranskih učinkov in vsi bolniki ga ne morejo prejeti, pa čeprav bi jim glede na stadij bolezni po operaciji ustrezala ta terapija, saj ga ne bi prenesli,« je še pojasnila sogovornica.

### Zdravljenje z imunoterapijo in tarčnimi zdravili v zgodnjih stadijih

Preživetje bolnikov smo želeli izboljšati in v študijah so tudi pri zgodnjih stadijih bolezni začeli uporabljati imunoterapijo in tarčno terapijo. Tako so nastale številne študije z nekoliko različnimi pristopi: v nekaterih študijah so imunoterapijo uporabili šele po zaključenih kirurškem zdravljenju in kemoterapiji, veliko študij pa je postavljenih tako, da se zdravljenje začne s kemoimunoterapijo, sledi operacija, potem pa še eno leto zdravljenja z imunoterapijo.

Od leta 2021 je bilo v Sloveniji po besedah naše sogovornice že mogoče uporabljati imunoterapijo z atezolizumabom, najprej v programu sočutne uporabe zdravila. »To je bila prva imunoterapija, ki smo jo lahko uporabili pri naših bolnikih zunaj kliničnih raziskav. Primerno je za bolnike, ki so pred tem prejeli pooperativno kemoterapijo in če je bolezen v višjem stadiju (tumor večji od pet centimetrov ali pa so bile prizadete tudi bezgavke), hkrati imajo status PDL (imunohistokemični označevalec na tumorskih

celicah, ki narekuje zdravljenje z imunoterapijo) višji od 50 %. Bolnika zdravimo z atezolizumabom leto dni. Od avgusta letos to zdravilo pod enakimi pogoji lahko predpišemo že v breme zavarovalnice. Od junija letos je pri Evropski agenciji za zdravila registriran še en način predoperativnega zdravljenja, kjer so uporabljeni le trije cikli predoperativne kemoimunoterapije, tu so uporabili imunoterapijo z nivolumabom.«

O uspešnosti zdravljenja z novimi perioperativnimi pristopi je še prezgodaj govoriti, saj je večina raziskav še v teku in bomo na rezultate celokupnega preživetja, ki je za nas najpomembnejši izhod zdravljenja, morali še malo počakati,« je še dodala naša sogovornica.

Drugi način je zdravljenje s tarčnimi zdravili. »Edino, ki je v tem trenutku v Sloveniji in svetu rutinsko dosegljivo, je zdravljenje pri bolnikih, ki so operirani in imajo prisotno mutacijo EGFR. Ti bolniki po operaciji po navadi najprej dobijo kemoterapijo, potem pa jih tri leta zdravimo še z osimertinibom, ki je zaviralec EGFR tretje generacije. Delež EGFR mutiranih bolnikov med vsemi bolniki z adenokarcinomi pljuč je v slovenski populaciji med 13 do 15 %. Raziskave so pokazale, da to zdravljenje za več kot 50 % zmanjša tveganje za smrt oziroma petletno preživetje dvigne za 10 %,« je z zadovoljstvom povedala Mohorčičeva.

### Če se rak ponovi ...

V kolikšnem času se rak pljuč lahko ponovi? »Najpogosteje se ponovi v prvih dveh letih. Bolnike po operacijah spremljamo pet let in po onkoloških merilih imamo bolnika po tem času za ozdravljenega. Preživetje bolnikov v zelo zgodnjem stadiju – stadiju ena – je okoli 68-odstotno. To pomeni, da se 30 % bolnikom tudi v prvem stadiju bolezen ponovi. Pri bolniku z izhodnim stadijem tri pa se bolezen ponovi kar v 75 % primerov.«

Kako poteka zdravljenje v teh primerih? »Takrat nas zanima, v kakšnem obsegu se je bolezen ponovila. Če je v omejenem, lokalnem obsegu, ga poskušamo zdraviti še radikalno – običajno ga zdravimo s kemoterapijo ali obsevanjem, včasih pa tudi z imunoterapijo, redko z operacijo. Če se rak ponovi z zasevki, ga zdravimo s sistemsko terapijo, kakor da bi bil prvič odkrit. Zanimajo nas molekularni označevalci, status PDL in podobno ...«

Na vsakem kongresu smo priča objavi kakšne nove pomembne raziskave, ki nato v kratkem pomembno spremeni rutinsko zdravljenje bolnikov z rakom pljuč. V kratkem pričakujemo objavo novih pozitivnih rezultatov raziskav na področju zgodnjega raka pljuč, na prihajajočem kongresu ESMO bodo, na primer, objavljeni prvi rezultati študije Alina za operirane ALK mutirane rake pljuč, pa tudi še ena v vrsti perioperativnih raziskav s kemoterapijo in nivolumabom Checkmate 77T.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

**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

AstraZeneca

# Zelena stran

## Zobozdravstvo

### Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob  
Reteče 205, 4220 Škofja Loka  
tel.: 040 557 257, 08 200 5358  
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com  
fb: Center Hočevar

### Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig,  
tel.: 040 934 000  
www.zobozdravstvo-prenadent.si  
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

### BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru

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

## Ginekologija in urologija

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

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

## Kirurgija

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

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

## Medicinski pripomočki

### LASULJARNA KSFH

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

### ALPETON slušni aparati

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

### 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 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

# ABCzdravja

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



## Težave z mehurjem- kje tiči razlog?

Biostile® 

**Težave z mehurjem so zelo pogoste.** Z njimi se srečujejo tako moški kot ženske, mlajši in starejši. Skoraj vsak med nami se je že ali pa se še bo, srečal s težavami z mehurjem. K njim prištevamo različne težave. Najbolj znan simptom težav pa je zagotovo boleče, pekoče in pogosto uriniranje. Vnetje mehurja, sečevoda in težave z mokrenjem so posledica virusov in bakterij v telesu. Ko poskrbimo za zdrav urinarni trakt tako zatremo bakterijska in virusna vnetja in zmanjšamo možnost ponavljajočih se vnetij.

**Kar 15% vseh predpisanih antibiotikov je za zdravljenje vnetij sečil.**

Žal se prepogosto predpisuje antibiotike za vnetja, ki se kažejo kot bolečine v ledvenem delu, pekoče uriniranje ter občutek neizpraznjenega mehurja. Znano je, da ženske zbolevalo za vnetji sečil 30-krat pogosteje kot moški.

**Bakterije prihajajo iz črevesja.**

Glivično ali virusno vnetje izhaja iz prebavnega trakta, kar pomeni, da če imamo glivice v prebavnem traktu, se obolenje lahko razvije tudi ginekološko ali pa se razvije kot vnetje mehurja. Za zaščito mehurja, moramo najprej očistiti prebavni trakt. Antibiotiki, ki se pogosto predpisujejo za bakterijske okužbe, še dodatno uničijo obstoječo črevesno floro, ki pa je temelj močnega imunskega sistema. Pri oslABLjenem imunskem sistemu, se pogosto razvije glivično vnetje, saj se telo ni sposobno braniti.

Bakterije pogosto ostanejo v črevesju in se potem spet razmnožijo. Do vnetij sečil lahko pride tudi zaradi težav s putiko, ledvičnimi kamni, ledvičnim peskom, katetrom ali sladkorno boleznijo. **Težavo lahko rešimo na zelo enostaven in učinkovit način.** S sestavinami, ki delujejo protiglivično, protivnetno in antibakterijsko, lahko podpremo normalno delovanje telesa pri čiščenju urinalnega trakta. Na ta način se čistijo tudi ledvice in mehur, krepi se črevesna flora in vzpostavi se imunski sistem.

**Z izjemno kombinacijo nad težave z mehurjem in ledvicami.**

Kidney je izdelek z izjemno hitrim delovanjem. Blagodejno vpliva na vnetje mehurja in ledvic. Deluje PROTIGLIVIČNO, PROTIBOLEČINSKO, PROTIBAKTERIJSKO in PROTIVNETNO. Sestavljen je iz 4 izjemno močnih in učinkovitih zelišč. Vsebuje njivsko preslico, zlato rozgo, vednozeleni gornik in ortosipfon.

Protex kapsule vsebujejo skoncentrirana zelišča v sorazmerju 50:1, delujejo PROTIVNETNO, PROTIBAKTERIJSKO in pomagajo našemu telesu prebaviti hrano.

Kot DARILO smo paketu dodali še Protex čaj, ki nam bo pomagal odvajati vodo in strupene snovi iz telesa, odstraniti bakterije ter prečistiti telo.

Izkoristite posebno ponudbo in izkoristite brezplačno poštnino.

## Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

## NARAVEN IN UČINKOVIT PAKET PROTI VNETJU SEČIL.

**Kidney, Protex kapsule  
DARILLO Protex čaj**

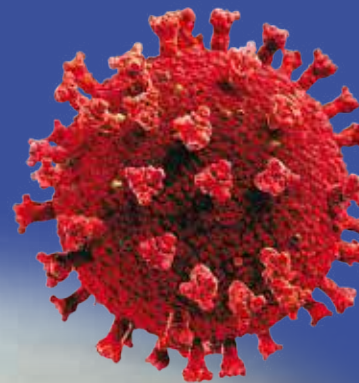


- ✓ protiglivično
- ✓ protibolečinsko
- ✓ protibakterijsko
- ✓ protivnetno delovanje



# COVID-19 je še vedno med nami

## Ostanimo pozorni



### Vsebina

- 4 Movember ali kako postati zdrav moški?
- 6 Kaj se trenutno dogaja s covidom-19 v Sloveniji?
- 9 Botruje ji sodobni način življenja
- 12 Bolezen se odkriva dokaj pozno
- 15 Vsak bolnik simptome doživlja drugače
- 17 Vaginalne tegobe najstnic
- 20 Higiena in nega pri inkontinenci
- 22 Ko telo želi preveč spanca
- 24 Da se brazgotina kar najlepše »zaceli«
- 26 Kisik je zelo pomemben
- 28 Nevarnosti v hladilniku
- 30 Kaj nam sporočajo stopala
- 33 PRILOGA: ONKOLOGIJA
- 33 Duševno zdravje pri diagnozi raka
- 35 Vzrok ni vedno v čezmernem pitju alkohola
- 39 Čedalje več bolnic se lahko dokončno pozdravi
- 41 Protibolečinsko zdravljenje
- 44 Rak pljuč v zgodnjem stadiju

### Dejavniki tveganja za napredovanje bolezni COVID-19 v hudo obliko:



Starost  $\geq 60$  let



Indeks telesne mase (ITM)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>



Kronična ledvična bolezen



Sladkorna bolezen



Srčno-žilna bolezen



Povišan krvni tlak



KOPB, zmerna do huda astma ali druge kronične respiratorne bolezni



Zdravljenje z imunosupresivnimi zdravili



Anemija srpastih celic



Okvara imunskega sistema



Rak



Kajenje

KOPB - Kronična obstruktivna pljučna bolezen

**Literatura:** People with certain medical conditions. Centers for Disease Control and Prevention. Dostopno na: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html> (dostopano: oktober 2023).