

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Marec 2024 Leto 19, številka 3

Pravilna skrb
za zobe

Kako preprečiti
glavobol?

Čiščenje ušes

Se da metabolizem
pospešiti?

Kakšna je
vaša kri?

PRILOGA:
Alergije



PROLOCO MEDICO

Zdravljenje v gibanju.

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana

www.proloco-medico.si

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Z zdravim mehurjem v aktivno življenje!

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

...obiskujem samo tiste kraje, kjer točno poznam lokacije stranišč...

...večkrat me je strah,
da mi ne bo uspelo pravočasno priti do stranišča...

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si



Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto



Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

**Letnik 19, številka 3,
marec 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 oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 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 oglasnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

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

ABC

- A** Neposredno po uživanju kislih jedi ali pijač ne umivamo zob.
- B** Skrb za zobe se začne že z izbiro prave zobne ščetke.
- C** Na vsakem zobu s ščetko naredimo osem do deset kroženj.

Pravilna skrb za zobe

Ob svetovnem dnevu ustnega zdravja, ki ga obeležujemo 20. marca, smo ponovno pogledali, kakšna je pravilna ustna higiena. **Z Lučko Kos, dr. dentalne medicine, pa smo preverili nekatere zdravstvene trditve, ki se nanašajo na zdravje naših zob. Nekatere od njih je zobozdravnica potrdila in dopolnila, nekatere od njih pa ovrgla.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Nekatere navade naj bi škodile našim zobem, predvsem sklenini. Sklenina je najtrše tkivo v človeškem telesu in vsebuje največji delež mineralov, kar 96 %. To je prozorna snov, debela približno dva milimetra. Čeprav je najtrše tkivo v telesu, postane dovzetna za oslabitev oziroma razgradnjo, predvsem v stiku s kislinami iz hrane in pijače.

Ob poškodbah sklenina postane bolj krhka, poroznejša, skleninski plašč se lahko tudi stanjša. Tako postane dovzetenjša za nadaljnje poškodbe in lome, hkrati pa se lahko izpostavi dentin pod njo, ki ga sicer sklenina pokriva in ščiti. Ker v dentinu ležijo živčna vlakna, nas zob lahko začne skeleti, zaradi manjše odpornosti od sklenine pa ga tudi hitreje napade zobni karies.

Ali trditve drži?

Ali ste vedeli, da si takoj po zajtrku ne smete umivati zob? Potem ko pojemo zajtrk, je namreč ustna votlina zakisana. Ko si neposredno po jedi umijemo zobe, s tem vtremo kislino v zob in poškodujemo sklenino.

Lučka Kos pove, da je predvsem odvisno od tega, kaj jemo. »Tudi sama dam navodilo pacientom, naj kadar koli v dnevu po pitju kislih pijač, gaziranih pijač ali pa ko pojedjo sadje,

predvsem tisto, ki ima veliko kisline, eno uro ne ščetkajo zob. Če na primer za zajtrk pojemo maslo in kruh, pa ni nevarnosti, da bi z umivanjem zob poškodovali sklenino.« Običajno slišimo, naj bi si umivali zobe po jedi. Dr. Kos pa navaja, da si zobe lahko umijemo tudi pred zajtrkom, ni nujno, da jih umivamo po tem, ko nekaj pojemo.

Naslednja trditev se nanaša na grizenje ledu iz pijače. Krhkost in nizka temperatura ledene kocke lahko povzročita, da se del zoba odkruši. Pri grizenju ledu naj bi se namreč pojavile mikroskopske razpoke na sklenini, ki lahko povzročijo resno težavo. Kosova temu delno pritrjuje. Velike temperaturne razlike med telesno temperaturo in temperaturo hrane, če na primer pijemo pijačo z ledom ali led grizemo ali pa pojemo zelo vročo juho, vplivajo na naše zobe. Običajno nas pri tem zobje tudi zaskelijo ali pride do bolečine. Že to nas opozori, da to ni dobro za zdravje naših zob. Ob grizenju ledu namreč lahko pride do mikropok sklenine, ki se sčasoma lahko povečajo in ob ponavljajočih se stresih (grizenje ledu, trše hrane ali predmetov, škrtanje in stiskanje zob) sklenino oziroma zob tako oslabijo, da ta počni.

Žvrkljanje vina v ustih. Vino vsebuje kislino, ki razjeda zobno sklenino. Pri tem naj bi bilo belo vino nevarnejše od rdečega, še bolj pa gazirana vina. Vinski strokovnjaki menijo, da je dobro prvi požirek vina požvrkljati v ustih, da bi s tem začutili pravo aromo. Če pa želite zdrave zobe, tega ne delajte.

Lučka Kos meni, da nizek pH, torej večja vsebnost kisline v pijačah, kot so vina, pa tudi kokakola, limonada in še druge pijače, lahko škodi sklenini, jo slabi, tanjša in tako povzroča

sklenje in večjo dovzetnost za karies. Ob žvrkljanju vina le to seveda pride v stik z zobmi. Pogosteje kot bomo uživali kisle pijače, kot je vino, več verjetnosti bomo imeli za posledice, tudi na zobeh.

Plavanje v bazenu. V tem primeru so lahko za propadanje zobne sklenine krive kemikalije, dodane vodi v bazenu, predvsem klor. Če se torej odpravljate na kopanje, bodite pazljivi na to, da vam voda ne bi zašla v usta.

S to trditvijo se naša sogovornica ne more strinjati, saj po njenem mnenju ne obstajajo dokazi, ki bi jo potrjevali. Optimalni pH vode v bazenu naj bi bil med 7,2 do 7,6, kar velja za rahlo bazično okolje, ki naj zobem, zlasti ob zmerni pogostosti plavanja v bazenu, ne bi smelo škoditi. Snovi se raztapljajo v kislem okolju in v bazah postanejo ponovno trdne. V bazenu kalcij in minerali prej utrdijo zobno sklenino, kot pa jo raztopijo.

Ščetkanje s pretrdo ščetko. Nekateri ljudje mislijo, da si bodo s trdo ščetko bolj umili zobe. V resnici si s takšnim početjem lahko poškodujejo sklenino. Poleg tega s tem lahko povzročijo umik dlesni, zaradi česar zobje postanejo bolj občutljivi. Površina zobne korenine se namreč zaradi svoje teksture še lažje poškoduje.

To drži, s trditvijo soglašava Kosova. »Že vrsto let priporočamo uporabo mehke zobne ščetke. Ob dolgotrajni uporabi pretrde ščetke poškodujemo sklenino pa tudi mehka tkiva oziroma dlesni in povzročimo njihovo odmiikanje v smeri korenine. Na tistem mestu je potem izpostavljeno zobno tkivo, tj. dentin, in zaradi tega je večja verjetnost za nastanek kariesa,« pojasnjuje Kosova in dodaja, da je pomembna tudi tehnika ščetkanja. Zobe naj

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



bi ščetkali v smeri od dlesni proti zobu, da s tem na dolgi rok ne potiskamo dlesni stran od zobne krone. Druga ustrezna tehnika pa so majhni krožni gibi, pri čemer je ščetka na zob postavljena pod kotom 45 stopinj. Ta tehnika je posebno primerna takrat, ko je do parodontalne bolezni (odstopanja dlesni) že prišlo, saj z njo dosežemo »žepek«, ki pri vnetju dlesni nastane, in odstranimo plak.

Preveč ščetkanja. Umivanje zob dvakrat dnevno, zjutraj in pred spanjem, popolnoma zadošča. Vse, kar je več, lahko povzroči več škode kot koristi. Poleg tega ščetkanje hitro po obroku ali pitju gaziranih sokov le še dodatno lahko poškoduje sklenino (glej prvo trditev).

Natančno ščetkanje zob dvakrat na dan je neprimerno boljše kakor pa večkratno površno umivanje zob, meni naša sogovornica. »Seveda pa mora biti vsaj enkrat na dan pri tem vključeno tudi čiščenje medzobnih prostorov, bodisi z zobno nitko ali posebno medzobno ščetko. Ob uporabi prave tehnike ščetkanja, in če se držimo tega, da si zob ne umivamo neposredno po tem, ko smo zaužili kislno hrano ali pijačo, ni nevarnosti, da bi z večkratnim čiščenjem lahko poškodovali zobe. Izjava je torej nekoliko pretirana.« Navedeno velja pri ščetkanju zob, ko ne nosimo zobnega aparata. Pri nošenju ortodontskega aparata za ravnanje zob pa je zares potrebna izjemno natančna higiena. Aparat, naj bo snemni ali fiksni, je namreč dodatno odlagališče za plak oziroma zobne obloge in tudi dodatna ovira pri čiščenju. V tem primeru je izjemnega pomena natančno čiščenje zob, ortodonti po navadi dajo navodilo, naj se zobje čistijo po vsaki jedi. Pri tem je dobro upoštevati tudi nasvet, da se izogibamo zelo kisli hrani in pijači oziroma počakamo s čiščenjem zob vsaj pol ure po jedi.

Pirsing jezika ali ustnice. Ljudje, ki imajo pirsing na teh mestih, si lahko med jedjo poškodujejo zobe.

»Možno je,« se strinja zobozdravnica. »Pri nepravilnem oziroma nenadzorovanem ugrizu lahko kovinski del zaide med zobe, zalivke ali prevleke in posledično pride do popokanja le teh, pri zelo močni sili pa se lahko odkruši tudi del zoba, še posebno če je zob na tistem mestu že kariozen, popokan ali kako drugače oslabeled.«

Uporaba zob kot orodja – na primer za odstranjevanje etiket z novih oblačil, za odpiranje vrečk s čipsom, laka za nohte ali piva. V takšnih situacijah zlahka pride do poškodb, oslabeledosti zob ali zlomov.

»Drži. Temu se moramo izogibati. Še posebej to velja za ljudi, ki imajo sprednje zobe oskrbljene z zalivkami, luskami ali keramičnimi prevlekami,« soglašala naša sogovornica.

Začne se v trgovini

Redno in pravilno čiščenje zob in medzobnih prostorov je ključnega pomena za ustno higieno. Strokovnjaki ugotavljajo, da pri nas precej ljudi tega ne izvaja dobro ali vsaj ne zadosti dobro. Zato ponovimo, kakšno je pravilno umivanje zob.

Začne se že v trgovini, pri pravilni izbiri zobne ščetke. Nekoč je veljalo, da mora imeti zobna ščetka trde ščetine. Danes to ne velja več. Držalo ščetke mora biti čim bolj preprosto, ravno, trdo, brez vmesnih delov, ki bi omogočali spreminjanje smeri ščetkanja ali ublažili ali spremenili pritisk. Ščetine naj bodo mehke, saj so tudi obloge, ki se oprimejo naših zob čez dan, mehke in jih z lahkoto odstranimo, če si resnično umivamo zobe vsaj dvakrat dnevno. Hkrati pa z mehko ščetko ne poškodujemo dlesni ali zob.

Ščetine naj bodo postavljene pravokotno na glavo ščetke in odrezane naravnost. Kakšna naj bo gostota ščetin? Če so ščetine mehke, ravno odrezane in navpično posajene ter se skozi njih ne vidi, potem je ščetka prava.«

Kaj pa zobna krema? Zobna krema naj nujno vsebuje fluoride, ki ščitijo zobno sklenino pred kariesom. Vsebuje pa tudi zelišča

in druge sestavine, ki blagodejno delujejo na ustno zdravje in osvežijo dah.

Po smernicah Nacionalnega inštituta za javno zdravje zobne kreme po umivanju zob ne splakujemo z vodo, ampak jo samo izpljunemo.

»Žaganje« ne pride več v poštev

Kako pravilno ščetkamo zobe? Odrasli držimo ščetko kot nalivno pero in jo obrnemo proti dlesni, torej ne pod kotom 90 stopinj na zob, ampak nekoliko poševno proti dlesni navzgor pri zgornjih zobeh in navzdol pri spodnjih zobeh. Na vsakem zobu posebej naredimo osem do deset kroženj s ščetko. Napačno je, če so ti krogi veliki in zajamejo več zob skupaj ali pa celo spodnje in zgornje zobe istočasno. S tem namreč le potiskamo obloge v medzobne prostore in pod dlesen.

Pomembna je tudi redna (vsaj enkrat dnevno) uporaba nitke ali medzobne ščetke. Pravilno nitkanje je takšno, da z nitko drsimo gor in dol po medzobnem prostoru in ponitkamo stični ploskvi obeh sosednjih zob. Nitke ne potiskamo na silo v dlesen, saj jo tako poškodujemo.

Za odrasle s težavami z dlesnimi so za čiščenje medzobnih prostorov primernejše in dokazano učinkovitejše medzobne ščetke, s katerimi lahko temeljiteje očistimo medzobni prostor. Ko ščetko previdno uvedemo vanj na mestu tik ob dlesni, se njene ščetine stisnejo, ko jo odmaknemo, pa se ščetine spet razširijo. Medzobne ščetke morajo biti ravno pravšnje velikosti, ki jo lahko določimo s pomočjo posebnega instrumenta (nekakšne »sonde«) ali pa naj nam jo pomaga izbrati zobozdravnik. Skoraj nihče izmed nas nima vseh medzobnih prostorov enake velikosti, zato bomo potrebovali dve, tri ali celo več različnih velikosti medzobnih ščetk.

Medzobna ščetka nam skozi medzobni prostor ne sme prehajati prelahko, prevelika pa lahko povzroči poškodbo dlesni in neprijeten občutek ob čiščenju.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



waterpik | diaFIT

Družinska zobna prha
Waterpik Ultra WP 100-E2

- Pulzirajoč curek (1.200 kapljic/min) z nastavljenim tlakom.
- Nedostopna mesta očisti učinkoviteje od nitkanja.
- Različni nastavki za čiščenje medzobnega prostora, jezika, fiksnega ortodontskega aparata...



DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki in BIG BANG prodajnih mestih. www.diafit.si

ABC

- A** Dve tretjini Slovencev ima glavobol vsaj enkrat v življenju.
- B** Dejavniki tveganja so v spanju, prehrani, stresu, hidraciji in rekreaciji.
- C** Prepogosto jemanje zdravil proti bolečinam ni priporočljivo.



Preprečimo glavobol

Ključvajoča bolečina v predelu glave je nadloga, s katero se sooči marsikdo vsaj enkrat v svojem življenju. Nekateri glavoboli minejo hitro in so lažje obvladljivi, nekateri pa bolnikom povzročajo precej nevšečnosti in lahko nakazujejo tudi na druge bolezni. Kako se spopasti z glavobolom in še bolje, kako preprečiti, da se sploh pojavi? Se da migrenski napad preprečiti ali je ta bolečina neizogibna? Vse in še več v tokratnem članku na temo glavobola.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Glavobol je verjetno eden tistih simptomov, ki ga pozna vsak človek. Po podatkih NCBI (Britanskega nacionalnega centra za biotehnološke informacije) so glavoboli ena najpogostejših nevroloških motenj, katere pojavnost v splošni populaciji je kar 48,9 %. Približno 95 % splošne populacije je občutilo glavobol vsaj enkrat v življenju. Eden od desetih posvetov pri zdravniku je povezanih z glavobolom, ena od treh nevroloških obravnav in ena na vsakih pet akutnih zdravstvenih obravnav. Svetovna zdravstvena organizacija umešča glavobol na seznam desetih vzrokov za nezmožnost opravljanja dela, pri ženskah je med petimi najpogostejšimi, z vplivom, podobnim, kot ga imata artritis ali sladkorna bolezen. Samo v Veliki Britaniji je na račun migrenskega glavobola izgubljenih 25 milijonov delovnih dni, kar obremeni zdravstveno blagajno za skoraj dve milijardi funtov. 75 % bolnikov poroča, da med migrenskimi napadi niso sposobni normalno opravljati vsakodnevnih opravil, polovica vseh v tem času potrebuje pomoč družine ali prijateljev.

Za pogovor o glavobolih smo se obrnili na **dr. Evo Gorup Cedilnik, spec. družinske medicine**, strokovno vodjo Zdravstvenega doma Vrhnika, ki je o pogostosti pojava glavobolov v slovenskih ambulantah družinske medicine dejala takole: »Glavoboli so vsekakor pogost simptom, s katerimi se srečujemo v ambulantah družinske medicine. Natančno ne vem povedati, kolikšen delež bolnikov, ki poiščejo našo pomoč, ima glavobol. Po neki raziskavi naj bi 1,5 % bolnikov na primarni ravni prišlo k zdravniku zaradi glavobola, pojavnost za glavobol pa je 66 %, kar pomeni, da ima glavobol vsaj enkrat v življenju dve tretjini ljudi.«

Glavobol lahko prizadene ljudi vseh starosti, ras, družbenoekonomskega statusa, res pa je, da je pogostejši pri ženskah. Nekateri oblike glavobolov lahko zelo vplivajo na kakovost življenja posameznega bolnika in tudi znatno obremenijo zdravstveni sistem. Večina glavobolov pa je obvladljiva s samopomočjo ali pomočjo osebnega zdravnika. Primarne oblike glavobolov (migrene, napetostni glavoboli in serijski glavoboli) tako predstavljajo skoraj 98 % vseh oblik glavobolov. Sekundarne glavobole pa je pomembno prepoznati, saj so lahko tudi življenjsko ogrožajoči.

Primarni in sekundarni glavoboli

Med primarne glavobole sodijo kronični dnevni glavobol (kronične migrene, napetostni glavobol), glavobol ob kašlju, glavobol ob športnem udejstvovanju, po spolnih odnosih ... Nekateri primarne glavobole lahko sprožijo dejavniki življenjskega sloga, kot so alkohol (sploh rdeče vino), določena hrana (procesirano meso s nitrati), spremembe v spanju ali pomanjkanje spanja, slaba telesna drža, preskakovanje obrokov, stres ... Primarni glavobol povzroča previsoka stopnja dejavnosti ali težave z strukturami, občutljivimi na bole-

čino v naši glavi. Ni pa primarni glavobol pokazatelj prikritega bolezenskega stanja.

Sekundarni glavoboli so simptom nekega drugega obolenja, ki lahko aktivira glavne živce, občutljive na bolečino. Možni vzroki za pojav sekundarnega glavobola so: akutni sinusitis, poškodbe arterije, krvni strdki v možganih (venska tromboza), možganske anevrizme, možganski AVM, možganski tumor, zastrupitev z ogljikovim dioksidom, strukturne težave na lobanji, pretres možganov, obolenje s koronavirusom, dehidracija, težave z zobmi, vnetja ušes, encefalitis, glavkom, visok krvni tlak, maček, gripa, meningitis, panični napadi, možganska kap, toksoplazmoza, nevralgije ... V to skupino bi lahko prišteli tudi glavbole, ki jih povzroča: preveč zaužitega mrzlega sladoleada (zamrznitev možganov), pretirano uživanje zdravil, zamašeni sinusi, nizek pritisk v cerebralni tekočini ...

Sprememba življenjskega sloga najboljša preventiva

V primeru, da je posameznik nagnjen h glavobolom, sploh k migrenskemu glavobolu, je najboljšo poskrbeti za preprečevanje tveganja, da glavobol nastopi. Dober začetek je vzpostavitev zdravega življenjskega sloga in sledenje nekaj splošnim navodilom:

- Ureditev vzorca spanja. Večina odraslih posameznikov potrebuje 6–8 ur spanja na noč. Priporočljivo je hoditi spat in vstajati ob isti uri. Izogibajte se spanju na zalogo ob koncih tedna kot nadomestilo pomanjkanju spanja med tednom.
- Zdravo prehranjevanje. Vsak dan naj bi zaužili vsaj tri obroke, ki vsebujejo beljakovine, sadje, zelenjavo in ogljikove hidrate. Nizek krvni sladkor lahko sproži glavobol. Dobro se je izogibati prevelikim količinam navednega sladkorja, saj lahko hitre spre-

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljšo, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

membe ravni krvnega sladkorja sprožijo glavobol. S seznama živil odstranimo tudi pretlačeno hrano.

- Primerna rekreacija. Zmerna rekreacija tri do petkrat tedensko po vsaj 30 minut ugodno vpliva na zmanjšanje stresa, na vzdrževanje telesne kondicije in uravnava telesne kemikalije in hormone, kar preprečuje pojav glavobola. Pretirano gibanje, pretirano dvigovanje uteži ali denimo neredni vzorci rekreacije pa lahko na drugi strani tudi sprožijo glavobol.
- Zadostna hidracija. Povprečen odrasel človek naj bi popil približno 8 kozarcev vode dnevno. Dehidracija zagotovo sodi med sprožitelje glavobola.
- Omejitev količine kofeina in alkohola. Kofein sodi med poživila, zato lahko njegova odtegnitev sproži glavobol. Zadostujeta že dve skodelici kave ali tri pločevinke kole, da se že občuti vpliv na pojav glavobola. Tudi alkohol je lahko sprožilec glavobolov, kar pa se razlikuje od posameznika do posameznika. Nekateri posamezniki so bolj občutljivi na rdeče vino ali žgane pijače. Po drugih raziskavah pa naj bi zmerno uživanje alkohola celo ugodno vplivalo na preprečevanje pogostosti pojavljanja glavobola.
- Zmanjšanje stresa. Stres je glavni sprožilec migren, zato je priporočljivo posvečati čas sproščanju in uravnavanju stresa v življenju. Priporočljive so tudi meditacije in druge oblike sprostitivnih vaj. Tudi vedenjske terapije imajo lahko ugoden vpliv.

Kdaj pa je treba poiskati zdravniško pomoč? Naša sogovornica svetuje takole: »Vsekakor naj se bolniki na zdravnika obrnejo v primeru hudega na novo nastalega glavobola (»najhujši glavobol v mojem življenju«). Na novo nastali glavobol potrebuje nadaljnjo obravnavo, kadar se glavoboli pojavijo na hitro, če so prisotni nevrološki izpadi, če se glavobol prvič na novo pojavi pri bolnikih, starejših od

petdeset let, pri bolnikih, ki imajo že ugotovljeno rakavo bolezen ali imajo imunosupresivno zdravljenje, in kadar glavobol sproži telesna dejavnost ali sprememba položaja. Prav tako moramo glavobol dodatno raziskati, če se glavoboli slabšajo in stopnjujejo. Obravnavo pa seveda potrebujejo bolniki tudi, če so glavoboli pogosti in jih ovirajo pri vsakdanjem življenju in dejavnostih.«

Kako si pomagati ob napadu glavobola

»Glavoboli so lahko zelo različni, zato je tudi zdravljenje in preprečevanje odvisno od tipa glavobola. V ambulanti družinskega zdravnika se najpogosteje srečujemo z glavobolom tenzijskega tipa in z migreno, redkeje pa z drugimi glavoboli (kot je na primer glavobol v skupkih). Glavobol tenzijskega tipa pogosto sproži stres in napetost, zato za preprečevanje svetujemo zmanjšanje stresa in redno telesno dejavnost ter ustrezno spalno higieno. Drugi najpogostejši sprožilci tenzijskega glavobola so še neredni obroki, velike količine kave ali prenehanje pitja kave, če jo pijete redno, dehidracija, hormonska nihanja med menstrualnim ciklusom in podobno,« pojasnjuje naša sogovornica. Glede jemanja zdravil pa pravi takole: »Kadar so glavoboli pogostejši, se izogibamo prepogostemu jemanju običajnih zdravil proti bolečinam, saj lahko pride do tega, da glavobola ne olajšajo več, ampak ga poslabšajo. Kadar imajo bolniki zelo pogoste glavobole, je smiselno jemati zdravila za preprečevanje glavobolov. Za to zelo pogosto uporabljamo nekatere vrste antidepresivov, praviloma v nizkih dozah, v kakršnih ne učinkujejo na depresijo, dobro pa pomagajo pri nekaterih tipih bolečine. Verjetno pomagajo tudi ukrepi, kot so trening sproščanja, kognitivna vedenjska terapija in čuječnost.«

Bolniki, ki se pogosto soočajo z migrenskimi obolenji, poročajo, da lahko predvidijo napade migren z določenimi sprožitelji. Raziskava 200 migrenskih bolnikov je denimo

pokazala, da je vsaj 90 % teh bolnikov prepoznalo sprožitelja migrene pri vsaj enem migrenskem napadu. Dr. Gorup Cedilnikova pravi, da so med sprožitelnimi dejavniki najpogostejši kofein ali nenadna ukinitve kofeina, določene vrste hrane in alkohol, vremenske spremembe, višina, določeni vonji ... »Bolnikom zato svetujemo, da si pišejo dnevnik glavobola, da bi morda lahko ugotovili, kateri so njihovi sprožilci in se jim izognili. Pri bolnikih, ki imajo pogoste in hude migrenske glavobole, razmišljamo tudi o preventivnem zdravljenju. Raziskave kažejo, da lahko tudi nekateri nefarmakološki ukrepi prispevajo k preprečevanju napadov. Zagotovo je dobro dovolj spanja, izogibanje stresu ter zdravljenje depresije in tesnobe. Nekateri raziskave kažejo tudi, da telesna dejavnost lahko zmanjša število in pogostnost dni z migreno. Morda lahko pomaga tudi akupunktura, čeprav so dokazi za to šibki. Glavna zdravila, ki jih uporabljamo za preprečevanje glavobolov, so nekatera zdravila, izvirno razvita za zdravljenje epilepsije, triciklični antidepresivi in blokatorji adrenergičnih receptorjev beta. Nedavno so se na trgu pojavila še nekatera druga preventivna zdravila (antagonisti receptorja za peptid, povezan z genom za kalcitonin (CGRP)) v obliki injekcij, ki jih bolniki prejemajo enkrat mesečno ali na tri mesece. Možna preventivna terapija je tudi zdravljenje z botulinum toksinom,« navaja sogovornica.

Pri ženskah so zadeve morda še malce bolj kompleksne. Dr. Gorup Cedilnikova pojasnjuje, da »pri migreni, ki je povezana z menstruacijo, lahko za preprečevanje razmislimo o hormonskem zdravljenju. V nekaterih primerih pomaga tudi jemanje magnezija. Pri nosečnicah pa je preprečevanje migren nekoliko bolj zapleteno, saj so najpogosteje uporabljena zdravila za preventivo napadov v nosečnosti kontraindicirana. Najpogosteje svetujemo predvsem izogibanje sprožilcem in nefarmakološke ukrepe, če pa je potrebno farmakološko zdravljenje, naj se nosečnica posvetuje z nevrologom.«

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

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 povzročajo časovna razlika.

V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



Vitabalans

ABC

- A** Po grobih ocenah naj bi kronična ledvična bolezen težila že vsako deseto odraslo osebo.
- B** Večina ledvičnih bolezni je posledica nezdravega življenjskega sloga.
- C** Bolezni srca in ožilja so pri bolnikih s kronično okvaro ledvic kar od 10- do 20-krat pogostejše.



V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?

Ledvice so v zadnjem delu trebuha, tik pod spodnjimi rebri (vsaka na svoji strani hrbtenice). Po velikosti je vsaka primerljiva s stisnjeno pestjo, kljub svoji relativni ‚majhnosti‘ pa skozi naše ledvice vsako minuto steče med 1000 in 1200 ml krvi. To je kar petina krvi, ki jo prečrpa srce. Naloga tega parnega organa je namreč, da čisti kri in odstranjuje odvečno vodo iz telesa, posledično pa vzdržuje ravnovesje kemičnih snovi v našem organizmu. Poleg tega ledvice odstranjujejo presnovke in spodbujajo proizvodnjo eritrocitov, istočasno pa skrbijo tudi za uravnavanje vrednosti krvnega tlaka. Kaj pa, ko v organu pride do poslabšanja delovanja?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kronična ledvična bolezen je napredujoče in nepovratno poslabšanje delovanja ledvic. Nastane kot posledica ledvičnih bolezni, sicer pa gre za sorazmerno pogosto bolezensko stanje. Po nekaterih ocenah naj bi kronična ledvična bolezen težila že vsako deseto odraslo osebo, po zadnjih ocenah torej več kot 800 milijonov zemljanov. Po zadnjih ocenah sodeč naj bi kronična ledvična bolezen pestila že 13 % odraslih Slovencev (približno 230.000 odraslih). Ob teh številkah se velja zamisliti, saj je bolezen v veliki meri tudi posledica nezdravega

življenjskega sloga in navad. Kronična ledvična bolezen je pogosto prikrita, zato jo tudi bolniki sami v začetni fazi prepogosto spregledajo. Utrujenost, pomanjkanje teka in energije, to so nekateri izmed znakov, ki jih je precej lahko spregledati. »Ledvične bolezni praviloma potekajo zelo potihoma, saj po navadi povzročajo malo težav. Večina bolnikov nima nobenih bolečin v področju ledvic. Tudi otekanje je relativno redko. Še najpogostejši simptom naj bi bil redno nočno odvajanje urina, vsako noč in vedno ob približno istem času. To je sicer pogosto pri starejših ljudeh, pri mlajših pa to predstavlja sum, da je v ozadju ledvična bolezen,« pojasnjuje specialist za bolezni ledvic **dr. Andrej Škoberne** s Kliničnega oddelka za nefrologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, saj številni zdravniško pomoč poiščejo šele, ko se pojavijo še pridruženi zapleti bolezni, in kot bistveno izpostavi aktivno iskanje bolezni, četudi posameznik težav nima: »Ker ledvične bolezni potekajo tiho in prikrito, je zelo pomembno aktivno iskanje bolezni, tudi pri ljudeh, ki nimajo težav. Takšno testiranje se izvaja predvsem v tako imenovanih referenčnih ambulantah, zato vsekakor svetujemo vsem Slovcem in Slovenkam, da se odzovejo na vabilo za pregled. Ledvično bolezen iščemo predvsem pri osebah, ki imajo sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja ali pa imajo bližnje sorodnike z znano ledvično boleznijo.«

S spremenjenim življenjskim slogom lahko pozitivno vplivamo tudi na zdravje ledvic

Nezdravljena kronična ledvična bolezen se lahko kaže tudi v odpovedi ledvic, a bolniki s to vrsto bolezni pogosto ne živijo tako dolgo, da bi do odpovedi organa prišlo. Bistvenega pomena je zato zgodnje prepoznavanje bolezni, je prepričan sogovornik, sicer tudi predsednik Slovenskega nefrološkega društva: »Zgodnje odkrivanje ledvičnih bolezni je pomembno predvsem zato, da lahko že zgodaj v poteku bolezni začnemo zdravljenje in spremenimo življenjski slog. Dlje kot čakamo z zdravljenjem, bolj so ledvice okvarjene na način, ki ga ni mogoče več popraviti. V zadnjih letih imamo na voljo vedno več zdravil za zdravljenje ledvičnih bolezni, zato je resnično škoda, da zdravljenja ne bi pravočasno uvedli. Obenem se moramo zavedati, da je večina ledvičnih bolezni posledica nezdravega življenjskega sloga. Če spremenimo nezdravi način življenja, kar vsekakor ni nemogoče, lahko popravimo tudi stanje ledvic.« S pravočasnimi ukrepi in zdravljenjem je mogoče preprečiti nastanek bolezni srca in ožilja ter zmanjšati napredovanje ledvične bolezni in umrljivost. Posamezne skupine ljudi so bolj nagnjene k razvoju ledvičnih težav. Med skupinami ljudi z večjim tveganjem za razvoj kronične ledvične bolezni so bolniki s sladkorno boleznijo, bolniki s povišanim krvnim tlakom in bolniki z boleznimi srca ali ožilja, na primer bolniki, ki so preživeli srčni infarkt ali možgansko kap.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Prav tako je večje tveganje pri posameznikih, ki imajo družinsko diagnozo ledvičnih boleznih (ali kronične ledvične bolezni), pogosteje pa se kronična ledvična bolezen pojavlja tudi pri osebah, starejših od 50 let, sploh pri kadilcih in ob prisotni debelosti.

Temelj postavitev diagnoze predstavlja preiskava krvi

Ledvično delovanje opredeljujemo kot koncentracijo kreatina v serumu, ki je ob slabšem ledvičnem delovanju povečana. »Temelj prepoznavanja prisotnosti ledvične bolezni je preiskava krvi, v kateri določimo kreatinin, in pregled urina. Kreatinin nam pove, koliko ledvice delujejo. Višji kot je, slabše je delovanje ledvic. Pregled urina pa nam razkrije znake poškodbe ledvice, tudi ko je ledvično delovanje še normalno. Najpomembnejši znak okvare ledvic je prisotnost proteinov ali albumina v urinu. Ključna sprememba, ki jo skušamo doseči v zadnjem obdobju, je prehod na natančnejše določanje proteinov in albumina v urinu, ki za zdaj še ni dosegljivo v vseh zdravstvenih ustanovah v Sloveniji. Že do zdaj so za prepoznavanje ledvičnih bolezni v največji meri skrbeli družinski zdravniki, ki lahko določajo proteine v urinu s tako imenovanim testnim lističem,« pojasnjuje Škoberne. S pomočjo serumskega kreatinina se delovanje ledvic dokončno opredeli s t. i. ocenjeno glomerulno filtracijo, ki poda informacije o

tem, kako učinkovito je delovanje ledvic (koliko krvi očistijo ledvična telesa) v danem času. Normalne vrednosti se gibljejo okrog 90 ml na minuto, pri okvari ledvic pa se vrednosti spustijo na manj kot 60 ml/minuto.

Zdravljenje kronične ledvične bolezni

Pomemben ukrep pri zdravljenju kronične ledvične bolezni predstavlja ureditev krvnega tlaka (kot omenjeno, so vrednosti ob prisotnosti ledvičnih bolezni pogosto povišane) in zmanjšanje izločanja beljakovin v urinu. V ta namen zdravniki predpišejo zdravila, ki sočasno naslavlja obe težavi, največkrat zaviralce ACE ali sartane. Če to ne zadošča, je treba postopoma uvesti še drugo ali tretje zdravilo. Marsikaj za svoje zdravje lahko naredi tudi bolnik sam, z zmanjšanim vnosem soli v prehrano in uživanjem hrane, ki ne vsebuje preveč beljakovin. Slednje velja predvsem za mlajše bolnike. Priporočeno je tudi opuščanje kajenja, saj le to pospešuje nastanek ledvične odpovedi in kvari tako srce kot ožilje.

Okvare ledvic in njihova korelacija s srčnožilnimi boleznimi

Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo je tveganje za pojav srčnožilnih bolezni in posledičnih zapletov še precej višje kot pri

splošni populaciji. Bolezni srca in ožilja so namreč pri bolnikih s kronično okvaro ledvic kar od 10- do 20-krat pogostejše. Prav tako predstavljajo poglavitni vzrok smrtnosti med njimi. Ledvice in srčnožilni sistem sta namreč v svojem delovanju tesno prepletena. Skozi ledvice steče kar petina krvi, ki jo prečrpa srce. Ledvice pa to kri ustrezno prečistijo in izločijo odpadne snovi ter odvečno tekočino. Posledično pripomorejo k uravnavanju krvnega tlaka, saj so prav povišane vrednosti tega poglavitno breme za naše srce in ožilje. »Ledvice skrbijo za to, da imajo telesne tekočine pravilno sestavo z ravno pravšnjo količino elektrolitov, baz, kislin in drugih snovi, kar vpliva na vse organe v telesu, zato ni presenetljivo, da ob slabem delovanju ledvic trpijo vsi organi in tkiva. Stanje si lahko predstavljamo kot pospešeno staranje telesa. Pri ledvičnih boleznih se torej telo in organi pospešeno starajo, kar privede do zgodnejšega nastanka bolezni, ki jih značilno povezujemo s staranjem, na primer bolezni srca in ožilja, rakave bolezni in okužbe. Posledica vseh omenjenih procesov pa je tudi, da bolniki z ledvičnimi boleznimi živijo bistveno krajše življenje kot njihovi vrstniki,« še zaključuje nefrolog ter s tem vnovič osvetli pomemben vidik bolezni – zgodnje prepoznavanje in postavitve diagnoze.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

PRITISK NAJ BO NA ODKRIVANJU KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI, NE NA LEDVICI.

S pravočasnim ukrepanjem lahko upočasnimo napredovanje bolezni.¹⁻²

Posvetujte se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro o zdravju vaših ledvic.

REFERENCE:

1. Ravera M, Noberasco G, Weiss U, et al. CKD awareness and blood pressure control in the primary care hypertensive population. *Am J Kidney Dis.* 2011;57(1):71-77.
2. Kronična ledvična bolezen. Zgibanka PDF, objavljena na straneh Slovenskega nefrološkega društva in Zveze društev ledvičnih bolnikov, objavljeno 2015.

SI-3824

Datum priprave: februar 2024

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji, Verovškova 55, Ljubljana, tel.: 01/ 51 35 600



AstraZeneca 

ABC

- A** Gnojna vnetja sklepov predstavljajo nujno stanje.
- B** Vstop bakterij na mesto sklepa je možen preko več poti.
- C** Bakterijsko vnetje sklepa poteka zelo hitro.



Gnojno vnetje kolena



Aljaž Merčun, dr. med. (levo) in
doc. dr. Boštjan Kocjančič, dr. med.

Gnojna vnetja sklepov predstavljajo nujno stanje v infektologiji in ortopediji, ki zahteva čimprejšnje zdravljenje. Gnojno vnetje kolena ali septični artritis je vnetni proces sinovialne (sklepne) ovojnice, ki je po navadi posledica bakterijske okužbe. Zaradi prisotnosti burnega vnetnega odgovora in toksinov je hrustanec poškodovan že v zgodnji fazi, sama poškodba pa je pogosto nepopravljiva. Kasneje lahko okužba napreduje v sistemske faze, z bakteriemijo in sepsom, ki je za bolnika lahko tudi usodna.

Avtorja: **Aljaž Merčun, dr. med.,**
doc. dr. Boštjan Kocjančič, dr. med.

Poleg gnojnega poznamo tudi druge revmatske in s kristali (protin ali putika) povzročene vnetne bolezni sklepov. V zgodnjih fazah je namreč potek akutnega zagona protina zelo podoben gnojnemu vnetju sklepa. Najpogostejše obolenje kolena je seveda vsem znana osteoartritoza ali degeneracija sklepne hrustančnice, ki pa je kronično obolenje.

Septični artritis kolena

Bakterijsko vnetje nativnega kolenskega sklepa ali septični artritis je redko obolenje z incidenco v populaciji 2–10 na 100.000 prebivalcev letno (tj. 40–200 bolnikov letno v Republiki Sloveniji). Pomembno pri septičnem artritisu je hitra prepoznavna, saj je prisotna zgodnja destrukcija hrustančne površine sklepa. Povečano tveganje za razvoj bolezni imajo starejši bolniki s pridruženimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, revmatoidni artritis in druga revmatska obolenja ter imunska oslabilost bolnikov.

Etiopatogeneza

Vstop bakterij na mesto sklepa je možen preko več poti. Ločimo hematogeno širjenje (po krvi iz drugega žarišča v telesu), širjenje iz metafizno-epifiznega prostora, kot posledica zapleta pri okužbi kosti pri otro-

cih ter neposreden vnos pri penetrantnih ranah, operativnem posegu, punkcijah in infiltracijah.

Pri odraslih je širjenje najpogosteje hematogeno, vendar primarnega žarišča pogosto ne ugotovimo. Sinovialna ovojnica (sklepna ovojnica) je namreč močno prekrvljena ter brez bazalne membrane, tako da zlahka prepušča mikroorganizme v sklepno votlino. Prisotnost bakterij sproži vnetni odziv, ki je buren in lahko nepovratno poškoduje hrustanec že v nekaj urah do nekaj dneh, saj se sproščajo proteolitični encimi.

Povzročitelji

Staphylococcus Aureus je najpogostejši povzročitelj, pri kar polovici primerov. Sledijo koagulazno negativni stafilokoki (kožna flora), gram negativni bacili in streptokoki. *Cutibacterium acnes* je pogost pri vnetjih po vsaditvi znotraj sklepne proteze.

Klinična slika

Bakterijsko vnetje sklepa poteka zelo hitro. Bolniki imajo večinoma povišano telesno temperaturo, otečen, toplejši in pordel sklep, ki je pogosto tudi močno boleč. Koža nad kolonom je pordela, toplejša od okolice ter napeta. Gibljivost v kolenskem sklepu je

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Bolniki imajo večinoma povišano telesno temperaturo, otečen, toplejši in pordel sklep, ki je pogosto tudi močno boleč. Koža nad kolonom je pordela, toplejša od okolice ter napeta.«

zavrta, bolniki težko stopijo na prizadeto nogo. Pri približno polovici septičnih artritsov velikih sklepov je prizadet kolenski sklep.

Slikovna diagnostika

Začetna slikovna diagnostika temelji na RTG obolelega kolena v dveh projekcijah, kjer v zgodnji fazi ugotavljamo predvsem oteklino v priležnih mehkih tkivih. Ultrazvok nam pomaga pri potrditvi izliva in zahtevnejših punkcijah (punkcija kolenskega sklepa, punkcija pri zahtevnih anatomskih pogojih) ter za opredelitev obsežnosti otekline. Metoda izbora ali zlati standard za ugotavljanje klinično nespecifičnega vnetja ali vnetja okolne kosti je MRI s kontrastnim sredstvom.

Diagnoza gnojnega vnetja katerega koli sklepa temelji na dokazu povzročitelja v sinovialni tekočini, tako da je ob vsakem sumu potrebna čimprejšnja punkcija sklepa. Punktat se nato pošlje na nadaljnjo analizo, in sicer biokemično analizo (delež nevtrofilcev, koncentracija glukoze ter izključitev prisotnosti kristalov) ter mikrobiološko analizo (gramski razmaz, tkivna kultura ter po potrebi tudi evbakterijski PCR). Potreben je tudi odvzem hemokultur za morebiten dokaz povzročitelja v krvi.

Poleg lokalnih in sistemskih znakov vnetja so v laboratorijskih preiskavah pogosto prisotni povišani kazalniki vnetja (povišane vrednosti C-reaktivnega proteina, sedimentacije eritrocitov ter DKS, v zadnjem času tudi vrednosti prokalcitonina – PCT).

Klinično nam veliko pove že makroskopski videz punktirane tekočine. Pri septičnem artritisu je ta motna, z videzom bele kave ter manj viskozna kot normalna sinovialna tekočina. Bolj zanesljiva je seveda biokemična analiza (pri gnojnem vnetju delež nevtrofilcev več kot $50 \cdot 10^9/L$, vrednost glukoze je nizka) ter seveda prisotnost bakterij v bodisi gramskem razmazu, ki je lažno negativen v kar dveh tretjinah primerov ali pa kulturnem gojišču. Ob predhodnem zdravljenju z antibiotično terapijo naročimo še preiskavo na evbakterijski PCR, ki dokazuje genetski material bakterij.

Zdravljenje

Po ustrezni diagnostiki je potrebno čimprejše zdravljenje, ki sestoji iz operativnega posega in intravenskega antibiotičnega zdravljenja. Antibiotično zdravljenje je do dokaza povzročitelja izkustveno, nato ga ustrezno prilagodimo. Prav tako je potrebno v večini primerov tudi kirurško zdravljenje z artroskopskim spiranjem sklepa, da se čim bolj zmanjša delež bakterij v sklepu. Pri tem si oglemo tudi stanje znotraj sklepne strukture ter morebitno dodatno prizadetost. V primeru, da artroskopija ni možna, je možna tudi odprta sinoviektomija. Sledi ustrezno antibiotično zdravljenje, ki po navadi poteka 2–4 tedne, če ne pride do drugih zapletov (sistemska okužba, potreba po ponovnem operativnem posegu, drugi zapleti ...).

Diferencialna diagnoza

Pri stanjih, ki potekajo s podobno klinično sliko, moramo pomisliti predvsem na protin ter septični burzitis. Protin bomo obravnavali v posebnem razdelku, pri septičnem burzitisu pa gre v primeru kolenskega sklepa

Naj bodo skupni sprehodi spet prijetni!

Prehransko dopolnilo **Lyprinol**® za ljudi
in **Antinol**® za živali!



- ✓ **ZA BOLJŠO KVALITETO ŽIVLJENJA**
- ✓ **PRI PROBLEMIH S SKLEPI**
- ✓ **IZJEMNO UČINKOVITO DELOVANJE**
- ✓ **BREZ STRANSKIH UČINKOV**

Nič več težav in omejitev pri skupnih sprehodih
z vašim štirinožnim prijateljem!

Predstavljamo vam izdelka **Lyprinol**® in
Antinol®, inovativno podporo za sklepe, ki
bosta poskrbela za vas in vašega kosmatinca.



Antinol®, izdelan
po isti patentirani
formuli, posebej
prilagojeni živalim.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Po ustrezni diagnostiki je potrebno čimprejšnje zdravljenje, ki sestoji iz operativnega posega in intravenskega antibiotičnega zdravljenja. Antibiotično zdravljenje je do dokaza povzročitelja izkustveno, nato ga ustrezno prilagodimo. Prav tako je potrebno v večini primerov tudi kirurško zdravljenje z artroskopskim spiranjem sklepa.«

po navadi za vnetje sluznega mešička (burze) pred pogačico. Klinična slika je zelo podobna, s to razliko, da sta vnetje in oteklina prisotna predvsem pred pogačico, samo koleno pa ni pretirano otečeno. Septični burzitis je okužba globokih mehkih tkiv, tako da hospitalizacija in operativna terapija večinoma ni potrebna.

Protin

Protin ali putika nastane zaradi motnje v metabolizmu purinov. Historično bolezen bogatašev je vezana predvsem na neustrezno dieto ali slabše izločanje iz ledvic. Zvišana tvorba sečne kisline privede do nastajanja depozitov uratnih kristalov v sklepih in drugih mehkih tkivih (tofi). Predilekcijsko mesto za razvoj artritisa pri putiki je osnovni sklep palca stopala. Sicer pa se lahko artritis kolenskega sklepa prav tako začne nena-

dno, s hudo bolečino, rdečino in oteklino. Lahko sta prisotni tudi obe stanji, tako septični artritis kot akutni zagon putike, tako da je pri punkciji sklepa vedno treba napraviti tudi mikrobiološko analizo punktata. Zdravljenje protina v akutni fazi poteka z NSAID ali aplikacijo kortikosteroida v sklep, v kronični fazi pa je cilj zmanjšanje tvorbe sečne kisline (alopurinol) ter dieta. Napadi se pri bolnikih, ki ne upoštevajo zdravniških priporočil, ponavljajo.

Septični artritis kolena pri otrocih

Septični artritis pri otrocih potekajo nekoliko drugače. Med drugimi je pogostejše prizadet kolčni sklep, še vedno pa je najpogostejše prizadet kolenski sklep. Pri otrocih, ki imajo še odprte rasne cone, je metafiza v velikih sklepih (kolk, rama, komolec in gleženj), tako da je pogosto širjenje povzročitelja iz prizadete intraartikularne kostnine. Sama diagnostika prav tako vključuje punkcijo in laboratorijske preiskave in se v tem ne razlikuje od diagnostike odraslih. Pri nekaterih povzročiteljih je dovolj le antibiotično zdravljenje brez operativne terapije.

Zaključek

Gnojno vnetje kolenskega sklepa predstavlja urgentno stanje v infektologiji in ortopediji. Potrebna je hitra prepoznavna stanja s pridobitvijo jasne anamneze in temeljitega kliničnega pregleda, sledita punkcija sklepa ter empirično antibiotično zdravljenje. V primeru potrditve okužbe iz kužnin sledita operativno ter usmerjeno antibiotično zdravljenje. Ob hitrem ukrepanju je prognoza večinoma dobra, brez večjih dolgoročnih zapletov.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



Otečeno koleno



Prikaz artroskopije

ABC

- A** Endoskopske operacije so za bolnike manj invazivne, lahko pa tudi natančnejše in uspešnejše.
- B** Bolniki otologa najpogosteje obiščejo zaradi kroničnega vnetja ušesa.
- C** Najpogostejša operacija ušesa je popravilo bobniča.



Endoskopske operacije pri težavah z ušesi

Ušesna kirurgija ali otokirurgija je **specializirana oblika mikrokirurgije**, katere cilj je zdraviti boleznino ušes, ki so posledica kroničnega vnetja srednjega ušesa, odstranitev določenih redkih tumorjev, reševanje zožitve sluhovoda ter zdravljenje določenih oblik naglušnosti.

Avtorica: **Maja Korošak**

V zadnjih letih so se tudi pri nas začele izvajati operacije z endoskopsko metodo. Tako izvedene operacije predstavljajo dobrodošel napredek, saj so za bolnike manj invazivne, lahko pa tudi natančnejše in uspešnejše. Pri nas jih izvajajo predvsem na ORL oddelku SB Celje, in sicer od leta 2020.

Po besedah **Andreja Florjana, dr. med., spec. otorinolaringologije**, s tem sledijo svetovnemu trendu pri implementaciji minimalno invazivnih tehnik zdravljenja bolnikov. ORL oddelek SB Celje predstavlja poleg

KBC Rebro v Zagrebu edini center v regiji, kjer se endoskopska kirurgija ušesa izvaja rutinsko.

Z Andrejem Florjanom smo se pogovarjali o operativnih posegih na ušesih ter o možnostih in prednostih, ki jih ponuja omejena endoskopska metoda na tem področju operativnega zdravljenja.

Po njegovem mnenju je endoskopska kirurgija ušesa šele pričela s svojim vzponom v stroki ORL. Meni, da aktivna generacija izkušenih ušesnih kirurgov, ki je desetletja operirala s pomočjo klasične mikroskopske tehnike, večinoma ne bo prevzela endoskopa, saj lahko svoje delo opravljajo enako kakovostno in varno še naprej. Prepričan pa je, da bo nova generacija, ki je še aktivno v fazi učenja oziroma šele oblikuje svojo kirurško tehniko, videla številne prednosti novega pristopa. »Tako kot v drugih kirurških strokah je tudi v ORL očiten trend v minimalno invazivnih kirurških pristopih, kamor spada tudi endoskopska kirurgija ušesa. Ne gre za revolucijo, le za dobrodo-

šlo inovacijo, ki ima velik potencial,« še dodaja.

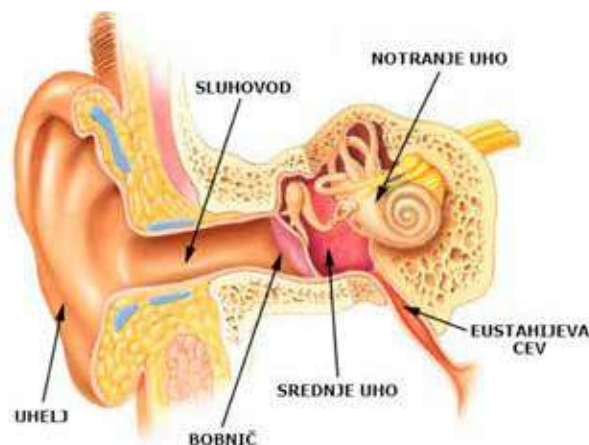
Andrej Florjan je član IWGEES – mednarodne delovne skupine za razvoj endoskopske kirurgije ušesa. Leta 2022 se je udeležil četrtega svetovnega kongresa endoskopske kirurgije ušesa v Kjotu na Japonskem. Letno se udeležuje delavnic na področju kirurgije ušesa ter si prizadeva slediti strokovnemu razvoju tako na področju kirurgije ušesa kot tudi ostalih področij otorinolaringologije, ker gre za relativno novo in hitro razvijajoče se področje in je, zatrjuje Florjan, potreba po konstantnem izobraževanju še toliko pomembnejša.

Kako je sestavljeno uho?

Naj na tem mestu najprej na kratko ponovimo, kako je sestavljeno uho. V grobem ga delimo na zunanje uho (uhelj in sluhovod), srednje uho (bobnič, slušne koščice, evstahijeva cev) in notranje uho (polžek ter ravnotežni aparat). Ušesni specialist ali otolog se tako ukvarja z vnetji, tumorji in prirojenimi nepravilnostmi

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljšo, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



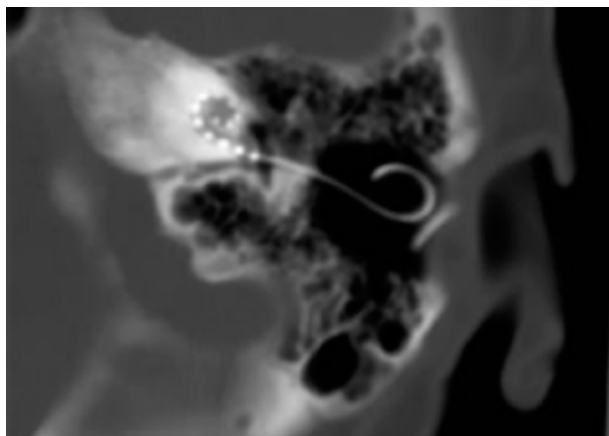
Anatomija ušesa



Endoskopska operacija



Perforacija bobniĀa



PolŹev vsadek

»Najpogostejša operacija ušesa je popravilo bobniĀa – timpanoplastika.«

ušesa, predvsem pa s funkcionalnimi motnjami, ki nastanejo kot posledica teh – naglušnost in motnje ravnoteŹja.

Kaj je najpogostejši razlog za pregled pri otologu?

Naš sogovornik pove, da bolniki najpogosteje obiŹejo otologa zaradi kroniĀnega vnetja srednjega ušesa. Kadar se teŹave z vnetjem srednjega ušesa ponavljajo s simptomi, kot so boleĀine, izcedek iz ušesa, slabŹi sluh, celo vrtoglavice. Kdaj pa se te teŹave pojavijo? »Vzrok za to je navadno luknja v bobniĀu (perforacija) in vnetje v bobniĀni votlini. TakŹna vnetja navadno umirimo s ĀišĀenjem in antibiotiĀnimi kapljicami. Lahko gre tudi za nevarno obliko vnetja – holesteatom –, kjer se koŹa sluhovoda vraŹa v globino ušesa. Uho moramo nato natanĀno pregledati pod mikroskopom (ali z endoskopom), izmeriti sluh, obĀasno tudi dopolniti pregled s posnetkom CT ali MR. Na podlagi preiskav in razgovora z bolnikom se nato odloĀimo, ali pride v poŹtev operativno zdravljenje. Pristop je vedno individualen in mora upoŹtevati nujnost, smiselnost, priĀakovan rezultat ter moŹne zaplete takŹnega posega,« razlaga Florjan.

Najpogostejša operacija ušesa je popravilo bobniĀa – timpanoplastika. Kako poteka? »Pri tem posegu z uporabo bolnikovega lastnega tkiva (npr. koŹek hrustanca) popravimo luknjo v bobniĀu. TeŹji primeri zahtevajo tudi popravilo sluŹnih koŹiĀic z uporabo proteze – osikuloplastika. Ko se vnetje Źiri tudi v kost za ušesom (mastoid) in je treba to izbrusiti, govorimo o mastoidektomiji. VeĀino posegov na srednjem ušesu opravimo v sploŹni anesteziji z uporabo operativnega mikroskopa ali pa endoskopa, a o tem veĀ kasneje,« pojasnjuje naŹ sogovornik.

Druge bolezni ušesa, ki potrebujejo otokirurŹski poseg

Kot Źe pove Florjan, je eden pogostejŹih razlogov za operacijo ušesa otoskleroza. KakŹna bolezen je to? »Gre za bolezen kosti, v kateri leŹi notranje uho in povzroĀa naglušnost. Obolevnost je do 1/300 v belski populaciji, kar pomeni, da se naglušnost pojavi pri eni od 300 oseb v teku njenega Źivljenja, in se kaŹe kot postopna izguba sluha. Bolj pogosto prizadene Źenske in se pojavi med 15. in 45. letom starosti.« Kaj se pri tej operaciji izvede in kakŹna je uspeŹnost tega posega? »Za odpravo teŹav je potrebna natanĀna operacija, kjer najmanjŹo sluŹno koŹiĀico v ĀloveŹkem telesu – stremence, nadomestimo s protezo v obliki bata. Poseg se imenuje stapidotomija in uspeŹno povrne sluh prizadetemu bolniku,« zatrjuje Florjan.

KirurŹsko zdravljenje je potrebno tudi v primeru, ko se sluhovod popolnoma zapre s koŹĀenimi izrastki, t. i. eksostozami. Ti izrastki so navadno posledica dolgoletnega plavanja v hladni vodi, zaradi Āesar temu v tujini pravijo »surfersko uho«. »Bolniki imajo ponavljajoĀa se boleĀa vnetja sluhovoda ter moĀno poslabŹan sluh. V tem primeru kirurg odbrusi koŹĀene izrastke ter tako sprosti prehod zvoka ter omogoĀi ĀišĀenje.«

PolŹkov vsadek

NajteŹje oblike naglušnosti in gluhoti pa po Florjanovih besedah lahko dandanes rehabilitirajo z vstavitvijo posebnega sluŹnega pripomoĀka, ki se imenuje polŹkov vsadek. Kateri bolniki so ustrezni za ta poseg? »Operacijo najpogosteje potrebujejo gluhi ali hudo nagluŹni malĀi v starosti od

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 PrepreĀimo glavobol
- 8 V kakŹni ‚kondiciji‘ so vaŹe ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri teŹavah z uŹesi
- 16 Kako si pravilno Āistiti ušesa?
- 18 Rak Źelodca
- 21 Ko ledvice peŹajo in kosti postanejo krhke
- 23 OĀi, okno v svet – najboljŹe, kadar je Āisto
- 26 Se da metabolizem pospeŹiti?
- 28 NajpogostejŹa okuŹba, ki jo dobimo od Źivali
- 30 KakŹna je vaŹa kri?
- 33 TeŹave z lasiŹĀem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem Āasu
- 40 ObĀutljivostne reakcije na koŹi
- 42 Manj obiĀajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

enega do dveh let, saj je treba vzpostaviti sluh, še preden se začne jezikovni razvoj. Poleg tega je poseg indiciran tudi pri odraslih, ki imajo pridobljeno gluhoto zaradi različnih vzrokov in jim ne moremo pomagati s klasičnimi slušnimi aparati.«

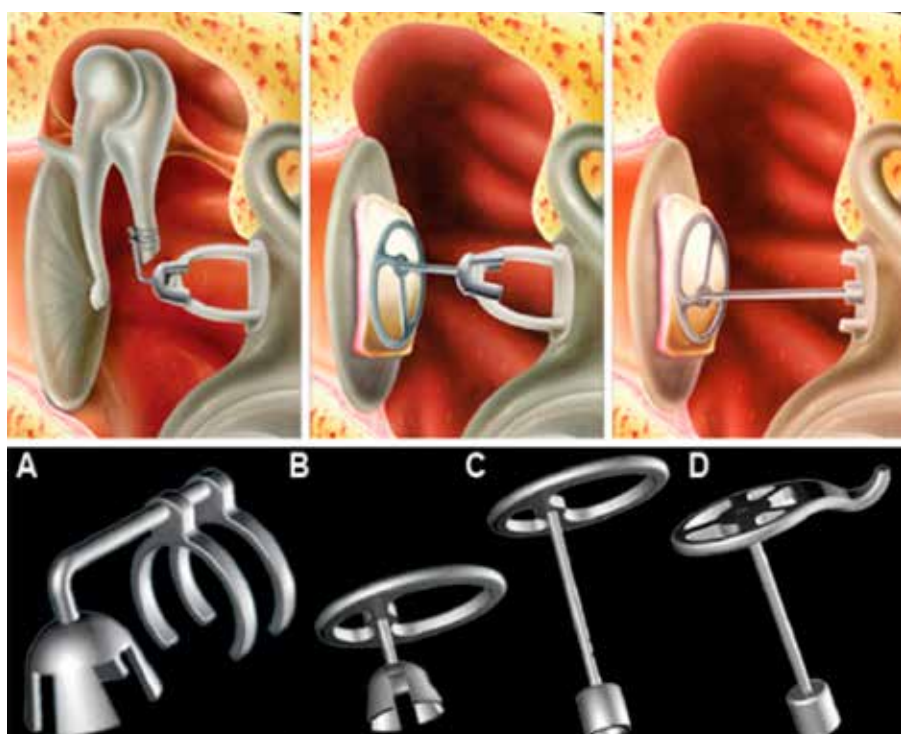
Kako poteka takšna operacija? »Za vstavitve polžkovskega vsadka je treba za ušesom obrusiti kost (mastoidektomija) in s pomočjo posebne tehnike uvesti elektrodo v polžek notranjega ušesa. Polžkov vsadek je tako sestavljen iz notranjega dela, ki ostane vsajen v uho (elektroda in magnet) ter zunanje dela, ki ga uporabnik pripne na magnet v lasišču (zvočni procesor). Tovrstna kirurgija se sicer izvaja večinoma v terciarnih zdravstvenih ustanovah in zahteva timsko delo, saj je rehabilitacija morda še pomembnejša kot sama operacija,« opiše naš sogovornik in na tem mestu poudari, da je pred vsako ušesno operacijo nujen odkrit pogovor med bolnikom ter kirurgom glede posega, pričakovane rezultata ter tudi o morebitnih zapletih. Dobra komunikacija je ključnega pomena! Kirurgija ušesa je sicer za bolnike večinoma neboleča in ne zahteva daljših obdobjev okrevanja ter rehabilitacije. Po operaciji otoskleroze so sicer prehodno lahko prisotne še motnje ravnotežja.

Prednosti endoskopskega posega

Florjan pove, da večina operativnega posega poteka v srednjem ušesu, zato je treba do njega na neki način pristopiti in si sliko nato povečati. »Pri klasični mikroskopski kirurgiji ušesa je potrebno, da uho pred začetkom operacije ‚odpremo‘, saj le tako utremo pot mikroskopski povečavi. To večinoma pomeni nekaj centimetrov dolg rez za ušesom. To

»Kirurgija ušesa je sicer za bolnike večinoma neboleča in ne zahteva daljših obdobjev okrevanja ter rehabilitacije. Po operaciji otoskleroze so sicer prehodno lahko prisotne še motnje ravnotežja.«

podaljša čas operacije, podaljša čas okrevanja, poveča potrebo po protibolečinskih zdravilih in podaljša hospitalizacijo. Pri novejši endoskopski kirurgiji ušesa poseg izvedemo z endoskopsko kamero kar skozi sluhovod – brez potrebe po zunanjih rezih. Kirurg sedi ob bolniku in poseg opravi z gledanjem na zaslon. Poseg na ušesu je tehnično enak kot pri klasičnem mikroskopskem posegu, le da je minimalno invaziven. Rezultati teh posegov so primerljivi, večinoma pa boljši kot pri klasičnem pristopu, saj je vizualizacija bolezenskega procesa lahko natančnejša.« Kakšna pa je prednost za bolnika? »Bolniki v večini primerov že naslednji dan zapustijo bolnišnico – brez bolečin, brez obvez, z malim obližem na ušesu,« zagotavlja Florjan in vendarle izpostavlja, da pa je pri zahtevnejših posegih, kjer je potrebno zaradi bolezenskega procesa odstraniti kost za ušesom, še vedno potreben klasičen pristop. O tem bolnika pred operacijo vedno opozorijo.



Stapedotomija – različne vrste protez

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ABC

- A** Sluhovod se praviloma čisti sam.
- B** Ob umivanju glave samo obrišimo vhod v sluhovod.
- C** Odstranjevanja tujkov se ne lotevamo sami.

Kako si pravilno čistiti ušesa?



Izr. prof. dr. Janez Rebol, dr. med.

Sodite med ljudi, ki si ušesa še vedno čistijo z vatiranimi palčkami? O čiščenju ušes je bilo povedanega že veliko, vendar ljudje še vedno posegamo vanje in jih skušamo ročno čistiti, čeprav je že narava poskrbela za naravno čiščenje. O mitih in resnicah glede čiščenja ušes, o tem, kakšne so lahko možne posledice nepravilnega čiščenja, o tem, kako je s čiščenjem pri otrocih in starejših, je z nami spregovoril **izr. prof. dr. Janez Rebol, dr. med.**, namestnik predstojnika Klinike za otorinolaringologijo, kirurgijo glave in vratu na Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.

Avtorica: **Irena Pfundner**

O čiščenju ušes se veliko govori, pa vseeno nismo povsem prepričani, kaj sami doma smemo in česa ne smemo početi. Katera oblika čiščenja ušes doma je ustrezna?

Ušesno maslo (cerumen) je produkt t. i. ceruminarnih žlez, ki so v dveh tretjinah zunanjega sluhovoda. Cerumen ima kisel pH in varuje kožo pred vnetjem. Manjši laski znotraj sluhovoda pomikajo cerumen navzven proti vhodu v sluhovod. Ušesa se torej čistijo sama. Sluhovoda ni treba čistiti, saj, kot rečeno, predstavlja cerumen zaščito kože sluhovoda. Z nošenjem slušalk, vložkov za slušne aparate in čepov za zaščito pred vodo in hrupom pa lahko cerumen potisnemo v notranji del sluhovoda, kjer se zbira in se sam ne more več izločiti. Doma pri umivanju glave samo obrišemo vhod v sluhovod, globlje v sluhovod pa naj ne bi posegali.

Kaj odsvetujete, da počnemo sami doma?

Doma naj ne bi čistili ušes z vatirano palčko. V vsakodnevni praksi smo že večkrat imeli primere, ko so si bolniki poškodovali sluhovod in pretrgali bobnič. Ob tem pa se cerumen s palčko nabije v notranji del sluhovoda in prekrije bobnič. Pri nekaterih bolnikih, posebej

pri otrocih, ga je potem zelo težko odstraniti. Če ima otrok vnetje ušesa, je cerumen še težje odstraniti, saj je bobnič boleč.

Kdaj se je treba za pomoč pri čiščenju obrniti na strokovnjaka?

Sluhovod se čisti sam. Izjemoma je pri nekaterih ljudeh to čiščenje ovirano, lahko tudi zaradi zožitev v sluhovodu ali zaradi slabega delovanja epitelija. Za pomoč oziroma na čiščenje cerumna je treba oditi, kadar imamo občutek polnosti v sluhovodih in slabši sluh. Takrat je treba pogledati v uho in ugotoviti, kaj je vzrok polnosti.

Kakšne vse so lahko posledice nepravilnega čiščenja ušes?

Pri nepravilnem čiščenju ušes lahko pride do poškodb kože sluhovoda, predrtja bobniča ter celo poškodb in dislokacije slušnih koščic.

Kaj se zgodi, če si ušes posebej ne umivamo, kako to vpliva na naš sluh, po kolikšnem času lahko nastopijo težave?

Pri normalnih sluhovodih je prisotnost zaščitnega sloja cerumna v sluhovodu normalna. Cerumen ne vpliva na naš sluh in varuje kožo pred nastankom vnetja. Če imamo normalno anatomijo sluhovoda, ni nujno, da bomo imeli težave s cerumnom. Sluhovodov torej načeloma ni treba čistiti, razen kadar

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Doma naj ne bi čistili ušes z vatirano palčko. V vsakodnevni praksi smo že večkrat imeli primere, ko so si bolniki poškodovali sluhovod in pretrgali bobnič.«

cerumen zapre svetlino sluhovoda. Če se to zgodi, je možen nastanek vnetja v sluhovodu, ki zahteva odstranitev cerumna in lokalno terapijo.

Kako je med tuširanjem, umivanjem las, med plavanjem ipd.?

Cerumen med tuširanjem in kopanjem štiti kožo sluhovoda, tako da to popolnoma zadošča za vzdrževanje osnovne higijene.

Koliko je v praksi težav zaradi napačne higijene ušes? Kaj najpogosteje opazate v ambulantah?

Menim, da so bolniki dokaj dobro obveščeni glede higijene ušes. Tudi pri otrocih večinoma ne opazimo, da bi ušesa čistili z vatirano palčko in so starši glede tega obveščeni. Čezmerna uporaba mil in šamponov v sluhovodu pa je škodljiva in lahko pripelje do vnetja.

Kdo lahko strokovno in pravilno očisti ušesa, ko pride do težav?

Toaleta sluhovodov se izvede v ambulantah družinske medicine in tam se cerumen izpira z mlačno vodo pod pritiskom. Za tovrstno čiščenje so primerni vsi bolniki, ki imajo normalno anatomijo in nepoškodovan bobnič ter niso imeli predhodnih operacij na srednjem ušesu, bobniču ali sluhovodu. Pred čiščenjem je možno cerumen tudi zmehčati z uporabo parafinskega olja.

Pri bolnikih, ki so imeli posege na srednjem ušesu in sluhovodu, pa je treba opraviti čiščenje pri specialistu, kjer lahko uporabimo posebne instrumente ali cerumen iz ušesa posesamo. Obe tehniki večinoma izvajamo pod mikroskopom.

Kaj se zgodi, če v uho dobimo kak tujek? V kakšnih primerih (če sploh) se lahko odstranjevanja lotimo sami (in kako), v kakšnih primerih pa moramo k zdravniku in pustimo tujek pri miru, da zadeve še dodatno ne poslabšamo?

Tujek v normalni anatomiji sluhovoda redko zatava v uho, saj je vhod v sluhovod večinoma ozek in tudi zavrt ter pri odraslih pokrit z dlakami. Tujki v sluhovodu se opažajo pri otrocih, ki si jih v sluhovod lahko vtaknejo sami ali jim vtaknejo vrstniki. Odstranjevanja tujka naj se ne bi lotevali sami, ker lahko stanje samo poslabšamo. Izjema je, na primer, živa žuželka v sluhovodu, kar je lahko za prizadetega precej neprijetno in jo lahko z vodo utopimo.

Kakšne so izkušnje iz prakse – koliko je primerov tujkov v ušesih in kaj vse sodi mednje?

Najpogosteje iz sluhovoda odstranimo kose vate, ki tam ostanejo, ko si bolniki sami čistijo sluhovod. Dokaj pogosti so še razni silikonski vložki in celo vložki slušnih aparatov, ki si jih bolniki potisnejo pregloboko. Tudi pri delu lahko tujek zaide v sluhovod. Videli smo že tujke po varjenju, celo beton v sluhovodu in aluminijsko zlitino. Če pride v sluhovod vroč tujek, lahko poškoduje bobnič.

Pri otrocih najdemo v sluhovodih dele plastičnih igračk, kroglice, kamenčke pa tudi mačice. Mačice se pri odstranjevanju lahko trgajo in jih je treba pazljivo odstraniti. Po odstranitvi vedno preverimo stanje sluhovoda in intaktnost bobniča.

Kako je sicer s čiščenjem ušes pri otrocih? Kakšna so priporočila zlasti za starše?

Sluhovod pri otrocih je ožji kot pri odraslih in je zato odstranitev tujka težja. Tujek iz sluhovoda naj očisti oz. odstrani otorinolaringolog, ki ima za to potrebne izkušnje in instrumente.

Kajpa higijena ušes pri starejših – je bolje, da to prepustijo strokovnjakom?

Pri starejših je pogosta uporaba slušnih aparatov, ki imajo vložke v sluhovodu. Z omenjenimi vložki lahko cerumen propagirajo v notranji del sluhovoda, tako da je posebej pri nosilcih slušnih aparatov občasno smiselno pogledati ušesa in po potrebi odstraniti cerumen, tudi zaradi boljšega sluha in mašenja vložka slušnega aparata.

Kakšni so prvi znaki, da se je v ušesih nabralo preveč ušesnega masla?

Na ušesno maslo nas opozori občutek tujka in polnosti v sluhovodu. Če pa je cerumen zelo zbit in gost, se po tem, ko ga namočimo, na primer pri prhanju, kopanju, napije z vodo in lahko povsem zapre sluhovod. Takrat se pojavi tudi slabši sluh. V redkih primerih pride do vnetja sluhovoda, spet zaradi okužbe cerumna z mikroorganizmi. V takem primeru ima bolnik izcedek iz sluhovoda.

Kako vemo, da smo pri čiščenju s palčkami povzročili poškodbo? Se zaznajo vse poškodbe ali gre morda tudi za kakšne neopazne poškodbe, ki se skozi čas nabirajo in povzročajo težave?

Večjo poškodbo lahko posumimo, kadar ostajajo bolečine po odstranjevanju cerumna, sicer se sama koža sluhovoda lahko hitro zaceli, posebej kadar so poškodbe v manjšem področju. Takrat je smiselno, da približno dva do tri tedne ušesa ne izpostavljamo vodi, da ne pride do vdora mikroorganizmov skozi poškodbo.



Težave zaradi ušesnega masla?

A CERUMEN

sprej

RAZTAPLJA

zamaške iz ušesnega masla

ŠČITI

pred nastajanjem novih zamaškov pri redni uporabi



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

V lekarnah in spec. prodajalnah

a-cerumen.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ABC

- A** Najpogostejša oblika raka želodca, adenokarcinom, se pojavi v epitelinih strukturah.
- B** Rak želodca se najpogosteje razvije po 50. letu starosti, vrh pa doseže med 60. in 80. letom.
- C** Zgodnja oblika raka želodca pogosto poteka brez jasnih znakov in simptomov.



Rak želodca

Rak želodca je ena izmed rakavih bolezni z najvišjo stopnjo smrtnosti, ta pa je v večji meri posledica poznega prepoznavanja, zaradi česar se bolezen odkrije šele v napredovanih stadijih. Kot pri mnogih drugih oblikah sta tudi pri raku želodca tako bistvenega pomena zgodnje prepoznavanje in ustrezna diagnoza, ki močno prispevata k boljšemu rezultatu zdravljenja. Rak želodca se sicer najpogosteje začne po 50. letu starosti, vrh pa doseže med 60. in 80. letom. Pogosteje se pojavlja pri moških, incidenčna stopnja pa narašča s slabšo izobrazbo, posledično pa tudi socialnoekonomskim statusom ter nezdravim načinom življenja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Želodec je nepogrešljiv del prebavnega sistema, kjer poteka prvi del razgradnje hrane. Steno želodca sestavlja pet plasti – notranja plast z žlezami, ki proizvajajo želodčne sokove, mišična plast, vmesni plasti za oporo, zunanja plast zagotavlja stabilnost in položaj na mestu. Zaradi želodčne kisline je želodčno okolje močno kislo, s čimer se uničijo posamezne bakterije in organizmi, ki smo jih zaužili s hrano. Tako kot drugi predeli telesa pa je tudi želodec podvržen nastajanju struktur, ki lahko škodujejo zdravju. Ob neprimernih spremembah telesu lastnih celic in njihovi nenadzorovani delitvi ter rasti nastajajo tvorbe, ki jih imenujemo tumorji. Ti so lahko bodisi maligni ali benigni. Slednji so običajno nenevarni, medtem ko lahko maligni tumorji prerastejo steno želodca in se razrastejo tudi na sosednje organe, kar vodi v ovirano delovanje teh. Najpogostejša oblika raka želodca, adenokarcinom, se pojavi v epitelinih strukturah.

Dejavniki tveganja

Pri posameznikih je možnost za pojav raka na želodcu višja, a tudi izpostavljenost posameznim dejavnikom tveganja še ne pomeni, da bo oseba to vrsto karcinoma razvila. »Med dejavniki, ki povečajo tveganje za razvoj raka želodca, so tako starost kot tudi družinska obremenjenost, genetska predispozicija in spol. Pri moških, kot omenjeno, je tveganje precej večje kot pri ženskah. Poleg tega je incidenca pogojena tudi z raso, saj je med Azijci in temnopoltimi precej višja. Je pa res, da je zato rak želodca med Azijci odkrit v zgodnejših fazah, saj so bili zaradi visoke incidence primorani posvetiti dodatno pozornost zgodnjemu odkrivanju bolezni, presejalnim programom in načinom zdravljenja. K razvoju raka želodca pa prispevajo tudi dejavniki nezdravega življenjskega sloga, kot so prekomerna telesna teža, kajenje, alkohol, prenizke vnos svežega sadja in zelenjave, uživanje konzervirane in močno soljene hrane,« pojasnjuje **prof. dr. Janja Ocvirk, specialistka internistične onkologije**, z Onkološkega inštituta Ljubljana, ki poleg vrste dejavnikov, povezanih z življenjskim slogom, kot enega pogostejših navede tudi okužbo z bakterijo *Helicobacter pylori*. Slednja lahko vodi v naknadne pojave malignih tvorbo.

Začetni simptomi

Zgodnja oblika raka želodca pogosto poteka brez jasnih znakov in simptomov. Prav zato ta oblika raka pogosto dolgo časa ostaja neprepoznana in se jo odkrije šele v napredovanih fazah. »Bolečina v želodcu, v žlički tudi zgaga in napihnjenost. Zmanjšan tek, težave pri požiranju in občutek sitosti že po manjšem obroku. Tudi slabost, bruhanje in nenadna izguba telesne teže,« nekaj simptomov, ob katerih se lahko pojavi sum na to

vrsto karcinoma navede sogovornica in nadaljuje: »Če so ti simptomi prisotni in dlje časa trajajoči, se lahko pojavi tudi črno blato, ki je posledica krvavitve iz tumorjev. Zaradi slabokrvnosti je prisoten tudi občutek nenehne utrujenosti.« Pogosto simptomi niso značilni le za želodčnega raka, temveč tudi druge bolezni, povezane z želodcem, kot so želodčna razjeda, vnetje itd. Bolniki zato zdravniško pomoč poiščejo šele, ko sta intenziteta in frekvenca simptomov večja, kar je posledica napredovanja bolezni. Diagnoza in stadij bolezni se določita s pomočjo rezultatov gastroskopije z biopsijo (endoskopski pregled zgodnjih prebavil), krvnih preiskav in računalniško tomografijo (CT) prsnega koša ter trebuha. Pri nekaterih bolnikih je potrebna tudi preiskava trebušne votline s PET CT. Pri ženskah opravijo tudi ginekološki pregled, če gre za sum prisotnosti zasevkov v jajčnikih.

Zdravljenje

Rak želodca se zdravi bodisi operativno, s kemoterapijo, z obsevanjem ali kombinacijo več načinov zdravljenja. Med lokalno zdravljenje uvrščamo operativni poseg in obsevanje, med sistemskega pa zdravljenje s tarčnimi zdravili, imunoterapijo in kemoterapijo. »Zdravljenje je odvisno od patohistološkega izvida, od tipa raka in zamejitve. Treba je vedeti, v kolikšni meri je rak že napredoval in ali se že razrašča v mišično plast želodca. Se je razširil na bezgavke in gre za napredovano metastatsko obliko bolezni,« pojasni dr. Janja Ocvirk. Namen operativnega posega je odstranitev tumorja in področnih bezgavk. Vrsta operacije je odvisna od kliničnega stadija bolezni, velikosti tumorja, lege in histološkega izvida. Gre za bodisi odstranitev le dela obolelega

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

želodca ali pa celotnega želodca, pri čemer kirurg požiralnik poveže neposredno s tankim črevesom ter pripadajočo limfadenektomijo. Na podlagi uspešnosti operacije se določi morebitno dopolnilno zdravljenje oz. nadaljevanje zdravljenja. V številnih primerih operacija ni mogoča, saj je karcinom že lokalno napredoval ali se z metastazami razširil v druge dele telesa, poudarja onkologinja: »Operacija je primerna za povsem začetni stadij raka, za napredovane le kirurgija ne zadostuje. V tem primeru se tako odločimo za dodatne načine zdravljenja. V primeru tumorjev drugega in tretjega stadija zdravimo sistematsko že pred operacijo, po operativnem posegu sledi še drugi del sistemskega zdravljenja. V primeru napredovane metastatske bolezni pa operativno zdravljenje včasih niti ni smiselno, sploh če tumor želodca ne povzroča težav in ne zapira prebavne cevi, zasevki pa so se že razširili po telesu. V tem primeru je bolj smiselna sistemska terapija. To določimo na podlagi bioloških markerjev, ki so nam smernik, katere načine zdravljenja poleg kemoterapije še lahko uporabimo.« Obsevanje je lahko del paliativnega zdravljenja, katerega namen je lajšanje težav, ki jih povzročajo tumorji (krvavitve, bolečine ...). Tudi namen kemoterapije in tarčnega zdravljenja je uničevanje zasevkov, zato gre pogosto za dopolnilo lokalnega operativnega zdravlje-

nja oz. za zdravljenje napredovalnih oblik raka. Pri kemoterapiji gre za uničevanje rakavih celic s citostatiki, ki zavirajo delitev rakavih celic (pri tem pa lahko poškodujejo tudi zdrave celice), zdravljenje pa poteka v več ciklih.

Tarčna zdravila

Tarčna zdravila po drugi strani delujejo na točno določeno mesto na celici ali v njej. Večina tarčnih zdravil učinkuje na molekule, ki so pogostejše na rakavih celicah ali v njih, zaradi česar manj poškodujejo zdrave celice. V primeru raka na želodcu gre za tarčna zdravila, ki se vežejo na zunajcelično domeno receptorja za HER2 (HER2 – receptor za humani epidermalni rastni dejavnik). To je najstarejši način tarčnega zdravljenja, ki ga pri nas uporabljajo že več kot desetletje. Omenjeno zdravilo deluje na rakave celice, ki imajo na membrani čezmerno izražen protein HER2, tovrstno stanje pa je značilno za 12–15 % bolnikov z rakom želodca. Zato se tarčna zdravila pri zdravljenju raka želodca uporabljajo predvsem za zdravljenje razširjene bolezni, pri bolnikih, pri katerih je HER2 čezmerno izražen, v kombinaciji s kemoterapijo. V zadnjem letu lahko prej omenjeni kombinaciji dodamo še imunoterapijo in s tem pri teh bolnikih povečamo učinkovitost zdravljenja. Bolnike, katerih tumorji imajo izraženost PDL-1, ki jo izrazimo z vrednostjo

CPS, zdravimo s kombinacijo imunoterapije in kemoterapije ali kombinirano imunoterapijo. Imunoterapija je prinesla izboljšanje preživetja teh bolnikov. »Z letošnjim letom pa si obetamo tudi registracijo novih dveh tarčnih zdravil v Evropi, in sicer takšnih, ki delujejo na CLDN 18.2 in FGFR2b. Pričakujemo, da bomo z novimi in obstoječimi zdravili lahko zajeli večji delež bolnikov, ki bodo poleg kemoterapije deležni tudi tarčne terapije in/ali imunoterapije, kar jim bo izboljšalo rezultate zdravljenja. V zadnjih dveh letih se je prav po zaslugi naprednega zdravljenja preživetje pri raku želodca bistveno povečalo,« pravi sogovornica. Kot bistveni dejavnik pri tem pa še vedno navede zgodnje prepoznavanje bolezni. Težave v trebuhu so lahko pokazatelj številnih bolezenskih stanj in prebavnih motenj, a če so prisotne dlje kot dva tedna in nikakor ne minejo, je bistveno, da poiščemo ustrezno zdravniško pomoč. Osebni zdravnik vas bo napotil na ustrezne preiskave, ki bodo potrdile ali ovrgle sum raka želodca, zato je po besedah sogovornice nujno, da prepoznamo težave in poiščemo zdravniško mnenje: »Lahko gre tudi za vneto želodčno sluznico ali okužbo z bakterijo *Helicobacter pylori*, ki je značilna za kar eno tretjino prebivalstva. A vemo, da je prav okužba z omenjeno bakterijo eden izmed dejavnikov tveganja za pojav raka želodca.«

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

**Rak želodca
ne čaka!**

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

Informacija pripravljena februarja 2024.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-3791

KLB

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN



KLB je bolezen, za katero je značilno zmanjšano delovanje ledvic. Bolezen se razvija počasi, pogosto je spregledana in odkrita šele v napredovali fazi bolezni.

KATERI DEJAVNIKI POVEČUJEJO TVEGANJE ZA NJEN NASTANEK?



Sladkorna bolezen



Povišan krvni tlak



Debelost



Kajenje

Drugi dejavniki so popuščanje srca, ponavljajoče okužbe sečil, motnje odtoka urina, avtoimune bolezni, podedovana oblika policistične bolezni ledvic, starost nad 60 let.

KAKO BOLEZEN PREPOZNAMO?

V zgodnjih fazah bolezni so bolniki večinoma brez težav, v napredovalih fazah se pojavijo znaki:



Utrujenost, zasoplost



Slab apetit in slabost



Nespečnost



Otekanje nog

KAKO BOLEZEN PREPREČIMO ALI UPOČASNIMO?



Zdrav življenjski slog



Gibanje in aktivnost



Uživamo dovolj tekočin



Uživamo manj mastno in slano hrano



Redno si merimo krvni tlak in telesno težo



Ne kadimo

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ABC

- A** Kronična ledvična bolezen je imenovana tudi tiha bolezen, saj je v začetnih fazah brez simptomov.
- B** Mineralna kostna bolezen je eden od zapletov pri KLB in ni enaka osteoporozni.
- C** Temelj zdravljenja mineralne kostne bolezni je ustrezna dieta.



Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke



Karmen Romozi, dr. med., spec. nefrologije

Kronična ledvična bolezen (KLB) je postopno nastajajoča okvara delovanja ledvičnega tkiva in to povzroča napredujoče in nepovratno slabšanje delovanja ledvic. Bolezen je precej pogosta, za njo po svetu oboleva 500 milijonov ljudi, kar pomeni vsak deseti odrasli prebivalec. Večinoma se pojavlja pri odraslih ljudeh, največkrat starejših, možno pa je, da nastane tudi pri otrocih.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se s **Karmen Romozi, dr. med., specialistko nefrologije**, iz Kliničnega oddelka za nefrologijo UKC Ljubljana. Za začetek je povedala, da kronični ledvični bolezniki nekateri rečejo tudi tiha bolezen, saj večina simptomov v zgodnejših fazah ni prisotnih. »Podatki kažejo, da celo devet od desetih bolnikov sploh ne ve, da ima to bolezen. Šele ko bolezen napreduje, se pojavijo blagi in nespecifični simptomi, kot so utrujenost, manko energije, slabšanje teka, nena-

črtovano hujšanje, nekateri bolniki slabše spijo ali pa je njihova koža suha in jih srbi. Lahko se pojavijo blage otekline zjutraj v mešičkih okoli oči ali pa proti večeru okoli gležnjev. Do večera otekline izzvenijo in zato ljudje niso toliko pozorni nanje in težave ne pripisujejo ledvicam. Značilne so spremembe na urinu, ki postane peneč, poleg tega ponoči gredo večkrat na vodo. Nekateri opazijo višji krvni tlak. V napredovalih fazah, ko začnejo ledvice odpovedovati, pa se kažejo hujši simptomi, kot so izrazito otekanje, visok krvni tlak, hitro hujšanje, zmedenost, slabost, bruhanje,« pojasnjuje Romozijeva.

Številni vzroki in dejavniki tveganja

Vzrokov in dejavnikov tveganja za KLB je zelo veliko. »Najpogostejša povzročitelja sta sladkorna bolezen in arterijska hipertenzija. Velikokrat so vzrok lahko srčno-žilne bolezni ali bolezni, ki neposredno prizadenejo ledvice, kot so bolezni ledvičnih teles ali glomerulov, rak na ledvicah ali ledvični kamni, ponavljajoče se hude okužbe sečil. Vzrok so lahko tudi dedne bolezni, ki prizadenejo ledvice, kot so avtosomno dominantna policistična bolezen ledvic, kot tudi avtoimunske bolezni, kot je na primer sistemski lupus eritematosus ali sistemski vaskulitis, ki prizadenejo poleg drugih organov tudi ledvično tkivo. Hude okužbe ali sepse lahko prav tako vodijo v akutno poslabšanje ledvičnega delovanja. To se po navadi popravi, a vendar pusti trajno okvaro, našteva vzroke Romozijeva in omeni še dejavnike tveganja: debelost, kajenje, starost nad 60 let, moški spol, pa tudi nedonošenost. Zakaj slednje? »Večina nefronov se

razvije v zadnjem trimesečju nosečnosti in če se človek rodi mesec dni prej, ima manj nefronov, kot je običajno. Zato ima povečano tveganje za kronično ledvično bolezen,« pojasni sogovornica in nadaljuje, da tudi dedna obremenjenost pomeni povišano tveganje za to bolezen. »Kronična ledvična bolezen torej po navadi ni rezultat ene same bolezni, pač pa je kombinacija več različnih dejavnikov tveganja. Zato je pomembno, da pri ljudeh, ki imajo te dejavnike tveganja, pomislimo na KLB in pravočasno opravimo presejalne teste, da se ljudem lahko v dovolj zgodnji fazi pomaga s preventivnimi ukrepi.«

Možni zapleti

Ali ta bolezen lahko povzroči kakšne druge zaplete? »Če želimo razumeti, katere zaplete lahko povzroči KLB, je dobro, da si ponovno pogledamo funkcijo ledvic. Ledvice so osnovni filtracijski sistem našega telesa. Imajo zelo pomembno nalogo odstranjevanja odpadnih snovi, skupaj z odvečno vodo iz telesa. Drugi vidik njihovega delovanja je skrb za vzdrževanje ravnotežja spojin in hranil, ki jih naše telo potrebuje – torej skrbijo za homeostazo v telesu. Tretja pomembna funkcija je ta, da se v ledvicah izločajo hormoni, ki pomagajo uravnati krvni tlak in nastanek rdečih krvničk,« razlaga začenja Romozijeva. »Ko ledvice začnejo pešati, se pojavi slabokrvnost, ki je posledica pomanjkanja hormona eritropoetina, ki stimulira nastajanje rdečih krvničk v kostnem mozgu. Pojavlja se tudi zakisanost krvi, temu rečemo metabolna (presnovna) acidoza, ki ima pomemben vpliv tudi na nastanek mineralne kostne bolezni. Dodatno se pojavljajo motnje v presnovi kalcija in fosfatov, kar je prav tako

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljšo, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

povezano z nastankom mineralne kostne bolezni in jo tudi povzročajo. Pogosteje se pri bolnikih s KLB pojavljajo srčnožilne bolezni. Statistični podatki kažejo, da je pri bolnikih s KLB pojavnost srčnožilnih bolezni kar 64-odstotna, pri populaciji brez KLB pa le 43-odstotna. Dodatno se pojavlja tudi motnja v presnovi maščob, to ima prav tako neugodne učinke na več organskih sistemov. Nazadnje pa lahko pride tudi do ledvične odpovedi in potrebe po nadomestnem zdravljenju (dializi ali presaditvi ledvic),« sogovornica opisuje možne zaplete.

Diagnosticiranje

Kako se ta bolezen diagnosticira? »Primarno se diagnosticira s preiskavami krvi in urina in z ultrazvočnim pregledom ledvic. S preiskavami krvi ocenjujemo ledvično delovanje, ki ga orientacijsko sprva ocenimo z določitvijo koncentracije kreatinina v serumu. Kreatinin je molekula, ki se tvori v mišicah in se ob okvari ledvičnega delovanja začne kopičiti v telesu. Njegova koncentracija je premosorazmerna s stopnjo ledvične okvare. Če hočemo natančneje določiti delovanje ledvic, ocenimo glomerulno filtracijo (oGF). Ta nam pove, koliko krvi očistijo ledvice v določenem času. Pri zdravih ledvicah je vrednost oGF nad 90 ml na minuto. Pomemben za diagnostiko je dodatni pregled urina, saj v njem lahko zaznamo prisotnost beljakovin in rdečih krvničk, ki v urinu zdravih ledvic niso prisotni. Dodatno delamo še ultrazvočne preiskave ledvic, s katerimi ugotovljamo nepravilnosti v strukturi ledvic (oblika, velikost ledvic ipd.). Za postavitev diagnoze KLB morajo nepravilnosti v krvi in seču obstajati vsaj tri mesece. KLB razdelimo v pet stopenj in višja, kot je ta

stopnja, slabše delujejo ledvice. Diagnostiranje torej traja vsaj tri mesece. Potrebujemo dva do tri zaporedne vzorce v obdobju minimalno treh mesecev.«

Zdravljenje

Primarno se KLB zdravi z obvladovanjem dejavnikov tveganja, pove naša sogovornica. »Urejamo krvni tlak, količino beljakovin v seču, gledajo se maščobe v krvi. Če gre za sladkornega bolnika, je pomembno, da se uredi sladkorna bolezen. Kadilcem svetujemo opustitev kajenja. Na splošno svetujemo zdrav življenjski slog, kar pomeni dovolj gibanja, vzdrževanje optimalne telesne teže, omejitve vnosa soli na 4 do 5 gramov na dan. Potrebna je torej skrb za ustrezno dieto, saj z njo lahko pomembno vplivamo na koncentracijo beljakovin v seču, pa tudi izogibanje stresu. S temi ukrepi lahko upočasnimo napredovanje KLB. Posebnega zdravila, ki bi pozdravilo KLB, pa žal ni.«

Mineralna kostna bolezen

Mineralna kostna bolezen je eden od zapletov pri KLB in ni enaka osteoporozi. Kot pove Romozijeva, gre za samostojno bolezen, ki se prične razvijati pri zmerni, tretji stopnji KLB. »Na tej stopnji se filtracijska zmožnost ledvic že toliko zmanjša, da začne v telesu zastajati fosfat. Hkrati v ledvicah poteka proces tvorbe neaktivnega vitamina D v aktivno obliko, ki jo telo lahko izkoristi. Zaradi tega pri napredovanih fazah KLB pride do pomanjkanja aktivne oblike vitamina D. Oboje vodi v motnjo ravnovesja serumskega kalcija in fosfata in povzroča povečano izločanje občutničnega hormona ali parathormona (PTH) v občutnicah. Ta hormon skrbi za ravnovesje kalcija v telesu s tem, da ga sprošča iz kosti. Pri KLB pa nastane maligni krog, kjer je stalno prisotno pomanjkanje vitamina D in kalcija ter povečana koncentracija fosfata. To povzroči stalno izločanje parathormona in črpanje kalcija iz kosti. Ker je tega v kosti le določena količina, to privede do krhkosti in oslabelosti kosti. Dodatna težava je v tem, da se kalcij nalaga v ostalih tkivih in organih, med njimi tudi v ledvicah, ter povzroča njihovo okvaro. Tej obliki kostne bolezni rečemo sekundarni hiperparatiroidizem,« Romozijeva pojasnjuje dogajanje v organizmu pri mineralni kostni bolezni.

Kako se kaže ta bolezen? »Prav tako kot pri KLB tudi tu v začetni fazi ni simptomov. Z napredovanjem bolezni pa se pojavijo srbež kože in bolečine v kosteh in mišicah, ki so lahko lokalizirane ali razširjene po telesu. Z nadaljnjim napredovanjem postanejo kosti tako krhke, da se zlomijo že pri manjšem naporu ali celo spontano. Pojavijo se tudi motnje pri delovanju večjih mišic, kot so stegenske mišice, ko človek ne more vstati iz sedečega položaja, ne more hoditi po stopnicah in podobno. Tetive postanejo zelo krhke in se lahko pretrgajo že ob manjših naporih. Lahko se pojavlja deformiran prsni koš. Kalcij, ki se odlaga v očeh, povzroča pordele oči. Kot

posledica odlaganja kalcija v srčnih zaklopkah ali v žilah se lahko pojavijo napake srčnih zaklopk ali ateroskleroza, ki napreduje.«

Romozijeva poudari pomen tega, da zdravniki pomislijo na to in pravočasno izpeljejo diagnostiko, ki primarno temelji na krvnih preiskavah. Določijo se koncentracija intaktnega parathormona (iPTH), serumskega kalcija in fosfata v krvi kot tudi alkalna fosfataza. »Če so ti izvidi patološki, potem pomislimo na mineralno kostno bolezen. Te parametre spremljamo redno, v odvisnosti od stopnje ledvične bolezni, po navadi v specialistični nefrološki ambulanti. Pri KLB tretje stopnje bolnika vabimo na kontrolo na šest mesecev, pri četrthi in peti stopnji pa pogosteje.«

Zdravljenje mineralne kostne bolezni

Temelj celotnega zdravljenja je ustrezna dieta, je povedala naša sogovornica. »V naši prehrani je kar veliko fosfata, dnevno ga zaužijemo 1000 do 1500 mg. Pri bolnikih s KLB pa se svetuje dnevni vnos od 800 do 1000 mg. Fosfate vsebujejo mleko, mlečni izdelki, meso, stročnice, polnozrnatni izdelki. Razlika je med fosfati v živalskih beljakovinah in v rastlinskih beljakovinah. Fosfati iz živalskih beljakovin se v črevesju lažje absorbirajo kot iz rastlinskih. Poleg tega obstajajo tudi anorganski fosfati, ki predstavljajo večjo težavo, saj se zelo učinkovito absorbirajo v prebavilih, kar v 90 %, in so prisotni v širokem naboru živil: predelana mesna hrana, ribje konzerve, suhomesnati izdelki, koka-kola, aromatizirane brezalkoholne pijače, pa tudi v hitri hrani. V ZDA ocenjujejo, da je v njihovi prehrani kar 1000 mg fosfatov anorganskega izvora. Že če se vzdržimo uživanja omenjene predelane hrane, se izognemo veliki količini fosfatov, ki je ne bi smeli zaužiti,« poudari zdravnica.

Ko KLB napreduje, dieta ne zadostuje več in takrat se uporabijo zdravila, tako imenovani fosfatni vezalci. »Bolnik jih jemlje v obliki kapsul ali praškov, delujejo pa tako, da povežejo fosfate v hrani, da se ne morejo absorbirati v črevesju, in jih izločimo z blatom. Fosfatnih vezalcev je več vrst. Pomembno je tudi zdravljenje metabolne acidoze (kislosti v organizmu), saj ima negativen vpliv na produkcijo vitamina D in na ledvično delovanje. Zdravimo jo z dodatkom natrijevega hidrogenkarbonata (soda bikarbona). Del zdravljenja so pripravki vitamina D, ki zavirajo izločanje paratiroidnega hormona v občutnicah. S tem se zmanjša sproščanje kalcija iz kosti. Naslednja vrsta zdravil, ki jo uporabljamo v zelo napredovali stopnji bolezni, pa so kalcimimetiki. Že njihovo ime pove, da posnemajo delovanje kalcija v organizmu in prelisicijo občutnice, ki potem zavrejo izločanje paratiroidnega hormona. Delujejo torej podobno kot pripravki vitamina D, le po drugem mehanizmu. Zdravljenje z zdravili je danes zelo učinkovito in bolniki s to boleznijo lahko živijo kakovostno življenje,« zatrdi Romozijeva.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Kdo vam lahko pomaga?

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!

Maja Kozlevčar Živec dr. med.

Ambulanta za osteoporozo

Barjanska 62, Ljubljana

Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535

www.physis-ordinacija.si

physis.ordinacija1@gmail.com

Ambulanta za osteoporozo GAIA MED

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

Prečna 2, 6230 Postojna

T: 05 720 33 33

karmen.pahor@gaiamed.si

www.gaiamed.si

Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom!

ABC

- A** Večina ljudi ima stodontni vid, le dioptrija jim narašča v plus ali minus.
- B** Dioptrija pomeni, da za jasen vid potrebujemo neko korekcijo.
- C** Vid v otroštvu močno vpliva na motoriko, pismenost in učni uspeh.



Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto

V zadnjih letih je oftalmologija, veja medicine, ki se ukvarja z odkrivanjem in zdravljenjem bolezni oči, precej napredovala. Še vedno pa lahko mnogo naredimo, če nekaj o očeh in ohranjanju dobrega vida v otroštvu in pozno v zrela leta vemo tudi sami. V zadnjih letih se je povišalo število kratkovidnih otrok, kar številne študije povezujejo z digitalizacijo našega življenja. **Helena Gerbec, dr. med., specialistka oftalmologije**, pritrjuje, da gledanje v zaslone računalnika, telefona ali tablice že pušča nepopravljive posledice.

Avtorica: **Petra Bauman**

Zakaj slabo vidimo

Eden od razlogov za okvare vida je dednost. Slab vid lahko torej podedujemo, na primer pigmentno distrofijo mrežnice, delno glavkom ali okvaro rumene pege. Večina očesnih stanj pa je pridobljenih. Dedno je sicer tudi nagnjenost h kratkovidnosti in daljnovidnosti, vendar oftalmologi obeh najpogostejših okvar skoraj ne štejejo za bolezni. Kljub temu lahko v zvezi s kratkovidnostjo danes govorimo o pravi epidemiji, saj se po vsem svetu

povečuje število kratkovidnih oseb. Otroci, mlajši od šest let, imajo v 20 % očesne anomalije, najpogostejše so razne dioptrije, sledijo škiljenje in slabovidnost. To pomeni, da se ne razvije povezava med očesom in možgani v polnem obsegu. Največkrat je kriva dioptrija enega ali obeh oči. Oči se sicer razvijajo do pubertete.

Zgodnje zdravljenje

Helena Gerbec poudarja pomembnost zdravljenja še pred petim letom starosti. Po tem letu so možnosti za uspeh precej manjše. Pogosto se slab vid odkrije na sistematskem pregledu, takrat morajo starši otroka čim prej naročiti v očesni ambulantni, saj je uspeh zdravljenja od tega odvisen. Otroci namreč sami ne znajo povedati, da imajo težave z očmi, zato je toliko bolj pomembno, da otroške oči opazujemo, prav tako otrokovo motoriko in očesno gibljivost ter spremljamo proces učenja in branja. Starši morajo vložiti precej energije in vztrajnosti, pogosto pa tudi denarja zaradi pogostejše menjave očal. Operacija škiljenja nima nobenega dolgotrajnega učinka, če se prej ne izvede zdravljenje slabovidnosti. Nošnja očal je zato nujna samo pri otrocih do petega leta, da se vid razvije, oz. najmanj do konca adolescence, ko se oko neha razvijati.

Najpogostejše bolezni oči pri odraslih

Kratkovidnost pomeni, da oseba slabo vidi na daljavo, daljnovidnost pa, da vidi slabo na blizu in na daleč. Obstajajo različne vrste dioptrij. Vidna ostrina pomeni, kako majhne črke je oko še sposobno videti, dioptrija pa pomeni, s kakšnim steklom jih vidimo. Dioptrija je merska enota za merjenje lomne sposobnosti optičnih medijev očesa glede na dolžino zrkla. Dioptrije oftalmologi skoraj ne štejejo kot bolezen, temveč kot napako očesa. Predpis kakovostnih očal izboljša vid in s tem kakovost življenja. Če odrasli očal ne nosijo, pa posledic za zdravje očesa v nasprotju z otroki, ni.

Kratkovidnost

Kratkovidnost je anomalija, ki je globalni zdravstveni problem, predvsem zaradi naraščanja dolžine zrkla. Ob povečevanju dolžine zrkla se raztegnejo vse očesne strukture. Predvsem je skrb vzbujajoče raztegovanje mrežnice, pojasnjuje Helena Gerbec. Ta se lahko ob tem na šibkih delih tudi raztrga, in če raztrganina ni pravočasno zdravljena, lahko nastane odstop mrežnice. Raztegovanje mrežnice lahko v rumeni pegi sproži razpoke, okvare fotoreceptorjev, tanjšanje mre-

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Pogosto se slab vid odkrije na sistematskem pregledu, takrat morajo starši otroka čim prej naročiti v očesni ambulanti, saj je uspeh zdravljenja od tega odvisen.«

žnice in celo nastajanje novih, škodljivih žil. Temu pojavu pravimo miopična okvara rumene pege, vidna ostrina se ob tem zelo in trajno poslabša. Pojavlja se praviloma v odrasli dobi, zametki pa so že v otroštvu. Zdravljenje ni posebno uspešno. Pomembno je zgodnje odkrivanje kratkovidnosti.

Digitalni stres za oči

Naravni vir modre svetlobe je sonce, umetni vir pa je modra svetloba, ki prihaja iz računalnika, tablice, pametnega telefona, e-bralnika in televizije. Digitalni stres pomeni posledico dolgotrajne izpostavljenosti modri svetlobi, stres očem pa povzročajo tudi umetna svetila LED in halogenske žarnice, ki temeljijo na umetni modri svetlobi. Pri dolgotrajni izpostavljenosti modri svetlobi oči padejo v stres, saj možganom modra svetloba narekuje neprekinjeno aktivnost in razprtost. Zato oči mežikajo do petkrat manj. Posledično so razdražene ter utrujene. Nema lokdaj oči tudi pordečijo in srbijo. Poleg težav z očmi pa digitalni stres vpliva ne celotno počutje telesa, prinaša občutek težke glave in moti tok spanja. Najpogostejši problemi so bolečine v očeh, trzanje vek, suhe oči ter občutek peska

in rezanja, ki je posledica naprežanja oči. Povečevanje kratkovidnosti je neugodno povezano prav z dejavnostmi, pri katerih se več ur dnevno uporablja vid na bližino. Študije kažejo, da povečevanje kratkovidnosti ustavlja telesna dejavnost na prostem.

Daljnovidnost

Če dobro vidimo predmete, ki so oddaljeni, imamo pa težavo z ostrenjem predmetov na blizu, pomeni, da smo daljnovidni oziroma imamo plus dioptrijo. Gerbec pojasnjuje, da sicer daljnovidni v resnici ne vidijo dobro ne na blizu ne na daleč. Daljnovidnost preprosto pomeni, da oči pri gledanju na blizu potrebujejo dodatni napor. Po dolgotrajnem gledanju predmetov na blizu pride do zamegljenega vida, glavobolov in preobremenitve oči. Otrokom, ki so daljnovidni, bo branje povzročalo težave. Otroci se zelo hitro prilagajajo in lahko plus dioptrijo kompenzirajo z naprežanjem oči, to pa lahko povzroči škiljenje. Daljnovidnost ni bolezen, tudi ne pomeni, da imamo »slabe oči«. Preprosto pomeni, da imamo neko spremembo na obliki zrklca. Strokovno to pomeni, da se žarki, ki padajo na oko, združijo v eno točko.

Če je oko zdravo (brez dioptrije), je ta točka točno na mrežnici (živčna plast, odgovorna za ostrino vida), če je oko kratkovidno, je ta točka pred mrežnico in potrebujemo konkavne (razpršilne leče), da to točko spravijo na mrežnico. Če je oko daljnovidno, je ta točka za mrežnico. Potrebujemo konveksne zbiralne leče, ki to točko prestavijo na mrežnico.

Starostna slabovidnost

Zaradi postopnega zmanjševanja prožnosti očesne leče okoli 40. leta vsi začnemo opaziti slabšanje bližinskega vida. Sprva si pomagamo z odmikanjem rok in povečevanjem besedil na računalniku, kasneje so potrebna bralna očala. Starostna slabovidnost nastane pri vseh ljudeh ne glede na spol in prejšnjo dioptrijo, in sicer zato, ker naravna leča ni več mehka in ji ciliarna mišica ni več sposobna prilagajati oblike in s tem dioptrije. Tudi kratkovidni po 40. letu zato za branje potrebujejo dodatek v očalih s plus dioptrijo za gledanje na bližino. Večina pa jih obstoječa daljinska očala kar sname, da vidijo na blizu. Z nošnjo očal se daljnovidnost ali kratkovidnost nič ne spremenita, z očali samo izostrimo sliko.

Siva mrena

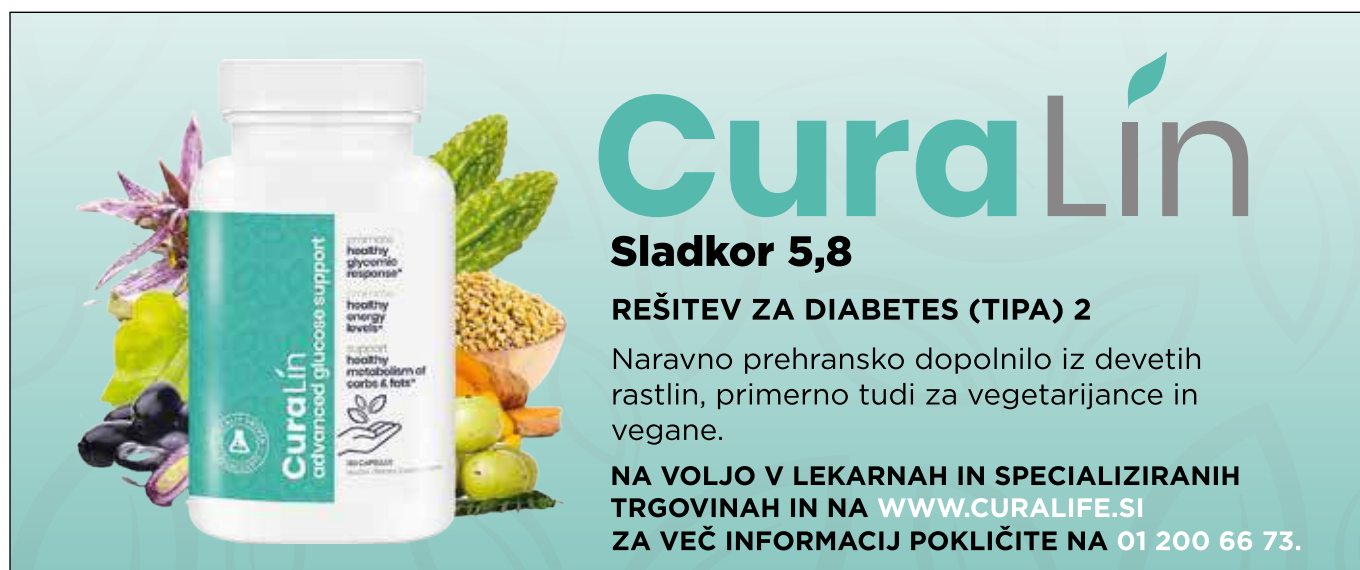
Ko se bolniku pove, da ima sivo mreno, jih večina meni, da v očesu nekaj raste. Nadvse je presenečen, ko izve, da je v vsakem očesu naravna leča, ki mora biti prozorna. Ko postane neprozorna, je to največkrat zaradi staranja. Vzrok pa so lahko tudi nekatera zdravila, bolezni ali poškodbe. Neprozorni naravni leči se reče »siva mrena«. Operacije so danes hitre in uspešne, zapleti pa redki. Z operacijo se naravna leča odstrani z ultrazvokom, v oko pa se vgradi umetna leča.

Glavkom ali zelena mrena

Je tihi ubijalec, saj ne povzroča težav, dokler ni prepozno. Gre za počasen propad vlaken vidnega živca. Očesni pritisk je običajno pre-

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



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.

visok in dela nepopravljivo škodo na vidnem živcu. Ugotovi se ga največkrat naključno, ob predpisu očal, če se očesni pritisk meri rutinsko. Na žalost se ga še vedno ugotovi tudi, ko je zaradi glavkoma vidno polje že tako uničeno, da pacient ne vidi skoraj nič več in pride zaradi tega. Takrat tudi zdravljenje ni več možno. Glavkom se zdravi s kapljicami, v nekaterih primerih z laserskimi posegi, v zelo redkih primerih pa z operacijo. Ker imajo kratkovidni ljudje po pravilu tudi okvaro v rumeni pegi, je njihov vid ob pojavu glavkoma lahko res slab. Znano je, da imajo kratkovidni odrasli ljudje glavkom v večjem deležu kot tisti, ki so daljnovidni ali vidijo brez očal. Glavkom nam vzame periferni vid, medtem ko rumena pega uniči središčnega.

Okvara rumene pege

Rumena pega je mesto na mrežnici, s katerim gledamo podrobnosti, vidimo majhne črke in ločujemo vzorce. Bolezni rumene pege je več vrst. Nekatere se ne zdravijo, ker uspešno zdravljenje ni poznano, nekatere se zdravijo z injekcijami zaviralcev ravnega faktorja, nekatere se operirajo. Pomembno je, da bolniki poznajo znake, pri katerih je treba takoj na pregled. To je razobličena slika, črna madež v središču vidnega polja ali nezmožnost branja drobnega tiska z očali za branje. Bolnike s poznano okvaro rumene pege moramo oftalmologi opremiti z amslerjevo mrežo, da lahko sami pravočasno zaznajo razobličnost slike. Najslabše je, če si bolniki sami postavijo diagnozo siva mrena, pri osebem zdravniku potem dobijo tudi tako napotnico in zaradi dolgih čakalnih dob pridejo na pregled prepozno. Ko je okvara rumene pege močno napredovala, uspešnega zdravljenja ni več.

Diabetična okvara mrežnice

Bolniki sami ne morejo zaznati začetnih okvar, ki jih sladkorna bolezen povzroča na očesnem ozadju. Zato so nujni redni pregledi oči pri oftalmologu. Zahvaljujoč dobro uvednemu presejanju diabetične retinopatije v Sloveniji danes le še redko vidimo resne, napredovale oblike okvare očesnega ozadja. Bolniki, ki svojo bolezen vzamejo resno, hodijo redno na preglede in imajo sladkor urejen, so na dobri poti, da jim bo zdravje oči služilo še mnogo leta.

Kronično vnetje vek

Ta bolezen je ubijalec oftalmologov, razkriva Gerbec in dodaja, da gre za eno najpogostejših stanj v očesnih ambulantah. Po 60. letu imamo to bolezen skoraj vsi. Kaže se v pretiranem solzenju, občutku utrujenih oči, občutku peska v očeh in kronično rdečih očeh. Bolezen je dobro prepoznati čim prej, da kronično vnetje ne povzroči izpadanja ali napačne rasti trepalnic, nepopravljivih sprememb v žlezicah vek ali celo pojava kožnega raka. Potrebna je dobra higiena vek, čiščenje s posebnimi čistilnimi krpami, po potrebi nadomeščanje solz in ob večjih težavah tudi



predpis antibiotičnih kapljic ali mazila. Najtežje je bolniku dopovedati, da je bolezen kronična, da se je ne da pozdraviti zares, in da je potek najbolj odvisen od vzdrževanja higijene vek.

Kaj pomeni pekoči občutek v očeh

Lahko pomeni premajhno izločanje solz ali napačno sestavo solz. Oboje je posledica bodisi sistemskih bolezni, kot je revmatska

bolezen, ali lokalnega očesnega vnetja. Lahko pa je tudi znak glavkoma, sploh če te težave spremlja pretirano solzenje.

Očala s pošte

Gre za t. i. »očala za branje«, ki so predvsem cenejša. Taka očala niso narejena po meri, običajno ne ustreza zenična razdalja, stekla so manj kakovostna od tistih, ki jih kupimo v optikah. Prav zares škodijo pa ne.

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 čajji po meri kupca.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ABC

- A** Prehranske navade in nedejavnost glavna krivca za pridobivanje teže ob staranju.
- B** Pri postenju kot prehranski strategiji je nujno upoštevati individualne razlike.
- C** Do hitrejšega metabolizma z intenzivnejšim treningom, beljakovinami in zelenim čajem.

Se da metabolizem pospešiti?

Presnova ali metabolizem je vsota vseh reakcij, ki se pojavijo v celotnem telesu znotraj vsake celice in oskrbujejo telo z energijo. Gre torej za vse procese, ki celicam, tkivom in celotnemu organizmu omogočajo, da z razgradnjo hranil in metaboličnih goriv pridobijo energijo in gradnike, ki so potrebni in omogočajo rast, razvoj in delovanje organizma. Laično mnogokrat pravimo, da imajo nekateri ljudje dober oz. hiter metabolizem. Pa je res tako? Se da na hitrost metabolizma vplivati?

Avtorica: **Irena Pfundner**

Mag. dietetike Bernarda Habe, asist. na Fakulteti za vede o zdravju Univerze na Primorskem, nam je metabolizem opisala takole: »Metabolizem ali presnova je izjemno širok proces, ki se dogaja v človeškem organizmu in ga lahko ponazorimo z delovanjem 'biokemične tovarne'. Proces vključuje sprejemanje določenih hranil iz okolice ter njihovo pretvarjanje v telesu, v različnih biokemičnih reakcijah z namenom rasti organizma, reprodukcije, njegovega nemotenega delovanja, obnavljanja in preskrbe z energijo. V širšem

smislu presnova zajema vse procese v zgoraj naštetih procesih, ožje pa pod pojmom presnova mislimo na procese, ki nemoteno oskrbujejo telo z energijo, in deloma na procese, ki skrbijo za obnovo organizma.«

Energija se torej porablja za opravljanje življenjskih funkcij in sintezo novih organskih sestavin. Vsak živi organizem uporablja svoje okolje za preživetje, s tem ko iz njega črpa hranila in snovi, ki jih lahko uporabi kot gradnike za gibanje, rast, razvoj in reprodukcijo. Vse te gradnike prenašajo encimi, ki so v bistvu beljakovine s posebnimi funkcijami anabolizma in katabolizma. Stopnjo produkcije te energije imenujemo stopnja bazalnega metabolizma, nanjo pa vplivajo dejavniki, kot so spol, rasa, gibanje, prehrana, starost, bolezn. Naše celice torej potrebujejo energijo, da lahko opravljajo najrazličnejše procese v našem telesu. Hranila, ki jih zaužijemo, se v telesu prebavijo in razgradijo na manjše sestavine, iz katerih potem molekule gradijo molekule, ki jih potrebujejo za svoje delovanje. Ob tem porabljajo energijo.

»Pomembno je, da razumemo, da se presnovni procesi delijo na izgradne (anabolne) in razgradne (katabolne) procese. Anabolni procesi vključujejo združevanje manjših molekul v večje in so značilni za sintezo

makromolekul, npr. sinteza glikogena iz glukoze, izgradnja beljakovin iz aminokislin ipd. Nasprotno pa so katabolni procesi povezani s pridobivanjem energije, ki jo v človeškem telesu pridobivamo predvsem skozi oksidacijske procese. Ena ključnih nalog presnove v telesu je zagotoviti, da je raven glukoze v krvi dovolj visoka za normalno delovanje živčnega sistema, saj je glukoza glavni vir energije za živčne celice v običajnih razmerah,« dodatno pojasnjuje sogovornica.

Ali lahko vplivamo na metabolizem?

O metabolizmu vsi vemo toliko, da se zavedamo njegovega vpliva na naše pridobivanje ali izgubljanje telesne teže. Laično ocenjujemo, da imajo nekateri ljudje hiter, drugi počasen metabolizem. Na to, laično poimenoвано hitrost, vplivajo zlasti geni. Dr. Chih-Hao Lee, profesor genetike in kompleksnih bolezni na Harvardski šoli za javno zdravje, je dejal, da »imajo ljudje lahko hiter, počasen ali pa povprečen metabolizem, ne glede na njihovo telesno velikost ali kompozicijo«. S starostjo se metabolizem upočasnjuje, četudi je bil ta v mladosti morda hiter. V resnici je razlika v tem, kako hiter je posameznikov metabolizem, zares opazna v dejstvu, kako

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

hitro lahko pridobijo ali izgubijo težo. Počasi metabolizem izgoreva manj kalorij, tako da se jih posledično več skladišči v obliki maščobnih zalog. V tem tudi tiči glavni vzrok, da nekateri ljudje težko izgubijo težo zgolj z zmanjševanjem vnosa kalorij. Hiter metabolizem porabi kalorije hitreje, kar pojasni, zakaj lahko nekateri ljudje pojedjo veliko in se ob tem ne zredijo. Seveda pa ne gre celotne krivde za pridobivanje teže valiti na metabolizem. Lee dodaja, da »so s staranjem glavni dejavniki za pridobivanje teže v resnici slabe prehranske navade in nedejavnost.«

Dejavniki, ki lahko pospešijo metabolizem

Ti dejavniki se ne razlikujejo bistveno od drugih nasvetov za zdrav način življenja, a si vseeno pogledimo podrobneje, kakšne spremembe bi lahko ugodno vplivale na delovanje metabolizma. Torej zdrava prehrana, gibanje in drugi dejavniki zdravega načina življenja lahko pospešijo metabolizem. Lee meni, da lahko že manjša sprememba v dnevni rutini prinese dober rezultat ob sicer zdravem načinu življenja. Pogledjmo, kje se skrivajo možnosti za izboljšavo oz. pospešitev metabolizma:

1. Intenzivnejši trening. Če smo do zdaj že dovolj dejavni, a ne opazimo izboljšanja rezultata v metabolizmu, potem je morda treba prestaviti v naslednjo prestavo. V drugo prestavo lahko prestavimo bodisi z intenzivnim intervalnim treningom ali da svojemu treningu dodamo dviganje uteži. Pri intervalnem treningu bomo dosegli izboljšanje metabolizma, saj je znanstveno dokazano, da po določenem intervalu treninga metabolizem ostane aktiven še nekaj časa (lahko tudi cel dan). Torej če smo, denimo, vajeni hitre hoje, teka ali kolesarjenja, dodajmo v svojo normalno rutino intenzivnejše intervale. Torej za 30 ali 60 sekund pospešimo tempo kolesarjenja ali teka, nato pa se spet vrnimo na normalno hitrost. Vsakih 8–10 minut ponovimo ta

cikel. Tako ne bomo bistveno spremenili naših dnevni rutine, bomo pa vplivali na metabolizem, ki bo tako ostal aktivnejši še nekaj časa po opravljenem treningu.

2. Uživanje beljakovin in dvigovanje uteži. Metabolizem se aktivira oz. pospeši, vsakič ko uživamo, prebavljamo ali skladiščimo hrano. Ta proces se imenuje termični učinek na hrano. Beljakovine imajo višji termični učinek v primerjavi z maščobami in ogljikovimi hidrati, saj telo potrebuje več časa, da predela in absorbira beljakovine. Raziskave so pokazale, da je največji učinek, če vnos beljakovin povežemo s treningom dvigovanja uteži oz. treningi z obremenitvijo, ki povečujejo mišično maso, kar prav tako pospešuje metabolizem.

3. Pitje zelenega čaja. Študije so pokazale, da zeleni čaj vsebuje sestavino epigalokatehin galat, ki povečuje izgorevanje maščob in kalorij. Študija iz leta 2011 je pokazala, da uživanje 250 miligramov epigalokatehin galata (toliko ga je v približno treh skodelicah zelenega čaja) pospeši metabolizem do te mere, da izgori dodatnih 100 kalorij dnevno.

Med druge pospeševalce metabolizma pa bi lahko dodali še:

- Pitje tekočine. Ustrezna hidracija je pogoj za pravilno delovanje vseh telesnih procesov, vključno z metabolizmom.
- Redna prehrana. Manjši pogostejši obroki skozi ves dan pomagajo ohraniti ravnovesje krvnega sladkorja in preprečujejo upočasnjevanje metabolizma, ki se sicer pojavi med daljšimi pavzami med obroki.

Trenutni trendi – postenje in povezava metabolizma s črevesno floro

Kljub navodilom o zdravem načinu prehranjevanja (več rednih manjših obrokov) se je v zadnjem času med ljudmi razpasel trend

postenja, ki naj bi z daljšimi obdobji brez hrane in krajšim obdobjem normalnega hrane skozi dan pospešil izgorevanje maščob, torej pospešil metabolne procese. Za mnenje o tem smo povprašali še našo sogovornico dietetičarko, mag. Bernardo Habe, ki je dejala takole: »Postenje ima močan vpliv na presnovo, saj vpliva na različne presnovne oz. metabolne poti. Ti učinki so odvisni od trajanja posta in so lahko tako negativni kot pozitivni, ključno je poznati fiziološke mehanizme v ozadju. Pri uporabi postenja kot prehranske strategije je zato zelo pomembno, da se upoštevajo individualne razlike, trenutno in preteklo zdravstveno stanje ter morebitna tveganja, ki jih postenje lahko poslabša. Pri določenih boleznih lahko postenje brez nadzora pripelje do resnih zdravstvenih zapletov.«

Raziskovanje povezave med črevesno mikrobioto in metabolizmom oz. presnovo pa je trenutno zelo aktualno in predmet številnih raziskav po vsem svetu. »Znano je, da ima črevesna mikrobiota ključno vlogo pri številnih metaboličnih procesih, saj je pomembna pri prebavi in absorpciji hranil, ki vstopajo v nadaljnje procese presnove. Raziskovalci so že ugotovili, da ima črevesna mikrobiota pomembno vlogo pri regulaciji telesne teže, inzulinski rezistenci in pri razvoju nekaterih metaboličnih bolezni. Mikroorganizmi v črevesju fermentirajo prehranske vlaknine in proizvajajo kratko veržne maščobne kisline, kot so butirati, propionat in acetat, ki služijo kot pomemben vir energije za celice debelega črevesja, vplivajo na metabolizem glukoze in maščob ter imajo protivnetne učinke. Zdrava črevesna flora prav tako vpliva na pregradno funkcijo črevesa, na presnovo žolčnih kislin, na proizvodnjo in presnovo določenih vitaminov ter ima številne druge vplive, ki lahko prispevajo k razvoju ali preprečevanju metaboličnih bolezni,« nam je pojasnila Habetova.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Premalo
pogosto
KAKAŠ?



Naravno zdravilo
za odvajanje

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

Na voljo v lekarnah.

SI22:MUCOFALK,CoE, februar 2022

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

ewopharma

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



ABC

- A** Vir okužbe so največkrat kontaminirana živila, najpogosteje piščančje meso.
- B** Ob oslabelem imunskem sistemu lahko pride tudi do večjih zdravstvenih težav.
- C** Uživajmo samo zadosti toplotno obdelano perutninsko meso!



Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali

Nekoč smo menili, da je bila okužba s salmonelo najpogostejša okužba, ki se prenaša z živali na človeka. Vendar zadnjih deset do petnajst let to ne drži več. Po pogostosti so to okužbo prehiteli okužbe s kampilobakterijami. Rezultati raziskav so pokazali, da je bilo pri nas do leta 2008 obolelih za salmonelozo več ljudi kot za kampilobakteriozo, nato pa je v letih 2009 in 2010 zabeleženih več okužb z kampilobakteriozo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kampilobakterioza je zoonoza, bakterijsko črevesno obolenje, ki se prenaša z živali na človeka. Povzročitelji so bakterije iz rodu *Campylobacter*. Običajni simptomi so driska, vročina in bolečine v abdominalnem delu telesa. Najpogostejša povzročiteljica sta *Campylobacter jejuni* in *Campylobacter coli*.

Kampilobaktiri so običajni prebivalci črevesja pri večini živalskih vrst, saj so jih izolirali tako pri govedu, kozah, ovcah, kot tudi pri mačkah in psih. Najpogosteje se jih opazi pri perutnini in ostalih vrstah ptic. Človek se lahko okuži neposredno in posredno, največkrat so vir okužbe kontaminirana živila, najpogosteje je to piščančje meso in izdelki iz njega. Do kontaminacije mesa pride pri klanju živali, največkrat takrat, ko se črevesna vsebina razlije po koži in v prsno-trebušni predel.

Kako se prenaša?

Ljudje se najpogosteje s kampilobaktiri okužimo z uživanjem kontaminirane hrane živalskega izvora, predvsem perutnine. Premalo toplotno obdelano, kuhano ali pečeno piščančje meso je izvor večine primerov kampilobakterioze. Med najpogosteje kontaminiranimi vzorci mesa je meso piščancev, takoj za tem meso puranov, v zelo majhnem obsegu pa tudi meso goveda in prašičev. Bolezen se lahko prenese tudi neposredno, in sicer fekalno-oralno od ene osebe do druge, predvsem med majhnimi otroki. Prenos je možen tudi z dotikom ter pri stiku z mačko ali psom ter z drugimi vrstami živali. Mogoč je tudi prek vode. Te okužbe povzročijo vdor fekalnih snovi v vire pitne vode in praviloma zajamejo večje število ljudi. Posamezni mikroorganizmi v pitni vodi preživijo različno dolgo, kampilobaktiri preživijo sedem dni.

Vsak okuženi ne zboli

Vsaka okužba s kampilobaktrom še ne povzroči bolezni. Ni še znano, zakaj so nekatere okužbe asimptomatske, verjetno pa je najpomembnejše pri tem število organizmov, ki pridejo v tanko črevo in imunski odziv gostitelja. *Campylobacter jejuni/coli* se najprej pritrudi na epitelijske celice v črevesni sluznici, vdre vanje in povzroča različne stopnje vnetij. Kadar se preseli v kri, povzroči bakteriemijo, sepso in vnetna žarišča zunaj črevesja.

Medtem ko *Campylobacter jejuni* redko vdre v kri in povzroči bakteriemijo, *Campylobacter fetus* pogosto iz prebavil migrira v kri.

Kako poteka okužba?

Inkubacijska doba traja od enega do deset dni, največkrat pa od dva do pet dni; več bakterij zaužijemo, hitreje zbolimo. *C. jejuni* in tudi *C. coli* in *C. lari* povzročajo akutni enterokolitis. Oboleli lahko iztreblja tudi do deset in večkrat na dan. Iztrebki so kašasti, tekoči, obilni, imajo primesi sluzi in krvi. Večina bolnikov (do 90 %) ima kolike in vročino. Tretjina bolnikov bruha. Vročino spremljajo splošne težave, kot so utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah. Lahko pride tudi do hujših zdravstvenih težav, posebno če imunski sistem ne deluje dobro. Posledice okužbe se lahko kažejo v delovanju perifernega živčevja in se izražajo kot Guillain-Barréjev sindrom. Med letoma 1991 in 1995 je bilo v Sloveniji 30 % vseh kampilobakterskih enteritisov pri otrocih, mlajših od dveh let. Najpogostejši simptom bolezni je bila driska v 98,4 %, povišana telesna temperatura v 76 %, krči v trebuhu v 30 %, bruhanje v 30 %, sledili so glavobol, krvava driska, bolečine v mišicah, bolečine v sklepih.

Bolezen traja v povprečju od enega do sedem dni. Pri 10–20 % bolnikov je potek podaljšan. Pri 5–10 % bolnikov se bolezen ponovi. Pri novorojenčkih se lahko okužba kaže le z enim samim krvavim iztrebkom. Vča-

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

sih poteka okužba samo z vročino. Zelo redko se pojavijo zunajčrevesna vnetja, kot so meningitis, endokarditis, holecistitis, pankreatitis in druga. Bolniki izločajo bakterije z blatom lahko še od dva do tri tedne, zelo redko do tri mesece po okužbi.

Posebne so okužbe s *Campylobacter fetus*. Ta povzročata obolenja predvsem pri bolnikih z motnjami v imunskem odzivu, bolnikih z jetrnimi obolenji, pri starostnikih in diabetikih. *C.fetus* vdre v kri in povzročata sistemske ali žariščne okužbe. Sistemske okužbe se kažejo z vročino, glavobolom, utrujenostjo, potenjem, zaspanostjo, zmedenostjo, bolečinami v trebuhu in drisko. *C.fetus* lahko okvari plod in povzroči splav, prezgodnji porod ter sepso in meningitis novorojenčka. *C.fetus* lahko povzroči tudi akutni enterokolitis (vnetje tankega in debelega črevesja), ki poteka s podobnimi simptomi kot okužbe s *C.jejuni*.

Kampilobakterioza pri živalih

C.jejuni in *C.coli* se kot latentna prebivalca nahajata v črevesju goveda, prašičev, ovc, koz, glodavcev, psov, mačk in ptic. *C.jejuni* in *C.coli* sta izredno razširjena pri vseh vrstah perutnine. Najverjetneje zato, ker je telesna temperatura ptic okoli 42 °C, kar je idealna temperatura za rast in razmnoževanje *C.jejuni*. Možni viri mikroba pri perutnini so okužena hrana in voda ter nastelje, ki jih največkrat kontaminirajo divje ptice (predvsem vrabci in golobi) in glodavci. Nato se povzročitelj raznese z iztrebki okužene perutnine navadno kar na vse živali v jati.

Čeprav so živali okužene s kampilobakterom, se okužba običajno ne opazi. Do okužbe piščančjih trupov s kampilobakteri pride pri klanju, največkrat zaradi poškodbe črevesja. *C.jejuni* se pogosto pojavi tudi pri govedu, predvsem poleti. Približno 18 % govedi je okužene z njo. Kako se kaže okužba pri živalih? Kampilobakter pogosto ne povzroča vidnih obolenj. Pri teletih in prašičih lahko povzročata diareje, pri perutnini pa hepatitis.

»Premalo toplotno obdelano, kuhano ali pečeno piščančje meso je izvor večine primerov kampilobakterioze.«

Pri ovcah nekateri sevi *C.jejuni* lahko povzročijo spontane splave. Pri psih se kampilobakterioza kaže kot akutni ali kronični enteritis oziroma gastroenteritis. Živali imajo povišano telesno temperaturo in pogosto tudi bruhanje. Pri perutnini kampilobakteriozni hepatitis pogosto težko opazimo. Simptomi boleznih se pojavijo le pri manjšem številu živali, ki postanejo anemične, perje je nasršeno, včasih opazimo diarejo in zlatenico. Mlade živali slabo priraščajo, pri nesnicah se nesnost lahko zmanjša za 10–35 %.

Preprečevanje kampilobakterioze

Kampilobakter se lahko nadzoruje na več različnih mestih v proizvodnji hrane. Na kmetiji dobra higiena zmanjša možnost širjenja bakterije. Čiščenje komunalnih vodovodov pa preprečuje možnost prenosa kampilobakterov po tej poti. V predelovalnem obratu morajo biti prav tako zagotovljeni pogoji, ki zmanjšajo možnost za širjenje kampilobakterov. Posameznik, ki pri sebi opazi simptome kampilobakterioze, se mora posvetovati z zdravnikom. Zdravniki, ki diagnosticirajo kampilobakteriozo, in laboratoriji, ki identificirajo ta organizem, naj bi o svojih ugotovitvah poročali lokalnim zavodom za zdravstveno varstvo.

Kako preprečimo okužbe s kampilobakterjem doma? S hrano v kuhinji ravnamo

na varen način. Bakterije kampilobakter so zelo občutljive in se zlahka uničijo s kuhanjem. Z zamrzovanjem v domačih zamrzovalnikih se bakterije ne uničijo, saj temperature niso dovolj nizke. Uživajmo samo zadosti toplotno obdelano perutninsko meso! Perutninsko meso ne sme biti krvavo ob kosteh. Temperatura, ki jo moramo pri pravilni pripravi perutnine doseči v notranjosti, naj bo vsaj 82 °C pri pripravi cele perutnine, 76,5 °C pri pripravi piščančjih prsi, in 74 °C pri pripravi perutninskega mesa v manjših kosih.

Za uživanje in pripravo hrane uporabljajmo zgolj pitno vodo, ne uporabljajmo deževnice ali vode iz lastnega vodnega vira.

Nadvse pomembno je tudi umivanje rok s toplo vodo in milnico pred rokovanjem s hrano in po njem, po uporabi stranišča, menjanju plen in rokovanjem z živalmi. Pomembno je tudi, da pribor, deske za rezanje, posode in pult operemo z vročo milnico po pripravi vsakega živila in pred pripravo drugega. Priporočena je uporaba papirnatih brisač za čiščenje kuhinjskih površin, če uporabljamo krpe iz blaga, jih je treba pogosto oprati na visokih temperaturah. Če je le mogoče, uporabimo eno desko za rezanje surovega in drugo za rezanje pripravljene mesa, prav tako pa nikoli ne postavljamo kuhane hrane na krožnik, na katerem je prej stala surova hrana.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

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.

Več na www.lactoseven.com/sl

ABC

- A** Bela krvna slika je pokazatelj koncentracije belih krvnih celic oz. levkocitov in njihovih podvrst.
- B** Referenčne vrednosti se pri rdečih krvničkah razlikujejo glede na spol.
- C** Za ravnovesje v organizmu ni problematično le pomanjkanje železa, temveč tudi pomanjkanje vitamina B12 in folne kisline.



Kakšna je vaša kri?

Kri je tekoče tkivo, ki ga sestavlja vrsta specializiranih celic – eritrociti, levkociti in trombociti – ter tekoča krvna plazma. Naloga rdečih krvnih celic je oskrba vseh predelov telesa s kisikom, medtem ko nas bele krvne celice branijo pred okužbami. Krvne ploščice oz. trombociti so skupaj s faktorji strjevanja krvi iz plazme zadolženi za zaustavljanje krvavitav. Po žilah odraslega človeka se pretaka približno pet do šest litrov krvi, a kri ni le bistvena komponenta pri delovanju našega organizma, temveč prav po zaslugi koncentracije posameznih krvnih celic in njihove prostornine dobimo tudi dragocen vpogled v naše celostno zdravje in potencialni pojav bolezenskih stanj.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Članek je nastal v sodelovanju z **Romano Rotdajč, dr. med., spec. internistko**, iz Splošne bolnišnice Murska Sobota.

Popolno krvno sliko delimo na levkocitno, eritrocitno in trombocitno, poleg že omenjenih osnovnih parametrov pa je nujna tudi diferencialna krvna slika (DKS), ki podaja delež in številčne koncentracije nevtrofilcev, limfocitov, monocitov, eozinofilcev ter bazofilcev. Pomen posameznih vrednosti bomo razložili na podlagi referenčne krvne slike (Slika 1).

»Najpomembnejše vrednosti na krvni sliki so vrednosti levkocitov, eritrocitov, hemoglobina, hematokrita, MCV in trombocitov. Na dani referenčni krvni sliki pa ni določenih retikulocitov, katerih vrednosti so zelo pomembne. Tudi v bolnišnicah jih rutinsko ne določajo. Povišani retikulociti ob sočasni anemiji nakazujejo na hemolitično anemijo,« zaključuje **Rotdajčeva**.

K-CRP je oznaka za C reaktivni protein, znan kot protein akutne faze. Gre za proteine, katerih plazemska koncentracija se med vnetnimi procesi poveča. Območje sprejemljive koncentracije se giblje pod 5 mg/L, v našem primeru pa je parameter

vnetja povišan. Njegove vrednosti so običajno povišane ob bakterijskih okužbah, kar je verjetno tudi v primeru referenčne krvne slike. V tem primeru gre najverjetneje za prebolelo okužbo.

Bela krvna slika

Levkociti – bela krvna slika je pokazatelj koncentracije belih krvnih celic oz. levkocitov in njihovih podvrst. Referenčno območje za odraslo osebo je med $4 \text{ in } 10 \times 10^9 / \text{L}$, če pa so vrednosti zunaj območja spremenljive koncentracije, lahko diferencialna krvna slika ponudi boljši vpogled v število in razmerje med posameznimi podvrstami celic. Levkocitoza oz. povišana koncentracija levkocitov v krvi je lahko, ob prisotni bakterijski okužbi, odraz obrambe našega imunskega sistema pred povzročiteljem bolezni. Povišana koncentracija levkocitov je lahko tudi povsem običajna posledica hudega telesnega napora, povečane vrednosti pa je mogoče zaznati tudi pri kadilcih. Vrednosti nad referenčnim območjem so lahko tudi pokazatelj kronič-

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

nih boleznih in rakavih obolenj, z določevanjem levkocitih podvrst pa je mogoče diferencialno diagnostično odkriti bolezen, povzročiteljico spremenjenih vrednosti. Stanje, ko so vrednosti belih krvničk nižje od referenčnih, imenujemo levkopenija. Slednja je pokazatelj ohromljene zmožnosti obrambe našega telesa pred bakterijami in virusi iz okolja oz. v telesu ter je v večji meri posledica upada ene ali dveh podvrst levkocitov, in sicer nevtrofilcev in/ali limfocitov. Nižje vrednosti levkocitov so značilne ob okužbi z virusom humane imunske pomanjkljivosti, revmatoloških obolenjih, lahko pa so le neželeni učinek nekaterih zdravil ali ob zdravljenju s kemoterapijo.

Rdeča krvna slika poleg številčne koncentracije eritrocitov prikazuje tudi vrednosti hemoglobina (Hb) in hematokrita (Ht) ter posamične eritrocitne indekse (MCV, MCH, MCHC).

Eritrociti – naloga eritrocitov je, da dovajajo kisik v različne predele telesa. Referenčne vrednosti se pri rdečih krvničkah razlikujejo glede na spol. Pri odraslih moških so vrednosti med $4,5$ in $6,3 \times 10^{12}/L$, pri ženskah pa nižje, med $4,2$ in $5,4 \times 10^{12}/L$. Odstopanja od referenčne vrednosti koncentracije eritrocitov opredeljujeta tudi vrednosti hemoglobina in hematokrita. V primeru referenčne krvne slike so vrednosti malenkost povišane. »Glede na to, da je prisotna minimalna eritrocitoza (op. povišana vrednost koncentracije eritrocitov), je treba v prvi vrsti izključiti relativno eritrocitozo, pri kateri je skupna masa eritrocitov normalna, zmanjšana pa je prostornina plazme (dehidracija),« ob tem pojasni Romana Rotdajč. Eritrocitozo najprej etiološko opredelimo na primarno, pri kateri gre za motnjo v procesu eritropoeze, ali sekundarno, pri kateri je motnja zunaj kostnega mozga. Pri primarni eritrocitozi pričakujemo znižano koncentracijo epoetina, pri sekundarni pa normalno ali visoko vrednost epoetina. Primarno in sekundarno eritrocitozo pa lahko razdelimo na prirojeno, ki je prisotna že ob rojstvu, ali pridobljeno, ki se pojavi kasneje. Primarne in sekundarne prirojene eritrocitoze so posledica genetskih različic več genov. Prava policitemija pa je edina klonška eritrocitoza, ki je pridobljena in za katero je značilno številčno povečanje vseh treh vrst celic.

Če so po drugi strani vrednosti pod referenčnim območjem, govorimo o slabokrvnosti oz. anemiji. To lahko natančneje opredelimo s podatkom o povprečni prostornini eritrocitov (MCV). Anemija je lahko posledica pomanjkanja železa, folne kisline ali vitamina B12, lahko pa je tudi sekundarna in se razvije kot posledica kronične vnetne bolezni, kronične odpovedi ledvic, srčnega popuščanja ali rakavega obolenja.

Hemoglobin – hemoglobin je beljakovina, ki predstavlja kar tretjino eritrocita. Ta del rdeče

Hematološke preiskave				
Preiskava	Rezultat	Orient.ref.vred.za odr	Enota	
K-CRP	▲ 22	< 5	mg/L	
Hemogram				
K-Levkociti	8.11	4.00 - 10.00	$10^9/L$	
K-Eritrociti	▲ 4.82	3.80 - 4.80	$10^{12}/L$	
K-Hemoglobin	141	120 - 150	g/L	
K-Hematokrit	0.423	0.360 - 0.460		
K-MCV	87.7	83.0 - 101.0	fL	
K-MCH	29.2	27.0 - 32.0	pg	
K-MCHC	333	315 - 345	g/L	
K-RDW	12.1	11.6 - 14.0	%	
K-Trombociti	323	150 - 410	$10^9/L$	
K-DKS 5 delna				
K-Nevtrofilni granulocit (%)	69	40.0 - 80.0	%	
K-Nevtrofilni granulocit št. konc.	5.59	1.50 - 7.40	$10^9/L$	
K-Limfociti (%)	24	20.0 - 40.0	%	
K-Limfociti št. konc.	1.98	1.10 - 3.50	$10^9/L$	
K-Monociti (%)	5	2.0 - 10.0	%	
K-Monociti št. konc.	0.41	0.21 - 0.92	$10^9/L$	
K-Eozinofilci (%)	1	1.0 - 6.0	%	
K-Eozinofilci št. konc.	0.11	0.02 - 0.67	$10^9/L$	
K-Bazofilci (%)	0	0.0 - 2.0	%	
K-Bazofilci št. konc.	0.02	0.00 - 0.13	$10^9/L$	
K-Normoblasti (%)		0	%	
K-Normoblasti št. konc.		0	$10^9/L$	

krvne celice je zadolžen za vezavo kisika, saj vsebuje železo. Referenčno območje se razlikuje glede na spol. Pri moških se giblje od 140 do 180 g/L, pri ženskah od 120 do 160 g/L. Vrednosti hemoglobina na referenčni krvni sliki so tako v območju sprejemljive koncentracije. Znižane vrednosti so pogosto posledica anemije, ki se jo opredeli na podlagi povprečne prostornine eritrocita (MCV). »Za ravnovesje v organizmu ni problematično le pomanjka-

nje železa, temveč tudi pomanjkanje vitamina B12 in folne kisline. Pri mladih pogosto naletimo na sočasno pomanjkanje folne kisline in železa, čeprav so lahko vrednosti hemoglobina na krvni sliki povsem v mejah referenčnih,« pojasnjuje sogovornica.

Hematokrit – s tem pojmom označujemo prostornino stisnjenih eritrocitov v polni krvi. Referenčno območje je med 0,360 in 0,460,

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Železo, ki ne povzroča želodčnih krčev in zaprtja!

- Edinstvena kombinacija dveh oblik železa zagotavlja odlično absorpcijo.
- Nežno do prebavnega sistema.
- 10 mg železa v odmerku.
- Odličen okus granatnega jabolka.

Izdelek je na voljo v



www.sitis.si



»Popolno krvno sliko delimo na levkocitno, eritrocitno in trombocitno, poleg že omenjenih osnovnih parametrov pa je nujna tudi diferencialna krvna slika (DKS), ki podaja delež in številčne koncentracije nevtrofilcev, limfocitov, monocitov, eozinofilcev ter bazofilcev.«

a kot opozarja Rotdajčeva, imajo bolniki z eritrocitozo pogosto povišane tudi vrednosti hematokrita. Povišane vrednosti so pokazatelj bolj viskoznih lastnosti krvi, s čimer pa se zviša tudi tveganje za nastanek trombotičnih zapletov. Povišane vrednosti hematokrita in hemoglobina so značilne za prebivalce krajev na višji nadmorski višini, kjer je zrak redkejši. Znižana vrednost hematokrita je lahko posledica nizke koncentracije rdečih krvnih celic ali čezmernega uživanja tekočin.

MCV – povprečna prostornina eritrocita MCV ali PVE, pomaga pri opredeljevanju anemij. Referenčna vrednost se giblje od 83,0 do 101,0 fL. Na referenčni krvni sliki anemije ni, če pa bi bile vrednosti hemoglobina znižane, bi MCV kazal na tip slabokrvnosti. Ob nižjih vrednostih najprej pomislimo na pomanjkanje železa (četudi bi bile vrednosti hemoglobina normalne). »Telo najprej porabi zalogo železa, skladiščene v organizmu. Ko se vse zaloge porabijo, začne hemoglobin šele padati. Če bi bile vrednosti MCV znižane, hemoglobin pa še v okviru referenčnih vrednosti, bi pomislili na krvavitve. Pri ženskah v rodni dobi so mikocitne anemije najpogostejše posledica močnejših menstruacij, pri osebah, starejših od 50 let, pa je najpogostejši vzrok krvavitev iz gastrointestinalnega trakta. Tako pri moških kot pri ženskah,« pove specialistka interne medicine.

MCH – povprečna količina hemoglobina v eritrocitih. Referenčna vrednost se giblje od 27,0 do 32,0 pg.

MCHC – povprečna koncentracija hemoglobina v eritrocitih. Referenčna vrednost se giblje od 315 do 345 g/L.

RDW – širina porazdelitve velikosti eritrocitov. Referenčna vrednost se giblje od 11,6 do 14,0 %.

Trombocitna krvna slika

Trombociti – »Trombociti imajo za naše telo izjemno pomembno vlogo. Skupaj z drugimi dejavniki skrbijo za strjevanje krvi. Povišano število je lahko odraz več akutnih ali kroničnih vnetij, rakavih bolezni ali krvavitev. Znižano število pa se pojavi pri različnih okužbah predvsem virusnih, kot posledica nekaterih zdravil in avtoimunskih obolenj. Nižje vrednosti trombocitov so lahko tudi pokazatelj jetrnih obolenj. Referenčno območje trombocitov pri odrasli osebi se giblje med 150 in 410 × 10⁹/L.

Diferencialna krvna slika (K-DKS)

Diferencialna krvna slika podaja levkocitno populacijo celic – delež in številčne koncentracije nevtrofilnih granulocitov, limfocitov, monocitov, eozinofilcev, bazofilcev. V referenčnem primeru krvne slike gre za vrednosti, značilne za zdravo odraslo osebo. »Če je nekdo bolan, pa v diferencialni krvni sliki najdemo nezrele celice, ki bi morale dozoreti v kostnem mozgu, je to alarm za diagnostiko krvnih bolezni. Hematološki analizadorji so veliko manj zanesljivi pri zaznavi patoloških sprememb v morfološki obliki krvnih celic. Ob prisotnosti patoloških vrednosti ali morfoloških odstopanj v kateri koli celični vrsti je nato ključna nadaljnja preiskava, in sicer mikroskopski pregled krvnega razmaza,« pojasni zdravnica iz Splošne bolnišnice Murska Sobota in ob tem dodaja, da je krvna slika kraljica vseh preiskav v medicini in v večini primerov za diagnozo bolezenskega stanja zadošča zgolj del, ki ga opravi hematološki analizador.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

MURALES
VEČ KOT TRDEN STOL
JE MURALESOV STOL

MODERNO
POHIŠTVO
S TRADICIJO

ABC

- A** Pri zdravem odraslem je v prvi fazi rasti med 85 in 95 % las.
- B** Seboroični dermatitis na lasišču se kaže s pordelo kožo in luščenjem.
- C** Prhljaj je pogost pojav na lasišču, saj prizedene kar polovico odrasle populacije.

Težave z lasiščem

Lasje predstavljajo pomemben del pri oblikovanju naše samopodobe. Že skozi zgodovino so predstavljali pomemben socialni in kulturni status posameznika. V številnih družbah še dandanes velja, da so simbol moči, lepote, nekateri jih povezujejo celo z religioznimi prepričanji. Ob vsem tem pa so bili lasje že od nekdaj pomemben način samoizražanja in oblikovanja lastne identitete. Pomena zdravega lasišča pa se pogosto zavemo šele, ko nastopijo težave.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Las zraste iz lasnega mešička oz. folikla. Spodnji del folikla predstavlja lasna čebulica, v kateri so žilice, ki skrbijo za prehranjenost lasu

in lasnega mešička. Vidni del lasu oz. lasno steblo sestavljajo vrhni sloj (kutikula), srednja plast (skorja) in sredica (stržen). Največji del lasu predstavlja prav skorja, zgrajena iz kreatina, medtem ko so v strženu celice, ki tvorijo pigment melanin. Ta določa tudi barvo naših las, z leti se njegova tvorba upočasni, naši lasje pa osivijo. Lasje rastejo ciklično – prva faza je anagena faza rasti in lahko traja od dve do šest let, v drugi fazi sledi katagena faza, ki traja en do dva tedna. Sledi ji telogena faza, faza počivanja. Traja okoli tri mesece, ko se zaključi, pa ji ponovno sledi anagena faza. Ob tem las izpade, nadomesti ga nov. Pri zdravem odraslem je v prvi fazi rasti med 85 in 95 % las. A na rast in na vitalnost naših las ter lasišča vplivajo številni dejavniki, vključno s prehrano, hormonskim ravnovesjem in stresom. Porušeno ravnovesje v telesu se odrazi

tudi na laseh, stanje pa se z uporabo neprimernih izdelkov za nego las, kemično obdelavo, vlago in UV-žarki še poslabša.

Seboroični dermatitis

Gre za nenevarno bolezen kože, ki se najpogosteje pojavlja v predelu lasišča in na obrazu, redkeje na prsnem košu, pod pazduho in na vekah. Seboroični dermatitis na lasišču se kaže s pordelo kožo in luščenjem, pojavi pa se lahko v različnih življenjskih obdobjih. Infantilno obliko opazimo med drugim in desetim tednom starosti, vrh incidence pa je okoli tretjega meseca. Prepoznamo jo po mastnih, rumenkastih luskah na lasišču, ki so splošno bolj znane pod imenom 'temenice'. Odrazi se lahko tudi po vnetju v predelu kožnih gub na vratu in v dimljah. Običajno izzzveni med 6. in 12. mesecem starosti.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

KELUAL DS
TRETMA ŠAMPON



Skeniraj QR kodo in si preberi več o izdelku.



Podporna nega lasišču nagnjenemu k **SEBOROIČNEMU DERMATISU**

- 80 %** zmanjšan občutek srbenja¹
- 89 %** manj prhljaja¹
- 74 %** izboljšanje kvalitete življenja²

¹ Preizkušanje tolerance in učinkovitosti izvedeno na 66 osebah po 15 dneh uporabe Kelual DS tretma šampona.

² Samoocena o izbolšanju kvalitete življenja izvedena na 62 osebah po 15 dneh uporabe Kelual DS tretma šampona.



OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira



FIDERMA®
Raziskave za nego kože

SEBOFID

za srbeče lasišče in prhljaj



UREAFID

za nego pri luskavici lasišča



HAIRFID

za preprečevanje izpadanja las



www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.
Pokličite nas.

Z veseljem vam bomo svetovali.



T 05 99 47 501

FIDERMA 11/24

Še pogostejši je seboreični dermatitis od obdobja pubertete naprej. »Etiologija nastanka seboreičnega dermatitisa ni povsem jasna. Opažamo ga pogosto, klinično pomemben pa je pri približno 3 % celotne populacije. Najverjetneje gre za povezavo med normalno kožno floro (predvsem *Malassezia spp.*), sestavo lipidov na površini kože in nagnjenostjo posameznika. Seboreični dermatitis se kaže na predelih kože, kjer je število žlez lojnic večje: lasišče, obraz, zgornji del trupa, zunanje uho, lahko v kožnih gubah. Pojavlja se pri dojenčkih, pri katerih je začasno povečana količina hormonov, in pri bolnikih z nevrološkimi obolenji. Nenevadno hude oblike lahko prizadenejo osebe z zmanjšanim imunskim odzivom (npr. pri okužbah z virusom HIV). Na nastanek lahko vpliva tudi prejemanje določenih zdravil, stres in hladno vreme,« pojasnjuje **Andreja Pagon, dr. med.** Seboreični dermatitis je tudi posledica skrajšanega procesa obnove celic na lasišču, kar vodi v pospešeno luščenje epidermalnih celic, ki se sprimejo v vidne luske. Slednje lahko še poslabšajo čustvene obremenitve, stres, hormonska nihanja in neustrezna nega kože. Pri odraslih je seboreični dermatitis kronična bolezen, ki se jo zdravi predvsem na simptomatski ravni. Pri večini ob poslabšani bolezni zadošča občasna uporaba protivnetnih krem in preparatov z antimikotiki. V primeru rezistentnih oblik bolezni se dermatologi odločijo za zdravljenje s protiglivičnimi tabletami.

Prhljaj

Prhljaj je pogost pojav na lasišču, saj prizadene kar polovico odrasle populacije. Ne gre le za estetsko težavo, temveč ga je treba razumeti kompleksneje, saj predstavlja splet različnih dejavnikov. »Prhljaj ali *pityriasis capitis* je blaga, nevnetna oblika seboreičnega dermatitisa. Kaže se z asimptomatskim ali blago srbečim luščenjem lasišča. Vzroki nastanka so enaki kot pri seboreičnem dermatitisu,« pove sogovornica. Pravzaprav je težko potegniti ločnico med prhljajem in seboreičnim dermatitisom. Slednji je kot omenjeno posledica povečanega delovanja žlez lojnic in se pojavi v obliki belorumenih lusk na lasišču. Medtem se pri hujših oblikah na lasišču pojavijo predeli, ki se luščijo in so vir srbečice. Suih prhljaj se kaže v obliki belih lusk in je lahko posledica številnih dejavnikov, kot so način nege lasišča, povečane količine sebuma in nekaterih zdravstvenih stanj. V specializiranih trgovinah in lekarnah so sicer na voljo različni preparati, ki pomagajo pri zdravljenju prhljaja. Navadno vsebujejo sestavine, kot so cinkov piriton, salicilna kislina, žveplo, selenijev sulfid in ketokonazol.

Izpadanje las

Izpadanje las samo po sebi ni razlog za preplah. Odraslemu zdravemu človeku namreč dnevno izpade med 60 in 100 las, sam proces pa je še bolj izrazit v pomladnih in jesenskih mesecih. Po drugi strani pa je lahko izpadanje las tudi pokazatelj nekaterih bolezenskih

stanj. Ob simptomatskem izpadanju las (*telogeni efluvij*) začnejo lasje nenadoma močneje izpadati po celotnem lasišču. Do tega pride dva do štiri mesece po sprožilnem dejavniku, ki vpliva na las v telogeni fazi. Med sprožilne dejavnike uvrščamo operativne posege, motnje delovanja ščitnice, vročinske bolezni, posamezne anemije (železo, cink), hormonsko neravnovesje, pa tudi hujšanje in večje duševne obremenitve. Tovrstna oblika izpadanja las je pogosta pri mladih ženskah z motnjami hranjenja, pa tudi pri ženskah po porodu. Za zdravljenje je zato pomembno, da odpravimo sprožilec, sočasno pa z lasmi postopamo nežno – izogibamo se pretiranemu česanju in masaži skalpa. Za diagnostiko simptomatskega izpadanja las se uporablja t. i. *pull test*, pri katerem zdravnik s srednje močno silo potegne 20–60 las. Če pri tem v roki ostane več kot 10 % las, je test pozitiven, kar pomeni aktivno izpadanje las. Druga vrsta izpadanja las je anageni efluvij, ki je pogosto posledica uživanja nekaterih zdravil, predvsem citostatikov ob kemoterapiji. Nekaj mesecev po koncu jemanja zdravil lasje navadno spontano zrastejo. Tretja vrsta je androgena plešavost, ki je posledica genetsko pogojene povečane občutljivosti lasnih mešičkov na androgene hormone. Čeprav je pogostejša pri moških, se lahko pojavi tudi pri pogovorno nežnejšem spolu, sploh v obdobju po menopavzi. Pri moških jo prepoznamo po redčenju in tanjšanju las, največkrat spredaj na čelu, pri ženskah pa lasje izpadajo razpršeno po vrhu glave, v predelu čela so navadno ohranjeni. Kot pojasnjuje Pagonova, je samo izpadanje las precej pogost problem, šele dodatni simptomi pa so lahko pokazatelj spremljajočih zdravstvenih stanj. »Izpadanje las« je pogosta težava, ki pa je v nekaterih primerih lahko povezana s spremljajočimi zdravstvenimi stanji. Poleg nenadnega, hudega izpadanja las v šopih lahko opažamo tudi spremembe samega lasišča (vnetje, aknam podobne spremembe, nastanek brazgotin), dodatne simptome, ki kažejo na avtoimunska ali hormonska obolenja in nenavadna mesta izgube las (samo frontalno, krožno ipd.). Dermatolog bo skozi pogovor raziskal morebitne vzroke izpadanja, opravil pregled samega lasišča in se po potrebi odločil za dodatne preiskave.«

Za zdravje naših las lahko marsikaj postorimo sami s pravilno nego in zdravim načinom življenja. Neustrezna in osiromašena prehrana lahko poruši ravnovesje v našem telesu, kar se odrazi tudi v zdravju našega lasišča in las. Bistvenega pomena je tudi primerna, pravilna in redna nega las s preparati, ki ustrezajo našemu tipu las. Čezmerno umivanje las z neprimernimi šamponi, grobo otiiranje ali prepogosto izpostavljanje vročim sušilnikom lahko lase in lasišče še dodatno obremenijo. Prav tako velja poskrbeti za lasišče tudi poleti, ko so lasje zaradi slane morske vode in UV-žarkov še posebej na udaru, pa tudi pozimi, ko je zrak v stanovanjih zaradi ogrevanja precej bolj suh.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

PRILOGA: ALERGIJE

Pripravimo se na alergije

V spomladanskem času je pojavnost alergij višja, saj številne ljudi v obdobju cvetenja in brstenja dražijo večje količine cvetnega prahu v zraku. Kako naj se torej alergiki prebijejo skozi pomladne mesece, ne da bi pri tem izzivali zdravje? Velja, da se je pri alergijskih obolenjih najboljša izogibati alergenom, kolikor je to le mogoče. A ker se vsem alergenom ne moremo v celoti izogniti, je smiselno, da poskrbimo vsaj za čim manjšo izpostavljenost le tem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Prvo pravilo preventive pri alergijskem obolenju je, da se izogibamo alergenom, kolikor je to mogoče. Cvetnemu prahu se ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa zmanjšamo

izpostavljenost alergenom,« pojasnjuje **Andreja Kofol Seliger** z Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano (NLZOH) in svetuje, da se v času, ko je v zraku največ cvetnega prahu, alergiki izogibajo intenzivnim športnim dejavnostim na prostem in zadrževanju zunaj daljši čas. Nekatere rekreacijske površine in igrišča so namreč obrašeni z visoko alergenimi drevesi in obkroženi z nepokošeno cvetočo travo. Za alergike s preobčutljivo reakcijo na pelod je primeren čas za sprehod zgodaj zjutraj, ko je koncentracija cvetnega prahu v zraku manjša. Prav tako so sprehodi bolj zaželeni po dežju. Po vrnitvi s sprehoda je smiselno, da se preoblečejo in si umijejo obraz ter pogosteje umivajo lase, na katere se lahko oprime cvetni prah. Oblečil, ki so jih nosili zunaj, naj ne odlagajo v spalnici, saj se cvetni prah lahko prenese na posteljnino in ostale elemente v

prostoru. Tudi naši hišni ljubljenci prinašajo cvetni prah v prostor na svojem kosmatem kožuščku, cvetni prah pa se v prostoru lahko nalaga v plasteh prahu, ki se nabirajo na tleh, preprogah in pohištvu. Ob dejavnosti stanovalcev se ponovno razpršijo po zraku. Polinotiki naj se izogibajo košnji trave, puljenju plevela, ambrozije in drugim vrtnarskim opravilom, pri katerih pridejo v stik s cvetnim prahom. Posamezne vrste rastlin, ki so zasajene bodisi na vrtu, dvorišču ali okoliških javnih površinah, lahko na lokalni ravni povišajo obremenitev zraka z alergenom. Prav tako pa z omejevanjem širjenja tujerodnih alergenih vrst v naseljih, kot sta ambrozija in jesenovca, zmanjšamo razvoj novih preobčutljivosti. »Priporočeno je, da se v zasaditvah daje prednost vrstam, ki jih oprahujejo žuželke pred tistimi, ki jih oprahuje veter,« so jasni na NLZOH. Tudi sicer se priporoča, da osebe z

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Za alergike s preobčutljivostno reakcijo na pelod je primeren čas za sprehod zgodaj zjutraj, ko je koncentracija cvetnega prahu v zraku manjša. Prav tako so sprehodi bolj zaželeni po dežju. Po vrnitvi s sprehoda je smiselno, da se preoblečejo in si umijejo obraz ter pogosteje umivajo lase, na katere se lahko oprime cvetni prah.«

alergijami na cvetni prah v spomladanskem času večjo pozornost posvetijo samoopazovanju, opazovanju cvetenja rastlin in zaščitnemu obnašanju ter spremljanju semaforja obremenitve zraka in koledarjem cvetnega prahu za posamezne merilne postaje, ki so dostopni na spletni strani NLZOH. Posamezniki lahko simptome alergije beležijo v *Spletnem dnevniku cvetnega prahu*, lahko pa se prijavijo na prejemanje SMS-ov s tedensko napovedjo obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v sezoni (pošljite ključno besedo CVETNIPRAH na 041 140 140). Od brezplačne storitve se lahko kadar koli odjavite ali se ponovno prijavite.

Alergiki in prezračevanje prostorov v spomladanskem času
V NLZOH svetujejo, da so okna avtomobila med potovanjem zaprta, medtem ko za zračenje raje uporabimo prezračevalno napravo. Avtomobilski sistemi imajo danes vgrajene filtre, ki učinkovito zadržujejo trdne delce od ~ 0,7 do 74 µm, ne glede na njihov izvor (rastlinski, živalski, kovinski, cestni odpadki). Tako zadržijo tudi večino zrn cvetnega prahu (velikost alergenega cvetnega prahu se giblje med 10 in 100 µm) in druge trdne delce. Je pa za zagotavljanje kar najboljšega zdravja priporočljivo dosledno čiščenje filtrov. Seveda se dotoku sve-

žega zraka ne moremo izogniti niti v domovanju. Pomembno je, da kljub temu zmanjšamo vnos cvetnega prahu v notranje prostore, saj lahko ta povzroča simptome alergijske bolezni tudi zunaj sezone cvetnega prahu. Če domovanje zračite na klasičen način z odpiranjem oken in vrat, ročno, to počnite v nočnem času ali po dežju. Tudi perila v spomladanskem času ne sušite zunaj. S prezračevanjem prostorov res tvegamo vdor velike koncentracije delcev v bivalni prostor, a po drugi strani se lahko ob nerednem prezračevanju in porastu vlage v prostoru začnejo v stanovanju množiti plesni. »Pri ljudeh, ki so občutljivi na pelod nekaterih vrst dreves in trav, je na splošno priporočljivo, da so okna v času najvišjih dnevniških obremenitev zaprta in cvetni prah ne zaide v prostor v večjih količinah. Priporočljivo je zračiti večkrat na dan, zračenje naj bo kratkotrajno. Takšen nasvet sicer zmanjša možnost stika s cvetnim prahom, ne zagotavlja pa ustrezne kakovosti zraka z vidika, npr. koncentracije CO₂ in vlažnosti zraka v bivalnem prostoru,« pojasnjuje **prof. dr. Henrik Gjerkeš, univ. dipl. inž. str.**, z Gradbenega inštituta ZRMK in ob tem osvetli drugo plat pomanjkljivega zračenja: »Drugi vidik (pre)šibkega prezračevanja prostorov je razrast mikroorganizmov, ki jim pravimo tudi plesen. Ta pojav se pogosto pojavlja pri zamenjavi oken, ki ji ne sledi celovita

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



ZA POPOLNO KLIMO V HIŠI
POSKRBI "MITSUBIŠI"

➤ OGREVANJE

➤ KLIMATIZACIJA

➤ PREZRAČEVANJE

☎ 080 19 59

VITANEST.SI

Veselimo se vašega obiska na sejmu DOM v Ljubljani.

energetska prenova hiše, vključno z boljšo toplotno izolacijo fasade. Skozi okna sicer »ne piha več«, relativna vlažnost zraka v prostoru se poveča, temperatura stene je zaradi slabe toplotne izolacije pod temperaturo rosišča in zato vodna para iz zraka kondenzira na stenah. Tam nastanejo idealni pogoji za nastanek in razrast plesni, ki prav tako lahko povzroča različne, tudi resne zdravstvene težave.«

Uporaba filtrov, ki zadržijo alergene delce

Kot rešitev za obe težavi hkrati sogovornik izpostavi mehanske prezračevalne naprave z rekuperacijo. Te so »energetsko učinkovite in zagotavljajo ustrezno koncentracijo CO₂, relativno vlažnost zraka v prostoru (optimalna je med 40 in 60 %) in omogočajo namestitvev ustreznih filtrov, ki zagotavljajo, da je sveži zunanji zrak zdravstveno in higiensko neoporečen.« Izбира filtra je odvisna od velikosti delcev, ki bi jih radi izločili iz zunanjega zraka. Kot omenjeno, se velikost delcev cvetnega prahu giblje med 10 in 100 µm, čemur po besedah Gjerkeša ustreza filter z oznako ISO ePM₁₀, ki zadrži delce z velikostjo 0,3 do 10 µm z najmanj 50-odstotno učinkovitostjo. Za najbolj občutljive in tiste, ki bi želeli iz zraka izločiti tudi bakterije, plesen in trde delce PM_{2,5}, pa je primeren filter z oznako ISO ePM_{2,5}. Prenos cvetnega prahu ob zračenju lahko zmanjšamo z gostimi mrežami na oknih in vratih.

Splošne smernice prezračevanja prostorov

Ljudje se vse premalo zavedamo pomena ustreznega prezračevanja, bodisi mehanskega ali ročnega. V prostoru se namreč zaradi delovanja številnih naprav in bivanja zadržuje velika količina vlage, pa tudi onesnaževala in delci (pršice, alergeni, hlapne organske spojine itd.), ki nastanejo z dnevnimi dejavnostmi. Kot posledica neprimerne prezračevanja lahko, kot prej omenjeno, pride do razmaha plesni, ki so pogost vzrok

»Če doma nimamo vgrajene mehanske prezračevalne naprave, je običajno dovolj zračenje dva- do trikrat nekaj minut z na široko odprtimi okni zjutraj in zvečer, da začutimo svež zrak v celotnem prostoru. Prezračevanje z nagibom oken je energijsko potratno, saj čezmerno ohladi stene v prostoru.«

respiratornih in drugih zdravstvenih težav, sicer pa se slaba kakovost zraka odraža tudi v slabši koncentraciji, težavah s spanjem in utrujenosti. »Človek vdihne in izdihne povprečno 0,5 m³/h zraka v mirovanju. Glede na bilanco CO₂ je minimalna higienska zahteva, da je treba s prezračevanjem zagotavljati 0,36 m³/h svežega zraka na osebo v prostoru. Za zagotavljanje dobrih bivanjskih razmer v praksi upoštevamo 100-krat večjo vrednost, približno 35 m³/h na osebo oziroma po kriteriju volumna prostora, da se ves zrak v prostoru zamenja najkasneje v dveh urah,« pojasni sogovornik, ki opozarja, da pri kontinuirano delujočih mehanskih prezračevalnih sistemih lahko (poleg filtriranja, vlaženja, razvlaževanja, rekuperacije) volumski tok svežega zraka nastavljammo glede na število oseb v prostoru. Kljub uporabi strojnega prezračevanja pa ne gre zanemariti ročnega, torej fizičnega odpiranja oken: »Okna naj se odpirajo normalno po potrebi in občutku oseb, ki so v prostoru – tudi v primeru, da je nameščen mehanski sistem prezračevanja. Če doma nimamo vgrajene mehanske prezračevalne naprave, je običajno dovolj zračenje dva- do trikrat nekaj minut z na široko odprtimi okni

zjutraj in zvečer, da začutimo svež zrak v celotnem prostoru. Prezračevanje z nagibom oken je energijsko potratno, saj čezmerno ohladi stene v prostoru.«

Blaženje simptomov alergij

Blažje neprijetnosti lahko alergiki v spomladanskem času blažijo z uporabo fiziološke raztopine za izpiranje nosu, oči pa naj zaščitijo z očali, prilegajočimi se obrazu. Seveda izogibanje alergenom ni vedno mogoče, pogosto pa tudi zaščitno obnašanje ne zadoštuje. V teh primerih se priporoča obisk zdravnika, ki bo predpisal posamezna zdravila, s katerimi bo alergijska bolezen postala bolj obvladljiva. Najpogostejši so lokalni nosni pršilniki s kortikosteroidi ali kortikosteroidi v kombinaciji z antihistaminiki. Za krajše časovno obdobje tudi uporaba nosnih dekonjestivov. Ob znakih očesnega konjunktivitisa je priporočljiva uporaba kapljic za oči z antihistaminikom, redkeje s kortikosteroidi. Veliko alergikov simptome blaži tudi z uporabo oralnih antihistaminikov, ki jih jemljejo med sezono cvetenja.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



Olynth®

-  **Odmaši nos v dveh minutah, do 10 ur delovanja**
-  **Vlaži sluznico**
-  **Brez konzervansov**

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



OLY-SLO-ADD-10/2-24

ABC

- A** Alergijski rinitis je razširjen med 20–30 % prebivalstva v zahodnem svetu.
- B** Navaden prehlad običajno traja od enega do dveh tednov, alergijski rinitis pa, vse dokler smo izpostavljeni alergenju.
- C** Prvi znaki sinusitisa spominjajo na navaden prehlad – zamašen nos, izcedek iz nosu.

Alergije v spomladanskem času

Pojavnost alergijskih bolezni v zadnjih desetletjih narašča, velik dejavnik za to pa je spremenjen življenjski slog. Enoznačnega odgovora sicer ni, a številni povečano pojavnost alergij pripisujejo higienski domnevi, zaradi katere otroški imunski sistem v otroštvu prejme premalo raznolike spodbude. Spet drugi dejavniki, ki vplivajo na vse večje število alergijskih bolezni v zadnjem času, so izpostavljenost okoljski onesnaženosti, različnim kemičnim snovem, tudi spremenjeni prehrani itd. Sploh v spomladanskem času je opaziti porast sezonskega alergijskega rinitisa (seneni nahod). Alergija na cvetni prah se kaže z vnetjem nosne sluznice (alergijski rinitis), vnetjem očesne veznice (alergijski konjunktivitis) ali kot vnetje dihalnih poti (alergijska astma).

Avtorica: **Nika Arsovski**

Razvoj alergije na cvetni prah v veliki meri pogojuje genetsko nagnjenost, nadvse pomembni pa so tudi okoljski dejavniki. Najpogostejša alergijska bolezen v spomladanskem času je alergijski rinitis, v poljudnem jeziku znan tudi kot seneni nahod. Ocenjuje se, da je ta oblika razširjena med 20–30 % prebivalstva v zahodnem svetu. Delimo sezonsko obliko, katere povzročitelj so sezonski alergeni (pelod), in stalno obliko alergijskega rinitisa, katere povzročitelji so stalno prisotni alergeni (živalske dlake, pršice ...). Aler-



gijski rinitis je najpogosteje posledica imunskega odziva na vdihani alergen, pri čemer se telo odzove z oteklino nosne sluznice in izcedkom iz nosu, kihanjem in srbečico. Če se omenjenim znakom pridružijo še očesni simptomi (solzenje, pordele veznice ...), gre za alergijski rinoknjunktivitis. Pri nekaterih posameznikih je tveganje za razvoj alergijskega rinitisa večje. »Pojavnost alergijskega rinitisa je pogostejša pri tistih, ki imajo starše ali sorojence s katero od alergijskih bolezni. Če imata oba starša alergijsko bolezen, je verjetnost, da bo imel tudi otrok katero od njih, 50–70 %. Verjetnost začne naraščati v šolski dobi, največkrat se pojavi v starosti med 15 in 25 let, včasih z leti tudi spontano mine.« pojasni **izr. prof. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., specialistka interne medicine, pneumologije ter alergologije in klinične imunologije**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Ob tem sogovornica potrди, da število ljudi z alergijskim rinitisom v zadnjih letih narašča.

Lajšanje težav alergijskega rinitisa

Najpomembnejši ukrep za lajšanje težav z alergijskim rinitisom je izogibanje alergenju. V času cvetenja alergenih rastlin se izogibajte gibanju na prostem, sploh v sončnem in vetrovnem vremenu, ter ne sušite perila na prostem. Pri stalnih alergijah se je alergenju še težje izogniti, saj alergena pršice ni mogoče povsem odstraniti iz notranjega bivalnega okolja. Njegovo prisotnost lahko zmanjšamo z uporabo pralnih tkanin (vsaj na

60 °C), zamrzovanjem manjših tekstilnih izdelkov in uporabo sesalnikov s filtrom za drobne delce. V primeru alergij na plesen je potrebna sanacija površin v prostoru, ki jih obrašča plesen. Izogibanje alergenju je pogosto neuspešno, zato je za blaženje simptomov treba poseči po nekaterih zdravilih. Blage težave odpravimo z uporabo antihistaminikov za peroralno uporabo ali v obliki pršila za nos oz. kapljic za oči. Za pomoč pri zdravljenju in preprečevanju rinitisa lahko uporabimo izotonično ali hipertonično raztopino, ki iz nosne sluznice spera snovi in delce, ki povzročajo preobčutljivost. S tem postane nosna votlina bolj prehodna, dihanje skozi nos pa lažje. Če so težave bolj moteče, sploh če motijo spanje ali dejavnosti v šoli ali na delovnem mestu, je bolj učinkovita redna uporaba nosnih glukokortikoidov. Lokalna terapija je bolj učinkovita. Glukokortikoidi imajo stranske učinke pri sistemski uporabi (tablete, injekcije), za lokalno rabo (pršila) so varni. Pogosto lahko vnetje nosne sluznice spremljajo tudi druge alergijske bolezni: vnetje obnosnih sinusov (sinusitis), vnetje očesne veznice (konjunktivitis), vnetje grla (faringitis) ... V primeru, da različne vrste blaženja simptomov ne zadoščajo in da težave močno vplivajo na življenjsko kakovost posameznika, je mogoče tudi zdravljenje z imunoterapijo. Alergijski rinitis je sicer le poredko izolirana bolezen, pogosteje pa spremljevalec drugih bolezenskih stanj. V več kot 80–90 % primerih se razvije pri ljudeh z astmo. Prisotnost rinitisa, posebej če je ta slabo zdravjen, vpliva na slabši nadzor astme.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljša, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Alergijski rinitis ali navadni prehlad?

Kako prepoznati alergijski rinitis in kako se ta loči od navadnega prehlada? Simptomi in znaki navadnega prehlada in alergijskega rinitisa so si lahko precej podobni, kar marsikomu otežuje postavitev prave samodiagnoze. Prehlad pogosto občutimo s praskanjem oz. bolečinami v žrelu, velikokrat tudi s kašljem, čemur sledita kihanje in izcedek iz nosu. Pri alergijskem rinitisu težave v žrelu oz. kašelj niso značilne. Prehlad se, vsaj pri mlajših otrocih, lahko izrazi tudi s povišano telesno temperaturo in bolečinami v mišicah, medtem ko za alergijski rinitis spremembe v telesni temperaturi niso značilne. Poleg tega lahko AR spremljajo očesni simptomi (srbež, rdečina, vzdraženost oči ...). Pri navadnem prehladu značilne simptome opazimo že dan ali dva po okužbi, ti pa v povprečju trajajo od enega do dveh tednov. V primeru alergijskega rinitisa pa znaki trajajo, vse dokler smo izpostavljeni alergenu, običajno dlje kot dva tedna.

Sinusitis

Sinusitis oz. vnetje sinusov je vnetje sluznice obnosnih votlin (sinusov). Sinusi so zračne votline, ki so za nosom, lici in očmi. Najverjetneje je evoliucijska vloga sinusov ta, da lobanja ni pretežka in glavo lažje držimo pokonci. Obnosne votline so tesno povezane z nosom, zaradi česar lahko ob oteženi prehodnosti

nosu pride tudi do zamašitve obnosnih votlin. Ob virusni okužbi dihal oz. vnetja pride do zmanjšane prehodnosti nosne votline, vname pa se tudi sluznica v sinusih in se zadebeli, s čimer se zamašijo izvodila, ki sinuse ločijo od nosu. To privede do poslabšanega zračenja sinusov. V obnosni votlini začne nastajati podtlak in zastajati tekočina, vlažno okolje pa pogosto predstavlja odlične pogoje za razvoj bakterij. Virusni sinusitis je sicer pogost, bakterijski pa redek. Poznamo akutni in kronični sinusitis, prva oblika je pogostejša in traja do štiri tedne, pri drugi obliki pa simptomi sploh ne izginejo oz. se kmalu ponovno pojavijo. Prvi znaki sinusitisa spominjajo na navaden prehlad – zamašen nos, izcedek iz nosu. Pojavi se lahko tudi obrazna bolečina v predelu oči, lahko občutimo razbolela lica. Bolečina se lahko širi, kar občutimo kot glavobol, pogosto nam naraste telesna temperatura. Tudi kašelj, boleče žrelo in utrujenost so znaki sinusitisa. Ker so bolečine in neprijetnosti, povezane z vnetjem obnosnih votlin, lahko precej neznosne, je smiselno, da si prizadevamo pozdraviti nos, od koder težave tudi izvirajo. Pomagamo si lahko z dekongestivi, ki stanjšajo nosno sluznico in pripomorejo k temu, da se izvodila odprejo. Posledično se lahko nos normalno prezračuje. A pozor, uporaba dekongestivov naj bo omejena na teden dni, ne dlje časa. Pri zaščiti zdravja vam bosta v pomoč ustrezna higiena rok in izogibanje obolelim

posameznikom, pa tudi neprezračanim in zakajenim prostorom.

Piki žuželk

V spomladanskem času in vse bolj prijetnem vremenu vse več časa začnemo preživljati na prostem. Po zimskem mrazu pa na plano pribrečijo tudi žuželke, s katerimi lahko pride do nepredvidenega stika oz. pika. Ta je sicer le poredko nevaren, na mestu vboda se najpogosteje pojavi bolečina, mesto pordeči in oteče. Pik žuželk (osa, čebela, sršen) lahko pri nekaterih posameznikih sproži alergijsko reakcijo, v tem primeru pa velja še posebna previdnost. Alergijo povzroči reakcija med strupom žuželke in proti dotičnemu strupu usmerjenimi protitelesi. Že ob prvem pik se v telesih ljudi, ki so bolj dovzetni za preobčutljivostne reakcije, tvorijo protitelesa, ki se vežejo na celice imunskega sistema, imenovane mastociti. Tako se ob naslednjem pik strup veže na omenjena protitelesa, s čimer pride do sproščanja mediatorjev in mastocitov in posledične alergijske reakcije. Prepoznamo jo po srbečici, koprivnici, rdeči in otekli koži. Pogosto je pridružen tudi pospešen srčni utrip, v najbolj radikalnem primeru pa lahko pride celo do oteklih dihalnih poti, posledično oteženega dihanja, požiranja in stiskanja v prsnem košu. Znaki anafilaksije so lahko tudi slabost, bruhanje, driska. Možna sta tudi padec krvnega tlaka in izguba zavesti. V tem primeru je bistvena takojšnja zdravniška pomoč.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Ukrotite simptome alergije!

PREHRANSKO DOPOLNILO

30 dvoslojnih tablet s prirejenim sproščanjem

Kvercetin, prašek: 150 mg
Perila, suhi ekstrakt: 80 mg
Vitamin D₃: 5 µg

Bistveno zmanjšanje dnevne uporabe antialergijskih zdravil.



Lertal®

Food supplement containing Quercetin, Perilla dry extract and Vitamin D₃

Lertal®

Ocular Spray

10ml

MEDICINSKI PRIPOMOČEK

Pršilo za oči

Perila, suhi ekstrakt: 0,5 %
Hialuronska kislina: 0,3 %
Liposomi: 5 %

Odobreno za trženje: Bonifar d.o.o. PR16141/EN/2024/001

Inovativen pristop k sezonskemu alergijskemu vnetju nosne sluznice in očesnih veznic.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE (0426).

ABC

- A** AKD se izrazi kot zapoznel in pretiran odziv imunskega sistema od 24 do 48 ur po stiku z alergenom.
- B** Atopijski dermatitis je ena najpogostejših bolezni kože, ki po grobi oceni pesti približno 2 % prebivalstva.
- C** Akutna urtikarija traja manj kot šest tednov, kronična pa več.

Občutljivostne reakcije na koži



Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije

Naša koža je največji organ, ki štiti in varuje preostale telesne organe v telesu. Prav zato je dnevno izpostavljena številnim stikom, kemikalijam, mehničnim poškodbam itd. Alergijske bolezni kože so precej pogosta težava zahodnega sveta, saj naj bi kar četrtno prebivalstva pestila katera izmed bodisi alergijskih bolezni dihal ali kože. Njihova pojavnost iz leta v leto še narašča. Kaj sproži alergijsko reakcijo, ki se odrazi na koži, in v kakšnih oblikah se te izrazijo, izveste v prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Alergija je pretiran odziv našega telesa, ki je posledica specifičnega odziva imunskega sistema na sicer neškodljivo snov iz okolja. Naš imunski sistem se ob stiku s snovjo burno odzove, kar se odrazi tudi na koži z bodisi blago ali hudo alergijsko reakcijo. Vzrok za

pojav kožnih alergijskih bolezni je stik z različnimi alergeni, bodisi preko stika kože, s prisotnostjo alergenov v prostoru, zaužitjem alergene snovi itd. Imunski sistem posamezne snovi prepozna kot škodljive in sproži vnetni odziv, kar se manifestira tudi na koži. Med najpogostejše bolezni kože, ki so posledica preobčutljivosti oz. neobičajnega odziva imunskega sistema, sodijo atopijski dermatitis (atopijski ekcem), alergijski kontaktni dermatitis in urtikarija (koprivnica).

Alergijski kontaktni dermatitis

Alergijski kontaktni dermatitis (AKD) je dokaj pogosta vnetna alergijska kožna bolezen, ki se razvije ob stiku kože občutljive osebe z dotično snovjo. Po nekaterih izsledkih sodeč naj bi pestila med 1 in 4 % prebivalstva. Izrazi se kot zapoznel in pretiran odziv imunskega sistema (od 24 do 48 ur po stiku z alergenom). Za razvoj preobčutljivosti je potrebna predhodna senzibilizacija na alergen, ki se zgodi v predhodnih stikih z alergenom, imunski sistem pa se pretirano odzove šele ob ponovnem stiku s snovjo. Kontaktni alergen ob stiku prehaja skozi vrhni sloj kože, posledica pa je pojav vnetnega odziva na koži, ki se kaže s srbežem, luščenjem in pordelostjo. Pri akutni obliki bolezni se simptomi pojavijo nenadoma, najprej z rdečino in srbežem, naknadno se pojavijo še drobne papule oz. v primeru burnejše oblike bolezni mehurčki. Ti sčasoma popokajo, na njihovih mestih pa ostanejo kraste. Pomembno je, da navkljub srbežu občutljivega predela ne praskate, saj

lahko pride do razvoja bakterijske okužbe. Če je koža še naprej izpostavljena snovi, ki sproža alergijsko reakcijo, lahko preide v kronično fazo. V primeru kroničnega, torej dolgotrajnega alergijskega kontaktnega dermatitisa se lahko pojavijo zadebeljeni srbeči predeli kože, sočasno pa tudi grobo luščenje z bolečimi razpokami. In katere snovi lahko sprožijo alergijsko reakcijo? »Najpogostejši alergeni, ki povzročajo alergijski kontaktni dermatitis, so kovine (predvsem nikelj, kobalt in krom), dišave v parfumih in odišavljenih izdelkih za osebno nego, konzervansi v kozmetiki in izdelkih za osebno nego ter antibiotiki v kremah in mazilih.« pojasnjuje **Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni na Univerzitetnem kliničnem centru Maribor. Prav zaradi tega je kontaktni alergijski dermatitis pogostejši v nekaterih poklicnih sferah, kot so frizerstvo, cvetličarstvo, gradbeni sektor, v industriji gume. V primeru t. i. poklicnega alergijskega dermatitisa je treba dokazati vzorčno snov, s čimer se postavi diagnoza bolezni, nato je zaradi posameznikovega zdravja nujno zamenjati poklic. Kot potrdi tudi sogovornik, je bistvenega pomena izogibanje stiku z alergenom snovjo: »Edina možna preventiva alergijskega kontaktnega dermatitisa je izogibanje potrjenim kontaktnim alergenom. Zato je ključno, da bolniki skrbno preberejo sestavine v kozmetiki in izdelkih za osebno rabo. Testiranje na kontaktne alergije izvajamo dermatologi in se imenuje epikutano

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

»Vzrok za pojav kožnih alergijskih bolezni je stik z različnimi alergeni, bodisi preko stika kože, s prisotnostjo alergenov v prostoru, zaužitjem alergenov snovi itd. Imunski sistem posamezne snovi prepozna kot škodljive in sproži vnetni odziv, kar se manifestira tudi na koži.«

oz. krpično testiranje.« Tudi sicer se v prvi fazi zdravljenja omeji oz. odstrani vzročne dejavnike. Izogibanje vzročnemu alergenu pa ni vedno preprosto, saj lahko alergijsko reakcijo izzove že najmanjša koncentracija alergena. Lokalno zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni, akutni AKD zdravimo s hladnimi obkladki, v kasnejših fazah pa s kortikosteroidnimi kremami in mazili.

Atopijski dermatitis (atopijski ekcem)

Atopijski dermatitis (AD) je ena najpogostejših bolezni kože, po grobi oceni pa naj bi za AD obolela približno 2 % prebivalstva. V zahodnem svetu so številke še precej višje, sploh med najmlajšimi. Obolevnost otrok, mlajših od pet let, je kar 10–15-odstotna. Čeprav se bolezen pojavlja v vseh starostnih obdobjih, je najpogostejša v prvem letu življenja. Povečini se AD izrazi do otrokovega petega leta, že po tretjem letu starosti pa se simptomi bolezni odražajo le še pri polovici obolelih otrok. S starostjo se bolezen postopoma umiri in pri večini izzveni. Eden izmed razlogov za pojav bolezni je okvarjeno delovanje zaščitne kožne pregrade, zaradi česar koža postane bolj suha in posledično bolj občutljiva na alergene, dražilce in mikrobe iz okolja. Koža je suha, razdražljiva, luskava, pojavi se moteč srbež. Nekateri okoljski dejavniki stanje le še poslabšajo, recimo agresivna higienska sredstva, hladno vreme, stres ... »Treba je poudariti, da atopijski dermatitis ni alergija, temveč kronična vnetna bolezen, pri kateri pa pri večini bolnikov ugotavljamo preobčutljivosti in so lahko dejavniki poslabšanji. Pri otrocih so pogostejši prehranski alergeni in kar 90 % vseh predstavljajo jajca, mleko, arašidi, soja in pšenica. Z leti prehranski alergeni postajajo manj pomembni in pri starejših otrocih in odraslih prevladujejo inhalatorni alergeni – pršica, pelodi, povrhnjica živali in plesni,« ob tem poudari Kikel. Vzrok nastanka atopijskega dermatitisa še do danes ni povsem pojasnjen, saj gre za kompleksen preplet več različnih dejavnikov. Pomemben vidik predstavlja dednost, saj se pogosteje pojavlja pri posameznikih z zabeleženo družinsko anamnezo drugih atopijskih bolezni. Velik delež otrok z atopijskim dermatitisom v odrasli dobi raz-

vije katero od alergijskih bolezni dihal. Razvoj bolezni je nepredvidljiv, zdravljenje pa, kot pove sogovornik, pogosto simptomatsko: »Zdravljenje atopijskega dermatitisa je stopenjsko. Osnova zdravljenja je ustrezna nega kože, zadostna uporaba negovalnih mazil in izogibanje potrjenim alergenom. V lokalnem zdravljenju uporabljamo protivnetne pripravke, to so predvsem kortikosteroidne kreme in mazila ter zaviralci kalcinevrina. Pogosto se poslužujemo tudi fototerapije kože. Za hujše oblike atopijskega dermatitisa uporabljamo sistemska zdravila, kjer imamo na voljo od klasičnih in novejših imunomodulatornih zdravil do tarčnih bioloških zdravil.« Incidenca atopijskega dermatitisa v zadnjih letih narašča, bolezen pa je pogostejša pri ljudeh z višjim socialno-ekonomskim statusom. K naraščajoči pojavnosti bi lahko pomembno prispevala vse večja onesnaženost zraka v mestih in stresen vsakdan večine ljudi.

Urtikarija

To kožno alergijsko bolezen prepoznamo po značilnih izpuščajih – urtik. Bolezen je dobila ime zaradi podobnosti z izpuščaji, ki se pojavijo po stiku s koprivo (lat. *Urtica dioica*) – urtikarija ali koprivnica. Bolezen se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, najpogosteje med 20. in 40. letom starosti, medtem ko je redkejša v otroštvu. Urtike se pojavijo nad ravnjo kože, ta pa postane porcelanaste barve, medtem ko predel okrog pordi. Pojavi se srbež. Ti izpuščaji se lahko pojavijo kjer koli po telesu, običajno pa tako hitro, kot se pojavijo, v roku 24 ur tudi izginejo. Pridruženo se lahko pojavi otekanje mehkih tkiv, na primer vek, ustnic ali jezika, ker imenujemo angioedem. Koprivke in angioedem se lahko pojavljajo tudi v sklopu preobčutljivostne reakcije – anafilaksije. V veliko primerih ne ugotovimo vzroka nastanka urtikarije. Sicer pa so možni vzroki okužbe, zdravila, hrana in piki žuželk. Ločimo akutno in kronično urtikarijo. Akutna traja manj kot šest tednov, kronična pa več. Zelo redko se urtikarija pojavlja v sklopu sistemskih bolezni, kot so lupus, revmatoidni artritis, avtoimuna bolezen ščitnice, vaskulitis itd. Urtike se lahko pojavijo tudi kot posledica fizikalnih povzročiteljev, kot so hlad, vročina, pritisk, mehničnega drgnjenja itd.



FIDERMA®

Raziskave za nego kože



Linija HYDRAFID

za čiščenje, vlaženje in pomirjanje izrazito suhe in občutljive kože

- čistilni gel
- vlažilna krema za obraz
- vlažilna krema za telo



Linija UREAVID

za čiščenje, vlaženje in pomirjanje poroženele kože, izdelki z ureo

- čistilni gel
- mleko za telo (10 % urea)
- krema za telo in lasišče (30 % urea)
- intenzivna topikalna krema (50 % urea)
- šampon

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.



T 05 99 47 501

FIDERMA 10/24

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljšo, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ABC

- A** Alergija na zdravila je imunološka reakcija na specifično sestavino zdravila.
- B** Alergije na hrano so pogostejše med otroki, pestile naj bi kar med 5 in 10 % otrok.
- C** Histaminska intoleranca (HIT) je posledica povečane koncentracije histamina v telesu.



Manj običajne alergije

V pomladnih dneh so v ospredju predvsem alergije na cvetni prah, ki posameznikom povzročajo nemalo preglavic in težav. Poleg dobro znanih alergenov, kot so pelod, plesen in dlake hišnih ljubljencev, pa obstaja tudi vrsta manj znanih. Nekaterim se tako alergijska reakcija na koži pojavi ob izpostavljenosti soncu. Spet drugim ob srkanju rujne kapljice ali celo piva.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Alergije na zdravila

Zdravila imajo tako zaželene kot tudi nekatere nezaželene stranske učinke. Tako imenovana alergija na zdravila je imunološka reakcija na specifično sestavino zdravila. Tovrstne alergije so redke, a zaradi vse pogostejše uporabe zdravil v današnjem času precej pogostejše kot v preteklosti. Najpogostejše so alergije na antibiotike ali antirevmatična zdravila. Alergija na zdravila se na naši koži odrazi v obliki srbečih kožnih izpuščajev, pa tudi prebavnih motenj, kot so driska, slabost, bruhanje. Lahko se počutimo slabotni, naša telesna temperatura naraste. V najhujšem primeru lahko pride do otečenega obraza, posledično tudi jezika in ustnic, ter v nadaljnjem koraku nenadnega padca krvnega tlaka. T. i. antifilaktični šok lahko ob neprimernem posredovanju vodi tudi v smrt. Tveganje za pojav alergij je posledica številnih dejavnikov, med drugim genetske pogojenosti in načina, kako posameznik zdravilo v organizmu presnavlja. Ob prvem zaužitju zdravila začne v primeru alergije telo proizvajati protitelesa na dotično zdravilo – t. i. senzibilizacija. Ob naslednjem stiku z zdravilom pa pride do alergijske reakcije. Verjetnost, da bo do preobčutljivostne reakcije prišlo, je večja, če gre za zdravilo, ki ga nanašamo na kožo ali sluznico, in manjša, če moramo zdravilo zaužiti. V primeru hude alergijske reakcije sledi prenehanje uživanja zdravila; če to zaradi narave bolezni ni mogoče, bo ob blažji alergiji zdravnik morda zgolj predpisal antihistaminik. V splošnem sicer velja, da zdravnik zdravilo, ki nam povzroča alergije, ukine in nadomesti z drugim. V prihodnosti pa se morajo posamezniki izogibati zdravilom, kemijsko podobnim tistim, na katero so razvili preobčutljivost.

Preobčutljivost na sulfite
Pri preobčutljivosti na sulfite ne gre za pravo alergijo, temveč psevdialergijo. Psevdialergija se na zunaj kaže z enakimi znaki kot alergija, vendar vzrok zanjo ni imunske narave. Psevdialergijo povzročajo živila, bogata z amini, ki vsebujejo veliko histamina, največkrat aditivi, konzervansi in barvila. Sulfiti so konzervansi, ki se v prehranski industriji uporabljajo že vse od antike naprej. Najdemo jih v številnih živilih in pijačah, vključno z vinom, pivom, suhim sadjem, mesnimi izdelki itd.

Večina ljudi po zaužitju sulfite razgradi s pomočjo encimov, pri nekaterih posameznikih pa je zmožnost razgradnje zmanjšana. Vino je pijača, ki vsebuje precejšnje vrednosti sulfitov, zaradi katerih se ne pokvari. Ob uživanju živil in pijač s prisotnostjo sulfitov se pri nekaterih posameznikih, pri katerih je razgradnja teh pomanjkljiva, pojavijo spremembe na kožo, srbečica. Tudi zardevanje obraza, glavoboli, želodčni krči, prebavne motnje itd. Intenzivnejše se praviloma stanje odrazi pri astmatikih.

Alergija na hrano

Alergija na hrano je v splošni populaciji precej redka, saj se pojavlja pri le 2–4 % zahodnega prebivalstva, pogostejše med otroki, saj naj bi pestile kar med 5 in 10 % otrok. »Zakaj so alergije na hrano pri otrocih relativno pogoste, ni popolnoma jasno. Otroci imajo nezrel imunski sistem, ki lahko napačno in preburno odregira na neko živilo, preden je otroku uspelo razviti toleranco na to živilo. Teorije o tem so različne in raziskave so usmerjene v različne mogoče vzroke, kot so: pogoste okužbe, onesnaženo okolje, kajenje in številni drugi,« pojasni **Tatjana Pavlin, dr. med., spec. ped., IBCLC**, in dodaja, da otroške alergije z leti pogosto izzvenijo: »Alergija na hrano se najpogostejše začne v prvih dveh letih življenja. Nekatero alergije na hrano, kot so alergije na kravje mleko in kokošje jajce, otroci običajno prerastejo v otroštvu ali adolescenci, medtem

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

ko alergije na arašide in drevesne oreščke pogosteje vztrajajo tudi v odrasli dobi ali se razvijejo v poznejšem otroštvu ali odrasli dobi.« Kot pove sogovornica, mehanizmi, s katerimi se alergija na hrano razreši, niso povsem pojasnjeni, najverjetneje pa gre za delovanje različnih dejavnikov. Pri alergikih poteka tvorba protiteles IgE, ki zaznajo določeno snov kot škodljivo, čeprav ni. Vrednosti IgE, specifičnih za hrano, se pri večini posameznikov z alergijami na hrano sčasoma znižajo. Pri dojenčkih in otrocih je najpogostejša alergija na kravje mleko, prav tako pogosta je tudi alergija na kokošja jajca, ki je lahko pokazatelj kasnejše senzibilizacije na aeroalergene, tudi kasnejšega razvoja astme. Alergije na arašide in drevesne oreščke so pogosto prisotne skupaj, kar pri 30–40 % bolnikov: »Alergija na arašide in oreščke prizadene vsaj 0,5–3 % otrok in se lahko sčasoma poveča. Čeprav so sprva verjeli, da je vseživljenjska občutljivost v skoraj vseh primerih, so kasnejše študije pokazale, da se toleranca lahko razvije v približno 20–30 % primerih.« Alergijo na pšenico pogosto prerastemo do adolescence. Pri najmlajših se alergija pogosto izrazi v obliki atopijskega dermatitisa, pri odraslih pa so pojavnosti bolj pestre in različne. Simptomi se odražajo kot spremembe na koži (koprivnica), otekanje, rdečica, srbečica, kot prebavne motnje ali z oteženim dihanjem, kihanjem, zamašenim nosom, le poredko v obliki hujše alergijske reakcije: z dušenjem in padcem krvnega tlaka ter izgubo zavesti.

Histaminska intoleranca

Histamin je biološka snov, ki jo proizvaja naše telo samo. Histamin kot amin sodeluje pri imunskih odzivih v našem telesu, saj se v navezavi z vodikom veže na druge celice v telesu, pri čemer telesu pomaga pri odzivih na poškodbe in ob izpostavljenosti sprožilcem alergij. Najdemo pa ga tudi v številnih živilih, predvsem tistih, ki nastanejo ob procesu zorenja. Visoke vrednosti histamina je mogoče zaslediti v alkoholnih pijačah, kislem zelju, kislu

»Alergija na hrano se najpogosteje začne v prvih dveh letih življenja. Nekatere alergije na hrano, kot so alergije na kravje mleko in kokošje jajce, otroci običajno prerastejo v otroštvu ali adolescenci, medtem ko alergije na arašide in drevesne oreščke pogosteje vztrajajo tudi v odrasli dobi ali se razvijejo v poznejšem otroštvu ali odrasli dobi.«

tofuju, predelanih mesninah, siru itd. Tudi posamezna zdravila povzročajo kopičenje histamina v telesu. Histaminsko intoleranco (HIT) je po znakih precej preprosto zamenjati s prehranskimi alergijami, a pri tem vzrok niso IgE protitelesa, temveč povečana koncentracija histamina v telesu in posledično njegova slabša razgradnja. Če je aktivnost encimov, zadolženih za razgradnjo histamina, zmanjšana, lahko pride do pojavnosti simptomov, podobnih alergijski reakciji. Histaminska intoleranca se izrazi s prebavnimi težavami (driska), krči, bolečinami v želodcu, tudi glavoboli, kihanjem, oteženim dihanjem, srbečico, otekanjem itd. Skratka, s simptomi, ob katerih najprej pomislimo na preobčutljivostno reakcijo. Prav zato je treba iz prehrane izločiti živila, ki HIT sprožajo, sočasno pa se priporoča uživanje nadomestkov z encimom DAO, ki sodeluje pri razgradnji histamina. Prevalenca histaminske intolerance se ocenjuje med 1 in 3 % in je pogostejša med ženskami.

Iritativni kontaktni dermatitis

Kontaktna alergija se pojavi ob preobčutljivosti na posamezne snovi in se kaže kot kontaktni dermatitis. Za slednjega so značilni kožno vnetje, srbečica, rdeči kožni izpuščaji,

drobni srbeči mehurčki, otekanje. Ločimo dve obliki kontaktnega dermatitisa, alergijski in iritativni kontaktni dermatitis. Pri slednjem gre za vnetja kože, ki so posledica ponavljajočega se stika kože s snovjo, na katero je preobčutljiva. Te snovi so pogosto v kozmetičnih preparatih, parfumih, milih, dezodorantih itd., zato so vnetja pogostejša na obrazu, prstih in na rokah.

Preobčutljivostna reakcija na sončne žarke

Se vam ob izpostavljenosti soncu na koži pojavijo vnetje, srbečica, izpuščaji in drobni mehurčki? Potem je mogoče, da se vaše telo s preobčutljivostno reakcijo odziva na sončne žarke. Tovrstno alergijsko reakcijo t. i. fotodermatozo naj bi razvil že vsak peti Evropejec, saj se njena razširjenost z oddaljenostjo od ekvatorja povečuje. Simptomi se pojavijo že nekaj minut po izpostavljenosti soncu, povzročitelj pa so dolgovalovni UVA- in srednjevalovni UVB-žarki, saj prodirajo najgloblje v kožo. Na neobičajne deformacije v podkožju se odzove naš imunski sistem z neprijetnimi spremembami na koži. V hujši obliki se razvije prava alergija na UV-žarke, t. i. sončna urtikarija.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

DAOSin®

- Prehransko dopolnilo Daosin® vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim (DAO).
- Encim DAO v črevesju podpira razgradnjo histamina, zaužitega s hrano.

PREVERJENA KAKOVOST.

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

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

ABC

- A** Po obremenjenosti zraka na letni ravni izstopata leti 2016 in 2022.
- B** V povprečju je največje obremenitve s cvetnim prahom v zraku zaznati aprila.
- C** Na obremenitev ozračja s cvetnim prahom vpliva tudi vse večja onesnaženost zraka.



Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Ob milih zimah se sezonske alergije pojavijo prej, pogosto že v januarju. V Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano kot edinem laboratoriju te vrste na slovenskih tleh že desetletje beležijo obremenitev ozračja s cvetnim prahom za posamezen mesec, leto. Vrednosti se glede na posamezna leta močno razlikujejo in so odvisne tako od okoljskih dejavnikov kot vrste rastlin. Več o tem nam je povedala strokovnjakinja **Andreja Kofol Seliger**, ki

je sicer vodja Enote za aerobiologijo na NLZOH.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Osnovna dejavnost laboratorija za aerobiologijo je sledenje alergenemu cvetnemu prahu v zraku. Na podlagi izsledkov vsakoletno pripravijo tudi letno poročilo o letnem

seštevku in teži sezone za posamezne vrste rastlin. »Teža sezone cvetnega prahu je izražena z letnim seštevkem vseh izmerjenih povprečnih dnevni koncentracij v eni vegetacijski sezoni in je tudi merilo, ki ponazarja obremenitev okolja, ki smo ji bili izpostavljeni. Letni seštevek je vezan na rastlinsko vrsto in na merilno mesto. Med leti so v letnih seštevkih velika nihanja, ki so odvisna od okoljskih dejavnikov, kot so npr. vremenski pogoji med cvetenjem, v veliki meri

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

SYNLAB

ALI POZNATE SVOJE
ALERGIJE?

➤ **Opravite test na alergije** in izvedeli boste kaj vam sproži alergijsko reakcijo.

Z izogibanjem sprožilcem alergij se lahko izognete neprijetnim simptomom ali celo preprečite resno alergijsko reakcijo.

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

Preberi
več



laboratorij@adrialab.si
synlab.si



➤ **NAROČANJE
NI POTREBNO!**

»Ob milih zimah prve vrednosti cvetnega prahu v zraku zabeležijo že ob daljših otoplitvah v januarju, ko najvišje dnevne temperature presegajo 5 °C. V celinski Sloveniji se sezona pojavljanja alergene cvetnega prahu začne s cvetenjem leske in jelše.«

pa od vrste rastline,« pojasnjuje **Andreja Kofol Seliger** in ob tem poudari, da se pri drevesnem cvetnem prahu izmenjujejo leta, ko drevesa močno cvetijo, in leta s skromnim cvetenjem, ki prinesejo le malo cvetnega prahu. Posledica teh razlik so medletna nihanja, ki jih pri cvetenju trav in zelnatih rastlin ni zaznati. Po besedah strokovnjakinje je letni seštevek posameznih vrst rastlin v zadnjih letih rahlo povišan, a porast ni statistično značilen: »Za ilustracijo, jelša v Ljubljani – letni seštevek je bil leta 2022 10-krat večji kot leta 2023, letni seštevek breze je bil 6-krat večji.« Po obremenjenosti zraka na letni ravni izstopata leti 2016 in 2022, ko so v laboratoriju zabeležili zelo visoke letne seštevke. Visoke obremenitve so posledica različnih dejavnikov, od ugodnih vremenskih razmer, jakosti cvetenja rastlin do velikosti vira cvetnega prahu in tipa vegetacije. Po drugi strani je bil letni seštevek leta 2014 najnižji v zadnjih desetih letih. Razlike so opazne predvsem v pomladanskem času, ko cvetijo drevesa v gozdovih.

Letna poročila in semafor obremenitve ozračja

»Dogajanje v zadnjem desetletju je predstavljeno v koledarjih cvetnega prahu za merilne postaje (Izola, Ljubljana, Maribor, Lendava), kjer so prikazani povprečni letni poteki sezon pomembnejših alergenih vrst. Primerni so za hitro seznanitev z morebitnimi obremenitvami zraka v različnih obdobjih leta. Izračunani so po priporočilih Evropskega aerobiološkega društva (EAS) na podlagi metodologije, ki vključuje tudi vpliv na zdravje. Koledarji služijo predvsem kot pomoč pri preventivnem ravnanju ob pričakovanju razvoja sezone cvetnega prahu. Za sledenje dnevnih nihanj obremenjenosti zraka priporočamo spremljanje aktualnih obremenitev na spletni strani NLZOH,« svetuje sogovornica. Posamezniki z alergijami na cvetni prah se lahko za informacije o obremenitvi zraka obrnejo na semafor obremenitve v preteklem tednu, ki ponudi podatke o dnevni obremenitvah s cvetnim prahom za posamezne vrste rastlin. V povprečju je največje obremenitve s cvetnim prahom v zraku zaznati aprila, na udaru pa so predvsem ljudje s preobčutljivostjo na cvetni prah breze in njej sorodnih rastlin (gaber, bukev, hrast ...). Manj alergene vrste, katerih cvetni prah je v aprilu mogoče zaznati v zraku, so še vrbe in sorodni topoli, platane in jesen. Ob toplem vremenu se v aprilu začne tudi cvetenje trav, ki doseže vrhunec v maju in juniju. Poglavitna povzročitelja jesensko-poletnih alergij sta pelin in ambrozija.

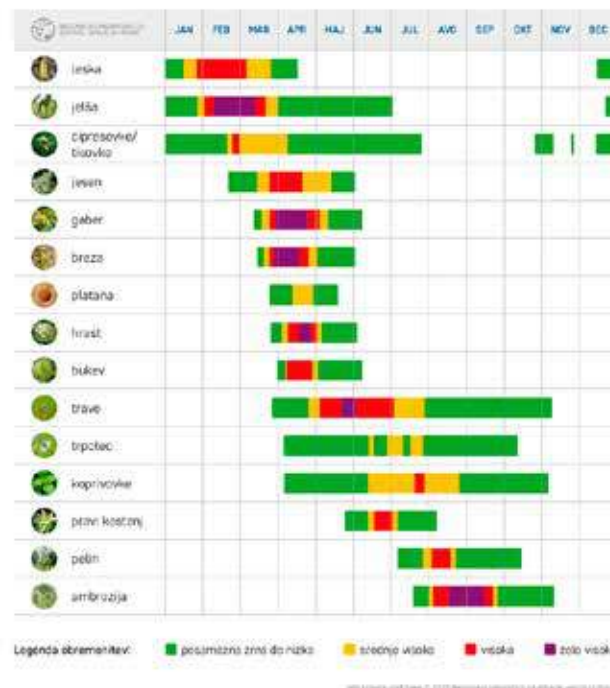
Kako na pojavnost alergij vpliva segrevanje ozračja?

Segrevanje ozračja in milejše zime pripomorejo k bolj zgodnjemu pojavljanju cvetnega prahu pomladi zaradi zgodnejšega cvetenja. Začetek sezone pojavljanja cvetnega prahu v zimsko-pomladanskem času je povezan z gibanjem dnevne maksimalne temperature zraka. »Raziskovalci poročajo, da tako na začetek kot na trajanje sezon cvetnega prahu vplivajo meteorološke spremenljivke, predvsem temperatura. Kot odziv na globalno segrevanje rastline spremenijo čas svojih razvojnih faz, vključno s cvetenjem in sproščanjem cvetnega prahu. Obsežna študija globalnih naborov podatkov o cvetnem prahu je poudarila povečanje trajanja sezone cvetnega prahu (povprečno za 0,9 dneva na leto) in obremenitve s cvetnim prahom



Koledar cvetnega prahu – Ljubljana

(Vir: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano)



Koledar cvetnega prahu – Maribor

(Vir: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano)

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom



Koledar cvetnega prahu – Izola
(Vir: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano)



Koledar cvetnega prahu – Lendava
(Vir: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano)

»Na obremenitev ozračja s cvetnim prahom vpliva tudi vse večja onesnaženost zraka.«

v zadnjih 20 letih,« strokovnjakinja opozori na izsledke študije Lewisa H. Ziska, objavljene leta 2019 v *Lancet Planet Health*. Ob milih zimah prve vrednosti cvetnega prahu v zraku zabeležijo že ob daljših otoplitvah v januarju, ko najvišje dnevne temperature presegajo 5 °C. V celinski Sloveniji se sezona pojavljanja alergene cvetnega prahu začne s cvetenjem leske in jelše. Po opažanjih NLZOH je razlika v začetkih sezone cvetnega prahu med milimi in mrzlimi zimami kar 1,5 meseca. Pogosto se sicer zgodi, da sezone cvetenja v milih zimah prekinejo hladna obdobja, kar pripomore k nižjim obremenitvam s cvetnim prahom oz. lahko cvetni prah celo začasno izgine iz zraka. Če zimskim otoplitvam sledi dolgo obdobje hladnega vremena in nato ponovna otoplitev, lahko le to spremeni časovni potek pojavljanja cvetnega prahu. Upočasnitev sezone pozimi cvetočih dreves se v zgodnji pomladi združi s sezono cvetnega prahu dreves, ki cvetijo kasneje, npr. z jesenom in brezo. Sezona je v teh primerih tako obsežna, da hkrati v pomladnih mesecih cvetijo drevesa, katerih cvetenje se navadno porazdeli v daljšem časovnem obdobju. Glede trenda zgodnejšega pojavljanja cvetnega prahu v zimskih mesecih se je za Ljubljano izkazalo, da ni statistično relevantnega trenda.

Onesnaženost zraka lahko poveča pojavnost alergij

Na obremenitev ozračja s cvetnim prahom vpliva tudi vse večja onesnaženost zraka. Tako na svetovni ravni kot tudi pri nas je občutljivost na alergene vse bolj izrazita, z vse večjim onesnaževanjem pa alergeni pelod postane še bolj potenten, kar je eden od vzrokov, da je primerov alergijskega rinitisa ali senenega nahoda vse več. Onesnaževanje zraka lahko vpliva na samo morfologijo cvetnega prahu, celično steno zrn, na vsebnost beljakovin v cvetnem prahu in na sproščanje alergenov iz cvetnega prahu. Alergeni so v nekaterih primerih beljakovine, ki se sintetizirajo v večjem obsegu v rastlinah kot obrambni mehanizem pred stresom oz. onesnaženim okoljem. Poleg tega lahko zaradi onesnaženosti zraka zunanja stena cvetnega prahu oslabi, zrna se deformirajo, pokajo in alergeni se sproščajo v okolje in ti lahko zaradi majhnosti prodrejo v pljuča. Zelene površine so v neposredni bližini izvirov onesnaženja zraka. Na področjih, bolj izpostavljenih onesnaženju, so zrna peloda prekrita s sprimki trdnih delcev.

Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

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 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni 'kondiciji' so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

Omejena serija s fiksno obrestno mero!

i10



i20



BAYON



Pohitite in izkoristite lepo priložnost, saj vam tokrat ponujamo še posebej ugodno financiranje vozil Hyundai. Pri tem izstopajo modeli i10, i20 in Bayon, ki se lahko pohvalijo z našo najnižjo fiksno obrestno mero. Z bogato serijsko opremo in možnostjo različnih pogonskih sklopov boste vsekakor našli tistega, ki je najbolj po vašem okusu.



Vsebina

- 4 Pravilna skrb za zobe
- 6 Preprečimo glavobol
- 8 V kakšni ‚kondiciji‘ so vaše ledvice?
- 10 Gnojno vnetje kolena
- 13 Endoskopske operacije pri težavah z ušesi
- 16 Kako si pravilno čistiti ušesa?
- 18 Rak želodca
- 21 Ko ledvice pešajo in kosti postanejo krhke
- 23 Oči, okno v svet – najboljše, kadar je čisto
- 26 Se da metabolizem pospešiti?
- 28 Najpogostejša okužba, ki jo dobimo od živali
- 30 Kakšna je vaša kri?
- 33 Težave z lasiščem
- 35 PRILOGA: ALERGIJE
- 35 Pripravimo se na alergije
- 38 Alergije v spomladanskem času
- 40 Občutljivostne reakcije na koži
- 42 Manj običajne alergije
- 44 Obremenitev zraka s cvetnim prahom

5 LET Garancije
brez omejitve kilometrov

8 LET Garancije
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 4,84 – 6,21 l/100 km, emisije CO₂: 110 – 141 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pridržujemo si pravico do napak. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.