

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

April 2024 Leto 19, številka 4

Prvi pokazatelji
alergije

Boleči spolni odnosi

Je v nohtih zapisano
naše zdravje?

V boj proti celulitu

Preventivni pregledi
so pomembni

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske



PROLOCO MEDICO

Življenje v gibanju.

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana

www.proloco-medico.si

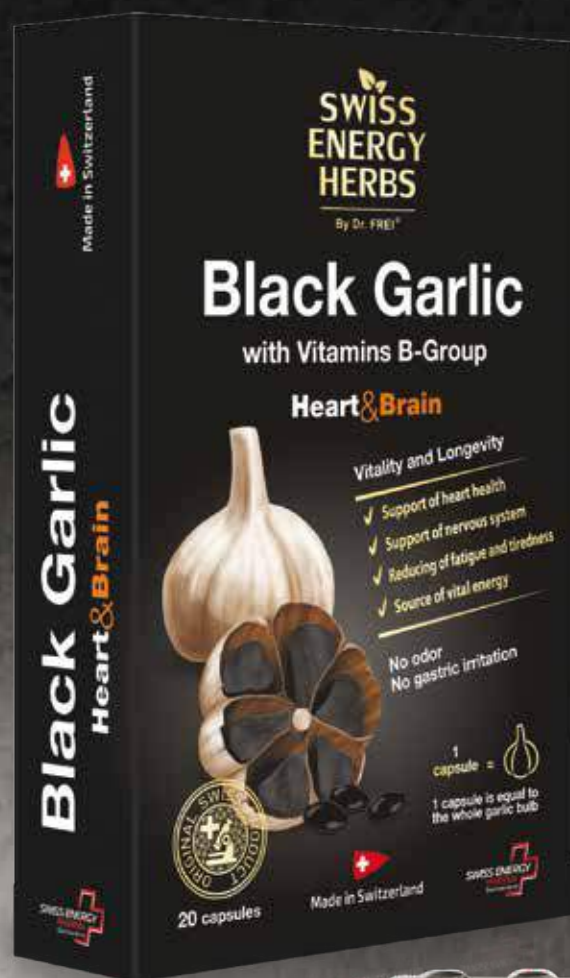
PRILOGA:
Možgani

Prehransko dopolnilo



Prebudite vitalno energijo v sebi in odkrijte moč fermentiranega česna!

Zdaj lahko koristijo dobro poznane lastnosti česna prav vsi! Fermentirani česen je idealen za vse, ki bi uživali koristi česna, pa jim to preprečuje spahovanje in draženje želodca ter za ljudi, ki bi se radi izognili značilnemu vonju po česnu, ki je običajno prisoten v koži in potu po njegovi uporabi.



100 % pravi česen

100 % lažje prebavljiv

100 % več antioksidantov

100 % enostavno uživanje

100 % moč cele čebulice v 1 kapsuli

0 % spahovanja

0 % vonja po uporabi

Vitamin B1 ima vlogo pri delovanju srca.
Vitamina B6 ima vlogo pri nastajanju rdečih
krvničk. Oba prispevata k zmanjšanju
utrujenosti in izčrpanosti.

Swiss Energy Črni
česen z vitamini B.



Skrivnostna moč Narave
za Vaše Zdravje.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Dobavljivo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na spletu.

w: www.swissenergy.si e: info@swissenergy.si

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni



PRILOGA: Možgani



Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske



- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Letnik 19, številka 4,
april 2024

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

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

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

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

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

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

ABC

- A** Alergije najprej prizadenejo dele telesa, ki so najbližje naši okolici.
- B** Pri dojenčkih alergije najpogosteje prizadenejo kožo in prebavila.
- C** Pojavnost fotodermatoze je pogostejša pri ljudeh, ki živijo dlje od ekvatorja.



Prvi pokazatelji alergije



Igor Koren, dr. med., specialist internist in pulmolog

Prve znake alergijskega odziva lahko pogosto prezremo ali zamenjamo z navadnim prehladom. Naj gre za solzenje oči, kihanje, smrkavanje ali zamašen nos. V resnici pa ima alergija malo skupnega s prehladom. Alergija je namreč imunski odziv, pri katerem se naš imunski sistem pretirano odzove na sicer nenevarno snov iz okolja, ki jo imenujemo alergen. Ko naš organizem pride v stik z alergenom, se telo odzove s spremembami na koži, slabšo prehodnostjo dihalnih poti ... Znaki alergije se razlikujejo od posameznika do posameznika, lahko pa so različni tudi zaradi vrste alergije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Alergije se odražajo z različnimi pokazatelji od solzenja oči do kašlja, srbečice in sprememb na koži. Odziv, naj bo blag ali hud, je odvisen od posameznikovega imunskega sistema pa tudi od vrste drugih dejavnikov. Najpogostejša alergijska bolezen v spomladanskem času je alergijski rinitis, v poljudnem jeziku znana tudi kot seneni nahod, ki jo v blažji različici lahko precej enostavno zamenjamo z navadnim prehladom. »Alergije najprej prizadenejo dele telesa, ki so najbližje naši okolici: to so očne veznice

(zato se najprej začnemo solziti) in nos (začnemo kihati). Kmalu se kihanje nadgradi z bistrim nosnim izcedkom. Ko alergeni (snovi, ki povzročajo alergijo) dosežejo žrelo, nas žgečka v žrelu in grlu, nadležno pokašljujemo. Ko vstopijo v spodnja dihala oz. pljuča, nas prične dušiti, piska nam v prsnem košu in še bolj moteče kašljamo,« pojasnjuje **Igor Koren, dr. med., specialist internist in pulmolog**, in navede nekaj pomembnih razlik med alergijo in prehladom: »Navadni prehlad običajno spremljajo splošno slabo počutje, čelni glavobol, bolečine v mišicah, mrazenje, občasno komaj zvišana telesna temperatura. Zelo hitro se bistri nosni izcedek sprevrže v obarvanega.«

Znaki alergije so prisotni, dokler smo izpostavljeni alergen

Alergijski rinitis je lahko omejen na sezono posameznega cvetnega prahu (leska, vrba, breza ...) ali pa nas ob alergijah na hišne pršice, živalsko dlako, plesni itd. spremlja skozi vse leto. V blažji obliki ga lahko spregledamo tudi pri otrocih in znake povezujemo z drugimi obolenji ter jih ne pripisujemo alergijskemu odzivu. Da so za otroke težave krive alergije, pomislimo, kadar prehlad zlepa ne mine – noben prehlad ne traja več mesecev, medtem ko so znaki alergije prisotni, dokler smo izpostavljeni alergen. Mlajši otroci le poredko razvijejo alergije na alergene iz zraka, medtem ko začne njihova pojavnost po tretjem letu otrokove starosti naraščati.

Alergijska vnetja oči in sezonski nahod so pogosteje težava šolarjev in mladostnikov. Kako pa se kaže alergija pri dojenčku?

Pri dojenčkih alergije najpogosteje prizadenejo kožo in prebavila. Znaki alergije se odražajo s trdovratnimi krči v trebuhu, prebavnimi

težavami, kot sta driska in bruhanje. Alergijo na koži prepoznamo po lisastih izpuščajih in oteklinah. Eden izmed alergenov, s katerim starejši otroci pridejo v stik preko dihal, so tudi dlake domačih hišnih ljubljencev. Alergija na mačke oz. mačje ter pasje dlake, kot pojasnjuje Koren, pa ne pomeni, da se moramo kosmatinca v hipu znebiti: »Pri alergiji na alergene naših hišnih ljubljencev se moramo nekako odločiti, kako naprej. Če ljubljenci živijo zunaj, na dvorišču, je alergija manj moteča, kot če sobivajo v stanovanju. Pri tem pomagajo imunoterapija proti pasji oz. mačji dlaki, občasna uporaba antihistaminikov, globinsko čiščenje in prezračevanje stanovanja. Zadnja in najbolj trpka odločitev pa je, da ljubljenska podarimo osebi, za katero vemo, da bo zanj lepo skrbela.«

Tudi kašelj je lahko posledica alergijskega odziva

Med redkejšje znake senenega nahoda štejemo tudi zatekanje iz nosu v žrelo, utrujenost, tudi razdražljivost in dražec kašelj. Slednji je lahko nadvse neprijeten in traja, dokler ga ne prepoznamo kot znak alergije ter ga ustrezno zdravimo. Posamezniki, ki ne vedo, da so preobčutljivi na pomladansko cvetenje, kašelj pogosto zamenjajo s prehladnim kašljem. A ko po tednih truda, da bi kašelj umirili, ne pride do izboljšanja, je morda razlog za njegovo pojavnost prav alergija. »Če se zavedamo, da smo alergični na neko snov, je najučinkovitejša takojšnja terapija z antihistaminiki in tabletami proti alergiji, ki nam jih predpiše osebni zdravnik. Če je kašelj zelo dražec in se sluz ne more odlepiti, lahko uporabimo razpršila z bronhodilatatorjem (zdravila za širjenje sapnic), npr. ventolin,« pojasnjuje sogovornik. Redna uporaba inhalatorjev že v nekaj dneh umiri kašelj, nato pa je treba, glede na stanje, predvideti dolgotrajno zdravljenje in upoštevati navodila za ravnanje ob poslabšanju.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Alergijsko vnetje očesne veznice

Alergija se lahko kaže tudi z alergijskim vnetjem veznice, t. i. alergijskim konjunktivitisom, ki je pogosto posledica alergičnega odziva veznice na alergen iz okolja, pogosto je to cvetni prah. Ta se kaže s pordelimi, tudi otečenimi veznicami, koža okrog oči je lahko zabuhla, izcedek iz oči je voden, pogosta je srbečica. Alergijski konjunktivitis pogosto spremljata tudi kihanje in izcedek iz nosu. Znaki se lahko ob izpostavljenosti onesnaženemu in suhemu zraku le še poslabšajo. Najpogosteje so alergeni, ki povzročajo vnetje očesnih veznic, enaki tistim, ki povzročajo vnetje nosne sluznice. Ta pride, enako kot očesna veznica, med prvimi v stik z alergenom.

Alergijski odziv na koži

Alergija se odrazi tudi na koži, bodisi v obliki atopijskega dermatitisa, urtikarije ali alergijskega kontaktnega dermatitisa (AKD). V primeru slednjega gre za dokaj pogosto vnetno alergijsko kožno bolezen, ki se razvije ob stiku z dotično snovjo. Izrazi se kot zapoznel in pretiran odziv imunskega sistema od 24 do 48 ur po stiku z alergenom. Do razvoja preobčutljivosti pride ob predhodni občutljivosti na alergen, ki se zgodi v predhodnih stikih z alergenom, imunski sistem pa se pretirano odzove šele ob ponovnem stiku s snovjo. Odziv se kaže s srbežem, luščenjem in por-

delostjo. Ob akutni obliki se pojavita rdečina in srbež, zatem pa še drobni mehurčki, ki sčasoma popokajo. Snovi, ki najpogosteje povzročajo AKD, so kovine, dišave v parfumih, konzervansi v kozmetiki ...

Alergija na sonce

Med dejavniki, ki sprožajo odziv na naši koži, so tudi sončni žarki. Pretiran odziv na sončne žarke, t. i. »alergija na sonce«, se pojavi dan ali dva po izpostavljenosti soncu, tovrstna alergija pa naj bi pestila že vsakega petega Evropejca. V hujši obliki se razvije prava alergija na UV-žarke, t. i. sončna urtikarija. Njeni znaki se pojavijo že nekaj minut po izpostavljenosti soncu. Čeprav vzroki za fotodermatozo niso povsem pojasnjeni, naj bi pomemben dejavnik pri tem predstavljal fenotip kože. Pojavnost je namreč pogostejša pri ljudeh, ki živijo dlje od ekvatorja, torej bolj na severu. Povzročitelji alergije so sicer srednjevalovni UVB- in dolgovalovni UVA-žarki, ki prodirajo najgloblje v kožo. Na neobičajne spremembe v podkožju se odzove imunski sistem, odziv pa prepoznamo po vnetju kože, srbečici, izpuščajih in drobnih mehurčkih.

Prehranske alergije

Alergija na hrano je med prebivalstvom precej redka, pojavlja se pri 2–4 % evropskega prebivalstva. Najpogostejša je alergija na

mleko, jajca, piščančje meso, školjke, oreščke, ribe in stročnice. Preobčutljivost na posamezna živila se pogosteje pojavlja v prvih letih življenja, najpogosteje prvih dveh, in pogosto izzveni do šestega leta starosti. V otroštvu se preobčutljivost na posamezna živila kaže kot atopijski dermatitis, pri hudih atopikih pa tudi s t. i. alergijskim pohodom (kožni izpuščaji, astma ...). Med otroki je najpogosteje zastopana preobčutljivost na mlečne proteine, tudi alergija na jajca. Med odraslimi so alergije na hrano redkejše, največkrat jih sprožajo živila, kot so arašidi, oreščki, ribe in morski sadeži. Preobčutljivost na vrsto živila se največkrat izrazi s srbežem v ustih med uživanjem hrane. Pri odraslih ob zaužitju alergena pride do izpuščajev na površini kože, t. i. koprivnice, razvoja atopijskega dermatitisa, srbečice, v prebavilih pa do krčev, driske in bruhanja. Eden izmed znakov alergije na hrano, ki ga sicer precej hitro spregledamo, je napenjanje v trebuhu, čeprav je alergija eden izmed najredkejših razlogov za bolečine v trebuhu, napenjanje in drisko. V najhujših oblikah alergijskega odziva pride tudi do padca krvnega tlaka, zoženja dihalnih poti in izgube zavesti – antifilaktičnega šoka. Alergije na hrano povzroča eno samo živilo ali pa skupina sorodnih živil, redko tudi manjše število živil.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske

Ukrotite simptome alergije!

PREHRANSKO DOPOLNILO

30 dvoslojnih tablet s prirejenim sproščanjem

Kvercetin, prašek: 150 mg
Perila, suhi ekstrakt: 80 mg
Vitamin D₂: 5 µg

Bistveno zmanjšanje dnevne uporabe antialergijskih zdravil.

Lertal®

www.lertal.si

MEDICINSKI PRIPOMOČEK

Pršilo za oči

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

Odgovornost za trženje: Bonifar d.o.o.
#140141811014001

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.

Pročmoček izpolnjuje zahteve za oznako CE (0478)

ABC

- A** Stoma je sluznica črevesja, živo tkivo, ki se izvija na površje kože.
- B** Bolniki imajo običajno precej težav s sprejemanjem stome.
- C** Za bolnike je koristna vključitev v društvo oseb s stomo (ILCO).



Živeti s stomo



Renata Batas, dipl. med. sestra

Določena zdravstvena stanja omejujejo oziroma preprečujejo normalno izločanje blata ali urina. Za takšne bolnike je rešitev izločalna stoma, ki omogoča normalno življenje in delovanje tudi takrat, ko črevesje ali urinarni trakt odpove. Beseda stoma je grškega izvora in pomeni usta oziroma odprtino. Gre za kirurško izoblikovano odprtino na trebušni steni, skozi katero črevo izloča svoje izločke. Obstaja več vrst stom: kolostoma (debelo črevo izpeljano na trebušno steno), ileostoma (tanko črevo izpeljano na trebušno steno), urostoma (kirurško narejena odprtina na trebušni steni, skozi katero je potegnjena del tankega črevesa, v katerega sta pripeta oba sečevoda). Stoma naj bi imela svetlečo, zdravo rdečo barvo, podobna je ustni sluznici. Stoma ni oživčena in je zato skoraj neobčutljiva.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pri izločalni stomi torej del črevesja, lahko je to debelo ali tanko črevo, izpeljejo na površje trebušne stene. Namenjena je izločanju blata. Lahko pa se črevesna stoma uporabi za izločanje urina. Pri kolostomi se izpelje debelo črevo in zato je tudi blato drugačno – je trdnije in odvajanje ni tako pogosto. Pri ileostomi pa se izpelje tanko črevo. Pri tej je izlo-

ček pogostejši, bolj tekoč, in je zato zahtevnejša za nego. Pri urostomi uporabijo del tankega črevesja, po katerem izteka urin.

Vrste izločalnih stom

Poglejmo nekoliko podrobneje vse tri vrste izločalnih stom. O **kolostomi** govorimo takrat, ko se debelo črevo spelje skozi trebušno steno. Kirurg na trebuhu oblikuje umetni zadnjik, skozi katerega bolnik s stomo izloča blato. Takšen način odvajanja blata je treba izpeljati zaradi različnih boleznih in težav. Najpogosteje zaradi operativnega zdravljenja raka na debelem črevesju in zadnjika, lahko je tudi kot posledica zdravljenja vnetnih črevesnih boleznih, poškodb črevesja ali zadnjika, prirojjenih anorektalnih nepravilnosti, zapore črevesja in nekaterih drugih boleznih. Običajno gre za trajno spremembo, v določenih primerih pa je stoma začasna razbremenitev črevesja.

Ileostoma. Ileum pomeni zadnji del tankega črevesa in ileostoma je kirurško narejena izpeljava končnega dela tankega črevesa na mestu, kjer prehaja v debelo črevo, skozi odprtino v trebušni steni. Običajno je ta stoma v desnem spodnjem delu trebuha. Lahko je začasna ali stalna. O stalni ileostomi govorimo takrat, ko so odstranjeni celotno debelo črevo, danko in zadnjik, tako da je funkcija tega dela prebavil izgubljena in pomeni dokončno stanje ter zato odvajanje blata po naravni poti ni več mogoče. Začasno se ileostomo vstavi, ko je treba začasno izključiti odvajanje blata po naravni poti, pozneje pa obnovijo naravno pot izločanja blata. Blato iz tankega črevesa je v začetku zelo tekoče. Vsebinsko po ileostomi se sčasoma nekoliko zgosti in volumen se zmanjša. Glavna naloga tankega črevesa je vsrkavanje prehranskih snovi in vode. Encimi v tankem črevesu razgrajujejo hrano v manjše delce, tako da se beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali lahko absorbi-

rajo. Ti encimi v stiku s kožo lahko povzročijo draženje. Da bi se tem težavam izognili, kirurg ileostomo napravi tako, da izstopa za približno dva do pet centimetrov nad površino kože v stomalno vrečko.

Urostoma je prav tako kirurško narejena odprtina, skozi katero odteka seč. Pri urostomi seč izteka neprestano. Kožo je treba skrbno negovati, da tako preprečimo razraščanje glivic. Uporablja se enodelno ali dvodelno vrečko z nepovratno valvulo, ki preprečuje, da bi se seč izlival nazaj proti stomi. Vrečka se prazni preko iztoka na dnu. Pripomočki se menjajo na tri dni, saj seč topi kožno podlago. Bolnik naj redno prazni vrečko, potrebno pa je tudi uživanje vsaj dveh litrov tekočine na dan. Urostoma se vstavlja pri napredovalem raku mehurja, maternice ali prostate, pri skrčenem, zmanjšanem mehurju, nevrogenih okvarah (nedelovanju sečil), pri fistulah, hudi urinski inkontinenci z uničeno sečnico, prirojjenih nepravilnostih sečil in pri poškodbah sečil.

Pogovarjali smo se z **Renato Batas, dipl. med. sestro, enterostomalno terapevko** iz Zdravstvenega doma Ljubljana, ki nam je najprej opisala, kako je stoma videti, pojasnila, kateri so najpogostejši zapleti, ter kako naj bolnik ravna s stomo in kakšna je pri tem vloga medicinske sestre. Stoma najpogosteje ljubkovalno opiše kakor popek vrtnice. »To je sluznica črevesja, živo tkivo, ki se izvija na površje kože. Velikosti so različne, običajno so ovalne oblike. Po operaciji je nekaj tednov še nekoliko otekla, po nekaj tednih pa otekline uplahne.«

Naša sogovornica je povedala, da poleg izločalnih stom obstajajo še hranilne in dihalne stome. »Hranilna stoma je lahko gastrostoma. To je cevka, vstavljena v želodec, kadar ni možno hranjenje skozi usta. Jejunostoma pa je kateter, vstavljen v tanki del črevesja. Obstajajo tudi traheostome oziroma dihalne stome, ko imajo ljudje kanilo – cevko za dihanje, ki je vstavljena v sapnik.«

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopattiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Kdaj je stoma potrebna?

»Največkrat so razlog maligne bolezni črevesja – rak na črevesju, vnetna obolenja debelega črevesa, chronova bolezen, ulcerozni kolitis in proktitis, divertikulitis, psevdomembranozni enterokolitis. Stoma je včasih potrebna tudi ob poškodbah črevesja, danke in presredka, prirojjenih nepravilnostih anorektalnega predela, fistulah, inkontinenci za blato in ob paraplegiji,« našteva sogovornica in dodaja, da je na srečo preventivni presejalni program Svit zelo uspešen in se rakava bolezen odkrije dovolj zgodaj, da stoma vsaj v teh primerih ni potrebna.

Izločalne stome za blato so lahko trajne ali začasne. Stoma je običajno na trebuhu, levo spodaj so kolostome (iz debelega črevesa), ileostome pa so na desni strani telesa. Prav tako so urostome običajno speljane na desni strani.

Oskrbovanje stome

Batasova pove, da običajno bolnika, pri katerem je predviden poseg z izidom oblikovanja stome, že pred operacijo seznanijo s stomo, z njenim videzom in delovanjem (pogovor s kirurgom - operaterjem in dipl. med. sestro - enterostomalno terapevko). »Po operaciji medicinske sestre in enterostomalne terapevte bolnika naučijo, kako se vrečka izprazni in kako se zamenja celoten pripomoček. V primeru, da bolnik ni zmožen tega opravljati sam, vključijo svojce in jih naučijo nege in oskrbe

stome.« Kako pogosto je treba pripomočke menjati? »Pogostost menjavanja je odvisna od vrste pripomočka. Dvodelni sistem, ki ga sestavljata ločeni ploščica in vrečka, se menjava na dva do tri dni. Enodelni sistemi pa se menjavajo vsakodnevno (pri kolostomi enkrat do trikrat dnevno, pri ileostomi enkrat dnevno). Svetujemo, da se vrečka izprazni, ko je napolnjena do tretjine oziroma slabe polovice – zato da ni težka in ne vleče navzdol.« Kako pa se pravzaprav ravna s temi pripomočki? »Pri kolostomi, kjer je blato formirano, se vrečka zamenja, vsebina se izprazni v WC in vrečka se zavrže v smeti. Potem si bolnik nalepi ali pripne novo vrečko, odvisno od modela. Pri enodelnem sistemu pa se, ko se vrečka napolni, odstrani celoten pripomoček, koža na predelu stome se umije in osuši, nato se nalepi nova vrečka.«

Kakšna je vloga medicinske sestre pri privajanju bolnika na stomo? »Tako po operaciji medicinske sestre oskrbujemo in opazujemo stomo, delovanje stome, stanje kože okrog nje, da ne bi prišlo do zatekanja blata na kožo pod pripomočkom za stomo in posledično do vnetja kože okrog stome. Postopno usposabljammo bolnika, da najprej zna izprazniti vrečko, potem tudi zamenjati celoten pripomoček. Z bolnikom se pogovorimo tudi o njegovem življenjskem slogu, prehrani in o športnih dejavnostih. Podamo mu tudi informacije o združenjih bolnikov. Ko gre bolnik domov, se povežemo s patronažno službo,

ki ga obišče na domu. Obiski patronažne medicinske sestre so potrebni, saj so bolniki iz bolnišnice kar hitro odpuščeni in je malo časa za poučevanje bolnika in/ali svojcev glede nege in oskrbe stome. Patronažna medicinska sestra bolnika na domu obiskuje toliko časa, dokler ni usposobljen za samostojno oskrbo stome. Na začetku so obiski patronažne sestre zelo pogosti, pozneje pa bolnika spremlja le še občasno.«

Kako sprejeti življenje s stomo?

Povprašali smo tudi o možnih zapletih pri stomi. »Največkrat prihaja do težav s kožo, in sicer do vnetja kože, posebno kadar blato ali urin zateketa pod kožno podlogo. Takšna koža je rdeča in roseča in kožne podloge se na takšno kožo ne »primejo«. Vneta koža povzroča bolniku tudi pekoče bolečine, poleg tega bolnik izgubi zaupanje, skrbi ga, kako bo s tem živel naprej. Naš cilj je najti takšen pripomoček, ki se bo na koži obdržal toliko časa, kot je potrebno,« pojasnjuje Batasova in dodaja, da je pri bolnikih sprejemanje stome postopno in precej težko. »Bolniki se počutijo stigmatizirani in potrebujejo nekaj časa, da sprejmejo drugačen način izločanja in se nanj navadijo. Pri sprejemanju jim lahko zelo pomaga vključitev v društvo oseb s stomo (ILCO), kjer se lahko pogovorijo z ljudmi, ki imajo enake težave, dobijo pa tudi kakšen koristen in uporaben nasvet.«

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Živeti polno življenje

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA d.o.o.

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome. Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. **Na vašo željo vas obiščejo na domu.** Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. **Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.

Alenka Petek
GSM 041 382 861

Barbara Turnšek
GSM 041 711 057

Dominik Kastelic
GSM 041 677 730

Biljana Djaković
GSM 051 399 830

Aldina Džananović
GSM 041 382 862



nega

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

Z vami že od leta 1993

www.nega.si

ABC

- A** Miopatija je skupina bolezni, ki prizadenejo mišice in lahko vpliva na sposobnost gibanja.
- B** Poznamo prirojene ali pridobljene miopatije.
- C** Fizioterapija ima pomembno vlogo pri zdravljenju in lajšanju simptomov miopatije.



Živeti kakovostno navkljub miopatiji

Miopatija je skupina bolezni, ki prizadene mišično tkivo. Povzročajo jo genetski, vnetni ali presnovni dejavniki. Simptomi vključujejo mišično šibkost, težave pri gibanju in lahko vodijo do postopne izgube mišične mase. Zdravljenje miopatij je odvisno od vrste in vzroka ter vključuje različne terapijske in fizioterapevtske pristope za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov. V času epidemije covid-19 se je pogosteje pojavljala oblika miopatije, ki jo strokovnjaki imenujejo »miopatija kritično bolnega«.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Miopatija je skupina bolezni, ki se lahko kaže z različnimi simptomi in znaki. Najpogostejši znaki in simptomi miopatij vključujejo šibkost mišic, okorelost, krče in spazem mišic, splošno utrujenost in pomanjkanje energije. Večina simptomov je prisotna simetrično, na obeh straneh telesa in večinoma na mišicah bližje trupu – ramenskih in obkolčnih mišicah. Miopatija se lahko kaže z mišično oslabilostjo, ki moti vsakodnevne življenjske dejavnosti, kot na primer izvajanje osebne higiene, oblačenje, vstajanje s stola,« pojasni **doc. dr. Maja Frangež, dr. med. specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine**. Miopatije so lahko dedne (genetske bolezni) ali pridobljene. Med pridobljene sodijo vnetne miopatije (polimiozitis in der-

matomiozitis, virusne, bakterijske), metabolične, endokrine, toksične (povzročene z določenimi zdravili, alkoholna) ter steroidne miopatije. Prirojene miopatije imajo različne vzroke, pogosto pa so posledica genetskih mutacij ali genetskih napak.

Kako poteka diagnoza miopatije?

»Vsak zdravnik, ki se sreča z bolnikom z mišično šibkostjo in mialgijo oziroma mišično bolečino, mora pomisliti tudi na resna stanja, ki zahtevajo takojšnjo diagnostiko in obravnavo. Treba je opredeliti, ali je pričetek simptomov in znakov postopen ali so nastali na hitro, kje se pojavlja mišična šibkost, ali je pojav šibkosti simetričen ali asimetričen in ali so pridruženi še kakšni drugi znaki kot na primer motnje požiranja, artritis, izpuščaji, mišična atrofija, nihanja telesne teže, slab tek, povišana telesna temperatura,« pojasni doc. dr. Maja Frangež. »Pomembni sta tudi starost ob nastopu simptomov in znakov ter družinska anamneza. Od diagnostičnih postopkov se glede na anamnezo in klinični pregled zdravnik odloči glede diagnostičnih postopkov, kot so odvzem krvi, EMG (elektromiografija), genetski testi, MRI-diagnostika, mišična biopsija in drugi.«

Mišična distrofija – neopredeljena miopatija

Iztok Mrak se je rodil leta 1983 v Ljubljani. Po izobrazbi je univerzitetni diplomirani socialni delavec. Zaposlen je na Društvu distrofikov

Slovenije kot poslovni sekretar. Že ob njegovem rojstvu je klinična slika pokazala eno od mišičnih obolenj, neopredeljeno miopatijo. »Ob tem so bili vidni tudi drugi, sekundarni znaki, kot so navznoter obrnjena stopalca, imel sem operacijo kolka in vse je kazalo na to, da se ne bom razvijal kot drugi otroci. V času odrasčanja sem bil pogosto hospitaliziran in naposled dobil tudi diagnozo mišične distrofije – neopredeljene miopatije. Nikoli nisem hodil samostojno; kot otrok sem si pomagal z berglami in kasneje s hoduljo. Posledica moje diagnoze je tudi močno ukrivljena hrbtenica (skolioza). Skolioza se pojavi zaradi nepravilnega delovanja živčevja oziroma mišičja, kar onemogoča zadostno stabilnost in oporo celotni hrbtenici. Pri štirinajstih letih sem začel uporabljati (električni) invalidski voziček. Napredovanje bolezni se je nekje pri šestnajstih letih za več kot desetletje ustavilo, pri tridesetih letih pa sem zbolel za pljučnim infektom – pljučnico. Ker imam močno skoliozo – skoraj 90 stopinj –, imam posledično bistveno zmanjšano pljučno kapaciteto, kar pomeni, da je zame okužba pljuč veliko bolj nevarna kot za nekoga, ki nima tovrstnih težav. Od takrat dalje, ko sem zbolel za omenjeno pljučnico, to je bilo pred desetimi leti, uporabljam čez noč aparat za podporno dihanje (neinvazivna ventilacija NIV) in diham preko maske. Moja kakovost življenja se je s tem bistveno izboljšala, ker sem na ta način lahko dobro predihaval,« opiše Mrak.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Bolezen zahteva spremembo življenja

Petra Kotnik, višja fizioterapevtka in univ. dipl. org., predavateljica na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu, izpostavi, da bolezen zahteva spremembo življenjskega sloga. »Priporočljivo je, da bolnik ostane telesno dejaven. Pomembno vlogo pri lažšanju simptomov in ohranjanju kakovosti življenja ima fizioterapija. Za zdravljenje miopatij je zaželen multidisciplinarni tim, ki skrbi za bolnika ter upočasnjuje napredovanje bolezni. Vsak član tima na primarni, sekundarni in terciarni ravni zdravstvenega varstva je bolnikom v pomoč pri spoprijemanju z boleznijo ter njenim potekom. Tim skupaj z bolnikom pripomore pri vzdrževanju kakovosti življenja bolnikov. Pri mišičnih distrofijah je fizioterapija namenjena ohranjanju funkcije, izboljšanju gibljivosti ter obvladovanju kontrakturnih in dihalnih zapletov. Pri drugih oblikah miopatij, na primer vnetnih, fizioterapija pomaga pri obvladovanju simptomov, kot so mišična šibkost, togost sklepov in utrujenost.« Cilj fizioterapije je doseči optimalne obsege gibljivosti sklepov in mišične moči. »Pomembna je skrb za izboljšanje ravnotežja, preprečitev razvoja kontrakturne raztezanja, zmanjšanje tveganja za padce. Prav tako je naloga fizioterapevta zagotavljanje pravilne uporabe opreme za mobilnost, na primer pripomočkov za hojo, ortoz, invalidskih vozičkov ter svetovanje o tehnikah in opremi za premikanje in prenašanje,« še doda Kotnikova.

Pot v aktivno življenje

Iztok Mrak poudari, da se je v zadnjih letih oziroma desetletjih na splošno izboljševala zdravstvena podpora bolnikom z različnimi mišičnimi obolenji; zdravstvena obravnava, način zdravljenja, razvoj medicinsko-tehničnih pripomočkov, zgodil se je velik napredek pri razvoju zdravil za redke bolezni in ne nazadnje tudi socialna podpora. »V Društvu distrofikov Slovenije izvajamo posebne socialne programe, ki so usmerjeni v izboljšanje kako-

»Iztok Mrak poudarja, da imeti mišično distrofijo ne pomeni konec življenja, ampak je izziv, da je mogoče navkljub težki diagnozi kakovostno živeti in biti soustvarjalec sodobne družbe.«

vosti življenja posameznikov z različnimi oblikami mišičnih in živčno-mišičnih obolenj. Slogan našega društva je distrofikom utreti pot v aktivno življenje in jim pomagati k zdravju. Del naših programov je usmerjenih tudi k temu, da lahko distrofiki s pomočjo osebne asistencije živijo v domačem okolju. Drug del pa k spodbujanju distrofikov, da lahko aktivno naredijo kaj dobrega za svojo psihofizično kondicijo oziroma za ohranjanje svojih bioloških potencialov in da se udeležujejo različnih športnih, kulturnih in drugih dejavnosti zunaj domačega okolja, ki jih organiziramo v okviru našega društva,« pove Mrak.

Navkljub težki diagnozi je mogoče živeti kakovostno

»Kljub temu da miopatija običajno pomeni dolgotrajno in kronično stanje, lahko vsakdo poskrbi za zdravo in uravnoteženo prehrano. Pomembno je, da ostanejo bolniki telesno dejavni v obsegu, ki ga zmorejo, seveda po navodilu izbranega zdravnika, ki bo svetoval telesno dejavnost glede na vrsto miopatije. Predvsem pa tudi, da se držijo prejetih navodil s strani zdravnika in fizioterapevta ter tudi drugih članov rehabilitacijskega tima, da poslušajo svoje telo in so pozorni na morebitne spremembe simptomov ali znakov bolezni,« še svetuje doc. dr. Maja Frangež, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske

medicine. Društvo distrofikov Slovenije že leta izvaja program skupinske obnovitvene rehabilitacije v Domu dva topola v Izoli, kjer ne skrbijo le za ohranjanje zdravja, temveč tudi za duševne in socialne potrebe udeležencev. Iztok Mrak poudarja, da imeti mišično distrofijo ne pomeni konec življenja, ampak je izziv, da je mogoče navkljub težki diagnozi kakovostno živeti in biti soustvarjalec sodobne družbe.

Kaj je miopatija kritično bolnega?

Strokovnjaki so zaznali, da se je v času epidemije covida-19 bolj pogosto pojavljala oblika miopatije, ki jo imenujejo »miopatija kritično bolnega«. »Pri bolnikih, ki so ob prebolevanju covida-19 med hospitalizacijo potrebovali zdravljenje na oddelku za intenzivno terapijo in nego zaradi odpovedi dihal in posledic umetne ventilacije, se je pri nekaterih bolnikih razvila miopatija kritično bolnega. Značilni sta oslabeledost dihalnih mišic ter mišična šibkost v spodnjih in zgornjih udih, ki je bolj izrazita v distalnih delih telesa. Rehabilitacijo pri takšnih bolnikih je treba začeti čim prej,« svetuje doc. dr. Maja Frangež.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

MAGNEX

Moč magnezija!

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

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

» magnex.fi/sl «

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

Vitabalans

SAMOPOMOČ PRI UHAJANJU URINA

Metoda inhibicija detruzorja po Svoljšaku



Težave z uhajanjem urina ima do 50 % starejših žensk in moških. Pretežno gre za dve obliki inkontinence:

- Urgentna inkontinenca; kaže se v nehotnem krčenju mehurja (prekomerno aktivni sečni mehur), ki povzroči neustavljivo potrebo po uriniranju. Če bolnik urina ne odreja dovolj hitro, ga nekaj nehote uide (inkontinenca).
- Stresna inkontinenca; pri nenadnem povečanju pritiska v trebuhu (kašljanje, kihanje, smeh, dvigovanje težjih bremen) nekaj urina uide.
- Obstaja tudi kombinacija obeh oblik inkontinence, to je mešana urgentno-stresna inkontinenca.

Leta 2018 sem razvil metodo inhibicija detruzorja (ID) in jo predstavil v brošuri *Inhibicija detruzorja – metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja*. Brošura je bila dvakrat ponatisnjena.

Metoda inhibicija detruzorja po Svoljšaku je naravna metoda, s katero zmanjšamo pritisk v sečnem mehurju in zvišamo tonus simpatikusa. Posledično se prekomerno aktiven mehur umiri in začasno preneha nujna za uriniranjem. Prof. dr. Vito Starc (profesor fiziologije) je ocenil, da je metoda fiziološko utemeljena, enostavna in da ni pričakovati nobenih stranskih učinkov. Predlagal je, da metodo preizkusimo na bolnikih.

Raziskavo o učinkovitosti metode smo končali v letu 2024. Preizkus smo opravili na 25 bolnicah v ginekološki ambulanti, 20 bolnicah v splošni ambulanti in 10

bolnikih v splošni ambulanti. Vsi bolniki so imeli prekomerno aktiven sečni mehur in urgentno inkontinenco. Povprečna starost bolnikov je bila 68 let.

Rezultati so bili ugodni pri vseh sodelujočih:

1. Vsi bolniki so za določen čas odložili uriniranje, kar jim je omogočilo normalno odvajanje urina na stranišču.
 - Ženske so odložile uriniranje za 1–5 minut v 55 %, za več kot 5 minut pa v 45 %.
 - Moški so odložili uriniranje za 1–5 min v 30 %, za več kot 5 minut pa v 70 %.
2. Preiskovanci so metodo povprečno uporabili 2,6 krat dnevno.
3. Z uporabo metode ID:
 - 51 % bolnicam in 70 % bolnikom urin ni več uhajal.
 - 27 % bolnicam in 30 % bolnikov je urin uhajal manjkrat.
4. 51 % udeležencev ni uporabljajo predlog.
5. 17,5 % udeležencev je uporabljajo manj predlog kot pred raziskavo.
6. Udeleženke so ocenile metodo s 7,56 točke, udeleženci pa z 8 točkami od 10 možnih.
7. 85 % udeležencev je menilo, da je metodo ID lahko izvajati.
8. Večina udeležencev je metodo pohvalila in menila, da jim je izboljšala kakovost življenja.

Po nekaj mesecih sem opravil telefonsko anketo med udeleženci raziskave. Vsi, ki so odgovorili na anketo, imajo z metodo inhibicija detruzorja pozitivne izkušnje. Menijo, da se jim je kakovost življenja z uporabo metode ID izboljšala, metodo še uporabljajo.

Metodo inhibicija detruzorja po Svoljšaku sem predstavil prim. Luciji Vrabčič Dežman, dr. med., spec. gin. in por., ki se sicer ukvarja z inkontinenco bolnic. Meni, da gre za izredno inovativen prikaz metode in raziskave zdravljenja urinske inkontinence. Predstavila me je prof. Adolfu Lukanoviču, dr. med., spec. gin. Seznanil sem ga z raziskavo in metodo, ki je opisana v brošuri *Inhibicija detruzorja*. Predal sem mu tudi raziskavo in brošuro. S prof. Lukanovičem sva se v pogovoru strinjala, da je treba pri zdravljenju urgentne inkontinence preferirati konservativni način zdravljenja. Metodo inhibicija detruzorja po Svoljšaku bo preizkusil na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin, kjer predava.

Metoda inhibicija detruzorja po Svoljšaku je nov način samopomoči pri težavah s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem in urgentno inkontinenco. Prednost metode, kot je opisana v brošuri, je, da je metoda naravna, da bolniku omogoči razumevanje boleznin in mehanizma umiritve mehurja. Dosedanja uporaba se je izkazala kot uspešna in varna.

Janez Svoljšak, dr. med. spec.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Zainteresirani za brošuro se lahko obrnete na telefonsko številko **041 734 493**

ABC

A Vzroki za boleče spolne odnose so lahko biomedicinski, duševni ali socialno-kulturni.

B Problem zakrčenosti mišic medeničnega dna se rešuje z ozaveščanjem in sproščanjem.

C O spolnih odnosih se je treba pogovarjati, raziskovati in se prilagajati drug drugemu.



Boleči spolni odnosi – zakaj?

Boleč spolni odnos je pogost simptom pri spolno aktivnih ženskah. Ocenjuje se, da med 8 in 21 % žensk v splošni populaciji in 10 % žensk, starih od 57 do 85 let, doživlja znatno disparevnijo oziroma bolečine pri spolnih odnosih. **Medicinska seksologinja dr. Gabrijela Simetinger, spec. ginekologije in porodništva**, navaja več možnih vzrokov za boleče spolne odnose. Poudarja, da je pri bolečih spolnih odnosih najprej treba izločiti vse možne patofiziološke dejavnike, v nadaljevanju pa je potrebna poglobljena individualna obravnava vsake posameznice.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kateri so najpogostejši razlogi za boleče spolne odnose pri ženskah? Prosim, navedite nekaj primerov.

Težko je govoriti o najpogostejših razlogih. Pomembno je vedeti, zakaj do tega pride. Vzroki so lahko biomedicinski, duševni ali socialno-kulturni. Vsi ti dejavniki lahko vplivajo, da pride do hipertonusa oziroma povečanega tonusa mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna so ogledalo naše duše in njihovo zakrčenje lahko povzročijo vsi zgoraj omenjeni dejavniki. Mišice se lahko, na primer, zakrčijo, potem ko ženska zbolijo za kronično boleznijo ali za karcinomom in jo vse to posledično zelo obremenjuje. Zaradi tega lahko začne stiskati medenično dno. Med duševne razloge uvrščamo razna negativna čustva, kot sta, na primer, krivda in sram, ter anksiozne in depresivne motnje. Med socialno-kulturnimi dejavniki so najpomembnejši

partnerski odnosi in težave v njih; ženska je lahko negotova, se s partnerjem ne razume in se sprašuje, ali jo morda vara. Sem spadajo številni negativni predsodki, povezani s spolnostjo. Morda neguje svoje starše in jo obremenjuje skrb zanje, zato se med spolnostjo ne more sprostiti. Razlog je lahko tudi neplodnost ali finančne težave v družini. Skratka še bi lahko naštevali in razlogov za težavo je lahko tudi več hkrati.

Ali lahko boleči spolni odnosi »prerastejo« tudi v spolno motnjo?

Lahko. Medtem ko enkratni dogodek zakrčenosti nastane, na primer, zaradi nesproščenoosti, pa v primeru, da se to ponavlja pri vsakem spolnem odnosu vsaj tri mesece, že govorimo o spolni motnji. Za diagnozo spolne motnje je torej pomembna vedno prisotna bolečina v navedenem obdobju trajanja, ta pa ženski povzroča klinično pomembno stisko.

Kdaj je čas, da ženska ob navedenih težavah obiše ginekologa?

Pri težavah z bolečimi spolnimi odnosi je dobro, da ženska čim prej obiše ginekologa, da ta najprej izključi razne patofiziološke vzroke za bolečino. Ginekolog lahko, na primer, odkrije endometriozo ali tumor. V primeru, da ginekolog ne najde vzroka za bolečino, pa je to primer za seksologa. Moja prednost kot medicinske seksologinje je, da lahko najprej naredim razširjen ginekološki pregled, pri katerem natančno ocenim, kje je boleče. Bolečina je lahko tudi na zunanjem delu spolovila, običajno pa gre za povečan tonus mišic medeničnega dna. V tem primeru gospo naučim ozavestiti mišice in jo naučim vaj, s katerimi doma sprošča mišice medeničnega dna. Katere vaje so primerne, je odvisno od vsakega posameznega primera.

Omenili ste bolečino na zunanjem delu spolovila ...

To je vulvodinija in pomeni, da gre za bolečino, pekočino ali srbečino na zunanjem delu spolovila, ne da bi bili prisotni kakršni koli drugi vidni znaki. Vulvodinija je bolečina, ki vztraja več mesecev in lahko prizadene celotno zunanje spolovilo – tako imenovano vulvo ali samo posamezne dele vulve, sramne ustnice, klitoris ali vhod v vagino. Vzrok ni samo eden, je multivzročna, zato je tudi zdraviti ni preprosto. Kadar se prvič pojavi pri spolnih odnosih, govorimo o izzvani vulvodiniji, ostale so neizzvane.

Če se vrneva na najpogostejši razlog – zakrčenje mišic –, katere vaje pomagajo sprostiti mišice medeničnega dna?

Ključno je ozaveščanje mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna imajo tri funkcije. Pomembne so pri uriniranju, odvijanju blata in povezane so tudi s spolno funkcijo. Te mišice pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti medenice. O tem se v zadnjem času že nekoliko več govori, o povezavi mišic medeničnega dna in spolne funkcije pa še vedno premalo. Če želimo izvajati vaje za sproščanje mišic medeničnega dna pravilno, je le te treba najprej ozavestiti, potem pa jih pravilno izvajati.

Ali ženska te vaje za sproščanje izvaja sama?

Seveda, absolutno sama. V zadnjem času ženske hodijo k fizioterapevtom, ki jim masirajo in sproščajo mišice medeničnega dna. To storitev drago plačajo, vendar to ni rešitev. Smisel je v tem, da ženska ozavesti mišice medeničnega dna in ponotranji, kaj se z njo dogaja, kar je bistvo kognitivno

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

»Pri težavah z bolečimi spolnimi odnosi je dobro, da ženska čim prej obiše ginekologa.«

je. Če ženska v tem obdobju ne jemlje hormonskega zdravljenja, ki ga predpiše ginekolog, pride do stanjšanja oz. atrofije sluznice v nožnici. Ampak atrofija ne pomeni, da bo imela ženska težave pri spolnih odnosih. Je pa res, da zaradi atrofije pri spolnih odnosih potrebuje več stimulacije. Ob nezadostni stimulaciji pa lahko pride do bolečih spolnih odnosov. Pomembni sta obe vrsti stimulacije, čustvena in telesna. Pogosto z leti postane spolnost rutina. Zato je potrebno, da se part-

nerja v zaupanju igrata, na novo raziskujeta telo in da pride do zadostne stimulacije in posledično vlažnosti nožnice.

Zakaj bolečih spolnih odnosov ne smemo zamenjati z vaginizmom?

Pri vaginizmu je popolnoma onemogočena penetracija moškega spolnega uda ali katerega koli drugega predmeta v žensko nožnico. Čeprav si ženska spolni odnos želi, ta ni mogoč. Žensko pa ob tem spremlja katastrofičen strah pred bolečino.

Raziskava o bolečih spolnih odnosih v Veliki Britaniji

Med letoma 2010 in 2012 so v Veliki Britaniji izvedli raziskavo med spolno aktivnimi ženskami, starimi od 16 do 74 let, s katero so želeli oceniti razširjenost bolečih spolnih odnosov med ženskami v Veliki Britaniji. 7,5 % vprašanih je poročalo o bolečem spolnem odnosu. Nekaj manj kot 5 % jih je ocenilo, da so simptomi trajali več kot 6 mesecev. Delež poročanja o bolečem spolnem odnosu je bil najvišji v dveh starostnih skupinah; pri najmlajših ženskah, starih od 16 do 24 let, in tistih, starih od 55 do 64 let. (Vir: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5638059/>)

vedenske terapije. Žal je lažje nekomu plačati kot pa spreminjati vzorce vedenja.

Je za to, da spremenimo te vzorce, treba obiskati psihoterapevta?

Moja prednost je v tem, da kot ginekologinja hkrati izvajam tudi kognitivno-vedenjsko terapijo. Kadar se izkaže, da je v ozadju, na primer, spolna zloraba ali kakšna druga večja travma, je potrebna psihoterapija. Sicer sta v večini primerov dovolj ozaveščanje in vadba ob seveda še drugih psihoseksualnih tehnikah. Žal pa smo ženske vajene potrpeti in marsikatera se ne odloči, da bi prišla zadevi do dna. Zakrčenost mišic medeničnega dna pa se medtem vedno bolj stopnjuje in težave je čedalje težje odpraviti. Ženska, ki se odloči spreminjati vzorce, ozavesti mišice in dela vaje ter ob tem dela tudi na čutnosti, bo naposled razrešila težavo in začela uživati v spolnosti brez bolečin.

Kaj pa spolnost pri ženski v srednjih letih, ko nožnica postaja vse manj vlažna in elastična?

To je sicer lahko vzrok za bolečine pri spolnih odnosih, vendar so razlogi pogosto tudi drug-

Pet zanimivih dejstev o spolnem vedenju Slovencev in Slovenk

V letih 2018–2021 je v Sloveniji potekala nacionalna raziskava življenjskega sloga, stališč, zdravja in spolnosti. Raziskava je potekala med Slovenci in Slovenkami, starimi od 18 do 49 let. Navajamo nekaj zanimivih rezultatov.

- Moški in ženske so poročali o podobnem številu priložnosti, ko so jih imeli za heteroseksualne spolne odnose v zadnjih 30 dneh; to je štirikrat na mesec.
- Vaginalni in oralni spolni odnosi so bili skoraj univerzalna spolna praksa. O analnem heteroseksualnem spolnem odnosu kadar koli v življenju je poročala približno polovica moških in žensk.
- 10,9 % žensk je poročalo, da jih je moški vsaj enkrat v življenju prisilil v spolni odnos. Hkrati pa nobena ženska ni poročala, da bi jih v zadnjih 12 letih prisilil v spolne odnose stalni partner, s katerim so bile poročene ali so z njim živele v skupnem gospodinjstvu.
- Med osebami, starih 18 do 49 let, je imela v zadnjih 12 mesecih približno vsaka osma oseba spolne odnose z več kot enim heteroseksualnim spolnim partnerjem.
- Da jim je zdravnik vsaj enkrat v življenju postavil diagnozo vsaj ene spolno prenosljive bolezni, je poročalo 2,4 % spolno izkušenih moških in 6,7 % žensk.

(Vir: <https://nijz.si/projekti/analize-spolnega-vedenja-poucenosti-stalisc-in-zdravja-v-zvezi-s-spolnostjo-prebivalcev-slovenije-v3-1716/>)

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Bolečih spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

LIDERIN® 60 MINUT

Moška moč kot nekoč

Prehransko dopolnilo vsebuje kofein (60 mg v dnevni odmerku). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Z L-argininom

Inovativna, preverjena formula

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Posledice praznično obložene mize

Spomladi praznujemo veliko noč. Praznično obdobje je čas veselja, druženja in seveda miz, obloženih s hrano. Žal pa je tako, da so tradicionalne velikonočne jedi ne samo zelo zelo okusne in mamljive, temveč tudi energetsko precej bogate, vsebujejo namreč veliko maščob, sladkorja in soli. To pa jih dela zdravju neprijazne. In v primeru prenajedanja z njimi, sploh če dodamo še kozarček ali dva alkoholnih ali gaziranih pijač preveč, se lahko pojavijo različne zdravstvene težave.

Avtorica: **Helen Žagar**

Težave zaradi prazničnega prenajedanja

Ena najpogostejših težav zaradi pretiranega uživanja prazničnih jedi je zagotovo pojav neprijetnega tiščanja ali celo bolečine oz. krčev v želodcu. Do tega navadno pride, ker se želodec razteza zaradi velike količine zaužite hrane in/ali vnosa preveč slanosti ali premastnih jedi, kar praznične jedi zagotovo so. Stanje lahko še dodatno poslabša pitje gaziranih pijač, sadnih sokov ali kave. Neprijetno tiščanje lahko omilimo že s tem, da rahlo sprostimo pas oz. katero koli oblačilo nam že pritiska na želodec. Prebavo pa lahko pospešimo ter s tem zmanjšamo občutek bolečine v želodcu tudi s pitjem čajev, ki vsebujejo grenčine (npr. rman, grenki pelin). Še ena neprijetna posledica pretiranih prazničnih kulinarčnih užitkov je napenjanje in z njim povezana spahovanje ter spuščanje vetrov. Te težave spet povzročajo z maščobami in sladkorji bogate jedi, pa tudi alkohol, gazirane pijače in jedi, pretirano bogate s škrobom. Na srečo za njihovo omilitev zadošča že blaga telesna dejavnost, kot je sprehod, naše babice pa so v ta namen kuhale čaje iz kumine, mete, navadnega komarčka in vrtnega janeža. Hrana s premajhno vsebnostjo vlaknin, kar praznična hrana zagotovo je, sploh v kombinaciji s premalo telesne dejavnosti, prenizkim vnosom tekočin ter prenajedanjem, pa povzroča še eno neprijetno težavo, to je zaprtje. Presenetljiv je podatek, da ima težave z zaprtostjo kar 10 do 20 % ljudi. Da bi zaprtje odpravili, moramo vnesti v telo vsaj 1,5 litra tekočine na dan, praznične dobrote moramo zamenjati s hrano, ki je bogata z vlakninami (zelenjava, sadje, polnozrnat žitarice), prav tako se moramo vsaj začasno izogibati mastnim in škrobnatim jedem ter pretiranemu vnosu mesa. Seveda bo pomagalo tudi gibanje, pa tudi skodelica čaja iz indijskega trpotca ali lanenega semena ne bo odveč. Po drugi strani

prekomerno uživanje mastnih in sladkih jedi lahko vodi do pojava driske. To odpravljamo tako, da pijemo zadostne količine tekočin ter jemo predvsem lahko hrano (npr. slano juho, banane, prepečenec). Pri krčih zaradi driske pomagajo tudi čaji iz kamilice, kumine in poprove mete. Prevelika količina zaužite hrane pa lahko pritiska tudi na želodec in povzroči, da želodčna kislina uhaja v požiralnik, kar povzroča zgago oz. refluks. Ko želodčna kislina prodre do požiralnika, čigar sluznica ni tako zelo odporna kot želodčna, se namreč pojavi pekoč občutek v zgornjem delu prsnega koša in/ali žrelu, ki ga lahko spremlja tudi spahovanje. Pride pa lahko tudi do bolečin v prsih, sploh kadar se sklonimo ali uležemo. Za odpravljanje težav z zgago se priporoča zrahljanje pasu oz. pritiska na želodec, koristi pa tudi, če vsaj nekaj ur po jedi ostanemo v pokončnem položaju. Izogibati se je treba mastnim, kislim in preveč začinjenim jedem ter alkoholu, kavi in sladkarijam. Mastne jedi in raznorazna peciva – spet nekaj, kar na velikonočni pojedini nikakor ne sme manjkati – lahko sprožijo tudi napad žolča. Do tega pride, ko se

žolčni kamen zagozdi na izhodu iz žolčnega mehurja. Simptomi žolčnega napada so slabost in bruhanje, bolečina pod desnim rebrom ter vročina. Za omilitev žolčnih težav lahko posežemo po pripravkih, ki vsebujejo pega-sti badelj, regrat ali artičoko. Ne nazadnje pa velja omeniti še, da prenajedanje, še zlasti s hrano z visoko vsebnostjo sladkorja in maščob, povzroča tudi hitre spremembe v ravni sladkorja v krvi, zaradi česar smo posledično lahko utrujeni in brez energije.

Kako se težavam izogniti vnaprej?

Prvi nasvet, ki ga velja upoštevati, je, da morate predvsem poslušati svoje telo. Ko vam to javlja, da ste siti, prenehajte jesti. Velja tudi, da je smiselno tudi med prazniki poskrbeti, da jeste uravnoteženo hrano, ki je v zadostni meri bogata z vlakninami, ki pospešujejo prebavo (sadje, zelenjava, polnovredna žita). Najbrž ni treba omeniti, da je hrano treba dodobra prežvečiti. Mali trik se skriva tudi v velikosti krožnikov in posledično porcij. Manjši kot bo krožnik, manjša bo porcija



Sollievo PhysiLax

Vaša rešitev za olajšanje zaprtja!

Imate dovolj nelagodja in neprijetnosti zaradi zaprtja? Iščete naravno rešitev za vaše težave? Revolucionarni izdelek Sollievo PhysiLax podjetja Aboca je prvi medicinski pripomoček s fiziološkim delovanjem, posebej formuliran za učinkovito zdravljenje zaprtja.

Za dolgotrajno olajšanje

Z nefarmakološkimi mehanizmi delovanja Sollievo PhysiLax pomaga uravnati črevesni tranzit na nežen, a učinkovit način in zagotavlja dolgotrajno olajšanje, ne glede na to, ali imate občasno ali kronično zaprtje. Uporablja se kot peroralna terapija pri zaprtju in težavah povezanih z odvajanjem blata kot so oteženo prehajanje vsebine skozi črevesje, razdražena črevesna sluznica, slabša gibljivost črevesja, trdo blato, oslABLJENA črevesna stena in vnetje črevesja.

Naravna sestava

Sollievo PhysiLax je pridobljen iz naravnih sestavin in po popolnoma naravnih proizvodnih postopkih, pri katerih se ne uporabljajo topila ali druge kemično sintetizirane snovi. To pomeni, da ste lahko brez skrbi glede tega, kar vnašate v svoje telo, saj izdelek ne vsebuje škodljivih kemikalij ali dodatkov.

Za več informacij obiščite spletno stran Aboca <https://aboca.si/> in odkrijte prednosti tega revolucionarnega novega izdelka.

O Aboci

Aboca je zaupanja vredna blagovna znamka z močno zavezanostjo kakovostnim izdelkom za zdravje, ki dosegajo najvišje svetovne standarde. Vsi izdelki Aboce so podprti z znanstvenimi dokazi in obsežnimi raziskavami.

Oglašeno sporočilo

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



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

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

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

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

NOVA IZBOLJŠANA RECEPTURA!

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



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

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

Prehransko dopolnilo ni namdestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

hrane na njem. Če se na pojedino odpravljate kam drugam, sami sebe lahko prelisčite tako, da od doma ne odidete lačni. Za nameček pa pred zaužitjem prazničnega obroka popijte kozarec vode ali nesladkanega čaja – ta bo v vas že vnaprej vzbudil občutek sitosti. Po drugi strani se je priporočljivo izogibati pitju alkohola in sladkih pijač, saj ti prispevajo k dehidraciji in negativnim učinkom prenejanja. In ne nazadnje: telesna dejavnost tudi med prazniki nikakor ne sme umanjati. Oziroma se boste zagotovo bolje počutili, uživanju v hrani navkljub, če boste vsaj malo telesno dejavni.

Kako deluje naš prebavni trakt?

Pot hrane skozi naše telo se prične v ustih. Zobje hrano zdrobijo na manjše koščke, slina jo prepoji, posebni encimi pa razgradijo ogljikove hidrate. Ko je hrana tako obdelana, jo pogoltamo. Grižljaj svojo pot nadaljuje po požiralniku, katerega stene so obložene s sluzjo, ki deluje kot olje in hrani pomaga lažje zdrkniti proti želodcu. Pri tem pomikanju hrane navzdol služi na pomoč priskoči še peristaltika oz. valovito gibanje mišic požiralnika. Ko se hrana enkrat znajde v želodcu, se tam dodobra premeša in utekočini. V tem procesu mešanja sodelujejo prebavni encim pepsin, želodčna lipaza, ki je ključna za presnovo maščob, klorovodikova kislina in pa hormon gastrin, ki nadzira nastajanje kisline. Ključnega pomena za naše počutje sta predvsem klorovodikova kislina in pa želodčna sluz, ki stene želodca varuje pred to kislino in drugimi prebavnimi encimi. Pomanjkanje želodčne kisline našemu želodcu preprečuje, da bi učinkovito razgradil beljakovine, kar lahko privede do napihnjenosti, vetrov in zgage. Poškodovana želodčna sluznica (razlogi za poškodbo so različni: dehidracija, prenajedanje, bakterija *Helicobacter pylori*) pa lahko povzroči gastritis ali celo čir na želodcu. Ko želodec hrano ustrezno predela, ta vstopi v prvi del tankega črevesja, ki ga imenujemo dvanajstnik. Ko t. i. želodčna kaša vstopi v ta organ, začnejo celične stene sproščati hormone. Ti sprožijo izločanje prebavnih encimov iz trebušne slinavke ter žolča in jeter in tako pomagajo pri nadaljnji razgradnji hrane. V tankem črevesu se vsrka kar 90 % vseh hranil: maščobe se razgradijo v maščobne kisline, beljakovine v aminokisline, glicerin in ogljikovi hidrati pa v enostavne sladkorje. Če hrane nismo dobro prežvečili, bomo to občutili ravno takrat, ko se želodčna kaša le stežka prebija skozi tanko črevo. Pojavijo se lahko vetrovi, napihnjenost in kisli refluks. Če pa hrani ne uspe preiti skozi ileocekalno zaklopko, ki ločuje tanko in debelo črevo, boste imeli težave z zaprtjem. Med potovanjem skozi debelo črevo se hrana dokončno utekočini, naloga črevesja pa je vsrkati vodo in hranila iz želodčne kaše ter ustvariti blato. Na najnižjem delu debelega črevesa se blato sprazni v danko, tedaj začutimo potrebo po iztrebljanju in blato izločimo skozi zadnjično odprtino.

Kratka navodila, kako ravnati v primeru težav s prebavnim traktom, je za *ABC zdravja* pripravila **Klara Pavleковиč, dr. med., specializantka družinske medicine, iz ZD Domžale.**

- **Nasveti v primeru tiščanja v želodcu, spahovanja, zgage:** V dnevu si organizirajte več manjših obrokov, jejte počasi, po obroku še vsaj dve uri odsvetujemo ležanje. Izogibajte se mastni hrani, kavi, alkoholu, čokoladi, močno začinjeni hrani, kisli hrani, ob bolečinah uporabljajte NSAR – nesteroidne antirevmatike (npr. naklofen, nalgesin, ibuprofen ipd.).
- **Nasveti v primeru zaprtja:** Ob zaprtju je potrebna skrb za zadostno pitje tekočin (1,5–2 litra dnevno), v prehrani pa uživanje živil z veliko vlakninami. V primeru vztrajanja težav svetujemo pitje mineralne vode. Pomagate si lahko tudi z lanenimi semeni, ki jih dodate v jogurt, ali s čez noč v vodi namočenimi suhimi slivami.
- **Nasveti v primeru driske:** Nadomeščajte izgubo tekočine s pitjem razredčenih sadnih sokov, juh, pojedite lahko tudi kaj slanega (npr. krekerje, bobi palčke). Pomagate si lahko z lekarniški pripravki, rehidracijskimi praški. Jejite bolj slana kuhana škrobna živila in žita (npr. krompir, testenine, riž, pšenica, oves), banane, juhe in kuhano zelenjavo. Izogibajte se hrani z visoko vsebnostjo maščob in mlečnim izdelkom.

Prenajedanje, še zlasti ob praznikih, nikakor ni sodoben pojav. Zgodovinsko je povezano z besedo bulimija. Ta izvira iz grškega jezika, pomeni pa »volovsko lakoto«. Dandanes se namesto tega izraza pri nas uporablja izraz »volčja lakota«. Bulimija oz. bruhanje zaradi prenajedanja, kot izraz razumemo danes, ima od druge polovice 20. stoletja status bolezni. Kar pa, kot že rečeno, nikakor ne pomeni, da se ljudje pred tem niso prenajedali in posledično tudi trpeli zaradi težav, ki jih prenajedanje prinaša. Primere prenajedanja lahko zasledimo že v antičnem Egiptu, kjer so zdravniki tridnevno mesečno čiščenje telesa z bruhanjem predpisovali kot redno prakso, ki naj bi služila ohranjanju zdravja. V antičnem Rimu so zdravniki bruhanje prav tako predpisovali kot obliko zdravljenja, pri čemer je bila dneva praksa bruhanja rezervirana samo za najbogatejše. In najverjetneje tudi tiste, ki so si lahko privoščili največ hrane. Med temi sta zlasti razvpita požrešna rimska cesarja Klavdij in Vitelij. Tudi v srednjem veku lahko zasledimo pisne vire, ki opisujejo, kako so pripadniki višjih slojev med obroki bruhaliz z namenom, da lahko zaužijejo čim več hrane.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Laserske operacije hemoroidov in pilonidalnih cist

V zadnjem času se v različnih vejah medicine vedno pogosteje uporablja zdravljenje z laserjem, tudi v proktologiji. Z uporabo laserja lahko zdravimo hemoroidalne vozle, pilonidalni sinus ter analne fistule.

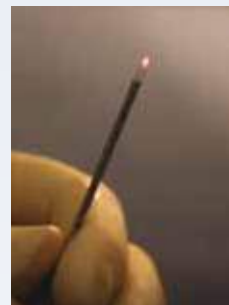
Kirurgija z uporabo laserja je kirurška metoda, ki z lasersko svetlobo uniči obolelo tkivo in ga odstrani. Zdravljenje z laserjem ni primerno pri vseh stanjih, kjer pa je, je enako učinkovito in obenem manj boleče kot klasična kirurgija. Okrevanje je hitrejše.

Minimalno invazivno zdravljenje hemoroidov z laserjem ali laserska hemoroidoplastika (LHP®).

Hemoroidi so eden najpogostejših vzrokov za krvavitve iz zadnjika. Povečani notranji hemoroidalni vozli lahko povzročajo težave, kot so občutek nepopolne izpraznitve, močne neboleče krvavitve v školjko ali izpadanje vozlov iz zadnjika. Zdravljenje hemoroidalnih vozlov je lahko nekirurško ali kirurško z odstranitvijo odvečnega tkiva. Kirurško odstranitev tkiva je mogoče opraviti z enostavnimi posegi, kot je podvezovanje z gumijasto zanko, vbrizgavanje sredstva za sklerozacijo (kemično mašenje drobnih žil) ali z metodami s pregrevanjem. V redkih primerih je potrebno kirurško izrezati odvečno tkivo. Kirurški posegi z izrezanjem hemoroidov so praviloma zelo boleči, zato se jih bolniki bojijo.

Odstranitev hemoroidov z laserjem je v primerjavi s klasično kirurško odstranitvijo pomembno manj boleča, reši težave z enim posegom in omogoča veliko hitrejše okrevanje. Možnih zapletov po posegu je malo.

V medicinskem centru Iatros izvajamo zdravljenje hemoroidov z laserjem, ki je ena od sodobnih metod kirurškega zdravljenja.



Poseg opravimo v lokalni ali regionalni anesteziji in traja do 20 minut. Okrevanje je običajno 7 do 14 dni. Bolečine so običajno prisotne do enega tedna.

Pred posegom je vedno treba opraviti **proktološki pregled**, kjer skupaj z bolnikom izberemo najboljšo možnost kirurškega zdravljenja.

Minimalno invazivno zdravljenje pilonidalnega sinusa z laserjem (SiLaC®)

Sinus je gnojno vnetje nad trtico. Največkrat nastane zaradi prodiranja dlak v podkožje, kjer nato povzroči vnetje.

Zdravljenje je vedno kirurško, običajno z izrezanjem vnetnega predela kože ali

na drug način. Izrezanje obolelega tkiva običajno povzroča dolgo celjenje rane (več tednov) in bolečine po posegu.

Lasersko zdravljenje pilonidalnega sinusa je **manj boleče** in okrevanje po posegu je **hitrejše**. Poseg izvedemo v anesteziji in traja do 20 minut.

Pred posegom je treba pri kirurgu opraviti pregled in posvet o možnosti zdravljenja.

Za posvet in dogovor o laserskem zdravljenju se lahko naročite na: **narocanje@iatros.si**
https://iatros.si/za-paciente/narocanje/
tel: 01 236 43 70

V naši ustanovi uporabljamo Laser LEONARDO® DUAL 45 Biolitec®



Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske



Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

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

Je v nohtih zapisano naše zdravje?

Nohti niso zgolj pripomoček za praskanje ali modni estetski dodatek, ki doda piko na i urejenemu zunanjemu videzu posameznika. Imajo zaščitno funkcijo, poleg tega pa so tudi dober pokazatelj morebitnih zdravstvenih težav v telesu posameznika. Raziskovali smo, kaj vse je zapisano v njih in kako lahko morda prepoznamo primanjkljave ali zdravstvene težave v telesu.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Osnovna funkcija nohta je zaščita konice prstov in prstnih blazinic. Noht je sestavljen iz keratina, trde beljakovine, ki tvori zaščitno plast nad konico prsta. Ta zaščitna plast pomaga preprečevati poškodbe občutljive kože na konici prsta ter deluje kot mehanska pregrada pred zunanjimi vplivi, kot so praskanje, trganje in udarci. Poleg tega, da noht varuje konice prstov, nam lahko tudi pomaga pri izvajanju določenih opravil. Poleg že omenjenega praskanja bi morda sem umestili pomoč pri opravljenih, kot so prijem, zbadanje in lupljenje. Ne pozabimo, kako prav nam pridejo nohti, ko je treba odvezati kakšno preveč zavozlano vrvico ali odlepiti kakšno trdo živo nalepko. Nohti pa imajo seveda tudi estetsko vlogo, pogosto predstavljajo del naše osebnosti in izražajo našo osebnost, saj jih poleg osnovne nege lahko okrašujemo, barvamo in urejamo na različne načine.

So pa tudi ogledalo našega zdravja. »Zdrav noht, to je nohtna plošča, je rožnate barve, s svetlejšo »lunico«, lunulo, na bazi nohta. Prosti del nohta je belkaste barve. Dolžina in širina sta odvisni od vsakega posameznika. Obnohtna kožica je rožnata. V primeru, da je pordela, predstavlja vnetje. Zdrav noht ni razbrazdan, se ne lomi, se ne lušči v plasteh. Nohti novorojenčkov so mehki in tanki,« nam je pojasnila **prim. doc. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med.**, višja svetnica, predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana. Med najpogostejše in znane pokazatelje morebitnih zdravstvenih težav sodijo barva, tekstura, oblika in hitrost rasti nohtov.

Naša sogovornica pravi, da v praksi najpogosteje opažajo: »zadebeljene, rumen-

kaste nohte, ki se cepijo in so vzdolžno razbrazdani. Najpogosteje gre za glivične okužbe. Podobno so lahko videti nohti pri bolnikih z luskavico, kjer so na nohtih lahko drobne vdolbinice – foveole, lahko so popolnoma deformirani, bodisi zadebeljeni bodisi stanjšani, se luščijo oz. odstopijo (oniholiza). Pri bolnikih z luskavico so lahko rumenkasti, beli. Lahko so rumenkasto obarvani, ob okužbi z bakterijo *Ps. aeruginosa* pa so lahko zelenkasto-rjavkasti.«

Barva nohtov

Če opazimo, da nohti niso prozorni ali rahlo rožnati, to lahko nakazuje na zdravstvene težave. V primeru, ko se noht obarva zaradi neposrednega udarca, je seveda zgodba drugačna. Če pa noht izgubi svojo naravno barvo in se denimo obarva v rahlo modrikasto, lahko to nakazuje, da je v krvi nizka stopnja kisika. To stanje se imenuje cianoza in jo lahko povzroča več dejavnikov, med drugim so možne tudi težave s pljuči, kot sta pljučnica ali astma, lahko pa tudi srčne težave.

Razbarvanje nohtov v rumeno je manj nevaren pokazatelj. Ta simptom se lahko pojavi pri bolnikih s kroničnim bronhitisom in drugimi pljučnimi boleznimi. Tudi glivice lahko obarvajo nohte v rumeno, kar se pojavi pogosteje pri nohtih na nogah kot na rokah ter pogosteje pri odraslih in starejših ljudeh. Pri glivičnem obolenju se noht zadebeli, naguba in odstopi od nohtne posteljice. Nohti in obnohtja se lahko okužijo z bakterijami in glivicami. Kar 20 do 30 % odraslih po 40. letu ima težave z glivično okužbo nohtov. Bolniki se pogosto pritožujejo tudi zaradi bolečin pri hoji, okuženi noht pa je stalen vir okužb, ki se lahko prenesejo na druge nohte ali tudi na druge ljudi. Glivičnim okužbam nohtov naj bi bile podobne številne druge neglivične bolezni nohtov, pri katerih zdravljenje proti glivicam ne bo uspešno. Diagnozo je zelo težko postaviti samo na osnovi kliničnega pregleda. Poleg zahtevnejše diagnoze je za glivična obolenja nohtov znano, da je precej trdovratno tudi zdravljenje. Med preparati za lokalno zdravljenje glivičnih okužb nohtov, ki so s strokovnega vidika priporočljivi in so tudi navedeni v strokovnih smernicah, so laki za nohte. Je pa takšno zdrav-

ljenje dolgotrajno in traja povprečno do šest mesecev za nohte rok in 9 do 12 mesecev za nohte nog. Za hujše oziroma bolj razširjene onihomikoze se dermatologi odločajo za protiglivična zdravila v obliki tablet ali kapsul.

Vsakršno razbarvanje in bledost nohtov lahko nakazuje na bolezn, kot so slabokrvnost, težave s srcem ali jetri. Če so na nohtih beli madeži, pa je to lahko bodisi posledica poškodbe nohtne ploščice ali pomanjkanja mineralov, kot sta cink ali kalcij. Planinšek Ručigajeva opozarja na punktatno levkonihijo, to so: »drobne belkaste lise pod nohtom, ki so posledica manjših poškodb nohtnega matriksa. Bele lise se z rastjo nohta pomikajo navzgor in izraščajo.« Te sicer niso nevarne. Pravi pa, da nas »bolj skrbijo temne lise pod nohtom. Te so lahko znak poškodbe oziroma krvavitve, bolj skrb vzbujajoče pa je, če predstavljajo melanom. Takrat je lahko cel noht ali del nohta temneje obarvan. Temna barva je pogosto prisotna že na kutikuli, nohtni kožici, na bazi nohta.« Rjavkasta obarvanost nohtov je lahko pogosta pri kadilcih.

Tekstura nohtov

»Kadar so nohti prečno razbrazdani, govorimo o Beaujevih linijah, brazdah, je to znak začasnega krajšega zastoja v rasti nohta zaradi vnetja na bazi nohta, nohtnem matriksu (lahko npr. pri bolnikih z atopijskim dermatitisom, kontaktnim dermatitisom) ali zaradi poškodbe na tem delu,« pojasnjuje Planinšek Ručigajeva in dodaja, da »ko sprožilni dejavnik preneha, izrašča zdrav noht.«

Grebenasti ali valoviti nohti so lahko povezani s starostjo. Vodoravni grebeni, ki tečejo vzdolž nohta, pa lahko nakazujejo, da se je rast nohta zaustavila in bi to lahko bilo povezano z zdravstvenim stanjem. Pogosti vzroki za to so visoka vročina, pomanjkanje vitaminov, poškodbe, sladkorna bolezen ali periferna vaskularna bolezen. Takšne spremembe lahko prinese tudi proces kemoterapije. »Vzdolžne brazde so lahko na enem ali na več nohtih (npr. lahko jih povzroča tik, ko posameznik nezavedno pritiska na bazo nohta v stresnih situacijah, ali ob razrastu bradavic v okolici nohta),« še dodaja sogovornica.

Mehki in tanki nohti se hitro lomijo oz. se upognejo, preden se zlomijo. Do teh spre-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

memb pride velikokrat zaradi izpostavljenosti kemikalijam, kot so denimo sredstva za čiščenje in sredstva za odstranjevanje laka za nohte. Lomljivi nohti lahko kažejo tudi na pomanjkanje vitaminov ali mineralov, kot so železo, cink ali biotin.

Nohti, ki so pogrizeni, kažejo na bolezniduševnega izvora – najpogosteje gre za anksioznost in stres, nohti, ki se vraščajo, pa so posledica nepravilnega striženja nohtov.

Do cepljenja nohtov običajno pride zaradi tega, ker so nohti suhi in krhki. Do tega pa, ironično, pride največkrat zaradi pretiranega namakanja nohtov v vodo (denimo pri pranju posode, kopanju otrok ali pri plavanju). Svoje pa doprinesejo tudi laki za nohte, odstranjevalci lakov in razkužila za roke. Sicer pa suhi nohti lahko nakazujejo tudi na težave s ščitnico.

Včasih se nohti dobesedno luščijo po plasteh. To se lahko zgodi kot odziv na kakšno travmatično doživetje – kot je denimo za nohte, če jih uporabimo kot orodje za odpiranje paketov, če praskamo trde površine ali si praskamo star lak s površine nohta. Tudi pretirano namakanje lahko vodi v luščenje nohtov. Po besedah Ručigaj Planinškove pa je v praksi »luščenje nohtov v plasteh, lamelarno luščenje, pogosto pri ljudeh, ki veliko močijo roke.«

Luknjasti nohti, kot bi nekdo z ostrim pripomočkom dolbel luknjice vanje, so lahko

povezani s pojavom psoriaze – ta povzroča tudi suhe izpuščaje na telesu ali alopecija areata, avtoimunska obolenje izgube las.

Žličasti nohti, ki so izbočeni v obliki žlice, lahko nakazujejo na slabokrvnost, hipertiroidizem ali težave z jetri. Kot pojasnjuje naša sogovornica, je »pri nekaterih sistemskih boleznih noht podoben urnemu stekelcu – močno izbočen navzven. Gre za t. i. Hipokratove nohte, ki se pojavijo pri pomanjkanju kisika ob pljučnih ali boleznih kardiovaskularnega sistema, lahko pa tudi pri težavah s ščitnico ali pri cirozi jeter.«

Zaobljeni nohti se pojavijo takrat, ko se povečajo konice prstov in se noht ovije okrog njih. Ta proces se lahko odvija več let, pogosto je podedovan ali pa povezan s pljučno boleznijo, vnetjem mehurja, srčnožilnimi obolenji ali obolenji jeter.

Debeli, preveč izraščeni nohti, ki spominjajo na ovnove roge, so lahko dedni ali pa jih povzroča stanje, kot je psoriaza ali slaba prekrvavitev. Pri takšnih nohtih je bolje, da si jih ljudje ne strižejo sami doma, saj jih je treba striči s posebnim pripravkom, da bi se izognili možnim poškodbam ali okužbam, potrebno pa je tudi zdravljenje.

Kadar noht odstopi od nohtne posteljice, je lahko vzrok mehanski ali zdravstveni. Lahko gre za poškodbo ali okužbo. Noht, ki je odstopil, se lahko obarva belo ali rumeno, lahko tudi zelenkasto, na otip je lahko občutljiv oz. boleč. V nekaterih primerih lahko nakazuje na psoriozo ali druge bolezni.

tljiv oz. boleč. V nekaterih primerih lahko nakazuje na psoriozo ali druge bolezni.

Kako do močnih nohtov?

Tako da uživamo zdravo, uravnoteženo prehrano, zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov, ki so pomembni za tvorbo keratina nohtne plošče in las (železo, cink, žveplo, vitamini A, C, vitamini B). Dodatno uživanje vitaminskih pripravkov načeloma ni potrebno. Nohte je treba zaščititi pred zunanjimi škodljivimi dejavniki, kot so stik z detergenti, s čistili, pogosto močenje rok, uporaba agresivnih odstranjevalcev laka za nohte itd. Vsi dejavniki, ki izsušujejo ali dražljivo vplivajo na kožo dlani ali stopal, neugodno vplivajo tudi na nohte, nega kože dlani in stopal pa posredno ugodno vpliva tudi na nohte. Pri pojavu okužb nohtov ali kože obnohtja pa je treba seveda obiskati zdravnika in se čim prej začeti ustrezno zdraviti. »V dermatoloških ambulantah so pogosti bolniki s spremembami na nohtih, ki so spremenjeni ob luskavici, še pogosteje pa bolniki z glivičnim obolenjem nohtov. Se pravi, kadar so nohti lomljivi, krhki, spremenijo barvo ali so zadebeljeni, je to lahko znak glivičnega obolenja in razlog za obisk zdravnika. Glede na to, da nohti na nogah počasi rastejo, je potrebna strpnost, saj je lokalna terapija z antimikotiki potrebna daljši čas,« je še dodala Planinšek Ručigajeva.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem.





ZA ZDRAVLJENJE
BLAGIH DO ZMERNIH
GLIVIČNIH OKUŽB
NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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

ABC

- A** Vzrok za težave s suhim očesom je lahko premalo solz ali hormonsko neravnovesje.
- B** Rdeče oči povzročata suhost, vnetje ali alergija; rumene oči pa niso znak očesnih bolezni.
- C** Pomembno je uporabljati kapljice za oči oziroma umetne solze brez konzervansov.



Kdaj k zdravniku zaradi oči?

Morda smo ljudje tako zelo previdni, ko pride do težav z očmi, ker si ne znamo predstavljati, kako bi shajali brez njih, če bi do tega prišlo. Čeprav so težave z očmi pogosto povezane z utrujenostjo ali stresom, pa lahko nekatere od njih opozarjajo na kaj resnejšega. O dejavnikih tveganja smo govorili z **Mitjo Štermanom, dr. med., specialistom oftalmologije, predstojnikom Očesnega oddelka SB Murska Sobota.**

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Katere so najpogostejše težave z očmi? Najpogosteje se bolniki pritožujejo zaradi pekočih oči, solzenja, pomoč iščejo tudi, kadar imajo rdeče oči. To je prva skupina najpogostejših težav. Druga skupina so motnjave pred očmi, ki jih nenadoma opazijo. Tretja skupina težav je povezanih s poslabšanjem vida, ki se običajno začne po 40. letu. V četrto skupino težav pa sodijo razne bolečine v očeh ali v bližini očesa, ki jih ljudje pripisujejo očesu. Pravi izvor bolečine lahko natančneje določimo šele na pregledu.

Kateri so glavni vzroki za pekoče oči, rdeče oči in solzenje?

Največ je težav s suhim očesom, pogosto je vzrok alergija, redkejša so bakterijska vnetja,

nekaj je virusnih. Do suhih oči pride, ko solze prehitro izhlapijo s površine očesa ali pa se ne tvorijo dovolj učinkovito. Najznačilnejši skupini bolnikov, ki imajo težave s suhim očesom, so mladi, ki veliko časa preživijo pred računalniškimi in telefonskimi zasloni, in ženske po menopavzi, torej po 55. oziroma 60. letu. Zdravljenje je v obeh primerih v glavnini enako. Na trgu je velika ponudba umetnih solz vseh vrst in pri tej težavi ne pomaga kaj drugega kot to, da izberemo ustrezno vrsto kapljic.

Koliko gledanja v zaslon prenese oko brez posledic?

To je zelo težko reči, saj obstaja veliko mladih, ki preživijo ogromno časa pred zasloni, pa nimajo težav. Njihov solzni film je odporen, nimajo dodatnih zdravstvenih težav, ki bi lahko stanje poslabšale, kar pa ne pomeni, da je dobro, da preživijo toliko časa pred zasloni, saj se z leti težave množijo. Še posebno, če imajo kontaktne leče. Težko je reči, koliko ur na dan je preveč. Priporoča pa se, da delo za zaslonom vsako uro za pet do deset minut prekinemo in se zazremo v daljavo, še najbolje v naravnem okolju. Takšni premori se priporočajo ne zgolj v izogib suhemu očesu, temveč tudi zaradi možnega nastanka dioptrije. Rad bi opozoril še na to, da enake težave povzročata tudi branje knjige brez premorov oziroma povezava in sešte-

vek vseh dejavnosti, pri katerih gre za gledanje ali branje na blizu.

Omenili ste, da pomagajo ustrezne kapljice. Kaj natančno pomeni ustrezne?

Predvsem ni dobro čakati, da do težav sploh pride. Ko oko že peče in postane rdeče, ljudje želijo dvoje: da jih oko ne peče več in da so oči spet bele. To težavo nekatere kapljice sicer odpravljajo, žal pa so za oko škodljive. Vsebujejo namreč vazokonstriktorje, to so snovi, ki zožijo žilice. Ob uporabi se žilice zožijo, oko je na videz lepše in bolj belo, mislimo, da tudi bolj zdravo, vendar je ravno nasprotno. To je napačen in škodljiv pristop. Na vazokonstriktorje se ljudje sčasoma navadijo in na oči nimajo več enakega učinka. Pravi pristop je preventiva. Preden začnemo delati z računalnikom, si moramo navlažiti oči s kapljicami. Po laserskih in ostalih očesnih operacijah je pogosto smiselno uporabljati vlažilne kapljice. Praviloma se uporabljajo vsaj štirikrat dnevno. Ustrezne kapljice ne vsebujejo konzervansov in učinkovin, ki omogočajo, da voda ostane dlje na površini očesa. Tudi uporaba fiziološke raztopine ni primerna. Naše solze niso samo slana voda; vsebujejo proteine, vsebujejo maščobe in ustrezne kapljice se morajo čim bolj približati sestavi solz. Izbira kapljic je odvisna od vsakega posameznika, v vsakem primeru pa je smiselno, da se ne uporabljajo kapljice, ki vsebujejo konzervanse, saj se stran-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ski učinki konzervansov pri pogostem doziranju stopnjujejo in se temu ni smiselno izpostavljati.

Druga skupina težav z očmi, ki ste jo izpostavili, so motnjave. Za kakšen problem gre tukaj?

Vsak izmed nas, če je dovolj pozoren in si pokrije eno oko, z drugim pa gleda enobarvno površino, bo prej ali slej opazil, da v očesu nekaj »plava«. To je povsem naraven pojav, ki pa nekatere ljudi prestraši. Ker pa možnost določenih redkih, vendar resnih težav obstaja, je dobro iti na pregled, da se izključijo morebitne spremembe na mrežnici. Možno je, da gre za kakšno luknjico na mrežnici, vendar pa bodo v tem primeru prisotne še nekatere druge spremljajoče težave, kot je na primer bliskanje v oči in to v okoliščinah, ko ni nikjer nobenega drugega vira svetlobe. Gre za bliske vseh vrst, vendar praviloma vedno na istem mestu. Tega pojava ne smemo zamenjati z migreno, ki prav tako lahko nastopi z bliski, ki pa se pojavljajo enkrat tukaj, drugič tam. Pri migreni bliskom praviloma sledi tudi glavobol.

Omenili ste tudi poslabšanje vida na bližino.

Včasih poslabšanje vida pripelje koga tudi na urgenco, običajno pa ljudje po 40. letu sami začnejo opazovati, da so »roke prekratke« in da drobnega tiska ne morejo več brati. Še posebno jutraj in zvečer, ko je svetlobe manj, nastopijo težave. Običajno je potreben pregled pri oftalmologu, kjer pregledajo oči in izmerijo dioptrijo za bližino. Teh meritev je zelo veliko in so zamudne, zato tega ne zmoremo opravljati v bolnišnicah.

V četrto skupino težav sodijo razne bolečine, ki izvirajo iz očesa ali jih ljudje pripišemo očesu. Ali lahko poveste nekoliko več o tem?

Mnogi zmotno mislijo, da je bolečina povezana z očesnim pritiskom. Večina bolnikov, ki se zdravijo zaradi povečanega očesnega pritiska, tj. glavkom, ni imela nikoli prej bolečin

v očesu. Glavkom je pravzaprav večinoma zelo zahrbtna bolezen, ki nažira vidno polje, kvari vidni živec, vendar je redko povezana z bolečinami. Možno je sicer, da je tudi pri glavkomu prisotna bolečina, vendar pa so pri tej vrsti glavkoma tudi druge vidne spremembe očesa. Večina bolečin, zaradi katerih bolniki prihajajo k nam, so glavoboli. Izvor večine glavobolov pa je neznan in vzroke odkrivajo različni specialisti.

Bakterijsko ali virusno vnetje očesa – kako ločiti eno od drugega?

Virusno vnetje oči se zelo hitro širi. Znanе so epidemije, v zadnjih letih jih je bilo kar nekaj. V družini to hitro opazimo. Takoj vidimo, da se vnetje prenaša iz enega na drugega družinskega člana. Virusno vnetje blažimo s hladnimi obkladki ali kapljicami in v teh primerih bolniki ne potrebujejo antibiotikov. Bakterijsko vnetje očesa pa je zelo redko, v vseh letih, odkar delam, se spomnim največ petih takih primerov. Bakterijsko vnetje prepoznamo po gnojnem, zelenem ali rumenem izcedku iz oči, ki ga zdravimo z antibiotiki.

Je mogoče reči, v katerih primerih, ko gre za težave z očmi, zagotovo potrebujemo zdravniško pomoč in v katerih ne?

Če začne oko nenadoma peči, je anamneza pomembna. Tudi ko pride bolnik k zdravniku, je pomembno vprašati, kaj je delal, ko se je pojavila pekočina. Če ni podatkov o delu s kemikalijami ali nevarnimi stroji (tudi udarjanje s kladivom po kovini), je ta pekoča bolečina najverjetneje ozdravljiva z umetnimi solzami. Če bolnik nosi kontaktne leče, je ena od možnosti, da so te vzrok težav in je prav, da gre na pregled. Če pa ne nosi kontaktnih leč ali ni prišlo do poškodbe, je smiselno poskusiti s samozdravljenjem. Podobno je s temi plavajočimi motnjavami. Če zaznava nekaj podobnega nitki, mušici ali pajčevini – tako najpogosteje opišejo obliko motnjave –, ne pojavljajo pa se drugi spremljajoči znaki, ni razloga za nujen obisk zdravnika. Smiselno pa je priti na pregled vsakih nekaj let. Tisti, ki nosijo očala, to tudi sicer počnejo.

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.

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

04/51 55 880

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Pordele oči? VisiClear vam bo pomagal!

Pordele oči, ki jih povzročajo neinfekcijska draženja, kot so:

- Alergije • Klorirana voda
- Prah • Dim • Svetloba • Veter

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom.



VIS-SLO-ADD-5/3-24

ABC

- A** Krčne žile – davek človeštva na pokončno hojo.
- B** Pri debelosti se krčnih žil v zgodnji fazi ne opazi.
- C** Težave s krčnimi žilami so dedne, a jih vseeno lahko krotimo z zdravim načinom življenja.

Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?

Poškodovane, razširjene vene spodnjih okončin so v današnjem času precej pogosta težava. So neprijetne, estetsko neprijetne, poleg tega pa gre za obolenje, ki ga je treba zdraviti. Na pojav krčnih žil vplivajo zlasti genetska nagnjenost in življenjski slog. Pogosteje se pojavljajo v starejši dobi, med ženskami, v času nosečnosti, pri ljudeh, ki so nagnjeni k debelosti, in pri tistih, ki veliko časa stojijo na nogah (poklici, ki se opravljajo stoje). Poglejmo si podrobneje, kateri so glavni dejavniki tveganja in ali je možno pojav krčnih žil preprečiti.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Kot je pred časom opisal primarij mag. **Andrej Šikovec, spec. kirurg**, so težave z venami spodnjih okončin »davek, ki ga človeštvo plačuje za pokončno hojo. Zaradi pokončne hoje je pot, ki jo mora premagati kri, da se vrne v srce v obratni smeri od težnosti, bistveno daljša. Srce kri le iztiska v arterije, po katerih teče, do vseh delov telesa, nazaj v srce pa se mora kri vračati sama. Srce namreč ne sesa krvi k sebi. Tako mora kri pri stoječem človeku premagati več kot en meter višinske razlike. Seveda se je človek prilagodil na to. V venah so se razvile venske zaklopke, ki delujejo kot lopute in dovoljujejo pretok krvi v smeri proti srcu. Te zaklopke skupaj s mišičnimi črpalkami, ki pri hoji potiskajo kri proti srcu, delujejo tako, da se kri pomika proti težnosti, navzgor v srce. Seveda sta pogoja dva, in sicer dobro delova-

nje mišičnih črpalk (zdrave mišice spodnjih udov in hoja) ter dobro delovanje zaklopk. Zaradi veliko sedenja, dolgega stanja na mestu in dolgih voženj s prometnimi sredstvi se lahko slej ko prej ena od komponent okvari. K okvari prispevata tudi prekomerna telesna teža in prirojena slabost venskega sistema.«

Za mnenje smo se obrnili tudi na **asist. dr. Mateja Makovca, dr. med., specialista žilne in splošne kirurgije**, iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, ki potrjuje, da so »krčne žile posledica nezadostnega fizikalnega mehanskega delovanja. Gre za popuščenje nepovratnega ventila. Slednji ne deluje pravilno. Namesto da kri teče proti srcu, teče nazaj v nogo, prav zaradi težnosti.«

Glavni dejavniki tveganja

Obstaja več dejavnikov, ki povečujejo tveganje za razvoj krčnih žil pri posamezniku. Če bi želeli določiti rizične skupine, bi lahko omenili štiri glavne skupine, pri katerih obstaja večje tveganje oz. večja nagnjenost k pojavu krčnih žil:

Nosečnice

S stopnjevanjem nosečnosti se pri nekaterih ženskah lahko pojavijo krčne žile. V obdobju nosečnosti maternica raste, s čimer povečuje pritisk na velike vene desne strani telesa (*vena cava*). To posledično poveča pritisk na vene spodnjih okončin (noge). Nosečnicam se pogosto svetuje ležanje na levem boku. Kot pojasnjuje Makovec: »Po desni strani telesa poteka glavni odtok krvi iz nog v srce. Če ležimo na desnem boku, zaustavljamo naj-

pomembnejši odtok in posledica je zastajanje krvi v nogi z večanjem tlaka v venskem sistemu in lahko pojavom krčnih žil. V nosečnosti je pomemben dejavnik pri obtočnih spremembah tudi povečana hormonska dejavnost.«

Težave so še posebej izrazite pri ženskah, ki so rodile več otrok. Povečanje težav pa nosečnica lahko občuti že v zelo zgodnji fazi nosečnosti. Do pojava krčnih žil v nosečnosti pride v glavnem zaradi naslednjih vzrokov:

- povečana količina krvi – Količina krvi se zaradi potrebe maternice in ploda v nosečnosti poveča za 20 %. Dihanje in srce bodoče matere se tako prilagajata zarodkovemu krvnemu obtoku s povečanim učinkom. V stoječem položaju zaradi povečane količine krvi prihaja do povečanega nabiranja krvi v nogah, kar posledično lahko pripelje tudi do večjih težav.
- izrazito povečanje tlaka v venah nog tako v ležečem in stoječem položaju kot posledica pritiska na medenične vene, ki ga povzroča rastoči zarodek – Eden od pomembnih razlogov za to povečanje je posledica pritiska maternice na medenične žile in zbiralne vene, kar je še posebej izrazito v stoječem položaju. V območjih pod mestom pritiska narašča tlak, kar pripomore pri širjenju ter zvijanju ven.
- spremenjena sestava krvi, tako da voda lažje prehaja v tkivo – Tlak v venah je višji od tlaka v tkivu, ki vene obdaja. Stene žil imajo drobne pore, ki omogočajo pretok tekočin in snovi zelo majhnih velikosti.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske

Krvni proteini praviloma ne morejo zapustiti žil, lahko pa ohranjajo vodo v tkivu (t. i. onkotski ali koloidno-ozmotski tlak). V nosečnosti se zmanjšajo še zlasti tisti proteini, ki so najbolj odgovorni za onkotski tlak. Posledično se v žili spremeni ravnovesje med silami, ki zadržujejo vodo, in tistimi, ki jo silijo ven. Pri nosečnicah lahko pride do otekanja nog in stopal že v zelo kratkem času, kar je lahko povsem neškodljivo ali pa posledica zmanjšane limfnega pretoka. Posledica so konstantno otečene noge, tudi zjutraj, ko nosečnica vstane.

- povečana sposobnost strjevanja krvi.

Da bi se nosečnice izognile pojavu krčnih žil, se svetuje, da se dnevno gibajo in namensko izvajajo krepilne vaje, da vzdržujejo varno normalno telesno težo in da pogosteje dvignejo noge od tal.

Stanje na nogah

Posamezniki, ki opravljajo stoječe poklice, ki zahtevajo večurno stanje na nogah, se morda ne zavedajo, da resda ne sedijo ves čas, ima pa dolgotrajno stanje na mestu prav tako posledice zlasti na kroženje krvi po venah. Z dolgotrajnim stanjem v pokončnem položaju se zmanjša dotok krvi v mišice, kar lahko povzroči bolečine v mišicah. To se zgodi, ko težnost dobesedno povleče kri navzdol v noge in stopala, kar obremeni vene spodnjih okončin, ki delajo prekomerno, da bi vrnile kri nazaj in ohranile cirkulacijo. Brez dodajanja dejavnosti v vsakodnevno življenje (zadostuje že hoja) bi preprosto preobremenili vene spodnjih okončin, kri bi se zadrževala v njih in povzročila pojav kroničnih bolečih krčnih žil.

Ker pa določenih poklicev in dela ne moremo kar opustiti, Makovec svetuje naslednje možne rešitve: »V prvi vrsti pride v poštev nošnja kompresijskih nogavic ustrezne jakosti in obsega, kar se lahko določi po pregledu in ultrazvočni dopplerski preiskavi žilnega kirurga. Sem spadajo še venoaktivna zdravila, vmesni presledki na delu, če gre. Dolgoročne rezultate pa daje laserski poseg na krčnih žilah.«

Debelost

Ljudje, ki trpijo za debelostjo, v začetku niti ne opazijo, da imajo težave z venami oz. krčnimi žilami, saj odebeljene vene sprva niso opazne na površini kože zaradi preobilnih maščobnih oblog. Posledica debelosti je običajno tudi nizka mišična masa in visoka stopnja telesne maščobe, kar povzroča dodaten pritisk na vene. Skozi čas bo ta pritisk poškodoval kožo in šele takrat bo po posvetu z žilnim kirurgom posameznik spoznal, da lahko brez ustreznega zdravljenja to vodi do razjed.

»Že 14 dni zmerne vsakodnevne telesne dejavnosti, kakršna je, na primer, pol ure trajajoča, nekoliko hitrejša hoja, dokazano izboljša stanje žil in zmanjša tako imenovano endoteljsko disfunkcijo. Seveda pa je učinek še boljši, če aerobna telesna dejavnost

postane stalnica našega življenja. Ob tem je smiselno tudi upoštevanje priporočil zaščitne mediteranske prehrane, ki temelji predvsem na uživanju zelenjave, sadja, stročnic, rib, zmernih količin mesa in uporabi olivnega olja; taka prehrana mora biti energetsko uravnotežena tako, da ohranja zdravo telesno težo. Poleg tega zdrava prehrana zavira povišanje maščob v krvi in posledično kopičenje holesterola v arterijski žilni steni,« je poudaril **prim. Matija Cevc** na UKC Ljubljana ter predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Cevc opozarja na dodano vrednost rednega gibanja, pa čeprav »samo« hojo, kajti hoja pospeši venski povratek in tako zavira nastanek kroničnega venskega popuščanja in zapletov pri tej bolezni – tudi pri posameznikih, pri katerih je nastanek tega obolenja pogojen z dednostjo. Ker se težave z žilami v teh primerih težko opazijo, Makovec pravi, da je »pomembna družinska anamneza, ali je kdo od sorodnikov imel krčne žile. Stanje se lahko preveri z ultrazvočno dopplersko preiskavo pri specialistu za žilna obolenja. Pogosteje se pojavi v populaciji, ki ima tudi druge tvegane dejavnike, npr. stoječe delo, višja rast.«

Starost na 50 let

Staranje počasi slabi tudi vene, katerih naloga je, da uravnavajo krvni obtok. Po nekaterih ameriških podatkih ima skoraj polovica Američanov nad 50. letom težave s krčnimi žilami. Torej, če ste stari nad 50 let in občutite bolečine v nogah, se priporoča obisk žilnega kirurga. Statistično gledano je tveganje za nastanek krčnih žil z višjo starostjo večje. Tako je pri 20 letih verjetnost za pojav krčnih žil 10-odstotna, medtem ko je pri 70 letih verjetnost skoraj 60-odstotna.

Zakaj do tega pride, pojasnjuje naš sogovornik: »Vene sčasoma slabijo po principu pozitivne povratne zanke. Slabša vena povečuje tlak v venah, kar dodatno slabša že slabo veno. Vse vodi v dodatno povečanje tlaka v venah in slabše delovanje venskih zaklopk. K temu prištevamo še degenerativne spremembe tkiva, ki se pojavijo skoraj v fiziološkem obsegu.«

Kaj pa dednost?

Tveganje za pojav krčnih žil ima vsekakor tudi genska nagnjenost. Če imata (sta imela) oba starša krčne žile, je verjetnost pojava krčnih žil pri potomcu 90-odstotna. Če je imel le eden od staršev krčne žile, potem je verjetnost pojava krčnih žil pri potomcu (moškemu) 25 %, pri potomki (ženski) pa 62 %. Če nihče od staršev nima krčnih žil, potem je verjetnost pojava žil pri potomcih 20 %.

Makovec meni, da »je najpogostejši vzrok za nastanek krčnih žil družinska obremenjenost, na katero žal ne moremo vplivati.« Ni pa to edini vzrok, saj, kot pojasnjuje v nadaljevanju, »v ambulantno pridejo tudi bolniki, ki niso družinsko obremenjeni s krčnimi žilami. V ženski populaciji se pojavijo krčne žile po porodu, običajno po drugem. Moški prihajajo v ambulantno kasneje, ker nimajo toliko težav v smislu utrujenih, težkih nog, otekanja. Običajno gre za bolnike, ki opravljajo stoječi poklic.«

Neizpodbitno je torej, da genetika vpliva na naše žile. Geni so kot zgodovina, DNA pa jezik, ki ga pišejo naši geni. Toda ali je možno to zgodovino spremeniti? Dedni zapis nas oblikuje do te mere, da lahko poznamo svoje zdravstveno stanje, s to informacijo pa lahko sprejemamo zdrave odločitve za svoje življenje. Obstajajo torej tudi dobre odločitve, ki jih lahko sprejememo sami in niso odvisne od dednega zapisa. Del krčnih žil je torej zgodba, ki jo piše naš DNA, del pa je tudi ta, na katera lahko vplivamo sami. Kaj torej lahko storimo, da preprečimo ali omilimo pojav krčnih žil?

1. Vzdržujemo zdravo telesno težo.
2. Izogibamo se dolgotrajnemu stanju ali sedenju brez gibanja.
3. Gibljemo se, telovadimo, hodimo na sprehode.
4. Prehranjujemo se zdravo.
5. Izogibamo se slani hrani.
6. Uporabljamo kompresijske nogavice.
7. Pijemo zadostne količine vode.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

DARILNI BON

40

EUR

v vrednosti

Ambulanta ZDRAVJE je za vas pripravila posebno ugodnost, ki se lahko koristi kot popust za **specialistični pregled z ultrazvokom – vene nog**. Preglede opravljamo v Kopru in v Ljubljani.

Ambulanta Zdravje d.o.o., PE Ljubljana:
Pot k izviru 6, PE Koper: Ulica 15. maja 12 a
Naročanje: 030 704 429

Rok za uveljavitev bona je 1. 6. 2024

AMBULANTA
ZDRAVJE

ambulanta-zdravje.si

Ambulanta ZDRAVJE

Preventivni pregledi so pomembni



Barbara Mihevc Ponikvar, dr. med., specialistka javnega zdravja, (levo) in doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med. (Foto: Miha Fras)

Za zdravje in dobro počutje žensk so preventivni pregledi in samopregledovanje izjemnega pomena. V Sloveniji so za določene starostne skupine brezplačno na voljo trije preventivni pregledi oziroma presejalni programi – program Zora za zgodnje odkrivanje raka na materničnem vratu, program Dora za zgodnje odkrivanje raka dojk in program Svit za odkrivanje raka črevesja. Zdravniki toplo priporočajo, da se odzovemo na vabila vseh treh in izkoristimo možnost, ki nam je dana.

Avtorica: **Maja Korošak**

Za odkrivanje osteoporozе žal ni presejalnega programa, zato se priporoča, da se preventivnega pregleda udeležijo vse ženske po 50. letu. Veliko pa za svoje zdravje lahko naredimo tudi same s samopregledovanjem.

Rak dojk

Rak dojk je najpogostejši rak pri ženskah. Redkejši je pri mlajših od 40 let, več kot tri četrtine na novo zbolelih je starejših od 50 let. Večje tveganje imajo bližnje sorodnice zbolelih za rakom dojk, ženske, ki imajo dokazane spre-

membe v genih BRCA1 ali BRCA2, ženske, ki so imele prvo menstruacijo pred 12. letom ali zadnjo po 50. letu starosti. Prav tako ženske, ki so prvič rodile po 30. letu ali pa sploh niso rodile in so več let jemale hormone za lajšanje menopavznih težav, so po menopavzi pretežke ali premalo telesno dejavne ali čezmerno uživajo alkoholne pijače.

Najpogostejši znak je tipna zatrdlina v dojki. Na raka dojk pa lahko kažejo tudi ugreznjena bradavica, krvavkast izcedek iz dojke in sprememba kože (pomarančasta in rdečina). Tudi povečane bezgavke pod pazduho so lahko znak. Če opazite katerega od teh znakov, se takoj posvetujte z zdravnikom. Vendar pa so spremembe v dojkah zelo raznolike in vsaka sprememba še ne pomeni raka.

Barbara Mihevc Ponikvar, dr. med., specialistka javnega zdravja, vodja programa Dora, z Onkološkega inštituta Ljubljana nam je povedala, da letno za rakom dojk pri nas zbolijo okoli 1.500 žensk, večina je ob diagnozi starejših od 50 let, in prav njim je namenjen preventivni program Dora za zgodnje odkrivanje raka dojk. »Vsem ženskam svetujemo, da že v mladih letih začnejo s samopregledovanjem in tako spoznajo svoji dojki. Do menopavze naj bo to reden mesečni pregled vsak deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu. Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje in bolečine. Če odkrijejo spremembe, se morajo obrniti na svojega izbranega zdravnika ali ginekologa.«

Po 50. letu ženskam svetujemo udeležbo v programu Dora za zgodnje odkrivanje raka dojk. »Cilj programa Dora je zmanjšati umrljivost za rakom dojk med ženskami v ciljni skupini. V program Dora vsaki dve leti pova-

bimo ženske med 50. in 69. letom na presejalno mamografijo, to je rentgensko slikanje dojk. Dokazano je, da je mamografija najzanesljivejša in najbolj natančna metoda za odkrivanje začetnih rakavih sprememb v dojkah. V programu Dora med navidezno zdravimi ženskami odkrivamo tiste, ki imajo bolezen v zgodnji fazi, ko je praviloma večja možnost ozdravitve, samo zdravljenje je manj obsežno, okrevanje bolnic pa hitrejše. Redne mamografije pri ženskah med 50. in 69. letom dokazano občutno zmanjšajo umrljivost za rakom dojk,« je še poudarila Ponikvarjeva.

Kljub udeležbi v presejalnem programu lahko, sicer zelo redko, ženska zbolijo za rakom dojk tudi v manj kot dveh letih po zadnji mamografiji z negativnim izvidom. Zato naša sogovornica ženske opozarja, naj ne opustijo rednega samopregledovanja in samoopazovanja.

Brez praženja na soncu!

Kožni raki se pojavljajo v dveh oblikah: nemanomski kožni rak je pogostejši (1.200 novih primerov na leto) in manj nevaren, drugi pa je kožni melanom, sicer redkejši (300 novih primerov na leto), vendar nevarnejši. Dejavniki tveganja so pretirano sončenje, izpostavljenost nekaterim kemičnim snovem (sajam, katranu, arzeniu) in dolgotrajno lokalno vnetje ali draženje kože.

Melanom je pogostejši pri ljudeh s svetlo poltjo in številnimi materinimi znamenji. Kaže se kot kožna ranica, ki se ne zaceli, kožni izrastek ali znamenje, ki se večja, spremeni barvo ali obliko. Na melanom opozarja tudi krvavitev iz kožnega znamenja, ki se rosi ali na njem nastaja krasta, vnetni kolobar okrog kožnega znamenja ali njegova neenakomerna obarvanost. Kožo naj bi si redno mesečno pregledovali pred ogledalom, ob sumljivih znakih pa se takoj odpravimo na posvet k zdravniku.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Kri v blatu ali urinu

Kri v urinu lahko kaže na različne zdravstvene težave, bolezni in stanja. Krvavitev v urinu lahko povzroči vnetje mehurja ali cistitis in okužbe ledvic. Poškodbe ledvic, mehurja ali sečnice, bodisi zaradi nesreče, padca ali športne poškodbe prav tako lahko povzročijo tudi krvavitve v urinu.

Vzrok krvi v urinu so lahko ledvični kamni v mehurju ali sečevodu, kjer poškodujejo sečno steno. Vzroki pa so lahko tudi bolj skrb vzbujajoči: rak mehurja, ledvic ali sečnic. Začasno se kri v urinu lahko pojavi tudi zaradi težjih telesnih dejavnosti, dehidracije in določenih zdravil in živil.

Izmerimo si mineralno gostoto kosti!

Osteoporozo povzročijo, da kosti, ki so bile močne, postanejo krhke in lomljive. Že vsakdanji gibi lahko pri bolnikih z osteoporozo povzročijo zlome. Bolezen je tiha, poteka brez znakov, zato večina ljudi ne ve, da ima osteoporozo, dokler se kost ne zlomi. Vendar takrat govorimo že o napredovali bolezni.

Osteoporozo je bolezen starejših ljudi. Do konca življenja po 50. letu starosti pri skoraj vsaki drugi ženski pa tudi vsakem petem moškem pride do zloma kosti zaradi neprepoznane in nezdravljene osteoporoze. Najpogostejša mesta zloma so vretenca, kolk ali roka tik nad zapestjem. Posledice so lahko hude. Tveganje smrti pri ženski, ki utrpel zlom kolka, je visoko. Umre namreč skoraj četrtina bolnikov in to že v prvem letu po zlomu. Zlomi vretenc so najpogostejši zlomi zaradi krhkosti kosti, žal ostanejo v več kot polovici primerov neprepoznani. Zaradi njih se bolniki zmanjšajo za več centimetrov, hrbet se ukrivi, doletijo jih težave z dihanjem, lahko pride tudi do vnetja požiralnika.

S preventivnim merjenjem mineralne kostne gostote osteoporozo pravočasno odkrijemo in zdravimo. Meri se s posebno napravo na podlagi rentgenskih žarkov. Seva-

nje je majhno, kar 10–15-krat manjše kot pri običajnem rentgenskem slikanju pljuč, zato je metoda varna.

Meritev traja kratek čas, ne boli in je zelo natančna. Osteoporozo tako odkrijemo pred pojavom zlomov in lahko se tudi napove nevarnost zloma. S ponovnimi meritvami se oceni izguba kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremlja učinek zdravljenja.

Rak materničnega vratu

Doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., vodja državnega programa Zora, je povedala, da je bil rak materničnega vratu v preteklosti pri nas drugi najpogostejši rak pri ženskah. Z zadovoljstvom ugotavljajo, da zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb v programu Zora ta rak ni več pogost in se umešča na 14. mesto med vsemi raki pri ženskah. »V Sloveniji letno odkrijemo in zdravimo predrakave spremembe visoke stopnje pri okrog 1.400 ženskah, za rakom materničnega vratu tako zbolijo le še med 100 in 120 slovenskih žensk, 40 jih zaradi tega raka umre. Izjemno smo veseli, da je zadnja triletna pregledanost žensk v ciljni skupini od 20 do 64 let največja do sedaj, kar 74,4-odstotna in da je pregledanost preseгла 70 % v vseh slovenskih regijah in prvič tudi v starostni skupini 50–54 let. Žal je še vedno premajhna pri ženskah v starosti med 55 in 64 let,« je še povedala Ivanuševa in pozvala ženske, naj z rednimi presejalnimi pregledi vsaka tri leta pri izbranem ginekologu nikar ne prenehajo prehitro, saj pri ženskah, ki se ne udeležujejo programa Zora, v povprečju odkrijejo raka devet let kasneje, ko je običajno že razširjen ali razsejan in so možnosti ozdravitve bistveno manjše.

Izpadanje las

Po menopavzi (v določenih primerih pa tudi že prej) lahko pride pri ženskah do izpadanja las. Značilno se pojavlja na čelnem in temen-

Kdo vam lahko pomaga?

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

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana

Tel.: 041 734 725, www.diaivita.si

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

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

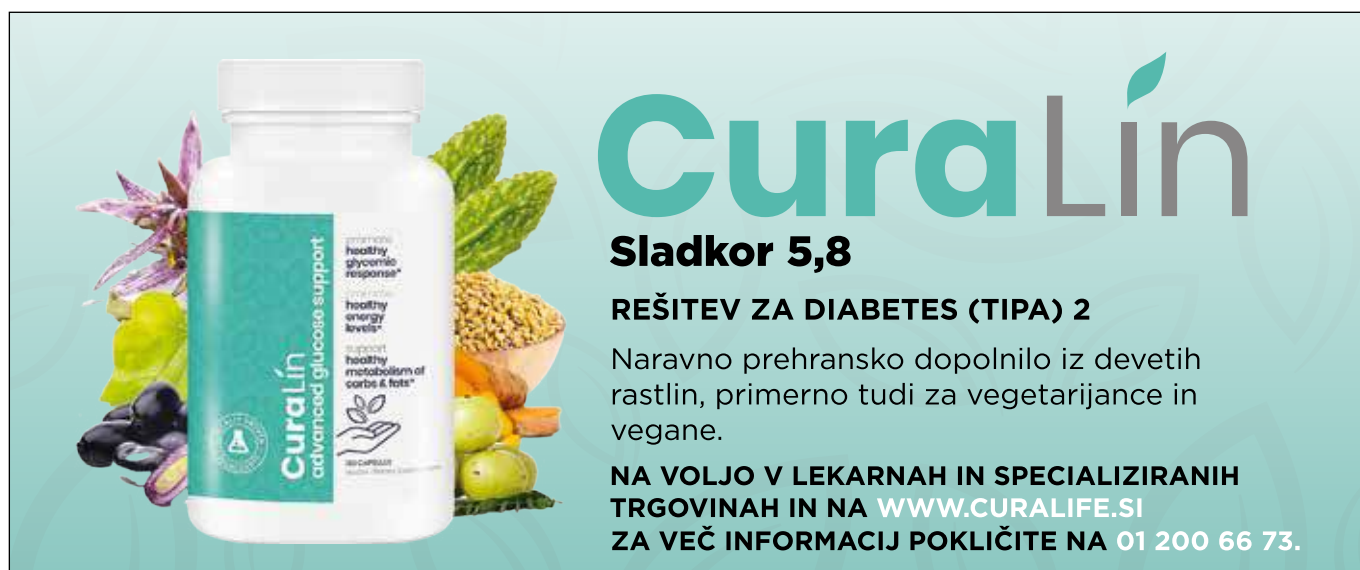
Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom!

skem predelu. Lasje postanejo razredčeni in stanjšani, čelna linija las pa ostane na istem mestu.

Kadar pride do čezmernega izpadanja las, zdravnik opravi klinični pregled in osnovne laboratorijske preiskave: hemogram, določitev zalog železa in ščitničnih hormonov. Ob sumu na hiperandrogeno stanje (znaki so čezmerna poraščenost kot pri moških, neredne menstruacije, težave z zanositvijo, hude akne, na zdravljenje odporne akne v odrasli dobi, galaktoreja itn.) se opravijo preiskave hormonskega stanja, pri čemer se določi prosti ali celokupni testosteron in dihidroepiandrosteron (DHEA), natančnejše preiskave pa opravi specialist endokrinolog.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske



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.

ABC

- A** Skrivnost celulita se skriva v tem, kako je razporejena maščoba v podkožju.
- B** Moški imajo manj celulita zaradi zanje specifičnega položaja kolagenskih vlaken pod kožo.
- C** Nošenje tesnih hlač in oprijetega spodnjega perila spodbuja nastanek celulita.

V boj proti celulitu!

Strokovnjaki s področja kozmetike ugotavljajo, da ima s celulitom težave kar 90 % žensk v razvitem svetu. Ni pomembno, ali si visoka, majhna, suha ali bolj debelušna, velika verjetnost obstaja, da se boš enkrat v življenju soočila s to trdovratno nadlogo. Dobra novica pa je, da so se znanstveniki v devetdesetih letih prejšnjega tisočletja intenzivno lotili raziskav in do danes prišli že do številnih odgovorov. Tako zdaj že veliko bolj natančno vemo, kaj celulit sploh je, zakaj dejansko do njega pride, pa tudi, kako lahko učinkovito preprečimo njegovo nastajanje oz. na kakšen način lahko težavo ublažimo, če ne celo odpravimo.

Avtorica: **Helen Žagar**

Celulit najpogosteje opisujemo z izrazom pomarančasta koža. Na dotik je lahko trd, hladen, če pa gre za višjo stopnjo razvitosti celulita, je lahko celo boleč. Spet druga vrsta celulita je na dotik gobasto mehka in testena.

Ne glede na to, katero vrsto celulita imate, v grobem velja, da glede na stopnjo razvitosti ločimo štiri stopnje celulita:

- prva stopnja: celulit vidimo šele, ko kožo na prizadetem mestu stisnemo s prsti;
- druga stopnja: celulit je viden, ko sedimo, koža na prizadetem mestu se občuti kot manj čvrsta, lahko se pojavijo krči v nogah;
- tretja stopnja: celulit je viden tudi, ko stojimo, a navadno le na bokih, stegnih in zadnjici, koža je lahko tudi hladna, tanjša in manj prožna;
- četrta stopnja: celulit se začne pojavljati tudi na preostalih delih telesa, če ga stisnemo, je boleč in napet, koža na prizadetih mestih je popolnoma neprožna.

Razlogi za nastanek celulita

Znanstveniki so dolga leta mislili, da je celulit posledica toksinov iz alkohola, nikotina, rdečega mesa in kofeina. Ker naj bi telo teh toksinov ne zmoglo predelati, naj bi se ti nalagali v maščobnih tvorbah. Te naj bi sčasoma nabrekli, pritiskale ob kožo, s tem pa tej

dale videz pomarančne lupine. Ta razlaga sicer ni čisto iz trte zvita, a je stroka kasneje ugotovila, da je, če vsaj delno velja, samo del veliko kompleksnejšega odgovora. Skrivnost celulita se namreč skriva v tem, kako je razporejena maščoba v podkožju.

Naše telo je obdano z maščobnim podkožjem. To nas ščiti pred mrazom, udarci itd. V tem maščobnem podkožju se nahajajo vlakna kolagena, ki to maščobo zbirajo v majhnih žepkih. Kolagenska vlakna so zgoraj pritrjena na kožo, spodaj pa se držijo mišic. Dejstvo, da imajo moški veliko manj težav s celulitom kot ženske, je posledica drugačnega položaja kolagenskih vlaken pri enih in drugih. Pri moških kolagenska vlakna v podkožju potekajo diagonalno in mrežasto glede na kožo, pri ženskah pa potekajo navpično, torej pravokotno na kožo, v nekakšnih pravokotnih tulcih. Če diagonalno in mrežasto razporejena kolagenska vlakna maščobne celice pri moških, ko te nabreknejo, uspejo potisniti navzdol, pri ženskah povečanih maščobnih celic nič ne more zaustaviti, da

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

»Celulit je skupek z vodo nabreklih maščobnih celic, na katere pritiskajo odebeljena kolagenska in limfna vlakna ter jih potiskajo navzgor, pod povrhnjico.«

ne bi prodrle na vrh tulca, kjer pritisnejo na zgornje plasti kože in postanejo vidne kot majhne grudice celulita pod kožo.

Zdaj ko vemo, zakaj imamo ženske celulit, moški pa navadno ne, nas zanima še, zakaj se sicer normalno velike maščobne celice v podkožju v nekem trenutku začno povečevati in spreminjati v celulit. Razloga sta dva: prosti radikali ter oslabljen krvni oz. limfni obtok.

Prosti radikali začno v naših telesih nastajati, ko so ta izpostavljena različnim toksinom (npr. tobak, alkohol, pesticidi) pa tudi sladkorjem in maščobi. Težava prostih radikalov je v tem, da imajo en elektron manj. Ker ta manjkajoči elektron skušajo na vsak način pridobiti, napadajo celice ter jih pri tem poškodujejo. Še zlasti radi imajo ravno celice kolagena in elastina, ki sestavljata zgornje plasti kože. Če pa celice kolagena in elastina propadajo, se koža tanjša, posledično pa maščobni tulci, ki silijo iz maščobnega podkožja navzven, postajajo vse bolj vidni.

Oslabljen krvni in/ali limfni obtok prav tako povzročata nastanek celulita. Da bi razumeli, zakaj, moramo najprej vedeti, kaj počneta. Krvni obtok celicam dovaja kisik in hranilne snovi, limfni sistem pa skrbi za odstranjevanje strupenih odpadnih snovi iz telesa. Če celicam primanjkuje kisika, se celice v koži, ki sicer skrbijo za nastanek zdravega tkiva, začno združevati v grudice. In ko bi morale priskočiti na pomoč in obnoviti kolagenska vlakna, zaradi lastne poškodovanosti namesto tankih in zdravih kolagenskih vlaken ustvarijo debela in žilava kolagenska vlakna. Podobno se, kadar je pretok limfnega sistema oslabljen, limfna tekočina zgosti in ustvari svoja odebeljena vlakna, ki se povežejo s kolagenskimi vlakni. Oba procesa torej ustvarjata debela vlakna, ki zavzemajo več prostora in tako v večji meri pritiskajo na maščobne celice ter te rinejo navzgor. Za nameček celulit vsebuje celice proteoglikane, ki zelo privlačijo vodo. Zaradi oslabljenega krvnega in limfnega obtoka se voda na celulitnem območju zadržuje dlje, kot bi se sicer. Celulitne celice, ki delujejo kot goba, odvečno vodo popivnajo.

Celulit je torej skupek z vodo nabreklih maščobnih celic, na katere pritiskajo odebeljena kolagenska in limfna vlakna ter jih potiskajo navzgor, pod povrhnjico.

Vpliv staranja

S starostjo kolagen začne izgubljati svojo elastičnost, se krči, posledično pa kolagenska vlakna potegnejo kožo navznoter, kar dela celulit bolj viden. Z leti začnemo tudi pridobivati več in več maščobe. Poleg tega s starostjo slabi sposobnost limfnega sistema, da odvaja strupe in odvečno tekočino, kar še dodatno debeli že tako večje maščobne celice.

Vpliv hormonov

Pri ženskah se v menopavzi zmanjša količina hormona estrogena, kar slabi pretok krvi. S tem do celic v podkožju pride manj kisika, kar zmanjša proizvodnjo kolagena. Za nameček zmanjšane ravni estrogena vodijo v povečanje maščobnih celic.

Vpliv genetike

Geni vplivajo na hitrost presnove in učinkovitost krvnega obtoka pa tudi na razporeditev maščob pod kožo.

Zdaj ko razumemo, kaj celulit sploh je, je tudi lažje razumeti, zakaj med dejavnike, ki sprožajo nastanek celulita, sodijo: nepravilna prehrana (ljudje, ki uživajo preveč maščob, ogljikovih hidratov in soli ter premalo vlaknin, so bolj nagnjeni k nastanku celulita), premalo gibanja, dolgotrajen sedeči ali stoječi položaj ter nezdrave navade na splošno (kajenje, alkohol, kofein). Na nastanek celulita vplivajo tudi starost, hormoni ter genetika.

Ali lahko celulit odpravimo sami?

Vedeti moramo, da je popolna odprava celulita, razen če gre res za začetne stopnje, praktično nemogoča, obstajajo pa številni načini, s katerimi lahko težavo omilimo. Do zdaj je tudi že jasno, da moramo, če želimo ukrotiti celulit, izboljšati krvni in limfni obtok, okrepiti vezivno tkivo, odstraniti odvečno vodo iz telesa in zmanjšati količino nabranih maščob.

Med najenostavnejše in vsem dostopne ukrepe za zmanjšanje težav s celulitom zagotovo sodijo zdrava prehrana (veliko svežega sadja in zelenjave ter kakovostnih maščob in



ROČNA LIMFNA DRENAŽA PO DR. VODDRU, terapija oteklin

Ročna limfna drenaža po dr. Voddru je specifična, nežna terapevtska tehnika, ki je bila razvita z namenom izboljšanja limfne cirkulacije ter odstranjevanja toksinov iz tkiv telesa. Velja za najučinkovitejšo metodo pri zmanjševanju skoraj vseh vrst edemov in močno izboljša kvaliteto življenja pacientov s primarnim ali sekundarnim limfedemom. Ker stimulira parasimpatikus, je zelo učinkovita pri odpravljanju stresa, tesnobe in motenj spanja. Priporoča se tudi pri:

- zmanjševanju bolečine
- po medicinskih in estetskih operativnih posegih
- po poškodbah
- pri kroničnih vnetnih stanjih
- za dvig odpornosti

V Rehamedu izvajamo limfno drenažo po dr. Voddru že od leta 1998. Terapije izvaja kvalificirana limfoterapevtka s certifikatom Dr. Vodder Academy.

Ne prezrite pomena limfnega sistema!

LPG ENDERMOLOGIJA, pot do naravne lepote in dobrega počutja!

LPG Endermologija je popolnoma naravna francoska metoda celične stimulacije, ki je potrjena kot učinkovita ter varna metoda za izboljšanje kože. Ne ponuja zgolj kozmetičnih rešitev, temveč prinaša celosten pristop k izboljšanju zdrave kože. Spodbuja naravne procese obnavljanja, ki se odražajo v zmanjšanju celulita, izboljšanju elastičnosti ter splošnem izboljšanju tonusa kože. V Rehamedu LPG endermologijo izvajamo izkušeni strokovnjaki z dolgoletnimi izkušnjami. Naš pristop je natančen, strokoven in popolnoma prilagojen individualnim potrebam. Z LPG Endermologijo dosežemo

- bolj napeto in čvrsto kožo
- odpravo celulita
- odpravo maščobnih oblog
- lajšanje bolečin in utrujenih nog



Rehamed d.o.o.

Majorja Lavriča 12, 1000 Ljubljana

T: 041 737 095

www.rehamed.si

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

»Na nastanek celulita vplivajo tudi starost, hormoni ter genetika.«



manj sladkorja ter predelanih ogljikovih hidratov), telesna dejavnost (zadostuje že vsakodnevna hoja, raztezanje, kolesarjenje, plavanje), pitje zadostne količine vode, po potrebi zmanjšanje prekomerne telesne teže, masaža prizadetih delov telesa, (infrardeča) savna (odstranjevanje strupenih snovi iz telesa), knajpanje (spodbuja delovanje limfnega in krvnega sistema) ter odpoved nezdravim navadam (kajenje, alkohol, kava). Ker s starostjo naše telo proizvaja približno 1 % kolagena manj na leto, so priporočljivi tudi dodatki kolagena.

Kaj pa strokovna pomoč?

Če se s celulitom vendarle ne želite spopasti sami, lahko strokovno pomoč poiščete bodisi v kozmetičnih salonih bodisi pri zdravniku dermatologu. V kozmetičnih salonih so na voljo številni anticelulitni tretmani, npr. kavitacija, anticelulitna masaža, povijanje telesa, LPG, endermologija, maderoterapija itd., pojasni **strokovnjakinja za kozmetiko Kaja Osredkar**. »Večina teh tretmajev služi izboljšanju prekrvavitve telesa, saj s tem velikokrat dosežemo najboljši rezultat.« Poleg ponudbe anticelulitnih tretmajev vam v kozmetičnih salonih lahko svetujejo pri izbiri ustrezne anticelulitne kreme. »V večini tovrstnih izdelkov najdemo kofeine, različne

citruse, peptide. Večina aktivnih snovi deluje tako, da kožo dodatno prekrvavi. Navadno nanose teh krem priporočamo dvakrat na dan,« še doda Osredkar. Za tiste z večjimi težavami bodo najverjetneje morali poskrbeti zdravniki dermatologi. Ti med drugim

izvajajo naslednje medicinske postopke: kriolipolizo, radiofrekvenčno terapijo, kavacijo, ultrazvočno terapijo, cellfino, lasersko terapijo, subcizijo, liposukcijo, vakuumsko valjanje, endermologijo, mikrodermoabrazijo in karboksiterapijo.

Priljubljena domača zdravila za odpravo celulita

Suho krtačenje kože: Najbolje ga je izvajati pred prhanjem. Tako namreč spodbudite krvni in limfni obtok, pa tudi odstranite odmrle kožne celice. Z nežnimi gibi navzgor skrtajte celo telo, ne samo prizadetih delov. Uporabite krtačo z naravnimi, srednje trdimi ščetinami.

Kavni piling: Zmleto in navlaženo kavo (lahko ji dodamo olivno olje) nežno utiramo na prizadeto območje. Po koncu masaže pustimo zmes še nekaj minut na telesu. Tako boste odstranili odmrle celice, spodbudili rast novih in poskrbeli za bolj napeto kožo.

Cimetova obloga: Dve žlički cimeta v prahu zmešajte z vodo. Mešajte, dokler ne dobite želatinaste zmesi. Zmes nanesite na prizadete dele telesa (naj bo plast debela nekaj milimetrov), ovijte s plastično folijo in pustite delovati 20 minut.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

MACROBALANS

macrogol. 4000

Učinkovita in varna pomoč pri zaprtju - za odrasle in otroke

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

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

SUGAR FREE

VEGAN

www.vitalbalans.si

V lekarnah brez recepta.

Prihaja vikend

V današnjem svetu se delavnik vse preopogosto zažira tudi v prosti čas, zato konec tedna predstavlja dobrodošlo, če ne kar nujno prekinitev delovne rutine. Dejavnosti zunaj službenih obveznosti namreč blagodejno vplivajo na našo raven energije, ki ob vsakodnevnih obveznostih kopni, in na naše celotno zdravje ter dobro počutje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak si konec tedna organizira drugače. Nekateri se te dni posvetijo športnim dejavnostim, za katere jim morda med tednom zmanjka časa, spet drugi si vzamejo več časa za druženje s prijatelji. Številne raziskave so ugotovile, da ne glede na dejavnost prosti dnevi v tednu blagodejno vplivajo na zdravje posameznika, medtem ko delovne obveznosti tudi ob prostih dnevih povečujejo raven stresa.

Športne dejavnosti

Vsakodnevno naj bi človek vsaj 30 minut namenil gibanju, a za mnoge je vsakodnevna dejavnost izziv. Nekateri raziskave pa so pokazale, da tudi tisti, ki se športu posvečajo le za konec tedna, storijo marsikaj dobrega za zdravje svojega srca. Študija s Harvarda, objavljena v reviji JAMA julija 2023, je namreč pokazala, da tudi tisti, ki se gibljejo le ob koncih tedna, zmanjšajo tveganje za prezgodnjo smrt za podobno stopnjo kot tisti, ki enako količino vadbe razporedijo čez celoten teden. Študija je analizirala podatke o zdravju in telesni dejavnosti skoraj 90.000 ljudi, katerih povprečna starost se je gibala približno 62 let.

Udeleženci so čez teden nosili merilnike telesne pripravljenosti, njihove rezultate pa so beležili celih šest let. Rezultati študije so zgovorni. V primerjavi z nedejavnimi posamezniki, so imeli t. i. vikend bojevniki (posamezniki, ki so telovadili zgolj ob koncih tedna) kar za 27 % manjše tveganje za srčni infarkt in za 38 % manjše tveganje za srčno popuščanje. Prav tako se je znatno zmanjšalo tveganje za nekatera druga srčnožilna obolenja, tudi za možgansko kap. Rezultati so bili presenetljivo podobni kot pri posameznikih, ki so telovadili skozi ves teden, so pa pod črto raziskovalci vseeno zapisali, da gre za opazovalno študijo. Kar pomeni, da je dnevna gibalna rutina še vedno precej bolj priporočljiva, kot če se želite svojemu telesu za negibanje odkupiti le ob koncih tedna.

Druženje in kakovost odnosov

Zdrava in iskrena prijateljstva so bistvenega pomena za naše dobro počutje in celotno zdravje. Prijatelji se med seboj podpirajo in si zaupajo, vse to pa pripomore k boljši posameznikovi samozavesti in osebni rasti. Številne študije so pokazale, da so ljudje, ki imajo trden krog prijateljev, bolj zadovoljni s svojim življenjem in imajo manj verjetnosti, da bi podlegli depresiji (Choi, K. W., *The American Journal of Psychiatry*, 2020). Prav tako imajo manjše tveganje za smrt kot vzrok težav s srcem ali drugimi kroničnimi boleznimi (Holt-Lunstad, J., *PLOS Medicine*, 2010). Po drugi strani imajo posamezniki z le malo družabnimi stiki večje tveganje za prezgodnjo smrt, prav tako pa se ob osamljenosti povečuje verjetnost za razvoj različnih obolenj, tudi demence. V pregledu 148 študij so raziskovalci ugotovili, da imajo

ljudje v zdravih odnosih kar 50 % manj možnosti za prezgodnjo smrt. Z vidika pričakovane življenjske dobe pa je osamljeno življenje brez kakovostnih medsebojnih odnosov prav tako nezdravo kot kajenje. Nekateri študije so prišle do rezultatov, da pomanjkanje družabnih stikov na naše zdravje vpliva približno tako, kot če bi na dan pokadili 15 cigaret. Raziskave so pokazale, da iskreni in dobri odnosi podaljšujejo življenje. Prav tako pa nam pomagajo pri spopadanju s stresom in celo izboljšajo našo imunost. Ljudje smo namreč družbena bitja in kognitivno, fizično in biološko nagnjeni k temu, da nekam pripadamo. Da smo ljubljani in da ljubimo. V zdravem odnosu se počutimo varni, saj lahko delimo svoje globlje potrebe, dvome in želje. Brez strahu, da bi nas drugi obsojal, sramotil.

Branje, družabne igre ...

V današnjem svetu smo ljudje postali nerazdružljivi z mobilnimi napravami, ki nas spremljajo na vsakem koraku. Pogosto v ta namen zanemarjamo tudi svojo bralno kulturo, a dejstvo je, da knjige blagodejno vplivajo na naše kognitivno zdravje. Mobilni telefoni po drugi strani ne. Branje spodbuja delovanje naših možganov, zato imajo po študiji, objavljeni v *Neurology*, tisti, ki v prostem času veliko berejo, igrajo šah ali rešujejo uganke, manjše tveganje za razvoj alzheimerjeve bolezni, najpogostejše oblike demence. Po drugi strani nedejavnost možganov povečuje to tveganje. Branje je poleg tega tudi dejavnost, ki zmanjšuje raven stresa. Raziskava, ki so jo izvedli raziskovalci Univerze Sussex, je namreč pokazala, da lahko branje zmanjša ravni stresa za kar 68 %.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske



medex
od 1954

Začuti moč

v vsakem gibu



TUDI ZA NAJMLAJŠE





www.medex.si


 medex.si

 080 12 10

ABC

A O vremenskih razmerah in njihovih vplivih na počutje je pisal že Valvasor v svoji *Slavi vojvodine Kranjske* (1689).

B Meteoropati se na vremenske spremembe odzovejo 24, včasih pa celo 48 ur pred spremembo vremena.

C Veda, ki preučuje vpliv vremena na bolezenska stanja, se imenuje medicinska meteorologija.



Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?

Pride kakšen dan, ko se vsak od nas počuti slabo, pa pravzaprav niti ne vemo, zakaj. Morda nas brez razloga boli glava, lahko smo nenormalno utrujeni, nepričakovano nas presenetli nepojasnjena bolečina v sklepih ali mišicah ... Ti na videz nerazložljivi pojavi pa lahko postanejo bolj smiselni, če se zavedamo dejstva, da vsak tretji zemljan tako ali drugače občuti vremenske vplive. Ljudem, ki so bolj občutljivi na določene vremenske spremembe, pravimo meteoropati, skupek neprijetnih simptomov in reakcij, ki se pri njih pojavijo kot posledica občutljivosti na vremenske razmere, pa imenujemo meteoropatija.

Avtorica: **Helen Žagar**

Meteoropati so torej ljudje, ki so nadpovprečno nagnjeni k zaznavanju (prihajajočih) vremenskih sprememb, ta zaznavanja pa se pri njih kažejo v obliki fizioloških (bolečine v sklepih in/ali mišicah, omotica, glavobol, slabost, diareja, migrena ...) ali psiholoških (utrujenost, nihanje razpoloženja, potrtost, razdražljivost, motnje spanja, težave s koncentracijo, apatija ...) simptomov, kar imenujemo meteoropatija. Poznamo dva tipa meteoropatije. Primarna ali osnovna meteoropatija se pojavlja pri sicer zdravih ljudeh, kaže pa se predvsem v obliki bolečin, utrujenosti ter nihanj v razpoloženju. O sekundarni meteoropatiji

govorimo pri kroničnih bolnikih, katerih osnovno bolezensko stanje se s spremembami vremena začasno poslabša (npr. degenerativne boleznimi mišično-skeletnega sistema, boleznimi srčnožilnega sistema, boleznimi dihal, boleznimi prebavil, duševni bolniki). V zadnjo skupino lahko prištevamo tudi bolečine po poškodbah in t. i. fantomske bolečine po amputaciji dela telesa. Občutljivost na vremenske razmere je lahko prirojena ali pridobljena tekom življenja, raziskave pa potrjujejo, da so med meteoropati pogostejše otroci, ženske srednjih let, kronični bolniki, starejši ter ljudje, ki so nadpovprečno izpostavljeni stresu.

Zdravstvene tegobe in občutke nelagodja, ki se pojavijo pri meteoropatih, kadar pride do nenadnih sprememb v vremenu (npr. spremembe v temperaturi ali vlažnosti zraka, spremembe zračnega tlaka, spremembe v jakosti padavin ali vetra, spremembe v količini dnevne svetlobe, spremembe elektrostatičnega polja, pojav nizkofrekvenčnega elektromagnetnega delovanja), znanost pojasnjuje z vplivom vremena na človekov nevrovegetativni sistem. Na slednjega vplivajo tako nenadne vremenske spremembe kot tudi toplotna obremenitev, pojasnjuje **predsednica Slovenskega meteorološkega društva, mag. Tanja Cegnar**. Dejstvo je tudi, nadaljuje Cegnarjeva, da imajo ioni s pozitivnim nabojem, ki so večinoma povezani z onesnaženim zrakom, v splošnem negativen učinek na počutje ljudi, medtem ko ioni z negativnim nabojem na počutje vplivajo zelo ugodno (pred-

Test: ali ste meteoropat?

Gualtierotti-Trompov test za prepoznavanje meteoropatije izhaja iz meritve toplotno regulacijskega sistema telesa in se izvaja pri konstantni sobni temperaturi 21 °C. Najprej izmerimo temperaturo leve roke, nakar njeno temperaturo s pomočjo ledu znižamo na 10 °C. Nato merimo čas, potreben, da se temperatura roke dvigne na normalno. Pri normalno vremensko občutljivih osebah je za dvig temperature na običajno potrebno približno šest minut. Pri meteoropatih, torej vremensko bolj občutljivih ljudeh, ta proces traja dlje, deset minut ali še več.

vsem na dihalne resice). Vsekakor pa velja, da je učinek vremena na organizem odvisen od izhodiščnega stanja, v katerem je organizem in pa zmoglosti organizma, da se bolj ali manj prilagodi na spremenjene razmere.

Poznamo štiri skupine vremenskih dejavnikov, ki vplivajo na naše telo:

- *Delovanje sončnih žarkov* vpliva na dogajanje v koži in ožilju, na dihanje in na sestavo krvi ter na živčni sistem.
- *Toplotni dejavniki* vplivajo na izmenjavo toplote med organizmom in okolico, katere namen je vzdrževanje stalne telesne temperature. Sem sodijo temperatura, veter ter vlažnost zraka.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevaljo pogosteje kot ženske

- **Zračno-kemični dejavniki** (sem uvrščamo predvsem koncentracijo škodljivih snovi v zraku).
- **Zračno-električni dejavniki** (sem sodijo nevihte ter elektromagnetno sevanje).

Našteti vremenski dražljaji imajo lahko na naše telo različne učinke:

- Vplivajo na **fiziološke funkcije**, pojavijo se lahko spremembe v prekrvavitvi kože, hitre spremembe krvnega tlaka ter spremembe v hormonskem sistemu.
- Povzročitev **lokaliziranih bolečin**, kamor sodijo revmatične težave, bolečine v gibalnih (kosti, mišice, kite), bolečine v starih zarastlinah, brazgotinah ter povečana občutljivost na bolečino po poškodbah in zlomih.
- Pride lahko do **motenj v regulaciji živčevja**, kar se lahko kaže kot povečana vznemirljivost, utrujenost, razdražljivost, tesnoba, depresivnost; kot težave s koncentracijo, motnje spanja, slabost, razbijanje srca, motnje v delovanju želodca in prebavil, glavoboli, migrene ter zmanjšana storilnost in reakcijski čas.
- Vplivajo pa tudi na **že obstoječe zdravstvene težave**. Pri bolnikih, ki imajo težave zaradi razjed na želodcu, pride do poslabšanja gastritisa in bolečin v trebuhu. Pri ljudeh, ki trpijo zaradi boleznih dihal, se lahko pojavi več astme in vnetja sapnic. Srčni bolniki in starejši ljudje so lahko zaradi vremena bolj nagnjeni k možganski in srčni kapi.

Odgovor na vprašanje, zakaj pride do zgoraj omenjenih učinkov, je na podlagi mednarodnih raziskav v nekaj razločljivih fizioloških procesov skušal strniti Tromp:

- strjevanje krvi poteka hitreje tik pred prehodom fronte;
- koncentracija hemoglobina je poleti nižja kot pozimi, ker ima ogreta kri večji volumen;
- količina levkocitov se poveča ob hitrem naraščanju zračnega tlaka, upada pa med pihanjem fena;
- fibroliza (zabrazgotinjenje) poteka hitreje po prehodu mrzle fronte;
- izločanje urina poteka hitreje v mrazu in počasneje v vročini;
- diastolični krvni tlak je pozimi višji, poleti nižji;
- v odvisnosti od letnega časa in vremenskih razmer se spreminjajo količine kalcija, fosfata, magnezija, vitamina C ter joda v plazmi;
- prepustnost tkiv je večja po topli in manjša po hladni fronti;
- sedimentacija krvi je počasnejša po hladni fronti;
- več želodčne kisline se izloča pozimi, manj poleti.

Vreme in glavoboli

Glavoboli se najpogosteje pojavijo ob nihanju zračnega tlaka. Pogosti so tudi ob relativno suhem zraku, kadar ni jutranjega ohla-

»Vsekakor velja, da je učinek vremena na organizem odvisen od izhodiščnega stanja, v katerem je organizem in pa zmožnosti organizma, da se bolj ali manj prilagodi na spremenjene razmere.«

janja v primerjavi s prejšnjim dnevom. Pojavljajo se tudi, kadar naraščata temperatura in vlažnost zraka. Nekoliko manj močna povezava obstaja med pojavnostjo glavobolov in razvojem območja nizkega zračnega tlaka, začetkom advekcije, slabšanjem vremena ob padcu temperature ter povečanju vlažnosti in turboletnosti zračnega toka, povečanjem impulznega atmosferskega žarčenja, prihodom tople fronte, višinsko advekcijo, pihanjem fena, okluzijo ter advekcijo ob močnih vetrovih.

Vreme in težave s srcem

Na težave s srcem vplivajo predvsem spremembe temperature ter vlažnosti zraka. Težave so pogostejše, kadar se temperatura zraka in vlažnost dvigujeta, saj to dodatno obremeni srčno mišico. Po drugi strani pa severni tip vremena in spuščanje temperature ter vlažnosti zraka na srce in ožilje vplivata ugodno. Na težave s srcem negativno vpliva tudi onesnaženost zraka, še zlasti ob toplotnem obratu z meglo in povišano koncentracijo škodljivih snovi v zraku.

Vreme in krvni tlak

Nihanje krvnega tlaka neposredno vpliva na delovanje srca. Raziskave potrjujejo, da dotok toplega zraka znižuje krvni tlak, do takšnih situacij pa prihaja, kadar smo izpostavljeni pihanju fena, ciklonskemu vremenu, pritekanju subtropske zračne gmote ali bližajočemu se poslabšanju vremena. Zvišanje krvnega tlaka je posledica ohlajanja zračnih mas, do katerega pride, npr. ob prodoru polarnega zraka ali ob mirujočem kontinentalnem zraku.

Slovarček:

Advekcija – horizontalno premikanje zračnih mas in s tem tudi njihovih lastnosti (toplota, vlažnost, onesnaženost itd.).

Okluzija – stanje ob koncu potujočega ciklona (ko hladna fronta dohiti toplo in se topla dvigne nad hladno; okluzija napoveduje konec ciklona in jasno vreme).

Vreme in težave s prebavili, sečili

Na nastanek ali poslabšanje težav z želodcem in črevesjem vplivajo predvsem naslednji pojavi: hladna fronta, ciklonsko vreme, topla fronta, okluzija ter advekcija. Starejši bolniki so bolj občutljivi na spremembe kot mlajši.

Vreme in revmatična obolenja

Na potek revmatičnih težav in pogostost simptomov neugodno vplivajo naslednji dejavniki: obdobje hladnega, vlažnega in vetrovnega vremena, povečano dolgovolno žarčenje, prehodi hladnih front, topla fronta, okluzija, vsesplošen padec temperature zraka, povečana turbulentnost zraka ter padajoči zračni tlak ob večanju relativne vlage.

Vreme in boleznih dihal

Na boleznih dihal neugodno vpliva vlažen in hladen, pa tudi vlažen in topel oz. soparen zrak. Še pomembnejšo vlogo kot vlažnost zraka ima pri boleznih dihal tudi onesnaženost zraka.

Za konec velja poudariti, da občutljivost na vremenske spremembe v sodobnem času narašča. To je posledica sodobnega življenjskega sloga, saj mnogi večino svojega budnega časa preživljamo sede, v zaprtih prostorih, v katerih s pomočjo ogrevalne tehnike in klimatskih naprav skozi vse leto ohranjamo približno enako temperaturo. Posledično se slabša zmožnost samoregulacijskih mehanizmov naših teles, da ti stanje v telesu učinkovito prilagajajo spreminjajočim se zunanjim razmeram. Kar pa seveda pomeni, da lahko svojo pretirano občutljivost na vremenske spremembe s primernim življenjskim slogom zmanjšamo tudi sami. Strokovnjaki priporočajo čim več gibanja na prostem, ne glede na vremenske razmere, dovolj spanja, zdravo prehrano ter uživanje zadostnih količin tekočin, obiskovanje savne, morebiti tudi izmenično prhanje s toplo in hladno vodo, kronični bolniki naj redno jemljejo predpisana zdravila, ob poslabšanju težav pa naj se nemudoma posvetujejo z zdravnikom. V pomoč vsem je lahko tudi redno spremljanje in upoštevanje dnevnih biovremenskih napovedi.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ABC

- A** Polifenoli so snovi rastlinskega izvora in so koristni za naše zdravje.
- B** Delujejo kot antioksidanti. To pomeni, da pomagajo ščititi naše telo pred prostimi radikali, ki povzročajo poškodbe celic, kar vodi do vrste bolezenskih stanj.
- C** Največ jih najdemo v sadju, zelenjavi, zeliščih, oreščkih, čaju, kavi, temni čokoladi, rdečem vinu ...



Kaj so polifenoli?



prof. dr. Lea Pogačnik da Silva

Ste že slišali za polifenole? Ali za resveratrol, ki sodi mednje? Sliši se zelo znanstveno, gre pa za vrsto kemičnih spojin, ki se naravno pojavljajo v rastlinah. Imajo številne zdravstvene učinke, zato je prav, da izvemo nekaj več o njih. Podrobnosti nam je razkrila **prof. dr. Lea Pogačnik da Silva** s Katedre za biokemijo in kemijo živil Oddelka za živilstvo na Biotehniški fakulteti.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek nam zaupajte, ali ste danes že zaužili polifenole.

Vsekakor. Največ verjetno s skodelico zelenega čaja, s katerim začnem vsako jutro. Zeleni čaj je zelo dober vir polifenolnih spojin iz skupine katehinov, ki predstavljajo lahko tudi več kot tretjino suhe mase zelenega čaja.

Tudi črni čaj je dober vir polifenolnih spojin, čeprav se te pojavljajo večinoma v drugačnih oblikah (prevladujejo teaflavini), saj med fermentacijo čajnih listov pride do nekaterih kemijskih sprememb katehinov, ki prevladujejo v svežih listih čajevca (*Camellia sinensis*). Tudi kava je dober vir polifenolnih spojin, še posebej klorogenske kisline. Pozitivni učinki polifenolov se sicer nekoliko zmanjšajo, če v kavo ali čaj dodamo mleko.

Kajso pravzaprav polifenoli? Zdi se, da jih ne omenjamo prav pogosto.

Polifenoli so kemijsko zelo raznolike spojine, ki pa imajo vse zelo pomembne pozitivne lastnosti. Trenutno je znanih okoli 8000 naravnih polifenolnih spojin. V rastlinah so velikokrat odgovorne za barvo cvetov in sadežev, večinoma so grenkega okusa in na ta način odganjajo škodljivce. Zaradi svojih protimikrobnih učinkov ščitijo rastline pred mikroorganizmi. Rastline lahko ščitijo tudi pred ultravijolično svetlobo, mrazom, vročino in povišano slanostjo. Zelo pomembna lastnost polifenolov je njihova antioksidativna učinkovitost, kar pomeni, da ščitijo organizme – tako rastline, živali kot človeka – pred nezaželenim oksidativnim stresom, ki so mu celice podvržene ves čas.

Zakaj so dobri za človeka? Ali lahko preprečijo kakšno bolezen ali vsaj zmanjšajo možnost zanjo?

Polifenoli, ki jih v telo vnesemo s hrano, so za nas izjemnega pomena. Naše telo ima sicer

mного lastnih mehanizmov, ki popravljajo posledice oksidativnega stresa v naših celicah. Oksidativni stres celice našega telesa poškoduje, kar lahko sproži nastanek mnogih bolezni, še posebej rakava obolenja, neurodegenerativne bolezni, med katerimi sta najbolj znana alzheimerjeva demenca in parkinsonova bolezen, in seveda tudi staranje. Polifenoli lahko močno pomagajo pri preprečevanju poškodb naših celic, ki so posledice oksidativnega stresa. Poleg tega polifenoli preprečujejo vnetja, ki lahko vodijo do različnih metabolnih obolenj, kot so na primer sladkorna bolezen tipa dva in nekatere vrste debelosti. Polifenoli imajo tudi protistrjevalne učinke in zato lahko preprečijo mnoge srčnožilne bolezni (kap, ateroskleroza ...). Zaradi svojega protimikrobnega delovanja imajo pozitivne učinke tudi na naša prebavila.

V uvodu smo omenili, da se naravno pojavljajo v rastlinah. Kje vse se še nahajajo polifenoli?

Največ jih najdemo v sadju (še posebej v jagodičju), zelenjavi, zeliščih, oreščkih, čaju, kavi, temni čokoladi, pa tudi v rdečem vinu. Zanimivo je, da je zelo dober vir polifenolnih spojin tudi ena od najbolj invazivnih rastlin na svetu, to je japonski dresnik, in njegova sorodnika, sahalinski in češki dresnik. Vsi trije so prisotni tudi v Sloveniji in povzročajo nemalo preglavic, saj izpodrivajo našo naravno vegetacijo in jih je praktično nemo-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

goče uničiti, saj se razmnožujejo vegetativno, preko korenin. Naše raziskave so pokazale, da so dresniki (še posebej korenine in mladi poganjki) odlični vir polifenolnih spojin, še posebej resveratrola, ki ga sicer najdemo v rdečem vinu. Iz mladih poganjkov dresnika lahko pripravimo čaj itadori, ki ga na Japonskem uživajo že od nekdaj. Pripravki iz korenin pa se uporabljajo v tradicionalni kitajski in japonski medicini. Čaj itadori bi lahko uživali kot brezalkoholni nadomestek rdečega vina, ki je tudi dober vir resveratrola. Resveratrol naj bi bil odgovoren za tako imenovani francoski paradoks, saj so raziskave pokazale, da Francozi oziroma Francozinje manj pogosto zbolevajo za srčnožilnimi boleznimi kot ostali narodi, kljub temu da njihova prehrana vsebuje veliko nasičenih maščobnih kislin. Znanstveniki so pozitiven učinek pripisali rednemu uživanju manjše količine rdečega vina, ki vsebuje resveratrol.

Vi imate zdravo navado pitja zelenega čaja, saj ste že izpostavili njegove pozitivne učinke. Zanimivo, poudarjate tudi zdravilne učinkovine dresnikov. Vse skupaj je podprto z raziskavami. Nam lahko poveste kaj več o tem?

Drži. Raziskave so pokazale, da imajo narodi, ki redno uživajo zeleni čaj, nižjo stopnjo pojavnosti različnih vrst rakavih obolenj. Naše raziskave so pokazale, da polifenoli, prisotni v izvlečkih korenin dresnikov, zelo učinkovito zaščitijo celice v naših možganih (nevrone) pred oksidativnim stresom in s tem preprečijo njihovo odmiranje. Te ugotovitve so zelo pomembne za starajoče prebivalstvo, ki vse pogosteje zboleva za nevrodegenerativnimi boleznimi, za katere za zdaj še ni na voljo učinkovitega zdravila. Zato je pomembno, da uživamo dovolj sadja in zelenjave, bogate s polifenoli, da bi čim bolj preprečili poškodbe naših možganov, ki vodijo v nevrodegenerativne bolezni. S tem bi lahko preprečili ali vsaj zamaknili nastanek simptomov in na ta način izboljšali kakovost življenja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju.

»Znanstveniki so pozitiven učinek pripisali rednemu uživanju manjše količine rdečega vina, ki vsebuje resveratrol.«

Omenili ste čaje oziroma zelišča, tudi kavo pa jagodičevje, zelenjavo, oreščke, temno čokolado ... Kakšen je priporočljiv dnevni vnos teh živil glede na to, da so res močni antioksidanti ter so koristni za naše zdravje?

Če uživamo polifenole iz naravnih virov (sadje, zelenjava, kava, čaj, oreščki ...), se nam ni treba bati, da bi jih zaužili preveč. To se lahko zgodi le, če posežemo po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo različne polifenolne spojine v čisti obliki ali v obliki naravnih izvlečkov. Vsebnost polifenolov v prehranskem dopolnilu je lahko tudi do tisočkrat večja, kot jo lahko zaužijemo z naravnimi viri, zato je potrebno biti pri tem previden. Po njih naj bi posegli samo v primeru različnih bolezenskih stanj, ko z vsakodnevno prehrano ne moremo zaužiti zadostne količine sadja, zelenjave ali oreščkov.

Govoriva torej o negativnih posledicah in sva ponovno pri zmernosti, ki jo v svojih člankih tako rada izpostavljam.

Tako je. Nekatere raziskave so namreč pokazale negativne učinke, povezane s prevelikimi količinami zaužitih polifenolov. Med njimi se najpogosteje omenja slabokrvnost, ki je posledica vezave železa na polifenole, kar prepreči njegovo absorpcijo v kri. Polifenoli lahko tudi preprečijo ali zmanjšajo delovanje nekaterih prebavnih encimov, kar ima

lahko sicer pozitivne učinke (pri sladkornih bolnikih), lahko pa tudi negativne (pri starejših in vrhunskih športnikih). Povečane količine zaužitih polifenolov vplivajo tudi na mikrobioto v našem črevesju, kar lahko pripelje do neželenih prebavnih težav. Prevelike količine zaužitih polifenolov lahko negativno vplivajo tudi na učinkovanje nekaterih zdravil. Zato je potrebno biti pri uživanju prehranskih dopolnil previden, še posebej, ker vsebnost učinkovin ni sistematično preverjana in včasih podatek na embalaži ne ustreza dejanskemu stanju.

Za konec na kratko povzemiva, katere zdravstvene koristi prinašajo polifenoli. Zakaj ne smejo manjkati v naši prehrani?

Polifenoli so sestavni del vsakodneвне zdrave prehrane. Ker imajo antioksidativni učinek, preprečujejo marsikatero poškodbo celic, ki bi sicer nastala kot posledica oksidativnega stresa. Preprečujejo tudi vnetja in delujejo protimikrobno. Posledično nas lahko zaščitijo pred mnogimi obolenji, med katere sodijo srčnožilne bolezni, rakava obolenja, preprečijo ali vsaj upočasnijo pa tudi nastanek nevrodegenerativnih bolezni in s tem upočasnijo staranje oziroma nam omogočijo bolj kakovostno življenje tudi v pozni starosti. Kot sva že ugotovili, pa se tudi pri polifenolih velja držati zmernosti.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske

BELIDOR BRAIN CONCENTRATION

ODKRIJTE MOČ NARAVE

- Pospešuje mikrocirkulacijo.
- Ohranja miselno svežino.
- Izboljšuje koncentracijo in spomin.
- Varuje pred starostno demenco.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 Brez barvil

 Brez glutena

 Brez dodanega sladkorja

 Vegansko

 Brez laktoze

 Brez gensko spremenjenih organizmov

 www.belidor.si
  info@belidor.si
  070 760 073

Agroforest d.o.o., Stegne 35, 1000 Ljubljana



Kako je črevesje povezano z anksioznostjo

V današnjem hitrem in stresnem svetu se mnogi med nami soočajo z anksioznostjo, depresijo in kroničnim stresom. Te čustvene stiske lahko močno vplivajo ne samo na naše misli in čustva, ampak tudi na naše telesno počutje.

Eden od ključnih igralcev v tej povezavi je naše **črevesje, ki je vse bolj prepoznano kot pomemben dejavnik pri uravnavanju našega duševnega počutja**. Kako lahko črevesje vpliva na naše razpoloženje in občutke?

Povezava med črevesjem in anksioznostjo

Ljudje, ki so anksiozni, pogosto doživljajo tudi prebavne težave. To ni naključje. Raziskave so pokazale, da imajo **posamezniki z anksioznostjo pogosto porušeno črevesno mikrofloro**, kar kaže na globoko povezanost med našim črevesjem in možgani.

Anksioznost, ki je normalna reakcija na stres, v telesu sproži vrsto biokemičnih odzivov, med drugim tudi povečano sproščanje hormona stresa, kortizola. Kortizol lahko negativno vpliva na črevesno mikrofloro, kar vodi v porušeno ravnovesje koristnih in škodljivih bakterij v črevesju. To neravnovesje ne vpliva le na prebavo, ampak tudi na naše duševno počutje, kar **ustvarja začarani krog med črevesjem in anksioznostjo**.

Vloga serotonina

Serotonin, pogosto imenovan hormon sreče, ima ključno vlogo pri uravnavanju razpoloženja, teka in spanja. Zanimivo je, da se **okoli 95 % serotonina proizvede v črevesju**, kar poudarja neposredno povezavo med našim črevesjem in možgani.

Kadar je naša črevesna mikroflora porušena in proizvodnja serotonina zmanjšana, lahko to vodi v simptome depresije in anksioznosti.

To razkriva, kako ključno je ohranjanje zdrave črevesne mikrobiote za naše duševno počutje.

Simptomi depresije

Depresija se lahko kaže na različne načine, kot so občutek žalosti, izguba zanimanja ali

užitka v dejavnostih, ki so bile prej prijetne, težave s spanjem, spremembe v teku, občutki manjvrednosti ali krivde, težave s koncentracijo in misli o smrti ali samomoru. Te simptome lahko poslabša neravnovesje v črevesni mikrobioti, kar še dodatno poudarja pomen črevesnega zdravja pri obvladovanju depresije.

Regeneracija črevesne mikrobiote

Za obnovitev zdrave črevesne mikrobiote in izboljšanje duševnega počutja si **na naraven način lahko pomagamo s psihobiotiki** – posebno vrsto probiotikov, ki so namenjeni izboljšanju duševnega počutja.

Med njimi je najbolj raziskan Cerebiome®, ki je pokazal odlične rezultate pri obvladovanju simptomov anksioznosti, depresije in kroničnega stresa. Cerebiome® sestavlja bakterijska seva *Bifidobacterium longum* R0175 in *Lactobacillus helveticus* R0052. Na slovenskem trgu probiotične seve Cerebiome® vsebuje prehransko dopolnilo BrainBiome®.

BrainBiome poleg probiotičnih sevov vsebuje tudi izvleček žafrana, katerega ljudsko ime je naravni antidepresiv. **Kombinacija sestavin, ki jih vsebuje BrainBiome®, ponuja celostno podporo za izboljšanje črevesnega zdravja in duševnega počutja.**

Povezava med črevesjem in možgani odpira vrata za obvladovanje anksioznosti

Povezava med črevesjem in anksioznostjo je močna in kompleksna, a razumevanje te povezave nam odpira nova vrata za obvladovanje anksioznosti, depresije in kroničnega stresa.

S skrbjo za naše črevesje s pomočjo psihobiotikov naredimo pomemben korak k izboljšanju našega duševnega in telesnega počutja. Vzemite si trenutek in razmislite o svojem črevesnem zdravju kot ključnem delu svojega potovanja k boljšemu duševnemu počutju. Vaše črevesje in možgani vam bodo hvaležni.

Dr. med. zn. Mateja Štampelj

Recite STOP psihičnemu stresu!

Mlečnokislinske bakterije Cerebiome

Izvleček žafrana

BrainBiome®
Mlečnokislinske bakterije
Izvleček žafrana
ČUSTVENO RAVNOVESJE*

Inovativna formula

Prehransko dopolnilo
30 kapsul

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

BrainBiome je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.almadea.si

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske



PRILOGA: MOŽGANI

Možganska kap tudi med mlajšimi

Možganska kap v Sloveniji velja za tretji najpogostejši razlog za smrtnost, več žrtev zahtevajo le še srčnožilne bolezni in rakava obolenja. Vsako leto prizadene približno 0,2 odstotka populacije – za četrtno je usodna, tretjina preživelih pa je odvisna od tuje pomoči. V strokovni literaturi se pojavljajo podatki, da narašča pojavnost ishemične možganske kapi med mlajšimi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Možganska kap je okvara, do katere pride motena prekrvavitev. Najpogostejša vrsta možganske kapi je ishemična kap, ki je posledica zamašitve žile, ki oskrbuje posamezen del možganov. Ta del tako izgubi svojo funkcijo ali celo odmre. Zamašitev žile je lahko

posledica krvnega strdka, ki po žilah pripotuje do možganov, lahko pa je posledica bolezni žilne stene, ki je najpogosteje ateroskleroza. Manj pogosta možganska kap je možganska krvavitev, ki je posledica razpoka žile. Kri se pri tem razlije v možgane ali med možgane in lobanjo. Poleg omenjenih dveh vrst poznamo še prehodno ishemično motnjo, imenujemo jo TIA (tranzitorna ishemična ataka oz. napad). S tem pojmom označujemo kratkotrajno obdobje znakov možganske kapi, ki traja le nekaj minut in je posledica prehodne motnje v pretočnosti žil.

Vzrokov ni mogoče pripisati enemu samemu dejavniku

Možganska kap je pogostejša po 65. letu starosti, incidenca se po 55. letu z vsakim desetletjem podvoji. Čeprav je pri mlajših razmeroma redka, pojavnost primerov iz leta v leto

narašča. Možganska kap v zgodnejšem obdobju je pogosto posledica dedne nagnjenosti k motnjam strjevanju krvi ali k srčnim napakam oz. poškodb žil. »Podatki, objavljeni v strokovnih revijah, res kažejo naraščanje pojavnosti predvsem ishemične možganske kapi med mlajšimi v zadnjih 20 oziroma 30 letih, medtem ko vsaj v razvitem svetu pojavnost pri starejših nekoliko upada, kar povežemo z boljšim nadzorom dejavnikov tveganja pri slednjih,« potrjuje **Jasna Osolnik, dr. med., specialistka nevrologije**, iz Splošne bolnišnice Jesenice in v nadaljevanju navede nekaj skupin do 65. leta, pri katerih je zaznati povečano tveganje za pojav možganske kapi: »Če pogledamo le populacijo od 18. do 55. leta, je tveganje za možgansko kap višje pri ženskah do 35. leta, po 35. letu pa je tveganje višje pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom in premalo telesne dejavnosti,

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Bio:statine



št. 1 ZA URAVANJANJE
HOLESTEROLA*

Biostatine je naravno prehransko dopolnilo

na osnovi rastlinskih sterolov, rastlinskih izvlečkov in vitaminov (B1 in B2), ki pripomore k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi ter aktivno varuje srce in ožilje.

Brez toksinov.
Naravno, učinkovito in varno.



Holesterol je tak, kot mora biti.

Lekarne | Specializirane trgovine |
sanofarm.si | 05 6632 440

»Možganska kap je pogostejša po 65. letu starosti, pojavnost se po 55. letu z vsakim desetletjem podvoji. Čeprav je pri mlajših razmeroma redka, pojavnost primerov iz leta v leto narašča.«

sploh pri moških. Tveganje je na splošno večje pri kadilcih in tisti skupini mladih, ki imajo pridružene bolezni (na primer določene srčne hibe, neredno bitje srca – atrijsko fibrilacijo ali redke bolezni, ki prizadenejo žilno steno ali pa imajo motnje strjevanja krvi).«

Tveganje za možgansko kap visoko pri ženskah do 35. leta

Po izsledkih raziskav je pojavnost možganske kapi pogojena tudi z nekaterimi drugimi značilnostmi posameznika, od življenjskega sloga do rase. Kot pojasni nevrologinja, je tveganje za možgansko kap večje pri določenih etničnih skupinah in rasah. Tako je zabeležena večja pojavnost ishemičnih kapi pri Afroameričanin in pri ljudeh španskega porekla, več znotrajmožganskih krvavitev je pri ljudeh azijskega porekla. »Glede razlik v spolu izstopa le skupina žensk do 35 let. Ogrožene so ženske, ki imajo migrenski glavobol z avro, jemljejo kontracepcijske tablete in kadijo; v strokovni literaturi se omenja devetkrat večja verjetnost za možgansko kap v primeru prisotnosti vseh treh dejavnikov v primerjavi z ženskami, ki teh dejavnikov nimajo,« opozarja sogovornica. Vzrokov za vse pogostejšo pojavnost možganske kapi med mladimi sicer ni mogoče pripisati enemu samemu dejavniku. Osolnikova pri tem opozori na članek, objavljen leta 2022 v reviji *JAMA Neurology* (*Diverging Temporal trends in Stroke Incidence in Younger vs Older People*), v katerem so avtorji opravili sistematične preglede in metaanalize pojavnosti možganske kapi. Kot možnosti za naraščajočo pojavnost pa omenjajo slabo prepoznane in zdravljene dejavnike tveganja za žilne bolezni pri mladih. To so zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, motnje v metabolizmu krvnih maščob, kajenje, debelost in slaba telesna dejavnost. Na prvi pogled gre za dejavnike tveganja tudi pri starejših starostnih skupinah, ki so po besedah nevrologinje vse pogostejši tudi med mladimi: »Običajno se jih omenja kot dejavnike tveganja za kap pri starejših, a pojavnost sladkorne bolezni, arterijske hipertenzije, zvišanih maščob in debelosti narašča tudi pri mladih. Verjetno so ti dejavniki pri mlajših slabše prepoznani in pogosteje nezdravljeni. V strokovnem članku, objavljenem oktobra 2021 v reviji *Lancet Neurology*,

kjer je bila opravljena globalna analiza bremena možganske kapi in dejavnikov tveganja od leta 1990 do leta 2019, se poleg klasičnih dejavnikov tveganja omenja tudi onesnaženje zraka z določenimi PM-delci in previsoke temperature. Vsekakor pa bi pojavnost ishemične možganske kapi lahko zmanjšali z bolj zdravim načinom življenja. Promocijo slednjega bi bilo treba okrepiti ter dobro zdraviti bolezni, kot so zvišan krvni tlak, povišan holesterol LDL in sladkorna bolezen.«

In kateri so znaki možganske kapi?

Po navadi je nastop simptomov nenaden. Znaki so sicer odvisni predvsem od tega, kateri del možganov je prizadet. Če je prizadeta desna polovica možganov, se bodo simptomi odrazili na levi polovici telesa in obratno. Nevrološke motnje, kot so ohromelost polovice obraza ali polovice telesa, motnja govora, izguba vida na eno oko in oslabelost roke, so le nekateri izmed simptomov, ki nas opozarjajo na možgansko kap. Spremljajo jih lahko tudi huda vrtoglavica, bruhanje, glavobol in hude težave z ravnotežjem, ki povzročijo, da oseba ne zmore več samostojno stati ter nenehno pada. Ishemična kap se po navadi razvije povsem brez prisotnosti bolečin, pogosto ponoči, bolnik pa se simptomov zave šele zjutraj, ko dela telesa ne zmore več premakniti. Kap zaradi zapore žile le redko boli, po drugi strani pa možganske krvavitve pogosto spremljajo hud glavobol, trd tilnik, bruhanje, bolnik je lahko odsoten ali izgubi zavest.

Okrevanje

Kot omenjeno, je možganska kap usodna za četrtno bolnikov, vsaj tretjina preživelih pa je odvisna od tuje pomoči. Posledice možganske kapi so odvisne predvsem od mesta kapi v možganih. Zaradi plastičnosti možganov mlajši po možganski kapi praviloma hitreje okrevajo. »Mlajši po možganski kapi okrevajo hitreje in bolje zaradi večje možganske rezerve in boljše nevroplastičnosti – to je odzivnosti živčevja na dražljaje. Dražljaj pri možganski kapi je odmrtnje živčnih celic določenega področja v možganih zaradi zapore žile, ki to področje prehranjuje. Živčne celice se odzovejo na dražljaj s prestrukturiranjem preosta-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

lih živčnih povezav, povedano zelo poenostavljeno,« pojasni Osolnikova. Sicer pa večini bolnikov možganska kap pusti posledice, četudi minimalne. V zgodnjo rehabilitacijo so poleg nevrologa in fizioterapevta vključeni tudi zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, delovni terapevt in logoped, v nadaljevanju okrevanja pa se bolniki udeležijo tudi rehabilitacije v zdraviliščih, nekateri tudi v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Slovenije Soča. Kot pojasnjuje vodja Oddelka za rehabilitacijo pacientov po možganski kapi, **doc. dr. Nataša Bizovičar, dr. med., spec. fiz. in reh. med.**, iz URI Soča, se rehabilitacijska obravnava glede na starost bolnikov v osnovi bistveno ne razlikuje. Po drugi strani pa se pri mlajših bolnikih pokažejo specifične rehabilitacijske potrebe, z večjim poudarkom na psihosocialnih težavah in vključevanjem v širše družbeno okolje: »Zanje je tudi značilno, da bodo najverjetneje morali živeti dlje časa s preostalo zmanjšano zmogljivostjo. Med dolgoročne rehabilitacijske cilje pri mlajših bolnikih, ki so še v aktivnem življenjskem obdobju, z dobro ohranjenimi funkcijskimi sposobnostmi, sodi tudi obnovev voznških sposobnosti in varno vračanje na delo ali šolanje.«

Posledice

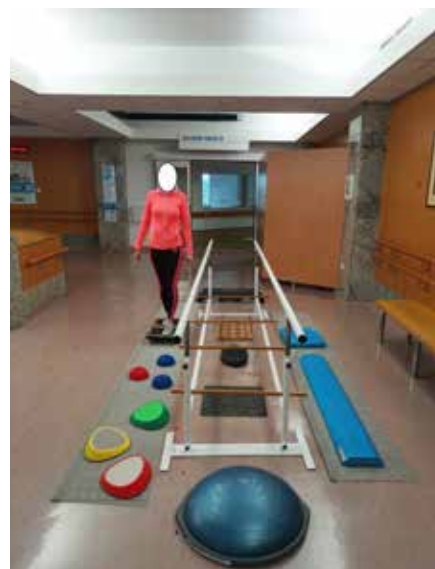
Pri nekaterih se posledice odrazijo s telesno prizadetostjo in motnjami govora, pa tudi motnjami kognitivnih funkcij, kot so koncentracija, računanje ter pisanje. Spet drugi težje nadzirajo odvajanje urina in blata, medtem ko imajo tretji težave z ravnotežjem in hojo. Pri starejših nad 65 let, ki jih doleti možganska kap, posledice vplivajo na samostojnost in opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Medtem ko je pri delovno aktivni generaciji rehabilitacija praviloma hitrejša in boljše, pa posledice lahko vplivajo tudi na delovno sposobnost posameznika. »Verjetnost, da posledice kapi ne bodo vplivale na bolnikovo delovno produktivnost, je seveda majhna, vprašanje je le, v kolikšni meri. Po navadi ljudje ob akutni možganski kapi doživijo velik stres, prav tako njihovi svojci. Od postavitev diagnoze do morebitne vrnitve v delovno okolje lahko traja različno dolgo in je odvisno od obsega telesne, miselne in čustvene prizadetosti in narave dela, ki ga človek opravlja. Verjetnost boljšega popraviljanja je sicer večja pri mlajših, a so hkrati tudi obremenitve za delovno populacijo večje, večina ima poleg službe tudi družino,« zaključuje nevrologinja iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Delovno aktivna populacija

Nataša Bizovičar iz URI Soča ob tem opozori, da je okvirno četrtnina bolnikov ob nastopu možganske kapi mlajših od 65 let, ta trend v tej populaciji pa v zadnjih letih še narašča. »V svetu se po možganski kapi na delo v povprečju vrne 44 % oseb. V slovenski raziskavi, ki je potekala v obdobju od januarja 2012 do decembra 2016, je bilo 31 % oseb zmožnih vračanja v delovni proces. Čeprav mladi, ki pre-

»Ishemična kap se po navadi razvije povsem brez prisotnosti bolečin, pogosto ponoči, bolnik pa se simptomov zave šele zjutraj, ko dela telesa ne zmore več premakniti.«

živijo možgansko kap, pogosto dosežejo dobro motorično okrevanje, velikokrat ostanejo prisotne težave na kognitivnem področju, ki lahko ovirajo vračanje na delo,« pojasni sogovornica, ki kot negativne dejavnike, ki vplivajo na uspešno vračanje na delo, našteje težjo kap, komorbidnost, prisotnost motenj govorno-jezikovnega sporazumevanja, okvaro kognitivnih funkcij, odvisnost od drugih pri vsakodnevnih dejavnostih, depresijo, utrujenost in bolniški stalež že pred nastopom kapi. Pozitivno po drugi strani na uspešnost vračanja na delo vplivajo nižja starost, višja stopnja izobrazbe in predhodno opravljanje pisarniškega dela. Kot pojasnjuje sogovornica, je vrnitev na delo smiselna, če funkcijsko stanje posameznika to dopušča: »Ohranjanje delazmožnosti je pomemben dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja posameznika, hkrati je brezposelnost tudi dejavnik tveganja za ponovno možgansko kap. Ponovno vračanje v delovno okolje je večkrat zahtevno, saj osebe pogosto počasneje opravljajo svoje delo, imajo težave s koncentracijo in težko opravljajo enako delo kot pred možgansko kapjo. Mlajše osebe po možganski kapi imajo kar dva- do trikrat večje tveganje za nezaposlenost v primerjavi s svojimi vrstniki.«



Ohranjanje dela zmožnosti je pomemben dejavnik, ki vpliva na kakovost življenja posameznika.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske

ABC

- A** Huntingtonova bolezen se začne odražati med 30. in 50. letom starosti, v nekaterih primerih tudi prej.
- B** Pri razvoju ALS gre najverjetneje za kombinacijo prirojene nagnjenosti in dejavnikov iz okolja.
- C** Epileptični napadi so posledica nenormalne električne aktivnosti v možganih.

Dedno pogojena nevrološka obolenja

Obstaja vrsta dejavnikov, ki predstavljajo dodatno tveganje za razvoj posameznih nevroloških obolenj. Dednost je eden tistih, ki pomembno pogojujejo razvoj nevrodegenerativnih bolezni možganov, kot so huntingtonova bolezen, parkinsonova bolezen, amiotrofična lateralna skleroza (ALS). Dednost je pomembna tudi pri drugih nevroloških boleznih, npr. epilepsiji.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Huntingtonova bolezen

Kronična nevrodegenerativna bolezen možganov povzroči postopno propadanje možganskih celic. Bolezen je kot prvi leta 1872 opisal George Huntington, po katerem je dandanes obolenje tudi poimenovano. Že ameriški zdravnik pa je prepoznal pomen dednosti pri prenosu bolezni. Huntingtonova bolezen namreč nastane kot posledica pomnožitev CAG tripletov na genu IT15 (gen za huntingtin), kar vodi v propad živčnih celic.

Večje število pomnožitev pomeni zgodnejši pojav bolezni. Običajno se sicer dedna nevrološka motnja začne odražati med 30. in 50. letom starosti, v nekaterih primerih tudi v mladosti. »Razlog za to je, da je huntingtonova bolezen povezana z mutacijo gena HTT (huntingtin), ki se nahaja na četrtem kromosomu. Ta mutacija vodi v progresivno propadanje živčnih celic v možganih, še posebej v delih možganov, ki so odgovorni za nadzor gibanja, razmišljanja in vedenja. Genetski dejavniki igrajo ključno vlogo pri določanju starosti, ko se simptomi začnejo pojavljati. Osebe, ki imajo eno kopijo mutiranega gena, imajo 50-odstotno tveganje, da bodo razvile bolezen. Simptomi se običajno ne pojavijo takoj po rojstvu ali v zgodnji mladosti, ker se škodljivi učinki mutacije postopoma kopičijo v živčnem sistemu. Običajno se pojavijo šele v odrasli dobi, ko so posledice mutacije dovolj izrazite, da povzročijo klinične simptome,« pojasnjuje **prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., spec. nevrologije**, predstojnik Katedre za nevrologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.

Ločimo juvenilno in odraslo obliko bolezni, prva se odrazi že pred 20. letom in se kaže z nerodno hojo, upočasnjem govorom, rigidnostjo, upočasnjem premikanjem in počasnimi gibi; podobna je parkinsonizmu. Lahko jo spremljajo tudi epileptični napadi, kasneje lahko pripomore k razvoju demence. Odrasla oblika bolezni se običajno začne pri 40. letu starosti in se odrazi z nehotenimi gibi (horea) in pri drugih motnjah gibanja, prisotne so lahko tudi težave z govorom. Kognitivni upad pri bolnikih je bolj izrazit, prav tako se bolezen kaže z vedenjskimi in duševnimi motnjami, kot so depresija, motnje spanja, motnje pozornosti, anksioznost, težave izražanja čustev itd. V zgodnjih fazah se lahko blage težave s čustvovanjem in razmišljanjem pojavijo še pred motnjami v gibanju. Kot omenjeno, gre za dedno bolezen. Vsak posameznik namreč podeduje dva kompleta genov – materega in očetovega. Za izraznost bolezni je dovolj že, če podedujemo oboleli gen enega izmed staršev. Pogosto je, sploh v zgodnjih fazah in ob raznolikih znakih bolezni, zahtevno

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

postaviti diagnozo bolezni, sploh če družinska obremenjenost s HB ni znana. Najizrazitejši simptom bolezni je horeja, nenadzorovani prekomerni zglobki, 'poplesavanje', trzanje in zvijanje, diagnozo bolezni pa potrdimo z genskim testiranjem. V napredovalnih fazah bolezni bolniki morda niso več zmožni poskrbeti sami zase, kljub temu pa razumejo pomen posameznih opravil. V nekaterih primerih bolniki s huntingtonovo boleznijo izgubijo zmožnost samostojnega prehranjevanja, gibanja in celo odvajanja blata oz. urina, zato potrebujejo pomoč in nego. Težave s požiranjem lahko privedejo do življenja ogrožajočih stanj. Za zdaj je zdravljenje bolezni predvsem sistematsko, saj zdravila, ki bi bolezen ozdravilo ali upočasnilo njen potek, še ni. Posamezna zdravljenja pa lahko izboljšajo gibalno motoriko, pa tudi duševne znake bolezni, kot sta vedenje in razpoloženje.

Amiotrofična lateralna skleroza (ALS)

Bolezen motoričnih nevronov, kakor z drugim imenom poimenujemo amiotrofično lateralno sklerozo, povzroči okvaro osrednjega in perifernega žičevja, saj prizadene tako celice v možganih kot tudi tiste v hrbtenjači. Čeprav točen vzrok bolezni še ni znan, se z nastankom bolezni povezuje vrsto genov, zato ne gre oporekati genetskemu dejavniku tveganja za pojav bolezni. Kljub temu genetski vzrok pri večini bolnikov še vedno ostaja neugotovljen. Strokovnjaki zato domnevajo, da gre pri razvoju bolezni tako za kombinacijo prirojene nagnjenosti kot tudi dejavnikov iz okolja. Kot za vse neurodegenerativne bolezni je tudi za ALS značilno postopno propadanje posameznih delov živčevja. To se kaže s težavami pri uporabi spodnjih in zgornjih okončin, če pa pride do okvare živcev, ki oživčujejo obraz, jezik in grlo, pa se bolezen odrazi tudi s težavami pri požiranju in motnjah govora. V napredovalnih stopnjah bolezni lahko pride tudi do okvare dihalnih mišic, ki je poglavitni vzrok smrtnosti pri ALS. Potek bolezni se glede na posameznika precej razlikuje. Nekatere oblike te bolezni se pri mlajših bolnikih lahko razvijajo počasi, tudi več desetletij, medtem ko lahko bolezen ob težjih oblikah že po nekaj mesecih vodi v smrt. ALS se sicer najpogosteje pojavi med 50. in 70. letom starosti, le poredko že v otroštvu ali pozni starosti.

Kot pojasnjuje Pirtošek, sta za diagnostičiranje ALS najprej potrebna temeljit pregled bolnika ter zbiranje podatkov o simptomih in njegovi zdravstveni zgodovini: »Nato zdravnik naroči različne teste in preiskave, vključno z elektromiografijo (EMG), študijo prevodnosti (nevrografijo), slikovnimi preiskavami (MRI) ter laboratorijskimi testi. Po postavitvi diagnoze je zdravljenje ALS pretežno simptomatsko in usmerjeno v blažnje simptome ter izboljšanje kakovosti življenja bolnika. Do nedavnega ni bilo zdrava

»Vzroki za epileptične napade so lahko različni, vključno z genetskimi dejavniki, poškodbami možganov, možganskimi tumorji, nalezljivimi boleznimi ali nevrološkimi motnjami; v otroštvu pa predvsem neonatalne poškodbe, redkeje motnje v razvoju žil, prirojene okvare in poškodbe glave.«

vila, ki bi ustavilo ali obrnilo napredovanje ALS. Vendar pa so bile v zadnjih letih narejene nekatere pomembne raziskave in razvoj terapij za zdravljenje ALS, vključno z zdravili, ki ciljajo na različne biološke procese, povezane z boleznijo.«

Nekatere od novih terapij vključujejo riluzol (edino zdravilo, odobreno za zdravljenje ALS, ki pomaga nekoliko upočasniti napredovanje bolezni), edaravone (zdravilo z odobritvijo v nekaterih državah, ki deluje kot antioksidant in pomaga zmanjšati oksidativno škodo, povezano z boleznijo) in terapije z matičnimi celicami, ki pa so še vedno v intenzivnem razvoju ter potrebujejo nadaljnje raziskave. Zelo obetavno je, kot pojasnjuje sogovornik, tudi področje možgansko-računalniških vmesnikov: »Ko je Neuralink Elona Muska septembra lani objavil, da bo začel zaposlovati ljudi, je podjetje sporočilo, da išče posameznike z ohromelostjo zaradi poškodbe vratne hrbtenjače ali bolnike z amiotrofično lateralno sklerozo. Kljub temu pa je potrebno še veliko raziskav, da bi bolje razumeli to kompleksno bolezen in razvili učinkovitejšo terapijo.«

Epilepsija

Epilepsija je ena najpogostejših nevroloških bolezni, pojavlja pa se pri kar polovici oseb s cerebralno paralizo. Pojem izvira iz grške besede »epilepsi«, ki pomeni napad. Bolezen namreč privede do kronične okvare celic možganske skorje, ki iz različnih razlogov postanejo preveč vzdražljive in se začnejo odzivati s sinhronimi izbruhi električnih impulzov t. i. epileptičnimi napadi. »Epileptični napadi so posledica nenormalne električne aktivnosti v možganih. Med epileptičnim napadom se ta električna aktivnost izjemno poveča in postane neuskaljena, kar vodi v motnje v delovanju možganov. Med epileptičnim napadom pride v delovanju možganov do različnih procesov. Aura je začetni del napada, ko se pojavijo zaznave, kot so čudni vonji, občutki, slike ali zvoki. Te zaznave so lahko značilne za posameznika in imajo lahko različno intenzivnost. Iktalna

faza predstavlja vrhunec napada, ko se pojavi nenadna in izrazita sprememba v možganski električni aktivnosti. To lahko povzroči različne simptome, od izgube zavesti do krčev in nehotenih gibov. Različni tipi epileptičnih napadov lahko povzročijo različne simptome. V postiktalni fazi, po koncu napada lahko sledi obdobje zmedenosti, utrujenosti ali celo izgube zavesti. V tej fazi se možgani postopoma vrnejo v normalno stanje. Trajanje te faze je lahko različno, od nekaj minut do več ur,« pojasni nevrolog. Vzroki za epileptične napade so lahko različni, vključno z genetskimi dejavniki, poškodbami možganov, možganskimi tumorji, nalezljivimi boleznimi ali nevrološkimi motnjami; v otroštvu pa predvsem neonatalne poškodbe, redkeje motnje v razvoju žil, prirojene okvare in poškodbe glave. Ločimo generalizirane in žariščne epileptične napade, pri prvih je prisotna popolna motnja zavesti, pri drugih delna ali pa motnje zavesti sploh ni. Med generaliziranimi epileptičnimi napadi prevladujejo veliki napadi s popolno izgubo zavesti, mišičnimi krči, ob čemer oseba pogosto pomodri ali ni zmožna nadzorovati odvajanja urina, ter 'majhni napadi,' (iz francoskega izraza *'petit mal'*) ki so pogostejši v otroštvu. Ob teh se otrok po navadi nekam zazre in je v tem času neodziven. Parcialni napadi so odvisni od žarišča v možganih, lahko so bodisi motorično gibalni (zaviranje in krčenje prizadetih mišic), senzorični (otrplost, mravljinčenje) ali senzomotorični. Ker v trenutku napadov svojega telesa ne nadzorujemo, lahko pride do poškodb, če do napada pride v času vožnje, tudi do prometnih nesreč. Tudi zato je zdravljenje bistvenega pomena za varnost posameznika. Zdravljenje epileptičnih napadov običajno vključuje zdravila za uravnavanje možganske aktivnosti in v nekaterih primerih lahko zahteva tudi kirurški poseg ali druge terapevtske metode. Vrsta zdravljenja je sicer odvisna od vrste napadov, epileptične napade pa je v kar 70 % z zdravljenjem mogoče učinkovito obvladati.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ABC

- A** Nekatero obliko demence je mogoče zaznati tudi še pred 40. letom starosti.
- B** Alzheimerjeva bolezen je pogostejša po 65. letu starosti, ko se tveganje za njen razvoj kar podvoji.
- C** Druga najpogostejša oblika demence je demenca z lewyjevimi telesci.



Demenca, ena največjih zdravstvenih težav

Demenca. Bolezen, za katero vse prepogosto menimo, da je posledica običajnega staranja, a ni tako. Z vse višjim življenjskim standardom in višjo življenjsko dobo strmo narašča tudi njena pojavnost. V starosti nad 65 ima demenco že vsak peti zemljan, nad 80 let že vsak tretji. Ker se prebivalstvo stara, število iz leta v leto narašča, tako naj bi se po predvidevanjih število obolelih za demenco do leta 2040 kar podvojilo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kronično napredujoča bolezen možganov, za katero so značilne motnje spomina, orientacije, razumevanja in drugih kognitivnih funkcij, lahko prizadene kogar koli izmed nas. Vzrok za njen nastanek ni povsem pojasnjen, kot dejavnike tveganja pa se omenjajo tudi zmanjšana miselna dejavnost, osamljenost in socialna izključenost. Čeprav njena incidenca narašča s starostjo, je nekatere oblike demence mogoče zaznati tudi še pred 40. letom starosti. Ne glede na starost je hitro prepoznavanje boleznih bistvenega pomena, saj lahko z ustreznim zdravljenjem upočasnimo napredovanje bolezni. Številni dejavniki tveganja lahko povečajo verjetnost za pojav demence. Mednje sodijo nezdrav življenjski slog, neurejena sladkorna bolezen, čezmerna prehranjenost, kajenje, zloraba alkohola in drog ter poškodbe glave. Ločimo več vrst demence, od najpogostejše alzheimerjeve bolezni do nekoliko manj pogoste demence z lewyjevimi telesci, frontotemporalne in vaskularne demence do še precej redkejših oblik.

Alzheimerjeva bolezen

Skoraj dve tretjini vseh primerov demence predstavlja alzheimerjeva bolezen. Bolezen glede na klinični potek delimo v zgodnjo, zmerno in napreduvalno fazo. Njeni začetni znaki so pogosto precej neopazni, razvijajo se počasi in jih je zlahka spregledati. Od začetne občasne pozabljivosti do težav s časovno in prostorsko orientacijo. »Prvi simptomi se od posameznika do posameznika zelo razlikujejo, saj ima vsak izmed nas svoja izhodišča. Pa vendar se demenca v začetku pogosto odrazi kot problem pri iskanju določenih besed in izrazov, poleg tega pa nam lahko nekatere dejavnosti, ki zahtevajo več zbranosti, recimo vožnja, predstavljajo večji napor. To pomeni, da se z vožnje vrnemo precej bolj utrujeni in vznemirjeni. Prav lahko se zgodi, da stvar kam odložimo pa že kmalu zatem ne vemo, kam. Če smo imeli naporen dan, je to precej običajno, če pa se dogaja dnevno ali celo večkrat tedensko, je morda prav to razlog za utemeljen sum na demenco. Marsikdaj ljudje, ki so vajeni brati knjige in časopise ter potem o prebranem diskutirati, le s težavo povzamejo in ohranijo miselno zbranost pri vsebini. Že zelo zgodaj se lahko nekateri odmaknejo od bolj zahtevnih socialnih stikov, a tega ne znajo ubesediti,« nekaj začetnih znakov alzheimerjeve bolezni ubesedi **doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., spec. nevrologije**, vodja Centra za kognitivno motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Ob napredovanju bolezni so znaki vse

opaznejši in izrazitejši. Od sumničavosti, celo agresivnosti, do motenj spanca. Bolniki postanejo pretirano boječi, pasivni. Nekateri v napreduvalni fazi postanejo povsem nemočni pri vsakodnevnih opravilih, tudi higienskih, in zatorej odvisni od drugih. Alzheimerjeva bolezen je pogostejša po 65. letu starosti, ko se tveganje za njen razvoj kar podvoji.

Demenca z lewyjevimi telesci

Druga najpogostejša oblika demence je, po ocenah sogovornice, demenca z lewyjevimi telesci. Začetni znaki demence z lewyjevimi telesci spominjajo na alzheimerjevo in parkinsonovo bolezen, največkrat ima bolnik simptome obeh bolezni hkrati. Lahko se odrazi s težavami v pozornosti ali težavami z orientacijo ter spominom, v nekaterih primerih s tresavico in upočasnjenostjo gibanja ter miselnih procesov. Bolniki pogosto padajo, brez posebnega vzroka, značilna so tudi nihanja pozornosti. Pogoste so težave s spanjem (nemirno spanje, govor v spanju), težave z zaznavanjem – pojavijo se prividi, ki jih lahko spremljajo blodnje, zaradi katerih se bolnik počuti ogroženo.

Vaskularna demenca

Vaskularna demenca se običajno začne razvijati po 60. oz. 70. letu starosti. Pri možganski kapi ali krvavitvi pri posamezniku pride do oslabiljenega dotoka krvi v možgane, kar vodi v upad kognitivnih sposobnosti. Prvi simptomi te oblike demence se lahko pojavijo kmalu po možganski kapi ali pa do sprememb pride postopoma. Začetni znaki so sicer zmedenost, težave z govorom in orien-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

»Skoraj dve tretjini vseh primerov demence predstavlja alzheimerjeva bolezen. Bolezen glede na klinični potek delimo v zgodnjo, zmerno in napredovalo fazo. Njeni začetni znaki so pogosto precej neopazni, razvijajo se počasi in jih je zlahka spregledati.«

tacijo, težave z načrtovanjem, motnje pozornosti, iskanje pravih besed itd. »Posameznik je počasnejši v misli in v gibanju. Pogosto je prisotno slabše razpoloženje, manj je volje in interesa za opravljanje posameznih dejavnosti. V nasprotju z alzheimerjevo boleznijo pa ni prisotnih tako izrazitih težav s pomnjenjem svežih informacij. Oseba z vaskularno demenco se običajno lahko vsega tega nauči, a je pot do učenja informacije daljša,« pojasni nevrologinja. Tudi pri tej obliki demence starost igra pomembno vlogo, ta pa pogosto sovпада s pojavom možganske kapi ali drugih srčnožilnih obolenj.

Frontotemporalna demenca

Frontotemporalna demenca prav tako sodi med pogostejše oblike demence in naj bi predstavljala skoraj petino primerov. Za razliko od prej omenjenih oblik pa se lahko prične pojavljati že po 35. letu starosti. »Gre za precej redko obliko demence, ki prizadene predvsem prednje dele možganov – frontalni in temporalni reženj. V teh področjih so centri, ki določajo naše vedenje in čustvovanje; ki vplivajo na naše sposobnosti interakcije v družbi – na jezik, pomnjenje, govor. Dejavniki tveganja je pogosto pozitivna družinska anamneza,« poudari Gregorič Krambergerjeva. Postopoma se njihov besednjak krči, medtem ko prihaja do večjih sprememb v njihovi osebnosti, v zadnji fazi lahko tudi do nenavadnega vedenja, kot so kopičenje krame ali nenavadni prehranski režimi.

Med redkejšje oblike demence uvrščamo še: demenco pri parkinsonovi bolezni, huntingtonovo bolezen, sindrom korsakova in creutzfeldt – jakobovo bolezen.

Kako pristopiti k osebi z demenco?

Kot omenjeno, je bistvenega pomena pravočasno prepoznati znake demence in postaviti diagnozo, saj so zdravila v zgodnjih fazah najučinkovitejša. Kljub temu boleznini ni mogoče ozdraviti, lahko pa upočasnimo njen potek. Svetujejo, da oskrba starostnika kar najdlje poteka v domačem okolju, z razvojem bolezni, ko oseba ni več zmožna skrbeti sama zase, pa marsikdo razmišlja o premestitvi v dom. Demenca močno vpliva tudi na življenje bolnikovih bližnjih, saj je okrnjena komunikacija z ljubo osebo. Komunikacijo je treba prilagoditi glede stopnje demence, pri tem pa paziti, da govorimo dovolj glasno in v kratkih stavkih ter uporabljamo tudi osebi znane znake. Osebi damo dovolj časa za odgovor, če tega ni, lahko vprašanje ponovimo. V napredovani fazi bolezni pa se osredotočimo na čutila, kot so objem, stisk, tudi poslušanje osebi ljube glasbe in okušanje ljube hrane. Poleg tega bolnik v napredovalnih fazah ni več zmožen postoriti vseh domačih opravil sam, zato ta del pade na pleča družine. »Ključno je zgodnje prepoznavanje demence in skrb se začne takoj. Dokler je oseba še samostojna in funkcionalna, je treba vzpostaviti rutine. Tako kot pregovor: vzdržuj red in red bo vzdrževal tebe, je tudi pri osebah z demenco. Rutine so tiste, ki jih osebe z demenco zmorejo, tudi ko bolezen napreduje. Zato je osebo treba spodbujati, da osnovne dnevne dejavnosti opravi vsakič po istem vrstnem redu. Da predmete, ki ji uporabljajo, odlaga na ista mesta. Mi pa jim pomagamo na način, da na omare zapišemo, kaj se nahaja v njih,« pove delovna terapevtka **Jana Pilpach**, avtorica knjige *Dobro jutro, demenca*, ki ima tudi osebno izkušnjo z demenco: »Ker sem doživela demenco tudi pri svojih starših, vem, kako se svojec počuti. Življenjske dejavnosti se popolnoma spremenijo, zato je velika verjetnost izgorevanja. Zavedanje, da je demenca progresivna bolezen, nalaga svojcu razmišljanje o domski oskrbi osebe. Glede na dejstvo, da svojec izgoreva, da ne zmore več zagotoviti primerne okolja za osebo z demenco, je dom dobra rešitev. Tako za osebo z demenco, kot tudi za svojca, saj bodo obiski v domu bolj sproščeni in prijetni, ker bodo za osnovne potrebe poskrbeli drugi.«

Odlične izkušnje
pri 2024
možganskih
uporabnikih!

Rešite se pozabljivosti!

Active Brain



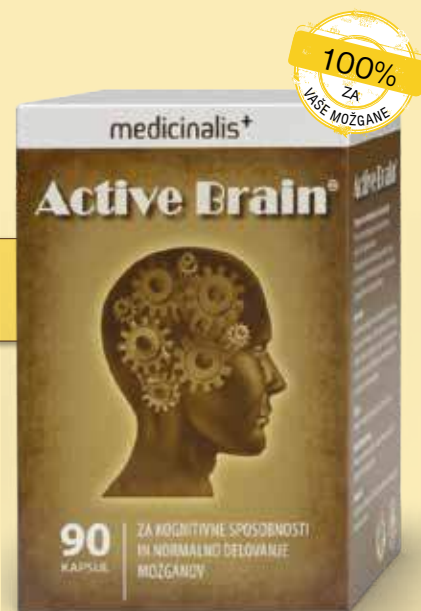
Za boljšo koncentracijo
in kognitivne
sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

- visokokonzentrirane Omega-3 maščobne kisline (50% DHA, 15% EPA),
- vitamin B12, vitamin B6, vitamin D3,
- folna kislina,
- magnezij,
- cink.

Kvaliteta iz
vaše lekarnе



Active Brain je izdelan in testiran v Evropski uniji pod strogim farmacevtskim nadzorom glede čistosti in sestave, kar zagotavlja najvišjo raven kakovosti in učinkovitosti.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina www.panakea.net



medicinalis+

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b,
1000 Ljubljana

080 50 02
www.panakea.net

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ABC

- A** Meningitis in encefalitis sta okužbi osrednjega živčevja.
- B** Encefalitis z najvišjo smrtnostjo povzroča virus stekline.
- C** Do okužbe s KME lahko pride že 10 minut po vbodu klopa.

Vnetja možganskih ovojnic in možganov

Vnetna stanja v možganih so hude in pogosto življenje ogrožajoče bolezni, so vse prej kot nedolžna bolezenska stanja in lahko na našem zdravju pustijo dolgoročne nevrološke in kognitivne posledice. Prispevek je nastal v sodelovanju z **mag. Jano Rejc Marko, dr. med., spec. infektologije, z Oddelka za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Maribor ter Dominiko Novak Pihler, dr. med., spec. nevrologije, iz Splošne bolnišnice Murska Sobota.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Meningitis in encefalitis sta okužbi osrednjega živčevja. O meningitisu govorimo, ko so prizadete možganske ovojnice (meninge), pri encefalitisu so prizadeti možgani, pri mielitisu pa hrbtenjača. Pogosto je pri okužbah osrednjega živčevja prisotna istovrstna prizadetost možganskih ovojnic in možganov, kar poimenujemo kot meningoencefalitis,« pojasni **Jana Rejc Marko.**

Meningitis

Meningitis na podlagi videza in lastnosti možganske tekočine ločimo na gnojni in serozni meningitis. Povzročitelji gnojnega meningitisa so bakterije, medtem ko serozni meningitis povzročajo predvsem virusi, redkeje bakterije, glive in zajedavci. Značilni znaki meningitisa so glavobol, bruhanje, vročina in otrplost tilnika. Pri gnojnem meningitisu se bolnikovo stanje hitro slabša, bolnik ima visoko vročino, neznošen glavobol, bruha in v nekaj urah postaja vse bolj zmeden, pogosto je agresiven, slabša se stanje zavesti in nazadnje postane neodziven. Izhod boleznij je odvisen od pravočasne prepoznavne in ustreznega zdravljenja, zato je treba ob sumu na gnojni meningitis čim prej opraviti lumbalno punkcijo, tj. preiskavo možganske tekočine, ki je ob gnojnem meningitisu motna. Bolnik z gnojnim meningitisom mora takoj dobiti visoke odmerke znotrajvenskih antibiotikov, ki dobro prehajajo v možgansko tekočino. Bolnik potrebuje zdravljenje v enoti intenzivne terapije, kjer nadzirajo njegove življenjske funkcije in zdravijo zaplete bole-

zni. Nezdravljena bolezen skoraj zagotovo povzroči smrt, tudi velik delež ustrezno zdravljenih bolnikov ima nepopravljive nevrološke okvare. Najpogostejša povzročitelja gnojnega meningitisa sta pnevmokok in meningokoki, pri starostnikih in novorojenčkih pa tudi listerija.

V preteklosti je bila zelo pomembna povzročiteljica gnojnega meningitisa bakterija *Haemophilus influenzae* tipa B, vendar pa se po uvedbi cepljenja proti tej bakteriji s tem meningitisom srečujemo zelo redko. Pri novorojenčkih in dojenčkih poteka bolezen neznačilno, otrok je zaspan, slabše odziven, bled, zavrača hranjenje, pogosto je prisotna napeta mečava (izboklina kože na mestih, kjer se lobanjske kosti še niso zarasle). Incidenca gnojnega meningitisa v razvitem svetu je 4–6 primerov na 100.000 prebivalcev letno. Verjetnost gnojnega meningitisa lahko zmanjšamo s cepljenjem proti pnevmokoku, meningokoku in hemofilusu tipa b. Po drugi strani so poglavni povzročitelji seroznega meningitisa različni virusi, v Sloveniji so najpogostejši enterovirusi. Tudi ta oblika vnetja mož-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ganske ovojnice poteka z znaki meningitisa, tj. z glavobolom, bruhanjem, vročino in otrplostjo tilnika. Bolezen je običajno samoo-mejujoča, traja 7 do 10 dni in običajno ne pušča posledic. Najpogostejši povzročitelj so enterovirusi, ki se izločajo v blatu okužene osebe in se prenaša preko onesnaženih rok ali vode v bazenih na druge osebe. Porast okužb je opaziti med otroki v poletnih mesecih in zgodaj v jeseni. Pomemben vzrok seroznega meningitisa je lajmska borelijoza, ki jo prenaša klop. Bolezen poteka neznailno, bolniki nimajo vročine, glavobol je blag, pogosta pa je prizadetost obraznega živca, ki se kaže z ohromitvijo obraznih mišic po eni strani. Bolniki imajo pogosto neznosne bolečine v predelu telesa, npr. v predelu prsnega koša, ki so najhujše ponoči in ne popustijo po zdravljenju proti bolečinam. Bolezen povzroča bakterija *Borrelia burgdorferi*, zdravimo jo z antibiotiki.

Encefalitis

»Encefalitis je vnetje možganov, ki povzroča motnjo v delovanju možganov in posledične znake, kot so zmedenost, prividi, žariščni nevrološki izpadi, epileptični napadi, in motnja zavesti. Meningoencefalitis je vnetje mening in možganov hkrati, pri encefalomalitisu pa je prizadeta tudi hrbtenjača. Najpogostejši povzročitelji encefalitisa so virusi (HSV – humani herpes virus, VZV – varicela zoster virus, enterovirusi, KME – virus klopne meningoencefalitisa), nekatere bakterije (sifilis, lajmska borelijoza, leptospiroza ...), redkeje glive in zajedavci. Lahko pa gre tudi za neinfekcijska stanja, kot je npr. avtoimunni encefalitis, v sklopu sistemskih bolezni, žilnih bolezni ali pri raku.« vnetje opiše **Dominika Novak Pihler**. Neinfekcijski meningitisi in encefalitis običajno potekajo brez vročine in s sliko dolgotrajne nevrološke bolezni, ki se postopoma slabša. Encefalitis z najvišjo smrtnostjo povzroča virus stekline. Steklina se praktično vedno konča s smrtjo. Bolezen lahko preprečimo s pravočasnim cepljenjem po stiku z obolelo živaljo. Zadnji primer stekline pri ljudeh je bil v Sloveniji ugotovljen leta 1950, pri živalih pa januarja 2013. Veliko tveganje za okužbo je predvsem v Aziji, Afriki, Južni Ameriki in vzhodni Evropi. Letno zaradi stekline po svetu umre približno 55.000 ljudi, od tega je skoraj polovica otrok. V Sloveniji najtežjo obliko encefalitisa povzroča humani herpes virus (HSV). Bolezen poteka z glavobolom, žariščnimi nevrološkimi izpadi in otrplim tilnikom. Klinična slika se običajno postopoma slabša in v nekaj dneh bolnik postaja vse bolj zmeden, prestrašen, pogosto ima privide, pojavijo se epileptični napadi, žariščni nevrološki izpadi in nazadnje koma. Smrtnost pri nezdravljenem HSV encefalitisu je 70-odstotna, dve tretjini preživelih ima trajne nevrološke in kognitivne okvare. Bolezen zdravimo s protivirusnim zdravilom aciklovir, s čimer smrtnost znižamo na 10–20 %, vendar ima kljub terapiji polovica ustrežno zdravljenih

»Virus klopne meningoencefalitisa sodi med najpogostejše povzročitelje okužb možganov in možganskih ovojnic v Sloveniji. Prenasajo ga klopi, ki postanejo aktivni že ob prvih pomladnih otoplitvah. Največja incidenca okužb je tako prav v pomladnem in poletnem času, vsako leto pa je zaradi KME v slovenske bolnišnice sprejetih med 200 in 400 bolnikov.«

bolnikov trajne nevrološke okvare. Letna incidenca KME 14,1/100.000 prebivalcev (Slovenija), za HSVE 1/250.000–500.000 prebivalcev (razviti svet)

Klopni meningoencefalitis (KME)

Virus klopne meningoencefalitisa sodi med najpogostejše povzročitelje okužb možganov in možganskih ovojnic v Sloveniji. Prenasajo ga klopi, ki postanejo aktivni že ob prvih pomladnih otoplitvah. Največja incidenca okužb je tako prav v pomladnem in poletnem času, vsako leto pa je zaradi KME v slovenske bolnišnice sprejetih med 200 in 400 bolnikov. Klop lahko okužbo prenese v zelo kratkem času, v manj kot pol ure, v nasprotju z lajmsko borelijozo, kjer do okužbe običajno pride šele po dnevni ali več. Bolezen običajno poteka v dveh fazah, za prvo je značilno nekajdnevno obdobje slabega počutja, povišane temperature ter bolečin po mišicah, nato se bolnikovo stanje za nekaj dni prehodno izboljša. Dva do tri tedne pa okužbi se lahko pojavijo znaki meningoencefalitisa. Bolnik dobi visoko vročino, je zelo zaspan, upočasjen, pogoste so motnje ravnotežja ter drobno tresenje okončin, vek in jezika, tj. tremor. Pri 5–10 % bolnikov pride tudi do prizadetosti hrbtenjače s posledično enostransko ohromelostjo mišic

ramenskega ali medeničnega obroča, ohromitve so trajne. Smrtnost KME je 1-odstoten in je najpogosteje posledica odpovedi dihanja. Bolnike zdravimo simptomatsko, tj. z lajšanjem simptomov in zdravljenjem zapletov, saj zdravil za KME nimamo. Kar tretjina bolnikov po preboleli bolezni navaja posledice, pogosti so glavoboli, težave s koncentracijo, spanjem in razdražljivost. Potek bolezni je pri starostnikih praviloma hujši, z več zapleti in posledicami. Okužba zagotavlja dosmrtno imunost. A tovrstni kalvariji se je mogoče izogniti z zaščitnimi ukrepi, med katerimi je najučinkovitejše cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu. Poleg cepljenja (prva dva odmerka v razmiku enega meseca, tretji odmerek čez 9–12 mesecev predstavlja osnovno shemo cepljenja, tej sledijo poživitveni odmerki na tri do pet) se med zadrževanjem v naravi zaščitimo s primernimi oblačili, ki prekrivajo kar največ kože, in obujemo primerno zaprto obutev. Zaščitimo se s primerim repelentom. Na svetlih oblačilih klope lažje opazimo, poleg tega kožo ob prihodu domov temeljito pregledamo (tudi lasišče) in morebitne prisane klope odstranimo, ta ukrep je učinkovit predvsem pri preprečevanju lajmske borelijoze, saj do okužbe s KME lahko pride že 10 minut po vstopu klopa.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

ABC

- A** Utrujenost je eden glavnih znakov multiple skleroze, zaradi pomanjkanja energije pa ne čutimo potrebe po spolnosti.
- B** Raziskave kažejo, da ima od 40 do 80 % žensk in od 50 % do 90 % moških z multiplo sklerozo tudi spolno disfunkcijo.
- C** Ključnega pomena pri premagovanju težav je iskren pogovor s partnerjem.



Multipla skleroza in spolna disfunkcija

Multipla skleroza je kronična bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Zaradi poškodb zaščitne ovojnice živčnih celic pride do okrnjenega oz. prekinjenega prenosa informacij preko živcev. Odraslega tega so okvare vida, sluha, izguba ravnotežja, okvare okončin, inkontinenca, pa tudi motnje spolnosti. Spolna disfunkcija je lahko posledica utrujenosti, ki spremlja bolnike, šibkosti mišic, prisotnosti mravljincev v genitalijah, spastičnosti in vrste drugih dejavnikov, ki lahko spremljajo multiplo sklerozo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Multipla skleroza (MS) sodi med avtoimunske bolezni, saj je posledica neustreznega odziva imunskega sistema proti lastnim telesnim tkivom in celicam. Posledično pride do razvoja vnetja, ki povzroči okvaro mielinskih ovojnica in živčnih celic, pa tudi celic, ki izdelujejo mielin. Tako se upočasni prenos dražljajev oz. informacij po živčnih vlaknih. »Multipla skleroza je avtoimunska bolezen osrednjega živčevja. Pri tej bolezni pride do poškodb živčnih ovojnica, zato se informacije preko živcev ne prenašajo, prihaja do okvar, ki se najpogosteje kažejo kot okvara vida, sluha, motnje ravnotežja, motnje v gibljivosti spodnjih ter zgornjih okončin, utrujenosti, težavah kognitivnega mišljenja, motnje mokrenja, motnje v spolnih funkcijah.« pojasnjuje **Lidija Žitnik, dr. med., spec. nevrologije**, sicer predstojnica

nevrološke ambulante v Splošni bolnišnici Ptuj. Vnetne spremembe oz. lezije, ki se pojavijo, so vzrok za spolno disfunkcijo, ki je prisotna pri velikem deležu bolnikov z multiplo sklerozo. Drugi dejavniki, ki vplivajo na motnje spolnosti pri bolnikih z MS, so tudi bolečina, utrujenost, šibkost v mišicah, prisotnost mravljincev v genitalnem predelu, spastičnost, inkontinenca oz. motnje mokrenja ter neželeni učinki zdravil. Nezanemarljiva je tudi duševna razsežnost. Utrujenost je eden glavnih znakov bolezni, zaradi pomanjkanja energije pa ne čutimo niti potrebe po spolnosti. Prav tako lahko težave z intimnostjo otežijo spastičnost oz. krči v nogah in stopalih, ki povzročajo bolečine in nevšečnosti.

Bolniki težko spregovorijo o spolni disfunkciji

Spolna disfunkcija je pogosta težava bolnikov z multiplo sklerozo, a dejstvo je, da imajo številni še vedno zadržke o tem spregovoriti z zdravstvenim osebjem, kar potrjuje tudi sogovornica: »MS se pojavi predvsem pri mlajših osebah, starih od 20 do 40 let, znaki obolevnosti pa so običajno zapleteni in močno vplivajo na kakovost življenja bolnikov. Raziskave kažejo, da ima od 40 do 80 % žensk in od 50 do 90 % moških z MS tudi spolno disfunkcijo. Pri nas so bile opravljene raziskave, ki kažejo nižji delež spolnih disfunkcij, kar po mojih izkušnjah mogoče lahko razložimo s tem, da naši bolniki o tem težje govorijo. V večini primerov je treba povprašati in šele nato se bolniki sprostijo in začnejo pojasnjevati težave v spolnosti. Morda so nekoliko pogumnejši

mladi moški. Bolnik mora dobiti občutek, da nam o temi ni neprijetno govoriti. Najprimernejši trenutek, da spregovorimo o njej, je, ko bolnika povprašamo o motnjah mokrenja in odvajanja blata.« Disfunkcije se glede na spol razlikujejo, je pa tako za moške kot za ženske značilna izguba spolne sle oz. libida. Pri moških prevladujejo težave z erekcijo in ejakulacijo, pri ženskah se težave kažejo v pomanjkanju vlažnosti nožnice in nezmožnosti doživljanja orgazma ter sprostitve spolne vzdraženosti. »Najpogostejši znaki pri moških so težave z erekcijo (nabreklijem, otditvijo spolnega organa) in ejakulacijo (izbrizgom semena pri najvišji spolni nadraženosti). Omeniti velja tudi izgubo libida oz. spolnega nagona in spremenjeno zaznavanje občutkov preko kože. Pri moških je spolna disfunkcija nekoliko pogostejša kot pri ženskah. Pri ženskah se težave najpogosteje kažejo v slabšem navlaženju nožnice zaradi vzbujenja, izgubi libida, spremenjenem zaznavanju užitka in nezmožnosti doživljanja vrhunca.« pojasni Žitnikova.

Težave v intimnosti so pogosto posledica slabe samopodobe

Težave s spolno disfunkcijo so, kot že omenjeno, še dandanes tabu. Bolniki o njih le poredko spregovorijo, šele ob zastavljenih vprašanjih pa razkrijejo, kaj jih muči. Šele takrat jim je mogoče ponuditi pomoč tudi v obliki zdravil, ki so na trgu. Kot poudari sogovornica, si bolniki najpogosteje pomagajo s tabletami zaviralcev fosfodiesteraze. Eretilno disfunkcijo je mogoče zdraviti z oralnimi zdravili, kot sta sildenafil in tadalafil, intrakavernozno injek-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnica in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

cijo vazoaktivnih zdravil, vakuumskimi pripomočki ali penilnimi protezami. Pri ženskah s spolno disfunkcijo se najbolje izkaže sildenafile, ki povzročajo izboljšano vlaženje nožnice, čeprav ne vpliva na željo ter zmožnost doživetja orgazma. Pri navlaženju nožnice sta v pomoč hormonska nadomestna terapija ter uporaba vlažilcev. »Bolniki imajo raje zdravila v obliki tablet, ki so na voljo na beli recept in jih morajo plačati sami kot mehanske pripomočke, ki jih moškim predpišejo urologi in jih krije zdravstveno zavarovanje. Za vse pa velja, da pogosto do težav pri intimnosti pride zaradi slabe samopodobe, ne čutijo se več privlačne, imajo zadržke zaradi vseh svojih težav, na primer gibalne prizadetosti, uhajanja vode, zato preprosto nimajo več prave želje po spolnosti ali pa mora biti ta načrtovana in je spontan trenutek bolj malo,« razloži predstojnica nevrološke ambulante v SB Ptuj, ki rešitev problema vidi v povezanosti različnih zdravniških strokov. »Menim, da je pri obravnavi teh bolnikov potreben multidisciplinaren pristop, kar pomeni sodelovanje več specialističnih zdravnikov, poleg nevrologa še urolog, ginekolog, psihater, psiholog ...«

Motnje spolnosti pri MS so odraz tudi drugih duševnih stanj

Motnje spolnosti pri bolnikih z multiplo sklerozo so posledica nevrološke okvare. Spolna vzburljenost se začne v osrednjem živčevju,

ko možgani po živčnih poteh pošljejo sporočila spolnim organom. Zaradi poškodb mielinske ovojnice in posledično poškodb osrednjega živčevja je prenos teh sporočil po živčevju otežen. Že multipla skleroza sama lahko vpliva na duševnost posameznika, spolna disfunkcija pa k temu še dodatno pripomore. Kot pojasni sogovornica, pa so lahko motnje spolnosti pri MS tudi odraz drugih duševnih stanj, tudi pomanjkljive samopodobe. »Spolna želja se s trajanjem zveze in starostjo partnerjev spreminja in skupaj z ljubeznijo ter intimnostjo predstavlja zapleteno področje človekovega življenja,« poudari Žitnikova in zaključuje: »Številni čustveni dejavniki prispevajo k spolni disfunkciji pri tistih, ki živijo z MS. Ti lahko vključujejo depresijo, tesnobo, jezo, zmanjšano samozavest in stres življenja s kronično boleznijo. MS je morda spremenila vloge in odgovornosti v odnosu, spremenila načrte in pričakovanja za prihodnost ter otežila izmenjavo neprijetnih občutkov in strahov.« Ključnega pomena je, da se s partnerjem o nastali težavi pogovorite brez sramu. Odkrit in iskren pogovor s partnerjem lahko bistveno spremeni vaš pogled na problematiko in naredi številne neprijetne stvari, ki jih v spolno življenje prinaša MS, manj neprijetne. Partnerju zato odkrito povejte, česa se bojite, kakšne so vaše želje in potrebe, kakšni so vaši strahovi.

Kako si pomagati pri premagovanju spolne disfunkcije?

Iskren pogovor je prva postaja do boljše spolne izkušnje, ob tem pa obstaja še vrsta drugih možnosti, ki so vam lahko v pomoč pri premagovanju spolne disfunkcije. »Ključen je pogovor s partnerjem, poiščite rešitve, poskusite z uporabo spolnih pripomočkov, bodite odprti za spremembe, načrtujte, naj bo zabavno. Če je partner tudi skrbnik bolnika, svetujemo, da drugi prevzamejo nekatera opravila. Bistveno je, da ne obupate,« poudari sogovornica. V današnjem svetu so spolno aktivnim ljudem na voljo polne police spolnih pripomočkov, ki niso več takšen tabu kot nekoč. Ob pomanjkljivi vlažnosti nožnice si lahko pomagate z lubrikanti ali pa se odločite za uporabo nekaterih spolnih igrav, ki so na voljo v erotičnih trgovinah in na spletu. Z njihovo pomočjo boste prevzeli nadzor nad vašim spolnim življenjem, kar bo koristilo tudi vaši osebni samopodobi in vaši zvezi na splošno. Multipla skleroza ni razlog, zaradi katerega bi prenehali uživati v spolnosti. Daleč od tega. Opolnomočenim z znanjem in pripravljenim na iskren pogovor tudi MS ni več ovira, temveč le dejavnik, ki pa vas ne sme odvrniti od užitka med rjuhami.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske



Roche v nevroznanosti

Skrbimo za tisto, kar nas dela edinstvene.

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

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


Več informacij na
www.rochezdravje.si



Dodatne informacije so na voljo pri: Roche farmacevtska družba d.o.o., Stegne 13g, Ljubljana.

Imate Parkinsonovo bolezen?

Bodite pozorni če:

>5  **jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan**

>2  **imate več kot 2 uri izklopa na dan**

>1  **imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan**

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

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



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojníc in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevaro pogosteje kot ženske

ABC

- A** Moški za parkinsonovo boleznijo obolevajo pogosteje kot ženske.
- B** Bolezen se najpogosteje začne v odraslem obdobju.
- C** Namen zdravljenja je nadomeščanje primanjkljaja dopamina v možganih.

Moški zbole vajo pogosteje kot ženske

Parkinsonova bolezen po incidenci nevrodegenerativnih boleznih sodi v sam vrh, tik za pojavnostjo demence. Pri boleznih pride do postopnega odmiranja živčnih celic v posameznih predelih možganov. Bolezen v začetnem obdobju napreduje počasi, ko pa propade približno 80 % nevronov v črni substanci (predel, kjer poteka proizvodnja živčnega prenašalca dopamina), se pojavijo težave pri gibanju in splošni motoriki.

Avtorica: **Nika Arsovski**

11. aprila obeležujemo svetovni dan parkinsonove bolezni, druge najpogostejše nevrodegenerativne bolezni. Čeprav gre za redkejšo, počasi napredujočo bolezen, parkinsonova kljub temu predstavlja precejšen zdravstveni problem. Po nekaterih ocenah naj bi vplivala na življenje 1,2 milijona Evropejcev. Bolezen se najpogosteje pojavi v odrasli dobi, največ diagnostično je postavljenih po 55. letu starosti. Moški zbole vajo pogosteje kot ženske. Parkinsonova bolezen je napredujoča bolezen možganov, ki nastane kot posledica postopnega odmiranja živčnih celic v predelu možganskega debela (imenovanega črna substanca), kjer poteka proizvodnja dopamina. Dopamin je kemični prenašalec sporočil v možganih, ki spodbudi naše gibanje. Ker so te celice ključnega pomena za zadostno koncentracijo dopamina, se simptomi že v začetni fazi kažejo

pri zmožnosti gibanja. Dopamin igra pomembno vlogo tudi pri ravnovesju drugih kemičnih prenašalcev sporočil v možganih, zato se njegovo pomanjkanje odraža tudi v razpoloženju, na daljši rok lahko pride tudi do razvoja demence. Vzroki za nastanek parkinsonove bolezni še dandanes niso povsem pojasnjeni, pomembno pa na njen razvoj vplivata tako okolje kot tudi genetika. Bolezen se najpogosteje začne v odraslem obdobju in napreduje postopoma. Ko propade približno 80 % nevronov, ki proizvajajo dopamin, se pojavijo težave gibalne narave. Posameznik je vse počasnejši v gibanju, njegovi gibi so okorni in redkejši. Njegova drža je značilno nagnjena naprej, pojavijo se tudi težave z ravnotežjem in hojo. Svojci pogosto opazijo tresavico (tremor) v mirovanju, predvsem tresavico rok, ki se ob vznemirjenju ali ob motorično zahtevnejših opravilih še poslabša. Spremembe so običajno bolj izrazite na eni strani telesa, ta stran pa je tudi ob napredovanju bolezni bolj prizadeta kot druga. Z napredovanjem bolezni se sicer znaki postopoma razvijajo tudi na drugi strani telesa. Pogosto opazimo, da bolniki pri hoji podrsavajo. Njihovi koraki so kratki. Včasih se ustavijo in se le s težavo premaknejo naprej.

Nemotorični simptomi bolezni

Že vrsto let pred pojavom motoričnih simptomov pa se lahko izrazijo nemotorični. Tudi desetletje pred pojavom težav z gibanjem lahko opazimo zaprtost oz. zapeko, tudi spre-

membo telesne teže in pospešeno potenje. Pojavijo se tudi motnje razpoloženja. Posamezniki se počutijo bolj tesnobne, v nekaterih primerih tudi depresivne. Značilne so tudi motnje spanja, ki so posledica motnje najgloblje faze spanja REM. V tej fazi je običajno naše telo negibno, premikajo se le oči, medtem ko je pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo v tej fazi nemirno, spremljajo ga krči, kričanje z rokami in brce. A v budnem stanju se osebe, ko jih bližnji na njihove gibe v spanju opozorijo, teh sploh ne spomnijo. Čeprav bi omenjene nemotorične simptome lahko pripisali tudi drugim obolenjem, pa je prav zgodnje prepoznavanje teh težav pomembnega pomena za prepoznavanje potencialne parkinsonove bolezni.

Motorični simptomi bolezni

Potek parkinsonove bolezni se razlikuje od bolnika do bolnika. Pri nekaterih so težave v začetni fazi blage, bolj kot otežena hoja pa je zanje značilna tresavica. Pri teh bolnikih bolezen praviloma napreduje počasneje, zdravljenje z zdravili pa je bolj uspešno. Pri drugih se težave z ravnotežjem in okorno gibanje pojavijo precej bolj zgodaj. V teh primerih bolezen praviloma napreduje hitreje. Pri napredovali obliki bolezni se simptomi razvijajo v krajšem časovnem obdobju, posledično so težave z motoriko in gibanjem vse bolj izrazite in otežujejo vsakdan bolniku. V napredovali fazi bolezni govorimo, kadar se bolnikovo stanje kljub zaužitju zdravila pet-

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbole vajo pogosteje kot ženske

»Bolezen se najpogosteje začne v odraslem obdobju in napreduje postopoma. Ko propade približno 80 % nevronov, ki proizvajajo dopamin, se pojavijo težave gibalne narave. Posameznik je vse počasnejši v gibanju, njegovi gibi so okorni in redkejši.«

krat dnevno bistveno ne izboljša. Za to fazo je značilno tudi nihanje vrednosti krvnega tlaka. Pogosto se v tej fazi bolezen pojavijo še druge komplikacije – nehoteni krčeviti gibi. V nekaterih primerih ti krči za bolnika niso moteči, spet v drugih primerih se njihovo telo ob krču skrči v značilno držo ali pa zgibki spominjajo na poplesavanje. Po približno desetih letih se parkinsonovi bolezniki pridružijo tudi kognitivne motnje, ki se izrazijo z moteno pozornostjo, slabšo prilagodljivostjo, tudi iskanjem besed. V nekaterih primerih se pojavi tudi sindrom demence.

Substitucijska terapija

Zdravljenje parkinsonove bolezni je simptomatsko, pomembno vlogo pa igra zgodnje prepoznavanje bolezni in postavitve diagnoze, saj zdravljenje v zgodnji fazi lahko upočasni njen potek. S tem se zmanjša tako breme za bolnika kot tudi za njegove svojce. Namen zdravljenja je nadomeščanje primanjkljaja dopamina v možganih ter posledično blaženje simptomov in lajšanje težav. »Dobro so nam znani patofiziološki mehanizmi bolezni, kar pomeni, da natančno vemo, kaj se v možganih dogaja, medtem ko ni povsem pojasnjeno, kaj spremembe povzročajo. Predvidevamo sicer, da je vzrok najverjetneje kombinacija genoma in okoljskih dejavnikov. To pomeni, da vzroka ne poznamo in vzročna terapija zato ni mogoča. Zato pa poznamo spremembe v možganih, ki se pojavijo kakšnih 10 ali 15 let po samem začetnem vzroku, ko torej propade več kot tri četrte celic v predelu možganov, imenovanem črna substanca. Takrat se pojavijo tudi prvi motorični simptomi in znaki parkinsonove bolezni. Najočitnejši so upočasnenost (hipokineza in bradikineza), rigidnost in tresavica, največkrat v mirovanju. Kasneje tudi poslabšanje ravnotežja. Ker gre za posledice pomanjkanja dopamina, vemo, da moramo le tega nadomeščati. To imenujemo substitucijska terapija,« pojasni **prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., spec. nevrologije**, predstojnik Katedre za nevrologijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani in v nadaljevanju izpostavi pomen zgodnjega prepoznavanja bolezni ter zdravljenja: »Neuroprotektivnih zdravil ne poznamo, torej takšnih, ki bi zavirala oz. zaustavila ta patološki proces odmiranja celic pri parkinsonovi bolezni. A medtem ko smo včasih odlašali in z zdravljenjem začeli šele, ko so se pojavile resnejše težave, dandanes poznamo pozitivne učinke zgodnjega zdravljenja, takoj po postavitvi diagnoze. Če začnemo z zdravljenjem zgodaj, bo potek bolezni blažji.«

Zdravljenje parkinsonove bolezni

Metode zdravljenja parkinsonove bolezni so tako farmakološke, nefarmakološke kot tudi kirurške. Prva stopnja zdravljenja obsega nadomeščanje manjka dopamina. Zaradi razgradnje pa ta ne doseže možganov, zato zdravljenje sloni na levodopi. Levodopa je gradnik dopamina, ki se v procesu farmakološkega

zdravljenja zaužije in v možganih izgradi v dopamin. Poleg levodope se uporablja še vrsta drugih zdravil, ki temeljijo predvsem na tem, da preprečujejo razgradnjo dopamina in levodope, se vpletajo v dopaminergično pot in zvišujejo dopaminergični tonus v možganih. Sočasno s farmakološkimi metodami so pomembne tudi nefarmakološke, ki vključujejo gibanje, intelektualno dejavnost, izogibanje stresu, zadostno mero spanca in uravnoteženo prehrano (zelenjava, sadje, ribe, oreščki ...). Že od sredine minulega stoletja so pomemben del zdravljenja tudi kirurške metode, sprva so z njimi uničevali globoka možganska jedra, vpletena v mehanizem parkinsonove bolezni. Danes so kirurške metode zdravljenja bolj napredne in vključujejo predvsem možgansko stimulacijo teh jeder. Stimulacija poteka s hitrimi frekvencami, s pomočjo česar jih blokirajo. Za možgansko stimulacijo se pogosteje odločajo pri mlajših bolnikih, ki še nimajo pridruženih težav s kognitivno funkcijo. Večjih novosti na področju zdravljenja parkinsonove bolezni, po besedah sogovornika, ni, so pa zato posamezne uporabljene metode napredovale. »Pomembno je vedeti, da pri napredovali obliki parkinsonove bolezni uporabljamo cel niz naprednih terapij, pri čemer kontinuirano dodajamo levodopo ali njej podobne snovi. Dotok v telo je speljan preko male črpalke podkožno ali preko odprtine v želodcu. Ta kontinuirani dotok dopaminergičnih snovi pomaga pri napredovanih oblikah parkinsonove bolezni, ko zdravila sicer delujejo, a pogosto njihov učinek hitreje popusti. Včasih lahko delujejo tudi preveč, kar se kaže v čezmernih vzgibih. Globoka možganska stimulacija je deležna pospešenega napredka v zadnjih letih, zato pričakujemo, da bomo v prihodnosti možgane lahko stimulirali tudi površinsko. Sočasno se razvijajo tudi zdravila za druge sisteme, ki so prizadeti pri parkinsonovi bolezni, ne le dopaminergičnega. Naš center v sodelovanju z mlado raziskovalko Vesno van Midden skuša uvajati in preizkušati stimulacijo desetega možganskega živca (vagus), z namenom, da bi izboljšali hojo pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo. Metoda poteka neinvazivno, z elektrodo v ušesu,« nekatere najsodobnejše tehnike pojasni Pirtošek.

Tako za svojce kot bolnike je pomembno, da ob prvem sumu na bolezen poiščejo strokovno pomoč. S samo boleznijo je namreč še dandanes povezana vrsta stigem, zato je ozaveščanje bolnikov, svojcev in širše javnosti bistvenega pomena za destigmatizacijo bolezni. Parkinsonova bolezen z napredovanjem prizadene vsa področja človekovega delovanja in drastično zmanjša kakovost življenja posameznika, vpliva pa tudi na svojce. Bolnik namreč z napredovanjem bolezni potrebuje vse več pomoči pri vsakodnevnih opravilih in dejavnostih, posledično pa se spremeni njihov življenjski slog, medtem ko so številne dejavnosti primorani prilagoditi svojim zmožnostim.

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske

Sveža doza ENERGIJE in VITALNOSTI za vaše vsakodnevne podvige!

- ✓ več energije
- ✓ boljša odpornost
- ✓ vitamini in prebiotiki v okusnem soku
- ✓ podprta črevesna mikrobiota
- ✓ **klinično testirana prehranska dopolnila**
- ✓ odličnega okusa

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrolška obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevalo pogosteje kot ženske



☎ 080 88 44
www.biostile.si



FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Vrhunska švicarska
dermatološka
kozmetika

Raziskave za nego kože pri:

- vitiligu - **VIT-GO**,
- seboroičnem dermatitisu - **SEBOFID**,
- luskavici, ihtiozi, pilarni keratozi - **UREAFID**,
- aknah, akneiformnih izpuščajih - **ACNEFID**,
- krhkih, lomljivih nohtih in luskavici nohtov - **ONIFID**,
- suhi in občutljivi koži - **HYDRAFID**,
- izpadanju las - **HAIRFID**,
- hiperpigmentaciji - **CLARIFID**,
- zaščiti pred sončnimi žarki - **SUNFID**,
- antioksidativno delovanje - **VITAFID-C** (s 35 % vitamina C).



UREAFID 50

intenzivna negovalna topikalna krema

- Za nanos na odebelele nohte, plake, močno poreženo kožo na komolcih in petah.
- Izdelek ni primeren za otroke mlajše od 3 let.
- Priporočamo, da pri poškodovanih oz. obolelih nohtih opravite pregled pri dermatologu za natančno postavitev diagnoze.



ONIFID

hidrogel

- Za nego krhkih, lomljivih in poškodovanih nohtov. Tudi za težje poškodbe nohtov.

Za dodatne
informacije nas
lahko pokličete:
05 99 47 501

Vsebina

- 4 Prvi pokazatelji alergije
- 6 Živeti s stomo
- 8 Živeti kakovostno navkljub miopatiji
- 11 Boleči spolni odnosi – zakaj?
- 13 Posledice praznično obložene mize
- 16 Je v nohtih zapisano naše zdravje?
- 18 Kdaj k zdravniku zaradi oči?
- 20 Ste v rizični skupini za pojav krčnih žil?
- 22 Preventivni pregledi so pomembni
- 24 V boj proti celulitu!
- 27 Prihaja vikend
- 28 Ali ste meteoropat? Mit ali resnica?
- 30 Kaj so polifenoli?
- 33 PRILOGA: MOŽGANI
- 33 Možganska kap tudi med mlajšimi
- 36 Dedno pogojena nevrološka obolenja
- 38 Demenca, ena največjih zdravstvenih težav
- 40 Vnetja možganskih ovojnic in možganov
- 42 Multipla skleroza in spolna disfunkcija
- 45 Moški zbolevajo pogosteje kot ženske



P. E. Novo mesto
Podbreznik 15
8000 Novo mesto
info@msl-pharma.si

05 99 47 501

Na voljo v lekarnah, www.fiderma.si.

Datum priprave: marec 2024. FIDERMA 13/24

