

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Februar 2024 Leto 19, številka 2

Vedno večje
preživetje raka

Menopavza in
andropavza

Neprijetni in nevarni
zajedavci

Kaj jesti za večerjo
in kdaj

Uporaba konoplje

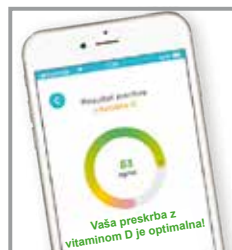
PRILOGA:
Avtoimunske
bolezni

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo




PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
www.proloco-medico.si



HITRI TEST ZA SAMOTESTIRANJE
Spremljajte raven
vitamina D iz
ene kapljice krvi
www.msl-kiweno.si



VHDTest 01/24

Podprite svoj imunski sistem



✓ **matični mleček**

✓ **propolis**

✓ **medeni sirup z več kot 74 % medu**

✓ **vitamin D3**

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom



Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

**Letnik 19, številka 2,
februar 2024**

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 26,00 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

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

ABC

- A** Živahna vlaganja v raziskave in razvoj so povzročila izjemne preboje na področju diagnostike in zdravljenja.
- B** V času epidemije je bilo odkritih 11 % manj rakov glede na pričakovano število novih primerov.
- C** Nujno potrebna sta delovanje in dostopnost do vseh ravni zdravstvenega sistema.

Vedno večje preživetje raka

Na svetovni ravni letno za rakom na novo zbolijo 17 milijonov ljudi, umre jih 10 milijonov. V Sloveniji je vsako leto 15.000 novih bolnikov z rakom; pri moških je rak najpogostejši vzrok smrti, pri ženskah je po pogostosti vzrokov za smrt na drugem mestu. Kar 110.000 oseb je kadar koli zbolelo za rakom. Razveseljivi podatek je ta, da je več kot tretjino primerov raka mogoče preprečiti. Drugo tretjino je mogoče pozdraviti, vendar pod pogojem, da je bolezen odkrita dovolj zgodaj in je pravilno zdravljena.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Četrty februar je proglašen za svetovni dan boja proti raku. Poteka pod okriljem Mednarodne zveze za obvladovanje raka (UICC) in je namenjen ozaveščanju o raku ter spodbujanju preventive, odkrivanja in zdravljenja teh hudih boleznih. Sistematično in dolgoročno zmanjševanje bremena raka je mogoče le s celovitim obvladovanjem, v Sloveniji to poteka z državnim programom obvladovanja raka. Rak je postal ena od prednostnih nalog na področju zdravstva tudi v Evropski uniji.

Sistematično proti raku

Trenutno poteka državni program za leta od 2022 do 2026. Namen programa je, da bi bila vsem državljanom zagotovljena enakost pri

dostopu do kakovostnih zdravstvenih storitev in to na vseh ravneh zdravstvenega sistema. Program daje poudarek primarni preventivi, izvajanju presejalnih programov za raka, ki so dokazano učinkoviti, čim zgodnejši diagnostiki raka ter dolgoročno čim boljšim izidom pri celoviti obravnavi raka, vključno s celostno rehabilitacijo in paliativno oskrbo.

Danes vemo o raku toliko kot še nikoli doslej. Živahna vlaganja v raziskave in razvoj so povzročila izjemne preboje na področju diagnostike in zdravljenja. V prihodnjem obdobju je kot najpomembnejši cilj izpostavljeno izboljšanje kakovosti obravnave bolnikov z rakom. Spremljanje kakovosti obravnave omogočajo klinični registri najpogostejših rakov. Rezultati spremljanja kakovosti pa so podlaga za sistemske spremembe, ki bodo zagotavljale najboljšo možno obravnavo za vse bolnike pri nas. Dosedanji uspehi in dejavnosti na področju zdravljenja raka so Slovenijo postavili tudi na evropski zemljevid. Državni program obvladovanja raka je usklajen z usmeritvami evropskega načrta za boj proti raku. Na Onkološkem inštitutu izpostavljajo tri ključne strateške cilje: upočasniti rast števila novih bolnikov z rakom v državi, povečati preživetje slovenskih bolnikov z rakom in izboljšati kakovost življenja bolnikov z rakom, s tem da se krepi celostna rehabilitacija in paliativna oskrba.

Odkritih 11 % manj rakov

Register raka RS na Onkološkem inštitutu Ljubljana vsako leto objavi posodobljene statistične podatke o raku v Sloveniji. Najnovejša objava podatkov iz oktobra lanskega leta vključuje informacije o bremenu raka v letu 2020, ki je bilo prvo leto epidemije covid-19. Podatki kažejo, da je bilo odkritih 11 % manj rakov glede na pričakovano število novih primerov. Vendar pa je padec števila odkritih rakov v letu 2020 manjši, kot so bile napovedi projekta Onkovid, ki so kazale, da je bil v prvem valu epidemije delež obravnavanih primerov raka manjši za 30 % v primerjavi z letom poprej. Primanjkljaj novih bolnikov z rakom v Sloveniji v letu 2020 je primerljiv s primanjkljajem v nekaterih zahodnih državah: na Škotskem, v Angliji in v ZDA. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana nas pozivajo, da upoštevamo priporočila za zdrav življenjski slog, se odzovemo na vabila v presejalne programe za raka ZORA, DORA in Svit; ob sumljivih simptomih in znakih raka pa naj se takoj obrnemo na osebnega zdravnika.

V letu 2020 je v Sloveniji za rakom zbolelo 15.096 oseb, 7.034 žensk in 8.062 moških. Glede na dosedanje trende zbolevanja je bilo pričakovano, da bo zbolelo 16.949 novih bolnikov. Razlika med napovedanim številom novih primerov raka in dejanskim številom novih bolnikov je bila 1.854 oseb. V letu 2020 je bilo tako zabeleženih 10,9 % manj novih primerov raka od pričakovanih. Pri ženskah je

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

bila ta razlika za 11,6 %, pri moških pa za 10,4 %. Največji manko novih diagnoz se je pojavil pri osebah, starih med 50 in 60 let. Glede razširjenosti bolezni ob postavitvi diagnoze pa je bilo odkritih najmanj primerov raka v omejenem stadiju.

Dejansko število rakov se ni zmanjšalo

Poglejmo podatke registra še glede na vrsto rakov. Največji primanjkljaj novih diagnoz rakov je bil pri nemelanomskem kožnem raku, raku prostate, raku dojk in krvnih rakih (nehodgkinovi limfomi in levkemije). Spodbudni so bili podatki za kožni melanom ter raka debelega črevesa in danke, kjer ni prihajalo do odstopanj med napovedano incidenco in dejanskim številom novih bolnikov s temi raki.

Kot rečeno, so največji manko zabeležili pri obolelih z nemelanomskim kožnim rakom, saj je razlika med napovedano incidenco v letu 2020 in dejanskim številom novih bolnikov v letu 2020 23 % (zbolelo je 3.007 oseb). Za rakom prostate je zbolelo 1.460 moških, to pomeni 15,9 % manj odkritih rakov glede na pričakovano. Zabeležili so tudi 8,6 % manj novih primerov pljučnega raka od pričakovanih (zbolelo 1.554 oseb). V letu 2020 je za rakom dojk zbolelo 1.448 žensk, kar predstavlja 8 % manj odkritih rakov dojk pri ženskah glede na pričakovano število novih primerov raka. Precejšen primanjkljaj novih diagnoz je tudi pri hematoloških rakih. V letu 2020 smo zabeležili 9 % manj novih bolnikov z nehodgkinovim limfomom in 11,6 % manj bolnikov z levkemijo (za nehodgkinovim limfomom je zbolelo 463 oseb, za levkemijo 365 oseb). Spodbudni podatki pa so za kožni melanom in za raka debelega črevesa in danke: razlike med napovedano incidenco in dejanskim številom novih bolnikov pri teh rakih ni bilo.

Rak je eno največjih javnozdravstvenih bremen sodobnega časa in to breme se bo v prihodnje še povečevalo. Upad števila novih bolnikov z rakom zato ni posledica dejan-

»Rak je eno največjih javnozdravstvenih bremen sodobnega časa in to breme se bo v prihodnje še povečevalo.«

skega zmanjšanja pojavljanja novih primerov, ampak je posledica več vzrokov, ki so povezani z epidemijo covid-19. Natančnega razloga za upad napotitev na onkološke obravnave na Onkološkem inštitutu ne poznajo, najverjetneje pa gre za kombinacijo različnih vzrokov, kot so omejenost dostopa do primarne ravni zdravstvenega varstva in diagnostike. Razlog za upad je lahko tudi ta, da so bili presejalni programi za raka začasno ustavljeni.

Vpliv na slabši izid bolezni

Ker je bila diagnoza postavljena kasneje, to lahko vodi v večji delež rakov, odkritih v višjih stadijih. Dolgoročno to lahko vpliva na slabšo napoved, težje zdravljenje, posledično pa tudi slabšo kakovost življenja bolnikov in v nekaterih primerih tudi zgodnejšo smrt. Šele čez čas bo možno oceniti vpliv na preživetje bolnikov ali razporeditev stadijev ob diagnozi.

Biti brez osebnega zdravnika

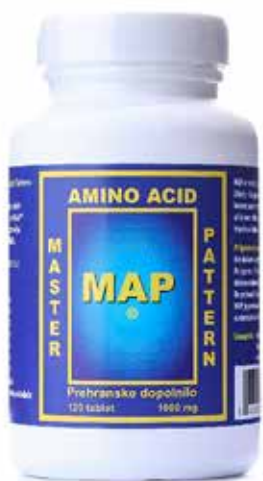
Med epidemijo se je izkazal pomen strateških usmeritev pri zdravljenju raka, kot je Državni program obvladovanja raka (DPOR), ki dajejo smer tudi v kriznih časih. V DPOR so po besedah **Sonje Tomšič, dr. med.**, koordinatorice Državnega programa obvladovanja raka, takoj

ko so na podlagi podatkov zaznali upad novih primerov raka, začeli spodbujati sistemske dejavnosti za čim bolj nemoteno delovanje onkologije. Pripravili so strategijo za varno udeležbo v presejalnih programih in pričeli izvajati dejavnosti, s katerimi so prebivalce spodbujali k temu, da ob sumljivih znakih poiščejo pravočasno zdravniško pomoč. Ob objavljenih dokončnih številkah novih primerov raka za leto 2020 je še jasneje, da je za obravnavo bolnikov z rakom nujno potrebno delovanje in dostopnost do celotnega zdravstvenega sistema, še posebej na primarni ravni, ki pri nas deluje kot vratar pri vstopu v zdravstveni sistem. Zaskrbljenost vzbuja tudi dejstvo, da je veliko prebivalcev trenutno brez izbranega osebnega zdravnika, zato bi moralo biti reševanje dostopnosti do primarne ravni za vse prebivalce absolutna prioriteta tudi v luči pravočasne in kakovostne obravnave bolnikov z rakom.

Po besedah Sonje Tomšič v Državnem programu obvladovanja raka skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana pozivamo vse prebivalke in prebivalce, da upoštevajo priporočila za zdrav življenjski slog, se odzovejo na vabila v presejalne programe, kot so ZORA, DORA in Svit. Poudarja še, da se je treba ob sumljivih simptomih in znakih raka takoj obrniti na osebnega zdravnika.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



MAP

Optimalna kombinacija aminokislin

Učinkovit vir beljakovin pomembnih za regeneracijo in okrepitev. Optimalna kombinacija, ki zagotavlja 99 % izkoristek in ne ustvarja dušičnih odpadkov. Brez sestavin živalskega izvora - odlično dopolnilo za vegetarijance in vegane. Idealen vir beljakovin za vzdrževanje mišične mase. Primerno tudi za otroke, nosečnice in doječe ženske.

INSTITUT. 

Naročila in seznam prodajnih mest:

w: www.institut-o.com

m: info@institut-o.com

t: 040 277 857

ABC

- A** Pot zdravstvene obravnave bolnice z rakom dojke je na onkološkem oddelku zelo strukturirana.
- B** Sodelovanje bolnic z zdravstvenim osebjem je izjemnega pomena.
- C** Po priporočilih Onkološkega inštituta mora biti vsaka ženska s simptomi v dveh tednih pregledana na sekundarni ravni.



Rak dojke – prihodnost obstaja



Maja Ravnik, dr. med., specialistka internistične onkologije (levo), Irena Tominc Krajnc, mag. zdr. nege, in Darja Molan (desno)

Ob diagnozi rak dojke se bolnicam sesuje svet. Takrat potrebujejo resno obravnavo in prave informacije ter človeški pristop zdravstvenega osebja, ki jim vzbuja občutek zaupanja in varnosti.

Avtorica: **Maja Korošak**

O poteku obravnave in pomenu sodelovanja bolnice z zdravstvenim osebjem smo se pogovarjali z **Majo Ravnik, dr. med., specialistko internistične onkologije**, predstojnico Oddelka za onkologijo UKC Maribor, in **Ireno Tominc Krajnc, mag. zdr. nege**, strokovno vodjo zdravstvene nege na tem oddelku.

Kot je povedala Maja Ravnik, je celotna pot zdravstvene obravnave bolnice z rakom dojke

pri njih zelo strukturirana. »Diagnoza rak dojke je običajno postavljena na kakšnem drugem oddelku, na primer na oddelku za ginekološko ginekologijo in ginekologijo dojk ali pa na oddelku za torakalno kirurgijo, redkeje tudi na kakšnem drugem oddelku,« je pojasnila ter poudarila, da so vsi bolniki, ne samo z rakom dojke, ampak vsi onkološki bolniki, obravnavani na onkološkem konziliju, torej so deležni multidisciplinarnе obravnave. »Na konziliju sodelujejo kirurg, internist, patolog, radiolog, internist onkolog, radioterapevt, po potrebi tudi drugi strokovnjaki. Pregledamo celotno dokumentacijo, katere preiskave so bile že opravljene in ali je treba naročiti še dodatne. Odločamo se za optimalno zdravljenje vsakega posameznika. Odvisno je od tega, za kakšno bolezen gre, v katerem stadiju je najdena in tudi kakšne so značilnosti bolnika – vse to kroji možnosti odločanja o zdravljenju.« Bolnik potem dobi datum za prvi pregled na njihovem oddelku. »Če je sklep onkološkega konzilija, da bolnik najprej potrebuje obsevanje, je ta napoten v ambulantno radioterapijo. Tam ima prvi stik z zdravnikom radioterapevtom, da se pogovorita o sklepu konzilija in zakaj je ta takšen, kot je. Če je sklep konzilija, da nekdo potrebuje sistemsko onkološko zdravljenje, pa najprej pride v ambulantno internista onkologa. Ta ga seznanja s sklepom konzilija, tako da bolnik razume način razmišljanja konzilija zdravnikov in zakaj mu svetujejo točno takšno zdravljenje,« pojasnjuje Ravnikova in dodaja, da prvi pregled traja okoli 45

minut. »V tem času se pogovorimo o vsem: o bolnikovih zdravstvenih težavah v preteklosti ali v otroštvu, o morebitnih aktualnih zdravljjenjih, kako je potekala celotna diagnostika. Pri ženskah je pomemben tudi njihov menopavzni status, ali je še v rodni dobi in ali so bile kakšne druge težave, pomembne za odločanje o zdravljenju raka dojk. Anamnezi sledi podroben status in pogovor z bolnico, da ji razložimo, kako bo zdravljenje potekalo. V primeru, da bo vključevalo sistemsko onkološko zdravljenje, bolnici razložimo, kaj pričakujemo od najpogostejših neželenih učinkov, kako bo potekal načrt zdravljenja, ali bo potekalo v obliki infuzije v žilo ali bo v obliki tablet ter ali bo terapija tedenska ali mesečna.«

Ko bolnico naročijo na neko obliko sistemskega zdravljenja, pride ponovno k zdravniku, kjer se še enkrat pogovorita, ali je prvič razumela vse, ali ima kakšna dodatna vprašanja. Kot pove Ravnikova, nekatere informacije na prvem pregledu bolnica dobi tudi v pisni obliki, predvsem v smislu, kako lahko sama prispeva k poteku celotnega zdravljenja in na kaj mora biti pozorna.

V posvetovalnici

Po tem drugem pogovoru z zdravnikom nastopi delo medicinske sestre v sklopu posvetovalnice. Njihovo izobraževalno delo je, da bolnici znova pojasnijo, kaj se svetuje, da bo terapija lažje potekala in se bo izognila zapletom (ti so pogosti), na kaj mora biti pozorna, kakšna je osnovna higiena. Seveda

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

pa je vse odvisno od terapije, za katero se odloči zdravnik.

Irena Tominc Krajnc nadaljuje, da je bolnica v zdravstvenovzgojno posvetovalnico napotena pred prvo terapijo in ob menjavi terapije. V posvetovalnici se potem v primeru aplikacije terapije v žilo preveri stanje žil. V posvetovalnici bolnik oziroma bolnica dobi informacije o prehrani, uživanju tekočin, o težavah s slabostjo, izpadanju las, prebavi, ustni higieni, utrujenosti, telesni dejavnosti – telovadbi, gibanju ... »Pogovarjamo se zelo ciljano, glede na to, kakšna terapija je konkretnemu bolniku predpisana. Vse terapije na primer ne povzročajo izpadanja las, tako da se o tem pogovorimo šele takrat, ko zdravnik terapijo že predpiše.« Kot pove Ravnikova, je pomen medicinske sestre pri sodelovanju bolnikov oziroma bolnic izjemen, saj se jim največkrat lahko bolj zaupajo in odprejo kakor zdravnikom.

Iz posvetovalnice bolnice gre na terapijo

Krajncева še pove, da so v primeru terapije v obliki infuzije bolnice napotene v ambulantno kemoterapijo, to je prostor, kjer je več ležalnikov. Bolnice imajo možnost, da so od drugih ločene z zaveso ali pa tudi ne. »Nekaterim ustreza nekoliko več zasebnosti, drugim pa to, da se med terapijo lahko pogovarjajo z drugimi. Sestre smo med sistemsko terapijo (poleg citostatika prejmejo tudi druga zdravila) ves čas prisotne in v tistem času se velikokrat porajajo dodatna vprašanja in razrešijo različne tegobe, ki so lahko tudi socialne in psihološke narave.«

Prejemanje kemoterapije

Čas prejetja kemoterapije je odvisen od vrste zdravil, ki jih prejme bolnik oziroma bolnica. Nekateri prejmejo najprej tarčno zdravljenje ali imunoterapijo ter nato citostatik, drugi pa prejmejo samo citostatik. Prejemanje torej lahko traja od ure in pol do več ur. Ravnikova na tem mestu doda, da je prejetje terapije odvisno tako od vrste zdravljenja kot tudi od stadija bolezni. »Če gre za dopolnilno zdravljenje v zgodnjih oblikah raka, kjer je namen ozdravitev, je intravenozno prejetje terapije omejeno na pol leta ali pa lahko tudi eno leto (pri tarčnih zdravljenjih). Pri hormonsko odvisnem raku dojke pa terapija traja vsaj pet let. Danes govorimo o individualiziranem načinu zdravljenja raka dojke. »Rak dojke je bolezen s tisočeriimi obrazy in to moramo upoštevati pri izbiri terapije. Določena terapija, ki bi bila sicer indicirana, je lahko tvegana za posameznika, ker ima morda določene pridružene bolezni, ki onemogočajo izvedbo te terapije,« še razloži Ravnikova.

Sodelovanje med bolnikom in zdravstvenim osebjem

Maja Ravnik: »Sodelovanje bolnika in zdravstvenega osebja je izjemnega pomena za zdravljenje. Če posameznik ne zaupa zdrav-

»Sodelovanje bolnika in zdravstvenega osebja je izjemnega pomena za zdravljenje. Če posameznik ne zaupa zdravnikom in zdravstvenemu osebju nasploh, ne bo dobro sodeloval pri zdravljenju.«

nikom in zdravstvenemu osebju nasploh, ne bo dobro sodeloval pri zdravljenju. Zaupanje lahko pridobimo z ustrezno komunikacijo, ki jo bolnik lahko razume, bolnik pa mora imeti tudi občutek dostopnosti zdravstvenega osebja in občutek, da ima možnost vprašati vse, kar ga zanima in teži. Človek, ki je v stiski, bo naredil vse, kar meni, da mu lahko pomaga. Pomaga pa si lahko tudi z nepravilnimi pristopi, z oblikami pomoči, ki mu lahko tudi škodijo: onemogočajo ali zmanjšujejo učinkovitost zdravljenja. Zato je tako zelo pomembno zaupanje, da vsi govorimo isto in na način, da smo bolniku partnerji.«

Irena Tominc Krajnc potrди navedbe zdravnice: »Tudi zdravstvena posvetovalnica poteka individualno, v prostoru, kjer ni telefona. V poplavi informacij, ki jih bolniki danes dobijo na spletu, jih želimo pravilno usmerjati.«

Ravnikova izrazi razumevanje za to, da bolnik z rakom išče informacije, kjer jih le lahko dobi. »V trenutku ko izve za diagnozo, namreč dobi občutek brezizhodnosti in občutek, da je brez prihodnosti. Zato mu moramo povedati, da prihodnost obstaja, ne smemo mu odvzeti upanja. Na drugi strani pa mu tudi ne smemo vzbujati lažnega upanja. Naša dolžnost je, da bolniku povemo po pravici, ume tnost pa je to, v kakšni meri in v kakšni obliki mu to resnico povemo. Nekateri bolniki potrebujejo neposredne odgovore medicine, drugi pa želijo informacijo, ki ni tako zelo strokovna in neposredna, tretji spet se o tem sploh ne želijo pogovarjati.«

Europa Donna

V Združenju Europa Donna Slovenija imajo razvite številne programe in projekte za pomoč bolnicam. Kot je povedala **Polona Marinček**, je velik del dejavnosti združenja namenjen podpori bolnicam in njihovim svojcem ob soočanju z boleznijo.

V okviru programa ROZA, ki ga delno sofinancira Ministrstvo za zdravje, so bolnicam in njihovim svojcem na voljo različne oblike psihosocialne podpore, udeležba v dejavnostih je brezplačna. Na voljo so izkustvene delavnice, ki ženskam pomagajo raziskovati njihov odnos do življenja in minljivosti. Vključijo se lahko v podporne skupine v Ljubljani in Mariboru ter podporno skupino za metastatske bolnice. Lahko se vključijo v cikel delavnic čuječnosti ali delavnice TRE (vaje za

sproščanje napetosti, stresa in travme). Sofinancirajo pa tudi individualno, partnersko in družinsko psihoterapevtsko pomoč bolnicam. Za svoje in bližnje bolnic z rakom dojke ali rakom rodil potekajo srečanja dveh podpor nih skupin pod vodstvom strokovno usposobljenih terapevtov. Za otroke bolnic pripravljamo vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini.

Članicam Europe Donne so na voljo tudi različne sekcije, ki povezujejo bolnice s specifičnimi potrebami. Sekciji mladih se lahko pridružijo ženske, ki so za rakom dojke zbolele pred 40. letom starosti. Sekcija za ženske z napredovalim rakom je namenjena ženskam, ki se soočajo z razsejano boleznijo. Sekcija za ženske z raki rodil pa povezuje ženske, ki so zbolele za ginekološkimi raki.

Gibanje in zdrav življenjski slog sta ključna dejavnika pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja, zato želijo v Evropi Donni s programom za gibanje in šport ženske spodbuditi, da redno telesno dejavnost vključijo v svoj vsakdan. V okviru programa tako potekajo različne športne dejavnosti tako v živo kot po spletu, vsako leto organizirajo tudi športni vikend.

Zavedajo se težave limfedema, ki nastane kot posledica zdravljenja in lahko ženskam po zdravljenju raka dojke ali rakov rodil zmanjšuje kakovost življenja. Zato organiziramo delavnice za samopomoč pri limfedemu, na katerih usposobljeni *limf terapevti* predstavijo tehnike za samopomoč.

Zaradi bolezni se ženske in njihove družine nemalokrat znajdejo v finančni stiski, zato članicam v združenju lahko enkrat letno pomagajo s finančno pomočjo. Članicam pa je na voljo tudi brezplačna pravna pomoč za pravice iz delovnega razmerja.

Svetovalni telefon

Darja Molan, koordinatorka projektov in svetovalka na enem od treh telefonov, ki so za bolnice odprti pri Združenju Europa Donna Slovenija, pove, da bolnice zanimajo različne stvari glede na to, v kateri fazi diagnosticiranja oziroma zdravljenja in okrevanja so. »Na začetku je veliko splošnih vprašanj glede raka dojke ali raka rodil. Že sum na bolezen lahko pri ženskah povzroči veliko stisko. Diagnoza rak velikokrat prinaša s sabo strah, stigmatizacijo, negotovost, strah pred smrtjo ... Kličejo nas

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

»Članicam Europe Donne so na voljo tudi različne sekcije, ki povezujejo bolnice s specifičnimi potrebami.«

tako tiste, ki so zdrave nosilke okvarjenih genov (BRCA1, BRCA2, PALB2, CHEK2 ...), in tudi tiste, ki jim je bila diagnoza postavljena. Strah jih je zdravljenja, ne vedo točno, kaj njihova diagnoza pomeni. Značilnosti raka so zelo različne in od tega je odvisen način zdravljenja. Številna vprašanja so glede rekonstrukcije dojke. Za katero vrsto rekonstrukcije se odločiti – z lastnim tkivom ali z vsadki, kakšne so lahko posledice, kakšna je življenjska doba vsadkov in kateri so boljši. Vprašanja glede vsadkov se pojavljajo tudi po rekonstrukciji, če na primer pride do vnetja ali raznih bolečin. Velike stiske se pojavljajo tudi po zdravljenju in če se bolezen razseje. To je zelo težko obdobje, zato imamo v združenju sekcijo, ki je namenjena ženskam z napredovalim rakom, v kateri se lahko pogovarjajo o vprašanih, ki zanimajo prav njih. Življenje teh bolnic je lahko še dolgo in želimo si, da bi bila njegova kakovost dobra. Tudi v teh primerih ponujamo različne programe psihosocialne pomoči.

Darja ima največ klicev s področja pravic iz zavarovanja. Kličejo ženske, ki zaključujejo zdravljenje in se vračajo na delo. Kot pove naša sogovornica, v postopku vračanja na delo nastopa več deležnikov: delodajalec, osebni zdravnik, zdravnik medicine dela, Zavod za zdravstveno zavarovanje in Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Opažajo, da na tem področju prihaja do veliko težav in se prizadevajo, da bi se ti postopki poenostavili. »S tem namenom smo lani začeli s projektom *Povratek na delo*.

Možnosti vračanja na delo so različne, a jih ženske običajno ne poznajo. Vsi ti postopki se običajno začnejo prepozno, saj se bolnice pred tem ukvarjajo z zdravljenjem, rehabilitacijo, sprejemanjem svoje bolezni. Kar naenkrat se bolniški stalež zaključí, pred tem pa se nihče ni pogovarjal z njimi o možnostih vrnitve na delo,« pojasnjuje Molanova in predstavi te možnosti: »Obstaja možnost postopnega vračanja, najprej s skrajšanim delovnim časom, ki se postopno povečuje na polni delovni čas. Če ženska ugotovi, da ne bo mogla delati za polni delovni čas ali da je delovno mesto neustrezno, potem se vloží vloga na ZPIZ za prilagoditev delovnega mesta ali premestitev na drugo delovno mesto. Pri ženskah do 55. leta je možna tudi poklicna rehabilitacija, v sklopu katere lahko ZPIZ delodajalcu 100-odstotno financira tehnični pripomoček za prilagoditev delovnega mesta, ki bo ustrezal omejitvam delavke. V primeru, da delavka ne more več opravljati svojega poklica, se lahko izobrazí za drug poklic, kar prav tako krije ZPIZ. Na tem področju je kar nekaj možnosti, ki jih razložimo našim članicam in jih tako pomirimo.« Žal je možno tudi, da delodajalec delavki ne bo mogel nuditi delovnega mesta, česar se ženske velikokrat ne zavedajo. Že samo dobra komunikacija med deležniki bi veliko pripomogla k ureditvi postopkov.

Svetovalke potrebujejo veliko znanja in zato se tudi stalno izobražujejo. Ena od svetovalk je upokojena specialistka radioterapije, dve sta nekdanji bolnici. Če na kakšno vprašanje ne znajo odgovoriti, se pozanimajo in osebo pokličejo nazaj.

Osebna zgodba

Darja Molan je tudi sama pred skoraj enajstimi leti zbolela za rakom dojke. Takrat je bila mati samohranilka in hči je bila stara eno leto. Nekega večera je v levi dojki zatipala bulico in takoj naslednji dan odšla do ginekologa. Zelo jo je bilo strah. Ginekolog je pod ultrazvokom pogledal bulico, videl, da je velika skoraj centimeter, in presodil, da gre za vodno cisto. Napotil jo je v Ambulanto za bolezni dojke in tam so sledili mnenju ginekologa. Poleg tega so bili prepričani, da je prišla na napačen datum in so ji rekli, da ji bodo poslali nov datum. »Tega od njih nikoli nisem dobila. Bulica je medtem vidno rasla,

zato sem ponovno obiskala ginekologa. Ta me je spet pregledal z ultrazvokom in vnovič menil, da gre za cisto. Še enkrat me je napotil v Ambulanto za bolezni dojke. Tokrat sem se naročila v drugi ambulanti kot prvič.« Tam so jo zelo profesionalno obravnavali, izkazalo se je, da je bulica velika že več kot dva centimetra. Zdravnica je takoj opravila punkcijo in čez tri dni je bila postavljena diagnoza rak. Takoj nato je odšla na Onkološki inštitut, tudi tam so jo vzeli zelo resno in jo takoj sprejeli v obravnavo. Stara je bila 30 let. Spominja se, da se je takrat prvič od zatipanja bulice počutila varno.

Izkazalo se je, da je šlo za najbolj agresivnega, trojno negativnega raka dojke. Testirali so jo tudi v genetski ambulanti in ugotovili, da je nosilka okvare gena BRCA1. Po operaciji, ko so ji odstranili tumor (takrat je bil velik že skoraj tri centimetre), je sledila kemoterapija. Od uradne diagnoze do operacije je minilo tri tedne. Danes takšne trojno negativne rake zdravijo drugače, kakor so jih pred desetimi leti. Najprej začnejo zdravljenje s kemoterapijo, da se tumor zmanjša, saj se trojno negativni raki na to terapijo dobro odzivajo, v nekaterih primerih tudi popolnoma in ne ostane nobene tumorske celice več.

Pri njej pa je kemoterapija sledila šele po operaciji. Kot nosilka okvare gena BRCA1 so ji nekoliko pozneje odstranili še obe dojki. Testirali so tudi vse bližnje sorodnike. Izkazalo se je, da je nosilka okvare tudi njena mama. Tudi ona je kar hitro odšla na odstranitev jajčnikov. Spremembe na jajčnikih se ne vidijo dovolj zgodaj in tudi pri njej je kazalo, da je vse v redu. Šla je na preventivno operacijo in tam so ugotovili, da je imela že sedemcentimetrskega raka v jajcevodu. Darjin rak in možnost genetskega testiranja sta rešila življenje njeni mami.

Čez določen čas so Darji preventivno odstranili jajcevoode, pred nekaj meseci pa še jajčnike. »Imela sem to srečo, da rak dojke, čeprav je rasel zelo hitro, ni zaseval v bezgavke ali druge organe. Če bi se to zgodilo, me danes verjetno ne bi bilo več tu.«

Darja želi poudariti pomen tega, da zdravniki na primarni ravni resno jemljejo ženske, pri katerih pride do sprememb na dojki. »Po priporočilih Onkološkega inštituta mora biti vsaka ženska s simptomi (zatipana bulica, vdrtá bradavica ali izcedek, spremembe na koži dojke ali bulica v pazduhi ali ob vratnih bezgavkah) v dveh tednih pregledana na sekundarni ravni v Ambulanti ali centru za bolezni dojke.«

Darja se danes dobro počuti, čeprav, kot pravi, živi s posledicami te bolezni. Rekonstrukcija dojke z vsadki je prav tako povzročila posledice, saj jih je telo začelo počasi zavračati. Brez težav je bila le sedem let. Težave ima tudi s prezgodnjo menopavzo. Posledica tega pa je lahko tudi osteoporozo, zato tem ženskam kostno gostoto merijo na dve leti. Druge posledice so še obilni in povečevanje telesne teže.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Kdo vam lahko pomaga?

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

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

Zdravljenje nehotenega uhajanja urina
in pomlajevanje obrazne in intimne regije.
Izvajamo klinične preglede dojke z
mikrodozno mamografijo in UZ.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Injekcija ali infuzija?

Različni načini apliciranja bioloških zdravil

19+ milijonov ljudi na svetu živi z rakom¹

Napredki v medicini se ne kažejo samo kot nove možnosti zdravljenja, temveč tudi kot nove možnosti aplikacije zdravil.

Intravenska infuzija



30 minut → nekaj ur



- Večina onkoloških zdravil je na voljo v obliki intravenski infuzije²
- Po isti intravenski poti lahko damo več različnih zdravil³

Podkožna injekcija



→ nekaj minut



- Zdravilo lahko injiciramo v podkožje v nekaj minutah³
- Manj bolečine in nelagodja ob aplikaciji v primerjavi z intravensko infuzijo³
- Omogoča aplikacijo zdravil tudi bolnikom z oteženim venskim dostopom³

Literatura:

- 1 Globocan. All cancers fact sheets. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>. Dostopano januarja 2024.
- 2 Healthline, Intravenous Medication Administration: What to Know. July 2021. Available at: <https://www.healthline.com/health/intravenous-medication-administration-what-to-know>. Dostopano januarja 2024.
- 3 Leveque D. Subcutaneous Administration of Anticancer Agents. Anticancer Research. 2014; 34 (4) 1579-86.

ABC

- A** Menopavza nastopi zaradi prenehanja delovanja jajčnikov, ki ostarijo.
- B** Zaradi nizkih vrednosti testosterona pri moških nastopijo različni sistemski učinki.
- C** Andropavza ne vpliva na težave s prostato oziroma na nočno uriniranje.



Hormonske spremembe pri ženskah in moških



Ljubo Breskvar, dr. med., specialist urolog

Pogosto zmotno menimo, da je menopavza obdobje v življenju ženske. V resnici gre za dogodek, ki ga lahko določimo šele za nazaj. To je namreč zadnja menstruacija, ki nastopi pri ženski. Običajno se zgodi pri starosti okoli 52 let, možno pa je, sicer redko, da nastopi že deset ali celo dvajset let pred tem. Kaj vpliva na nastop zadnje menstruacije? Poznamo več dejavnikov, lahko tudi podnebje ali življenjske razmere, saj se v revnejših predelih sveta ta življenjski premik zgodi že prej, in sicer okoli 47. leta. Poglavitno vlogo pa imajo hormoni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Tudi moški se soočajo s spremembami, prav tako lahko že okoli 50. leta, ki so povezane s hormoni, in sicer z upadom testosterona. Katere spremembe nastopijo pri njih, bomo izvedeli s pomočjo pogovora z urologom. Zdaj pa najprej osvetlimo spremembe pri ženski.

Ženska v rodni dobi

Ob rojstvu je pri deklicah v jajčnikih od okoli 700.000 do 2.000.000 jajčnih celic. To pa ne pomeni, da bo ženska tolikokrat imela ovulacijo oziroma možnost za zanositev. Že do obdobja pubertete namreč vsako leto izgubi okoli 11.000 jajčec. Prva menstruacija se imenuje menarha in takrat je v jajčniku še okoli 300.000 jajčec, le okoli 500 pa jih potencialno omogoča zanositev, in če ženska ne zanosi, to povzroči menstruacijo. Jajčne celice zorijo v jajčnikih in vsak mesec se jajčece po jajcevodih spusti proti maternici.

Kot rečeno, ni mogoče napovedati, kdaj bo nastopila zadnja, to lahko ugotovimo šele retrogradno. Da je bila menstruacija res zadnja, lahko z gotovostjo trdimo takrat, ko ženska eno leto nima več menstruacije. Zaradi česa nastopi menopavza? Zaradi pre-

nehanja delovanja jajčnikov, ki ostarijo. Ko usahne delovanje jajčnikov, tudi jajčne celice ne zorijo več, s tem upade raven ženskega hormona estrogena. Takrat se lahko začnejo številne menopavzne težave.

Prezgodnja menopavza

Včasih menopavza nastopi prezgodaj. Če se to zgodi pred 40. letom starosti, gre za tako imenovano prezgodnjo menopavzo. Če se zgodi pred 45. letom, pa govorimo o zgodnji menopavzi. Prezgodnja in zgodnja menopavza sta povezani s prezgodnjo ovarijsko insuficienco. To je klinični sindrom, ki ga opredeljuje prezgodnje izčrpanje delovanja jajčnikov. Vzroki za to so lahko različni, najpogosteje je to operacija (obsevanje, citostatiki) maternice ali jajčnikov ali njihova odstranitev. Pomembni so tudi genetski vzroki: če ima mati zgodnjo menopavzo, imajo njihove hčere šestkrat večjo možnost, da bo enako tudi pri njih. Dejavnik tveganja za zgodnejšo menopavzo je tudi kajenje.

Prezgodnja menopavza je povezana tudi z višjo obolenostjo, nižjim socialnoekonomskim statusom in povečanim tveganjem za srčnožilne bolezni, nevrološke bolezni,

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

duševne motnje, pa tudi z večjim tveganjem za osteoporozo.

Če menopavza nastopi pred 40. letom starosti, je pri ženski treba opraviti genetske preiskave in preveriti, ali obstajajo morda pridružene bolezni ščitnice.

Kako pride do menopavze?

Do menopavznega prehoda pride v obdobju fizioloških sprememb, ko začne jajčniška (ovarijska) funkcija postopno usihati do takrat, ko preneha delovati. Od dveh do osem let pred menopavzo začnejo spolni hormoni nihati, menstruacija je še prisotna, vendar ni več redna. Ker imajo ženske receptorje za estrogen skoraj v vseh tkivih, se pomanjkanje tega hormona kaže na več ravneh. V treh do petih letih po menopavzi pride tudi do sprememb rodil in sečil.

Katere so te spremembe? Nožnica se tanjša in krajša, čedalje manj je vlažna in elastična. Zmanjšana je tudi njena obrambna sposobnost, zato v tem obdobju prihaja do pogostih vnetij sečil ter do nehotenega uhanja urina. Dojke postanejo manj čvrste, koža se stanjša, lasje postanejo bolj suhi, tanjši in redkejši, nohti pa krhki in lomljivi. Zmožnost koncentracije je zmanjšana, prihaja pa tudi do pomanjkanja energije, zato ženska ne zmore več toliko dejavnosti. Običajno ženske nekaj let po menopavzi zaradi prerazporeditve maščob pridobijo nekaj dodatne teže, maščevje se kopiči na trebuhu, stegnih in zadnjici.

Vročinski oblivi

Vsi smo že kdaj slišali za vročinske oblive, nekateri to imenujejo vročinski valovi ali po domače kar »valunge«. Gre za močnejše dnevno in nočno potenje, čez dan se izmenjujejo vročinski oblivi in navali mrzlice, srce močnejše razbija. Pogosto prihaja do utrujenosti, nespečnosti, glavobolov. Pojavijo se lahko tudi motnje razpoloženja, v določenih primerih depresija. Ko količina ženskih spolnih hormonov upade,

»Nekatere ženske si menopavzne težave raje lajšajo na naravni način. Večinoma so to tiste, ki hormonskega zdravljenja ne smejo prejemati ali pa ga same odklanjajo, saj so bolj naklonjene naravnemu zdravljenju. Na trgu se pojavljajo prehranski dodatki, ki služijo kot pripomočki za lajšanje klimakteričnih težav.«

estrogen ne more več igrati zaščitne vloge, zato poraste skupni holesterol (zviša se raven holesterola LDL, zniža pa raven holesterola HDL) in trigliceridov, lahko se poviša krvni tlak in naraste tveganje za srčnožilne bolezni. Pomanjkanje estrogena ima za posledico tudi zmanjšano gostoto kosti in lahko nastopi osteoporozo.

Kako si ženska lahko pomaga?

Pri zgodnji menopavzi je običajna hormonska terapija, ki poteka do povprečne starosti pri običajni menopavzi. Pri hormonskem zdravljenju gre za dodajanje estrogena (ženskam brez maternice) in kombinirano estrogena ter progesterona (vsem ostalim ženskam). Priporoča se najmanjši možni odmerek, lokalno v vagino ali sistemsko (zdravilo v obliki pršil, injekcij, obližev ali krem). Obstaja tveganje za nastanek krvnih strdkov, osteoporozo in raka. Preden se uvede hormonska terapija, se odvzame bris materničnega vratu in se opravi ginekološka ultrazvočna preiskava. Če je pacientka mlajša

od 50 let in v zadnjem letu ni imela opravljene pregleda dojk z mamografijo v ustreznem centru, je potrebna tudi ta preiskava.

Hormonsko zdravljenje močno izboljša kakovost življenja, saj vročinski oblivi izginejo v nekaj dneh, prav tako nespečnost in nervoja, ki sta značilni za to obdobje, posledično se vzpostavi čustvena stabilnost. S hormonskim zdravljenjem preprečimo tudi zmanjšanje kostne mase, preprečujejo se srčnožilne bolezni, ugoden vpliv pa ima tudi na raven sladkorja v krvi.

Nekatere ženske si menopavzne težave raje lajšajo na naravni način. Večinoma so to tiste, ki hormonskega zdravljenja ne smejo prejemati ali pa ga same odklanjajo, saj so bolj naklonjene naravnemu zdravljenju. Na trgu se pojavljajo prehranski dodatki, ki služijo kot pripomočki za lajšanje klimakteričnih težav: izvlečki zdravilnih rastlin (grozdnata svetilka, konoplja) in takšni, ki vsebujejo fitoestrogene (soja, fižol, čičerika, črna detelja, polnozrnatni izdelki, oreščki).

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



PODPORA ŽENSKAM NA VSAKEM KORAKU

laboratorij@adrialab.si
synlab.si

➤ Ne glede na to, ali ste **stare 20, 40 ali 60 let**. Tukaj smo za vas!

Pridobite več informacij o svojem zdravstvenem stanju, kar vam bo pomagalo ostati na poti do dobrega počutja.

Preberi več





➤ HITRI REZULTATI

✓ Ljubljana
✓ Maribor
✓ Koper
✓ Celje
✓ Dvorec Lanovč

»Vsak posameznik si lahko pomaga predvsem z zdravo, uravnoteženo prehrano in z dobro hidracijo oziroma uživanjem zadostnih količin tekočine. Prav tako je pomembna športna dejavnost, ki dokazano izboljšuje kakovost spolnega življenja.«

Kaj pa moški?

Tudi moškim ne uidejo težave zaradi hormonskih sprememb v organizmu. Že dolgo časa poznamo izraz andropavza in naš sogovornik **Ljubo Breskvar, dr. med., specialist urolog**, jo opredeli kot drugo ime za pozno nastali hipogonadizem. »Gre za bolezensko stanje, ki nima nikakršne povezave z normalnimi fiziološkimi procesi v moškem ob staranju. Za tovrstno patologijo je značilno, da imajo moški zaradi nizke vrednosti testosterona različne sistemske učinke, prvenstveno gre za znake depresije, upadaje mišične in kostne mase, padec libida in posledično težave v spolnem življenju in

podobno,« razlaga dr. Breskvar in dodaja, da tovrstno bolezensko stanje lahko nastopi relativno zgodaj, že pri petdesetih letih, velikokrat pa je povezano tudi z drugimi pridruženimi bolezenskimi stanji (sladkorno boleznijo, hipertenzijo, nekaterimi drugimi avtoimunskimi obolenji).

Na kaj vse lahko vpliva upad testosterona? Dr. Breskvar: »Testosteron je hormon, ki začne pri starosti 18–20 let počasi upadati. Večina hormona je vezanega na beljakovine in le majhen delček, tako imenovani prosti testosteron, je tisti, ki daje pri moškem vidne učinke – libido, poraščenost, glas, mišično maso ipd. Raven tega prostega testosterona se, ne glede na dejstvo, da se celokupni testosteron niža s staranjem, v tem času ne zmanjša veliko. Na njegovo raven lahko vplivajo različna obolenja – sladkorna bolezen, debelost, nekatera avtoimunska obolenja in seveda hormonske motnje. Nekateri menijo, da nas, ljudi, popolnoma obvladujejo hormoni. Pri testosteronu so težave, ki sem jih omenil, prisotne, dokler se raven tega hormona ne normalizira.«

V tem obdobju se pri moškem lahko pojavijo tudi težave s prostato, nočnim uriniranjem in podobno. Dr. Breskvar pove, da andropavza oziroma pozno nastali hipogonadizem ne vpliva na težave s prostato oziroma nočnim uriniranjem. »Tovrstne težave urologi zdravimo bodisi z naravnimi zdravili bodisi z različnimi umetno proizvedenimi farmacevtskimi izdelki. Vsak posameznik si lahko pomaga predvsem z zdravo, uravnoteženo prehrano in z dobro hidracijo oziroma uživanjem zadostnih količin tekočine. Prav tako je pomembna športna dejavnost, ki dokazano izboljšuje kakovost spolnega življenja.« Kot še pove dr. Breskvar, je v lekarnah mogoče dobiti številne pripravke, ki z naravnimi molekulami omilijo težave pri uriniranju, ob resnejših težavah pa svetuje, da se bolniki zglasijo na pregledu pri urologu.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo **ABC zdravja** samo **26,00 €**

04/51 55 880, info@freising.si



Časa ne morete spremeniti –
čas za spanje lahko



• Zdravilo Melatonin Vitabalans se uporablja za kratkotrajno zdravljenje »jet lag-a« (prehod čez več časovnih pasov) in simptome, ki jih povzroča časovna razlika.

V LEKARNAH
BREZ
ZDRAVNIŠKEGA
RECEPTA.



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** Na koži trupa in okončin se glivična okužba kaže kot srbeče žarišče okrogle oblike.
- B** Zelo razširjene so glivične okužbe nohtov, predvsem na stopalih.
- C** Sistemske antimikotiki lahko neželjeno součinkujejo z drugimi zdravili.

Težko se jih znebimo



dr. Jana Bremec, spec. dermatovenerologije

Ob besedi glivice nas večina najprej pomisli na neprijetno srbenje kože ali na odebeljene in odstopajoče nohte na stopalih. Skoraj polovica prebivalstva se je že soočila s to neprijetnostjo. Vendar je gliv okoli 200.000 različnih vrst in le okoli 200 je škodljivih za človeka. Na primer, vzhajnega kruha, vina, piva, sirov ne bi bilo brez gliv. Prav tako ne prvega antibiotika – penicilina. Glive se danes uporabljajo v biotehnologiji za izdelavo bioloških zdravil. So stalne prebivalke kože, sluznic, prebavnega

trakta. Večina jih je neškodljivih in živijo v sožitju s človekom.

Avtorica: **Maja Korošak**

V določenih pogojih se glivice lahko razraščajo in povzročajo bolezni, ki jih imenujemo mikoze. Pogovarjali smo se z **dr. Jano Bremec, spec. dermatovenerologije**. Najprej smo jo povprašali, kje vse na telesu nam glive lahko povzročajo težave. »Glive lahko poleg okužb kože povzročajo okužbe nohtov, las, dlak in sluznic. Obstajajo pa tudi sistemske glivične okužbe, ko so prizadeti notranji organi. Slednje so sicer redke, pogostejše pa pri ljudeh, ki imajo oslabiljen imunski sistem, bodisi zaradi zdravil ali bolezni, kot so rak, HIV, sladkorna bolezen,« je razložila Bremčeva in dodala, da poznamo več vrst glivic. »V dermatologiji jih razdelimo v tri skupine: dermatofiti, kvasovke in plesni. Največ okužb povzročajo dermatofiti in kvasovke.«

Srbenje, luščenje in rdečina

Kako je videti glivična okužba? »Na koži trupa in okončin se glivična okužba navadno kaže kot srbeče žarišče okrogle oblike, ki ima poudarjen pordeli rob in se lušči. Okužba nohta na začetku poteka asimptomatsko. V primeru dishidroziformne oblike glivične okužbe na stopalih je poleg drobnih mehurčkov zelo izrazito srbenje in ljudje nemalokrat obišejo zdravnika ravno zaradi neznošnega srbeža,« razlaga Bremčeva in dodaja, da je klinična slika okužbe raznolika glede na to, na katerem mestu se pojavi. »Zelo razširjene so glivične okužbe nohtov, predvsem na stopalih. Spore gliv so kužne in zelo trdožive, na površinah lahko preživijo tudi več mesecev. Okužba nohtov na nogah se navadno začne na palcu. Noht se obarva belo rumeno, pod njim se začne tvoriti roževina, prosti rob nohta se sčasoma začne dvigovati, nohti postanejo krhki, lomljivi in zadebeljeni. Temu je navadno pridružena glivična okužba medprstnih prostorov in kože na stopalih, ki se kaže kot luščenje in rdečina.«

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Srbenje, luske ali prhljaj?
NE HVALA!



Linija SEBOFID

za nego, zmanjševanje
ali odpravljanje
seboroično luskastih in
srbečih sprememb na
koži in lasišču

- šampon proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz



www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 03/24

»Razširjene so glivične okužbe nohtov, predvsem na stopalih. Spore gliv so kužne in zelo trdožive, na površinah lahko preživijo tudi več mesecev. Okužba nohtov na nogah se navadno začne na palcu.«

Atletsko stopalo in mikrosporija

Atletsko stopalo je pogosta glivična okužba, ki se kaže z rdečino, luščenjem, razpokami, srbenjem in lahko z neprijetnim vonjem, zlasti ob hkratni bakterijski okužbi. Tovrstne okužbe stopal in nohtov se pogosteje pojavljajo pri moških, športnikih in starejših osebah,« pojasnjuje Bremčeva. V nadaljevanju pove, da glivična okužba lahko prizadene tudi lasišče, ter omeni značilno okužbo spomladanskih in poletnih mesecev – mikrosporijo. »Gre za glivično okužbo kože, ki jo prenašajo obolele mačke, redkeje tudi psi. Mikrosporija lasišča je pogostejša pri otrocih pred puberteto. Na koži je vidna rdečina, luščenje, sčasoma začnejo odpadati lasje, in če se okužbe ne zdravi, lahko iz povrhnje preide v globoko okužbo. Pogosto pride do sekundarne bakterijske okužbe in takšno okužbo je potem treba zdraviti tako lokalno kot tudi s sistemsko antimikotično in antibiotično terapijo.« Naša sogovornica še doda, da so zelo pogoste okužbe s kvasovkami v predelih kože,

kjer je okolje toplo in vlažno, na primer pod pazduhami, pod prsmi, v dimljah, še posebno pri ljudeh s prekomerno telesno težo, pri ljudeh, ki se veliko potijo ali so sladkorni bolniki, ki jemljejo imunosupresivna zdravila ali so kronični bolniki z boleznimi, ki oslabijo imunski sistem.

Tudi na notranje organe

Kot pove dermatologinja, se glive lahko pojavljajo tudi na rokah, tako na koži kot na nohtih. Na nogah so pogostejše povzročiteljice glive iz skupine dermatofitov, na rokah pa iz skupine kvasovk. Slednje je pogosto pri ljudeh, ki velikokrat močijo roke ali je koža rok izpostavljena dražičim čistilom in detergentom. S tem se namreč odstrani zaščitna flora na koži in ob stiku s kvasovkami te lažje povzročijo okužbo.

Bremčeva omeni tudi sistemske okužbe. »Pri določenih bolnikih lahko glive s kože in sluznic prizadenejo notranje organe, gre za t. i. sistemsko prizadetost, saj so prizadeti notranji organi. Gre za težji potek bolezni, zato je treba bolnike sprejeti na zdravljenje

Vaginalne glivične okužbe

Glivična okužba nožnice se kaže kot srbečica, sirast bel izcedek, ki nima vonja. Spremlja jo pekoča bolečina, lahko tudi pekoče uriniranje in boleč spolni odnos. *Candida albicans* je prisotna pri 30–40 % žensk, a nimajo težav, zato jih ni treba zdraviti. Simptomatska okužba lahko mine sama od sebe, največkrat pa je potrebna uporaba lokalnih antimikotikov v obliki kreme in vaginalet.

Trdovratnejše okužbe so najverjetneje posledica okužbe z drugo glivo in zahtevajo sistemsko zdravljenje. Lokalni antimikotiki se lahko uporabljajo v nosečnosti, sistemsko protiglivična zdravila pa ne. Ženske, ki imajo ponavljajoče se vnetje nožnice (več kot štirikrat letno), zdravijo z vzdrževalno sistemsko terapijo.

Kako se lahko izognemo nožničnemu vnetju? Osebe z občutljivejšo sluznico naj se izogibajo odišavljenim vložkom in tamponom, uporabljajo naj nedražilne pralne praške, uporaba mehčalca ni priporočljiva. Spodnje perilo naj bo iz naravnih materialov, kot sta bombaž in svila.

Redna higiena intimnega predela je potrebna, vendar le z mili za intimno nego, ki imajo ustrezen pH. Tudi zdrav življenjski slog pripomore k preprečevanju okužbe. Izogibajte se kajenju, ustrezno se prehranujete, uživajte probiotike, ki delujejo zaščitno na črevo in nožnico, izogibajte se stresu.

Razlika med glivičnim in bakterijskim vnetjem

Glivična okužba se od bakterijske vaginoze loči po vonju in barvi izcedka iz nožnice. Običajen vaginalni izcedek je tekoč, belkaste barve, brez vonja in na zraku postane rumen. Ciklično se spreminja, več ga je na sredini cikla in med nosečnostjo. Izcedek se pri okužbi spremeni. Pri glivični okužbi je bele barve in sirast, navadno nima vonja. Za bakterijsko vnetje nožnice pa je značilen izcedek z vonjem po ribah, vidnega vnetja ni in je kremaste ali sive barve.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

v bolnišnico. K sreči so takšne okužbe redke, vsaj pri zdravi populaciji.«

Lokalna terapija ne zadostuje vedno

Po besedah sogovornice je zdravljenje odvisno od vrste in mesta okužbe. »Zdravljenje delimo v dve skupini. Prva je lokalna terapija, pri kateri se predpišejo lokalni antimikotiki v obliki mazil, krem, raztopin, pršil in lakov. Kupijo se v lekarni brez recepta. Takšna terapija je ustrezna pri manjšem številu žarišč in ob prizadetosti neporaščenih predelov kože. Zdravljenje navadno traja nekaj tednov. Če so prizadeti poraščeni predeli (lasišče, brada) ali nohti, pa lokalna terapija ne zadošča in je zato treba bolniku predpisati sistemsko terapijo (zdravila v obliki tablet oziroma kapsul),« pojasnjuje Bremčeva in opozarja na to, da imajo lahko sistemski antimikotiki precej neželenih učinkov, predvsem pri starejših ljudeh, ki sočasno jemljejo tudi druga zdravila. »Zato je potrebna previdnost: preveriti je treba morebitno součinkovanje sistemskih antimikotikov z zdravili, ki jih bolnik že prejema, prav tako je pred začetkom jemanja in tudi med jemanjem potreben odvzem krvi. Tako lahko preprečimo neželeno součinkovanje z drugimi zdravili ali poslabšanje jetrne in ledvične funkcije. S pregledom krvi se preveri hemogram, diferencialno krvno sliko,

»Pri določenih bolnikih lahko glive s kože in sluznic prizadenejo notranje organe, gre za t. i. sistemsko prizadetost, saj so prizadeti notranji organi.«

jetrne encime in ledvične retente. Zdravila se namreč presnavljajo in izločajo prek teh dveh organov.«

Kako uspešno je zdravljenje? »Kadar je okužba dovolj zgodaj prepoznana in pravilno zdravljena, je zdravljenje uspešno. V primerih, ko je sistemska terapija potrebna, vendar je zaradi pridruženih bolezni oziroma sočasnega jemanja zdravil, ki jih ni mogoče jemati s sistemskimi antimikotiki, neizvedljiva, zdravimo bolnike le z lokalno terapijo. Uspeh zdravljenja je v teh primerih pogosto nezadosten.«

Kakšne so lahko še posledice, če se glivice ne začnejo zdraviti pravočasno? »Kronične nezdravljene okužbe so stalen vir okužbe za druge ljudi, širijo se lahko iz povrhnjic v globlje plasti kože. Nezdravljena glivična okužba se lahko širi tudi na druge predele kože.«

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem.





ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

ZA ZDRAVLJENJE
BLAGIH DO ZMERNIH
GLIVIČNIH OKUŽB
NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH

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

ABC

- A** Nevrofibromatozo delimo na tri podskupine: NF tipa ena, NF tipa dva in švanomatozo.
- B** V 50 % primerov se bolezen deduje avtosomno dominantno, ko otrok bolezen podeduje od enega od staršev.
- C** Približno tretjina bolnikov z NF simptomov boleznih sploh ne opazi.



Nevrofibromatoza

Nevrofibromatoza je neozdravljiva dedna bolezen. Genetska sprememba, zaradi katere se bolezen razvije, povzroči prekomerno rast in delitev celic v perifernem in centralnem živčnem sistemu. Potek bolezni je težko napovedati, in medtem ko imajo nekateri bolniki le malo težav, je pri drugih potrebno intenzivno spremljanje bolezni. Bolezen se deli na tri podskupine, za katere so značilni različni simptomi in potek bolezni.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Čeprav je patologija nevrofibromatoze (NF) znana že vse od konca 19. stoletja, je bolj prepoznana postala šele v zadnjih desetletjih. S tem terminom namreč označujemo redko dedno bolezen, ob kateri se na koži in drugih delih telesa pojavijo mesnate, mehke tvorbe, ki so posledica bolezensko spremenjenega živčnega tkiva. Zaradi genetske motnje namreč pride do pojava vidnih in nevidnih sprememb na hrbtenjači, možganih in živcih, odraz tega pa so omenjene rašče na koži, imenovane nevrofibromi. Teh je lahko nekaj manj kot deset, lahko pa tudi več tisoč. Tumorji, ki nastanejo, so običajno benigni. Med 60 in 70 % bolnikov večjih težav z boleznijo nima, spet pri drugih pa se lahko nevrofibromatoza izrazi s hudimi deformacijami. Pojav neozdravljive dedne bolezni je v veliki meri posledica genetike. »Nevrofibromatoza je redka genetska bolezen. V 50 % primerov se deduje avtosomno dominantno, ko otrok bolezen podeduje od enega od staršev. Pri drugi polovici obolelih pa bolezen nastane na novo,«

pojasnjuje **Tanja Loboda, dr. med., spec. pediatrije**, s kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana in nadaljuje: »Pri nevrofibromatozi tipa ena je vzrok mutacija v genu NF1, ki je na 17. kromosomu. Gen NF1 je pretežno velik gen v človeškem genomu in zato podvržen pogostejšim mutacijam. Nevrofibromatozo tipa dva povzročata mutacija v genu NF2 na 22. kromosomu, švanomatozo pa spremembe v dveh genih; SMARCB1 in LZTR1.«

NF tipa ena, NF tipa dva in švanomatoza

Kot omenjeno, nevrofibromatozo delimo na tri podskupine: NF tipa ena, NF tipa dva in švanomatozo, ki se po incidenci močno razlikujejo. »Najpogostejša je nevrofibromatoza tipa ena, ki se polno izrazi že v otroštvu. Pojavnost je približno 1/2500–3000 ljudi. Nevrofibromatoza tipa dva je redkejša, s pojavnostjo 1/25.000–40.000 posameznikov. Bolezenski znaki se razvijejo v pozni najstniški ali zgodnji odrasli dobi. Švanomatoza je najredkejša oblika, s pojavnostjo 1/40.000 ali še redkejša. Prvi znaki bolezni se pojavijo pri mladih odraslih,« pove sogovornica.

NF 1 – Von Recklinghausnova bolezen oz. nevrofibromatoza tipa ena je najpogostejši tip NF, ki se kmalu po rojstvu pokaže s pojavom t. i. madežev bele kave oz. madežev *café au lait* (njihovo število in velikost morata zadoštevati posameznim diagnostičnim kriterijem). »Nevrofibromatoza tipa ena se pri otrocih polno izrazi do približno osmega leta starosti. Bolezen je zelo raznolika, tudi znotraj iste družine. Najpogostejši znak so kožni madeži, ki

jih imenujemo madeži bele kave. Pogosta je pegavost v pazdušni in dimeljski regiji. Prisotni so lahko še kožni in podkožni nevrofibromi (benigni tumorji živčnih ovojnic), pleksiformni nevrofibromi (benigni tumorji, sestavljeni iz več živčnih ovojnic, veziva), hamartomi šarenice, imenovali Lischevi noduli, spremembe žilnice, gliomi (benigni tumorji) vidnih poti ali centralnega živčnega sistema, kostne deformacije, skolioza, nizka rast in makrokranija. Bolezen se lahko izraža tudi s težavami na področju učne uspešnosti, specifične učne težave, prisotne so lahko motnje pozornosti in koncentracije ter spektroavtistične motnje.« pojasni specialistka pediatrije z UKC Ljubljana. Bolezen prizadene kožo in živčevje, posledično pa tudi druge organe. V poznem otroštvu se pri bolniku pojavijo posamezni tumorji, in čeprav je potek tega tipa bolezni praviloma blažji, lahko položaj posameznih tumorjev, njihova številčnost in rakotvorna transformacija povzročijo nemalo težav, tako na očeh, živčevju, ožilju, kot tudi na kosteh in kognitivnem zdravju. Bolezen je dedna, kar pomeni, da imajo otroci bolnika z NF1 skoraj polovično možnost, da po staršu podedujejo patogeno različico gena NF1 in razvijejo znake bolezni.

NF2 – Najbolj nevarna je oblika nevrofibromatoze tipa dva, ki je sicer sedemkrat redkejša od tipa ena. NF2 je posledica mutacije gena NF2, ki proizvaja merlin – tumor supresorski protein. Bolezen pretežno prizadene osrednje živčevje, vključno s hrbtenjačo. Značilnost te bolezni so obojestranski vestibularni švanomi (benigni tumorji ovojnice ravnotežnega živca), ki jih ima kar 90–95 % bolnikov. Simptomi bolezni se pogosteje izrazijo v obdobju odrasčanja oz. v odrasli dobi.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Kožne spremembe so pri tem tipu neurofibromatoze praviloma manj izrazite, bolezenski znaki pa najpogosteje vezani na predel telesa, kjer se pojavijo tumorji – glavobol, prizadetost hrbtenjače, motnje vida, izguba sluha, težave z ravnotežjem ... Posamezni tumorji rastejo počasneje, zato se lahko težave na nekaterih predelih telesa pokažejo šele leta po začetku bolezni. Zdravljenje NF tipa dva zahteva multidisciplinaren pristop, pogosto pa je odvisen od položaja in vrste tumorja. Neurofibromatoza tipa dva ima kljub temu visok delež umrljivosti.

Švanomatoza – Tretja oblika neurofibromatoze je tudi najredkejša, povzroča pa pojav bolečih tumorjev hrbtenjače, perifernih živcev in znotrajlobanjske tumorje. Švanomi so benigni tumorji iz schwannovih celic in zelo redko postanejo rakotvorni. Bolniki pogosto trpijo za kroničnimi bolečinami, ki se lahko pojavijo kjer koli v telesu in lahko ostanejo prisotne tudi po odstranitvi tumorja. Švanomatoza se praviloma izrazi med 20. in 30. letom starosti.

Zdravljenje

Približno tretjina bolnikov z NF simptomov boleznih sploh ne opazi, zato diagnozo praviloma dobijo šele, ko zaradi akutnih težav ali rutinskega pregleda obišejo zdravnika, ta pa opazi na pod koži ali pod njo, blizu živcev,

»Neurofibromatoza je redka genetska bolezen. V 50 % primerov se deduje avtosomno dominantno, ko otrok bolezen podeduje od enega od staršev. Pri drugi polovici obolelih bolezni nastane na novo.«

majhne tvorbe. »Pri večini obolelih z NF1 zdravljenje ni potrebno, saj gre pri kožnih znamenjih za estetski videz. Spremembe na šarenici (Lischevi noduli) ne povzročajo težav. Kožni in podkožni neurofibromi so benigni tumorji, ki redkokdaj povzročajo težave. Potrebno je njihovo spremljanje, saj v nekaterih primerih zaradi rasti in pritiska na druge organe in živce lahko povzročajo znake utesnitve. Pleksiformni neurofibromi pa imajo tendenco k rasti in lahko zajamejo večje žilne pleteže ali vrtajo v sosednje organe ter povzročajo bolečine, deformacije ali motijo funkcijo organov. V 2–16 % lahko maligno alterirajo, v teh primerih je potrebno potem kirurško in onkološko zdravljenje. Gliomi vidnih poti se pojavijo pri 15–20 % obolelih in od teh le pri 30–50 % otrok povzročajo znake in simptome, ki so povezani s tumorjem. Pomembno je redno sledenje pri otroškem nevrologu in drugih

specialistih za spremljanje in zgodnje odkrivanje zapletov bolezni.« zaključila Tanja Loboda. Obravnava bolnikov z NF2 zahteva multidisciplinarni pristop, ki mora vključevati tudi psihosocialno podporo obolelemu in njegovim bližnjim. Pri nekaterih bolnikih, pri katerih se pojavijo vestibularni švanomi (benigni tumorji ovojnice ravnotežnega živca, ki lahko povzročijo tinitus, naglušnost in motnje ravnotežja), je za zdravljenje bistvenega pomena ohranjanje sluha in ravnotežja. S tem pa tudi kakovosti življenja. Za aktivno zdravljenje se zdravniki običajno odločijo, če tumor raste in bi lahko utesnil možgansko deblo, posledično pa poslabšal sluh in pripomogel k disfunkciji obraznega živca. Pristop k zdravljenju neurofibromatoze je individualen, bistvenega pomena pri tem pa je zgodnje odkrivanje bolezni, njeno spremljanje in hitro odzivanje na morebitne težave.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Neurofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Redke bolezni

Spreminjamo življenja ljudi, ki so jih prizadele redke bolezni in težka stanja



Ključna področja



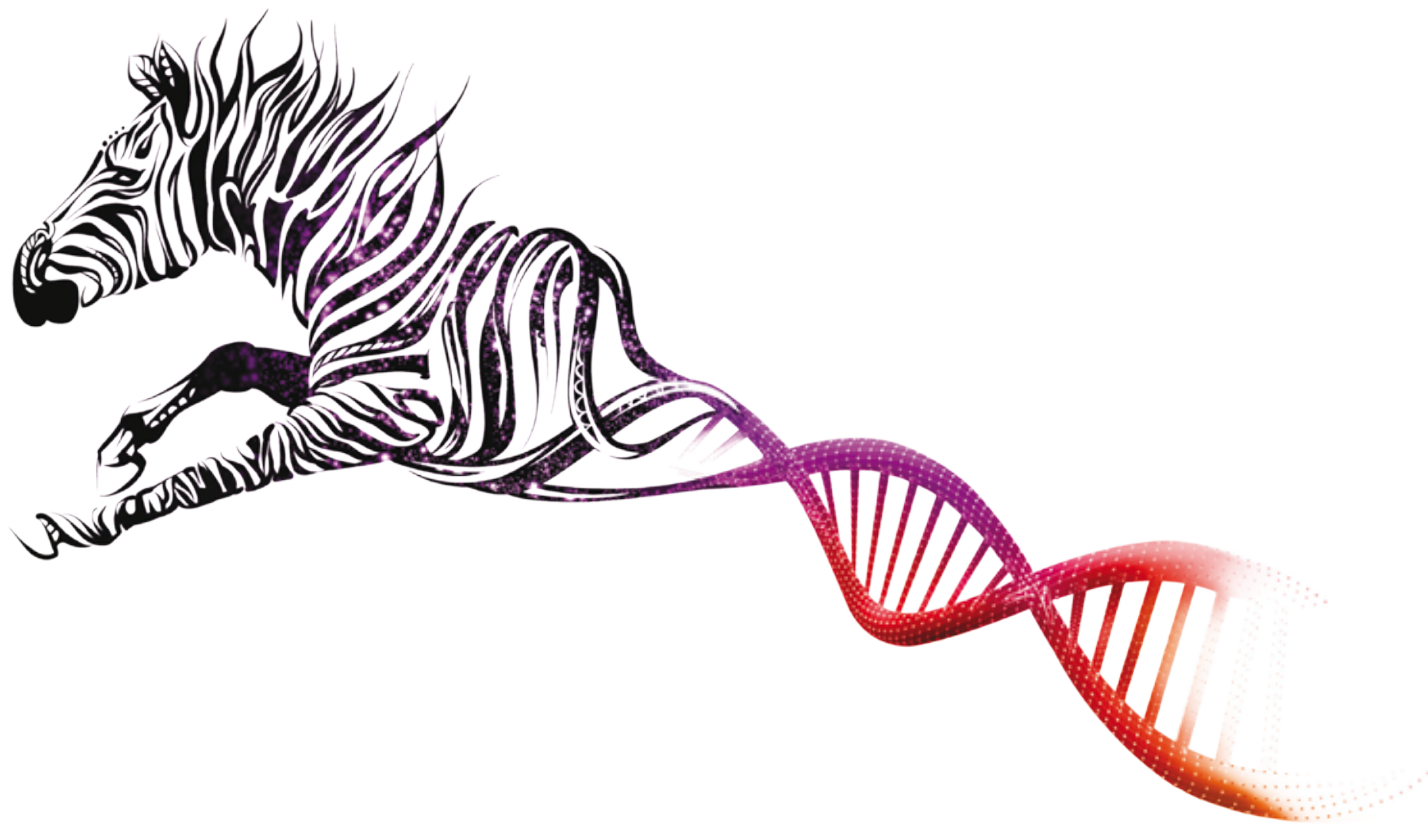
Motnje v aktivaciji komplementa



Redke metabolne bolezni



Redki tumorji



Sledimo znanosti za
ustvarjanje inovativnih
in učinkovitih rešitev.

Na področju redkih
bolezni razvijamo
inovativna zdravila.

Roche farmacevtska družba
d.o.o., Stegne 13g, Ljubljana
M-SI-00001084 (v 1.0)

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA:
AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Spinalna mišična atrofija je recesivna dedna živčno-mišična bolezen.
- B** Najpogostejše težave so povezane s hojo in funkcijo rok.
- C** Prej kot se bolezen začne, težji je potek.



Spinalna mišična atrofija

Delovanje mišic je tesno povezano z živčevjem. Po živcih se prevajajo električni impulzi, ki mišicam signalizirajo krčenje. Iz osrednjega živčevja impulzi potujejo po hrbtenjači navzdol do motoričnih živčnih celic v hrbtenjači, od tod pa naprej do posameznih mišic. Kaj pa če v procesu pride do motenj oz. obolenj? Živčno-mišična obolenja (ŽMO) neposredno ali posredno prizadenejo mišice. V težjih oblikah pride do nezdržnega postopnega propadanja mišičnih vlaken, ki na daljše časovno obdobje vodi v delno ali popolno ohromelost posameznih mišičnih skupin. Med ŽMO uvrščamo tudi spinalno mišično atrofijo (SMA), v primeru katere gre za prizadetost motoričnih živčnih celic v prednjih rogovih hrbtenjače.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Spinalna mišična atrofija je recesivna dedna živčno-mišična bolezen, ki se razvije kot posledica degenerativnih sprememb perifernih motoričnih nevronov. Gre za precej redko obolenje, katerega pojavnost je 1 na 6.000 rojstev, širša slovenska javnost pa se je z obolenjem bolje seznanila preko zgodbe malega Krisa. Bolezen se prenaša dedno, vsaka šestdeseta oseba pa naj bi bila po raziskavah sodeč le genetski prenašalec tega obolenja. »Osnovni mehanizem bolezni SMA je okvara in propadanje motoričnih živčnih celic v

sprednjih rogovih hrbtenjače (t. i. alfa motoričnih nevronov). To so celice, ki oživčujejo vse skeletne mišice telesa in tako uravnavajo in vodijo gibanje ter ostale motorične aktivnosti (govor, požiranje, dihanje). Zaradi njihovega propadanja se pojavi postopno napredujoča mišična šibkost. Ta je najbolj izražena v mišicah medeničnega in ramenskega obroča, zato so glavne in najpogostejše težave povezane s hojo in funkcijo rok,« poudarja **Blaž Koritnik, dr. med., specialist nevrolog**, predstojnik Inštituta za klinično nevrofiziologijo UKC Ljubljana. Če se bolezen začne kmalu po rojstvu, je stopnja mišične šibkosti še večja. Posledično se lahko pojavijo tudi dihalne težave, kot so ponavljajoče se okužbe dihal, nezadostna razvitost prsnega koša in pljuč, oteženo dihanje, šibek kašelj itd. Pri bolnikih, ki zaradi mišične oslabelosti ne zmorejo sedeti, se pogosteje lahko pojavijo tudi klinične težave, povezane s prebavo in hranjenjem, od motenj požiranja in hranjenja, do posledične nedohranjenosti in motenj peristaltike.

Okvara gena za tvorbo beljakovine SMN

Klinični razpon bolnikov sicer sega vse od zgodnje dojenčkove smrti do povsem normalnega življenja odrasle osebe z blago mišično oslabiljenostjo. »SMA je genetska bolezen, okvarjen je gen za tvorbo beljakovine SMN. To je beljakovina, ki ščiti motorične živčne celice. Stopnja okvare in s tem tip bolezni SMA je odvisen od tega, koliko beljakovine kljub okvari gena nastaja v telesu,« poja-

sni Koritnik in v nadaljevanju osvetli bistvene razlike med različnimi tipi bolezni: »Glede na to poznamo več tipov SMA, ki se med seboj ločijo predvsem po tem, v kateri starosti se pokažejo prvi znaki bolezni. Prej kot se bolezen začne, težji je potek in bolj so bolniki prizadeti. Najhujši je tip ena, ki se pojavi že pred šestim mesecem starosti. Otroci s to obliko ne morejo ne hoditi ne sedeti, pojavi pa se tudi dihalna odpoved zaradi izrazite prizadetosti dihalnih mišic. SMA tipa dva se začne do 18. meseca starosti in otroci s to obliko nikoli ne shodijo. Pri tipu tri, ki se začne po 18. mesecu starosti, otroci sprva lahko hodijo, vendar to sposobnost kasneje pogosto izgubijo. Poznamo tudi tip štiri, ki je zelo redek, bolezen pa se začne v odraslem obdobju. Dihalne mišice so lahko oslabele pri vseh vrstah SMA, vendar je to najbolj izraženo pri tipu ena – otroci zaradi odpovedi dihanja potrebujejo mehansko dihalno podporo.«

Zdravljenje je najbolj učinkovito, če z njim pričnemo čim bolj zgodaj

Pravilna diagnoza je bistvenega pomena za upočasnitev zapletov obolenja in ustrezno genetsko svetovanje, pri čemer si zdravniki pomagajo z anamnezo in kliničnim statusom obolelega. V pomoč so tudi dodatne preiskave, vključno s krvnimi in elektrodijagnostičnimi preiskavami ter fitopatološkimi preiskavami mišične biopsije, sočasno z drugimi metodami (ultrazvok, magnetna resonanca ...). Zaradi zapletov osnovnega obo-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

»Trenutno so v Sloveniji in drugje po svetu na voljo tri različna zdravila, ki učinkujejo na genetske mehanizme bolezni.«

lenja so potrebne tudi preiskave drugih organskih sistemov. SMA je nevrodegenerativna bolezen, ki zahteva multidisciplinarno obravnavo. Okvaro gena SMN1 so prvič opisali leta 1995, in čeprav je genetski mehanizem bolezni znan in natančno raziskan že skoraj 30 let, je trajalo dobrih 20 let, da so uspešno razvili zdravila, ki spreminjajo potek bolezni. »Trenutno so v Sloveniji in drugje po svetu na voljo tri različna zdravila, ki učinkujejo na genetske mehanizme bolezni. Za vsa tri zdravila je značilno, da povečujejo količino beljakovine SMN, ki ščiti motorične živčne celice. Eno od zdravil je prava genska terapija, pri kateri s pomočjo posebnega virusa podobnega prenašalca v telo vnesemo zdravo različico gena, ki je pri bolezni okvarjen. Takšna terapija je na voljo le za manjše otroke, ostali dve pa tudi za odrasle bolnike. Na splošno velja, da je zdravljenje najbolj učinkovito, če z njim pričnemo čim bolj zgodaj,« pojasni sogovornik in zaključa: »Ob ustreznem zdravljenju tako oboleli otroci dosegajo normalne mejnike motoričnega razvoja, lahko sedijo in hodijo. Pri odraslih pa je glavni cilj zdravljenja stabilizacija in upočasnitev slabšanja bolezni, čeprav se tudi pri njih nekatere motorične funkcije lahko do določene mere popravijo. Pomemben mejnik pri obravnavi bolezni je presejanje novorojenčkov za SMA, s čimer smo v Sloveniji pravkar pričeli. To pomeni, da bomo lahko bolezen odkrili zelo zgodaj in takoj pričeli z učinkovitim zdravljenjem.«

Društvo distrofikov Slovenije

K zmanjševanju stigme živčno-mišičnih obo- lenj pomembno prispeva Društvo distrofikov Slovenije, ki v letu 2024 obeležuje 55-letnico delovanja. V sklopu društva potekajo številni posebno socialni programi, s čimer si v društvu prizadevajo za uveljavljanje pravic distrofikov in drugih invalidov ter ustvarjanje enakih možnosti, obenem pa tudi za preprečevanje socialne izključenosti. Posebno pozornost posvečajo tudi dejavnostim za ohranjanje in izboljšanje zdravja oziroma bioloških potencialov, ki je tudi odraz hitrega napredka na področju sodobne zdravstvene obravnave, predvsem pri SMA. V društvu nudijo podporo distrofikom na različnih področjih delovanja, od prevozov s prilagojenimi vozili do informativne dejavnosti, pod- pore pri sodelovanju in izobraževanje ter

udejstvovanje na področju kulture in športa. Po zaslugi programa Celovita obnovitvena rehabilitacija omogočajo distrofikom, da se ohranjajo biološki potenciali, odločilni za kakovost življenja vsakega posameznika, hkrati pa program blaži socialne in duševne posledice invalidnosti. V okviru programa obnovitvene rehabilitacije, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, se izvajajo aktivne vadbe, kot na primer dihalne vaje, fizioterapevtske vaje, masaže, refleksoterapije, elektroterapije, plavanje v morju ali v zunanjem bazenu z ogrevano morskovo vodo na prilagojeni plaži za distrofike itd. Tudi po zaslugi dejavnega delovanja društva in ostalih akterjev se je stigmatizacija oseb z živčno-mišičnimi obolenji, kamor sodi tudi SMA, zmanjšala. »Oboleli z mišičnimi in živčno-mišičnimi obolenji so tista skupina najtežjih invalidov, ki ne more preživeti vsakdanjika brez manjše ali večje fizične pomoči drugega človeka ter uporabe invalidskega vozička. Kljub občutnemu upadanju mišične moči ostajajo nepri- zadete umske sposobnosti. Zaradi zmanjšane telesne moči, upadanja telesnih sposobnosti se oboleli težje gibljejo, težje izvajajo opravila ali za opravilo potrebujejo več časa, kar včasih pri kom izzove odziv, da so leni, da se jim ne da delati, da se pretvarjajo. Mogoče se zato tudi kakšen delodajalec ustraši, da bo imel z obolelim le težave in da bo pogosto bolniško odsoten, a izkušnje kažejo, da so delovni, prizadevni in lojalni. Vendar se tu ne bi omejevala le na obolele z mišičnimi in živčno-mišičnimi obolenji, ampak bi rekla na splošno, da se je odnos družbe do invalidov in razumevanje invalidnosti z leti izboljšal,« opaža **Andreja Šuštar**, strokovna sodelavka Društva distrofikov Slovenije, a obenem opozarja, da razmere še zdaleč niso idealne: »Oboleli z mišičnimi in živčno-mišičnimi obolenji si želimo boljše dostopnosti grajenega okolja, izobraževalnih ustanov, javnega potniškega prometa in boljših možnosti zaposlovanja. Vsi ljudje imajo težave, invalidi ali zdravi. Pomembno je vztrajati, treba se je prilagoditi, se soočiti z izzivi, ne obupati in slediti postavljenim ciljem.«

Zgodba Tadeja Korošca

Član Društva distrofikov Slovenije sem vse od leta 1990, ko sem bil star deset let. Diagnozo SMA so mi diagnosticirali v otroštvu, gensko pa so jo potrdili po letu 1992. Po

zaključku gimnazije Rudolfa Maistra Kamnik sem si želel študij nadaljevati v naravoslovnih smereh, zato sem se vpisal na Fakulteto za računalništvo in informatiko Univerze v Ljubljani. V času dodiplomskega študija mi je pomagalo Društvo distrofikov Slovenije z rednimi prevozi na fakulteto, mi omogočilo bivanje v bivalni skupnosti in fizično pomoč. To so bili osnovni pogoji za nemoteno posvečanje študiju. Leta 2003 sem diplomiral in si z delom kot programer aplikacij privarčeval dovolj finančnih sredstev, da sem si lahko financiral polletno strokovno izpopolnjevanje v Kaliforniji, kjer sem bival z osebnim asistentom, ta pa mi je nudil vso fizično pomoč tako doma kot na delovnem mestu. Po prihodu v Slovenijo sem se zaposlil v Ljubljani pri takratnem velikanu na področju informacijskih tehnologij v jugovzhodni Evropi, nadaljeval kariero v državni upravi na Fakulteti za upravo Univerze v Ljubljani in se leta 2007 zaposlil v invalidskem podjetju Birografika Bori, d. o. o., kot informatik, kjer sem zaposlen še danes. Obolenja nikoli nisem jemal kot zadostni razlog za morebitno osebno nazadovanje, ampak vedno kot priložnost za napredek in razvoj. Zato sem se vpisal na podiplomski študij na Fakulteti za logistiko Univerze v Mariboru ter leta 2012 pridobil naziv magister inženir logistike. Menim, da je SMA prednost, ki jo posameznik lahko izkoristi v dobrobit sebe in okolice, če ima zagotovljene osnovne pogoje glede zagotavljanja fizične pomoči oziroma osebne asistenc. Največjo podporo in pomoč pa sem vedno imel pri obeh starših, zaradi česar jima bom vedno hvaležen.

Zgodba Martina Geca

Sem **Martin Gec** in imam spinalno mišično atrofijo. Živim v Ljubljani, kjer sem že osem let zaposlen v finančno-računovodski službi Društva distrofikov Slovenije. Zaposlitev mi pomeni veliko, saj mi omogoča finančno neodvisnost in samostojno življenje. Leta 2017 sem zaključil podiplomski študij na Ekonomski fakulteti v Ljubljani. V času študija sem bil štiri leta predsednik Društva študentov invalidov Slovenije. Diagnoza spinalna mišična atrofija mi je bila postavljena pri 18 mesecih. Kljub napredujočemu obolenju sem se od vedno trudil živeti polno življenje in nisem pustil, da bi me bolezen pri tem ovirala. Prepotoval sem skoraj vso Evropo, pred dvema letoma pa sem obiskal tudi New York, ki je bil najbolj posebna izkušnja na področju potovanja. Dodatno samostojnost mi je omogočila tudi osebna asistenta, ki je bistveno prispevala k izboljšanju kakovosti življenja na vseh področjih. Zelo me veseli, da lahko predvsem več kuham, zato imam vsak dan v službi za malico doma pripravljen obrok, ki prispeva k boljšemu počutju. Tudi stanovanje, v katerem živim, je po zaslugi osebnih asistentov čisto in urejeno. Pomemben prispevek pa imajo tudi v službi, kjer mi osebni asistenti pomagajo pri različnih pisarniških delih, ki jih sam ne morem opraviti.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKA BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Pri majhnih otrocih je zaskrbljenost zaradi enureze odveč.
- B** Antidiuretski hormon (vazopresin), ki ga izloča hipofiza, omogoča, da čez noč izločamo manj seča.
- C** Enureza pri odraslih je zelo redka, prenesejo jo iz otroštva.

Zbujanje v mokri postelji

Kar precej otrok po dopoljenem petem letu starosti ponoči moči posteljo. Panika je odveč, saj se ta težava največkrat uredi sama od sebe. Po petem letu starosti že lahko govorimo o nočni enurezi, a vendar niti takrat ni treba takoj ukrepati – mehanizem, ki celostno uravnava izločanje urina, se pri nekaterih otrocih pač razvije pozneje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Nočna enureza ni življenje ogrožajoče stanje. Težava je predvsem v socialni stigmi, ki lahko doleti otroke, če ponoči močijo posteljo. Otroci že obiskujejo osnovno šolo in obiskujejo taborne ter hodijo na izlete, kjer tudi prespijo, in so zaradi svoje težave lahko predmet posmehovanja vrstnikov. Tudi odrasli imajo kdaj pa kdaj težavo z nočnim mokrenjem in pri njih je stigma prav tako lahko močna, med drugim je enureza lahko vzrok za to, da oseba s to težavo težje najde partnerja.

Pogovarjali smo se z **Robertom Kordičem, dr. med., specialistom urologije** iz UKC Ljubljana. Za začetek je poudaril, da obstajata

primarna in sekundarna nočna enureza. »O primarni nočni enurezi govorimo, kadar otrok nikoli v življenju ni bil suh vse dni v šestih zaporednih mesecih. Posteljo lahko močijo vsak dan, večkrat na teden, nekajkrat na mesec ali na nekaj mesecev. Kadar pa je otrok vsaj šest mesecev ponoči suh, kasneje pa začne močiti posteljo, govorimo o sekundarni nočni enurezi.« Vzrok je običajno stresni dogodek. Pri otrocih je to lahko smrt ali rojstvo v družini, ločitev staršev, nasilje, pretirana skrb zaradi šole ipd.,« razlaga naš sogovornik.

Suhosti ponoči se ne da naučiti

Ali je razlog za alarm, če otrok pri treh letih še lula v posteljo? »Večina otrok do tretjega ali četrtega leta starosti ponoči postane suhih in ne močijo postelje. Mehanizmi, ki uravnavajo izločanje seča čez noč in sposobnost zadrževanja tega, največkrat do te starosti (praviloma pa do petega leta starosti) dozori. Gre za biološko zorenje, ki je pri nekaterih končano prej, pri drugih kasneje. »Nočne suhosti torej starši otroka ne naučijo,« pojasnjuje dr. Kordič in dodaja, da to dozorevanje ni povezano z intelektualnimi sposobnostmi.

Če pa po petem ali šestem letu otrok še vedno moči posteljo, govorimo o nočni enurezi. Kot pove dr. Kordič, ima sekundarna enureza v ozadju največkrat neki psihološki razlog, ki se ga da duševno predelati in s tem tudi enureza izzveni. »Pri primarni enurezi posebnega vzroka ni in se s pogovorom ne da vplivati na to. Pri primarni nočni enurezi otrok podnevi težav z odvajanjem vode nima, seč mu ne uhaja, ne zadržuje uriniranja, ni zaprt na blato, ponoči pa moči posteljo. To je edina težava. Pri sedmih letih 5 do 10 % otrok moči posteljo. Večinoma ta težava z leti mine, pri 1–2 % pa se težava nadaljuje tudi v odrasli dobi. Težava je dvakrat pogostejša pri dečkih,« odgovarja dr. Kordič.

Hormonski vzroki

Razlogi za primarno nočno enurezo so večplastni. Kot pove naš sogovornik, nam antidiuretski hormon (vazopresin), ki ga izloča hipofiza, omogoča, da čez noč izločamo manj seča. »Zato nam ponoči ni treba hoditi na vodo. Pri otrocih s primarno nočno enurezo ta mehanizem ni dozorel, zato se ponoči izloča več seča. Ker otroci ob polnem sečnem mehurju tudi trdno spijo, ne zaznajo potrebe po praznjenju mehurja, se ne zbudijo in

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

»Pri sedmih letih 5 do 10 % otrok moči posteljo. Večinoma ta težava z leti mine, pri 1–2 % pa se težava nadaljuje tudi v odrasli dobi. Težava je dvakrat pogostejša pri dečkih.«

močijo posteljo. V zdravljenju primarne nočne enureze uporabljamo dezmozpresin (sintetični analog vazopresina), ki se zaužije v obliki tablete. Obstajajo tablete, ki se raztopijo v ustih in dodajanje tekočine ni potrebno. »Tem otrokom lahko pomagamo tudi tako, da pozno popoldne in zvečer pijejo manjše količine tekočine, gredo na vodo tik pred spanjem in jih starši, preden gredo sami spat, še enkrat zbudijo za lulanje. Obstajajo tudi hlačke z alarmom, ki zaznajo, preden uide urin, in jih zbudijo.«

Izključiti je treba druge vzroke

Ali se nagnjenost k enurezi lahko deduje? »Vsak otrok ima 15 % možnosti, da pri njem nastopi nočna enureza. Če je eden od staršev v otroštvu močil posteljo, se možnost poveča na 40 %. Če sta oba starša v otroštvu močila posteljo, se delež dvigne na 70 %.«

Na srečo, kot pravi dr. Kordič, ta težava z leti v večini primerov mine sama od sebe. Kljub temu so v obravnavi otroka potrebne preiskave za izključitev organskih težav. Katere preiskave se opravijo? »Urolog najprej opravi klinični pregled otroka, kjer se pokaže, ali obstajajo nepravilnosti v razvoju zunanega spolovila. Starše povprašamo,

ali so morda tudi oni imeli te težave. Napravi se ultrazvok trebušnih organov in sečil, da se tako izključi možnost organskih motenj v razvoju sečil. Pomemben je tudi izvid urina, saj bi otrok lahko močil posteljo tudi zato, ker ima okužbo sečil.« Dr. Kordič opiše primer, ko je sedemletna deklica stalno močila posteljo. Uhajanje urina pa se ni dogajalo le ponoči, ampak tudi podnevi. Ultrazvok je pokazal podvojena sečevoda iz ene ledvice, pri čemer se je en sečevod stekal v vagino.

Redko pri odraslih

Enureza je pri odraslih zelo redka in se pojavlja pri tistem odstotku posameznikov, ki to težavo prinesejo iz otroštva, pove dr. Kordič in še doda, da ima večina ljudi urinsko inkontinenco, torej uhajanje vode, ki ni nujno povezano s spanjem. »Osebe se ponoči zbujajo, skušajo iti na stranišče in jim voda uide na poti do tja, če gre za urgentno inkontinenco. Pri stresni inkontinenci pa lahko uhajanje vode povzročata sprememba položaja telesa in telesna dejavnost. Stresna inkontinenca je pogostejša pri ženskah, pri moških je izjemno redka. Pri moških namreč prostata deluje kot nekakšna notranja zapiralka,

ki dodatno ščiti pred uhajanjem vode. Več stresne inkontinence imajo le moški, ki so bili operirani na prostati.« Kaj pa urgentna inkontinenca? »Urgentna inkontinenca je prisotna pri obeh spolih. Gre za nenadno izjemno močno potrebo po uriniranju, ki je zelo neprijetna. Normalno lahko ljudje potrebo po uriniranju odložimo, če to zahtevajo zunanje okoliščine, pri urgentni inkontinenci to ni mogoče,« odgovarja naš sogovornik.

Ko je treba ponoči pogosto vstajati

Nikturija je druga težava, povezana z uriniranjem ponoči. »To je nočno uriniranje, ki se pojavlja tako pri moških kot pri ženskah. Oseba mora večkrat na noč na vodo. Te težave so pri moških največkrat povezane s prostato. Lahko pa gre tudi za spremembo mehurja, ki se lahko zgodi ob benignem povečanju prostate. Kamni na sečilih, tumorske spremembe sečil, uroinfekt, zožitve sečnice lahko povzročajo enake težave. Prav tako srčno popuščanje, ledvično popuščanje, sladkorna bolezen in krčne žile.« Kaj je skupno pri teh boleznih? »Pri bolnikih s temi boleznimi prihaja do tega, da se ponoči izloča več vode. Te osebe potem vodijo dnevnik uriniranja, nekaj dni si zapisujejo, koliko vode odvajajo čez noč in koliko čez dan. Ko vidimo, da nekdo odvaja veliko vode čez noč, vemo, da težava ni v prostati, ampak gre za bolezen v ozadju.« Kako pride do tega? »Tekočina uhaja iz žil v medcelični prostor (otekanje), v ležečem položaju se ta tekočina 'posrka' nazaj v žile in kjer je večji volumen tekočine, ga je treba izločiti – z uriniranjem. Pomembno je tudi to, da določeni ljudje, predvsem starostniki, jemljejo določena zdravila, ki povečajo izločanje vode, in treba je večkrat na vodo, tudi ponoči. Če ima nekdo uvedena nova zdravila in ima težave s prepogostim uriniranjem, potem je to zagotovo povezano,« za konec še pove naš sogovornik.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKA BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



Diskretne nočne hlačke

Za suhe noči in mirne sanje

Se tudi vašemu otroku, čeprav je čez dan že suh, večkrat pripeti nezgoda in mu ponoči uide?

Prav s tem namenom smo razvili nočne hlačke **Bambo Dreamy**:

- na voljo v dveh velikostih: 4–7 let in 8–15 let,
- diskretne, na videz kot običajne spodnje perilo,
- prijazne do kože, saj ne vsebujejo parfumov in parabenov,
- mehke, zračne in udobne, da se otroci v njih počutijo varno in samozavestno.



skeniraj kodo



www.bambonature.si
[f](https://www.facebook.com/bambonature.slo) [i](https://www.instagram.com/bambonature.slo) [t](https://www.tiktok.com/@bambonature.slo) [y](https://www.youtube.com/channel/UC...) [in](https://www.linkedin.com/company/bambonature)

Proizvedeno na Danskem






Zdrs medeničnih organov

Kaj je zdrs medeničnih organov?

Zdrs medeničnih organov, z drugim izrazom prolaps, je pogosto stanje, ki se pojavlja pri ženskah. Gre za premik medeničnih organov distalno od prvotnega anatomskega položaja in vodi do izbočenja organov skozi nožnico ali analni kanal. Lahko se kaže kot izbočenje sprednje ali zadnje stene nožničnega kanala, maternice ali vrha nožnice po predhodni kirurški odstranitvi maternice. Izbočenje struktur pogosto poimenujemo po vodilni strukturi oz. organu, ki ga zdrs vsebuje; kot cistokelo pri zdrsuh mehurja in sprednje stene nožnice, rektokelo pri zdrsuh rektuma in zadnje stene nožnice ali enterokelo pri zdrsuh ozkega črevesja.

Zaradi zdrsa medeničnih organov ima težave od 3–50 % pripadnic ženskega spola. Tako velike razlike v pojavnosti so rezultat različnih kriterijev, ki so jih raziskovalci v raziskavah postavili za določitev prisotnosti prolapsa. Pri tem je pomembno poudariti, da so ženske, pri katerih s kliničnim pregledom ugotovimo zdrs medeničnih organov, v večini brez simptomov. S simptomi prolapsa se sooča 3–6 % žensk, medtem ko ga s pregledom odkrijemo pri skoraj polovici.

Zakaj pride do zdrsa medeničnih organov?

V normalnem stanju mišice medeničnega dna skupaj z vezmi in vezivnimi tkivi, ki vežejo nožnico in maternico na stene medenice, zagotavljajo podporo medeničnim organom in omogočajo, da so tlaki v predelu sprednje in zadnje stene nožnice sprednjem izenačeni (Slika 1). Mišice medeničnega dna v mirovanju z mišično napetostjo zapirajo vhod v nožnico in stiskajo nožnični kanal ter tako omogočajo podporo medeničnim organom. Vezivno tkivo, ki ovija organe v medenici in jih povezuje z mišicami medeničnega dna in kostmi medenice pa zagotavlja normalen anatomski položaj, hkrati pa omogoča manjše premike za normalno fiziološko delovanje organov. V primeru poškodbe mišice medenič-

nega dna v času poroda pride do pojava večje odprtine v predelu okolice vhoda v nožnico, do razširitve nožnice in porušena podpornih sil. Ob pretrganju, prekomernem raztezanju in oslavitvi vezivnega tkiva pa medenični organi nimajo več zadostne podpore, zato zdrsnejo navzdol po razširjenem nožničnem kanalu in pride do pojava zdrsa medeničnih organov.

Kateri so dejavniki tveganja?

Dejavniki tveganja, ki vodijo v nastanek opisanega stanja so: vaginalni porod, starost, prekomerna telesna teža, dvigovanje težkih bremen, kroničen kašelj, dolgotrajno zaprtje z napenjanjem, bela rasa, genetski dejavniki in kirurški posegi, npr. predhodna operacija prolapsa. Najpomembnejši izmed dejavnikov tveganja za pojav ZMO je vaginalni porod, pri katerem v 13–36 % pride do neposredne poškodbe mišic medeničnega dna, njihovo delovanje pa je lahko oslajeno tudi zaradi poškodbe živčevja, do katerega pride ob prehodu ploda skozi porodni kanal. Posledica poroda je tudi poškodba ali razteg vezivne ovojnice medeničnih mišic, kar poveča možnost razvoja prolapsa. Tveganje za zdrs medeničnih organov je višje pri porodu ploda s porodno težo višjo od 4500 g, če pride do podaljšane dobe prehajanja ploda skozi porodni kanal in kadar je potrebno kirurško dokončanje poroda po naravni poti.

Kakšne težave povzročajo?

Simptomi, ki jih navajajo bolnice z zdrsuh medeničnih organov, so občutek prisotnosti izbokline v nožnici, neprijeten ali pekoč občutek v predelu spolovila, občutek teže, boleči spolni odnos, pogosto pa so prisotni tudi simptomi, povezani z motnjami zadrževanja in odvajanja urina oziroma blata.

Kako ga odkrivamo?

Pri ugotavljanju prolapsa sta pomembna podrobna anamneza in klinični pregled. Potrebno je izračunati indeks telesne mase (ITM), izvesti pregled trebuha, ginekološki

pregled ter oceniti stanje mišic medeničnega dna. Pri določitvi stopnje zdrsa si pomagamo s stopenjsko lestvico (Stopnje 0-4). Stopnji 0 in 1 štejejo kot fiziološki in ne povzročata težav. Bolnice običajno zaznajo moteče simptome v trenutku, ko zdrs doseže ali preseže nivo vhoda v nožnico, to je pri stopnji 2 ali več.

Zdravljenje

Pacientke z blažjo obliko ZMO se obravnava v ambulantni, svetuje se jim zmanjšanje telesne teže (v primeru, da je ta prekomerna), izbiro primernih športnih aktivnosti, izogibanje dvigovanju težkih bremen ter izvajanje treninga mišic medeničnega dna. Lahko se jim v nožnico vstavi pesar, ki služi podpori sten nožnice oz. maternice. Pacientkam pesar menja zdravnik vsake 3 do 6 mesecev ali pa si ga dnevno vstavljajo same.

V primeru, da je omenjeno konzervativno zdravljenje neuspešno ali so pričakovana pacientke drugačna, lahko zdravimo ZMO kirurško z uporabo različnih operativnih tehnik. Na izbiro postopka vplivajo stopnja in vrsta zdrsa, simptomi ter želje pacientke. Operacije se lahko izvedejo preko nožnice ali trebuha, pri njih lahko uporabimo mrežico iz umetnega materiala ali zgolj naravna tkiva. Postopki, ki so v uporabi za zdravljenje zdrsa medeničnih organov se delijo se na rekonstrukcijske in obliterativne. Prvi skušajo do čim večje mere poustvariti stanje pred nastankom zdrsa in medenične organe vrniti v njihovo izhodiščno lego, ne da bi jih pri tem spreminjali. Z drugimi vhod v nožnico in samo nožnico ožamo, krajšamo ali popolnoma zapremo. Če ima pacientka zdrs maternice, kirurško zdravljenje lahko opravimo z odstranitvijo le-te ali s kirurškim dvigom, njeno ohranitvijo in pričvrstitvijo na različna mesta v medenici.

Doc. dr. Mija Blaganje, dr. med.

Vir:
DeLancey JOL. What's new in the functional anatomy of pelvic organ prolapse? *Curr Opin Obstet Gynecol.* 2016;28(5):420–9.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



IATROS

Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

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

ABC

- A** Askarioza pogosto poteka brez znakov, pri hudih okužbah pa lahko povzroči zaprtje črevesja in motnje rasti pri otrocih.
- B** Najpogostejši znak okužbe s podančico je močno srbenje okoli zadnjika, zlasti ponoči.
- C** Poskrbeti je treba za preventivo oziroma razglistenje našega hišnega ljubljence.



Neprijetni in nevarni zajedavci

Okužbe z navadno človeško glisto so v Sloveniji redke, s podančicami pa dokaj pogoste, zlasti med majhnimi otroki. Prenašajo se z umazanimi rokami, živili in onesnaženo pitno vodo. Okužimo se lahko tudi z živalsko glisto, ki jo prenašajo naši ljubljenci – psi in mačke. V članku bomo izvedeli, kako lahko preprečimo okužbo s temi zajedavci in kako ravnamo, če pride do okužbe.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Najprej nekaj dejstev o navadni človeški glisti ali askarisu. Samica je dolga od 20 do 35 centimetrov in debela okoli pet milimetrov. Samec je manjši od samice, dolg od 15 do 30 centimetrov in debel tri milimetre. Zajedavec ima valjasto telo, belo rožnate barve, z zašiljenima koncema (samec ima zadnji del zavrt v trn). Samica v črevesju gostitelja vali jajčeca s trdno ovojnico, ki jim omogoči, da preživijo v zunanjem okolju. Bolezen, ki jo povzroča, imenujemo askarioza. Pogostejša je v deželah z neurejenimi higienskimi razmerami (pomanjkljiva osebna higiena, neu-

rejena kanalizacija, težave s pitno vodo ...), toplim in vlažnim podnebjem ter tam, kjer človeške iztrebke uporabljajo kot gnojilo. Čeprav se okužba prenaša predvsem z umazanimi rokami, lahko do nje pride tudi z okuženimi živili.

Kroženje v človeškem telesu

Življenjski krog človeške gliste je zanimiv. Odrasle gliste živijo v človekovem tankem črevesu. Samica dnevno odloži približno 200.000 jajčec. Neoplojena jajčeca ne povzročijo okužbe. V oplojenih jajčecih pa se v zemlji, v ugodnih pogojih (vlaga, toplota, senca ...) po 18 dneh ali več tednih razvijejo kužne ličinke (larve). Če pride jajčece v gostitelja, se ličinka razvija naprej. Kadar človek zaužije jajčece z ličinko, se ta izleže v tankem črevesu. Ličinke predrejo črevesno steno in nato s krvjo potujejo v druge organe (jetra, srce, pljuča). Ličinke lahko poškodujejo jetra, čeprav v njih ne obstanejo daljši čas, večnoma pa obstanejo v pljučih. Tu se ponovno dvakrat levijo. Po približno 20 dneh ličinke prestopijo v pljučne mešičke in se po sapniku in požiralniku vrnejo v tanko črevo. Tam zra-
stejo v odrasle gliste.

Potek okužbe

Ljudje, okuženi z navadno človeško glisto, pogosto nimajo znakov okužbe. Če so prisotni znaki okužbe, so blagi in vključujejo nelagodje v trebuhu. Pri hudih okužbah pa lahko pride do zapletov, ki so povezani s številom glist. Askaris človeku škoduje zaradi potovanja ličink in strupnin ter preobčutljivosti, ki jo povzroča. Ličinke poškodujejo jetra in pljuča. Ko prehajajo skozi kapilare v pljučih, lahko povzročajo krvavitve, razraščanje veziva in okužbe z drugimi povzročitelji. Povzročijo lahko vnetje pljučnega tkiva ali astmatične napade. Človek maloštevilnih odraslih glist ne opazi. V večjem številu pa lahko povzročajo draženje črevesja, bruhanje, napihnjenost, hujšanje, izpuščaje, pomanjkanje teka in kašelj. Včasih lahko odrasla glista potuje iz tankega črevesa (npr. po žolčevodu) in povzroči velike težave. Povzroči lahko vnetje slepiča ali potrebušnice, če predre steno črevesa. Najhujši zaplet okužbe z navadno človeško glisto je zaprtje črevesa zaradi velikega klobčiča glist. Okuženi lahko opazi odraslo glisto v blatu ali v požiralniku, ustih in nosu, če se glista plazí navzgor.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Kaj lahko še storimo za preprečevanje okužb?

Poskrbimo, da ima otrok kratko postrizene nohte. Pogosto umivajmo roke z milom in vodo. Prhamo se vsak dan (priporočila se jutranje prhanje), dnevno menjajmo spodnje perilo, pogosto perimo posteljno perilo in brisače. Izogibajmo se praskanju okrog zadnjika ali med nogami. Pomembno je tudi zdravljenje oseb, okuženih s podančico, in njihovih družinskih članov.

Kdaj se otrok, okužen s podančico, lahko vrne v vrtec ali šolo? Priporočljivo je, da se otrok, ki ima podančico, v vrtec ali šolo vrne po končanem prvem krogu zdravljenja.

Preprečevanje okužb

Okužbo z glistami ustavimo ali zamejimo s skrbno osebno higieno in higienskimi postopki: izogibamo se stiku z zemljo, ki bi lahko bila onesnažena s človeškimi iztrebki, dosledno izvajamo osebno higieno, predvsem pravilno umivamo roke, zlasti po uporabi stranišča, pred in med pripravo živil ter pred jedjo. O pomenu pravilnega umivanja rok še posebej poučimo otroke. Živila z ostanki zemlje (krompir, korenje ...) shranjujemo ločeno od ostalih živil. Sveže sadje in zelenjavo pred uporabo temeljito očistimo in operemo. Živila zadostno toplotno obdelamo. Večina zdravju škodljivih mikroorganizmov, ki bi lahko bila prisotna v živilih (tudi jajčeca askaris), je uničena pri temperaturi nad 70 °C. Za pitje in pripravo živil uporabljamo le pitno vodo.

Podančice

Podančice so približno centimeter velike belkaste gliste, ki živijo v prebavilih človeka. So najpogostejše povzročiteljice okužb z glistami, predvsem pri otrocih, ki obiskujejo šolo. Najpogostejši znak okužbe je močno srbenje

okoli zadnjika, zlasti ponoči. Srbenje se pojavi, ker samica leže in odlaga jajčeca v kožne gube zadnjika. Okužimo se takrat, ko zaužijemo jajčeca podančice. Če smo okuženi s podančico, si ob praskanju zadnjika jajčeca zanesemo pod nohte in na roke. Od tod jih lahko prenašamo v hrano in na druge predmete. Jajčeca se nahajajo tudi v hišnem prahu in na dlaki hišnih ljubljencev. Ustreza jim vlažno okolje, uniči pa jih visoka temperatura (nad 55 °C).

Približno tretjina okuženih nima znakov okužbe. Na okužbo najpogosteje nakazuje močan srbež okoli zadnjika, zlasti ponoči. Pri nekaterih se lahko pojavi tudi bolečina v trebuhu, slabost, lahko tudi bruhanje.

Zdravijo naj se vsi družinski člani

Okužba se zdravi s protimikrobnimi zdravili, ki delujejo na podančice. Pri jemanju zdravil se je treba držati zdravnikovih navodil in po 14 dneh zdravljenje ponoviti, saj se s tem zmanjša možnost ponovne okužbe. Ker so vir okužbe lahko tudi družinski člani, ki imajo podančico, vendar jim ta ne povzroča občutnih težav, naj zdravilo jemljejo vsi v družini.

Pri sumu na gliste otroka odpeljemo k zdravniku. Tam mu odvzamejo bris z zadnjične odprtine s pomočjo lepilnega traku. Zdravnik glede na laboratorijski izvid predpiše zdravljenje. Zdravljenje cele družine pripomore k temu, da okužbo hitreje pozdravimo. Starši smo dolžni o okužbi obvestiti vrtec ali šolo, tako pomagamo zamejiti širjenje okužb. Če samo eden od staršev tega ne stori, se okužbe med otroki lahko širijo naprej. Zdravljenje je učinkovito, če poleg zdravljenja z zdravili upoštevamo tudi stroge higienske ukrepe.



Ana Hudobivnik, dr. vet. med.

Prenos z živali

Ljudje se lahko okužijo tudi z živalskimi glistami svojih domačih ljubljencev – psov in mačk. Z vprašanji smo se obrnili na **Ano Hudobivnik, dr. vet. med.**, iz klinike Loka. Povedala je, da se gliste lahko prenašajo na ljudi prek živalskih iztrebkov, v katerih so jajčeca glist. Povzročajo podobne klinične znake kot pri živalih (driske) ter še mnoge druge težave (slabost, boleč in napet trebuh, kri v blatu).

Izpostavila je pomen osebne higiene in umivanja rok po rokovanju s pasjimi in mačjimi iztrebki. »Poleg tega pasje iztrebke vedno pospravimo za svojim psom. Poskrbeti moramo tudi za preventivo oziroma razglistenje našega ljubljencev. Obstajajo različni preparati za pse in mačke v obliki tablet, past in ampul. Če je pes v stiku z divjimi živalmi (npr. spušen v gozdu), če ga hranite s surovim mesom ali če je v gospodinjstvu z imunsko oslabiljenimi posamezniki oziroma otroki, je priporočljivo psa razglistiti enkrat mesečno, sicer zadostuje odmerek enkrat na tri mesece.

Mladičke je treba razglistiti pogosteje, začnemo lahko že pri starosti dveh tednov in nadaljujemo na dva tedna do prvega cepljenja, nato pa jih razglistimo pred vsakim cepljenjem. V primeru zdravljenja, če smo v iztrebkih videli gliste, psa razglistimo, nato pa terapijo ponovimo še enkrat, čez približno 14 dni.

UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



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

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

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

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

NOVA IZBOLJŠANA RECEPTURA!

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



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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Herpes virus v telesu ostane za vedno.
- B** Genitalni herpes se lahko prenese preko ustnic in tudi na druge dele telesa.
- C** Izbruh herpesa ni nujno znak nezvestobe.

Herpesvirusi pod drobnogledom

Herpes v vsakdanjem življenju poznamo kot neprijetno okužbo z virusom Herpesa simplex tipa HSV1. Navadno gre za mehurčkasto tvorbo na ustnicah ali njihovi okolici, ki skeli, srbi, boli in peče. Okužimo se največkrat v zimskem času, ko nam pogosto pade odpornost. Herpes se prenaša z dotikom in se lahko prenese med poljubljanjem ali pitjem iz kozarca osebe, ki je okužena s herpesom. Herpes na ustnicah in njihovi okolici pa ni njegova edina pojavna oblika. Družina herpes virusov je velika. Poglejmo si, kje vse se lahko okužba pojavi in kako se različne oblike herpes virusov med seboj razlikujejo.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Herpes virusi so torej neprijetna skupina virusov, ki povzročajo herpetične okužbe v obliki mehurčkov na sluznicah in koži ter nekatere druge, lahko zelo težavne bolezni. Ne gre za bolezen novega, sodobnega sveta, saj so jo poznali že v času starih Grkov. Od tam tudi izvira beseda »herpein«. Do konca 19. stoletja je bilo viruse praktično nemogoče dokazati. Zaradi njihove majhnosti jih bakteriološka cedila niso zadržala. Obenem jih niso mogli vzgojiti na bakterioloških gojiščih in jih niso mogli videti s svetlobnim mikroskopom. Ob koncu 19. stoletja je rusko-ukrajinski biolog Ivanovski odkril virus tobačnega mozaika in s tem naredil velik korak v nadaljnjem preučevanju virusov. Seveda brez raziskovalnih težav ni šlo. Viruse so začeli razvrščati v skupine po

lastnostih, ki so jim jih pripisovali ob njihovi invaziji v celice organizma.

Tako danes herpes viruse delimo na osem različic, ki so patogene za človeka in jih imenujemo humani herpes virusi. Razdeljeni so v tri poddružine – alfa, beta in gama:

- **Herpes virusi alfa:**
 - HHV-1 herpes virusa simpleks 1 (povzročitelj herpesa na ustnicah, v nosu, na spolovilu, na zadnjiku in na obrazu)
 - HHV-2 herpes virusa simpleks 2 (povzročitelj herpesa na ustnicah in spolovilu)
 - HHV-3 humani herpes virus 3 (povzročitelj norice in pasovca)
- **Herpes virusi beta:**
 - HHV-5 humani herpes 5 (citomegalovirus)
 - HHV-6 in HHV-7 humana herpes virusa 6 in 7 (povzročata *exanthema subitum*)
- **Herpes virusi gama:**
 - HHV-4 virus Epstein-Barr (povzročitelj infektivno mononukleoze, nazofaringealni karcinom in Burkittov limfom)
 - HHV-8 humani herpes virus 8 (povzročitelj mieloproliferativne bolezni)

Labialni ali ustni herpes

Najpogostejša in najbolj poznana oblika herpesa je herpes na ustnicah. Prva okužba se največkrat pokaže z bolečimi razjedami v

ustni votlini, lahko pa poteka tudi brez bolezenskih znakov. Ko se enkrat okužimo, virus ostane v telesu za vedno. Virus sicer lahko v telesu miruje in ostane dolga leta neaktiven, pred prvo aktivacijo oz. prvim pojavom herpesa. Najpogosteje se pojavi v času, ko zbolimo in nam pade odpornost. Znano je, da na nastanek herpesa vpliva kar nekaj različnih dejavnikov, kot so: daljše obdobje stresa, izčrpanost, pretiravanje s športnimi dejavnostmi, okužbe, poškodbe in podobno. Z virusom naj bi bilo po nekaterih podatkih okuženih kar med 75 in 90 % vseh ljudi. Takrat se virus znova aktivira in pojavi ponovni zagon bolezni, ki se običajno kaže z drobnimi mehurčki in traja nekje 10 do 14 dni.

Genitalni herpes

Na NIJZ opisujejo genitalni herpes kot »spolno prenosljivo okužbo, ki jo povzročata HSV-2 (virus herpes simpleks tip 2) in HSV-1 (virus herpes simpleks tip 1). Možen je potek brez bolezenskih znakov, pri izraženi bolezni pa se prva okužba začne z zvišano telesno temperaturo, pridružene so ji lahko bolečine v mišicah in sklepih, povečane dimeljske bezgavke, pekoče mokrenje ali prozoren izcedek. Sledi pojav značilnih mehurčkov na koži ali sluznici.« Prvi okužbi lahko sledijo zagoni bolezni, ki so različno pogosti in običajno bolj blagi. »Z genitalnim herpesom se lahko okužite pri oralnem, vaginalnem ali analnem spolnem odnosu z okuženo osebo. Za okužbo je potreben neposredni stik sluznice ali kože z izločki, ki vsebujejo virus. Največ prenosov okužbe je preko spolnih partnerjev, ki v času spolnega odnosa nimajo bolezenskih zna-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

kov, vendar pa virus vseeno izločajo,« dodaja na NIJZ.

Dr. Nina Jančar z ginekološke klinike UKC Ljubljana poudarja, da čedalje pogosteje ugotavljajo, da genitalni herpes povzroča tip 1, ki je sicer povzročitelj orolabialnega herpesa: »Ljudje se ne zavedajo dovolj, da se lahko pri nezavarovanih spolnih stikih herpes prenese z ustnice tudi na genitalni predel. Genitalni herpes se lahko širi tudi na druge dele telesa, če se dotikamo izpuščajev na spolovilu in potem drugje po telesu. Zato se je treba izogibati dotikanju izpuščajev, če pa do tega pride, si je treba takoj izprati roke z milnico. Ljudje, ki imajo genitalni herpes, naj bi bili tudi bolj dovzetni za okužbo z virusom HIV,« še dodaja Jančarjeva.

Dr. Jančarjeva je tudi pojasnila, da izbruh genitalnega herpesa ni nujno znamenje nezvestobe: »Inkubacijska doba traja približno teden dni, a lahko herpes izbruhne z zelo blagimi simptomi, ki lahko ostanejo neopaženi. Tako je lahko posameznik okužen s tem virusom že vrsto let, preden pride do večjega izbruha.«

Genitalni herpes je posebej nevaren v obdobju nosečnosti. »Če ste noseči in imate genitalni herpes ali ste mu bili izpostavljeni, je pomembno, da redno hodite na preventivne preglede za nosečnice, ki jih opravljajo izbrani ginekologi. Za obdobje ob koncu nosečnosti vam bodo, če imate zelo pogoste zagone, priporočili zdravljenje, ki zmanjša možnost zagona v času poroda in prenosa okužbe na novorojenčka. Če pride do prve okužbe med nosečnostjo, lahko genitalni herpes povzroči spontani splav ali prezgodnji porod. Okužba s herpesom se lahko prenese na nerojenega otroka in povzroči smrtno nevarno okužbo (neonatalni herpes) ali pa razsejano obliko bolezni pri nosečnici. Nosečnicam s svežim zagonom genitalnega herpesa ob predvidenem porodu priporočajo carski rez,« pojasnjujejo na NIJZ.

Norice in pasavec (*herpes zooster*)

Virus *varicela zooster* je tisti virus, ki v obdobju otroštva dobro poznano otroško bolezen norice, ob sekundarni aktivaciji pa se pojavi v obliki pasavca. Norice spadajo med najpogostejše izpuščajne nalezljive bolezni v Sloveniji. Najpogosteje se pojavljajo v zimskih in zgodnjepomladanskih mesecih. Večina ljudi preboli norice v otroštvu. V Sloveniji zbolevalo predvsem otroci do devetega leta starosti, najpogosteje predšolski otroci. Potek bolezni je večinoma lahek in predvidljiv. Pojavnost pasovca s starostjo narašča in je najvišja po 75. letu starosti. V Sloveniji je na voljo cepljenje proti noricam z monovalentnim živim oslabljenim cepivom ali s kombiniranim cepivom proti ošpicam, mumpsu, rdečkam in noricam, vendar je precepljenost zelo nizka. Od leta 2016 je v Sloveniji na voljo tudi živo oslabljeno cepivo proti pasovcu, ki je indicirano za preprečevanje pasovca in z njim povezane postherpetične nevralgije pri osebah, starih 50 let in več. »Poznavanje dveh temeljnih bolezni, ki ju povzroča virus varičele zostra (VZV), sega daleč nazaj v zgodovino človeštva, saj je bil pasovec klinično opisan že v antiki, norice pa so stoletja zamenjevali s črnimi kozami. V začetku 20. stoletja so histopatološke podobnosti kožnih sprememb kot tudi epidemiološke in imunološke študije pokazale, da gre pri obeh boleznih najverjetneje za istega povzročitelja, kar so leta 1952 tudi dokazali in ga leta 1958 osamili, biološko opredelili ter poimenovali VZV. Šele v tem tisočletju pa so raziskovalci dognali, da je VZV resnično starodaven virus, saj je spremljal primare in se pojavil v hominidih že pred sedmimi milijoni let. Danes vemo, da mu njegova pripadnost družini humanih herpes virusov daje ključni pečat: vseživljenjsko okužbo pri ljudeh, ki so njegov edini gostitelj in sposobnost reaktivacije,« je v zborniku strokovnega izobraževanja pojasnila zgodovino virusa **prof. dr. Mojca Matičič** z Infekcijske klinike UKC Ljubljana. Posebej je poudarila na pomembnost

preprečevanja teh okužb, saj je, kot pravi sama, »že res, da so norice ena najpogostejših izpuščajnih nalezljivih bolezni otrok, ki poteka blago in samozajezitveno, a lahko sprožijo tudi resne zaplete. Norice odraslih pa moramo obravnavati s kar največjo pozornostjo, saj je potek hujši kot pri otrocih, zapleti pa pogostejši, resni in lahko celo usodni. In tudi izbruh pasovca, naj je videti še tako blag, lahko skriva številne zaplete, prenekatero odkrite šele nedavno, hude, lahko celo življenje ogrožajoče, ki pa najpogosteje končajo z ,nočno moro' postherpetične nevralgije, ki močno kvari kakovost življenja prizadetega, v preteklosti pa je zaradi svoje brezizhodnosti marsikoga tudi dokončno pahnila čez rob. Vsi ti zapleti so še posebej pogosti in ogrožajoči pri imunsko oslabljenih bolnikih, katerih število vse bolj narašča, najbolj zaradi razvoja in uporabe vse večjega števila imunosupresivnih zdravil, ki dobro zdravijo temeljne bolezni, zapuščajo pa močno povečano dovzetnost za izbruhe raznih mikrobov, med katerimi je tudi VZV.«

Druge pojavne oblike alfa herpes virusov

Herpes nasalis: Gre za obliko herpesa, ki se pojavi na nosu. Pojavi se nekoliko pordela in izbočena koža, nakar sledijo podobni znaki, značilni za herpes. Skelenje, srbenje, vodni mehurčki in pekoča bolečina po predrtju le teh.

Herpes cornea: V tem primeru gre za izredno nevarno obliko herpesa, saj pride do okužbe očesne roženice. V najslabšem primeru lahko privede celo do slepote, zato je takojšen obisk zdravnika nujen.

Herpetični gingivostomatitis: Pri tej vrsti herpesa pride do okužbe ustne sluznice. V kratkem času se pojavijo plitke razjede, ki so prekrivane z rumenkastimi oblogami in rdečim robom. Težave spremlja tudi neprijeten zadah. Za to pojavno obliko herpesa zbolevalo predvsem otroci.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo





Vaš plus za vašo odpornost

Aminoplus® immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

Vitamini C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

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

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

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.






ABC

- A** Okužbe imajo lahko resne posledice za bolnike.
- B** Pomembno je samoopazovanje.
- C** Večino okužb se da uspešno preprečiti.

Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!



Prof. dr. Bojan Krebs, dr. med.

Okužba kirurške rane je eden najpogostejših zapletov kirurškega posega, ki lahko povzroči resne zdravstvene težave za bolnika. Pravilno preprečevanje in ustrezno zdravljenje teh okužb sta ključnega pomena za zagotavljanje uspešnih kirurških izidov. V tem prispevku bomo govorili o definiciji okužb kirurških ran, raziskali možnosti njihovega preprečevanja ter opisali nekatere učinkovite ukrepe za njihovo obvladovanje.

Avtor: **Prof. dr. Bojan Krebs, dr. med.**

Definicija in vzroki okužb kirurških ran

Okužba kirurških ran se pojavi, ko mikroorganizmi prodrejo v rano med kirurškim posegom ali po njem. Lahko se manifestira na površini kože, v podkožnem tkivu ali v globini telesa. Najpogostejši povzročitelji so bakterije, vključno s *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus species* in *Escherichia coli*.

Okužbo kirurške rane lahko povzročijo številni dejavniki, med glavne vzroke pa sodijo:

1. Neustrezna sterilizacija in dezinfekcija

Če kirurški instrumenti, medicinske naprave ali okolje niso pravilno sterilizirani ali dezinficirani, se lahko na njihovi površini med operacijo najdejo mikroorganizmi v dovolj velikem številu, da povzročijo okužbo rane. O nepravilni sterilizaciji govorimo, kadar pride do neustreznega izvajanja sterilizacijskih postopkov, uporabe kontaminiranih instrumentov ali nepravilnega čiščenja in vzdrževanja opreme.

2. Slaba higiena operacijskega območja

Če področje, kjer se bo izvajal kirurški rez, ni ustrezno pripravljeno in očiščeno, lahko bakterije s površine bolnikove kože ali iz okolja prodrejo v rano med operacijo. Prav tako neupoštevanje higienskih protokolov, kot je neustrezno umivanje rok kirurga in ostalega kirurškega osebja, povečuje tveganje za okužbo.

3. Zmanjšana imunska sposobnost bolnika

Bolniki z oslabiljenim imunskim sistemom (starejši bolniki, kronično bolni ali tisti, ki jemljejo imunosupresivna zdravila) so dovzetnejši za okužbe kirurških ran. Slab imunski sistem otežuje telesu boj proti bakterijam in drugim mikroorganizmom, ki lahko povzročijo okužbo.

4. Trajanje kirurškega posega

Daljši kirurški posegi povečujejo čas, med katerim je rana izpostavljena oko-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

lju in možnosti za kontaminacijo. To lahko vodi do večje možnosti za razvoj okužbe.

5. Slaba oskrba in zdravljenje rane

Če rana, ki je bila posledica zunanje sile, ni pravilno očiščena in vse nekrotično (mrtvo) tkivo ni odstranjeno, to poveča tveganje za okužbo. Ob tem tudi neustrezna nega rane lahko prispeva k večji stopnji okužbe kirurške rane. Sem sodi tudi nepravilna uporaba antibiotikov ali prevelika zamuda pri zdravljenju morebitnih okužb.

6. Kontaminacija okolja med operacijo

Če se operacijsko območje ne ohranja v aseptičnih pogojih, se povečuje tveganje za kontaminacijo rane, kar vodi do okužbe kirurške rane. To se lahko zgodi zaradi onesnaženega zraka, neustrezne sterilnosti operacijske sobe ali neposrednega stika z nečisto površino med operacijo. Operacijsko polje je namreč treba pred samim posegom dobro očistiti z različnimi raztopinami aseptičnih sredstev.

Pomembnost preprečevanja okužb kirurških ran

Preventiva okužb kirurških ran je izjemno pomembna iz več razlogov, saj okužbe lahko povzročijo številne neprijetne zaplete, kot so vnetja tkiv, gnojenje rane, površinski in globoki abscesi (ognojki), podaljšano celjenje ran in potrebo po ponovnih operacijah. S pravilno preventivo se tveganje za te zaplete zmanjša, kar izboljšuje izide kirurških posegov in zmanjšuje potrebo po ponovnih posegih ter dodatnem zdravljenju.

Okužbe imajo lahko namreč resne posledice za bolnike, vključno s hujšimi bolečinami, neugodjem, daljšo hospitalizacijo, počasnejšim okrevanjem in slabšo kakovostjo življenja. S preventivnimi ukrepi se zmanjšujeta breme in stres, s katerim se bolniki soočajo po operaciji, ter izboljšuje njihova izkušnja in okrevanje.

Prav tako okužbe kirurških ran pogosto povzročajo bakterije, ki so vse bolj odporne proti antibiotikom. Čezmerna uporaba teh antibiotikov lahko prispeva k razvoju večje odpornosti na ta zdravila, kar otežuje zdravljenje okužb. S preprečevanjem okužb kirurških ran se zmanjšuje potreba po antibiotičnem zdravljenju, kar pomaga ohranjati učinkovitost antibiotikov za resnejše okužbe.

Na ta način se tudi zmanjšujejo stroški zdravstvenega sistema. Okužbe kirurških ran predstavljajo velik finančni zalogaj za zdravstvene sisteme. Dodatni kirurški postopki, daljša ali ponovna hospitalizacija, zdravljenje okužb, antibiotiki in druge oblike zdravljenja okužb povečujejo zdravstvene stroške. S pravilno preventivo se zmanjšujeta pojavnost okužb in potreba po dodatnih stro-

»Okužbe imajo lahko namreč resne posledice za bolnike, vključno s hujšimi bolečinami, neugodjem, daljšo hospitalizacijo, počasnejšim okrevanjem in slabšo kakovostjo življenja.«

ških, kar prispeva k večji učinkovitosti zdravstvenega sistema.

Ukrepi za preprečevanje okužb kirurških ran

Glavni ukrepi so:

- Higiena rok:** Redno in pravilno si je treba umivati roke, tako pred kot tudi po stiku z bolniki. Tak pristop ter uporaba razkužil sta temeljni metodi za preprečevanje širjenja mikroorganizmov.
- Aseptične tehnike:** Kirurški ekipi je treba zagotoviti ustrezno znanje in usposabljanje glede sterilnih tehnik, vključno z uporabo sterilnih rokavic, oblačil in pripomočkov.
- Antibiotična profilaksa:** Pri določenih kirurških posegih je uporaba preventivnih antibiotikov učinkovita metoda za zmanjšanje tveganja za okužbo. Vendar je treba antibiotike uporabljati premišljeno in skrbno, da se prepreči razvoj odpornosti na antibiotike.
- Ustrezna priprava operacijskega območja:** Pred operacijo je treba temeljito očistiti in pripraviti operacijsko območje ter prekriti bolnika z aseptičnimi prekrivali.
- Spremljanje bolnikov po operaciji:** Redno spremljanje in ocenjevanje kirurške rane po posegu sta pomembna za zgodnje odkrivanje morebitnih znakov okužbe ter za pravočasno zdravljenje.

Zdravljenje okužb kirurških ran

Če se okužba kirurške rane kljub vsem preventivnim ukrepom razvije, je nujno pravočasno in ustrezno zdravljenje. To lahko vključuje odstranitev nekrotičnega (mrtvega) tkiva, drenažo rane, uporabo lokalnih ali sistemskih antibiotikov ter celo ponovni kirurški poseg. Pomembno je tudi, da se identificira povzročitelj okužbe ter da se na podlagi rezultatov izbere ustrezno antibiotično zdravljenje.

Na kaj morajo biti pozorni bolniki?

Kot smo prebrali do zdaj, lahko po vsaki operaciji pride do okužbe kirurške rane. Ob odpustu po operaciji bi vam moral kirurg

razložiti, kako naj bi potekala rehabilitacija in kaj lahko pričakujete po dopustu, včasih pa je to le zapisano v odpustnici ali v najslabšem primeru še to ne. Dobro je, da ste sami pozorni in se samoopazujete in v primeru slabšanja stanja na to opozorite osebnega zdravnika. Po operaciji je sicer normalno, da vas rana še vedno boli in da se v okolici pojavljajo nenavadni občutki. Pozorni pa morate biti na naslednje simptome, ki lahko pomenijo, da se pri vas razvija okužba kirurške rane:

- povišana temperatura,
- mrzlica,
- bolečine v rani, ki postajajo močnejše, namesto da bi se zmanjševale,
- kljuvanje v rani (kot da bi v rani čutili utrip srca),
- rdečina okoli rane, ki se polagoma večja,
- občutek vročine v rani in okolici in
- izcedek iz rane.

Če opazite katerega od naštetih simptomov, je nujen obisk osebnega zdravnika ali celo neposredno vašega kirurga, če imate taka navodila.

Zaključek

Okužbe kirurških ran predstavljajo pomemben problem v kirurški praksi, a k sreči je večino okužb mogoče preprečiti z ustreznimi protokoli in skrbnim upoštevanjem higienskih ukrepov. Pomembno je, da kirurške ekipe in tudi zaposleni na kirurških oddelkih dosledno izvajajo aseptične tehnike, uporabljajo antibiotično profilakso, spremljajo bolnikove rane po operaciji ter pravočasno zdravijo morebitne okužbe. Tudi sami lahko prispevate k zmanjšanju verjetnosti za nastanek okužbe kirurške rane s pravilno higieno pred operacijo in po njej ter z opazovanjem in pravočasnim opozorilom svojega zdravnika ali kirurga, da nekaj z vami ali vašo rano ni v redu. Z zmanjšanjem pojavnosti okužb kirurških ran lahko skupaj izboljšamo izide kirurških posegov, zmanjšamo zaplete in izboljšamo kakovost življenja bolnikov, ob tem pa tudi ogromno prihranimo.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Alkohol in kava imata pozitivni učinek in v naših telesih sprožita sisteme, ki nas prebudijo.
- B** Za ustrezno hidracijo se svetuje izključno uživanje vode ali nesladkanega čaja (vsaj 1,5–2 litra dnevno).
- C** Športniki, ki so športno dejavni 1–2 uri na dan, potrebujejo v povprečju dodatnih 200–600 kcal na dan.



Kaj jesti za večerjo in kdaj



Lara Dobaj, diplomirana dietetičarka

Tokrat smo se z **diplomirano dietetičarko Laro Dobaj** iz UKC Maribor pogovarjali o tem, kdaj, predvsem pa kaj jesti za večerjo in kako naj pravilno večerjajo ljudje, ki imajo težave s čezmerno telesno težo. Zanimalo nas je tudi, kakšen je ustrezen prehranjevalni režim rekreativnih športnikov.

Avtorica: **Helen Žagar**

Kaj jesti za večerjo

Na vprašanje, kaj je pravzaprav priporočljivo jesti za večerjo in zakaj, sogovornica **Dobajeva** odgovarja: »Vsak obrok, pa naj bo to zajtrk, kosilo ali večerja, naj bo sestavljen iz različnih skupin živil. Pomembno je, da je obrok uravnotežen. Za večerjo se priporoča, da naj bo obrok lažji, kar pomeni, da naj vsebuje manj maščob in sladkorjev, ki so načeloma težje prebavljivi, in več zelenjave (bodisi kuhane ali sveže). Poleg zelenjave naj obrok vsebuje tudi dober vir beljakovin (npr. pusto meso, jajca, ribe, skuta), zdrave maščobe (npr. olivno olje, oreški, avokado) ter majhno količino ogljikovih hidratov (manj priporočljivo je uživanje sladkorjev).«

Zadnji obrok dneva je priporočljivo zaužiti vsaj eno uro pred spanjem, še bolje dve,

poudari Dobajeva. »Lažji obrok pred spanjem, ki je zaužit vsaj dve uri pred spanjem, bo bolj prebavljiven in bo povzročal manj problemov, kot so, na primer, vračanje kisline oz. zgaga, spahovanje, občutek polnosti in druge težave. S tem ko se izognemo nočnim prigrizkom, prebavi omogočimo tudi počitek. Če pa imamo nočne obroke oz. pozno večerjo, bo večja verjetnost, da bomo naslednji dan izpustili zajtrk, kar povečuje možnost prenajedanja čez dan.«

Primer zdrave uravnotežene večerje:

mešana solata s piščančjimi trakci ali lososom. Takšen obrok nas bo nasitil, hkrati pa ne bo pretežek in nam ne bo povzročal prebavnih težav.

Zanimalo nas je tudi, katere so najpogostejše napake, ki jih ljudje delamo pri zaužitju večernega obroka. »Najpogostejše ljudje jedo prevelike količine večerje, ki so prenasičene z maščobami in enostavnimi sladkorji. Za nameček pa so večeri tudi tisti čas dneva, ko se radi usedemo pred televizijo in si privoščimo sladki ali slani prigrizek (npr. sladoled, čips, pokovka). Takšni obroki so težko prebavljivi in vplivajo na naše počutje in spanec,« pove sogovornica. »Poleg tega ljudje pozno popoldan ali zvečer pogosto uživamo alkohol ali kavo. Tako alkohol kot kava imata pozitivni učinek in v naših telesih sprožita sisteme, ki nas prebudijo. Stimulirata osrednje živčevje in ob višjih odmerkih vplivata tudi na zbranost ter zmanjšano zaspanost. Zaužitje alkohola ali kave tik pred spanjem lahko povzroči nespčnost ali manj kakovosten spanec, zaradi česar se zbudimo manj spočiti. Zato se svetuje, da kavo zaužijemo najmanj šest ur pred spanjem,« pojasni Dobajeva.

Kaj pa večerje ljudi s čezmerno telesno težo

Ljudem, ki se borijo z odvečnimi kilogrami, Dobajeva svetuje enak režim prehranjevanja kot ostali zdravi populaciji, ki si teže ne želi izgubiti. Razlika je samo v tem, da naj posamezniki, ki se skušajo kilogramov znebiti, zaužijejo manjše količine obrokov, kot bi jih oseba pojedla sicer. »Vsekakor se pri izgubi telesne mase nikoli ne svetuje izpuščanje obrokov. Tri do pet obrokov na dan je priporočljivo za vse, tako tiste, ki si želijo telesno maso vzdrževati, kot tudi tiste, ki želijo telesno maso izgubiti,« je jasna sogovornica. Prav tako velja, da je priporočljivo večerjo zaužiti 1–2 uri pred spanjem. Obstaja pregovor, katerega upoštevanje Dobajeva svetuje vsem, ki želijo kilograme izgubiti: »Zajtrk ješ kot kralj, kosilo kot meščan in večerjo kot berač. Dokazano je namreč, da so čezmerno težke osebe, ki so se držale tega pravila, telesno maso izgubljale hitreje in učinkoviteje kot osebe, ki so imele obraten vrstni red – torej reven zajtrk in bogato večerjo. Če povzamem – večerje ne gre izpuščati, a naj bo ta skromna,« zaključuje sogovornica.

Dietetiki ne priporočajo nobenih prehranskih dodatkov za izboljšanje prebave. Če je možno, naj se prebava vzdržuje s pestro in uravnoteženo prehrano. Za ustrezno hidracijo se svetuje izključno uživanje vode ali nesladkanega čaja (vsaj 1,5–2 litra dnevno).

Prehrana rekreativnih športnikov

»Za rekreativne športnike, torej tiste, ki trenirajo 2–3-krat na teden, je pomembno, da uživajo pestro in uravnoteženo prehrano, ki jo prilagajajo vrsti, pogostosti, intenzivnosti ter času trajanja športne dejavnosti,« prične

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Dobajeva. »Športniki, ki so športno dejavni 1–2 uri na dan, potrebujejo v povprečju dodatnih 200–600 kcal na dan. Poleg upoštevanja energijskih potreb pa je treba upoštevati tudi časovni raspored obrokov (pred, med in po treningu) ter telesno maso in sestavo telesa, starost in intenzivnost vadbe.

Pomembno je vedeti, da med športno dejavnostjo mišice porabljajo večinoma ogljikove hidrate in proporcionalno manj maščob. Od tega je potem odvisna tudi ustrezna prehrana pred, med in po treningu,« pojasni Dobajeva. »Priporočljivo je, da športnik trening prične dobro hidriran in s polnimi glikogenskimi rezervami. Obrok naj bo 2–4 ure pred treningom. Ogljikovi hidrati v obroku bodo izboljšali vzdržljivost med treningom. Če pa bo obrok preobil in preblizu treningu, se lahko športnik med treningom počuti 'težkega'. Osnovna obroka pred treningom naj bo hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, npr. kruh, testenine, riž in občasno krompir. Ta hrana ima nizek glikemični indeks (v nadaljevanju GI), kar pomeni, da krvni sladkor narašča postopoma in tako zagotavlja energijo daljši čas, poleg tega pa utrujenost nastopi pozneje.«

Pomen ogljikovih hidratov za dolgotrajno energijo

Večina ogljikovih hidratov je v mišicah shranjenih kot glikogenske rezerve, vendar so te rezerve relativno majhne in zadoščajo za največ 1,5–2 uri intenzivne vadbe. Ko se glikogenske rezerve porabijo, vadba postaja vse težja in pojavi se izčrpanost. Zato je pomembno, da so glikogenske rezerve pred vadbo dobro zapolnjene. Svetuje se, da se zaužije nekje 5–10 g ogljikovih hidratov na kg telesne mase na dan (odvisno od intenzivnosti in trajanja treninga).

V obrok pred treningom je treba vključiti tudi beljakovine, ki pomagajo znižati skupni GI

obroka, hkrati pa se izogibati maščobi, saj ta upočasnjuje prebavo. »Športniki potrebujejo več beljakovin od neaktivnih posameznikov. Splošno zdrava populacija potrebuje pribl. 0,8–1 g beljakovin na kg telesne mase. Za športno dejavne pa velja, da potrebujejo 1,2–2 g beljakovin na kg telesne mase. Razmerje med vnesenimi beljakovinami in ogljikovimi hidrati naj bo 1 proti 4.«

»Pred treningom je smiselno izbrati lahko prebavljivo hrano, ki nam ne bo povzročala občutka težkosti in prebavnih težav (npr. napihovanje, trebušni krči, slabost),« še doda Dobajeva. »Lahka prehrana je načeloma sestavljena iz kuhane hrane z malo sladkorjev in maščob. Pred vadbo je prav tako smiselno izogniti se prehranskim vlakninam. Tako bo hrana, ki se hitro prebavi, hitreje zapustila želodec in vadba bo lažja ter učinkovitejša.«

Primerne jedi pred treningom: kaše, misli, kosmiči z mlekom, pečen krompir s fižolom, riž s pečenim piščancem, lahke testeninske jedi.

Kako je s prehrano po treningu? »Hrana po treningu naj bo podobna tisti, ki jo zaužijemo pred treningom, le da naj ta vsebuje še nekaj več beljakovin in ogljikovih hidratov. Hitreje kot po treningu zaužijemo ogljikove hidrate, hitreje se namreč začno polniti glikogenske zaloge. Pri tem sta odločilnega pomena prvi dve uri po treningu, saj se v tem času ogljikovi hidrati najhitreje pretvarjajo v glikogen,« razlaga Dobajeva. »Beljakovin med samim treningom ni treba nadomeščati, je pa nadomeščanje beljakovin smiselno tik pred koncem treninga. Optimalna količina beljakovin v obroku po treningu je 15–25 g.«

Idealen obrok po treningu: čokoladno mleko in banana.

»Seveda je treba poskrbeti tudi za hidracijo. Športnik naj vsaj dve uri pred treningom popije 400–600 ml vode, nato še 300 ml približno 15–20 minut pred vadbo. Različni športni napitki pridejo v poštev samo, če pred treningom ni bila zaužita hrana. Hidracija med vadbo je odvisna od intenzivnosti treninga, zunanjih okoliščin (temperatura ozračja) in vsakega posameznika oz. tega, koliko se ta poti. Po vadbi je treba zaužiti toliko tekočine, kot smo jo med vadbo izgubili (to najlažje ugotovimo s tehtanjem pred treningom in po njem). Vrsta zaužite tekočine po treningu je odvisna od dolžine treninga (do 90 minut treninga – voda, nad 90 minut treninga – športne pijače ali razredčen sok).

Kako s hrano preprečiti »muskelfiber«

Zapoznena bolečina v mišicah, ki se navadno pojavi 24–72 ur po (pre)intenzivni vadbi, naj bi bila med drugim povezana s povečano količino prostih radikalov, do katere pride, kadar je telo pod stresom (bodisi telesnim bodisi duševnim) ter vnetjem, ki je posledica poškodovanja mišic med vadbo. Zato velja razmisliti, ali v izogib pretirani zapozneli mišični bolečini velja zaužiti določene snovi. Obstajajo namreč živila, ki vsebujejo snovi, ki delujejo protivnetno. Ena izmed najbolj poznanih tovrstnih snovi so maščobne kisline omega-3. Dobri viri maščobnih kislin omega-3 so losos, sardele, tuna in postrv. Prav tako poznamo številna živila, ki vsebujejo antioksidante, za katere je dokazano, da zmanjšujejo možnost oksidativnih poškodb celic, do katerih prihaja zaradi povečanega števila prostih radikalov. Najprepoznavnejši antioksidant je vitamin C. Živila, ki so bogata z antioksidanti, so borovnice, fižol, maline, jagode, češnje, slive, jabolka in robide. Nekateri pa za blažitev mišičnih krčev posegajo tudi po magnezijevem citratu.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

MADE IN FINLAND

Mlečnokislinske bakterije za vso družino!

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE

Edinstvena SESTAVA

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

Vitalbans® Več na www.lactoseven.com/sl

ABC

- A** Suhe prostore prezračujemo.
- B** Pomagajo vlažilniki, lončnice in sušenje perila v prostoru.
- C** Presuh zrak povzroča zdravstvene nevarnosti v nosu, očeh in dihalnih poteh.

Suh zrak in naše zdravje

Zimski meseci so meseci suhega zraka. Topel poletni zrak vsebuje več vlage kot hladni zimski zrak. Ko notranje prostore ogrevamo, dodajamo v zrak toploto, ne pa tudi vlage. Z mešanjem zunanega suhega in hladnega zraka z notranjim toplim zrakom lahko dobimo v dobro izoliranih zgradbah presuh zrak. Zaradi nizke vlažnosti pozimi se malo vlage hitro vsrka v zrak. Vlaga pa izhlapeva tudi iz našega telesa, zaradi česar imamo lahko precej izsušeno kožno, nosno in ustno sluznico. Suh zimski zrak zato lahko povzroča kar nekaj zdravstvenih nevarnosti.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Suh zrak v zaprtih prostorih občutimo kot neprijeten. Posledice presuhega zraka lahko vplivajo tudi na naše zdravje. Najpogostejše težave so suha koža, pekoče oči in dihalne težave. Pozanimali smo se, kakšna je ustrezna vlažnost zraka v zaprtih prostorih. **Izr. prof. dr. Marjana Šijanec Zavrl**, vodja centra za Bivalno okolje, gradbeno fiziko in energijo na ZRMK, nam je pojasnila: »V bivalnih prostorih je primerna relativna vlažnost v območju 25–30 % ter 50–60 %, zunaj tega območja je treba notranji zrak bodisi vlažiti bodisi razvlaževati. Posebej problematična za človekovo zdravje je nizka relativna vla-

žnost zraka v prostoru, saj ta poslabša naravni obrambni mehanizem dihalnih poti, zato so okužbe pogostejše, zaznavamo pa tudi tegobe s suhimi očmi. Pozimi je lahko koristno že majhno povečanje vlažnosti zraka, in sicer z običajnih zimskih vrednosti relativne vlažnosti, ki znašajo 10–20 %, na 20–30 %. Povečevanje relativne vlažnosti ne prinaša toliko zdravstvenih koristi, kot predvsem povečuje tveganje za pojav kondenzacije vidne pare na hladnejših površinah oz. na mestih morebitnih toplotnih mostov, in če take razmere trajajo dlje časa, to vodi do pojava plesni.«

Kašelj, oči in dihalne težave

Zaradi nizke relativne vlažnosti v prostoru čistilna funkcija sluznice deluje omejeno, telesni obrambni mehanizmi pa oslabijo. To vodi v večjo dovzetnost za okužbe, saj postanejo sluznica in plasti sluzi dovzetenjši za patogene, kar vodi v pojav kašlja, bolečega grla, prehladov ipd. V reviji *Environmental Health Perspectives* je bila objavljena zanimiva študija o povezanosti relativne vlažnosti in odsotnostjo otrok iz šole zaradi bolezní. Rezultati so bili precej zgovorni. Otroci, ki niso bili izpostavljeni vlažilnim sistemom doma ali v šoli, so imeli stopnjo odsotnosti 7,1 %. Za primerjavo, stopnja odsotnosti otrok, ki so bili v prostorih z vlažilnimi sistemi, je bila le 1,3 %.

Najpogostejši pokazatelj suhega zraka v prostorih na področju oči je pogostejše meži-

kanje, saj pride do draženja in občutka pekočih oči. Suho okolje vpliva tudi na povišano izhlapevanje solzne tekočine, tako da se ta zaščitni solzni sloj v očesu stanjša. Zaradi tega imamo pogosto občutek pekočih oči, vnetja ali kakšne druge resnejše očesne bolezni.

Kot pravi **asist. Petra Schollmayer, dr. med., specialistka oftalmologije**, z Očesne klinike UKC Ljubljana, pa »vzrok suhega očesa ni vedno le pomanjkanje izločanja solzne žleze, temveč mnogo pogostejše povečano izhlapevanje solz. Na to močno vplivajo dejavniki okolja, kot je prav suh zrak. Suh zrak tako lahko povzroči simptome suhega očesa tudi pri sicer zdravem očesu. Še izraziteje je to pri nosilcih kontaktnih leč, saj te preko različnih mehanizmov povzročajo motnje solznega filma in tako suho oko. Vpliv suhega zraka pride do izraza še posebej takrat, kadar so oči dlje časa odprte oziroma kadar manj pogosto mežikamo, kar je dokazano pri branju ali pri delu z računalnikom.«

Suha koža

Upoštevalo dejstvo, da je koža največji človeški organ, so lahko težave s kožo zelo neprijetne. Suh zrak lahko vpliva na stopnjo hidracije kože, saj v takem primeru vlaga iz kože hitreje izhlapeva. Posledično imamo lahko suho, srbečo kožo, koža lahko tudi razpoka. Presuh notranji zrak pomeni tudi to, da koža ni v svoji polni funkcionalnosti in da je s tem njena pomembna zaščitna funkcija pred tem-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

peraturnimi vplivi, svetlobo, poškodbami in okužbami omejena.

Najboljša zdravila iz domače lekarne za suho kožo so različna olja, kokosovo olje, arganovo olje, aloe vera, korenje, med, avokado in pa, jasno, pitje velikih količin vode. Z njimi lahko kožo navlažimo pa tudi drugače pozitivno vplivajo na našo kožo. Aloe vera ima protivnetni učinek, med pa antibakterijski gladilni učinek.

Med sodi tudi med tiste rešitelje, ki pomagata v boju s kašljem in suho sluznico. Kozarec toplega mleka z medom in ingverjem je lahko vselej na jedilniku v času prehladnih obolenj. Sicer nam pri kašlju lahko pomagajo še voda v velikih količinah, zeliščni čaji, inhalacije, parne kopeli, čebula, krompirjevi olupki, pa tudi čebulni sok s sladkorjem.

Pri suhih očeh si lahko najbolje pomagamo s starimi rezinami kumar, ki jih položimo na zaprti očesi, uporabimo lahko tudi hladne čajne vrečke (kamilica, črni ali zeleni čaj) ali pa kosme vate, namočene v hladno mleko. Okrog oči si lahko vtiramo kokosovo olje in pijemo dovolj tekočine.

Nosne krvavitve

Hladen suh zrak povleče vlago iz ust in nosu, kar pušča nosno votlino in grlo suho. Suhe nosnice in žilice v njih so bolj nagnjene k poškodbam, zaradi česar lahko v takem zraku

»Ogrevalne naprave vplivajo na naše dihalne poti, saj dvignejo v zrak oblake prahu in alergenov, zaradi katerih lahko pride do vnetja sinusov.«

pogosteje pride tudi do krvavitve iz nosu. Nos je sicer obložen s sluzjo, zato da lažje ujame viruse in jim prepreči vdor v naše telo. Zato smo s suhimi nosnicami tudi bolj ranljivi in dovzetnejši za različne okužbe, prehlad, sinusna vnetja, gripo itd. Še posebej to velja za zimske mesece, saj takrat bakterije in virusi dlje preživijo v suhem zraku, v katerega nekdo kihne ali zakašlja.

Tudi same ogrevalne naprave vplivajo na naše dihalne poti, saj dvignejo v zrak oblake prahu in alergenov, zaradi katerih lahko pride do vnetja sinusov. Ljudje z astmo lahko doživljajo težave ali napade zaradi suhega zraka, ki zoža dihalne poti.

Vzdrževanje ustrezne vlažnosti zraka v zaprtih prostorih

Seveda se lahko vsem zdravstvenim težavam in domači lekarni izognemo že z dobro preventivo – poskrbimo, da zrak v prostorih ne postane presuh. »Centralno ogrevanje stavb nam je omogočilo višje udobje bivanja, saj bivalne prostore večinoma ogrevamo tako podnevi kot ponoči. Hladen zimski zrak kljub visoki relativni vlažnosti dejansko vsebuje majhno količino vodne pare in ko ga pri pre-zračevanju vodimo v prostor in segrejemo, ta ista količina vodne pare v segretem zraku predstavlja zelo nizko relativno vlažnost, ki pa je z vidika bivalnega ugodja moteča,«

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

PREPOZNAJTE BOLEČINO V ŽRELU

Vas je začelo boleti žrelo...



Zmanjšanje bolečine v žrelu nastopi v 5 minutah.

Ali je že vneto?



S protivnetnim učinkom, ki traja do 6 ur.*

*Zdravilo Strepisils z okusom medu in limone 0,6 mg/1,2 mg pastile vsebuje učinkovini amilmetakrezol in 2,4-diklorobenzilalkohol. Zdravilo Strepfen 8,75 mg pastile vsebuje učinkovino flurbiprofen. Zdravilo Strepfen za odrasle 8,75 mg/ odmerek oralno pršilo, raztopina vsebuje učinkovino flurbiprofen.

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

Arc
www.arc.si

»Med glavne ukrepe, ki jih za ustrezno vlažnost zraka v zaprtih prostorih lahko preventivno izvajamo sami, zagotovo sodi prezračevanje prostorov.«

pojasnjuje Šijanec Zavrlova in dodaja: »Ljudje nizko relativno vlažnost v stanovanjih najpogosteje povezujejo z novimi visoko energijsko učinkovitimi stavbami, kar samo po sebi ni upravičeno, je pa res, da te stavbe (lahko) ogrevamo, medtem ko v starejših, neizoliranih stavbah z ogrevanjem varčujemo in je pojav nizke relativne vlažnosti pozimi v bivalnih prostorih manj izrazit.«

Med glavne ukrepe, ki jih za ustrezno vlažnost zraka v zaprtih prostorih lahko preventivno izvajamo sami, zagotovo sodi prezračevanje prostorov, ki je koristno tako za zmanjševanje kot za povečevanje relativne vlažnosti v prostoru, saj je tu bistvenega pomena izmenjava zraka, ki je ujet v zaprt prostor. Dr. Šijanec Zavrlova pojasnjuje, da »prezračevanje pozimi (načrtno, z odpiranjem oken, nekontrolirano, skozi priapore ali mehansko, z rekuperacijo ali brez nje) pomeni zniževanje relativne vlažnosti zraka v ogrevanih prostorih. To se dogaja enako v vseh stavbah, seveda odvisno od stopnje izmenjave zraka. V primeru, da postane zrak presuh, je rešitev vlaženje zraka v prostorih do te stopnje, da relativna vlažnost ustreza udobnemu in zdravemu okolju. Seveda je treba vlažiti previdno in z občutkom. Splošen nasvet bi bil, da v primeru, ko stavba ni opremljena s samodejnim klimatizacijskim sistemom, namestimo preproste merilnike vlažnosti (še boljše, če so to kombinirani

merilniki vlage/temperature, ki prikazujejo »varno« območje obeh parametrov) v prostore, kjer čutimo neugodje, in ustrezno ter pravočasno ukrepamo.«

Če prezračevanje ne zadostuje, pa se po besedah Šijanec Zavrlove »presuhemu zraku v prostoru lahko izognemo tudi s preprostimi ukrepi, na primer namestimo vlažilnik zraka, več lončnic ali občasno v stanovanju sušimo perilo. Higroskopični materiali v bivalnem prostoru (apneni ometi, porozni materiali kot npr. porobeton ali glinopor), ki absorbirajo in oddajajo vlago v zrak, so bolj koristni pri težavah z visoko relativno vlažnostjo kot v presuhih prostorih.«

Vlažilci zraka so idealna rešitev za zdravo ozračje v prostorih, rešujejo ali preprečujejo pojav presuhega zraka. Vlažilec s higroskopom omogoča samodejno nastavitve stopnje vlažnosti v prostoru. Njihova prednost je v tem, da se samodejno tudi izključijo v trenutku, ko je zelena stopnja vlažnosti dosežena. S tem lahko preprečimo, da bi se nam doma kadar koli sluznica oči, kože ali dihal preveč izsušila. Seveda pa je treba paziti, da se prostor ne navlaži preveč, saj to dolgoročno lahko povzroča drugačne zdravstvene težave, povezane s pojavom plesni.

Druge možne preventivne rešitve:

- poskrbimo, da je naš dom/prostor dobro izoliran, s čimer privarčujemo tudi pri ogrevanju,
- poskrbimo za ustrezno hidracijo telesa,
- skrajšajmo čas prhanja,
- uporabljajmo oljne vlažilne kreme ali balzame, mazila za zaščito ustnic, nosno sluznico lahko vlažimo s fiziološko raztopino,
- premišljeno uporabljamo čistila, ki v zrak izločajo delce,
- redno preverjamo filtre v ogrevalnih in hladilnih napravah,
- če niso na voljo druge možnosti, pa bo morda pomagalo že, če bomo vključili kopalniške ventilatorje in kuhinjske nape, ki zrak izločajo ven.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

VEČ INFORMACIJ

PROTI VLAGI IN NEPRIJETNEMU VONJU

www.stopvlaga.si



KLIMATSKE NAPRAVE IN TOPLOTNE ČRPALKE

ZA POPOLNO KLIMO V HIŠI POSKRBI "MITSUBIŠI"

- **OGREVANJE** s toplotno črpalko zrak-voda
- **KLIMATIZACIJA** s klimatskimi napravami
- **PREZRAČEVANJE** z rekuperacijo toplote



URADNI DISTRIBUTER:



www.vitanest.si
0 8 0 1 9 5 9

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Zakonita prodaja konopljinih izdelkov predstavlja eno izmed najhitreje rastočih industrij v ZDA.
- B** 80 % Slovencev podpira uporabo konoplje v zdravstvene namene, 40 % jih z njo že ima izkušnje.
- C** Od leta 2014 oz. leta 2017 je v Sloveniji dovoljena raba THC-ja ali konoplje v medicinske namene.



Uporaba konoplje v medicinske namene

Konoplja. Rastlina, ki je zadnja leta tako pri nas kot na svetovni ravni predmet burnih razprav. Kako bi ne bila, ko pa gre za bilko, katere zdravilno delovanje je znano že tisočletja. Hkrati pa je trgovanje z njo zadnje stoletje v večini držav prepovedano. Posledično cveti črni trg, na katerem se obračajo velikanske vsote denarja. Države in korporacije pa si želijo ponovno pridobiti nadzor nad tem denarjem. A ostaja vprašanje, kdo bo na koncu, ko bo zakonodaja spremenjena, žel dobiček. Trenutno se zdi, da v tej bitki največ izgubljajo tisti, ki so najbolj ranljivi, bolniki.

Avtorica: **Helen Žagar**

Kratka zgodovina rabe konoplje v medicinske namene

Konoplja je rastlina, ki se v medicini uporablja že od davnine. Pisni dokazi pričajo, če naštejemo le nekaj primerov, da so kitajski zdravniki korenino rastline uporabljali za odpravljanje krvnih strdkov, z listnim sokom so se borili proti traku, zmlata semena so med drugim uporabljali za odpravljanje težav z zaprtjem in za preprečevanje izpadanja las, predvsem pa je rastlina, zmlata v prah in zmešana z riževim vinom, služila kot anestetik pri operacijah ter kot sredstvo za lajšanje hudih bolečin. Stari Egipčani so pripravke iz konoplje uporabljali za lajšanje bolečin ob težavah s hemoroidi, starodavni indijski zdravniki pa so rastlino s pridom izkoriščali za odpravljanje nespečnosti, glavobolov, prebavnih motenj ter bolečin. V stari Grčiji so konopljo uporabljali za prevezo ran na konjih, pri ljudeh pa so posušene liste rastline uporabljali za zdravljenje krvavitev iz nosu, semena za izločanje

trakulj, izvleček, pridobljen iz semen, namočenih v vodi ali v vinu, pa je služil za zdravljenje vnetij in odpravljanje bolečin ob vnetju ušesa.

V Evropi in Ameriki smo konopljo v uradni medicini začeli uporabljati v prvi polovici 19. stoletja, do konca stoletja pa je bilo razne pripravke iz rastline že mogoče kupiti v vsaki lekarni. S pomočjo konoplje smo Američani in Evropejci odpravljali želodčne bolečine, migreno, razna vnetja, nespečnost ter druge bolezni. Vse dokler ni konoplja, najprej v Ameriki, nato pa še na evropskih tleh, zapadla v nemilost. V prvih desetletjih 20. stoletja se je tako najprej v Ameriki razširil boj proti konoplji, in sicer naj bi povzročala psihozo in posledično spodbujala nasilje in kriminal. Bitka proti rastlini je v času množičnega priseljevanja revnih mehških delavcev v ZDA dobila tudi rasistične razsežnosti. Tako je tedaj osrednji borec proti konoplji, komisar za narkotike, Harry Anslinger, med drugim opozarjal: »Temni študenti Univerze v Minnesoti so se zabavali z belimi ženskami in kadili marihuano. Rezultat je nosečnost.« Tovrstna propaganda je leta 1937 v ZDA vodila v sprejetje zveznega zakona, ki je konopljo, ugovorom zdravniške zbornice navkljub, razglasil za prepovedano drogo, do podobnega dogajanja pa je kmalu zatem prišlo tudi v Evropi. Tako je ostalo vse do devetdesetih let 20. stoletja, ko so se ponovno intenzivneje začeli oglašati zagovorniki rabe konoplje v medicinske namene. V nekaterih državah je slednjim uspelo uvesti spremembe.

Raba konoplje v medicinske namene v svetu danes

Danes rabo konoplje v medicinske namene zakonsko dovoljujejo številne države: Albanija, Argentina, Avstralija, Avstrija, Barbados, Bra-

zilija, Kanada, Čile, Kolumbija, Kostarika, Hrvaška, Ciper, Češka, Danska, Ekvador, Finska, Gruzija, Nemčija, Grčija, Irska, Izrael, Italija, Jamajka, Libanon, Luksemburg, Malavi, Malta, Mehika, Nemčija, Nizozemska, Nova Zelandija, Severna Makedonija, Norveška, Panama, Peru, Poljska, Portugalska, Ruanda, Sveti Vincent in Grenadine, San Marino, Južna Afrika, Španija, Šri Lanka, Švica, Tajska, Velika Britanija, Urugvaj, Vanuatu, Zambija in Zimbabve itd. V ZDA je raba konoplje v medicinske namene trenutno legalizirana v 38 zveznih državah, na zvezni ravni pa ostaja prepovedana.

Kako pa je v Sloveniji?

»Konoplja je na podlagi *Zakona o proizvodnji in prometu s prepovedanimi drogami in Vladni Uredbi o razvrstitvi prepovedanih drog* razvrščena v drugo skupino. Prepovedane droge iz druge skupine se lahko proizvajajo, dajejo v promet in imajo v lasti za medicinske, veterinarske, učne in znanstvenoraziskovalne namene.« so nam sporočili z Ministrstva za zdravje. »Konoplja in THC sta bila do leta 2014 v prvi skupini, kar je pomenilo, da se nista smela uporabljati v medicinske namene. Leta 2014 je bil v drugo skupino premaknjen THC, leta 2017 pa še konoplja (izvlečki, rastlina, smola). V uredbi je navedeno, da je uporaba konoplje dovoljena v medicinske namene v zdravilih v skladu z *Zakonom o zdravilih*, *Zakonom o lekarniški dejavnosti* in v skladu s predpisi in smernicami, ki urejajo njihovo predpisovanje. To pomeni, da je uredba omogočila uporabo zdravil iz konoplje z dovoljenjem za promet v skladu z relevantnimi predpisi. Predpisovati se smejo v skladu z medicinsko doktrino in smernicami. V Sloveniji ima dovoljenje za promet zdravilo iz konoplje *epidyolex*,

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



NAJVEČJA SPLETNA
CBD
TRGOVINA
— PRI NAS —
kanabi.si

PREMIUM CBD
KONOPLJINI IZDELKI
PO UGODNIH
CENAH!

- ✓ SLOVENSKO POREKLO
- ✓ EKOLOŠKA PRIDELAVA
- ✓ PREMIUM KAKOVOST
- ✓ NAJUGODNEJŠE CENE

kanabi.si

info@kanabi.si
070 199 991

Najdete nas tudi v Mariboru,
Partizanska cesta 5.

ki vsebuje iz konoplje izoliran CBD. Zdravniki lahko predpišejo tudi magistralno zdravilo z učinkovinami tetrahidrokanabinol (THC), kanabidiol (CBD) ter kombinacijami na beli recept ali naročilnico. Glede na zakonodajo morajo biti sestavine, predpisane na magistralni recept, standardizirane kakovosti, v skladu z monografijo *Evropske farmakopeje* ali če monografije o določeni sestavini ni v *Evropski farmakopeji*, v skladu z drugimi uradno veljavnimi farmakopejami. Magistralno zdravilo lahko pripravi bolnišnična ali javna lekarna. Leta 2017 je bila v *Slovenskem nacionalnem dodatku k Evropski farmakopeji – Formularium Slovenicum*, ki ima status slovenske nacionalne farmakopeje, objavljena monografija za cvet konoplje, to je za cvetoče, posušene vršičke poganjikov ženske rastline *Cannabis sativa L.* Sprejetjem tega standarda kakovosti se lahko predpisovanje cveta konoplje na magistralni recept tudi izvaja. V primerih, da z drugimi zdravili, ki so na voljo v Sloveniji, pri posameznem bolniku ni mogoče doseči želenega terapevtskega izida, je mogoč interventni uvoz oz. vnos zdravila, ki nima dovoljenja za promet v Sloveniji, ima pa dovoljenje za promet v drugih državah članicah EU ali državah s primerljivimi standardi. V Sloveniji je tako za bolnike, pri katerih druga terapija ni učinkovita in nujno potrebujejo kanabinoide, njihova dostopnost omogočena,« še dodajajo na ministrstvu.

Kanabinoidi in njihovi pozitivni pa tudi negativni učinki

Kanabinoidi so heterogena skupina spojin, katerih skupna značilnost je, da se vežejo na kanabinoidne receptorje. Delimo jih v tri skupine: endokanabinoidi (nastajajo v telesih vretenčarjev, tudi človeka), fitokanabinoidi (nahajajo se v rastlinah) in sintetični kanabinoidi (proizvedeni v laboratoriju). Endokanabinoidi so človeku lastni kanabinoidi. Naše telo jih proizvaja v živčnih celicah, služijo pa kot signalne molekule. Njihovo vlogo v našem telesu najlažje opišemo s petimi besedami: jej, spi, pozabi, sprosti se in varuj. Vplivajo skorajda na vsak proces v našem telesu: plodnost, oploditev, dojenje, razvoj, imunost, učenje, koordinacijo, metabolizem, izločanje hormonov, krvožilni sistem, delovanje trebušne slinavke ipd. Fitokanabinoidi so rastlinski kanabinoidi, ki so po kemijski strukturi podobni endokanabinoidom, zato v našem telesu aktivirajo iste receptorje. Fitokanabinoidi so prisotni v več rastlinah, največ pa jih je v konoplji. Slednja vsebuje več kot 140 različnih kanabinoidov, med katerimi sta najbolj znana in v medicini tudi najpogostejše uporabljana THC in CBD. THC najdemo v vseh delih konoplje, razen v semenih. Za proizvodnjo psihoaktivnega THC-ja se uporabljajo cvetovi in manjši listi cvetov ženske rastline konoplje, v katerih znaša delež THC-ja 20 % ali več. THC dokazano blaži bolečine ter spodbuja izločanje dopamina oz. ustvarjanje občutka sreče in zadovoljstva. Zato psihoaktivne učinke THC-ja v zdravstvu najpogostejše uporabljajo za lajšanje simptomov

neozdravljivih bolezni, kot so multipla skleroza, aids, rak. Za THC je dokazano, da pri raka bolnikih, ki se zdravijo s kemoterapijo in obsevanjem, zmanjšuje slabost. Zaradi lajšanja bolečin in simptomov potekajo študije, ki preučujejo učinke THC-ja pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo, obstajata pa tudi hipotezi, da bi lahko s pomočjo THC-ja odpravljali posttravmatski sindrom in krčili tumorje. Žal pa ima psihoaktivni učinek THC-ja tudi svojo slabo stran. Uživanje konoplje z visokim deležem THC-ja lahko namreč povzroči delno izgubo kratkotrajnega spomina, težave s koncentracijo, pojavijo se lahko tudi občutek tesnobe, preganjavica, panični napadi ipd. CBD, za razliko od THC, ni psihoaktiven, torej ne povzroča »zadetosti«, ima pa druge sprostitvene lastnosti: lajša vnetja, bolečine, anksioznost, psihoze, napade, krče ipd. Posledično ga v medicini uporabljamo za zdravljenje bolezni, kot so artritis, diabetes, alkoholizem, multipla skleroza, kronična bolečina, shizofrenija, posttravmatski sindrom, depresija, antibiotično odporne okužbe, epilepsija in druge nevrološke motnje.

Črka na papirju je eno, realnost pa drugo

V Sloveniji torej obstaja zakonska podlaga, ki bolnikom omogoča dostop do zdravil iz konoplje. A črka na papirju je eno, realnost pa drugo. Trenutno namreč bolniki pri nas dostopajo samo do dveh zdravil, ki jih lahko dobijo v lekarnah ali individualno ali v kombinaciji: *dronabinol* (sintetična oblika THC v obliki oljnih kapljic; indikacije za predpisovanje so spastičnost in hude nevrološke ali onkološke bolečine v paliativni oskrbi, pri kateri so izčrpani vsi drugi farmakološki pristopi) ter *kanabidiol* (CBD, ki se izdaja kot magistralni pripravek), pojasnjuje **doc. dr. Tanja Bagar**, direktorica Mednarodnega inštituta za kanabinoide. »Druga zdravila, ki so sicer v EU registrirana in na voljo v večini sosednjih držav (*epidyolex, sativex, cesamet*, standardizirani ekstrakt cveta konoplje ter fitokanabinoidi v obliki cvetnih in plodnih vršičkov medicinske konoplje), pa v praksi našim bolnikom niso dosegljiva, saj Slovenija nima urejenega uvoza zdravil oz. konoplje ali njene pridelave. Za nameček se edini dve dostopni zdravili lahko predpisujeta zgolj kot dodatna terapija (ne kot prioritarna možnost zdravljenja), ki izboljšuje učinkovitost konvencionalnih zdravil, ali pa takrat, ko se ostale terapije niso izkazale kot dovolj učinkovite. Zdravili tudi nista brezplačni. Vsi ti recepti se namreč izdajo kot beli recepti, torej so plačljivi. Bolniki sicer lahko naknadno prosijo ZZS za povrnitev stroškov nakupa, kar dokaj uspešno delajo na pediatrični kliniki, kjer veliko otrok z epilepsijo dobi povrnjene stroške, pri ostalih pa je postopek povrnitve stroškov dosti težji,« opisuje položaj na terenu Bagarjeva. »Prav tako so zdravniki, ki predpisujejo kanabinoide, že bili deležni pritožb s strani ZZS, da imajo z vlogami za povrnitev stroškov preveč dela in naj jih zato nehajo predpisovati.«

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI

Imunski sistem proti lastnemu telesu

Imunski sistem sestavljajo imunske celice, ki prepoznavajo, napadejo in uničijo tuje, nevarne celice in bolezenske mikrobo, ki vdrejo v naš organizem. Dnevno nas obkroža veliko bakterij in virusov, ki lahko porušijo ravnovesje v našem telesu in povzročijo okužbe. Imunski sistem predstavlja prvo obrambno črto v zaščiti pred okužbami, kadar deluje pravilno. V primeru nepravilnosti pa lahko s svojim delovanjem našemu telesu škoduje in ne koristi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Imunske celice v krvi, imenovane levkociti oz. bele krvne celice, se ne nahajajo le v krvi, temveč so tudi sestavni del imunskih tkiv in organov (bezgavke, vranica, mandlji ...). Naš obrambni sistem ščiti telo pred vdorom in

uničujočim učinkom mikroorganizmov, pa tudi telesu lastnih, a škodljivih celic, kakršne so tumorske celice. Vse to v primeru, da imunski sistem deluje pravilno, v primeru nepravilnega delovanja, kot so avtoimunske bolezni, pa lahko povzroči precejšnjo škodo. Pri avtoimunskih boleznih namreč telo napade lastne celice in tkiva, ki jih napačno prepozna kot nevarne. Uničevanje lastnih tkiv in organov se kaže kot vnetje, dolgoročno pa se lahko zaradi okvar posameznih tkiv in organov v našem telesu pojavijo nerešljive težave. Pri avtoimunskih boleznih gre za kronična vnetja, pri čemer postopoma pride do okvare posameznega organa. Sprožilec, ki pripomore k razvoju avtoimunskih bolezni, večinoma ni znan, znan je le v primeru celiakije, kjer to vlogo prevzema gluten. Pomembno vlogo pri razvoju tovrstnih bolezni naj bi imela genetika.

Avtoimunske bolezni

Pod pojem avtoimunske bolezni uvrščamo široko paleto bolezenskih stanj, ki so posledica nepravilnega delovanja imunskega sistema, ko ta začne uničevati lastne telesne in nevarne celice ter tkiva. Najbolj razširjene avtoimunske bolezni so: avtoimunska bolezen ščitnice, revmatoidni artritis, sistemska lupusna bolezen, multipla skleroza, celiakija, chronova bolezen, psoriza in avtoimunske bolezni ledvic. Zaradi nepravilnega delovanja imunskih celic so lahko prizadeti številni organi v našem telesu, kar se širše odraža na našem zdravju. Če je zaradi avtoimunske bolezni prizadeta trebušna slinavka, je okrnjena proizvodnja hormona inzulina, kar lahko vodi v razvoj sladkorne bolezni. Če je prizadet del živčevja, pride do izpada posameznih živčnih funkcij in razvoja multiple skleroze. Posledično uničeni oz. poškodovani organi ne morejo več delovati kot sicer, kar

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



FIDERMA®
Raziskave za nego kože



Linija UREAFID

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

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

ONIFID hidrogel



- Regenerira, vlaži, preoblikuje krhke ali poškodovane nohte ter ščiti keratin pred zunanjimi vplivi.
- Pri luskavici nohtov uporaba skupaj z **UREAFID 50** po posvetu z dermatologom.

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501
FIDERMA 02/24

»Natančni vzrok za razvoj avtoimunske bolezni še ni v celoti pojasnjen, a pogosto gre za kombinacijo več dejavnikov, kot so, na primer, genska nagnjenost in vplivi okolja. Pomembno vlogo pri nastanku teh bolezni ima oksidativni stres, saj poveča vnetje, sproži apoptozo celic ter zniža imunsko odpornost, kar pa je že področje patofiziologije.«

se odrazi na delovanju celotnega organizma. Posamezne avtoimunske bolezni se izrazijo močneje in jih je mogoče hitreje opaziti ter diagnosticirati, spet druge so manj opazne in se razvijajo počasneje. Najpogostejše, kot so multipla skleroza, sistemski lupus in revmatoidni artritis, prizadenejo okrog 5 % prebivalstva, medtem ko pri številnih obolenjih avtoimunski vzrok še ni povsem jasno potrjen.

Sprejemanje diagnoze

Avtoimunske bolezni so neozdravljive, zato se bolniki ob diagnozi soočijo z različnimi občutki. Kot pojasni **Sanja Rožkar, mag. psih., specializantka klin. psih.**, se ob postavitvi diagnoze avtoimunske bolezni posamezniku porajajo številna vprašanja. Zakaj jaz? Zakaj ravno ta bolezen? Kaj sem storil narobe? Kako naprej? Kakšno bo zdravljenje? Kaj bo z mano? »Ob tem se največkrat pojavijo občutki žalosti, jeze, tesnobe, strahu, tudi sramu. Gre pravzaprav za izgubo telesnega zdravja, kar lahko privede do duševne oziroma čustvene stiske, saj bolezen ne spremeni le telesnega zdravja, ampak pomembno vpliva na duševno doživljanje in funkcioniranje bolnika. Čustvena stiska, doživljanje žalosti in potrtosti so normalni odzivi na boleče življenjske dogodke, kot je tudi diagnoza bolezni. Kot pri vsaki izgubi se posameznik, ki je soočen z izgubo telesnega zdravja, lahko znajde v procesu žalovanja, ki pa sčasoma vodi v prilagoditev posameznika na izgubo. Med najbolj poznanimi je petstopenjska teorija žalovanja psihiatrinje Kübler-Ross, ki žalovanje opredeljuje skozi faze: zaničanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejemanje/prilagajanje,« pojasni sogovornica in dodaja, da se, sodeč po raziskavah, večina bolnikov ne prilagaja v urejenem in predvidljivem zaporedju. Pri večini se vzorec spreminja, kar pomeni, da so nekatere značilnosti posameznih faz prisotne večkrat, pri drugih se hkrati pojavi več odzivov itd. Kako hitro in kako uspešno se bo posameznik prilagodil na nove okoliščine, je odvisno od različnih dejavnikov. Te delimo na medicinske (lokalizacija, stadij bolezni ob diagnozi, možnosti zdravljenja, prognoza, vidni tele-

sni znaki, prisotnost bolečine ...), psihološke (predhodna osebnostna naravnost, sposobnosti prilagajanja in spoprijemanja, značilnosti čustvovanja ...) in socialne dejavnike (finančna in čustvena podpora svojcev, prijateljev, sodelavcev, družbena in kulturološka gledišča in prepričanja o bolezni ...).

Ali k pojavnosti avtoimunskih bolezni prispeva tudi stres?

Kot vzrok za pojav avtoimunskih bolezni se pogosto navajajo genetski dejavniki, večina pa natančni sprožilci in vzroki za pojav tovrstnega spektra bolezni niso znani. Pomemben dejavnik naj bi predstavljale okužbe, ki vplivajo na pojavljanje bolezni imunskega sistema. Posamezne molekule mikrobov so namreč lahko zelo podobne človeškimi, zato imunski sistem ob napadu na mikrobnne molekule napade tudi te podobne, telesne celice. Vse glasneje se kot pomemben dejavnik omenja tudi kajenje, saj naj bi bil pojav nekaterih avtoimunskih bolezni pri kadilcih pogostejši. V zadnjem času so vse pogostejša predvidevanja, da bi lahko k razvoju avtoimunskih bolezni prispevala tudi represija oz. potlačitev čustev. Sogovornica, specializantka klinične psihologije, ob tem opozarja, da so avtoimunske bolezni posledica več dejavnikov, zato bi bilo krivično govoriti o posameznih vzrokih. »Natančni vzrok za razvoj avtoimunske bolezni še ni v celoti pojasnjen, a pogosto gre za kombinacijo več dejavnikov, kot so, na primer, genska nagnjenost in vplivi okolja. Pomembno vlogo

Večina prebivalstva meni, da je luskavica (psoriaza) le kožna bolezen, v resnici pa gre za kronično bolezen imunskega sistema. Je sistemska vnetna bolezen, ki zelo vpliva na kakovost življenja. K razvoju luskavice prispeva več dejavnikov: genetski (dedni), imunski in dejavniki okolja. Posebno vlogo imajo tudi sprožilni dejavniki iz okolja: stres, streptokokna okužba, poškodba kože, kajenje in nekatera zdravila ...

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Optiki

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje,
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90
www.optika-glescic.si
glescic.optika@siol.net

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

Zobozdravstvo

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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.

»Natančni vzrok za razvoj avtoimunske bolezni še ni v celoti pojasnjen, a pogosto gre za kombinacijo več dejavnikov, kot so, na primer, genska nagnjenost in vplivi okolja. Pomembno vlogo pri nastanku teh bolezni ima tudi oksidativni stres.«

pri nastanku teh bolezni ima oksidativni stres, saj poveča vnetje, sproži apoptozo celic ter zniža imunsko odpornost, kar pa je že področje patofiziologije. Raziskave sicer potrjujejo, da količina stresa, ki ga doživimo, narašča s pogostostjo, intenzivnostjo in trajanjem stresa. Močnejši stresi povzročajo močnejše fiziološke obremenitve. Mnogi doživljajo kronični stres – tak, ki se pogosto pojavlja ali traja dolgo. Kronični stres vpliva na našo odpornost. Stanje stresa ima pravzaprav dve komponenti: telesno (telesni odzivi, spremembe) in duševno (kako posameznik doživlja okoliščine). Ob stresnem odzivu se sproži simpatični živčni sistem in endokrini sistem. Fiziološki del odziva imenujemo reaktivnost. Posamezniki, ki so podvrženi kroničnemu stresu, pogosto kažejo povišano reaktivnost na stres in ob vzbujenosti potrebujejo več časa, da se povrnejo na osnovno raven. Podaljšano fiziološko vzbujenje lahko oslabi imunski sistem in zmanjša energetske rezerve. Gre za fazo izčrpanosti, ki ob vztrajanju stresa vpliva na bolezni,« pojasni Sanja Roškar in istočasno izpostavi pomen učinkovitega spoprijemanja s stresom. Že sama diagnoza sproži stresni odziv, bolezen pa ni edini stresni dogodek v življenju posameznika. Učinke stresa je po besedah sogovornice mogoče učinkovito omejiti z uporabo kognitivno-vedenjskih tehnik. Za zelo učinkovite so se izkazale predvsem tehnike sproščanja. Redna vadba tehnik spro-

ščanja ima namreč številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Ob redni vadbi so se posamezniki sposobni učinkoviteje spoprijemati s stresom, sproščanje pa obenem tudi zmanjšuje stresne simptome in pomaga telesu na poti do ravnovesja. Istočasno sproščanje zvišuje prag bolečine in blaži doživljanje bolečine; z dosledno vadbo tehnik sproščanja se izboljšata tudi naš spanec in koncentracija, zmanjša se utrujenost itd.

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

Pri sprejemanju bolezni je bistvenega pomena dobra informiranost. Posameznik, ki je dobro informiran o sami bolezni in možnostih zdravljenja ter pričakovanih učinkih in prilagoditvah življenjskega sloga, bo prej sprejel in se lažje prilagodil na nov način življenja, ki ga prinaša bolezen. Sogovornica zato svetuje, da poiščete informacije pri zanesljivih in strokovnih virih, predvsem v posvetu z zdravnikom, ki je najbolje obveščen o vašem bolezenskem stanju. Na voljo so tudi številna društva, ki pomagajo informirati, ozaveščati in izobraževati, hkrati pa nudijo podporo sobolniku. Slednja je pomembna predvsem z vidika razumljenosti in deljenja podobnih izkušenj, ki bolnika z novoodkriti diagnozo razbremeni. »Na tej točki se pojavi vprašanje: Kdaj poiskati strokovno pomoč? V splošnem lahko rečemo, da je to takrat, kadar občutimo, da je duševna stiska tako intenzivna in dlje časa trajajoča, da bistveno okrnijo naše vsakdanje funkcioniranje oziroma je sami ne zmoremo več učinkovito nadzorovati. Pomembno je izpostaviti, da to ni znamenje šibkosti ali slabosti ter da se lahko zgodi vsakomur ne glede na starost, spol, izobrazbo ali družbeni status. V bolnišnicah se krepi tudi mreža kliničnih psihologov na posameznih »somatskih« oddelkih, ki se vključijo v obravnavo zaradi podpore in celostnega pristopa k bolezni. Najbolje je o tej možnosti povprašati v ambulanti oziroma na oddelku, kjer je bolnik voden. Če te možnosti ni, se po psihološko pomoč lahko obrnejo na lokalni zdravstveni dom, odvisno od vrste in intenzitete težav (center za krepitev zdravja, center za duševno zdravje, klinično psihološka ambulanta) oziroma v primeru potrebe po medikamentozni terapiji tudi v psihiatrično ambulanto,« svetuje klinična psihologinja.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

APITOX

KREMA

100 ml

PRŠILO

100 ml

- Edinstvena, kompleksna sestava z dodatnim Apitoksinom.
- S toplo - hladnim delovanjem pomirja, sprošča in omogoča boljše prekrvavitve.
- Prva izbira za težave v sklepih, mišicah, vratnem in križnem delu hrbtenice.

AKTIVNE SESTAVINE KREME: Apitoksin, Mentol, Evkaliptol, Ekstrakt Kapsike, Hondroitin Sulfat, Glukozamin HCL, Vražji krempej, Evgenol, Ekstrakt medu, ...

AKTIVNE SESTAVINE PRŠILA: Apitoksin, Mentol, Evkaliptol, Ekstrakt Kapsike, Arnika, Boswelija, Vražji krempej, Evgenol, Ekstrakt medu, ...

Na voljo v Lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

www.thermoline.si

ABC

- A** Addisonova bolezen se lahko pojavi pri kateri koli starosti, pojavnost pa je pogostejša okrog 40. leta.
- B** Bazedovka prizadene primarno ščitnico tako, da tvori preveč ščitničnih hormonov.
- C** Sjögrenov sindrom naj bi imelo 0,6 % Slovencev.

Manj poznana avtoimunska stanja

Imunski sistem naše telo štiti pred bakterijami, virusi in zajedavci, v primeru nepravilnega delovanja pa se lahko zaradi tudi proti lastnemu tkivu. Pri avtoimunski boleznimi imunski sistem napade lastne telesne celice in tkiva, kot bi bili tujek. Uničevanje lastnih telesnih tkiv in organov se odraža kot vnetje, dolgoročno pa tovrstne okvare in poškodbe vodijo v kompleksnejše težave. Zaradi okvar posameznih organov in tkiv ti niso zmožni več v celoti opravljati svoje funkcije – če je poškodovana trebušna slinavka, telo nima več dovolj hormona inzulina, kar vodi v sladkorno bolezen, v primeru multiple skleroze pa je uničen del živčevja, zaradi česar lahko pride do okvare vida ali ohromelosti. Ti dve sta morda najbolj prepoznani avtoimunski stanji, obstaja pa še vrsta manj znanih, kot so addisonova bolezen, avtoimunski vaskulitis, bazedovka, hashimotov tiroiditis, miastenija gravis in sjögrenov sindrom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Addisonova bolezen

Addisonova bolezen je redka endokrina motnja, pri kateri zaradi avtoimunskih procesov v skorji nadledvičnice pride do pomanjkanja glukokortikoidnih in mineralokortikoidnih hormonov. Bolezen prizadene nadledvične žleze, ki so odgovorne za proizvodnjo kortizola in aldosterona ter androgenih hormonov. Pomanjkanje prvega lahko vpliva na porabo in shranjevanje ogljikovih hidratov in glukoze, pomanjkanje drugega pa vodi v izgubo natrija ter presežne vrednosti kalija v krvi. Začetek bolezni je pogosto postopen, simptomi pa precej neznačilni, zaradi česar jo zlahka lahko zamenjamo za druga bolezenska stanja. »Za addisonovo bolezen je značilno nezadostno delovanje nadledvičnih (adrenalnih) žlez, ki je v razvitem svetu najpogostejše posledica avtoimunskega procesa. Pri veliki večini ljudi se odrazi s prekomerno utrujenostjo, hujšanjem in slabšim tekom. Pojavijo se lahko temnejša mesta oz. lise na koži, slabost, bruhanje, vrtoglavica pri vstajanju, bolečine po sklepih in mišicah,

povečana potreba po soli,« pojasni **doc. dr. Mitja Krajnc, spec. interne medicine**, z Oddelka za endokrinologijo in diabetologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor ter doda, da navadno sodijo med simptome bolezni tudi nižje vrednosti krvnega tlaka. Z napredovanjem bolezni lahko do padca krvnega tlaka pride ob spremembi položaja iz sedečega v stoječega, prav tako se lahko pojavi hipoglikemija – nizek krvni sladkor. Kot posledica addisonove bolezni se lahko pojavi tudi vitiligo (izguba pigmenta na posameznih predelih kože, sluznice) ali alopecija areata (področja izgube las ali dlak). Zaradi pomanjkanja endrogenega steroidnega hormona dehidropiandrosterona lahko pri ženskah pride do izpadanja dlak pod pazduho ali sramnih dlak, tudi zmanjšane libida. Addisonova bolezen se lahko pojavi pri kateri koli starosti, pojavnost pa je pogostejša okrog 40. leta. Čeprav za addisonovo bolezen ni vzročnega zdravljenja, je ustrezno zdravljenje kljub temu bistvenega pomena, saj lahko v primeru neustreznega zdravljenja ali nepre-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

»Bazedovka je eden pogostejših vzrokov za čezmerno delovanje ščitnice in je praviloma pogostejša pri ženskah. Največkrat se pojavi med 20. in 50. letom starosti. Letno v Sloveniji odkrijejo približno 600 novih bolnikov.«

poznavanja bolezni, ta vodi v življenje ogrožajoča stanja: »V prid bolezni govorijo motnje elektrolitov v krvi: hiponatremija, hiperkalemija. V sklopu diagnostike glede na klinično situacijo določamo bazalni kortizol, DHEAS, ACTH, opravimo stimulacijski test z ACTH, avtoprotitelesa. Pri Addisonovi bolezni ugotovimo nezadostne koncentracije nadledvičnih hormonov in povišan ACTH. Posebej nevarna je akutna adrenalna kriza, ki je življenjsko ogrožajoče stanje z nizkimi vrednostmi krvnega tlaka in prizadetostjo osebe (šokom), kar zahteva takojšnje zdravljenje.«

Avtoimunski vaskulitis

Vaskulitis je strokovni izraz za vnetje žilnih sten, tako velikih kot tudi malih in srednjih. Poznamo več vrst vnetij žilnih sten, vaskulitis ANCA pa je avtoimunska bolezen. Prizadene majhne krvne žile v telesu. Povzročitelj vaskulitisa ANCA so protitelesa proti citoplazmi nevtrofilcev, imenovana ANCA, katerih ciljna skupina je citoplazma belih krvnih celic, imenovanih nevtrofilci. ANCA napadejo majhne krvne žile v telesu, kar vodi v pojav vnetja. Ob tem se zožijo arterije in vene, posledično pa se pretok krvi upočasni. Simptomi avtoimunskega vaskulitisa se med seboj razlikujejo, odvisno od tega, kateri organ oz. del telesa je pri tem prizadet, in obsegajo vse od izpuščajev na koži do okvare ledvic.

Bazedovka oz. gravesova bolezen

Bazedovka je oblika avtoimunske bolezni ščitnice, pomemben dejavnik tveganja pa predstavlja genetika. Pri bolezni pride do tvorjenja protiteles, ki napadejo ščitnico, ta pa se odzove s pospešeno proizvodnjo ščitničnih hormonov. Bazedovka je eden pogostejših vzrokov za čezmerno delovanje ščitnice, ki je praviloma pogostejše pri ženskah, največkrat med 20. in 50. letom starosti. Letno v Sloveniji odkrijejo okrog 600 novih bolnikov. »Bazedovka ali gravesova bolezen prizadene primarno ščitnico, tako da ta tvori preveč ščitničnih hormonov. Govorimo o hipertirozi, ki se potrdi z laboratorijskim pregledom krvi. Ščitnični hor-

moni delujejo na praktično vse organske sisteme v telesu, vključno s srcem, centralnim živčnim sistemom, prebavili, kostmi in presnovo. Tako so tudi simptomi in znaki presežka ščitničnih hormonov številni in raznoliki. Ščitnica je običajno v celoti povečana, redkeje normalno velika. Govorimo o golši,« pojasni dr. Krajnc in doda, da se lahko v sklopu avtoimunskega procesa pri približno petini do četrtini bolnikov pojavi tudi prizadetost oči. Prepoznamo jo po izbuljenosti. Simptomi čezmernega delovanja ščitnice so poleg tega še hujšanje (kljub uživanju večjih količin hrane), pospešen srčni utrip, ritmično drhtenje rok, pogostejše odvajanje blata, mišična šibkost in občutki tesnobe, nespečnost. Pri ženskah znak predstavljajo tudi neredne menstruacije, pogosta sta tudi slabo prenašanje vročine ter lepljiva, vlažna koža.

Hashimotov tiroiditis

Hashimotov sindrom oz. hashimotov tiroiditis je bolezenski pojav, ki nakazuje na povečano koncentracijo ščitničnih protiteles in posledično oslabiljeno delovanje ščitnice. To vodi v vnetje, hkrati pa tudi do poškodbe ščitnične žleze, ki začne slabeti, s čimer je oteženo njeno normalno delovanje. Simptomi hashimotovega sindroma naj bi po nekaterih podatkih težili vsako peto Slovenko, a če je pojavnost pogostejša med 45. in 65. letom starosti, jo v zadnjem času zaznavajo tudi med mlajšimi. »Hashimotov tiroiditis – vnetje ščitnice kot posledica avtoimunskega procesa, ki vodi v postopno odpoved delovanja žleze – je pogostejši pri ženskah. Pri nastanku bolezni je pomembna kombinacija dedne nagnjenosti in sprožilnih dejavnikov. Med možnimi sprožilnimi dejavniki so stres, nosečnost, čezmeren vnos joda, okužbe, izpostavljenost sevanju iz okolja. Pojavnost bolezni se veča s starostjo. Po mehanizmu nastanka sta bazedovka in hashimotov tiroiditis sorodni stanji,« pojasni sogovornik z Oddelka za endokrinologijo in diabetologijo UKC Maribor. Simptome hashimotovega tiroiditisa je zlahka pripisati stresu ali naglemu življenjskemu ritmu, zaradi česar pogosto odlašamo z obiskom

zdravnika. Naraščanje telesne teže, izpadanje las, krhki nohti, zmanjšana spolna slaba, motnje koncentracije, bledica, oslabiljeno delovanje imunskega sistema, utrujenost in slabo razpoloženje so le nekateri izmed njih. Kar petino vseh bolezni ščitnice odkrijejo po naključju, dlje časa neprepoznano bolezensko stanje pa lahko vodi tudi v kronične poškodbe ščitnice.

Miastenija gravis

Miastenija gravis je redko avtoimunsko živčno-mišično obolenje, ki lahko prizadene vse ali le nekatere telesne mišice. Pogosto bolezen vpliva na delovanje očesnih mišic, požiralnih mišic, obraznih mišic itd. Bolezen vpliva na živčne impulze, ki možganom pomagajo nadzorovati mišice, s tem je komunikacija med živci in mišicami otežena, posledično pa signali ne morejo spodbuditi mišic h krčenju. Pogosto se pojavi mišična oslabelost, ki se s počitkom sicer izboljša, medtem ko se z dejavnostjo lahko poslabša. Gre za precej slabo raziskano avtoimunsko bolezen, posledično pa zdravljenje poteka le simptomatsko, torej z lajšanjem simptomov.

Sjögrenov sindrom

Sjögrenov sindrom prizadene pretežno žleze z zunanjim izločanjem (solzne žleze, žleze v koži, žleze slinavke, žleze na sluznici dihal in prebavil). Če bolezen poteka samostojno, gre za primarni sjögrenov sindrom, če pa je pridružena drugim vnetnim revmatičnim stanjem, govorimo o sekundarnem sjögrenovem sindromu. Poglavitni vzrok za pojav bolezni ni pojasnjen, najverjetneje pa gre za kompleksno delovanje številnih mehanizmov. Bolezen sicer ni dedna, a pomembno vlogo pri njenem razvoju igrajo prav geni. Poleg njih pa še motnje v delovanju imunskega sistema in živčevja, virusne okužbe in hormonske motnje. Sjögrenov sindrom prizadene solzne žleze in žleze slinavke, kar se odraža s suhostjo oči in ust – v prvem primeru gre za pekoč občutek v obeh očesih ali občutek peska v očeh, v drugem primeru pa za pomanjkanje sline ter občutek njenega oteženega požiranja. Zaradi pomanjkanja sline v ustih jezik sčasoma postane nabrazdan, bolniki pa so dovzetnejši za razvoj zobne gnilobe. Kot posledica vnetja žlez v sluznici dihal se pojavi suh, dražeč kašelj, poveča pa se tudi tveganje za razvoj okužb dihal. Posledica motenj v delovanju žlez lojnic je suha, srbeča koža, ženske pogosto občutijo tudi suhost nožnice, zaradi česar so spolni odnosi lahko neprijetni, boleči. Za postavitve diagnoze so bistvena merila, ki vključujejo podatke o suhosti sluznic, pa tudi testiranje izločanja solz in sline ter imunosekološke preiskave, s čimer se ugotavlja prisotnost protiteles. Po nekaterih podatkih naj bi sicer sjögrenov sindrom imelo 0,6 % Slovencev, bolezen se pojavlja v vseh starostnih skupinah, najpogosteje med 40. in 60. letom. Pojavnost bolezni je pri ženskah kar devetkrat pogostejša kot pri moških.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Kronična avtoimunska bolezen

Sladkorna bolezen tipa 1 (SBT1) je posledica propadanja celic trebušne slinavke, ki so zadolžene za proizvodnjo inzulina. Gre za kronično avtoimunsko obolenje, ki se najpogosteje pojavlja že pri otrocih in mladostnikih. Prav zato so jo včasih imenovali tudi »juvenilna sladkorna bolezen«. Pojavnost sladkorne bolezni tipa 1 je redkejša od pojavnosti tipa 2, prav tako pa zahteva veliko izobraženost in ozaveščenost bolnikov, saj je le s primerno samooskrbo in znanjem mogoče živeti kakovostno in polno življenje, s kar najmanj obremenitvami.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V Sloveniji naj bi bilo po nekaterih podatkih približno 200 tisoč oseb s sladkorno boleznijo, kar 90 % teh naj bi imelo sladkorno bolezen tipa 2, le 10 % pa sladkorno bolezen tipa 1. Pojavnost sladkorne bolezni je sicer iz leta v leto večja – predvideva se, da ima kar 425 milijonov ljudi eno izmed oblik sladkorne bolezni, do leta 2045 pa bi se lahko ta številka povzpela na 629 milijonov. Kakšna pa je pojavnost sladkorne bolezni tipa 1 v slovenskem prostoru? »Natančne pojavnosti ne poznamo, ocenjujemo pa, da ima med vsemi osebami s sladkorno boleznijo sladkorno bolezen tipa 1 med 5 in 10 % ljudi. Podrobno spremljamo pojavnost sladkorne bolezni tipa 1 med otroki in mladostniki. Do starosti 14 let v zadnjih petih

letih vsako leto na novo zbolijo med 70 in 87 oseb. Sladkorna bolezen tipa 1 je daleč najpogostejša med vsemi oblikami sladkorne bolezni med otroki in mladostniki. V kasnejših življenjskih obdobjih je mnogo redkejša in najpogostejša postane sladkorna bolezen tipa 2. Zato lahko rečemo, da se sladkorna bolezen tipa 1 najpogosteje odkrije pri otrocih in mladostnikih, čeprav lahko zanjo zbolijo ljudje v katerem koli življenjskem obdobju,« pojasni **Jelka Zaletel, dr. med., diabetologinja** iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Popoln propad celic trebušne slinavke

Sladkorna bolezen tipa 1 je neozdravljiva bolezen, ki nastane kot posledica popolnega propada celic trebušne slinavke. Razlog za propad beta celic so lahko protitelesa, ki te celice napadajo, pogosto pa razlog za njihov razkroj ni pojasnjen. Protitelesa so del imunskega sistema, a v primeru avtoimunskih bolezni začnejo uničevati lastne telesne in nenevarne celice ter organe. Če je uničenih več kot 90 % beta celic, je proizvodnja inzulina močno okrnjena, kar vodi v pomankanje. Dejavnike, ki vplivajo na nepravilno delovanje imunskega sistema, je mogoče najti v genetiki ali okolju. Na primeru enojajčnih dvojčkov so namreč ugotovili, da če ima eden sladkorno bolezen tipa 1, ima drugi le 30–50 % možnosti za njen pojav, kljub identičnemu genomu. To dejstvo gre pripisati dejavnikom iz okolja. Razvoja sladkorne bole-

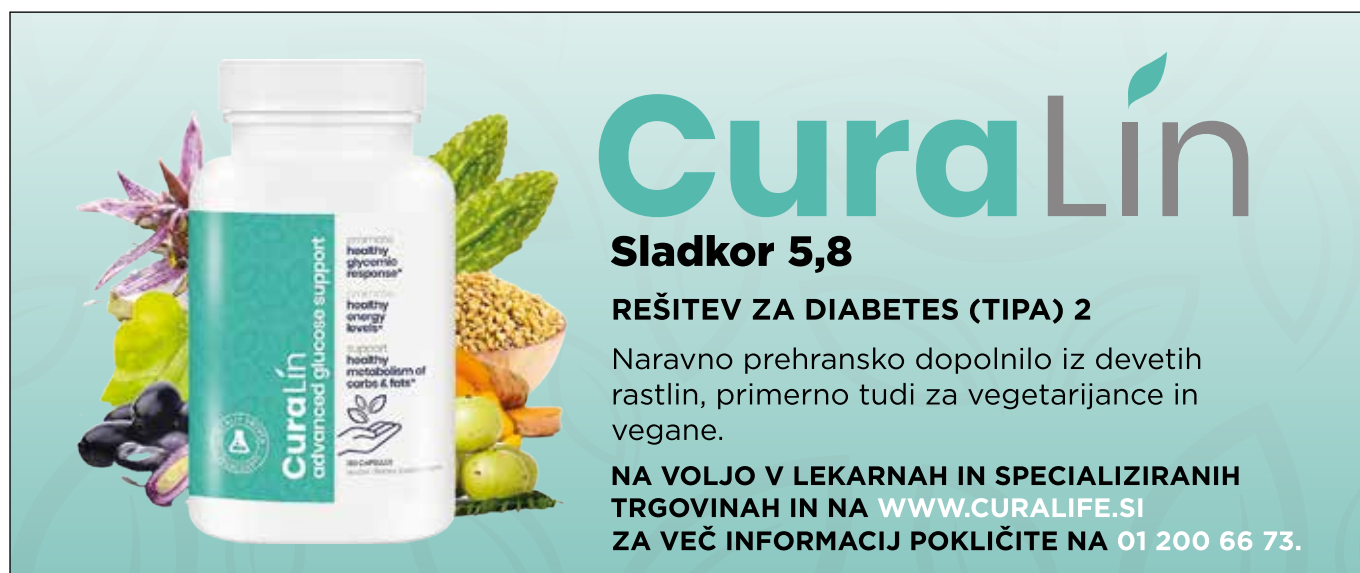
zni tipa 1 ni mogoče preprečiti, njen začetek je lahko dramatičen, simptomi pa hitri. Prvi znaki se kažejo kot zmerna do hujša dehidracija, bruhanje in bolečine v trebuhu, obilno uriniranje kljub prisotni dehidraciji, izguba telesne teže in mišične mase, nižji srčni utrip, modrikavost okončin, nizek krvni tlak ... Pogosto tudi kot težave z orientacijo in koncentracijo ter globokim in pospešenim dihanjem. Obraz obolelih oseb je upadel, zadah pa ima vonj po acetonu. Pri otrocih naj bodo starši še posebej pozorni ob glivičnih okužbah spolovil pri dekletih pred puberteto, kroničnem izgubljanju teže, okužbah kože in ponavljajočem se nehotenem mokrenju (pri otroku, ki je že vajen uporabljati kahlčo in spati brez pleničke).

Medeni tedni

Že ob prvih simptomih in postavitvi diagnoze je namreč bistvenega pomena takojšnje zdravljenje z inzulinom. Pri nekaterih posameznikih s sladkorno boleznijo tipa 1 se kmalu po začetku bolezni pojavijo t. i. medeni tedni. S tem izrazom naslavljamo obdobje, v katerem zdravljenje z inzulinom za kratek čas ni potrebno oz. potrebujejo le majhen odmerek. Trebušna slinavka si namreč v manjši meri opomore, a njeno delovanje v nekaj dneh, tednih ali mesecih postopoma spet usahne. Sladkorna bolezen tipa 1 se pogosteje pojavlja pri otrocih in mladostnikih, zato je pomembno, da jih že zgodaj informiramo in ozaveštimo o primerni oskrbi, ki zagotavlja

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo



CuraLin
Sladkor 5,8

REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

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

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA WWW.CURALIFE.SI ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

wellion[®] SENSOR

SISTEM ZA KONTINUIRANO MERJENJE GLUKOZE (CGMS)





10
DNEVNI



14
DNEVNI



VODOODPORN



MERITVE V
REALNEM ČASU



SAMODEJNI
PRENOS PODATKOV



Avstriska
blagovna znamka
za vaše zdravje

wellion[®] MICRO-PUMP

INZULINSKA ČRPALKA





EXTEND
BOLUS



BREZ CEVKE



BOLUS
MAX
35,00



72-URNO DOVAJANJE
INZULINA



BOLUS
MIN
0,025



UPORABNIKU
PRIJAZEN PDA



UDOBNO ZA NOŠENJE

MED TRUST d.o.o.
Dunajska cesta 144 • 1000 Ljubljana
Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si
www.medtrust.si

kakovostno in neskrajšano življenje, s kar najmanj omejitvami. Sladkorna bolezen z leti povzroči okvaro drobnih žil in notranje stene velikih žil, s čimer poškoduje očesno ozadje, ledvice, živčevje ter poslabša prekrvavitev možganov, srčne mišice in nog. V razvitem svetu je sladkorna bolezen poglavitni vzrok za pojav slepote, odpoved delovanja ledvic in amputacijo spodnjih okončin, hkrati pa predstavlja povečano tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter njihov težji potek.

Sočasni pojav več avtoimunskih stanj

Pri posameznikih s prisotno avtoimunsko boleznijo je tveganje za pojav dodatnih avtoimunskih bolezni večje kot pri drugih. Kot pridružena bolezen se ob sladkorni bolezni tipa 1 pogosto pojavijo tudi avtoimunske bolezni ščitnice, celiakija, addisonova bolezen, kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB), kožne in revmatske bolezni. Med avtoimunskimi boleznimi ščitnice prednjači hashimotov sindrom, ki je prisoten pri petini bolnikov s SBT1, njegova pogostost pa s starostjo narašča. V primeru hashimotovega sindroma imunski sistem ščitnico prepozna kot tujek, kar vodi v pojav vnetja t. i. tiroiditisa. Bolezenski pojav nakazuje na povečano koncentracijo protiščitničnih protiteles in posledično oslABLJENO delovanje ščitnice, pri čemer pride do poškodbe ščitnične žleze, ki začne slabeti, kar onemogoča njeno normalno delovanje. Znake, ki opozarjajo na razvoj hashimotovega sindroma, je mogoče prehitro pripisati stresu – naraščanje telesne teže, izpadanje las, krhki nohti, zmanjšana spolna sla, upočasnjena prebava, bleda in suha koža, oslABLJENO delovanje imunskega sistema, utrujenost ter slabo razpoloženje so le nekateri izmed znakov. Ščitnični hormon je bistven za rast in razvoj otroka, ob njegovem pomanjkanju pa pride do zastoja v rasti.

Čustveni in duševni vidik sladkorne bolezni

Poleg zdravljenja je bistvenega pomena opolnomočenost in informiranost posameznika, da razume pomembnost obvladovanja in samonadzora bolezni. V primeru sladkorne bolezni tipa 1 gre za skoraj popolno pomanjkanje inzulina v telesu, ki pa je bistvenega pomena za delovanje večine celic v našem telesu. Zato je zdravljenje (z inzulinom) pri sladkorni bolezni tipa 1 treba začeti takoj in je dosmrtno. Ker lahko za sladkorno boleznijo tipa 1 zbolijo že nekajmesečni otroci, so v bolezni pomembno vpleteni tudi bližnji. »Ena plat je zdravljenje s pravim inzulinom v pravih količinah ob pravem času, druga pa prilagojena prehrana, ustrezno gibanje in pri otrocih tudi njihove spreminjajoče se potrebe zaradi rasti. Pri odločitvah je sicer močno v pomoč moderna tehnologija, vendar dileme posameznika še vedno ostajajo. Pomemben premislek predstavlja tudi to, kako v krogu bližnjih in širše zagotavljati okolje, v katerem sladkorna bolezen ne bo krnila odnosov in negativno vplivala na predstavo, kaj tak otrok

v prihodnosti zmore in sme. Tudi če zbolijo odrasla oseba, so čustveni vidiki sprejemanja sladkorne bolezni tipa 1 sicer drugačni, vendar vseeno predstavljajo hudo grožnjo za čustveni in duševni vidik zdravljenja. Zato je tako pomembno, da je od odkritja bolezni dalje ob bolniku zdravstveni tim, ki poleg doslednega zdravljenja z inzulinom zagotavlja tudi prostor za takšne pogovore in podporo ter aktivno ponuja roko, da se prebrodijo vse faze sprejemanja kronične bolezni na način, ki je posamezniku primeren. Diabetologi pediatri so tako npr. povezani v tim s posebej izobraženimi kliničnimi dietetiki in diplomiranimi medicinskimi sestrami, celotna ekipa pa ponuja podporo bližnjim ter okolju, v katerem se otrok vzgaja in izobražuje,« pojasni podpredsednica koordinativne skupine za izvajanje nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni. Ob tem dodaja, da se vsako leto usposobi vrsta vzgojiteljev in učiteljev, ki tudi zunaj družinskega okolja primerno podpre normalnost življenja s sladkorno boleznijo tipa 1.

Pomoč bolnikom

Tudi pri odraslih sladkorna bolezen tipa 1 močno poseže v življenjski ritem, zdravstveni tim pa si prizadeva, da bi bolezen imela kar najmanjši negativni vpliv na življenje obolelega, ne glede na starost. »Seveda smo ljudje različni in vsak se po svoje odzove na slabo novico; tudi predstava, kaj življenje s sladkorno boleznijo tipa 1 je, se razlikuje od osebe do osebe. Izkušeni zdravstveni timi se zato mnogo bolj kot s samim zdravljenjem z inzulinom ukvarjajo s posameznikom in njegovo izkušnjo bolezni, za kar so potrebna znanja, ki jih osnovni študij medicine oziroma zdravstvene nege ne ponuja. Kadar stiske posameznika presežejo izkušnje zdravstvenega tima, se v oskrbo vključi tudi psiholog, če je le na voljo. Sicer pa je kot pri stiskah druge narave pomembno, da človek o težavah spregovori, da jih pokaže in deli, in v Sloveniji imamo dobro vzpostavljeno mrežo podpore ljudem v stiskah kot del krepitev duševnega zdravljenja,« poudari dr. Zaletelova. Pri tem se lahko posamezniki obrnejo tudi na Zvezo društev diabetikov, ki v Sloveniji deluje že od leta 1965 in združuje kar 39 lokalnih društev. V sklopu krovne Zveze se petkrat letno izdaja glasilo *Sladkorna bolezen*, enkrat letno pa organizirajo tudi športne igre sladkornih bolnikov in se skozi vse leto trudijo ozaveščati širšo javnost o bolezni, tako mlade na šolskem tekmovanju iz znanja o sladkorni bolezni na osnovnih in srednjih šolah kot tudi na državni proslavi ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni 14. novembra. Društva diabetikov po Sloveniji imajo svoje programe dejavnosti, s katerimi se trudijo ozaveščati osebe o sladkorni bolezni in preventivi na področju sladkorne bolezni – bodisi s predavanji, edukativnimi zdravljenji, učnimi delavnicami pa tudi z druženjem, skupnimi športnimi dejavnostmi in pomočjo starejšim s sladkorno boleznijo.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

ABC

- A** Pri ženskah je verjetnost za pojav multiple skleroze od 2- do 3-krat večja kot pri moških.
- B** Zdravila, ki bi ozdravilo multiplo sklerozo, ne poznamo, zato pa lahko z zdravljenjem vplivamo na potek bolezni.
- C** V primeru neprimerne zdravljenja lahko bolezen napreduje.



Bolezen lahko zaustavimo

Multipla skleroza je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri imunski sistem napačno prepozna mielinsko ovojnico v možganih in hrbtenjači za tujek. Bolezen prizadene osrednje živčevje, pri čemer pride do propadanja ovojnic živčnih vlaken. Razširjenost multiple skleroze je pri ženskah kar trikrat večja kot pri moških. Z oddaljenostjo od ekvatorja pojavnost bolezni narašča. Vzrok za pojav multiple skleroze ni znan. Prav tako ni zdravila, ki bi bolezen v celoti ozdravilo, je pa mogoče s posameznimi terapijami in zdravljenjem vplivati na potek bolezni. Ker obstaja še vrsta neznank, povezanih z multiplo sklerozo, bolezen pa pri vsakem posamezniku poteka individualno, je bistvenega pomena dobra komunikacija med bolnikom in zdravnikom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Mielinska ovojnica obdaja in ščiti osrednje živčevje ter pospešuje prenašanje električnih impulzov iz možganov v druge dele telesa in obratno. Multipla skleroza (MS) oz. napadi MS pa povzročajo vnetje ovojnice, kar ovira potovanje električnih impulzov, ki potujejo po živčevju. Po začetku bolezni lahko pride do izboljšanja, a prenos živčnih impulzov nikoli ni več isti, kot je bil pred tem. Multipla skleroza lahko zaradi poškodb živčevja vodi v vse bolj okrnjeno gibanje oz. postopno invalidnost, zaradi česar lahko napredovalne faze bolezni močno

vplivajo na kakovost življenje bolnika. Pogosto bolezen poteka v zagonih. Zagon bolezni je opredeljen kot pojav ali ponovitev stalnih simptomov, ki trajajo nepretrgoma 24 ur. Zagoni so lahko bodisi blagi ali hudi. Slednji običajno zahtevajo hospitalizacijo, blagi po drugi strani minejo spontano in jih lahko bolniki zdravijo kar doma. O ponovnem zagonu govorimo, če se novi simptomi pojavijo mesec dni po prejšnjem zagonu. Vzrok za pojavnost bolezni ostaja neznanka, tako kot pri preostalih avtoimunskih stanjih pa je tudi ta posledica napake v imunskem sistemu, zaradi česar naš obrambni mehanizem napade telesu lastne celice in tkiva. Izsledki raziskav so pokazali, da na pojavnost bolezni vplivajo posamezni dejavniki, kot so spol, življenjski slog, genetika in okolje. Pri ženskah je verjetnost za pojav multiple skleroze od 2- do 3-krat večja kot pri moških, bolezen pa se običajno razvije med 20. in 40. letom starosti. Kot omenjeno, je prevalenca multiple skleroze z oddaljenostjo od ekvatorja večja, razlog za to pa bi lahko bilo tudi pomanjkanje vitamina D, povezano z majhno izpostavljenostjo sončni svetlobi v času nosečnosti. Med drugimi dejavniki tveganja so še kajenje, prekomerna teža, posamezne virusne okužbe itd.

Otežen govor ni nepremostljiva ovira

Multipla skleroza se pogosto v začetku odrazi z blagimi znaki in težavami, kot so slabše ravnotežje, motnje vida, mravljinčenje od stopal proti stegnom ali od dlani proti ramenskemu

obroču, vrtoglavico, motnjami v funkcioniranju. Slaba četrtnina bolnikov utrpí vnetje vidnega živca, ki lahko vodi v delno ali popolno izgubo vida. Simptomi so raznoliki, pogosto odvisni od mesta vnetja. V napredovanih fazah se lahko izrazijo z motnjami govora, zaradi česar je lahko komunikacija z zdravnikom otežena. V splošni nevrologiji se pogosteje srečujemo z motnjami govora pri možganskih kapeh kot pri MS. Otežen govor pri MS je lahko posledica oslavljenih predelov za govorne funkcije, se pravi nevronov, ki vplivajo na gibanje jezika, požiralnika in glasilk, pogosteje pa posledica težav z višjimi možganskimi funkcijami, kot so miselni procesi, načrtovanje in produkcija govora, tvorjenje in oblikovanje besed itd. Pomembno je, da si za bolnika vzamemo čas. V primeru napredovanih faz bolezni bolnika pogosto spremlja kateri izmed svojcev, ki pomaga pri sporazumevanju. V najhujših oblikah bolezni bolnika usmerimo na URI Soča,« pojasnjuje **Janja Borič, dr. med., nevrologinja** iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Individualni pristop k zdravljenju

V začetku bolezni je simptome težko pripisati MS, saj so lahko nekateri začetni znaki precej nejasni in podobni simptomom drugih bolezni. Diagnozo MS postavi šele nevrolog, s podporo dodatnih preiskav in t. i. McDonadovih meril, ki temeljijo na klinični sliki, magnetni resonanci in preiskavi možganske tekočine. Po besedah sogovornice je pristop k zdravljenju individualen, odvisen od pogostosti in inten-

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

zitate zagonov bolezni ter drugih dejavnikov: »Slikovne preiskave povedo, koliko in kako so razporejene lezije, ki so razpršene po različnih delih osrednjega živčevja. Na osnovi pogostosti zagonov in števila sprememb ter njihove lege lahko ocenimo, kako visoko je tveganje za napredovanje bolezni. Na podlagi tega se odločamo za bolj ali manj agresivne in intenzivne terapije.«

Zdravljenje multiple skleroze

Zdravila, ki bi ozdravilo MS, ne poznamo, zato pa lahko z zdravljenjem vplivamo na potek bolezni. Torej ga upočasnimo, zaustavimo. Zdravila so na voljo v obliki za oralno uporabo, kot podkožne injekcije, intravenozna terapija. Nekatera zdravila je treba uporabljati vsak dan, večkrat tedensko, vsak mesec oz. vsakih šest tednov, druga se enkrat na pol leta injicirajo v žilo. Zdravljenje delimo na zdravljenje zagonov bolezni, preprečevanje novih zagonov bolezni, zdravljenje simptomov bolezni, zdravljenje napredujočih oblik MS in nevrorehabilitacijo. Zagone bolezni zdravimo z infuzijami kortikosteroidov, s čimer se zmanjšujejo vnetja in skrajša trajanje zagona. Imunomodulatorne terapije vplivajo na potek bolezni in so vrsta zdravljenja, ki se uporablja od začetnih faz bolezni do precejšnje prizadetosti. Z njimi posamezniku omogočimo daljšo socialno in telesno dejavnost ter izboljšamo njegovo kakovost življenja. Z zgodnjim pričetkom

zdravljenja sicer lahko podaljšamo čas, ko se boazen prevesi v napredujoči potek in je povezana z napredovanjem stopnje prizadetosti bolnika. »Bolnika vključujemo v proces izbire primernega zdravljenja. Predlog zdravljenja predložimo tudi nevrološkemu konziliju, ki poda mnenje, katera terapija je najustreznejša in nam je v pomoč pri sprejemanju končne odločitve. Drugače je, kadar pride do zagona bolezni – ko bolnik kar 24 ur (brez prisotne okužbe gripe ali povišane telesne temperature) občuti motnje ravnotežja ali vida, mravljinčenje ... Zagone bolezni zdravimo z infuzijami kortikosteroidov, večinoma v zaporedju treh dni. Tudi sicer se trudimo biti za bolnike dostopni. V primeru težav nas lahko pokličejo v ambulanto ali se dogovorimo za nujen oz. zelo hiter pregled,« pojasnjuje nevrologinja jeseniške bolnišnice.

V primeru neprimernega zdravljenja lahko boazen napreduje

Bistvenega pomena tako pri izbiri kot poteku zdravljenja je zaupanje med bolnikom in zdravnikom. Prav zato Boričeva poudarja, da je pomembno za zdravnike, da so dostopni in si za bolnika vzamejo čas: »Le tako nam bolnik lahko razloži svoje težave. Pogosto se pogovorov udeleži tudi kateri izmed svojcev, kar je sploh priporočljivo, saj je informacije lažje predati dvema paroma ušes. V zadnjih

letih so informacije o tem, kako ravnati v določenih primerih, pa glede prehrane in gibanja, precej bolj dostopne. In pomembno je, da zdravniki te informacije predamo naprej, zato pa si moramo vzeti čas.« Kljub temu nekateri bolniki zavračajo zdravljenje, pogosto zaradi strahu pred stranskimi učinki. Kot pojasnjuje sogovornica, so na voljo številne študije, ki so podale podatke, v kolikšnem deležu zdravila zavrejo bolezenske znake. Kot rečeno, zdravila, ki bi MS ozdravilo, ni, lahko pa z ustreznim zdravljenjem in izbiro zdravil vplivamo na potek bolezni. »Če pri nekom prevlada strah pred stranskimi učinki in nam bolnika ne uspe prepričati, da nas skrbi glede napredovanja bolezni in kakovosti njegovega življenja v naslednjih desetletjih, potem je drža do terapije lahko odklonilna. Za posameznega bolnika ne moremo napovedati prihodnosti, lahko pa predvidimo potek bolezni in tveganje za napredovanje glede na dane kazalnike. Povečini imamo z bolniki pozitivne izkušnje. V primeru neprimernega zdravljenja lahko boazen napreduje. Zato se nemalokrat zgodi, da se bolnik, ki je sicer zavračal zdravljenje, že ob naslednjem zagonu bolezni sooči z dejstvom in se naknadno odloči za zdravljenje. Pri nekaterih bolnikih je torej prisoten ta časovni zamik, sicer pa se večina zaveda pozitivnih učinkov zdravljenja,« je prepričana zdravnica.

Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska boazen
- 45 Boazen lahko zaustavimo

Na vsakem koraku smo tu, da pomagamo ljudem ustvariti, izboljšati in podaljšati življenje.

Razvijamo zdravila za zdravljenje bolezni po meri bolnika in omogočamo ljudem doseči njihove sanje, da postanejo starši.

Raziskave in razvoj osredotočamo na bolnike z nezadovoljenimi zdravstvenimi potrebami. Veliko sredstev vlagamo v razvoj novih zdravil in zdravstvenih tehnologij – na primer proti raku in kroničnim boleznim, posebno tistim, ki prizadenejo imunski sistem, vključno z multiplo sklerozo (MS). V naših centrih za raziskave in razvoj v Darmstadt, Bostonu, Pekingu in Tokiu več kot 3000 zaposlenih deluje v globalnih omrežjih in si prizadeva za prelomna odkritja v korist bolnikov. Bolniki so v središču našega dela. Z vsakim napredkom izboljšujemo življenje. Ta enotna prizadevanja nas navdihujejo pri vsem, kar delamo.



Zamaščenost jeter, krivec slabega počutja!

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

Liver Protect® Complet je PREVERJENO PREHRANSKO DOPOLNILO, KI DOKAZANO ČISTI in REGENERIRA JETRA.

Slovenski proizvod Liver Protect® Complet je oblikovan pod budnim očesom primarija Tomislava Majića, dr. medicine. Sestavljata ga kar 2 FORMULI, ki se med seboj dopolnjujeta.

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

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

Opravljen klinična študija je dokazala:

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



AKCIJSKA PONUDBA Poskrbite za vaša jetra

Biostile®



LIVER formula 1

- OBNOVA in REGENERACIJA JETER

LIVER formula 2

- RAZSTRUPLJANJE in ČIŠČENJE JETER

DARILO + BREZPLAČNA POŠTNINA



080 88 44



www.biostile.si



Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo

Naj vam **mehur** ne kroji vašega življenja!

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju, in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?

Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

NAJ VAM MEHUR NE KROJI VAŠEGA ŽIVLJENJA! POGOVORITE SE Z ZDRAVNIKOM.

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si



Vsebina

- 4 Vedno večje preživetje raka
- 6 Rak dojke – prihodnost obstaja
- 10 Hormonske spremembe pri ženskah in moških
- 13 Težko se jih znebimo
- 16 Nevrofibromatoza
- 19 Spinalna mišična atrofija
- 21 Zbujanje v mokri postelji
- 24 Neprijetni in nevarni zajedavci
- 26 Herpesvirusi pod drobnogledom
- 28 Majhno vnetje, ki lahko povzroči velike težave!
- 30 Kaj jesti za večerjo in kdaj
- 32 Suh zrak in naše zdravje
- 36 Uporaba konoplje v medicinske namene
- 38 PRILOGA: AVTOIMUNSKE BOLEZNI
- 38 Imunski sistem proti lastnemu telesu
- 41 Manj poznana avtoimunska stanja
- 43 Kronična avtoimunska bolezen
- 45 Bolezen lahko zaustavimo