

ABCzdravja

Maj 2020
Leto 15, številka 4

Berete nas že 15 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

OBVESTILO
Revija je v plastičnem
ovoju zaradi vaše varnosti.
Prosimo, da jo preberete doma.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



BORIS KOPITAR svetuje

**PREVERITE SLUH IN
POSKRIBITE ZANJ**

NAROČITE SE
na brezplačni termin
059 044 055

AUDIOBM
14 SLUŠNIH CENTROV

www.audiobm.si

Prave informacije o vaših
težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko
dozirano

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE
080 50 02

www.arthronal.com

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

Neuronal® vsebuje sestavine,
ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega
sistema in prispevajo k normalnim
fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

**Neuronal kapsule delujejo
popolnoma drugače kot analgetiki.**

* Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem
nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE
080 50 02

www.bolec-hrbet.si

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 15, številka 4, maj 2020
Število izvodov: 92.000

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

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

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 18,90 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 in-
formacije dobite pri svojem zdravni-
ku 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** Nekateri geni, povezani z luskavico, so znani.
- B** Luskavica povečuje tveganje tudi za nekatere druge bolezni.
- C** Kar 30 % bolnikov z luskavico zbolijo za psoriatičnim artritisom.

Ne, ne boste se je našli!

Luskavica ali psoriza je ena najpogostejših kožnih bolezni. Za njo zbolevalo od dva do trije odstotki prebivalstva. Gre za kronično bolezen s sistemskim vplivom in značilnimi bolezenskimi spremembami kože. Ocenjujejo, da ima psoriza okoli dva odstotka svetovnega prebivalstva. Bolezen se pogosto pojavlja v družini.

Avtorica: **Maja Korošak**

O tej neprijetni motnji, zaradi katere bolnike okolica še vedno pogosto zaznamuje, smo se pogovarjali z **Aleksandro Bergant Suhodolčan, dr. med.** Za začetek je povedala, da je najpogostejša oblika psorize, ki se pojavlja v več kot treh četrtinah primerov, psoriza s plaki. Kako se kaže? »Za psorizo s plaki so značilne rdeče luščice papule, ki se združujejo v vnetne plošče (plake). Žarišča lahko ostanejo dlje časa nespremenjena ali pa se širijo na večje površine telesa. Bolezen se najpogosteje pojavlja na izteznih delih okončin (komolcih, kolenih), v lasišču, na dlaneh, stopalih.« Kakšne pa so ostale oblike psorize? »Med ostale oblike psorize sodijo eritrodermična luskavica, kjer je prizadeta koža celega telesa, pustulozna luskavica, pri kateri se pojavljajo gnojni mehurčki, kapljična luskavica in inverzna luskavica, ki prizadene kožo v pregibih. Poslabšanja opazimo ob okužbah,

predvsem streptokokni okužbi žrela, stresu, ob jemanju določenih zdravil, na mestih praskanja ali drgnjenja.«

Kateri so vzroki za nastanek luskavice?

Kot pove dr. Bergant Suhodolčanova, je luskavica dedna, poligensko povzročena bolezen. »Znani so nekateri geni, ki so povezani z luskavico, vendar je za nastanek bolezni potrebnih več dejavnikov, med drugim tudi zunanji vplivi. Med sistemskimi sprožilci so poznane nekatere okužbe, predvsem streptokokne, okužba s HIV, endokrini vplivi, pomemben dejavnik je tudi stres. Prav tako lahko bolezen poslabša jemanje nekaterih zdravil, npr. blokatorjev receptorjev beta, litija, antimalarikov in nekaterih drugih zdravil.« Dr. Bergant Suhodolčanova dodaja, da nekatere raziskave opisujejo povezavo med luskavico in kajenjem, uživanjem alkohola in debelostjo. »Bolniki z luskavico imajo pogosteje povečano telesno težo in so bolj ogroženi za srčno-žilne bolezni kot zdravi. Tudi zunanji dejavniki, na primer draženje kože ali blažje poškodbe, lahko povzročijo nastanek kožnih sprememb pri bolnikih z luskavico,« pojasnjuje naša sogovornica.

Nastanek luskavice je torej povezan z delovanjem imunskega sistema, še posebej z belimi krvničkami, ki jih imenujemo limfociti T. Ti sodelujejo pri obrambi pred tujimi organizmi

(na primer bakterijami in virusi), pri bolnikih z luskavico pa se napačno aktivirajo, sproščajo različne mediatorje vnetja in napadejo zdrave celice. Prekomerna aktivnost limfocitov T privabi druge vnetne celice, ki povzročajo širjenje žilic in prekomerno razmnoževanje celic kože, kar vodi v nastanek tipičnih lezij – zadebeljene, pordele kože z luskami.

Kako se te spremembe začnejo pojavljati? Na začetku nastanejo na koži manjše pordele bunčice, ki se postopno večajo in jih sčasoma prekrijejo srebrno sive luske. Žarišča se zlivajo v večje »plošče« različnih velikosti, oblik in razprostranjenosti. Pri slabi tretjini bolnikov je navzoče tudi srbenje žarišč. Če bolnik poskuša odstraniti luske, se pojavijo drobne pikčaste krvavitve.

Luskavica lahko prizadene tudi nohte. Spremembe nohtov lahko spremljajo kožna žarišča drugod po telesu (pri slabi tretjini obolelih) ali pa so samostojne. Nohti so običajno zadebeljeni, krhki, motni in s pikčastimi vdolbinicami, na končnih delih pa so privzdignjeni in odstopajo od posteljice.

Povezana z drugimi boleznimi

Kot pove dr. Bergant Suhodolčanova, je luskavica sicer bolezen kože, vendar pogosto povezana z drugimi sistemskimi boleznimi. S katerimi? »Prva skupina so bolezni, kjer je v ospredju vnetje, na primer psoriatični artritis, kronična vnetna črevesna bolezen, druga

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je našli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

skupina pa so metabolne bolezni. Tako imajo bolniki s psoriazijo povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tip II, srčno-žilne bolezni, pa tudi limfome in malignome.« Naša sogovornica natančneje opredeli ta tveganja. Bolniki s psoriazijo imajo tako dvakratno povečano tveganje za razvoj debelosti in so 1,5-krat bolj izpostavljeni pojavu sladkorne bolezni. Prav tako je pri njih kar dvakrat povečana verjetnost za pojav povišanega krvnega tlaka in za pojav srčnega popuščanja. Večje tveganje obstaja tudi za pojav miokardnega infarkta. Pri blagi psoriaziji je to tveganje povečano 1,5-krat, pri težki obliki bolezni pa celo za sedemkrat!

Dr. Bergant Suhodolčanova opozori še na druga tveganja, ki so duševne narave. »Danes se zavedamo, da psoriazija predstavlja veliko čustveno in fizično breme za bolnika ter zmanjšuje kakovost njegovega življenja. Bolniki z luskavico so pogosteje depresivni, celo razmišljajo o samomoru.« Pri bolnikih z luskavico se poleg tega v približno 30 % razvije tudi psoriatični artritis, vnetna bolezen sklepov. Luskavica na koži se običajno pojavi pred sklepno prizadetostjo, pri približno 10 % bolnikov pa se najprej pojavi sklepna prizadetost.

Zdravljenje je nujno!

Ker psoriazija ne predstavlja le kozmetične težave za bolnika, temveč je resno bolezensko dogajanje, je njeno zdravljenje potrebno

in nujno, poudarja dr. Bergant Suhodolčanova in optimistično dodaja, da zadnje raziskave kažejo, da s sistemskimi zdravili lahko ugodno vplivamo tudi na nekatere pridružene bolezni. Uspešno zdravljenje pa seveda močno vpliva tudi na bolnikovi kakovost življenja.

Kako torej poteka zdravljenje? »Zdravljenje psoriazije je odvisno od klinične oblike bolezni, njene razširjenosti, starosti, spola in pridruženih bolezni. Danes sledimo t. i. načrtovanemu, stopenjskemu pristopu k zdravljenju, ki na prvi stopnji zajema lokalno zdravljenje, kasneje fototerapijo in sistemsko zdravljenje, ki ju vodijo specialisti dermatologi. Bolnike z blago obliko bolezni uspešno zdravimo z zdravili za lokalno uporabo. Za bolnike z zmerno in hudo obliko psoriazije trenutne smernice sprva priporočajo uporabo fototerapije in sistemske konvencionalne terapije. Med konvencionalno sistemsko zdravljenje štejemo sistemsko fototerapijo, retinoide, metotreksat in ciklosporin. Za bolnike z zmerno ali hudo obliko psoriazije, pri katerih sistemsko konvencionalno zdravljenje ni uspešno, je kontraindicirano ali pa ga bolniki ne prenašajo, pa so od leta 2005 na voljo biološka zdravila,« razlaga dr. Bergant Suhodolčanova.

Žal vse oblike zdravljenja pri luskavici delujejo le v času, ko so v uporabi, zato je večinoma potrebno trajno zdravljenje – dokončno pozdraviti te bolezni žal še ni

mogoče. »Pa vendar lahko danes z opisanimi oblikami zdravljenja tudi bolnikom z najtežjimi oblikami luskavice pomagamo v tolikšni meri, da je njihova koža povsem ali skoraj povsem brez bolezenskih sprememb.«

Luskavica in sonce?

Pri bolnikih z luskavico je izredno pomembna tudi ustrezna nega kože. Običajno se uporabljajo mazila, ki vsebujejo več maščob. Sredstva za nego jim lahko na recept predpiše tudi družinski zdravnik ali dermatolog. Ob tem se lahko uporabljajo tudi oljne kopeli, ki jih v ta namen kupite v lekarni. Z redno nego se zmanjša poraba zdravilnih učinkovin in podaljša čas med zagoni bolezni, obenem pa so žarišča manj obložena z luskami in manj vidna.

Ali bolniki z luskavico kožo lahko izpostavljajo soncu? Vsekakor je zanje bivanje ob morju priporočljivo, saj pogosto ugodno vpliva na potek luskavice. Vendar pa naj se tudi oni držijo splošnih napotkov, ki jih dermatologi priporočajo glede sončenja. Predvsem odsvetujejo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro. Za zaščito naj uporabljajo oblačila in kreme z zaščitnim faktorjem vsaj 30. Po kopanju naj se vedno namažejo z negovalnim sredstvom. Izogibati se je treba pretiranemu izpostavljanju soncu, saj lahko sončne opekline povzročijo celo poslabšanje luskavice.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



janssen 4 Patients

KER JE ZNANJE POMEMBNO

Obiščite spletno stran www.janssen4patients.com in preberite več o **LUSKAVICI**.



Na spletni strani www.janssen4patients.com najdete informacije o bolezni, zdravljenju in kaj lahko naredimo sami. Namenjene so dopolnitvi tistih, ki jih boste dobili pri svojem lečečem zdravniku.

ABC

- A** Zdravljenje je dolgotrajno, treba je vzdrževalno zdravljenje za umirjanje bolezn.
- B** Pravi vzroki bolezn so neznani.
- C** Vnaprej se ne da predvideti, kako se bo bolnik odzval na obliko zdravljenja.

Eozinofilni ezofagitis



Prof. dr. Rok Orel, dr. med.

Pogovarjali smo se s **prof. dr. Rokom Orlom**, predstojnikom Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike v Ljubljani. Dr. Orel je mednarodna referenca s področja eozinofilnih bolezn, saj je med drugim tajnik delovne skupine za eozinofilne bolezn prebavil pri Evropskem združenju za pediatrično gastroenterologijo. V Sloveniji so do zdaj potekala štiri mednarodna srečanja, ki so jih organizirali na omenjenem oddelku, tudi v okviru tega evropskega združenja. Lani spomladi pa je potekala velika mednarodna šola o eozinofilnem ezofagitisu. Dodajmo še to, da ekipa dr. Orla sodeluje v velikem številu mednarodnih raziskav s tega področja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Naš sogovornik za začetek pove, da gre za bolezen, ki je pred 25 leti še nismo poznali. »Ne zato, ker je ne bi znali prepoznati, ampak je v resnici še ni bilo. Prvi opisi bolezn so izpred toliko let in še kar nekaj let so bili to osamljeni primeri bolnikov,« poudari dr. Orel in izpostavi dejstvo, da njena pojavnost po vsem svetu izjemno hitro narašča. »V Sloveniji smo na primer njeno pojavnost spremljali in na populaciji otrok in mladostnikov naredili epidemiološke raziskave. Pokazalo se je, da se je v zadnjih petnajstih letih njena pojavnost povečala za 27-krat. Preverjali smo tudi to, ali smo morda za nazaj zgrešili kakšne primere in nazadnje ugotovili, da jih preprosto ni bilo. Medtem ko so bili še pred 15 leti v

populaciji otrok in mladostnikov morda trije novi primeri te bolezn na leto, jih je zdaj okoli štirideset.« Gre za kronično bolezen in, kot pove dr. Orel, ne vemo, ali bo pri večini bolnikov trajna, zagotovo pa je to bolezen, ki traja dolga leta. Tako je tudi zdravljenje dolgotrajno in bolezen zahteva tako imenovano vzdrževalno zdravljenje, le tako ostane umirjena. Dr. Orel še doda, da so raziskave pokazale tudi to, da bi se bolezen pri skoraj vseh bolnikih kmalu ponovila, če bi z zdravljenjem prenehali.

Raznolika klinična slika

Eozinofilni ezofagitis je vnetje požiralnika, ki ima določene simptome in določeno klinično sliko, ta pa je razmeroma raznolika. »Pri vnetju prevladujejo eozinofilni granulociti (posebne vnetne celice), gre torej za imunsko pogojeno vnetje, v veliki večini za nenormalni imunski odziv na okolijske antigene, predvsem antigene hrane, v manjši meri pa tudi inhalatorne antigene. Nekateri jo imenujejo astma požiralnika.« Kateri so njeni simptomi? »Najznačilnejša je motena gibljivost požiralnika: bolnik težko požira in ima občutek, da hrana težko potuje po požiralniku, hrana se zatika in včasih je kose hrane celo treba odstraniti endoskopsko. Poleg značilnih simptomov pa so lahko prisotni tudi neznaki, kot je občutek slabosti, dvigovanje kisline v požiralnik, bolečine v območju prsnega koša in žličke. Bolj ko je bolezen razvita, bolj so navzoči značilni simptomi,« pojasnjuje dr. Rok Orel. Nastaja postopno in bolniki včasih precej pozno poiščejo zdravniško pomoč, saj jim uspe nekako uravnavati težave s tem, da bolj zgrizejo hrano ter vsak grizljaj splaknejo s tekočino. Težava pa je v tem, da nezdravljena bolezen napreduje, poudarja dr. Orel. »Poleg vnetja se pojavi še preoblikovanje požiralnika, razraščati se začne vezivno tkivo in zaradi tega je požiralnik čedalje manj prožen in čedalje manj gibljiv, lahko pa pride tudi do zožitve (stenoze) požiralnika in v tej fazi se stanje tkiva ne da več popraviti. Pokazalo se je, da se takšen agresiven potek bolezn pojavi pri večini bolnikov. S pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem to želimo preprečevati.«

Zanimivo je tudi spoznanje o eozinofilnem ezofagitisu, do katerega so prišli na Japonskem. Tam zaradi visoke pojavnosti raka želodca zdravim ljudem opravijo rutinske gastroskopske preiskave. Pri tem so ugotovili, da se ta bolezen pogosto razvija zelo počasi, saj se prvi resni simptomi pokažejo šele čez leta oziroma desetletja.

Neznani vzroki

Po besedah dr. Orla so pravi vzroki bolezn še vedno neznani. Vemo sicer, da na pojav bolezn vplivajo prehranski ali včasih inhalatorni antigeni. »S klasičnimi alergološkimi testi v večini primerov ne moremo ugotoviti, kateri alergeni so pri posamezniku krivi za nastanek bolezn. Tako imamo le približno 40% možnosti, da pri posamezniku ugotovimo pravo dieto. Veliko bolj so se zato obnesle diete, kjer smo izločali na splošno najpogostejše prehranske alergene, to pa so mleko, jajca, pšenica, soja, morska hrana in različne vrste oreščkov. Pri tej splošni izločevalni dieti se je bolezen umirila pri približno 70% bolnikov. V nadaljevanju zdravljenja z dieto se potem dodajajo in odvzemajo določena živila, kar je seveda za bolnika dolgotrajen in neprijeten proces. Ko pa so se bolniki podvrgli stoodstotni elementarni hrani, v kateri ni alergenov, saj so vse beljakovine razgrajene do aminokislin, je bila uspešnost zdravljenja 98-odstotna. Seveda takšna formula ni vzdržna na dolgi rok, saj tako imenovane astronautske hrane človek ne more uživati vse življenje, morda le mesec ali dva. To nam pa vendarle pove, da so prehranski alergeni tisti glavni dejavnik za pojav bolezn,« pojasnjuje dr. Orel ter hkrati izpostavlja vprašanje, zakaj se je pogostost te bolezn v zadnjih petnajstih letih tako zvišala, saj se ne prehranjemo nič drugače, kot smo se takrat.

Raziskovanje rizičnih dejavnikov

Znanstveniki se tako ukvarjajo z ugotavljanjem rizičnih dejavnikov in dejavnikov, ki bi tveganje zmanjšali. Med zanimivejšimi rizičnimi dejavniki so se po besedah našega sogovornika na prvem mestu izkazala zdravila za zmanjšanje kisline ter na drugem mestu antibiotiki. »Zdravila za zmanjšanje kisline naredijo okolje v želodcu manj kislo.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

V želodcu se začne prebava beljakovin s pomočjo encima pepsina. Ta za svojo dejavnost potrebuje kislo okolje in zato ob jemanju teh zdravil prebava v želodcu ne bo potekala. Neprebavljene beljakovine bodo tako potovale naprej v črevesje, kjer se bodo beljakovine sicer prebavljale, vendar ne vse. Neprebavljene beljakovine bodo tako prišle v stik z imunskimi celicami v črevesju in prišlo bo do senzibilizacije na več prehranskih alergenov. To še ne pomeni nujno alergije, a če je nekdo genetsko nagnjen k takšnemu načinu imunskega reagiranja, bo bolj verjetno zbolel. Vendar to še ne da dokončnega odgovora na vprašanje o vzrokih bolezni, saj se genetski odziv prav tako ni spremenil v zadnjih petnajstih letih.

Ne izbira starosti

Ljudje lahko za eozinofilnim ezofagitisom zbolijo v katerem koli starostnem obdobju, tudi kot dojenčki ali pa v pozni starosti. Vendar se simptomi v različnih starostih razlikujejo. »Pri dojenčku težave pri požiranju ne bodo opazne, lahko pa se vidi, da tak otrok zavrača hrano, več bruha in poliva, njegova teža slabo napreduje. Pri posamezniku se simptom težkega požiranja, ki kaže na hudo motenost požiralnika, pojavi šele čez nekaj časa, ko je funkcija požiralnika že slabša. Samo vnetje pa še ne daje značilnih simptomov. Dr. Orel še pove, da pojavnost bolezni narašča tudi pri otrocih.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Gastroskopija je prva preiskava pri diagnosticiranju eozinofilnega ezofagitisa, pove dr. Orel. »Na oko lahko vidimo spremembe požiralnika, lahko pa te spremembe niso vidne, a to še ne pomeni, da človek te bolezni nima. Zato potrebujemo dovolj vzorcev požiralnika za histološko analizo. Na koncu diagnozo potrdimo s patofiziološko analizo, ki pokaže eozinofilno vnetje, po katerem je bolezen dobila svoje ime. Glede na gostoto teh eozinofilnih celic patolog lahko tudi oceni, kako aktivno je to vnetje.«

Glede na to, da gre za bolezen, ki je imunski odziv na določene prehranske alergene, je seveda prvi način zdravljenja z dieto. »Pri dietah nam alergološki testi malo pomagajo, kot rečeno, večinoma uporabljamo izključitvene diete najpogostejših alergenov. Pri tem lahko izločimo večje število alergenov, ki jih postopno uvajamo nazaj v prehrano. Ali pa izločimo še dodatne alergene. Pri približno 70 % bolnikov bo po uvedbi diete prišlo do umirjanja bolezni.«

Druga vrsta zdravljenja so zdravila za zmanjševanje želodčne kisline (zaviralci protonske črpalke). »Ta, kot že rečeno, po eni strani predstavljajo dejavnik tveganja za to bolezen, po drugi strani pa pri ne tako majhnem delu bolnikov uspešno zdravijo bolezen. Nekoč so zdravila za zmanjševanje kisline v želodcu uporabljali za diagnostiko eozinofilnega ezofagitisa. Če so ta učinkovito delovala, so menili, da gre za refluksno

bolezen (vnetje požiralnika zaradi dvigovanja kisline iz želodca). Če se stanje ni popravilo, pa je obveljala diagnoza eozinofilnega ezofagitisa. Kasneje se je pokazalo, da ti dve bolezni lahko nastopata sočasno. Približno slaba polovica bolnikov z eozinofilnim ezofagitisom se odzove na zdravljenje z zdravili za zmanjševanje želodčne kisline. Zaviralci protonske črpalke imajo namreč tudi določene protivnetne učinke,« razlaga dr. Orel to protislovno delovanje zdravil.

Tretja oblika zdravljenja je zdravljenje s kortikosteroidi. »Težava pri sistemskem zdravljenju s steroidi so številni stranski učinki, ugotovili pa smo, da je v primeru eozinofilnega ezofagitisa enako uspešno zdravljenje z uporabo lokalnega kortikosteroida, ki ima malo stranskih učinkov. Zato se sistemski kortikosteroidi zelo redko uporabljajo za zdravljenje te bolezni, le morda v primeru hude stenoze. Lokalni kortikosteroidi so navadno v obliki gela ali pa tablet, ki se v ustih raztopijo. Uspešnost takšnega zdravljenja je lahko od manj kot 50-odstotna do več kot 90-odstotna.«

Vnaprej se po besedah našega sogovornika ne more predvideti, kateri bolnik se bo bolje odzval na eno od teh oblik zdravljenja. »Začnemo z eno, če se odzove dobro, nadaljujemo enako zdravljenje, če se ne, pa obliko zdravljenja zamenjamo. Vrste zdravljenja lahko tudi kombiniramo. Preizkušajo se tudi nova zdravila, med njimi biološka, ki so namenjena bolnikom, ki se ne odzivajo na nobeno od omenjenih terapij.«

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



spreminjamo hemofilijo

Omejena Povečana gibljivost

ROMAN PONGRAC, 48 let, kolesar, ki je zastopal Slovenijo na paraolimpijskih igrah v Londonu. Roman ima hudo obliko hemofilije A.

spreminjamo
hemofilijo

Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, Ljubljana,
T 01 810 8700, E info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com.
SK19CH00008, februar 2019



DESET ZMOTNIH MIŠLJENJ O LIMSKI BORELIOZI



Prim. mag. Branko Šibanc, dr. med., spec. infektolog

Živimo v času pandemije novega koronavirusa SARS-CoV-2, ki se počasi umirja in ljudje vse bolj hodimo v naravo, da bi se sprostili in pozabili na težke trenutke. Žal ob tem ne smemo pozabiti, da živimo v državi, ki nosi sloves o svetovno najvišjem številu registriranih bolnikov z limsko boreliozo na 100.000 prebivalcev. O boleznih se danes govori veliko, kaj od tega pa drži oziroma katera so zmotna mišljenja?

1. Limska boreliozna je bolezen, ki jo povzročajo klopi.

Ne, limska boreliozna je bakterijska bolezen, ki jo povzročajo bakterije iz rodu *Borrelia burgdorferi* senzualato, klop pa je le njen daleč najpogostejši prenašalec. Bakterija živi v glodavcih, pticah, divjačini, kuščarjih, pri katerih ne povzročajo bolezenskih znakov. Klopov življenjski cikel sestoji iz večkratnega prisesanja na gostitelje ter posledičnega prenosa bakterije, ki se je nahajala v gostiteljih, na novega gostitelja. Vsaka nimfa in odrasel klop sta bila prisrana na najmanj enem oziroma dveh gostiteljih pred vbodom človeka.

2. Limska boreliozna je bolezen, ki jo povzročajo bakterije.

Ni res, saj obstaja več vrst borelij, od katerih je v Evropi vsaj pet patogenih. Posledično je tudi več bolezenskih oblik.

3. Limski eritem ali bikovo oko je prva stopnja bolezni pri vseh bolnikih.

Žal ne drži. Limski eritem je rdečica, ki se praviloma pojavi na mestu vboda klopa po več kot 48 urah po vbodu. Njegova značilnost je, da raste, največkrat je njegov

videz tarčaste oblike, s prominentno sredino in kolobarjastim robom. Gre za zanesljiv klinični znak, ki govori za zgodnjo okužbo z *Borrelia burgdorferi*. Žal pa se eritem ne pojavi pri vseh okuženih, domneva se, da je lahko odsoten pri slabih 40 % okuženih bolnikov. Zelo pogosto je tudi netarčastega videza.

4. Limski eritem mora biti večji od 10 cm v premeru.

Ne drži, je pa res, da je pogosto tudi večji. Njegova velikost je odvisna od mesta in časa okužbe. Praviloma se razvija in ne izzveni spontano vsaj sedem dni, kar ga razlikuje od lokalne reakcije po vbodu klopa, kjer je prisotna rdečina velikosti okoli 2 cm in ki izgine praviloma v petih dneh. Značilnost limskega eritema je, da raste hitro, v dnevu se lahko poveča za več kot 1 cm v premeru. Praviloma ne boli, lahko le minimalno srbi, kar pa ni njegova specifičnost.

5. Limska boreliozna je akutna, preprosto ozdravljiva bolezen.

Žal trditev vedno ne drži. Bolezen je večkrat neprepoznana ali pa nismo opazili prisotnosti limskega eritema, zato se okužba neopazno razširi na ostale organe. Okužba se pogosto tudi potuhne in izbruhne čez mesece ali morda celo po več letih in to ne glede na dejstvo, da smo morda bili že zdravljeni z antibiotikom.

6. Bolezen poteka z značilno klinično sliko, podobno kot druge infektivne bolezni.

Nikakor, njena značilnost je bolezenska polimorfnost. Bakterija lahko okuži praktično vsak naš organ, pri tem pa ni pravega redosleda.

7. Diagnoza je preprosta, saj imamo na voljo serološka testiranja.

Žal ne drži, testiranje krvi pogosto izkazuje lažno seropozitivnost zgodnjih protiteles IgM in žal tudi lažno seronegativnost kasnih IgG protiteles. Do zdaj niso odkrili testa, s katerim bi lahko potrdili ali ovrgli okužbo z *Borrelia burgdorferi*. Diagnozo pravilno postavi strokovnjak za to bolezen, pri čemer mora upoštevati bolnikovo

izpoved in bolezenske znake, serologija je le v podporo. Laboratorijski podatki lahko podpirajo diagnozo, ne morejo pa je izključiti!

8. Zadostuje enkratno, kratkotrajno zdravljenje z antibiotikom.

Bolezen je v zgodnji obliki preprosto ozdravljiva pri veliki večini bolnikov, žal pa obstajajo izjeme. Nekateri bolniki zbolijo s kasno obliko borelioze kljub »ustreznemu« zdravljenju. Veliko bolnikov potrebuje dodatna antibiotična zdravljenja v daljšem trajanju.

9. Klop lahko naenkrat prenese na osebo le eno bolezen.

Pogosta zmota, saj nas lahko klop ob enem vbodu okuži s tremi ali več patogenimi mikroorganizmi. Biologi so dokazali, da klop v svoji limfi prenaša najmanj 83 različnih vrst patogenov. Posledično ni redkost, da lahko hkrati zbolimo s tremi ali več okužbami. To je pogosto tudi vzrok, da nekateri bolniki po zdravljenju borelioze niso ozdraveli, saj antibiotik ni deloval na druge povzročitelje.

10. Serološka kontrola krvi po antibiotičnem zdravljenju izkazuje ozdravitev.

Žal ne obstaja laboratorijska metoda, ki bi dokazala popolno ozdravitev. Pomembnejši so klinični kazalniki in spremljanje bolezni pri infektologu s poglobljenim znanjem iz te bolezni.

Preverite termine ambulant na spletni strani Term Dobrna:
www.term-dobrna.si

Potrebna je predhodna rezervacija termina na telefonski številki:
041 345 939 ali e-naslovu:
ambulanta@term-dobrna.si



— SINCE 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona kloпов se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Sezona klopov se je začela!

Ni lepšega kot sprehod po gozdu ali čez travnik v lepem pomladnem dnevu. Žal v podrastju prežijo klopi in ti so na območju naše države močno kužni. Predvsem prenašajo bakterije limske borelioze in viruse klopne meningitisa, dveh bolezni, ki, če nista pravočasno zdravljeni, lahko pustita hude in trajne posledice na zdravju. Slovenija se uvršča med države z najvišjo obolevnostjo za klopnim meningitisom, hkrati pa je limska boreliosa pri nas najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Prekašajo jih le še komarji

Klopi so vsem dobro znana nadloga, a pogledimo te drobne živalce malce podrobneje. V svetu živi okoli 860 poznanih vrst klopov in vsi so zunanji zajedavci na vretenčarjih (plazilcih, ptičih in sesalcih). Spadajo v naddružino pajkovcev, natančneje med pršice. Klopi se od ostalih pršic razlikujejo predvsem po telesni velikosti in obustnem aparatu, ki je prilagojen za sesanje krvi. Najopaznejši del obustnega aparata je koničast 'jeziček', po površini porasel z ostrimi, nazaj ukrivljenimi zobci. Z njegovo pomočjo se klop pritrdi v gostitelja.

Glavni čutilni organ je Hallerjev organ, ki se nahaja na stopalcih prvega para nog. V njem so zbrani kemoreceptorji, katerih naloga je iskanje gostitelja. Poleg Hallerjevega organa pri iskanju gostitelja sodelujejo še mehanoreceptorne dlačice, občutljive na dotik, in zračne premike, ki poraščajo telo. Ob ustih so tudi posebne žleze, ki izločajo slino, v kateri so encimi, zaviralci strjevanja krvi in imunskega odziva ter blag anestetik. Klop je torej dobro opremljen za to, da vbode neopazno, neobčutno in učinkovito.

Klopi na gostitelja običajno čakajo na izpostavljenem mestu v travi ali podrastju. Ko pride gostitelj mimo, ga zaznajo z že omenjenimi kemoreceptorji in mehanoreceptorji ter se ga bliskovito oklenejo. Poiščejo primerno mesto na gostitelju in se prisesejo v kožo.

Samci po preobrazbi poiščejo gostitelja le zato, da na njegovi površini najdejo samico in se z njo sparijo, po tem pa poginejo. Ko se samica napije krvi, pade z gostitelja in prične odlagati jajčeca v tla. V času svojega življenja lahko izleže nekaj sto do nekaj tisoč jaj-

čec. Tudi ličinke morajo za razvoj nujno dobiti kri. Brez gostitelja se ne morejo leviti in preobraziti v odraslo žival.

Človek ni glavni gostitelj za nobeno vrsto klopa. A tisti klopi, ki zajedajo na njem, povzročajo nevarne bolezni. Glede negativnega vpliva na zdravje človeka jih globalno gledano prekašajo samo komarji.

Razširjenost klopne meningitisa

V Sloveniji so klopi okuženi s klopnim meningitisom na določenih geografskih območjih in v zadnjih letih se to ni pomembneje spremenilo. V letu 2018 je bilo po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja prijavljenih 153 primerov klopne meningitisa (KME), kar je manj od povprečja predhodnih 20 let (približno 170 prijav letno). Kljub temu je porast prijavljenih primerov glede na leto poprej precejšen (leta 2017 sta bila 102 prijavljena primera) in še večji glede na leto 2016 (83 prijavljenih primerov) ter glede na leto 2015 (le 63 prijavljenih primerov). V letu 2018 po podatkih omenjenega inštituta ni bila zabeležena nobena smrt zaradi KME.

Okuženost klopov z meningoencefalitisom je po regijah različna. Močno izstopa gorenjska regija s 43 prijavljenimi primeri, kar pomeni najvišjo incidenčno stopnjo (20,1 na 100.000 prebivalcev), sledi ji območje Koroske (incidenčna stopnja 14,2). Precej prijavljenih primerov ima tudi ljubljanska regija (62 primerov ali incidenčna stopnja 9,3, kar je nad slovenskim povprečjem, ki je 7,4).

Podatki NIJZ govorijo tudi o tem, da je bila večina prijavljenih bolnikov s KME (89 %) hospitalizirana in da je med obolelimi vedno nekaj več moških kot žensk. Okužbo s klopnim meningitisom tvegajo ljudje vseh starostnih skupin. V letu 2018 je bila najvišja starostno specifična incidenčna stopnja v starostni skupini 55 do 64 let, dobra četrtina prijavljenih zbolelih je bila iz te starostne skupine. Zbolela sta dva otroka, mlajša od pet let, in deset otrok v starosti od 5 do 14 let.

Potek bolezni

Približno 7 do 14 dni po okužbi po vbodu klopa, ko virus vstopi v krvni obtok, se pojavi prva faza klopne meningitisa. Pojavijo se neznačilne težave, podobne gripi, kot so: slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina, glavobol, bruhanje, bolečine v trebuhu ter driska. Traja do šest dni. Sledi prosti interval, ki lahko traja le en dan do dva tedna in ločuje obe fazi. V tem prehodnem obdobju bolniki

običajno nimajo težav ali pa občutijo le rahel glavobol. Druga faza bolezni se začne, ko virus preide v možgane. Znaki tega so visoka telesna temperatura (po navadi nad 39 °C), močan glavobol, slabost in bruhanje, otrdelost vratu, bolnikom se lahko tresejo roke in jezik, imajo težave z mišljenjem in koncentracijo, včasih pride do hujših motenj zavesti, možna pa je tudi ohromitev dihalnih mišic. Bolezen lahko pusti trajne posledice za zdravje bolnika. Velikokrat je potrebno dolgotrajno bolnišnično zdravljenje in rehabilitacija, pomeni pa tudi visoke stroške nege, nesposobnost za opravljanje dela, bolezen povzroča tudi socialno stisko. Najpogostejše težave, ki jih pušča, so močni glavoboli, vrtoглаvica, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresije, motnje v delovanju avtonomnega živčnega sistema ter motnje razpoloženja in sluha. Pri nekaterih bolnikih se lahko pojavi delna ohromljenost, pa tudi propadanje mišic.

Dejavniki tveganja za bolezen

Slovenija po podatkih NIJZ velja za endemično območje klopne meningoencefalitisa in se po pojavnosti te bolezni, ki znaša 14,9/100.000 prebivalcev (podatek je iz leta 2009), uvršča na tretje mesto med evropskimi državami. Pogosto pojavljanje te bolezni odraža tudi nizko precepljenost, cepljenih je le okoli 10 %. Največji dejavnik tveganja je kraj stalnega prebivališča. Največ ljudi se je, tako predvidevajo na NIJZ, okužilo ob zadrževanju v gozdu zaradi nabiranja gozdnih sadežev, rekreacije ali kmetovanja.

Preprečevanje okužbe

Preventiva se začne z uporabo repelentov, oblečeni pa moramo biti tako, da obleka pokrije čim več kože, kadar gremo v gozd (zlasti na ogroženem območju). Tako poskusimo klop preprečiti dostop do kože. Če to ni dovolj učinkovito, je treba klopa čim prej opaziti in odstraniti. Zato se po obisku gozda vedno temeljito pregledamo. Najučinkovitejša zaščita pred KME je cepljenje.

Cepljenje proti KME je po zadrževanju NIJZ varno in učinkovito ter ga priporočajo vsem, ki bivajo ali se zadržujejo na območjih, kjer je KME endemičen (tudi če le za kratek čas). Cepimo se od dopolnjenega enega leta starosti dalje. Program cepljenja in zaščite z zdravili poleg tega opredeljuje, da je cepljenje proti KME obvezno za vse osebe, ki so pri svojem delu ali praktičnem pouku izpostavljene okužbi z virusom KME.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Limska boreliozia

V Sloveniji je limska boreliozia ali pogovorno borelija (v resnici je borelija le ime za bakterijo oz. povzročitelja te bolezni) najpogostejša nalezljiva bolezen, ki jo prenašajo klopi. V letu 2018 je bilo po podatkih NIJZ prijavljenih 7543 bolnikov s to boleznijo (54 % žensk in 46 % moških), največ bolnikov je imelo *erythema migrans* – rdeči madež na koži v obliki kolobarja (99,5 %).

Vsak, ki ga vbode okuženi klop, je dovzeten za razvoj bolezni. Žal predhodna okužba ne daje zaščite pred boleznijo.

Boreliozia običajno poteka v treh fazah. V prvi fazi bolezni (3 do 32 dni po vbodu okuženega klopa) se pojavijo značilne spremembe na koži. Na koži se pojavi neboleča okrogla rdečina, postopno se širi, blede v sredini in se oblikuje v kolobar. En vbod klopa lahko povzroči eno kožno spremembo ali pa več na različnih delih telesa. Kožne spremembe niso nujno vedno prisotne. V drugi in tretji fazi bolezni (lahko tudi več mesecev ali let po okužbi) se pokažejo znaki prizadetosti številnih organov ali organskih sistemov: kože, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kako se diagnosticira limska boreliozia? Rdeči kolobar je tako značilna sprememba, da omogoča zanesljivo diagnozo borelijske okužbe. Pri takih bolnikih mikrobiološka diagnoza nima posebnega pomena. Žal se pri borelijski okužbi

velikokrat pojavijo bolezenske spremembe, ki borelijsko etiologijo z več ali manj verjetnosti le nakazujejo ali pa so za limsko boreliozio popolnoma neznačilne. Pri teh bolnikih je mikrobiološka potrditev okužbe potrebna in zaželena. Boreliozio zdravimo z antibiotiki. Pomembno je, da bolezen zgodaj prepoznamo, saj je zdravljenje v prvi fazi bolezni praviloma zelo učinkovito. Cepiva, ki bi preprečilo bolezen, ni.

Pozor tudi pri domačih živalih!

Klopi prenašajo kar štiri bolezni, ki lahko resno ogrozijo zdravje naših domačih živali. Zato je zelo pomembno, da lastniki po vsakem sprehodu psa pregledajo in odstranijo morebitne klope. Odstranitev klopa je najučinkovitejša s posebno pinceto. Še neprisrčani klopi na živali so nevarni tudi za ljudi, saj ista vrsta kloпов zajeda tudi ljudi. Tudi iz tega razloga je dobro, da domače živali zaščitimo pred klopi z repelenti, s posebnimi ovraticami, ampulami in podobno.

Klopi niso edini zajedavci, ki prežijo na pse, pač pa so to tudi bolhe. Odrasle bolhe so žuželke, črne ali rjave barve in brez kril, v velikosti nekaj milimetrov, torej vidne s prostim očesom. Hranijo se s krvjo. Imajo dolge skakalne noge, saj lahko skočijo do 18 cm v višino in 33 cm v dolžino, kar je njihova dvestokratna velikost. To sposobnost uporabljajo bolhe predvsem za iskanje gostitelja. Jajčeca so okrogle oblike, bele barve in zlahka padejo na tla in ostanejo v okolici živali, v minimalnih raz-

pokah v tleh, v preprogah, na pohištvu, ležišču živali. Iz jajčec se v ugodnih pogojih razvijajo ličinke v dveh do petih dneh. Iz ličinke se razvije buba, ki je odporna proti toploti, izsušitvi, vlagi, zato se jih zelo težko znebimo.

Pasje bolhe so nekoliko večje od mačjih, vendar pri izbiri gostitelja ne izbirajo ne ene ne druge, saj vse vrste zajedajo na sesalcih in ptičih. Če v bližini ni nobene živali, grede tudi na človeka. Ob vsem tem je dobro vedeti tudi to, da je na živali samo 5 % populacije bolh. Četudi opazimo samo eno bolho na živali, je zalega v okolici ogromna in je treba ukrepati takoj, saj se lahko iz ene bolhe v dveh mesecih razvije minimalno 20.000 novih.

Bolhe s svojim zbadanjem in sesanjem krvi povzročajo hudo srbenje in neugodno počutje malih živali. V slini imajo posebne encime, ki lahko povzročijo hudo alergijsko reakcijo na koži. Živali se na teh mestih praskajo in po telesu se naredijo velike rane, ki se lahko še dodatno okužijo z bakterijami. Psa je treba peljati k veterinarju.

Žival okopate z insekticidnim šamponom in namestite kakovostno in učinkovito ampulo ali ovratico. Pomembno je tudi redno čiščenje in razkuževanje okolice. Vsaj enkrat na deset dni je treba presesati stanovanje (vrečko odstraniti ali najbolje sežgati), ležišče oprati nad 60 °C ali ga uničiti in razkužiti tla, pohištvo ... Odpravljanje teh nadležnih zajedavcev je lahko zelo dolg in zapleten proces.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona kloпов se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Nekaj ukrepov pred jutranjim tekom.

- ✓ Tekaška obutev
- ✓ Jutranja energija
- ✓ Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Klopni meningoencefalitis je ena izmed bolezni, ki jih prenašajo klopi. Je huda virusna bolezen centralnega živčnega sistema.¹ Povzroči lahko težje poškodbe možganov, paralizo, približno 1 % obolelih umre.^{2,3} Najbolj učinkovit ukrep za zaščito je cepljenje.¹

O ostalih možnostih zaščite si preberite na www.sos-klop.si.

Pred cepljenjem se o tveganju in neželenih učinkih posvetujte z zdravnikom.

Literatura: 1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Toplejše vreme poveča nevarnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/toplejse-vreme-poveca-nevarnost-okuzbe-s-povzrocitelji-bolezni-ki-jih-prenasajo-klopi>. 11. 6. 2019. 2. Lindquist L, Vapalahti O. Tick-borne encephalitis. *Lancet*. 2008;371:1861-71. 3. Haglund M, Günther G. Tick-borne encephalitis—pathogenesis, clinical course and long-term follow-up. *Vaccine*. 2003; 21:S11-S1/18.



Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG,
51, Avenue J. F. Kennedy, L-1855
Pfizer, podružnica Ljubljana, Letališka cesta 29a, 1000 Ljubljana



www.sos-klop.si

PFI-135-19

ABC

- A** Arteriovenska malformacija oz. AVM je vozec krvnih žil v možganih.
- B** Če sumimo na možgansko kap, sledimo korakom GROM.
- C** Veliko možganskih kapi je v primeru hitrega odziva relativno povratnih.



Možganska kap ne izbira

Pri 24 letih je bila **Ema Hrustanović** uspešna, zagnana, kreativna producentka na komercialni televiziji in njen urnik je bil zapolnjen do zadnje minute – vse dokler se ni 13. januarja 2016 zanjo zemlja začela vrteti v drugo smer. Jutro se je začelo kot vsako drugo, hiteenje v kopalnico, jutranje umivanje – nato pa glavobol, slabost in kolaps. Ema takrat še ni vedela, da je v njenih možganih počil AVM (arteriovenska malformacija), klobčič žil, ki je naslednja štiri leta usmerjal njeno življenje. Diagnoza se je glasila: subarahnoidna krvavitev v malih možganih iz AVM, velikega 3 cm × 3 cm.

Po mučni rehabilitaciji in nešteti urah v ponavljanju enega in istega giba se je Ema spet naučila hoditi in ko je že posvetila luč na koncu tunela, je sledil nov udarec – na MRI so odkrili, da se v njenih možganih skriva še en AVM, tokrat v velikosti 1 cm × 1 cm. Toda ni se predala, po številnih operacijah in zdravljenju v tujini je Ema, ki je s svojim večnim nalezljivim optimizmom in pozitivno naravnostjo v navdih vsem, ki jo poznajo, premagala tudi to – in decembra 2019 končno dobila potrdilo, da je AVM izginil. Za vedno.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Ema, kako si živela pred možgansko kapjo?

Že od malih nog sem bila dejavna na vseh mogočih področjih, od plesa, petja, športa ... Ta tempo sem potem prenesla tudi na službo in se nekaj let pred kapjo ujela v začaran krog, ves čas sem delala in še ponoči sanjala o službi. Začeli so me mučiti močni glavoboli, ki pa sem jih utišala z močnimi protibolečinskimi tabletami – vedno sem jih imela s sabo polno torbico.

Nato pa je prišel 13. januar 2016, ki se je prav tako začel z glavobolom ...

Ko sem se tisti dan zbudila, sem začutila tako močan glavobol, kot bi mi nož prodrl skozi glavo. Ampak rekla sem si, nimam časa za to, moram v službo, pogoltnila eno svojih konjskih tablet in šla v kopalnico. Ampak počutila sem se vedno bolj čudno, noge me niso več držale, sesedla sem se na tla in se po rokah odplazila v spalnico k fantu, ki je bil slučajno še doma. Vem, da sem vpila na pomoč in od silne bolečine tolkla z glavo ob tla, da bi me nehalo boleti. Ko je fant klical reševalno službo, sem začela izgubljati zavest in od tu naprej sem lebdevala v neki tretji dimenziji, v kateri so bili zvoki neostri in čudni, kot da bi se pokvarila stara kasetna, nekaj sekund treznosti in spet padec nazaj v meglo. Vmes sem z nekom govorila po telefonu in spomnim se, da sem bila grozno jezna, ker me ni razumel.

Tako si doživljala tisto jutro ti, kako pa ti je kasneje tvoj fant Aljaž opisal dogodke?

Ko sem se priplazila v spalnico, sem menda namesto govora spuščala samo grozljive, nerazumljive zvoke. Ker sem tolkla z glavo ob tla, mi je Aljaž položil pod glavo blazino in poklical reševalno službo, ker pa takrat ni vedel za GROM, jim ni znal točno opisati, kaj se dogaja. Nato je poklical mojo mamo, ki dela kot diplomirana medicinska sestra na gastro-enterološki kliniki. In kot po čudežu je moja mama ravno takrat srečala njegovo mamo, prav tako diplomirano medicinsko sestro z nevrološke klinike, ki je v tistem trenutku k njim pripeljala bolnika. Ko sta si na hitro izmenjali informacije, me je Aljaževa mama takoj poklicala in preverila GROM – ona je bila ta človek, s katerim sem govorila po telefonu, prepoznala je znake možganske kapi in Aljažu sporočila, naj reševalni službi sporoči, da je nujno.

Po prihodu pomoči se spomnim samo svoje jeze, ko me reševalca nista razumela, pa trenutka treznosti v reševalnem vozilu, ko sta se pogovarjala, da česa takega še nista videla ... nato me je spet zmanjkalo. Povedali so mi, da sem ob prihodu na kliniko kričala od bolečin. Skozi meglo se spomnim

samo še tega, da sem prosila fanta, naj pokliče v službo, da bom zamudila. (smeh) Nato pa je vse utonilo v temo.

GROM

Možgansko kap najlažje prepoznamo s pomočjo kratic:

G – govor (prizadet govor: prizadete tega prosimo, naj odgovori na nekaj preprostih vprašanj)

R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke: preverimo funkcionalnost)

O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza)

M – minuta (takoj pokličemo 112, pravočasna pomoč je ključna)

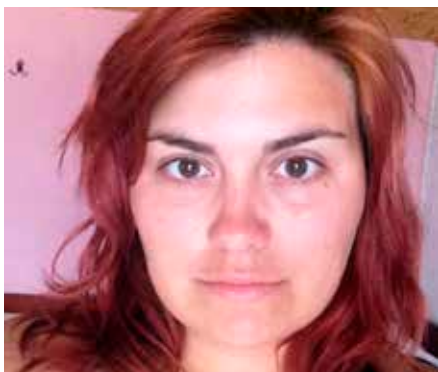
In potem se je zate začela druga realnost. Naslednjih 14 dni si preživela v umetni komi. Česa se spomniš iz tega obdobja?

Najbolj se spomnim morastih, grozljivih sanj, v katerih sem se bala za svoje življenje. Lovili so me, vrgli v ledeno reko, smrdelo je po alkoholu, pogovarjali so se o naravni selekciji in kdo bo naslednji umrl ... Kasneje sem ugotovila, da so bile sanje povezane z dejanskimi dogodki. Zaradi intubiranja je prišlo do okužbe z bakterijo in dobila sem visoko vročino, ki so jo zbijali z mrzlimi, alkoholnimi obkladki. Debate o smrti pa so bili dejanski pogovori med medicinskimi sestrami ob moji bolniški postelji.

V sanjah sem na vsak način hotela tudi čez mejo, pa me zoprni carinik ni spustil čez, znova in znova. Šele kasneje, ko sem se zbudila, sem glas tega carinika prepoznala v svojem zdravniku – in prva stvar, ki sem mu jo rekla, je, da mu bela uniforma bolj paše kot zelena. (smeh) Ta človek je bil doc. dr. Viktor Švigelj, zdravnik, ki mi je ne samo rešil življenje, temveč tudi zgolj zaradi svoje dobre volje prihajal k meni, dokler sem bila v komi, se pogovarjal z mano, mi menjal programe na televiziji itd. In ker me ni spustil čez mejo, sem še danes tu!

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



Ema pred možgansko kapjo



Po 14 dneh se je Ema zbudila iz kome.

14 dni je tvoje življenje viselo na nitki – vse do 26. januarja, ko praznuješ svoj, drugi rojstni dan’.

Takrat sem spet prvič sama zadihala in se zbudila. Nisem se mogla premikati, nisem mogla govoriti, povsod sem imela cevke in na smrt sem se ustrašila. Leva stran telesa je bila popolnoma ohromljena. Grozen občutek je, ko gledaš svojo roko in veš, kako bi se morala premakniti – pa se nič ne zgodi. Ker nisem mogla govoriti, sem v želji po komuniciranju grabila posteljo in skušala povedati svoje, medtem ko so vsi drugi govorili čezme. Mogoče je bila ravno zato moja prva beseda: utihnii! (smeh)

In nato si se počasi začela zavedati nove realnosti ...

V teh 14 dnevih so me večkrat operirali, pri tem pa so morali odstraniti del lobanje pri malih možganih – od ušesa do ušesa, ki je še danes nimam, zato sem morala s posebnimi vajami natrenirati mišice tega področja, da jih zadostno zaščitijo. Moj videz so skrivali pred mano, najbližji so želeli biti ob meni, ko se prvič zagledam, da mi takoj razložijo, kaj se je zgodilo – pa jih je prehitela logopedinja, ki je prišla k meni na vaje za izgovarjavo in mi kot pripomoček dala ogledalo.

In v ogledalu sem zagledala fantka. Obrito glavo namesto do pasu dolgih rdečih las. Cevko v nosu namesto uhančka. Cevke vsepovsod. Povešeno polovico obraza. In oko, obrnjeno navznoter. Grozno je bilo.

K sreči pa si imela ves čas popolno podporo svojih bližnjih ...

Ves čas so bili ob meni moji najbližji in tako nikdar nisem bila sama – bila pa sem grozno osamljena, ker sem bila prvih nekaj dni ujeta sama vase. Toda moja mama in fant sta vsak dan zvečer naredila načrt, kaj bosta naslednji dan počela z mano, mi prinašala domine, karte, vse, da bi čim prej spodbudila rehabilitacijo. Vsak večer sta imela obred, da sta me spravila v posteljo, mi v ušesa namestila meditacijo ... pa še nadišavila sta me. Zelo me je namreč morilo, da sem videti kot fantek. Zato sem, čeprav sem bila pred kapjo pristašica črne barve, kar naenkrat prosila za rožnato pižamo z rožicami – da me ne bi zamenjali za fantka! In takrat si je moj čudoviti fant v želji, da bi mi olajšal muke, obril svoje lase – da bi imela daljše kot on in bi se spet počutila kot punčka.

Potem se je v meni kar naenkrat zgodil preklon, ugotovila sem, kako dobro se je smejati – in od takrat nisem nehala! (smeh) Moji najbližji so takoj prevzeli to miselnost, že med komo so mi predvajali v ušesa meditacije in najbrž je tudi to pripomoglo, da sem šla že po dveh mesecih z nevrološke v URI Sočo na rehabilitacijo in nato domov. Hvaležna, da grem novemu življenju naproti.

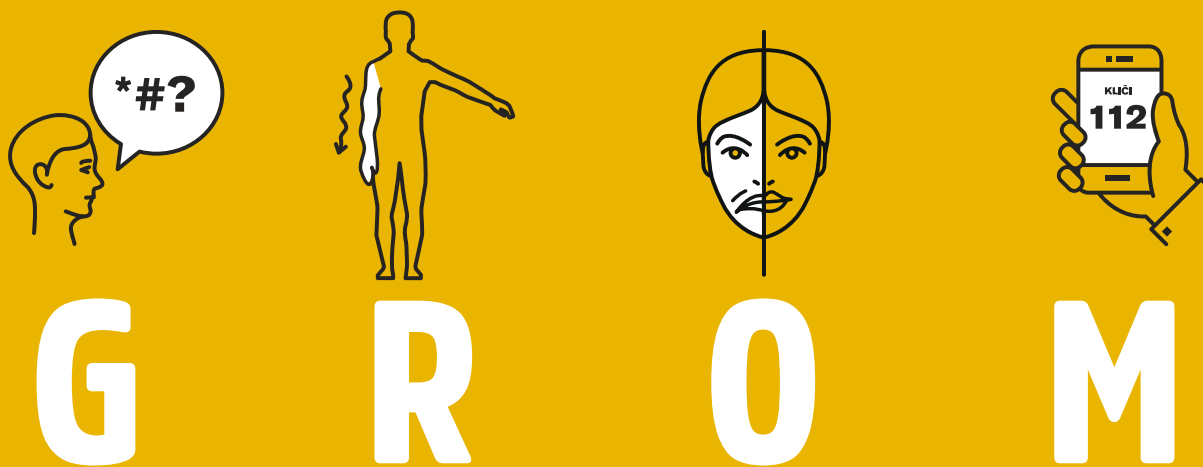
Na rehabilitaciji pa te je čakalo kar nekaj izzivov ...

Ves čas sem se soočala s predsodki. Po kapi je splošno prepričanje, da marsičesa ne razumeš, da ne zmoreš, vztrajali so celo, da sem na robu

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

PREPOZNAJ ZNAKE GROM



POKLIČI 112

depresije. Doživela sem tudi, da je ena od terapevtk vpričo mene rekla študentki, ki mi je za rehabilitacijo leve roke prinesla igrice, da naj to odnese, ker jaz tega nikdar ne bom sposobna uporabljati. Zato sem že po enem tednu s pomočjo maminoga posredovanja uspela doseči dnevni hospital – spala sem doma, zjutraj prišla na terapije, ostala do kosila in šla domov. Ker pa se običajno bolnišnična terapija popoldne ustavi, sem trmasto nadaljevala naprej. Najprej je prišla k meni fizioterapevtka, potem refleksoterapevtka, vadila sem ob ogledalu z mamo, nato pa sem še sama več ur plesala ob glasbi, risala, barvala ... in tipkala. Takoj po prihodu domov sem začela tudi pisati svoj blog za pomoč osebam z AVM (<https://burekinmarinada.blogspot.com/>), v začetku sem lahko tipkala samo z desno roko in počasi rehabilitirala tudi levo.

Ker imam zaradi kapi okvarjen center za ravnotežje, je bilo na začetku neverjetno naporno že samo sedeti na robu postelje, po dveh minutah sem bila premočena do kože. Mišice moraš ponovno naučiti na ravnotežje, avtomatizem ne obstaja več, pri hoji moraš razmisliti, kako boš postavil kolk, koleno, ramena, kateri gluteus boš uporabil ... Spomnim se, da sem morala po navodilu prestopiti oviro na tleh – veš, kaj moraš narediti, veš, kako, telo pa noče in počutiš se brezmejno neumno. Ampak nisem se predala, rehabilitacijo sem vzela za ‚poln delavnik‘ in vsak dan trenirala vsaj osem ur.

In ravno zato, ker si bila tako vztrajna, si tudi hitro napredovala in v dveh letih skoraj popolnoma okrevala. Potem pa se je znova zalomilo ...

Na kontrolnem MRI so odkrili, da imam ob mestu prejšnjega AVM še enega, velikosti 1 cm x 1 cm. Spet je priskočil na pomoč moj carinik iz sanj, dr. Švigelj, in me poslal na zdravljenje v Bruselj, kjer izvajajo obsevanje gamma knife. S fantom sva tako odšla v Bruselj, kjer ti v lokalni anesteziji dobesečno privijačijo okvir na glavo (meni se je ta okvir isti dan, ko so me spet poslali na MRI, zataknil v stroj) v lokalni anesteziji, samo gamma obsevanje pa je bilo prijetno in sem med njim zaspala.

In že čez pol leta je bilo na MRI vidno, da se je vozliček začel zmanjševati, decembra 2019 pa sem dobila potrdilo, da se je končno vse zaprlo. Imam pa še vedno odprte možgane (smeh), saj kosti na tem delu še ne morejo nadomestiti – se pa zato lahko popraskam naravnost po ideji! (smeh)

In danes si navdih vsem, ki te poznamo!

Čprav imam trajno okvarjeno ravnotežje, sem se z rehabilitacijo spet naučila normalno hoditi, edino, kadar sem utrujena, sem videti, ko bi bila pijana (smeh). Tudi avto vozim normalno. Kljub okvari obraznega živca sem ustnico natrenirala do te mere, da ni več povešena, lani sem prestala še operacijo, s katero so mi naravnali očesno zrklo. Zaradi poškodovanega slušnega živca ne slišim na levo uho in imam še vedno pogoste glavobole, toda naučila sem se, da mi nič od tega ne pride več do živnega. Življenje je prekratko!

S fantom sva leta 2019 kupila hišo na Goriškem, zamenjala sem službo in danes delam kot vodja projektov, za kap pa sem, čeprav se sliši hecno, iz srca hvaležna. (smeh) Zaradi nje sem namreč postala ‚egoist‘, nimam več potrebe po tem, da se dokazujem v službi, počnem stvari, ki me osrečujejo, jem sladole ob osmih zjutraj in predvsem živim bolj sproščeno, polno življenje. Hvaležna sem, da me je kap naučila – živeti. Imam darilo življenja, ki ni dano vsakomur. Zato je moj moto vedno: ‚Smej se, ker ne boli!‘



Po vseh vzponih in padcih zadnjih štirih let sta Ema in Aljaž srečna v novi hiški na Goriškem.

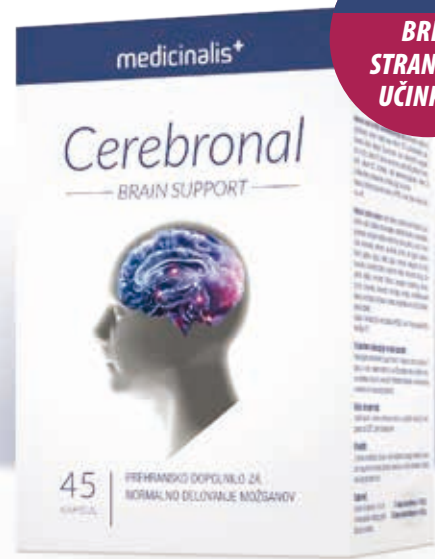
Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovjših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

- nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa
- sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov
- močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom
- kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D



POSKRbite ZA SVOJE MOŽGANE!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob
farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.cerebronal.com

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

ABC

- A** Divertikuloza je pogosta v srednjem življenjskem obdobju.
- B** Bolezen ni nevarna, a lahko pride do resnih zapletov, kot je krvavitev iz prebavne cevi.
- C** Simptomi pri divertikulitisu, kot so črevesni krči, so neznačilni, zato ga lahko zamenjamo za različne druge bolezni.



Divertikuloza črevesa



Prof. dr. Pavel Skok, dr. med., spec. internist

Bolezni debelega črevesa so raznolike. Med tiste, ki povzročajo obilico težav, a niso tako poznane kot vnetni bolezni črevesa – Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis – ter polipi in tumorji črevesa, sodi tudi divertikuloza. Divertikel je vrečasto izbočenje stene prebavil, veliko nekaj mm ali tudi cel centimeter, ki se lahko pojavi kjerkoli v poteku prebavne cevi, od požiralnika pa vse do anusa. Običajno moramo opraviti določene preiskave, da izključimo druge bolezni ali zaplete na drugih organih.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Pavlom Skokom, dr. med., spec. internistom**, iz UKC Maribor

Debelo črevo

Debelo črevo predstavlja spodnji del prebavne cevi. Razdeljeno je na več delov: začetni del je cekum, v katerega se izliva tekoča vsebina zadnjega dela tankega črevesa, ile-

uma. Nato si sledijo vzpenjajoči, prečni, spuščajoči in sigmoidni ('esasti') del debelega črevesa ter danko. Dolžina debelega črevesa je 1,2–1,6 m in ima dve osrednji funkciji: absorpcijo tekočine in transport. Tekoča vsebina, ki priteka iz tankega v debelo črevo, se spremeni v blato, ker se v tem delu prebavil vsrkajo voda in elektroliti. Znano je, da se v tem delu črevesa vsrkajo tudi v vodi topna zdravila, kar se izrablja v klinični praksi, npr. s svečkami. Transport črevesne vsebine omogočajo peristaltični gibi. To so počasna, ritmična krčenja, ki zajemajo posamezne odseke črevesa in omogočijo potiskanje vsebine črevesa proti zadnjiku, anusu.

Kaj je divertikuloza

Na divertikulozo moramo pomisliti pri tistih bolnikih, ki navajajo nepojasnjene boleče krče v trebuhu, občasne driske in druge motnje odvajanja. Divertikli so lahko posamični ali pa je stena črevesa izbočena z desetimi teh žepkov. Natančen mehanizem nastanka divertikla ni znan, po rezultatih epidemioloških raziskav naj bi bil povezan z načinom življenja in prehrano. Čeprav so lahko tudi prirojeni, običajno nastanejo v teku življenja. Praviloma nastanejo na tistem delu stene črevesa, kjer skozi zunanji mišični sloj stene vstopa arterija, ki ta del črevesa prehranjuje in na mestu vstopa oslabi čvrstost stene. Najpogosteje se pojavijo v spuščajočem in sigmoidnem delu debelega črevesa, to je v zadnjem delu pred danko. Ta bolezenska sprememba se pojavi v srednjem življenjskem obdobju, le pri manjšem delu bolnikov se lahko pojavi že prej. Peristaltični gibi čre-

vesa in krči povečajo pritisk v svetlini črevesa, zato se ob napevanju divertikli lahko zelo povečajo. Premer divertiklov je od nekaj mm pa do 2–3 cm. S starostjo se poveča število in razširjenost divertiklov, tako da divertikuloza lahko zajame vse segmente debelega črevesa. Večina bolnikov s to boleznijo nima izrazitih simptomov. Glede na klinično sliko se specialist odloča o diagnostičnih postopkih, ki vključujejo laboratorijske in slikovne preiskave, med katere sodi tudi koloskopija. Pomembno je, da pri nepojasnjenih težavah v trebuhu pomislimo tudi na divertikulozo ali zaplete te bolezni.

Divertikli lahko sprožijo resen zaplet

Divertikli sami po sebi niso nevarni za bolnika, čeprav ovirajo normalno iztrebljanje, lahko pa postanejo, če se v žepku ujame blato in sproži vnetje, kar lahko poškoduje steno črevesa in žilo v tem mešičku. Resen in čest zaplet divertikuloze je tako krvavitev iz spodnje prebavne cevi, ki se lahko izrazi tudi z obilnim odvajanjem krvi, hemohezijo. Vnetje imenujemo divertikulitis in je lahko povezano s simptomi, kot so povišana telesna temperatura, krči in bolečine v spodnjem delu trebuha ter spremembe v odvajanju blata. Praviloma so simptomi pri divertikulitisu zelo neznačilni, zato lahko z divertikulitisom zamenjamo različne druge bolezni prebavne cevi, sečil ali rodil. Običajno je treba opraviti določene preiskave, da se izključijo druge bolezni ali zapleti na drugih organih. Med sila redke zaplete pri divertikulitisu sodijo ognjki (abscesi) v trebušni votlini in nenor-

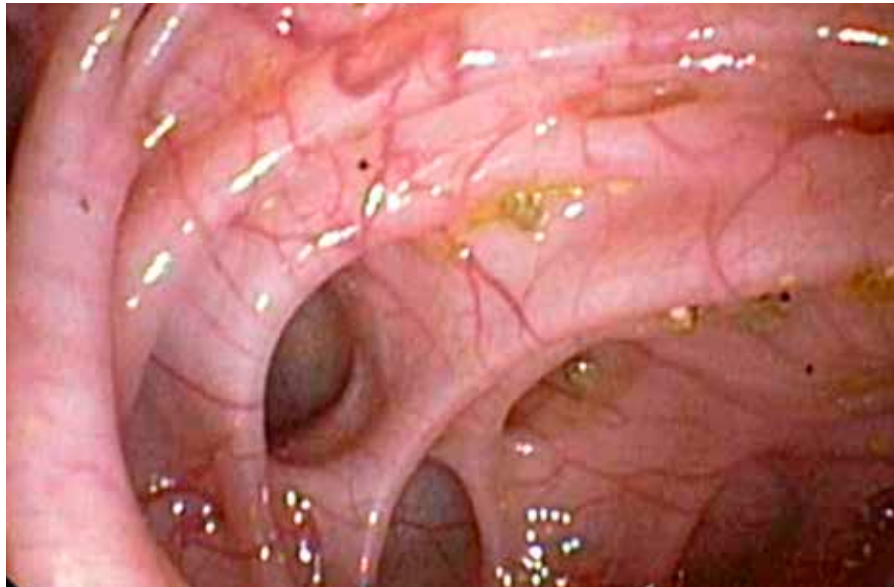
Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

malne povezave – fistule med debelim črevesom in drugimi organi. Fistule sicer pogosto nastanejo pri Crohnovi bolezni, ki sodi med kronične vnetne črevesne bolezni. Največ teh povezav nastane med sigmoidnim delom črevesa ter mehurjem, lahko pa tudi med črevesom in rodili. Slikovni prikaz teh povezav je lahko zelo zahtevno ter zamudno delo radiologov. Najresnejši in za bolnika ogrožajoč zaplet je predrtje divertikla, ki vodi v nujno operativno zdravljenje, saj blato, ki izteka v trebušno votlino, povzroči sterikalni peritonitis. Čeprav imajo divertikulozo številni bolniki, kar lahko potrdimo z rentgensko kontrastno preiskavo, irigografijo ali z endoskopijo spodnje prebavne cevi, pa ima le malo bolnikov tako resne zaplete.

Preventiva je zdrav življenjski slog

Cilj zdravljenja bolnikov z divertikulozo je omiliti bolečnost črevesnih krčev, zagotoviti redno odvajanje mehkejšega blata in olajšati bolnikove težave. Najboljši način za doseg tega cilja je uživanje hrane z obilico vlaknin, kot sta zelenjava in sadje, ter hranila s polnozrnatno moko. Če dieta z obilico vlaknin ni učinkovita, lahko človek vlaknine nadomesti z otrobi ali pa občasno uporablja odvajala, ki povečajo volumen izločene stolice. Ob tem je treba poudariti, da je pomembno uživati tudi zadostno količino tekočine, da zagotovimo mehkejšo



Endoskopska slika divertiklov sigmoidnega dela črevesa

blato. Zlasti pri starostnikih je pogosta težava uživanje zadostne količine tekočine, saj zaradi pridruženih bolezni srca in ožilja ne smejo popiti prevelike količine. Čeprav je divertikuloza stanje, ki se mu ne moremo docela izogniti, lahko z uživanjem ustrezne hrane, obilice tekočine ter telesnim gibanjem zmanjšamo verjetnost zapletov te bolezni.

Najpogostejši simptomi bolezni prebavil

Bolezni prebavne cevi sodijo med pogoste, saj skoraj 20 % bolnikov prihaja k izbranemu zdravniku zaradi teh bolezni. Najpogostejše simptome, ki jih ti bolniki navajajo, razdelimo na splošne (nespecifične) in simptome, ki so odraz bolezni prizadetega dela prebavne

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Vivomixx®

PREHRANSKO DOPOLNILLO

prava mešanica bakterij





- ✓ 450 milijard bakterij v eni vrečki
- ✓ 8 bakterijskih sevov

Mešanica 450 milijard mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij:

- **Streptococcus** (*thermophilus* DSM 24731[®]),
- **Bifidobacteria** (*B. breve* DSM 24732[®], *B. longum* DSM 24736[®], *B. infantis* DSM 24737[®]),
- **Lactobacillus** (*L. acidophilus* DSM 24735[®], *L. plantarum* DSM 24730[®], *L. paracasei* DSM 24733[®], *L. delbrueckii subsp. bulgaricus* DSM 24734[®]).

Vivomixx® je prehransko dopolnilo, ki vsebuje patentirano mešanico mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij v izredno visoki koncentraciji (450 milijard v vrečki). Kombinacija vsebuje osem različnih bakterijskih sevov, v razmerju, ki omogoča kar najboljše delovanje in medsebojno dopolnjevanje posameznih bakterijskih sevov v prehranskem dopolnilu. Vivomixx® je nevtralnega okusa in je primeren za otroke in odrasle.

Privacy notice: Preberite si naše obvestilo o zasebnosti na <https://www.ewopharma.si/politika-zasebnosti/>.



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



SI: 19. VIVOMIXX.05, Datum priprave: avgust 2019

»Pogost simptom boleznih prebavil je tudi driska, stanje, ko je iztrebljanj več dnevno, so obilnejša, blato pa je mehko ali tekoče.«

cevi: požiralnika, želodca, dvanajstnika, tankega in/ali debelega črevesa ter jeter. Simptomi često niso značilni, zato je pomembno, da ugotovimo vodilni simptom, zaradi katerega se je bolnik zatekel po pomoč. Običajno so drugi simptomi le spremljajoči. Med vodilne simptome boleznih prebavil uvrščamo: motnje požiranja, neješčnost in nagon po bruhanju, hujšanje, zaprtje ali drisko ter neopredeljeno bolečino v trebuhu.

Moteno in boleče požiranje, zatekanje in občutek 'cmoka' so pogosti simptomi boleznih požiralnika. Te težave so različno izražene, tudi doživljanje je subjektivno. Zgaga je simptom zatekanja želodčnega ali dvanajstnikovega soka v požiralnik ter je odraz motenega izpraznjevanja požiralnika. Nekateri bolniki opisujejo občutek cmoka v grlu ali ustavljanje hrane v žrelu med požiranjem. Ta simptom označujemo kot nevrotični globus in je funkcionalen, kar pomeni, da kljub opravljenim preiskavam ne potrdimo organske spremembe požiralnika. Slabost in bruhanje sta pogosta, a neznčilna simptoma boleznih prebavne cevi. Sproži ju draženje predela v podaljšan hrbtenjači, predstavljata pa simptom številnih boleznih. Vzroki so lahko pre-

snovni, npr. neurejena sladkorna bolezen ali elektrolitske motnje, boleznih prebavil, kot je refluksni ezofagitis, ulkusna bolezen želodca ali dvanajstnika, motnje izpraznjevanja želodca ali uporaba zdravil. Pozabiti ne smemo na nevrološke in psihogene vzroke, med katere sodijo motnje hranjenja, kot so bulimija (prenajedanje) in anoreksija (strah pred pridobivanjem telesne teže). Tudi pomanjkanje teka, odpor do hrane in hujšanje so neznčilni simptomi raznolikih boleznih. Lahko so izraženi pri presnovnih boleznih, kot je neurejena sladkorna bolezen, a tudi pri depresiji ali drugih vedenjskih motnjah. Zaprtje je simptom, ki označuje redko iztrebljanje manjših količin čvrstega blata, pogosto ga spremlja mučno napenjanje in pritisk v trebuhu. Pogostost iztrebljanja je pri ljudeh različna, od enkrat do dvakrat tedensko, del pa jih odvaja tudi večkrat dnevno. Zaprtje lahko nastopi akutno ali pa je kronično. Sprožijo ga lahko organski vzroki ali motnje črevesne peristaltike, saj izrazito upočasnjena peristaltika pomembno podaljša čas prehoda blata do anusa. Bolniki z vzdražljivim črevesom opisujejo značilno izmenjevanje kronične zaprtosti z obdobji drisk, nepopolno izpraznjevanja črevesa ter bolečine in napihnjenosti v trebuhu. Pogost simptom boleznih prebavil je tudi driska, stanje, ko je iztrebljanj več dnevno, so obilnejša, blato pa je mehko ali tekoče. Lahko nastane akutno, lahko traja dalj časa ali pa je kronična. Za akutno velja, da traja manj kot 14 dni, perzistentna traja več kot 14 dni, kronična pa dlje od enega meseca. Drisko povzročajo številne boleznih prebavil, ki imajo lahko svoj organski vzrok, ali pa le funkcionalni. Podatki o načinu nastanka driske, trajanju in pridruženih simptomih nas lahko usmerijo v ciljne preiskave za opredelitev vzroka tega, za bolnika zelo motečega simptoma. Pozorni moramo biti tudi na odvajanje obilnega, smrdljivega in mastnega blata, steatorejo, ki je simptom pomanjkanja encimov trebušne slinavke. Steatoreja je najpogosteje posledica

kroničnega pankreatitisa, stanja, ko je običajno uničeno več kot 50 % žleze. V Sloveniji je najpogostejši vzrok kroničnega pankreatitisa prekomerno uživanje alkohola. Simptomu driske se lahko občasno pridružijo tudi občutki bolečine pri iztrebljanju manjših količin blata. Dispepsija sodi med najpogostejše simptome boleznih prebavil. Pravilno bi dispepsijo opredelili kot moteno, boleče prebavljanje, ki se izrazi z raznolikimi kombinacijami simptomov. Običajno navajajo bolniki neznčilne bolečine v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, spahovanje, občasno zaprtje ali drisko, občutek hitre sitosti ter napenjanje po zaužitem obroku. Del bolnikov opisuje tudi kruljenje v trebuhu ter izrazite vetrove. Bolečina v trebuhu sodi med značilne simptome boleznih prebavil. Pri opisu tega simptoma je potrebno, da ga opredelimo glede pogostosti in trajanja, jakosti, mesta bolečine in morebitnega izžarevanja, opisati pa moramo tudi naravo (topa, tiščoča ali količna) in obliko bolečine ter dejavnike, ki jo sprožijo ali omilijo. Bolniki le redko opišejo in zaznajo vse pomembne značilnosti bolečine.

Pravilno ovrednotenje simptomov boleznih prebavil je težavno

Tudi skrben klinični pregled po natančni anamnezi, ki zahteva obilico časa, pogosto ne olajša kliničnih odločitev. Običajno skušajo specialisti z diagnostičnimi postopki potrditi napogostejše organske spremembe prebavne cevi, preden se usmerijo v potrjevanje (in izključevanje) drugih, redkejših boleznih. Pri zapletenih primerih pa pogosto narava in bolnik presenetita z vzrokom težav. Zavedati se moramo da centralni živčni sistem deluje na prebavila, ko se nam ob pogledu na hrano 'cedijo sline', pa tudi takrat, ko nam stres in duševne obremenitve povzročijo, da nam 'oseba ali dogodek obleži v želodcu' ali pa živčni dražljaji izrazito pospešijo peristaltiko črevesa in sprožijo drisko.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

sikapur®

hübner

POSKRIBITE ZA DOBER OBČUTEK V TREBUHU!

Naravna pomoč pri akutnih in kroničnih težavah prebavil, tudi v primeru sindroma razdražljivega črevesja:

- » slabost/bruhanje
- » napenjanje
- » driska
- » bolečine v trebuhu
- » zgaga



ABC

- A** Na tisoč odraslih prebivalcev jih za srčnim popuščanjem zbolijo 20.
- B** Vzrok je akutna ali kronična poškodba srca.
- C** Pomembno je doseganje visokih odmerkov zdravil.



Ko se srce utruji

Srčno popuščanje pomeni, da srce črpa manj krvi, kot je telo potrebuje. Srčno popuščanje ni bolezen, temveč kompleksen sindrom. Vzroki tega stanja so v različnih boleznih srca, v grobem bi jih lahko razdelili na dve skupini. Prva je, ko do popuščenja pride zaradi poškodbe srčne mišice in to zmanjša črpalno sposobnost. Na drugi strani pa gre za oteženo polnitev prekatov, kot se na primer pojavi pri visokem krvnem tlaku.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se s **prim. Apolonom Maroltom, dr. med.**, specialistom kardiologije, vaskularne in interne medicine, iz ambulante za srčno popuščanje Splošne bolnišnice Slovenj Gradec. Povedal je, da gre za resno bolezensko stanje, ki povzroča kar visoko stopnjo umrljivosti, in po njegovem mnenju je to ena redkih srčnih bolezni, katere pojavnost bo še naraščala v prihodnjih letih zaradi boljšega zdravljenja vseh bolezni srca in splošnega staranja prebivalstva. Povzroča invalidnost in prizadene tako bolnika kot tudi njegove svojce ali skrbnike. Je kronično neozdravljivo stanje s pogostimi nenadnimi poslabšanji.

Izpostavil je tudi stroškovni vidik te bolezni. »Je precej draga bolezen, saj zdravljenje tega stanja namenimo približno 3 % zdravstvenega proračuna, in sicer predvsem za bolnike s srčnim popuščanjem, ki morajo biti hospitalizirani, in ti imajo tudi večjo verje-

tnost ponovnih sprejemov. Srčno popuščanje ni tako redek pojav, kot običajno mislimo, saj jih od tisoč odraslih prebivalcev za srčnim popuščanjem zbolijo dvajset. Če primerjamo z rakavimi bolniki: zbolijo šest oseb na tisoč odraslih prebivalcev. Letna umrljivost pri srčnem popuščanju v napredovali obliki je lahko tudi več kot 50-odstotna.

Trije obrambni mehanizmi

Srčno popuščanje se začne, ko se na srco pojavi akutna poškodba, na primer zaradi srčnega infarkta ali zaradi kronične poškodbe, kot je visok krvni tlak. V obeh primerih pride do spremenjene obremenitve sten, to pa aktivira nevrohormonski sistem. Gre za tri obrambne mehanizme. Prvi je simpatični živčni sistem, ta odreagira takoj. Drugi je renin-angiotenzin-aldosteronski sistem, ki se odzove v nekaj dneh ali nekaj mesecih. Tretji je obrambni sistem srca – sistem natriuretičnih peptidov. To so beljakovine, ki se sproščajo iz srčnomišičnih celic. Njihova fiziološka naloga je spodbujanje natriureze (izločanja natrija in z njim vode iz organizma s sečem), tako da se ob zvečani polnjenosti srca (ki pomeni več vode v organizmu) posledično sproži natriureza, ki odvečno vodo izloči.

Natriuretični peptid je kazalnik srčnega popuščenja. Pri srčnem popuščanju je iztis krvi zmanjšan, zato kri zastaja v srcu in obremeni srčnomišične celice in se sprošča več

ttega peptida. Njegova koncentracija v krvi pomaga pri prepoznavanju srčnega popuščenja in oceni napredovanja tega stanja.

Kakšni so simptomi?

Kot pove naš sogovornik, nevrohormonalna aktivacija, sprva še koristna, dolgoročno pa škodljiva, povzroči odmiranje celic srca in bradgotinjenje. »Pri tem pride do preoblikovanja levega prekata in do motenj v delovanju srca (motnje srčnega ritma, motnje črpanja) pa tudi zadrževanja vode in soli, kar vodi v simptome (dušenje, otekanje in utrujenost).

Simptomi so na začetku lahko zelo blagi in zato zavedejo bolnika in zdravnika. »So kot vrh ledene gore, spodaj se lahko skriva že huda strukturna okvara srca (volumska ali tlačna preobremenitev, preoblikovanje srca, prekrvavitvene motnje srca in zmanjšanje črpalne zmogljivosti ali pa pri visokem krvnem tlaku neustrezna polnitev srca). Klasični simptomi srčnega popuščenja so štirje: zmanjšana zmogljivost, utrujenost, dušenje in otekanje telesa. Ostali simptomi so lahko še neredno bitje srca, nenaden porast telesne teže, izguba teka, zmanjšano odvajanje vode, ker se ta zadržuje v telesu,« pojasnjuje dr. Marolt.

Zakaj srce oslabi?

Kateri so torej vzroki srčnega popuščenja? »Prvi vzrok je neustrezno zdravljen visok krvni tlak, ki preobremeni srce. Druga skupina vzrokov so motnje prekrvavitve srčne mišice in

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

»Klasični simptomi srčnega popuščanja so štirje: zmanjšana zmogljivost, utrujenost, dušenje in otekanje telesa. Ostali simptomi so lahko še neredno bitje srca, nenaden porast telesne teže, izguba teka, zmanjšano odvajanje vode, ker se ta zadržuje v telesu, ...«

srčni infarkt. Srce pri naporu ne dobi dovolj kisika in hrane, pri srčnem infarktu pa pride do odmrtja določenega števila srčnih celic. Pomemben vzrok so tudi aritmije, ko se zmanjša polnitev prekata in zaradi počasnejšega odliva pride do popuščanja. Tudi okvare zaklopk lahko povzročijo tlačno ali volumsko obremenitev srca. Srčno popuščanje lahko povzroči še sladkorna bolezen kot metabolna bolezen, ki prizadene majhne in velike žile ter tudi srčno mišico. Prav tako je vzrok lahko debelost ali pa motnje spanja (prekinitve dihanja med spanjem).

Naš sogovornik še pove, da s starostjo pojavnost srčnega popuščanja narašča, in ker se danes infarkti in visok krvni tlak razmerno dobro zdravijo, se na drugi strani prej ali slej utruje srce.

Sodelovanje bolnika je ključno

Kako srčno popuščanje vpliva na vsakdanje življenje bolnika? Dr. Marolt: »Kar precej, saj je bolnik naenkrat postavljen v položaj, ko ni več zmožen samostojnega življenja in potrebuje pomoč. Pogoste so tudi psihološke težave, predvsem depresija. Prizadevamo si, da bi bolniki spremenili svoje razmišljanje in da bi dosegli visoko stopnjo sodelovanja pri zdravljenju. Seznanjamo jih z boleznijo in s tem, da je jemanje zdravil izjemnega pomena. Večinoma imamo s tem sodelovanjem dobre izkušnje.«

Kako konkretno je videti sodelovanje bolnika z zdravnikom? »Že dolgo imamo posebne ambulante za kronične bolnike s srčnim popuščanjem, kjer je tudi dostopnost drugačna kot pri običajnih kardioloških ambulantah. V teh ambulantah smo v dnevnem stiku z bolniki in dobivamo sprotno podatke o njihovem utripu, tlaku, o nasičenosti krvi s kisikom ali telesni teži. Tako lahko hitro zaznamo, ali pride do sprememb in pravočasno ukrepamo. Ali pa naučimo bolnika oziroma svojca, da te parametre spremlja. Medicinska sestra izvaja edukacijo bolnikov, dietetičarka daje

nasvete glede prehrane, po potrebi vključimo tudi fizioterapevta ali psihologa. V končni fazi pa nastopi tudi paliativna medicina. Srčno popuščanje je žal končno obolenje, ki ga lahko le lajšamo ali pa vzdržujemo zdravstveno stanje na določeni ravni, bolezen pa napreduje naprej. Tudi o tem se pogovarjamo z bolnikom, njihove odločitve se v tem procesu spreminjajo.«

Na kaj pa mora biti pozoren bolnik? »Bolnik se mora predvsem držati reda pri merjenju, ki naj ga vsakodnevno izvaja, ter pri prehrani, pri kateri je predvsem pomembno, da ne zaužije preveč soli. Naučiti se mora uživati prave količine tekočine. Kadičci naj takoj prenehajo kaditi, preneha pa naj se tudi s pretiranim uživanjem alkohola. Prehrana naj bo uravnotežena. Skrbeti mora tudi za redno telesno dejavnost v stabilni fazi. Kadar pride do poslabšanja, pa naj počiva,« glede življenjskega sloga svetuje dr. Marolt.

Zdravljenje

Srčno popuščanje običajno razdelimo v štiri faze. Prva faza je najblažja oblika bolezni, ko bolnik še nima težav, na četrti stopnji pa ima bolnik težave z dušenjem že v mirovanju. Značilno za srčno popuščanje je tudi to, da bolezen ne poteka enakomerno, ampak lahko pride do nenadnih poslabšanj, ki zahtevajo ponoven sprejem v bolnišnico ali pa se tudi tragično konča. Ko tak bolnik zapusti bolnišnico, ne more nikoli več doseči prejšnjega stanja, ampak krivulja zdravstvenega stanja nenehno pada.

Najuspešnejše je še vedno zdravljenje z zdravili, pove dr. Marolt. »Z zdravili skušamo vplivati na vse omenjene obrambne sisteme. Za simpatični živčni sistem uporabljamo beta blokatorje, katerih naloga je upočasniti srca in zmanjšanje živčnega vpliva na telo. Z zaviralci angiotenzin pretvarjajočega encima ali blokatorji angiotenzinskih receptorjev in zaviralci mineralokortikosteroidnih receptorjev vplivamo na aktiviran nevrohormonalni sistem. Najnovejša skupina zdravil

so hkrati zaviralci angiotenzinskih receptorjev in neprilizina, s čimer je doseženo dvojno delovanje in ugoden zaščitni učinek na oslabelo srčno mišico,« razlaga dr. Marolt in dodaja, da je bolnike treba naučiti ustrezne uporabe odvajal za vodo ali diuretikov. »Na voljo so odvajala, ki delujejo močno in kratkotrajno. Vsak bolnik mora sam znati oceniti, ali zadržuje tekočino ali ne.« Kako to stori? »Najbolj preprosto je, da se vsako jutro stehta in če tehtnica pokaže kilogram in pol ali dva kilograma več, pomeni, da je voda zastala. Takrat mora bolnik vzeti odvajalo. Pomembna je prava mera pri jemanju teh odvajal, saj pri pretirani uporabi lahko pride do dehidracije, ki za srce predstavlja dodaten stres. Zato pa je tako pomembno sodelovanje z medicinsko sestro ali zdravnikom, ki sta usposobljena za vodenje bolnikov s srčnim popuščanjem.«

Dr. Marolt še pove, da je pri zdravljenju pomembno doseganje visokih odmerkov zdravil, saj šele ti delujejo na srčno popuščanje. »To pomeni, da bolniku na dva do tri tedne povečujemo odmerke zdravil, dokler ne dosežemo maksimalnih ali optimalnih za vsakega bolnika posebej.«

Poleg zdravljenja z zdravili bolniku pomagajo tudi s pripomočki, predvsem srčnim spodbujevalnikom, ki je namenjen za resinchronizacijo bitja srca (da se prekata ponovno krčita sinhrono). V srce ali ob srcu vstavljajo mehanske črpalke, obstaja možnost vsaditve matičnih celic in nazadnje tudi transplatacija srca.

Dodatna zdravila so namenjena zdravljenju simptomov, kot na primer zdravila za širjenje žil (nitrat) ali pa zdravila za upočasnitev nerednega bitja srca (digitalis). Dodatno izboljšanje dosežemo še z žilnimi posegi na srcu z namenom vzpostavitve in zagotavljanja čim boljše prekrvavitve srca.

Diagnosticiranje

Kako ugotovijo, da pri bolniku gre za srčno popuščanje? »Najprej se z bolnikom pogovorimo in iz pogovora razberemo marsikaj o njegovem zdravstvenem stanju. Laboratorijski pregled lahko pokaže, ali srce popušča ali je poškodovano. Naslednji diagnostični pregled je EKG in rentgensko slikanje srca in pljuč. Najučinkovitejša preiskava pa je ultrazvok srca, ki nam pokaže stanje srca v realnem času, vse od velikosti, debeline sten, zmogljivosti, obremenjenosti pa do delovanja zaklopk in posredno o stanju pljučnega obtoka.

Dodatne preiskave so še slikanja srca s CT, magnetno resonanco, scintigrafijo in rentgensko kontrastno žilno slikanje (koronarografija).

Z vsemi temi metodami ocenimo zmogljivost srca in ocenimo škodo ter tako lahko začnemo najustreznejše zdravljenje. Pomembno je, da zdravljenje začnemo čim prej, v čim zgodnejši fazi, saj le tako lahko dosežemo izboljšanje in zagotovimo daljše obdobje kakovostnega življenja,« za konec poudari dr. Marolt.

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruje
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



NAJ VAS NIČ NE USTAVI PRI STVAREH, KI JIH DELATE S SRCEM. TUDI SRČNO POPUŠČANJE NE.

Če imate zaradi srčnega popuščanja občutek, da težko dihate, ste opazili, da otekate ali ste utrujeni, se pogovorite z osebnim zdravnikom. Z ustrezno pomočjo lahko še naprej delate tisto, kar vam je pri srcu.

Za več informacij se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Datum priprave vsebine: marec 2020

SI-2020-HF-010

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z

**ZVEZA KORONARNIH
DRUŠTEV IN KLUBOV SLOVENIJE**

**ZA SRCE**
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Glivična okužba nohtov

Glivična okužba nohtov je najpogostejše obolenje nohtov pri odraslih in hkrati tudi ena najtrdovratnejših okužb pri človeku. Ker nezdravljena okužba napreduje, imate z odlašanjem začetka zdravljenja slabše možnosti za ozdravitev. Velja pravilo, da boste pri zdravljenju uspešnejši, če je površina obolelega nohta majhna, zato morate z njim začeti čim prej, že ob prvih znakih okužbe. Zdravljenje je praviloma dolgotrajno, zato ne odnehajte prezgodaj.

Avtorica: **Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije,** dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Kako je videti glivično okužen noht?

Po navadi se začne z okužbo enega samega nohta, največkrat je prvi prizadet noht na enem od palcev stopal. Na končnem in stranskem delu, kjer glivice vstopijo pod noht, se ta rumenkasto obarva, zadebeli in odstopi od podlage. Površina obolelega dela nohta se počasi povečuje in napreduje s končnega proti njegovemu začetnemu delu. Hkrati se okužba širi tudi na druge nohte. Po navadi je naslednji okužen noht palca drugega stopala

in nato počasi še ostali. Ko okužba sčasoma zajame ves noht, postane ta rjavkast, krhek in krušljiv.

Nohte lahko okuži več različnih vrst glivic

Najpogostejši povzročitelji so dermatofiti. Odgovorni so za več kot 80 % okužb nohtov. To so glivice, ki se hranijo z roževino, ki je sestavni del kože, las in nohtov. Najpomembnejši predstavnik te skupine je *Trichophyton rubrum*, ki je med ljudmi zelo razširjen. Druga skupina glivic so kvasovke. Te so odgovorne za manj kot 10 % okužb nohtov. Zelo dobro uspevajo v vlažnem okolju. Med njimi je najpogostejša *Candida albicans*. Tretja, redkejša skupina povzročiteljev so plesni.

Ali veste, da sta glivična okužba kože stopal in nohtov zelo povezani?

Praviloma dermatofiti najprej povzročijo okužbo kože med prsti stopal. To je daleč najpogostejša okužba pri človeku. Glivice se na stopalo prenesejo preko okuženih tal, kjer hodimo bos, v bazenih, savnah, toplicah, skupinskih kopalnicah, garderobah ter telovadnicah. Možen je tudi prenos preko okužene obutve ali pripomočkov za nego. Vlažno okolje med prsti zaradi potenja in nošenja zaprte obutve jim zelo ustreza, zato se dobro razmnožujejo. Okužba je dolgotrajna in se rada ponavlja. Prepoznamo jo po luščenju in razpokah med prsti stopal, predvsem med tretjim in četrtem ter med četrtem in petim prstom. Sčasoma se lahko glivice iz medprstnih prostorov razširijo tudi na nohte, tako da vstopijo v prostor pod prostim robom nohta. Tudi tam imajo odlične pogoje za življenje.

Kdo lahko zbolí?

Zbolí lahko vsak, vendar pogosteje obolevajo moški, še posebej športniki. Ti imajo pogosteje okužbo med prsti stopal in poškodovane nohte. Glivice imajo tako olajšan vstop pod noht, ki je zaradi poškodbe odstopil od podlage. Tudi s staranjem se verjetnost okužbe

nohtov zelo povečuje. Razlogov za to je več. Rast se zaradi slabše prekrvitve upočasni, nohti se zadebelijo, zmanjša se lokalna obramba pred okužbami. Pojavljajo se druge bolezni, kot so sladkorna bolezen, slaba arterijska prekrvitev nog in oslABLJENA imunost. Starejši tudi slabše vidijo in težje skrbijo za svoja stopala. Zaradi slabšega občutka za bolečino obstaja večja možnost za poškodbo nohtov. Tudi luskavica nohtov, ki povzroči odstopanje od podlage, poveča možnost za glivično okužbo. Ne nazadnje pa je pomembna tudi individualna dovzetnost za okužbo, ki je verjetno dedno pogojena.

Ali je zdravljenje potrebno?

Da. Okužba nohtov ni le kozmetična težava in jo je treba zdraviti, tako kot velja za vse druge okužbe. Na spontano ozdravitev ne moremo računati. Praviloma bo nezdravljena okužba napredovala, sprva zelo počasi, vendar vztrajno. Z napredovanjem se lahko pojavijo težave, na primer bolečina med hojo. Glivični nohti so vir nadaljnje okužbe, ker se glivice z nohtov lahko prenesejo na kožo drugih delov telesa in tudi na druge ljudi. Pri sladkornih bolnikih in tistih s pomanjkljivo imunostjo se lahko kot zaplet nezdravljene glivične okužbe nohtov razvije resna bakterijska okužba, ki se razširi v podkožje na nogi in nato s krvjo po celem organizmu. Zato pri njih glivično okužbo stopal in nohtov obravnavamo zelo resno.

Kako začeti?

Čeprav večino boleznih nohtov predstavljajo glivične okužbe, se morate zavedati, da prav vse spremembe na nohtih le niso posledica okužbe z glivicami. Če niste prepričani, ali jo imate, je smiseln pregled pri izbranem zdravniku ali dermatologu, ki bo postavil diagnozo. Obstajajo tudi druge bolezni, pri katerih so nohti na prvi pogled videti kot glivično oboleli. Zelo pogosta je luskavica nohtov. Tudi nohti, ki se zadebelijo v procesu staranja ali zaradi slabše prekrvitve, so videti podobno, pa tudi nohti, ki odstopijo od podlage zaradi poškodbe oziroma

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje: fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag - najnovejša metoda zdravljenja.

80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij. Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

nošenja pretesne obutve. V teh primerih protiglivično zdravljenje ni potrebno.

Zakaj je treba zdravljenje glivične okužbe nohtov začeti zgodaj?

Gre za kronično, trdovratno bolezen, ki bo nezdavljena napredovala. Praviloma se z napredovanjem površina spremenjenega nohta povečuje in okužba napreduje proti njegovemu začetnemu delu, kjer se nahaja nohtna matica. Dlje kot odlašate, večja je verjetnost, da bo zdravljenje neuspešno. Lahko se zgodi, da se okužbe ne boste mogli več znebiti ali da bo noht trajno poškodovan, kljub temu da boste glivice z zdravili uničili, ker je dolgotrajna okužba že nepovratno poškodovala nohtno matico. Glivično okužbo nohta boste najlažje pozdravili v začetni fazi, ko je površina obolelega nohta majhna. Zato je treba zdravljenje začeti čim prej, že ob prvih znakih okužbe.

Obstaja več možnosti zdravljenja

Zdravila, s katerimi zdravimo glivične okužbe, se imenujejo antimikotiki. Delujejo tako, da ubijejo glivice oziroma zavirajo njihovo razmnoževanje in tako pomagajo organizmu, da se jih znebi. Zdravilo lahko nanašamo lokalno na obolele nohte, to je lokalno zdravljenje, ki je primerno tudi za samozdravljenje ali pa ga zaužijemo v obliki tablet oziroma kapsul, to je sistemsko zdravljenje, ki ga na recept pred-

piše zdravnik. Za način zdravljenja se odločimo glede na obsežnost prizadetosti nohtov. Upoštevamo tudi druge dejavnike, kot so pridružene bolezni in zdravila zaradi njih.

Lokalno zdravljenje

Lokalno lahko zdravimo zgodnje oblike glivične okužbe nohtov. Uporabljamo zdravilni lak, ki vsebuje antimikotik. Na našem trgu je na voljo lak s ciklopiroksom, ki ubija glivice in zavira njihovo razmnoževanje, sestava laka pa omogoča, da je stik z nohtom dolgotrajen in se v njegovi notranjosti nakopiči v zadostni koncentraciji. Ta oblika zdravljenja je primerna, kadar je prizadeta majhna površina nohta – ne večja od 75 % – in kadar okužba ni napredovala do nohtne lunice. Poglavitna prednost lokalnega zdravljenja je njegova varnost – neželeni učinki so zelo redki in le na mestu nanosa. Prednost je tudi možnost samozdravljenja. Pomembno je redno, vsakodnevno nanašanje laka, vse dokler zdrav noht z rastjo ne izpodrine bolnega, torej zdravljenje, ki traja dolgo, vsaj pol do enega leta, lahko pa tudi več.

Sistemsko zdravljenje

Sistemsko zdravljenje je učinkovitejše od lokalnega. Zanj se odločimo, če je obolela velika površina nohta ali veliko nohtov. Protiglivična učinkovina, ki jo zaužijemo, se vsrka v prebavilih in po krvi potuje tudi v nohte, kjer se zdrži še več mesecev in glivicam preprečuje razmnoževanje. Jemanje zdravil pri okužbi nohtov

stopal traja vsaj tri mesece, vendar je treba na učinek zdravljenja počakati dalj časa, vse dokler zdrav noht ne izpodrine bolnega. Žal tudi s sistemskim zdravilom ni mogoče ozdraviti prav vseh okužb in tudi tu je ključno, da ne odlašamo predlogo. Ker zdravilo deluje na ves organizem in lahko povzroči pomembne neželene učinke ali se vpleta v delovanje drugih zdravil, ni primerno za vsakogar. Pri starejših, ki že jemljejo več zdravil, se zanj redko odločimo.

Zakaj je z zdravljenjem treba vztrajati dolgo?

Razlog za dolgotrajnost zdravljenja je počasna rast nohtov. Noht palca stopala pri mlademu, zdravemu človeku potrebuje leto dni ali več, da preraste po celi dolžini. Pri starejših je rast nohtov še počasnejša. Za popolno ozdravitev je treba počakati, da zdrav noht povsem izpodrine bolnega. Zato brez vztrajnosti in potrpežljivosti ne bo šlo. Trajanje zdravljenja je odvisno tudi od stopnje napredovanja okužbe. Z lokalnim zdravljenjem boste zaključili prej, če boste z njim začeli zgodaj. Vztrajati morate, dokler noht ni videti povsem zdrav. Če po večmesečnem zdravljenju ni videti, da se površina obolelega dela nohta zmanjšuje, ob tem pa površina zdravega povečuje, je smiselni obisk zdravnika. Pa še koristen nasvet za konec. Zdravljenje bo bolj uspešno, če boste v čim večji meri mehansko odstranili oboleli del nohta s striženjem in brušenjem. Pri tem vam lahko pomaga tudi pediker.

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Onytec

ciklopiroks

glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Zdravilo za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov

- ✓ ENOSTAVNA UPORABA BREZ PILJENJA, LAKA NI TREBA ODSTRANJEVATI
- ✓ FORMULACIJA OMOGOČA DOBRO PREHAJANJE CIKLOPIROKSA V NOHT
- ✓ BREZ BARVE, PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE



BREZ PILJENJA



Odgovoren za trženje:
Bonifar d. o. o.

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

PR/BS/IC/2020/031

Naročnik besedila je podjetje Bonifar d.o.o., kiv vsebino besedila ni posegala.

ABC

- A** Kolagen predstavlja 30 % vseh beljakovin v telesu.
- B** Kolagen se pridobiva iz živalske kože in kosti.
- C** Po približno 25. letu začne tvorba kolagena v našem telesu upadati.

Kolagen: vir mladosti?

Kdo izmed vas še ni slišal za blagodejne učinke kolagena na videz kože, počutje in prebavni sistem? Hidrolizirani kolagen pa še zdaleč ni iznajdba sodobnega časa, v katerem zunanost igra vse pomembnejšo vlogo, temveč so njegove učinke cenili že v srednjem veku. In zakaj je kolagen tako cenjen? Kakšno vlogo igra v človeškem telesu? Poleg glajenja gubic in ohranjanja mladostno gladke kože je kolagen pomemben tudi za brezhibno delovanje sklepov in mišic, pa tudi za prebavo in vitalnost žilnega sistema.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kolagen predstavlja kar 75 % beljakovin v koži

Kolagen je najmočnejše zastopana beljakovina v človeškem telesu, nahaja se v koži, kosteh, arterijah, možganih, mišicah, prebavnem traktu, laseh ... Skorajda v vseh predelih

našega telesa. Skrbi za elastičnost in oporo ter daje potrebno trdnost. Je lepilo, ki povezuje gradnike našega telesa. Kolagensko verigo sestavlja več kot tisoč petsto esencialnih in neesencialnih aminokislin, med najpomembnejše štejemo arginin, glicin, glutamin in prolin. Arginin igra pomembno vlogo pri celjenju ran in celični delitvi, prav tako pripomore k boljšemu delovanju imunskega sistema in je nujen za samo sintezo kreatina. Glicin skrbi za pravilno delovanje celic in gradnjo zdravega genskega zapisa, skrbi tudi za dober spanec in pripomore h gibljivosti sklepov, tako kot prolin pa skrbi za čvrstost telesa. Glutamin varuje delovanje našega imunskega sistema in skrbi za brezhibno duševno delovanje, saj pomaga pri premagovanju nespečnosti, pomanjkanju koncentracije in nizki ravni energije. Te aminokislino skupaj tvorijo peptide, ki se združijo v končno beljakovino, zaradi pestre aminokislinske sestave in številnih zaporedij pa so strokovnjaki do danes odkrili že trideset različnih tipov kolagena. Kolagen predstavlja

nekaj manj kot tretjino vseh beljakovin v telesu in kar tri četrtine beljakovin v koži.

Živalsko in človeško telo kot vir kolagena

Na trgu boste našli nešteto izdelkov z vsebnostjo kolagena, najučinkovitejša pa so po mnenju strokovnjakov prehranska dopolnila s hidroliziranim kolagenom. Absorpcija tega iz prehranskih dopolnil je 90-odstotna, iz hrane pa kar trikrat manjša. In kako nastaja hidroliziran kolagen? Kolagen v celoti pridobivamo iz živalske kože in kosti, na tržišču so tako v največji meri zastopani izdelki kolagena iz ribje ali goveje kože. Medtem ko je slednji zaradi svoje sestave bolj uporaben za ohranjanje hrustanca, sklepov in kosti, se ribji nahaja predvsem v izdelkih za nego in vitalnost kože. Za vse, ki ne uživajo sestavin živalskega izvora, so na voljo dodatki iz rastlinskih virov, ti vsebujejo beljakovine, aminokislino in vitamine, ki spodbujajo tvorbo kolagena v telesu, ne pa samega kolagena.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

V dvajsetih letih začne upadati tvorba kolagena

Po približno 25. letu začne tvorba kolagena v našem telesu upadati, ob neprimerni prehrani in pomanjkanju gibanja pa se lahko sam proces začne že prej. Produkcija kolagena v telesu na leto upade za približno 1,5 %, z leti se ta delež le še stopnjuje. Po 30. letu se tako tvorba kolagena zmanjša že za 2 % na leto, ob številnih spremljevalnih dejavnikih, kot so prehrana, stres, kajenje in alkohol, pa tudi več. Pri 40. letu je tako tvorba kolagena že za 40 %, pri 60. pa kar za 70 % nižja kot v dvajsetih letih. Posledice so vidne kot prve gubice in utrujenost na koži, koža postane suha, lasje pospešeno izpadajo in nohti so vse bolj lomljivi. Vendar pa vidni znaki predstavljajo le manjši del; da se telo začne starati, postane jasno ob dejavnikih, ki so očesu nevidni. Spreminja se namreč struktura kosti, pride do pospešene obrabe hrustanca in posledično zmanjšane gibljivosti sklepov. Krvne žile postanejo manj prožne, koža pa vse manj elastična. Pojavijo se prebavne motnje. Strokovnjaki tako svetujejo, da se uživanje dodatkov s kolagenom začne že po dvajsetem letu.

Nohti, zobje, koža, prebavni sistem, ožilje, sklepi ...

Kolagen igra pomembno vlogo pri vezavi vlage v koži, ob zmanjšani tvorbi kolagena se tako v koži veže manj vlage kot sicer, posledično postane bolj zgubana in suha. Študije so dokazale, da uživanje kolagena zmanjšuje nastanek gub, saj sproži nastajanje novih kolagenskih vlaken, ki skrbijo za zdrav videz kože. Posledice uživanja kolagena so vidne tudi v povečani elastičnosti kože ter zmanjšanju pojava strij in celulita. Pripomore tudi k izgradnji kreatina, tako z uporabo kolagenskih dodatkov celicam lasnih mešičkov priskrbimo dovolj aminokislin, potrebnih za vitalnost las, in zmanjšamo izpadanje. Nahaja se tudi v nohtih in zobeh ter zobnih tkivih, z uživanjem kolagena tako poskrbimo tudi za trdne in zdrave zobe ter izboljšano trdnost nohtov. Tudi naše kosti so delno sestavljene iz kolagena, ki prispeva k sami gibljivosti in moči. Po 25. letu, ko začne tvorba kolagena upadati, naši sklepi postanejo bolj obremenjeni, hitreje pride do poškodb veznega tkiva ali snetij. S pomočjo kolagena se borimo tudi proti artritisu in izgubi kostne ter mišične mase, sam kolagen pa pripomore tudi k tvorbi hrustančnih celic in posledično boljši gibljivosti. Pomemben je tudi za delovanje mišičnih tkiv, obenem pa je gradnik sten žil, skrbi za moč žilnega sistema in prožnost. Aminokisliline sodelujejo tudi pri tvorbi hormonov, s kolagenom tako poskrbimo tudi za hormonsko ravnovesje, med drugim tudi ravnovesje ravnega hormona.

Ob jemanju kolagena ne pozabite na nego

Za ohranjanje mladostnega videza sta sicer bistvena zdrav življenjski slog z veliko mero gibanja in uravnotežena prehrana, polna

»Starejše celice delujejo slabše kot mlajše, hkrati pa se v nekaterih organih po 40. letu starosti celice sploh ne obnavljajo ali pa se njihova produkcija močno zmanjša.«

zelenjave in sadja. Telo nam bo hvaležno tudi za vitamin C, ki ga samo ne zmore proizvajati. Nahaja se v jagodičevju, zeleni zelenjavi in citrusih. Vitamin C spodbuja tvorbo kolagena v telesu, za doprinos k tvorbi te beljakovine poskrbijo tudi živila z vsebnostjo bakra, vitamina B3 in železa. Poleg tega bomo za lep videz kože tudi na starost potrebovali dobre lepotilne navade, kot je dosledna skrb za kožo. Čiščenje in zaščita kože sta osnovnega pomena za mladosten videz kože, prav zato je pomembno vzpostaviti vsakodnevno rutino čiščenja in kožo z varovalnimi kremami zaščititi pred sončnimi žarki ter vplivi okolja. Pred spanjem tako primerno očistimo svojo kožo, ne pozabimo niti na vrat, ter jo navlažimo z negovalno kremo, ki bo med spanjem opravila svoje delo. Tudi ob uporabi kolagena ne smemo pozabiti na primerno nego kože, prav ponoči je namreč tvorba tega najintenzivnejša, zato je nega kože pred spanjem bistvenega pomena. V pomoč so nam tudi tretmaji v kozmetičnih salonih – tako kot naše telo, ki si ob bolečinah zasluži masažo, si tudi naš obraz zasluži primerno nego. Lepotni strokovnjaki opozarjajo, da je razlika med videzom kože ljudi, ki skrbijo za svoj videz in vsakodnevne negovalne navade ter obiskujejo kozmetičarko, ter tistimi, ki ne, očitna. Za kožo je treba skrbeti tudi že v mladosti, saj prav takrat položimo dobre temelje za prihodnost.

Po približno 25. letu začne tvorba kolagena v našem telesu upadati, ob neprimerni prehrani in pomanjkanju gibanja se lahko sam proces začne že prej. Produkcija kolagena v telesu na leto upade za približno 1,5 %, z leti se ta delež le še stopnjuje. Po 30. letu se tako tvorba kolagena zmanjša že za 2 % na leto, ob številnih spremljevalnih dejavnikih, kot so prehrana, stres, kajenje in alkohol, pa tudi več. Pri 40. letu je tako tvorba kolagena že za 40 %, pri 60. pa kar za 70 % nižja kot v dvajsetih letih.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Aminoplus Immun

Naš organizem pred škodljivimi vplivi zunanjih in notranjih dejavnikov (hiter življenjski slog, stres, razvade sodobnega časa, različna bakterijska in virusna obolenja) varuje imunski sistem, ki zajema vse obrambne mehanizme. Pomembno vlogo pri uravnavanju imunskega sistema imajo tudi aminokisliline, ki delujejo nanj imunomodulatorno. Vpletajo se v aktivacijo T limfocitov, B limfocitov in makrofagov, prispevajo k razstrupljanju in ohranjanju redoks stanja v celicah, genske ekspresije ter v proliferacijo limfocitov. Aminokisliline sodelujejo tudi pri proizvodnji protiteles, citokinov in drugih citotoksičnih snovi, kot je dušikov oksid.

Aminokisliline so poleg vpletenosti v imunski sistem pomembne še za številne druge biološke procese v organizmu. Poznamo 20 aminokislin, ki so potrebne za ustrezno sintezo proteinskih molekul. Delimo jih na es-

encialne, katerih organizem ni sposoben sintetizirati in jih moramo zaužiti s hrano ali prehranskimi dopolnili ter neesencialne, katere organizem sintetizira sam v različnih celičnih procesih. Neesencialnih aminokislin je 11. Glavne aminokisliline, ki imajo vpliv na imunski sistem so arginin, glutamin, cistein, glicin, taurin, lizin, metionin.

Za potrebe organizma po aminokislinah zadostuje uravnotežena prehrana. Če pride do intenzivnega imunskega odgovora, se potrebe po aminokislinah močno povečajo. Pomanjkanje beljakovin ali aminokislin v organizmu poslabša imunsko delovanje in poveča dovzetnost za nalezljive bolezni. Zato je v takem primeru smiselno prehrani dodati ustrezna prehranska dopolnila z aminokislinami. Svetuje se v primeru prvih znakov prehlada, pri zmanjšani odpornosti zaradi dolgotrajne bolezni ali ponavljajočih okužbah, ob

zdravljenju z antibiotiki ... Pogosto so aminokislinam dodani še vitamini (vitamin A, C, E, B2, B6, B12, folna kislina ...) in minerali (cink, selen, magnezij ...), ki še dodatno prispevajo k izboljšanju obrambnih mehanizmov. S tem dosežemo izboljšano delovanje imunskega sistema, zmanjša pa se tudi razgradnja mišičnih proteinov oz. upad mišične mase. Potrebno pa se je zavedati, da prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

V Evropski uniji so aminokisliline, ki se uporabljajo v prehranskih dopolnilih, trenutno dovoljene v količinah, ki so priporočene za dnevno uživanje. Ker za določitev varnih zgornjih mej še ni bilo opravljenih dovolj študij, se priporočenih dnevnih količin oziroma odmerka ne sme prekoračiti.

Tina Grohar Maležič, mag. farm.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

aminoplus[®] immun

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

- ↳ Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- ↳ Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegetarijance



7 vrečk



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

STADA

Kyberg **vital**



ABC

- A** Možgani novorojenčka predstavljajo le četrtno končne teže človeških možganov.
- B** Možgani so ob rojstvu sicer razviti, proces zorenja in rasti pa traja vse do tridesetega leta.
- C** Novorojenčki se že takoj po rojstvu bolje odzivajo na materni jezik kot na govor v drugih jezikih.

Mali možgani zrastejo v velike

Otroški možgani se začnejo razvijati že med nosečnostjo, najintenzivnejši pa je njihov razvoj prvih pet let po prihodu na svet, čeprav zorijo vse tja do tridesetega leta. Njihova teža ob rojstvu znaša 300 gramov, medtem ko možgani odraslega človeka v povprečju tehtajo 1400 gramov. Čeprav predstavljajo le nekaj odstotkov celotne človeške teže, brez njih naše življenje ne bi bilo mogoče. Čeprav so otroški možgani manjši, to ne pomeni, da so slabše razviti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Razlika med možgani odraslih in otrok se odraža tako v teži kot tudi videzu, anatomskih in biokemičnih procesih, ki se v njih odvijajo. Možgani novorojenčka predstavljajo le četrtno končne teže človeških možganov. Ob prihodu na svet tako tehtajo 300 gramov, kar je desetina dojenčkove telesne teže. Površina novorojenčkovih možganov je sprva povsem gladka, skozi odraščanje pa se naguba. Prav tako so ob prihodu na svet možgani prostorninsko manjši in nemielizirani, v naslednjih desetletjih pa se polno mielizirajo, zrastejo

in dozoriijo. Možgani novorojenčka so ob rojstvu sicer razviti, vendar se takrat proces zorenja šele začne in lahko traja vse do tridesetega leta. V naslednjih letih se bodo oblikovali pod vplivom izkušenj, doživljanj, odnosov v otroštvu. Možgani so neprestano podvrženi spreminjanju, učenju, preoblikujejo jih tudi izkušnje in odnosi, bodisi s starši ali sovrstniki.

Pri dveh letih je tvorjenje sinaps najintenzivnejše

Že kmalu po spočetju se začne razvoj možganov. Med petim in sedmim dnevom se v blastocisti začnejo oblikovati klični listi, dva tedna po oploditvi se zarodkove celice razdelijo na endoderm (zunanji), mezoderm (srednji) in ektoderm (notranji klični list). Iz zunanjega kličnega lista, torej ektoderma, se razvijejo živci, lasje, nohti, očesna leča, mrežnica, mlečna žleza, kožna povrhnjica pa tudi možgani. Ektoderm sprva leži na površju zarodka, nato pa se v zgornjem delu odebeli in zaviha, posledično se notranji del napne v mehurčke, ki se kasneje oblikujejo v velike in male možgane ter podaljšano hrbtenjačo in hrbtenjačo. Vse do četrtega tedna noseč-

nosti tako poteka obdobje, ključno za razvoj celostnih in simetričnih možganov. »Začetni del tvorbe nevronske mreže ni odvisen od izkušenj, marveč je prirojen, genetsko vnaprej določen, saj temelji na začetni razporeditvi kemičnih markerjev v možganih. Novorojenček je že takoj po rojstvu sposoben osredotočanja pogleda. Preferenca interesa za obliko obraza je prirojena, prav tako dejstvo, da imajo novorojenčki raje sladek ali slan okus kakor kislega ali grenkega. Primarne reakcije potekajo pretežno na subkortikalni ravni. Vendarle nastajanje, predvsem pa ohranjanje sinaps, ni samo genetsko določeno. Zunanji svet izoblikuje možgansko arhitekturo preko vida, sluha, vonja, dotikov in okušanja. Približno polovica nastalih nevronov v prvih sedmih mesecih življenja odmre, saj jim ne uspe vzpostaviti ustreznih sinaps. Prve sinapse nastanejo v kortikalni plošči okoli 23. tedna pred rojstvom. Pri enem letu imamo 20-krat več sinaps kot ob rojstvu. Obdobje najživahnejšega tvorjenja sinaps (sinaptogeneze) je okoli drugega leta. V starosti treh let je vzpostavljeno okrog 80 % sinaptičnih povezav. Do 20. leta starosti se njihovo število nato zmanjša za 50 %,« pojasnjuje

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

»Možgani novorojenčka so ob rojstvu sicer razviti, vendar se takrat proces zorenja šele začne in lahko traja vse do tridesetega leta.«

asist. mag. Peter Gradišnik s Klinike za pediatrijo Univerzitetnega kliničnega centra v Mariboru.

Na razvoj samih možganov v veliki meri vpliva družinsko okolje

Možgani niso le produkt rasti in vzpostavljanja povezav, marveč tudi njihovega fiziološkega odmiranja. Znanstveniki so razkrili, da so lahko določena področja možganov pri otrocih z zlorabami in ob zanemarjanju manjša kot enaka področja pri duševno zdravih otrocih. Izkušnja lahko možganske povezave spremeni. »Poskusi na živalih so pokazali, da imajo živali, živeče v nespodbudnih okoljih, 10 do 20 % manjše možgane kot živali v normalnem okolju. Dejavnost sinaps ima trofičen vpliv, ki ohranja sinapso pri življenju. Nedejavne sinapse propadejo. Uglasovanje nevronskih povezav se začne že pred rojstvom. Prva povratna informacija

za motorične nevrone je fetalno premikanje udov. Krepijo se gibalni vzorci, ki imajo ugoden povratni učinek. Obstaja tudi predrojstveno uglasovanje slušnega sistema – novorojenčki se že takoj po rojstvu bolje odzivajo na materni jezik kot na govor v drugih jezikih,« pojasnjuje pediater nevrolog.

Izbruhi jeze in besa kot posledica nezrelosti otroških možganov

Odrasli vse prevečkrat napačno prevajamo obnašanje otrok, tako lahko intenzivne izbruhe besa in jeze pripišemo slabi vzgoji, v resnici pa je to lahko le znak nezrelosti otroških možganov. Kadar je skorja čelnih režnjev dovolj razvita, sama 'pogasi' čustvene izbruhe, če ni, pa otrok potrebuje pomoč odrasle osebe, najsi bo le bližina ali pogovor. Povezave o tem, kako se odzvati v čustvenih okoliščinah, se začnejo razvijati, kadar je otrokovim čustvenim potrebam

zadoščeno. V otroških možganih se oblikujejo procesi, ki prispevajo k razvoju družbenih veščin, te bo otrok potreboval za vključevanje v skupnost. Pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj otrokovih možganov, je tudi stres, ob stresnih trenutkih se namreč pospeši izločanje hormona kortizola, ki lahko na daljše obdobje poruši ravnovesje v možganih. Pod stresom so lahko že dojenčki, ki jih ne potolažimo, kadar se znajdejo v stiski, pri malčkih pa stres pogosto vzbuja ločitev od staršev, zato je glavna naloga staršev, da v teh primerih poskrbijo za primerno varstvo. Stres vzbujajo tudi prepri v družini in čustvena nestabilnost staršev, ki bi morali biti opora in vzor odraščajočemu malčku.

Ne organizirane dejavnosti, pomembne so predvsem primarne gibalne dejavnosti

Starši svoje otroke vključujejo v številne dejavnosti in procese, vse prevečkrat pa pozabijo, da so najbolj prvinske dejavnosti tiste, ki sodijo med najučinkovitejše za razvoj otroških možganov. Otroku je treba pustiti veliko mero igre in gibanja ter dejavnosti, kot so plezanje, norenje, skakanje, tek in bosonoga hoja. Prav odraslim moteče divjanje je bistvenega pomena za razvoj kognitivnih sposobnosti, strokovnjaki pa sodobne motnje pozornosti in učenja pripisujejo prav

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

NOVI HiPP 2 ORGANIC COMBIOTIC®:



- ✓ **NOVO: omega-3 (DHK)** ima vlogo pri razvoju vida
- ✓ **omega-3 (ALK)** ima vlogo pri razvoju možganov in živčevja
- ✓ z naravnimi mlečnokislinskimi kulturami, ki so bile originalno izolirane iz materinega mleka
- ✓ z optimizirano vsebnostjo vitaminov in mineralov
- ✓ z optimizirano vsebnostjo beljakovin



NOVA
RECEPTURA
še več
omega-3

✉ info@hipp.si | 📱 Zadovoljni malčki ⇒ | 📺 HiPP Slovenija | 📷 hipp.slovenija | 📞 080 2221

hipp.com/new-formula



HiPP

Za najpomembnejše v življenju.

Ker je to prvo mleko,
ki ni mamino,
želim vse
narediti prav.

»Za dober spomin je ključno, da se izogibamo nasičenim živalskim maščobam, te se namreč vgradijo v celične membrane in se dlje časa zadržujejo v prebavnem sistemu, kar povzroči izčrpanost in utrujenost. Zato pa se priporoča uživanje nenasičenih maščobnih kislin, med drugim maščobnih kislin omega-3 in omega-6, ki pripomorejo k optimalnemu delovanju možganov.«

pomanjkanju gibanja in vključevanju tehnologije v razvoj. Otroci, ki v otroštvu veliko časa preživijo pred računalnikom, so namreč podvrženi nastanku manjšega števila sinaps, posledično so manj motorično spretni in imajo težave s koncentracijo ter učenjem.

Pomanjkanje tekočine vpliva na kognitivne sposobnosti

Tudi primerna prehrana pripomore k skladnemu delovanju otroških možganov. Gorivo za delovanje možganskega sistema je glukoza, vendar lahko brezglavo prehranjevanje povzroči ravno nasproten učinek. Ob uživanju enostavnih sladkorjev se namreč hitro zviša prisotnost glukoze v krvi, možgani se branijo s tem, da aktivirajo trebušno slinavko, ki proizvede večje količine inzulina, zaradi česar se raven glukoze v krvi močno zniža. Nastopi hipoglikemija, ki se odraža v padcu koncentracije, utrujenosti, lahko tudi agresivnem vedenju. Dandanes je hrana otrok polna gaziranih pijač, sladkarij in belega kruha, zaradi česar so nihanja v krvi pogostejša. Prav zato je prav, da v prehrano celotne družine vključimo sestavljene ogljikove hidrate, polnovredne testenine, riž in kruh. Za dober spomin je ključno, da se izogibamo nasičenim živalskim maščobam, te se namreč vgradijo v celične membrane in se dlje časa zadržujejo v prebavnem sistemu, kar povzroči izčrpanost in utrujenost. Zato pa se priporoča uživanje nenasičenih maščobnih kislin, med drugim maščobnih kislin omega-3 in omega-6, ki pripomorejo k optimalnemu delovanju možganov. Najdemo jih v nekaterih vrstah rib, orehih, mandljih, lešnikih ... Oreški so dobri tudi za premagovanje stresa, saj vsebujejo vitamin B5, ki nam pomaga pri premagovanju stresnih okoliščin, nahaja se tudi v gobah, sezamu, marelicah in figah. Možgani nam bodo hvaležni tudi za primerno količino tekočine, v možganih se namreč nahaja tudi do 80 % vode. Dehidracija tako prizadene tudi naše kognitivne sposobnosti, saj se ob pomanjkanju vode ta začne izločati iz možganskih

celic. Možgani se tako skrčijo, kar vpliva na naš spomin in razumevanje.

Odrasli vse prevečkrat napačno prevajamo obnašanje otrok, tako lahko intenzivne izbruhe besa in jeze pripišemo slabi vzgoji, v resnici pa je to lahko le znak nezrelosti otroških možganov. Kadar je skorja čelnih režnjev dovolj razvita, sama ,pogasi' čustvene izbruhe, če ni, pa otrok potrebuje pomoč odrasle osebe, najsi bo le bližina ali pogovor. Povezave o tem, kako se odzvati v čustvenih okoliščinah, se začnejo razvijati, kadar je otrokovim čustvenim potrebam zadoščeno.

Oglasno sporočilo

Vaš dnevni prispevek za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi

Omega-3 maščobne kisline spadajo med esencialne maščobne kisline, ki jih naše telo ne more samo proizvajati, zato je odvisno od zunanjega vnosa. Omega-3 maščobne kisline (kot so EPK in DHK) so pomembna hranila, ki imajo vlogo pri delovanju srca, možganov ohranjanju vida ter prispevajo k vzdrževanju normalne ravni trigliceridov v krvi. Pozitivni učinek doprinosi k normalnemu delovanju srca se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK. Pozitivni učinek doprinosi pri delovanju možganov in ohranjanju vida pa z dnevnim vnosom 250 mg DHK. Za pozitivni učinek ohranjanja normalne ravni trigliceridov v krvi pa moramo uživati večje odmerke EPK in DHK, in sicer kar 2 g dnevno. Skupnega dnevnega vnosa 5 g EPK in DHK ne smete preseči.



Dr. Böhm®

OMEGA-3 ZA SRCE IN MOŽGANE

Prehransko dopolnilo

Omega 3 complex
870 mg kapsule

Za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi
visoka koncentracija omega-3 maščobnih kislin

Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®
Omega 3 complex.

- ✓ Za srce, možgane in normalne vrednosti maščob v krvi
- ✓ 870 mg omega-3 maščobnih kislin
- ✓ 30 mg koencima Q10 ter vitamina D3 in E
- ✓ Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

www.dr-boehm.si

Dr. Böhm® - kakovost, ki gradi zaupanje.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ki je skupaj z zdravim načinom življenja pomembna za zdravje.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Nega dojenčka

Starši se že pred porodom nadvse dobro želijo pripraviti na prihod novorojenčka. Kljub temu pa jih v prvih mesecih še marsikaj preseneti. Ob veliko veselja, ki ga prinese novo življenje v družino, se morajo spopasti tudi s kakšno neprespano urico in s tegobami, kot so plečni izpuščaji, razdražena ritka, temenice, suha otroška koža ... Če so pridno poslušali predavanja v šoli za starše, se potem nekoliko lažje soočijo z dejanskim položajem. V Zdravstvenem domu Škofja Loka med drugim predava tudi **Emu Oblak, dipl. med. s.**, ki smo jo prosili za nekaj podrobnejših pojasnil.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek je morda prav, da na splošno pojasniva naslov. Kaj pomeni nega dojenčka?

Sama nega dojenčka se prične že takoj po porodu, ko babice ter porodničarji v porodni sobi oskrbijo novorojenčka. Izvedejo rutinsko aspiracijo za zagotovitev dihanja, novorojenčka umijejo ter ga povijejo v plenico, da se prepreči izguba toplote, ter namestijo sponko in oskrbijo popek. Kasneje v poporodnem obdobju pa nega dojenčka zajema jutranjo – osvežilno nego, ki se izvaja, dokler popek ni v celoti zaceljen, kasneje se to nadomesti s kopanjem. V nego dojenčka spada tudi umivanje anogenitalnega predela s krpico in vodo pri vsakem previjanju ter po potrebi zašita z zaščitno kremo. Zelo pomembna je tudi oskrba in nega popka. Med petim in 14 dnem po rojstvu krn popka odpade, kjer nato nastane sveža rana, ki se zaceli v 12 do 15 dneh. V tem času je navadno prisoten blag bistro rumenkast izcedek in

občasno kaplja kri. Za nego popka uporabimo fiziološko raztopino ter sterilni zloženeč, s katerim izvedemo enkratni krožni poteg. Če se popek celi brez težav, zadošča čiščenje enkrat dnevno, če pa je prisotno več izločka, čiščenje izvedemo pogosteje.

Kako pogosto kopati dojenčka in kaj je pri tem treba vedeti?

Nega se razlikuje glede na to, ali je popek že zaceljen ali ni. Dokler popek ni v celoti zaceljen, enkrat dnevno naredimo nego celotnega telesa, kot že prej omenjeno osvežilno jutranjo kopel. Izvedemo jo po principu »od čistega proti umazanem«. To pomeni, da začnemo pri umivanju obraza, vratu ter lasišča, nadaljujemo z umivanjem prsnega koša ter hrbta, nato umijemo roke, sledijo noge in na zadnje anogenitalni predel. Jutranjo nego izvedemo z umivalnimi krpicami ter toplo vodo. Pomembno je, da ločimo mokri ter suhi del ter čisti in umazani del. To pomeni, da na eno stran banjice polagamo mokre ter umazane pripomočke, na drugo pa suhe ter čiste. Ko se popek v celoti zaceli, jutranjo kopel nadomestimo s kopanjem. Pri namestitvi dojenčka v banjico je treba uporabiti »varnostni prijem«, ki nam zagotovi najstabilnejši prijem dojenčka, da nam ta ne zdrsne. Kopanje izvajamo na isti način kot osvežilno kopel, torej od čistega proti umazanem. Po zaključku tako kopeli kot kopanja dojenčka obrišemo z brisačko. Najprej ga vanjo zavijemo, potem temeljito obrišemo. Prav tako začnemo pri glavi in lasišču, nadaljujemo na prsni koš, hrbet, roke, noge in na zadnje anogenitalni predel. Pomembno je, da si pred izvajanjem nege dojenčka najprej sami temeljito očistimo roke ter da skrbimo za to, da se čisti in umazani pripomočki ne stikajo.

Kateri pripomočki ne smejo manjkati?

Za izvajanje nege dojenčka potrebujemo banjico ali kopalno kad s stojalom, dve posodi za umivanje, v eno nalijemo vodo, nad drugo pa polivamo krpico z vodo. Umivalne krpice za enkratno uporabo za anogenitalno nego, nevtralno milo za kopanje, bombažne umivalne krpice, brisačo, naravno otroško olje, hladilno mazilo, fiziološko raztopino, sterilne zložence, glavnik ali krtačko, 70-odstotni alkohol za razkuževanje ter škarjice, ki so obvezno zaobljene.

Je dojenčkovo kožo po kopanju treba namazati? S čim je najbolje?

Mazanje kože po umivanju in kopanju ni nujno potrebno, če je koža brez težav. Če pa je prisotna suha koža, rdečica, razdraženost, naj se uporabi zaščitna krema, namenjena dojenčkom, ki vsebuje čim bolj naravne sestavine. Na tržišču obstaja veliko različnih proizvajalcev krem, pomembno je, da smo pozorni na sestavine, naj vsebuje čim manj aditivov ter dodanih dišavnic, saj je dojenčkova koža še zelo občutljiva. Če prihaja do večjih sprememb na koži, se seveda pogovorite s pediatrom, ki vam bo ustrezno svetoval in priporočil primeren izdelek.

Kaj so tako imenovane temenice? Zakaj nastanejo in kako jih odstranimo?

Temenice so zelo pogost pojav, pojavijo se največkrat zaradi določenega vpliva materinih hormonov, ki prehajajo na plod, izražajo pa se na lasišču kot zaplate kože, ki se luščijo. Nastanejo lahko tudi zaradi nekonsistentne nege lasišča ter nezadostne osušitve lasišča. Obloge najpogosteje in najlažje odstranimo s pomočjo olja. Na lasišče naneseemo otroško olje ter ga temeljito vmasiramo v lasišče. Oljno oblogo pustimo delovati pod bombažno kapico nekaj

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Otroška

KOZMETIKA
GALENSKI LABORATORIJ
Gorenjske lekarnе





Kozmetični izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn za nego otroške kože podpirajo zdrav razvoj neže in občutljive otroške kože ter pripomorejo k dobremu počutju otroka. Namenjeni so čiščenju, negi in zaščiti otroške kože od rojstva naprej. Izdelki ne vsebujejo konzervansov, dišav, barvil, alkohola in drugih sestavin, ki bi otroško kožo dražile, povzročale preobčutljivostne reakcije ali kakorkoli drugače škodovala naravni funkciji kože.

Izdelki so na voljo v Gorenjskih lekarnah, v spletni lekarni Gorenjskih lekarn ter nekaterih drugih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji. Več na www.gorenske-lekarnе.si, info@gorenske-lekarnе.si ali na 04 20 16 159.

ur ali še bolje čez noč. Zjutraj z mehko krtačko za lase odstranimo zmečkane luske ter umijemo glavico. V primerih, kadar je temenic več, je priporočljivo postopek ponoviti v razmiku enega dne, da kože na lasišču (in otroka) ne razdražimo preveč. Najboljša preventiva je redna nega lasišča, s tem da zatem lasišče temeljito osušimo, ter redno prečesavanje lasišča v nasprotni smeri las.

Kaj je plenični izpuščaj in zakaj do njega pride?

Dojenčkova koža je bolj nežna in posledično bolj občutljiva, kar lahko hitro privede do iritacije. Plenični izpuščaj lahko poimenujemo tudi vnetje kože pod pleničko. Zaradi pogostega stika kože z urinom in blatom je ta dovzretnejša za kemijske, fizikalne ter encimske procese, ki potekajo na njej. K temu dodatno doprinese še zadrževanje vlage pod pleničko, kar povzroči razdraženo in vneto kožo. Pogosteje se pojavi pri otrocih s prebavnimi težavami, v času rasti zob in ob spremembi prehrane. Ločimo različne intenzitete izpuščaja; pri najblažji je koža rahlo razdražena, rdečkasta in srbeča. Otrok pogosto joka in mu je silno neprijeten vsak dotik občutljivega področja. Močneje izražen izpuščaj se kaže z mehurčki, papulami in intenzivnejšo rdečino kože. Pomembno je, da se v primeru mehurčkaste ali gnojne kože ter kožnih razpok obišče pediater. Plenični izpuščaj preprečimo z ustrežno nego anogenitalnega predela, in sicer naj ne bo koža na predelu ritke in spolovila nikoli iz katerega koli razloga dlje časa vlažna, nujno je pogosto previjanje, predvsem pred spanjem. Kožo je po vsakem umivanju treba temeljito osušiti, preden se znova povije. Če je le možno, naj bo dojenček čim pogosteje po previjanju vsaj 15 minut gol na zraku, da se koža še dodatno osuši in prediha. Po potrebi nanesemo zaščitno kremo.

Danes je na trgu res velika izbira plenic in mazil, so lahko tudi ta vzrok za razdraženo ritko? Nekaterim dojenčkom določene pleničke ne ustrezajo, so lahko tudi mazila problematična?

Ja, res je, tudi mazila in pleničke so lahko vzrok za razdraženo kožo. Predlagamo, da starši poskusijo in menjavajo različne vrste krem ter pleničk in tako vidijo, ali je vzrok v tem. Seveda pa je treba veliko pozornosti nameniti sami negi anogenitalnega predela. Torej, da se res pleničko menja na vsake tri ure oziroma po potrebi, da je koža čim manj v mokrem in vlažnem stanju. Kot že prej omenjeno, je treba kožo temeljito osušiti, ter če je možnost, pustiti na svežem zraku. Pozorni moramo biti tudi na samo prehrano dojenčka, predvsem po tem, ko se začne uvajati gosta hrana. Tudi to lahko namreč predstavlja dejavnik tveganja za razdraženost kože.

Se lahko pri otročku pojavi tudi dermatitis? Kako ga zdraviti oziroma blažiti simptome?

Atopijski dermatitis se lahko pojavi pri otrocih, pri mnogih se pojavi že, ko so dojenčki, večina pa bolezen dobi pred petim letom. Med drugimi letom in puberteto se atopijski dermatitis običajno izraža v obliki območij suhe, pordele in srbeče kože na vratu, zapestjih, gležnjih,

pregibih kolen in komolcev ter v predelu med zadnjico in nogami. Simptomi so pogosto prisotni več kot tri mesece in koža na vnetih predelih se lahko odebeli ter dobi usnjato teksturo. Atopijski dermatitis ima dve fazi; akutno, ko pride do izbruha in je otrokova koža najbolj razdražljiva, ter neakutno fazo med izbruhi, ko je koža na pogled in otip pomirjena. Učinkovito se zdravi z zdravili ter dobro nego kože, kar ublaži neudobje med izbruhom ter pomaga podaljšati obdobje med izbruhi. Med neakutno fazo koža potrebuje vsakodnevno vlaženje, ki ublaži suhost in podaljša obdobje med izbruhi, med akutno fazo oz. med izbruhom pa potrebuje poleg običajnega vsakodnevnega vlaženja še medicinske in nemedicinske izdelke, ki pomirijo in ublažijo simptome.

Kako poskrbimo za dojenčkove nohte? Ti se lahko dokaj pogosto vraščajo, kajne?

V prvih štirih do šestih tednih otrokovega življenja vam še ni treba skrajšati dojenčkovih nohtov, saj so še zelo mehki in potrebujejo nekaj časa, da otrdijo. Najboljši čas za rezanje nohtov je po kopeli; če pa je otrok ob tem nemiren, je to bolje narediti med spanjem, poskrbite le za dobro osvetljava. Za striženje uporabimo posebne škarjice za otroke, ki so obvezno zaobljene. Na roki noht odrežemo tako, da naredimo malo naravnega loka, če je mogoče. Na nogah pa je treba nohte rezati čim bolj naravnost. Škarjice je pred in po striženju treba razkužiti s 70-odstotnim razkužilom.

Pomembno je, da nohti niso predolgi, da se dojenček ne popraska, na začetku se svetuje tudi uporaba rokavičk. Samo vraščanje nohtov ni prav pogosto, potrebno pa je, da res skrbimo za ustrežno dolžino nohtov ter, da se jih ne zareže preveč.

Katere so še tiste najpogostejše tegobe pri novorojenčkih, ki jih velja izpostaviti?

Poleg temenic ter pleničnega izpuščaja bi omenila še druge kožne spremembe, ki so prav tako pogoste. To so neonatalne akne, ki spominjajo na akne v puberteti in so vidne na nosu, čelu in licih. Milia so mlečno bele drobne pikice na nosu, licih, bradi in čelu. To so zamašene lojnice, ki po nekaj tednih po rojstvu spontano izginejo. Toksični eritem je izpuščaj, ki se pojavi na telesu, obrazu in okončinah v nekaj urah ali dnevih po rojstvu. V sredini rdečih lis lahko opazimo rumenkaste mehurčke. Štokljast ugriz pa je rdeč do modro rdeč predel kože zaradi razširjenih žil na obrazu, čelu, gornji vekli ali na tilniku. Izgine do drugega ali tretjega leta, na zatilju včasih ostane za vedno.

Za konec pa izpostaviva še tiste najpomembnejše dejavnike, ki bodo osrečevali dojenčka v prvem letu življenja.

Pomembno se je zavedati, da otrok poleg tega, da je nahranjen, previt in naspan, potrebuje stik, ki je kombinacija glasu, zibanja in sesanja oziroma telesnega dotika. Pomembno je, da otroku zagotovimo stik s kožo, to se začne že po porodu, ko položimo golega novorojenčka mami na golo kožo prsi (kengurujčkanje). Torej doma res izkoristite porodniški in očetovski dopust in se čim bolj povežite kot družina.

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

NOVO! LiNiDERM

Emulzija olivnega olja in apnene vode

Preprečuje plenični izpuščaj

POMIRI prve znake rdečine
PREPREČUJE draženje
VARUJE kožo pred vplivi vlage



Enostavna sestava
BREZ NEPOTREBNIH DODATKOV
za nežno kožo vašega dojenčka

Z deviškimi oljnim oljem

V lekarnah, prodajalnah Sanolabor,
Baby Center in Tosama Bela štacunca

ABC

- A** Bolj kot rane in poškodbe so pri hemofiliji nevarne notranje krvavitve.
- B** Dobra telesna kondicija pomaga tudi bolnikom s hemofilijo.
- C** Zdravljenje hemofilije v Sloveniji je na visoki ravni.

Hemofilija



Janez Dolinšek

Naše telo je čudovit stroj, ki ga sestavljajo mnogi zapleteni sistemi. Eden od teh je tisti, ki preprečuje, da bi se kri znotraj žil strjevala, ob udarcu ali poškodbi pa na tistem mestu povzroči prav to – strjevanje krvi. Ta homeostatični sistem nam omogoča preživetje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kadar pademo in se udarimo in če pride do poškodbe podkožnega tkiva, na tistem mestu nastane modrica. To pomeni, da se je kri iz kapilar razlila v podkožno tkivo ali mišico in ga obarvala. Večje poškodbe telesnih tkiv povzročijo večji izliv krvi, kar prepoznamo kot otečeno mesto bodisi neposredno pod površino kože ali kot otečeno mišično tkivo – hematoma. Sistem za strjevanje krvi deluje tudi takrat, kadar krvavimo navzven – preprečuje odtokanje krvi iz telesa.

Najpogostejše so notranje krvavitve

Pri nekaterih ljudeh pa ta sistem odpove. Bolezen se imenuje hemofilija in gre za skupino dednih bolezni, pri katerih primanjkuje faktorjev strjevanja krvi. Najbolj znani sta pomanjkanji faktorja VIII (hemofilija A) in faktorja IX (hemofilija B).

Pri hudi obliki hemofilije bolniki pogosto spontano krvavijo že ob normalnih fizioloških obremenitvah. Zmotno je prepričanje, da hemofiliki najbolj krvavijo iz ran, poškodb in ureznin. V resnici so namreč mnogo nevar-

nejše notranje krvavitve, zlasti v sklepe, tkiva in mišice. Kar 85 % vseh krvavitev pri hemofiliku predstavljajo krvavitve v sklepe, najpogosteje so to kolena, komolci in gležnji. Pogosto nastopajo tudi krvavitve v mišice ali še huje, krvavitve v glavi, iz prebavil, v ustih, na jeziku ali na vratu, ki ogrozijo bolnikovo življenje. Nevarne so tudi krvavitve ob hudih poškodbah.

Hemofilija je dedna bolezen, torej jo podedujemo od svojih prednikov. Bolezen se prenaša na kromosomu X, zato so ženske le prenašalke bolezni, moški pa zbolijo. Ženske imajo namreč še en zdrav gen na drugem kromosomu X, moški pa ne. Ženska lahko za hemofilijo zbolí le, če je njena mama prenašalka, oče pa hemofilik. Vsaka družina ima svojo značilno mutacijo, približno tretjina hemofilikov pa v družini prej ni imela te bolezni, kar pomeni, da je prišlo pri bolniku do nove genske mutacije in se je bolezen pojavila spontano.

Telesna dejavnost pomaga

Tudi pri **Janezu Dolinšku**, bolniku s hemofilijo in predsedniku Društva hemofilikov, so starši na podlagi družinskega drevesa skušali ugotoviti, katera sorodnica v družini je prenesla to bolezen nanj. »V našem sorodstvu sta bila hemofilika moj stric in stari stric.« Ima hemofilijo B, in sicer srednje oblike. Hemofilija namreč nastopa v hudi, srednje hudi in lahki obliki bolezni, odvisno od deleža normalne dejavnosti koagulacijskega faktorja v krvi. Bolniki s hudo obliko hemofilije imajo pogoste spontane krvavitve, največkrat v sklepe in mišice, in to že ob normalnih telesnih obremenitvah. V redkih primerih se spontane krvavitve pojavljajo pri bolnikih s srednje hudo obliko bolezni, bolniki z lahko obliko bolezni pa praviloma nimajo spontanah krvavitev. Kot pove naš sogovornik, je sam imel razmeroma malo težav s krvavitvami, predvsem ima tu v mislih krvavitve v sklepe ali v mišice.

Ker je odraščal na kmetiji, tudi danes je kmet, mu fizično delo ni bilo prihranjeno. »Menim, da mi je to pomagalo lažje živeti z boleznijo in tudi danes ugotavljam, da je v

dobri telesni kondiciji neprimerno manj težav s krvavitvami.« je prepričan ter dodaja, da je v življenju delal praktično vse, prav tako se je ukvarjal z vsemi športi, brez večjih težav. »Težave zaradi moje bolezni pa so se pojavile takrat, ko sem dobil rano na dvanajstniku in je ta rana krvavela. Tako sem veliko časa v svoji mladosti od desetega približno do 27. leta prebil v bolnišnici. Ko se mi je ulkus pozdravil, je tudi ta težava izzvenela. Krvavitve v sklepe pa sem imel samo ob poprejšnji poškodbi, spontanah krvavitev ni bilo. Lahko rečem, da sem s to boleznijo kar dobro shajal vse do zdaj,« pove Dolinšek in doda, da se mu zdi pomembno, da vsak posameznik sprejme tak način življenja, kot mu je dan.

»Hemofiliki sicer imamo določene omejitve v življenju, smo rizična skupina ljudi in s tem se je treba sprijazniti. Seveda se s tem najprej soočijo starši, če pri otroku ugotovijo to bolezen, otrok pa s to boleznijo odrašča. Od staršev je torej odvisno, kako otroka pripravijo na življenje s to boleznijo. Vendar se tudi z njo da kakovostno živeti,« je prepričan naš sogovornik, doda pa, da imajo hemofiliki z nižjim faktorjem strjevanja krvi razumljivo tudi več težav. »Večini bolnikov iz moje generacije so že morali operirati sklepe in jim vstaviti umetne. Sklepni hrustanec se ob pogostejših krvavitvah namreč poškoduje in izrabijo.«

Napredek v zdravljenju

Seveda pa se je v teh letih zdravljenje temeljito spremenilo in izboljšalo. »Nekoč smo ob krvavitvah bolniki najprej ležali doma, kolikor časa se je le dalo. Šele potem, če ni bilo izboljšanja, ko je krvavitev naredila že večjo poškodbo, smo šli v bolnišnico na zdravljenje. Takrat so nas zdravili le s krvno plazmo, ki vsebuje manjšo koncentracijo faktorja strjevanja krvi. To je pomenilo, da sta bila zdravljenje in rehabilitacija dolgotrajna. Če smo imeli srečo, smo se pozdravili, še preden je nastopila nova krvavitev. Takrat smo vsi imeli poškodovane sklepe in mnogi so si pri hoji pomagali z berglami,« se spominja naš sogovornik.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Raven zdravljenja je danes neprimerno višja. Danes imajo bolniki preparate s faktorjem strjevanja krvi doma in si ga sami injicirajo. »S tem profilaktično vzdržujemo določeno raven tega faktorja v svoji krvi, ob poškodbah pa si ga injiciramo še dodatno,« pove Dolinšek. Običajno je injiciranje potrebno dvakrat ali trikrat tedensko, in sicer v žilo, novejši preparati pa se lahko injicirajo tudi pod kožo. Hemofilija se danes ne zdravi več v bolnišnici, pač pa so potrebni le občasni pregledi v ambulantah, sicer pa se bolniki zdravijo doma.

Trenutno je v Sloveniji 199 bolnikov s hemofilijo A in 24 bolnikov s hemofilijo B.

Kaj si bolniki obetajo od novejših oblik zdravljenja? »Lahko rečem, da je zdravljenje pri nas v Sloveniji na visoki ravni in da je za nas bolnike zelo dobro poskrbljeno. Osebnostem nekoliko zadržan do novosti v zdravljenju, nič še ne vemo, na primer, kaj dolgoročno pomeni zdravljenje z biološkimi zdravili. Zagotovo pa bodo olajšanje prinesli pripravki z dolgotrajnim delovanjem, kar pomeni, da bo zdravilo potrebno injicirati le enkrat ali dvakrat na mesec,« razlaga Janez Dolinšek.

40 let Društva hemofilikov

Janez Dolinšek je od lanskega septembra predsednik Društva hemofilikov Slovenije, njegov član pa je že od ustanovitve pred štiridesetimi leti. Kot pove, je že **dr. Majda Benedik**, hematologinja in ena od pobudnic ustanovitve,

izjavila, da se morajo bolniki s hematologijo samoorganizirati, če želijo doseči preskok v zdravljenju te bolezni. Kmalu po ustanovitvi društva, 11. aprila 1980, se je po svetu in tudi pri nas začela širiti okužba z virusom HIV. Društvo hemofilikov je doseglo, da se je na Zavodu za transfuzijo krvi začela testirati vsa kri, zbrana od krvodajalcev. Ker je obstajala realna možnost, da se hemofiliki ob zdravljenju okužijo s tem virusom (in se dejansko tudi so, med njimi je bil tudi naš sogovornik), so bili bolniki močno stigmatizirani in tudi zdravljenje je bilo po besedah Janeza Dolinška oteženo. »Kar čez noč nas nihče od stomatologov ni več hotel zdraviti. Društvo je bilo takrat zelo dejavno, da je preprečilo še hujšo škodo in sčasoma vzpostavilo normalno zdravljenje. Društvo je pripomoglo tudi k temu, da so se krvni pripravki testirali tudi na hepatitis B, da se je izboljšalo ortopedsko zdravljenje bolnikov s hemofilijo.«

Naš sogovornik pa še dodaja, da gre zahvala Infekcijski kliniki in **dr. Mojci Matičič**, da so vsi hemofiliki tudi ozdravljeni boleznijo hepatitis B, kar je tudi v svetovnem merilu redkost. Društvo opravlja še druge naloge. Prek njega se na Pediatrični kliniki ureja register bolnikov in informira starše otrok s hemofilijo ter jim pomaga, da se lažje soočijo s to motnjo pri otroku. Društvo med drugim s štipendijami spodbuja šolanje in izobraževanje svojih članov. Res pa se z novejšim načinom zdravljenja oziroma samozdravljenja doma za veliko bolnikov niti ne ve. Janez

Dolinšek: »Nekoč smo se vsi zdravili v bolnišnici in smo se poznali med sabo, bili smo kot večja družina. Mlajše generacije se v društvo ne vključujejo več tako dejavno, kot smo se bolniki iz starejših generacij. Ker menimo, da je naš status bolnikov s hemofilijo, ki ga bomo imeli v družbi, odvisen predvsem od nas samih: kolikor bolj angažirani bomo, v boljšem položaju bomo, je seveda nadvse pomembno, da smo dejavni v društvu.«

Ne skrivajte svoje bolezni

Ozaveščanje se predsedniku društva zdi izjemno pomembno. »Z ozaveščanjem začnemo predvsem pri starejših otrok s hemofilijo. Življenje s hemofilijo je takšno, kakršnega si naredimo sami, pomembno je, da ga sprejmemo takšnega, kot je, pa tudi to, da svojo okolico seznanimo s to svojo težavo. Kot otrok sem sošolcem in učiteljem povedal, da imam to motnjo. Razumeli so, da se ne morem z njimi pretepati in prerivati.«

17. aprila smo obeležili svetovni dan hemofilije in potekal je pod sloganom *Enako zdravljenje za vse bolnike*. Kot pove naš sogovornik, so med posameznimi državami velike razlike v ravni zdravljenja te bolezni in šele ko se primerjamo, lahko vidimo, da imamo v Sloveniji zdravljenje hemofilije res na visoki ravni. Janez Dolinšek za konec še enkrat poudari, da se morajo tudi bolniki potruditi, da bomo to raven pri nas obdržali.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Nailner

Ignoriranje glivic na nohtih lahko vodi v popolno izgubo nohta.¹

NE DOPUSTITE, DA PRIDE TAKO DALEČ.

Ukrepite še danes!

7 DNI
VIDNI
REZULTATI



ODSTRANITE
GLIVICE NA
NOHTIH!



¹Ghannoum et al. Determination of the efficacy of terbinafine hydrochloride nail solution in the topical treatment of dermatophytosis in a guinea pig model. Mycoses. 2009 Jan; 52(1): 35-43.

SHN140420-001 Informacije za uporebnike

ABC

- A** Prhljaj se najpogosteje pojavi v obdobju pubertete in večkrat prizadene moške kot ženske.
- B** Čeprav stroka o vzrokih zanj ni enotna, vemo, da ga povzročajo različna stanja in vnetja kože.
- C** Pogosto, a žal ne vedno, za odpravljanje prhljaja zadostuje že uporaba pravega šampona.



Ko z lasišča sneži

Vsak od nas se je že kdaj srečal z njim – prhljaj namreč ne izbira. Gre za v veliki večini nenevarno in nenalezljivo, a precej neprijetno estetsko nadlogo, ki se običajno pojavi v obdobju pubertete, je najhujša v začetku dvajsetih let, nato pa se pri nekaterih tako potihoma, kot je prišel, tudi umakne, drugi pa te sreče nimajo in se z njim borijo celo življenje. Z njim se srečuje vsaj 50 % ljudi, pogosteje se pojavlja pri moških, nanj pa niso nedovzetni niti dojenčki.

Avtor: **K. A.**

Kdo ali kaj – prhljaj

Z izrazom prhljaj označujemo belo-sivkaste kosme odmrle kože, ki se luščijo z lasišča, pogosto ga spremljata tudi srbečica in rdečica na lasišču. Če ne prej, ga opazimo, ko nam začne z glave snežiti tudi po oblekah, predvsem je viden na temnejših oblačilih in tudi temnejših laseh.

Samo luščenje lasišča je povsem običajen pojav, saj se koža lasišča namreč ves čas obnavlja, pri čemer stare, odlučene celice potisne proti površju. Tega procesa običajno niti ne opazimo, zaradi vnetja na lasišču pa se delci kože lahko sprimejo v večje kosme – in imamo težavo.

Številni krivci za pojav prhljaja

Stroka do danes še ni enotna o vzrokih za nastanek prhljaja, običajno se omenja povečano izločanje loja oz. sebuma na lasišču zaradi nepravilnega delovanja lojnic (premalo ali preveč), povečanje določenih izločkov kože in razrast kvasovk, ki sicer običajno živijo na lasišču itd. Lahko gre ali za pretirano luščenje kože (vnetna stanja lasišča) ali pa za nezadostno

odstranjevanje odmrle kože z lasišča; dejavniki, ki ga povzročajo, pa so lahko zunanji (vplivi okolja, onesnaženega zraka, nepravilne prehrane ipd.) ali notranji (različne bolezni in neravnovesja). Stanje je lahko prehodno, lahko pa se za njim skriva resnejše stanje kože. Poglejmo si nekaj vzrokov zanj.

Seboroični dermatitis: Zaradi prevelikega izločanja maščobe nastaja na mastnem, srbečem lasišču in povzroča mastne luske belorumenkaste barve. Lahko se pojavi tudi na drugih delih telesa, kot so obrvi, trepalnice, predel mednožja in poraščeni del prsi, pa tudi predel pod pazduhami, za ušesi, na bradi, ob strani nosu itd. Na prizadetih predelih se lahko pojavijo tudi značilna rdečica, ekcem ali lišaji. Pogosto se stanje poslabša v jesenskih in zimskih mesecih, ko je koža zaradi ogrevanja notranjih prostorov bolj izsušena.

Težava se lahko pojavi tudi pri novorojenčkih in dojenčkih, videti pa je kot mastna rumenkasta skorjica, ki jo spremljajo rdečaste luskaste lise na lasišču, čelu in obrveh ter na predelu pleničk. Najpogosteje se pojavi v starosti od dveh do šestih mesecev, dojenčki pa ga pogosto preprosto prerasejo in težava izzveni sama od sebe po 12. mesecu starosti. Če se slučajno pojavijo zatekanje ali celo krvavitev, ne odlašajte z obiskom zdravnika.

Psoriza ali luskavica: Gre za pogosto genetsko pogojeno kronično stanje, ki se na lasišču kaže v obliki rdečih, trdih luskinastih predelov, pri čemer se prhljaj lušči v delcih belo-srebrnkaste barve. Luskavica žal ni omejena le na lasišče, temveč prizadene tudi predele komolcev, kolen, dlani, hrbta, stopal ipd.

Kontaktni dermatitis: Kožo na lasišču lahko vzdrazijo različni šamponi in kozmetika, pa

tudi barve za lase, ki povzročijo rdečico, srbečico in luske. Stanje še poslabša veliko število različnih kozmetičnih izdelkov, ki jih uporabljamo na laseh. Tak prhljaj se pojavlja na pordeh, vzdrazeni in vneti koži, lahko pa pride celo do izpuščajev, mehurčkov in razpokane kože.

Glivice: Kvasovke so še ene od povzročiteljev neprijetnega prhljaja, predvsem je na slabem glasu kvasovka *Malassezia*, ki živi na lasišču večine odraslih ljudi in se hrani z maščobami, ki jih izločajo lasni mešički, ob padcu imunskega sistema pa se ustvarijo idealni pogoji, v katerih ta glivica naravnost zacveti in razdraži lasišče, ki nato odluči še več kožnih celic.

Suha koža: V tem primeru gre za prhljaj v obliki zelo majhnih belih delcev, ki niso mastni, pogosto ga spremlja srbečica lasišča. Stanje se običajno poslabša jeseni in pozimi zaradi suhega zraka v notranjih prostorih, ugodno pa nanjo vplivajo UV-žarki, zato so poleti težave manjše. Deloma gre izboljšanje stanja pripisati tudi prijetnemu poletnemu času, ki je tudi čas dopustov, ko je stres, ki prispeva k težavam, zagotovo manjši.

Hormonsko neravnovesje: Ker se prhljaj običajno pojavi v obdobju pubertete in je pogostejši pri moških, so si strokovnjaki edini, da hormoni zagotovo deloma vplivajo na pojav prhljaja.

Šibak imunski sistem: Tiste, ki jih pestijo kronične bolezni, pogosteje obišče tudi prhljaj. Predvsem so na udaru bolniki z lupusom, parkinsonovo boleznijo, HIV-om ipd., onkološki bolniki po kemoterapiji, pogosteje pa se prhljaj pojavlja tudi pri bolnikih, ki okrevajo po možganski kapi in infarktu ter pri ljudeh z boleznimi prebavil.

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Stres: Ta že pogovorno poslabša veliko kroničnih stanj v telesu, predvsem pa prispeva k padcu imunskega sistema, zaradi česar se ustvarijo idealni pogoji za razrast kvasovk.

Neustrezna higiena las: Pretirano bi bilo reči, da je za pojav prhljaja kriva pomanjkljiva osebna higiena, saj bi to pomenilo, da se pojavi pri ‚umazanih‘ – daleč od tega. Drži pa, da zaradi prerodkega umivanja lasišča pride do kopičenja odmrle kože, zato se nastale luske bolj sprijemajo in težje odstranijo. V to kategorijo sodi tudi neredno razčesavanje las. A ne pozabimo, medtem ko se pogosto umivanje las s šamponom priporoča, sušilnik las v primeru prhljaja ni naš prijatelj.

Neustrezna prehrana: Čeprav zadostnih dokazov o tem, da hrana neposredno vpliva na pojav prhljaja, ni, se ob njegovem pojavu priporoča izključiti močno začinjeno, mastno ali slano hrano, zmanjšati ali popolnoma ukiniti vnos alkohola in ogljikovih hidratov, priporoča pa se uživanje hrane z veliko sveže zelenjave in nesladkanega sadja ter hrane, bogate s cinkom in vitaminom B.

Na pomoč, prhljaj! Kaj pa zdaj?

V boju proti prhljaju se je pametno oborožiti s potrpežljivostjo, saj spremembe ne pridejo čez noč. Pri blagem prhljaju običajno pomagajo že različni namenski šamponi, ki

običajno vsebujejo učinkovine, kot so *zinkov pirition*, *pregovog katran*, *salicilna kislina*, *žveplo*, *selenov sulfid*, *ketokonazol* in *kiklopiroks*. Nekateri prisegajo tudi na olje čajevca, ki pa lahko deluje tudi alergeno, zato se pri njegovi uporabi svetuje previdnost. Šampone proti prhljaju je, v skladu z navodili proizvajalca, dobro na lasišču pustiti vsaj nekaj minut in jih nato temeljito izprati s hladno ali mlačno vodo, vroča namreč z njega odstrani maščobo in ga še bolj izsuši.

V nasprotju s splošnim prepričanjem se pri trdovratnem prhljaju priporoča pogosto, celo vsakodnevno šamponiranje lasišča z blagim šamponom, šampone proti prhljaju pa je treba uporabljati po navodilih proizvajalca – nekateri vsak dan, druge nekajkrat tedensko – vsak pa čez čas ugotovi, kaj njegovemu lasišču najbolj prija.

Poleg šamponov, ki so na voljo v prosti prodaji, vam zdravnik lahko predpiše različna mazila, šampone, gele, kreme ali pene za odpravljanje prhljaja, med katerimi so tudi kortikosteroidne kreme, ki pa jih je treba uporabljati zgolj začasno in pod zdravniškim nadzorom. Izjemno redko zdravnik za kratek čas lahko predpiše tudi oralne steroide.

Pri prhljaju, ki se pojavi na vekah ali na trepalnicah, si lahko pomagamo z otroškim šamponom, ki ga naneseemo na vatirano palčko, v primeru prhljaja pri dojenčkih pa se svetuje pogosteje umivanje glave. V primeru

hudega prhljaja velja vodilo, da se je dobro izogibati tesnim naglavnim trakovom in pokrivalom (tudi čeladi).

Včasih prhljaj kliče tudi po obisku zdravnika

Prhljaj je načeloma nenevaren, v zelo redkih primerih pa je vseeno dobro obiskati osebnega zdravnika in dermatologa. Zdravniško pomoč tako velja poiskati v primeru, da kljub nekaj zamenjanim šamponom proti prhljaju stanje ni nič boljše ali se celo slabša, če se področja, prizadeta s pojavom prhljaja, širijo in prizadejejo tudi druge dele telesa, če pride do izpadanja las, povečane rdečice ali celo zatekanja lasišča in neznosnega srbenja. Dermatolog bo najbolje vedel, kaj se skriva v ozadju prhljaja, po potrebi bo za pravilno diagnostiko odvzel tudi delček kože za mikroskopsko analizo.

In še prhljaju v slovo ...

Čeprav gre za zoprno in običajno ‚neozdravljivo‘ nadlogo, ki se pojavlja periodično, se včasih prhljaj spontano poslovi sam od sebe brez kakršnih koli ukrepov. Pa tudi sicer se ga da s pravimi postopki spraviti pod kontrolo. Zadostno umivanje las s pravimi šamponi, umivanje las s hladno ali mlačno vodo, izogibanje praskanju lasišča, ki lahko povzroči mikro ranice in posledično vnetje, uživanje zdrave prehrane ter življenje s čim manj stresa, pa boste kmalu lahko pomahali prhljaju v slovo.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Trdovraten prhljaj?

Oronazol® 20 mg/g zdravilni šampon Hitra in učinkovita rešitev!

- učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja
- lajša srbenje in luskanje¹
- učinkuje hitro in dolgotrajno²
- rezultati vidni že v dveh tednih

Oronazol® – uniči izvor prhljaja.

¹ Danby FW, Maddin S, Margesson LJ, and Rosenthal D. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of ketoconazole 2% shampoo versus selenium sulfide 2.5% shampoo in the treatment of moderate to severe dandruff. *J Am Acad Dermatol.* (1993), 29(6):1008-1012.
² Pierard GE, Arrese JE, Pierard-Franchimont C, DE Doncker P. Prolonged effects of anti-dandruff shampoos - time to recurrence of Malassezia ovalis colonization of skin. *Int J Cosmet Sci.* 1997;19(3):111-117.

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



- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Anafilaktični šok

Anafilaktični šok je nujno, življenje ogrožajoče stanje, ki se najpogosteje pojavi po pikih žuželk ali zaužitju določene hrane. Ob tem pride do povečane prepustnosti kapilar, kar povzroči otekanje sluznic in krčenje gladkih mišic. Gre za hudo alergijsko reakcijo, ki prizadene celoten organizem, razvije se alergijski šok z nenadnim padcem krvnega tlaka, hkrati pa se zožijo dihalne poti.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Snežana Ulčar, dr. med., spec. interne medicine, pulmologinja in alergologinja, je povedala, da so najpogostejši alergeni strupi čebel, os in sršenov. Alergeni so tudi določena hrana, na primer arašidi, lešniki, morski sadeži, ajda, ribe, jajca, mleko, sadje, zelenjava in zdravila (najpogostejše penicilin, aspirin, NSAR oziroma nesteroidno protivnetno zdravilo).

Po besedah dr. Ulčarjeve se anafilaktične reakcije pojavljajo tudi ob stiku z lateksom, ob specifični imunoterapiji oziroma hiposenzibilizaciji, alergoloških testih, pa tudi po zaužitju hormonov, encimov in ne nazadnje tudi po cepljenju, saj je v cepivu lahko jajčni beljak.

Kot pove dr. Snežana Ulčar, obstaja tudi stanje nealergijske anafilaksije, ki se pojavi po transfuziji, ob aplikaciji rentgenskih kontrastnih sredstev, ob fizikalnih dejavnikih, kot sta npr. napor in urtikarija (koprivnica) na mraz. Obstaja pa tudi idiopatična anafilaksija, pri kateri vzrok ni znan. V nekaterih primerih sta potrebna dva sprožilca: na primer hrana in telesna dejavnost ali hrana in okužba. Za boljše predstavo: športnik, ki pred tekom poje jabolčni zavitek, ima lahko ob teku težave; če ne poje zavitka, pri teku nima težav.

Znaki anafilaktičnega šoka

Kdaj se začnejo pojavljati znaki anafilaktičnega šoka? Dr. Snežana Ulčar: »Znaki se začnejo pojavljati v nekaj minutah po izpostavitvi alergenu. Bolnika začnejo srbeti podplati, dlani, za ušesi, pojavi se urtikarija oziroma koprivnica po vsem telesu, značilni so rdeča, topla koža, pospešen utrip, otekanje jezika, ustnic, oteženo dihanje v grlu in pljučih, piskanje, bruhanje, driska, omotica, znižan krvni tlak, izguba zavesti, občutek groze ...«

Anafilaktični šok se lahko zamenja tudi z nekaterimi drugimi stanji. Lahko gre za vazovagalno reakcijo (kratkotrajno izgubo zavesti), ko je koža bleda, hladna in znojna, srčni utrip je počasen. Zamenjamo ga lahko za panični napad, hiperventilacijski sindrom, ko posameznik čuti mravljinčenje okoli ust, po okončinah, to pa spremlja občutek krčev. Zamenja se lahko z epileptičnim napadom ali akutno urtikarijo, ko se pojavijo (le) kožne spremembe, krvni tlak in srčni utrip sta normalna.

Kako ravnati ob anafilaktičnem šoku?

Pri zelo težkih sistemskih alergijskih reakcijah, torej anafilaktičnih reakcijah, ki lahko ogrozijo življenje, je odločilno pravočasno in pravilno ukrepanje. Če pri nekom opazimo znake alergijske reakcije, moramo nuditi prvo pomoč in peljati bolnika v zdravstveno ustanovo. V primeru smrtne ogroženosti je treba poklicati nujno medicinsko pomoč 112.

Bolniki z znanimi, potrjenimi, težje potekajočimi alergijskimi reakcijami naj imajo vedno pri sebi zdravila za samopomoč, ki jih morajo takoj uporabiti in se napotiti v zdravstveno ustanovo. V vsakem primeru bolniku,

ki je v anafilaktičnem šoku, če je mogoče, najprej odstranimo alergen (želo ...). Ob anafilaktični reakciji bolnik ne sme stati, ampak naj se uleže. Če bolnik težje diha, naj se usede. Ležečemu bolniku dvignemo noge nad raven prsnega koša. S tem se poveča pritok krvi v srce in možgane. Če je nezavesten, ga položimo v položaj za nezavestnega. Če ima bolnik pri sebi set za samopomoč, ki vsebuje antihistaminik in kortikosteroid, mora takoj pojesti vse tablete iz seta, še pred tem mu vbrizgamo adrenalin. Če bolnik nima svojega seta, naj prejme hitro delujoči antihistaminik v polni dnevni dozi. V zunanji zgornji kvadrant stegna si mora (ali mu moramo) vbrizgati adrenalin iz samoinjektorja.

Dr. Ulčar ob tem opozarja na rok veljavnosti adrenalina v samoinjektorju in na to, da ga je treba shranjevati na temperaturi do 25 °C. Zato naj ga v ekstremnih temperaturah na potovanju hranijo v izolirni torbici, na letalu pa naj ga spravijo v ročno prtljago.

Primeri

Dr. Ulčarjeva navede primer anafilaktičnega šoka, ki se je zgodil **prim. Marjanu Fortuni** pri elektivnem (načrtovanem) posegu (koronarografiji) pred predvideno operacijo zaradi bolezni srčne zaklopke. Nekaj minut po prvem vbrizganju kontrasta, ko je treba najti ustja koronarnih arterij za selektivno angiografijo, je bolnik začel tožiti o bolečini v prsih, postal je nemiren, začel je tožiti o generaliziranem srbežu, pojavila sta se kožni izpuščaji in koprivnica praktično po vsem telesu, začel je težko dihati, nad pljuči so se slišali polifoni piski (čeprav ni bil astmatik), začel je padati krvni tlak, prišlo je tudi do prehodne sinusne bradi-

kardije (počasnega srčnega utripa). Preiskava je bila seveda takoj prekinjena: prejel je kisik, infuzijo sprva fiziološke in nato še plazma ekspanderja heamaccela, adrenalin 0,2 mg 1:1000 v več odmerkih sprva sc. in nato tudi iv., solucortef 100 mg, pa tudi aminofilin in anti-histaminik. Po kake četrte ure se je tlak dvignil na prejšnje vrednosti, bronhospazem je popustil in bolnik je začel lažje dihati. Preiskava je bila potem ponovljena čez nekaj dni po ustrezni predpripravi in s kontrastnim sredstvom, ki je manj alergogen.

Dr. Ulčarjeva navaja še pričevanje bolnice, ki je med tekom doživela anafilaktični šok zaradi ambrozije. »Tistega poletja sem vsak dan proti večeru tekla šest kilometrov po stezi med polji. Ob poti je rasla ambrozija. Nekega popoldneva sem s tremi otroki in psom – ravno tisti dan, po navadi sem šla teč sama – spet šla na tek in na polovici poti začutila hudo srbenje po lasišču. Nisem bila prav pozorna, a srbenje se je razširilo na oči, lica ... Ko sem prišla do avtomobila, mi je že začel zatekati jezik. Takoj sem poklicala prijateljico in ji povedala. Do doma sem imela pet minut vožnje, pred hišo me je že čakal rešilni avto (prijateljica je na srečo poklicala nujno medicinsko pomoč). Že v stanovanju so mi dali injekcijo in me odpeljali v zdravstveni dom, kjer sem prejela infuzijo. Stanje se je umirilo. Dobila sem tablete proti alergiji. Testi so pokazali, da sem alergična na ambrozijo, brezo, plevel ... Nisem si mislila, da je lahko tako hudo. Letos marca

se mi je ponovilo, a sem takoj reagirala. Dobila sem medrol in telfast.«

In tu je še en primer bolnika, ki je anafilaktični šok prav tako doživel med tekom, a ga je rešil splet srečnih okoliščin. V nekaterih primerih k anafilaktičnemu šoku pripomore tudi stres. Omenjeni bolnik je šel teč po službi, bil je v stresu, ves napet in utrujen. Med tekom je vdihoval cvetni prah dreves in trav. Nenadoma so mu začele odpovedovati vse vitalne funkcije, ni mogel dihati, otekel je v jezik, roke in noge so mu odpovedale, popustile so mu

mišice zapiralke in sesedel se je. Po navadi je tekel sam, tedaj pa je šel prvič teč z bratom, ki je poklical še enega tekača in sta ga zvelkla iz gozda, poklicala sta rešilca. Intubirali so ga in ga sprejeli v intenzivno enoto.

Dr. Ulčarjeva za konec še pove, da je treba bolnika, ki je utrpel anafilaktični šok, napotiti na diagnostiko k pulmologu alergologu in ga oskrbeti s setom in navodili za samopomoč. Izogiba naj se alergenom in sprožilnim dejavnikom, poskrbi naj za svoj imunski sistem in zmanjšanje stresa.

Histaminska intoleranca

Nekateri bolniki so prepričani, da imajo alergijo na hrano, vendar pa zdravniške preiskave tega ne potrdijo. Simptomi so pri histaminski intoleranci res podobni kot pri alergiji na kakšno hrano in v telesu zares nastopajo pojavi, kakršne povzroča histamin, ki se v alergijskem procesu intenzivno sprošča.

Histamin je biološka snov in jo vsebujejo mnoga živila. V telesu, zlasti v črevesni sluznici, imamo encim diaminooksidaza, ki omogoča razgradnjo histamina. Nekateri ljudje pa imajo prenizko raven omenjenega encima v črevesu in krvi, zato se v telesu zadržuje preveč histamina in posledica so simptomi, ki so podobni histaminskim pojavom pri pravi alergiji. Ti simptomi se največkrat pojavijo, ko pojemo hrano, ki vsebuje veliko histamina.

Velikokrat pa se histaminska intoleranca zamenjuje z laktozno intoleranco, ki pa je stanje, pri katerem telo ne more popolnoma prebaviti mlečnega sladkorja (laktoze). Nastane zaradi popolne odsotnosti ali zmanjšane količine encima laktaze, ki razgrajuje mlečni sladkor. Težave ljudi z laktozno intoleranco se kažejo kot napenjanje, pojavljajo se bolečine v trebuhu, krči ali driske.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Prebavne težave

Izpuščaji

Glavobol

Srbenje

Oteženo dihanje

Preobčutljivost na hrano
Histaminska intoleranca?

DAOSIN® Dietetično živilo za posebne zdravstvene namene
Za dietetsko uravnavanje intolerance na hrano, ki jo povzroča histaminska intoleranca. Dodatek bolnikovi prehrani z encimom DAO (diamin oksidaza) za razgradnjo histamina.

- Naravni encim DAO za boljše uravnavanje histamina,
- ne vsebuje želatine, histamina, ter glutena,
- dokazana kakovost.

STADA

Izdelek poiščite v lekarnah.

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana

ABC

- A** Odrasel človek potrebuje za normalno življenje le 1,4 grama soli dnevno.
- B** Najpogostejši vir soli med kupljenimi izdelki: kruh, krušni izdelki, mesni izdelki, siri in vložena zelenjava.
- C** Količina soli, ki jo ljudje zaužijemo, kar za 130 % presega še priporočeno dnevno količino soli.

Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje

Sol je bila nekdanj privilegij višjih družbenih slojev, z njo so svoje jedi obogatili kralji in kraljice, dvorne dame in princeze. Poleg dodatka v prehrani je sol močno povezana tudi z vraževerji, katerih korenine segajo v daljno preteklost. Uporabljali so jo za odganjanje slabih energij, hudiča pa so preganjali z metanjem soli čez levo ramo. V stoletjih pa se je odnos do soli počasi preobrnil, nekoč sredstvo očiščevanja je postalo pomemben dejavnik tveganja za nastanek kroničnih bolezni, ki resno ogrožata zdravje ljudi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Natrij je element, pogosto prisoten v naravi, največkrat ga najdemo v obliki natrijevega klorida, kuhinjske soli. S prehrano sol ljudje vnesemo v svoje telo, izloča pa se z urinom, blatom in potenjem. Sol je v zmernih količinah nujna, vendar pa danes težava ni v pomanjkanju, temveč v čezmernem uživanju. Količina soli, ki jo ljudje zaužijemo, kar za 130 % presega še priporočeno dnevno količino soli, na pobudo številnih zdravstvenih organizacij in strokovnjakov pa se številke v zadnjih letih postopoma, a vendarle nekoliko zmanjšujejo. Trend zmanjševanja vnosa soli spodbudno vpliva tudi na posamezni-

kovo zdravje. Nezdrav način prehranjevanja namreč pospešuje nastanek kronično nalezljivih bolezni, ki sodijo med enega bistvenih vzrokov za smrt v Sloveniji in po svetu. Čezmerno uživanje soli zvišuje tudi tveganje za povišan krvni tlak, ki se lahko odraža tudi z možgansko kapjo in drugimi boleznimi.

Odrasel človek naj bi po priporočilih na dan zaužil 1,4 grama soli

Predvsem v zahodnem svetu smo ljudje vajeni uživati močno soljeno hrano, posledično proizvajalci, tudi da bi ugodili našemu okusu, izdelujejo prehranske izdelke, ki vsebujejo veliko mero soli. Kuhinjska sol je namreč eden najpogosteje uporabljenih dodatkov v predelavi živil, pogosto jo najdemo predvsem v mesnih izdelkih (klobase, paštete, pršut, prekajeno meso, panceta), siri, konzervirani zelenjavi, krušnih izdelkih in drugih živilskih izdelkih. S soljo dosežemo tudi želeno strukturo izdelka, saj izboljša vezavo vode in maščobe, poleg tega deluje kot konzervans. Poudarja tudi samo aromo živila. Strokovnjaki so prišli do ugotovitev, da je v nekaterih primerih med pripravo in pridelavo sol dodana le za izboljšanje okusa. Ob številnih komponentah, na katere moramo biti ob nakupu živil pozorni, sol spada v sam vrh. Po nekaterih podatkih naj bi že pri zajtrku dodobra presegl priporo-

čeno dnevno količino vnosa soli. Kakšna so priporočila strokovnjakov? »Odrasel človek potrebuje za normalno življenje le 1,4 grama soli dnevno. Zgornja meja dnevnega vnosa soli, ki je sprejemljiva za zdravje, je 5 gramov, pri otrocih pa 3 grame. Ta omejitev se upošteva glede na to, da se v povprečju populacijsko s hrano zaužije preveč soli. Seveda pa so lahko potrebne količine zelo različne od posameznika do posameznika, od intenzivnosti njegove telesne dejavnosti, izgub s potenjem ali uriniranjem, temperature okolja in še nekaterih drugih dejavnikov, ki so vezani na uživanje nekaterih zdravil ali zdravstveno stanje posameznika,« pojasnjuje dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Potrebe soli so zaradi prekomernega potenja povišane pri športnikih in težkih fizičnih delavcih, poleg tega je dobrodošlo užiti nekoliko višjo količino soli tudi v primeru driske, bruhanja in povišane telesne temperature.

Kruh, krušni izdelki, mesni izdelki, sir ...

Ob visoki vsebnosti soli v prehranskih izdelkih se je težko odvaditi močno soljene hrane. Strokovnjaki so mnenja, da je potrebnih osem tednov postopnega nižanja slanosti hrane, da bomo dosegli stopnjo, na kateri se nam bodo določene jedi zaradi slanosti zdele skoraj neužitne. Ob tem velja poudariti, da ob

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

manjši uporabi soli začutimo več različnih okusov in sestavin. Pri zmanjševanju količine soli vam bo morda prav prišlo nekaj nasvetov, s pomočjo katerih boste postopoma prevetrili svoj jedilnik. Čezmeren vnos soli je najpogostejša posledica prehranjevanja s kupljenimi živili, ki vsebujejo visoko vsebnost soli, in uživanja soljenih obrokov v gostinskih obratih, deloma pa tudi dosoljevanja že dovolj slane hrane pri mizi. Raziskave so pokazale, da so najpogostejši vir soli med kupljenimi izdelki v prehrani Slovencev kruh in krušni izdelki, mesni izdelki (ti so v prehrani prepogosto na dnevnem jedilniku), siri in vložena zelenjava.

Nekaj nasvetov za prehranjevanje doma:

- Pred vsakim nakupom si na embalaži preberite podatke o hranilni vrednosti, izberite raje takšne z manjšo vsebnostjo soli.
- Uživajte zadostno količino sadja in zelenjave, ki dokazano vsebujeta dovolj kalija, ki nevtralizira učinek soli.
- Izogibajte se predpripravljeni in predelani hrani, kot so paštete, mesni izdelki, konzervirane jedi in hitra hrana. Te praviloma vsebujejo največ soli. Zmanjšajte tudi uporabo juh za hitro pripravo, jušnih kock in omak.
- Za izboljšanje okusa se zanesite na sveža in posušena zelišča. Cele, zrnate začimbe

dodajajte jedem na začetku kuhanja, da pravočasno izločijo svojo aromo, narezane, mlete začimbe pa deset minut pred koncem kuhanja.

- Pri kuhanju in peki se izogibajte uporabi soli. Za pripravo rib uporabite limonov sok, lahko tudi marinado iz kakovostnih olj, gorčice, čebule, česna in drugih sestavin. Za pripravo omak pa zrel paradižnik, svežo papriko in česen.
- Okus jedi lahko popestrite tudi s praženimi semeni.
- Namesto različnih paradižnikovih koncentratov izberite rezine svežega paradižnika.

Kaj pa, če se ne prehranjemo doma?

Vse več ljudi se v zadnjem času prehranjuje v gostinskih obratih, kjer je hrana zaradi okusa pogosto močno soljena. Posamezne jedi lahko tako vsebujejo kar petkratno količino priporočenega dnevnega vnosa. Pri tem je na vsaki mizi dostopna tudi posodica s soljo, ki jo veliko gostov gostinskih storitev s pridom uporablja.

Prehranjevanje zunaj doma:

- Opozorite ponudnika na slanost jedi, v veliki meri namreč gostinci upoštevajo želje gostov.
- Hrano pokusite, preden jo solite.

- Kadar se odločate za pico, izberite vegetarijansko ali takšno s sveže pripravljanim mesom. Ne naročajte dodatnega sira in izogibajte se hrenovkam, salami in slanini.
- Sendviči so vir velikih količin soli, zato se jim, če je le mogoče, izogibajte. Če to ni mogoče, potem izberite sestavine z manjšo vsebnostjo soli, kot so polnozrnat žemlja, manj mastni sir ...
- Pri naročanju solate dodajte le kis in olje, začinite jo lahko z naravnimi začimbami. Izogibajte se mastnim in slanim prelivom.

Odrasel človek potrebuje za normalno življenje le 1,4 grama soli dnevno. Zgornja meja dnevnega vnosa soli, ki je sprejemljiva za zdravje, je 5 gramov, pri otrocih pa 3 grame. Ta omejitev se upošteva glede na to, da se v povprečju populacijsko s hrano zaužije preveč soli. Seveda pa so lahko potrebne količine zelo različne od posameznika do posameznika, od intenzivnosti njegove telesne dejavnosti, izgub s potenjem ali uriniranjem, temperature okolja in še nekaterih drugih dejavnikov, ki so vezani na uživanje nekaterih zdravil ali zdravstveno stanje posameznika.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

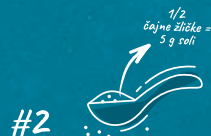
POZDRAVITE SOL NOVE GENERACIJE

Za nas dober obrok ni samo stranska pot do sladice. Želimo uživati v polni meri v vseh slanih toplih in hladnih predjedeh ter veličastnih glavnih jedeh, če pa ostane kaj prostora za sladico, se ne bomo pritoževali.

Vsem, ki razmišljate kot mi, predstavljamo Salut!



#1 Čepprav je sol začimba, ki se danes morda res največ uporablja, je čezmerno uživanje soli ena glavnih težav za zdravo delovanje telesa.



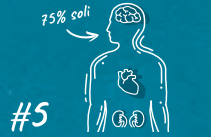
#2 A ni vse tako sivo – sol je zelo pomembna za naše zdravje. Priporočljivo je, da zaužijete približno 5 g soli na dan, kar med drugim pozitivno vpliva na zdravje živčnega sistema in izločanje toksinov.



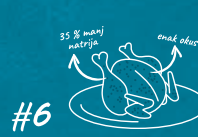
#3 Tudi naše telo je do določene mere narejeno iz soli. Vsaka celica v telesu je sestavljena iz nje. Človeško telo pa vsebuje približno 250 gramov soli.



#4 Sol je glavni vir natrijevega klorida. V povprečju je sol sestavljena iz 40 % natrija in 60 % klorida, vendar je to razmerje v veliki meri odvisno od vrste soli.



#5 Čezmerno uživanje natrija lahko negativno vpliva na krvni tlak, ledvice in možgane. Toda včasih je težko nadzorovati vnos, saj kar 75 % soli, ki jo zaužijemo, že vsebuje kupljena hrana.



#6 Salut je edinstvena mešanica mineralnih soli s kar 35 % manj natrija v primerjavi s kuhinjsko soljo in je po okusu enak jedilni soli!

ZAHVALJUJOČ SALUT SOLI BODO JEDI OSTALE TAKO OKUSNE KOT PREJ, VENDAR Z ENO POMEMBNO RAZLIKO – VSAJ ZA 35 % MANJ NATRIJA.



www.podravka.si

ABC

A Naši predniki so se s sladkorjem srečevali le poredko, nekoč se je sladkor uporabljal le ob praznikih.

B Odrasli danes v povprečju zaužijejo še enkrat več sladkorja od zgornje dopustne meje.

C Starši bodite otrokom zgled tudi na prehranbnem področju.



Sladkor, tihi ubijalec

Dobro veste, koliko sladkorja na dan zaužijete? Sladkor se namreč nahaja tudi v živilih, na katere sami morda nikdar ne bi pomislili. Zaradi velikega vpliva na človeško zdravje pa »slovi« kot tihi ubijalec, ob boku holesterola in soli. Po ocenah strokovnjakov naj bi samo sladke pijače letno terjale življenja več kot 180 tisoč ljudi. Če so se naši predniki s sladkorjem srečevali le poredko, je danes postal stalnica, ki močno ogroža naše zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Problematika sladkorja se začne že ob rojstvu

Svetovna zdravstvena organizacija že leta opozarja, da je zmanjšanje količine prostih sladkorjev v hrani nujno. Vsebnost sladkorjev namreč ne bi smela presegati desetine dnevnega energijskega vnosa. Še bolje, sladkor naj bi predstavljal le 5 %, kar je enako petim čajnim žličkam oz. vrečkam sladkorja. Pri otrocih naj bi bil vnos, glede na telesno težo, še dosti nižji. Med škodljivimi sladkorji štujemo tistega, ki je bil dodan v postopku industrijske priprave živila ali pa ga sami dodamo jedem, pa tudi prisotni sladkor v medu, sirupih in stoočstotnih sadnih sokovih. Ti sladkorji so v sladkih pijačah, slaščicah, sladkarijah pa tudi jogurtih, kečapu, kosmičih, pločevinkah, solatnih prelivih,

kruhu in številnih drugih živilskih izdelkih, ki se bohotijo na policah trgovin. Razmere so iz leta v leto bolj alarmantne, odrasli v povprečju zaužijejo še enkrat več sladkorja od zgornje dopustne meje. Kljub nenehnemu opozarjanju strokovnjakov se večina staršev še vedno ne zaveda nevarnosti sladkorja, ne le za zdravje otrok, temveč tudi odraslih. »Problematika sladkorja se prične že ob rojstvu oz. če smo zelo natančni že v času nosečnosti. Otroci v času razvoja potrebujejo predvsem uravnoteženo hrano, ki ponuja vse potrebno za optimalno rast in razvoj ter zdravje. Dodani sladkor je zato v tem obdobju odsvetovan, saj ne prispeva k vnosu pomembnih hranil. Zato že sadne kašice nikakor ne smejo biti edina prehrana, ampak so lahko, zlasti v kombinaciji z žiti ali zelenjavo, dopolnitev prehrane, saj lahko vsebujejo veliko naravnega sladkorja iz sadja. Brez slabe vesti zato lahko uživamo le nepredelano sadje. Po drugi strani so otroci zaradi naravnih preferenc za sladek okus zelo dovzetni za sladko hrano, pijačo in prigrizke, zato se lahko zelo hitro privadijo na sladke okuse in pričnejo odklanjati zdravo hrano, postanejo pretirano izbirčni ali celo neješčiči,« opozarja **dr. Matej Gregorič** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Otroške navade postavljajo temelje za prihodnost

Starši igrajo ključno vlogo pri razvoju otrokovih prehranskih nagnjenj, saj neprimerna izbira hrane v otroški dobi vpliva na razvoj

in oblikovanje prehranjevalnih navad v odrasli dobi. Sladkor povzroča svojevrstno zasvojenost, saj v našem telesu sproži kratkotrjen občutek ugodja, kaj kmalu pa prvotno stanje mine in pojavi se nagel padec sladkorja, povezan z razdražljivostjo ter občutkom lakote. Nihanje sladkorja v krvi naj bi bilo povezano tudi z duševnimi zmožnostmi otrok, študije kažejo na upad kognitivnih zmožnosti ter hiperaktivnost pri otrocih. Pa ne le to, neuravnotežena prehrana vodi v pomanjkanje številnih hranil in pestro paleto zdravstvenih težav. »Če otroku dopustimo, da pretirava s sladkimi izbirami, bo že zelo zgodaj izpostavljen velikim nihanjem sladkorja v krvi. Čeprav se možgani neposredno hranijo le z razpoložljivo glukozo v krvi, pa naš organizem ni prilagojen na pogoste 'sladke' šoke. Telo se prekomernemu vnosu sladkorja upre tako, da prisili celice, da ga sprejmejo več in telo ga spravi v zalogo. Sčasoma celice postanejo proti tem šokom odporne, kar povzroči moteno presnovo sladkorja. Zaradi enolične in predvsem sladke hrane se lahko posledice pokažejo že zgodaj s pomanjkanjem določenih hranil (npr. slabokrvnost), težavami pri uravnavanju telesne teže, moteno regulacijo krvnega sladkorja, postopno pa z razvojem debelosti, sladkorne bolezni tipa 2 in številnih drugih obolenj, ki se pojavljajo že pri otrocih,« razlaga dr. Gregorič. Ob tem opozarja, da se otroška presnova in okus oblikujeta v zgodnjem otrokovem razvoju, posledično predlaga, da se otrokom sladka

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

hrana ponudi čim pozneje oz. šele ko otroci spoznajo in osvojijo raznovrstne okuse, npr. zelenjave in sadja. »Treba je upoštevati, da je hrana v otrokovem doživljanju sredstvo za komuniciranje in izražanje čustev. Omejevanje sladkih živil in pijač na silo pri otrocih namreč ni uspešna metoda, zato je bolje, da se s sladkarijami srečajo čim pozneje in še to bolj poredko. Zato tudi ni prav, da starši s hrano pogojujejo zaželeno vedenje otroka ali ga celo kaznujejo.«

»Že kosmiči za zajtrk, ki se oglašujejo kot zdrava izbira za otroke, običajno vsebujejo preveč sladkorja.«

Največ enostavnih sladkorjev zaužijemo s sladkimi pijačami, slaščicami in sladkarijami. Liter sladkih pijač lahko vsebuje več kot sto gramov sladkorja, količine pa so lahko visoke tudi v napitkih, kot so ledeni čaji, sadne pijače, čokoladno mleko ipd. Na osnovnih šolah so si lahko učenci še pred leti lakoto potešili z izdelki iz prehrabnih avtomatov, ki so bili pogosto polni živil in pijač z visoko vsebnostjo sladkorja. Te danes še vedno najdemo na srednjih šolah. »Zato je treba spreminjati debelilno okolje, kjer se otroci zadržujejo, tako da bodo imeli čim več možnosti za zdrave izbire, ter jih zaščititi pred neprimernimi komercialnimi učinki. Že kosmiči za zajtrk, ki se oglašujejo kot zdrava izbira

za otroke, običajno vsebujejo preveč sladkorja. Avtomati za distribucijo hrane in pijače praviloma ponujajo slane in sladke prigrizke ter sladke pijače in niso z logotipi trgovskih znamk in simbolov ter slikami posameznih živil nič drugega kot podaljšana roka oglaševanja neprimerne izbire,« pojasnjuje dr. Gregorič in nadaljuje: »Tisti, ki si pogosto privoščijo hrano iz avtomatov, imajo več možnosti za povečano telesno težo in razvoj sladkorne bolezni. V primeru, da otroci pretirano posegajo po sladkih, slanih in mastnih prigrizkih, lahko pričnejo odklanjati šolske obroke. Našteto pa je iz zdravstvenega, socialnega in ekonomskega vidika ob dejstvu, da imajo otroci v šoli subvencionirano uravnoteženo prehrano, povsem nesprejemljivo, z vidika vzgoje zdravih prehranjevalnih navad pa nedopustno. Zato je bil že leta 2010 s podporo WHO v šolskem

»Naši predniki so se s sladkim okusom srečevali redko. Našli so ga v sadju, jagodičevju in medu. Sladkih pijač niso poznali. Pozneje se je sladkor uporabljal le za praznike, uporabljal se je tudi kot konzervans, danes pa ga industrija uporablja predvsem kot ojačevalec okusa v številnih, tudi nesladkih živilih.«

okolju zakonsko podprt umik avtomatov s hrano in pijačo iz šolskega okolja. Zaželeni so predvsem ukrepi, ki povečujejo dostopnost do zdravih izbir, kot je npr. Šolska shema, preko katere dobijo učenci brezplačen dodatni obrok zelenjave ali sadja ali zakonsko omejevanje oglaševanja prehransko neustreznih živil med predvajanjem televizijskih otroških vsebin, kar se tudi že izvaja.«

»Otroci so nagnjeni k posnemanju odraslih, zato je zelo pomembno, da so starši svojim otrokom ustrezen zgled. Če zelenjave ni na krožniku oziroma je starši ne pripravljajo in uživajo, ne moremo pričakovati, da bo otrok po njej segel z veseljem. Poleg tega je treba upoštevati, da se otrokov okus razvija postopoma, zato zelenjavo ponudimo večkrat in v enakomernih časovnih razmikih, četudi jo otrok v začetku zavrača. Pomembno je vztrajanje! Otroke je treba tudi čim večkrat vključiti v pripravo obrokov, da se bodo naučili kuhanja in s tem razvili pozitiven odnos do hrane. Prav tako je nujno, da starši otroke poučijo o neprimernih komercialnih sporočilih in agresivnem trženju zdravju nekoristne hrane.«

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

TVOJ SVET OKUSOV.

moj svet v ravnotežju

www.zala.si

Vitamin B6 in cink imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Dobro počutje dosežemo z raznoliko, uravnoteženo prehrano in zdravim načinom življenja.

Pivovarna Laško Union d.o.o., Pivovarniška ulica 2, 1000 Ljubljana.



Kmetijstvo Slovenija

SLOVENCIMORALI ŠEBOLJPOSEGATIPO NAŠIKAKOVOSTNIHRANI

G. IVAN DREV, direktor KZ Šaleška dolina

Začetki vaše ekološke zgodbe segajo v leto 2009. Nam lahko poveste, kako ste začeli, v čem ste bili takrat prvi in kje ste danes?

Začeli smo leta 2009 z idejnimi zasnovami in oblikovanjem marketinškega spleta. Aktivirali smo tričlansko ekipo študentov, ki so sprejeli izziv in nam utrli uspešno začetno pot, ki še vedno traja in se izboljšuje. Z inovativnim pristopom sledenja preko QR-kode smo bili prvi na tem področju. Potrošniku smo s sledenjem

eko mesa nudili preglednost, varnost ter zaupanje glede izvora mesa in podatke o lastniku živali, veljavnosti eko certifikatov in seveda lokaciji kmetije.

Pod blagovno znamko Ekodar ponujate domače, kakovostno goveje meso iz ekološke reje. Kako se ekološka govedina razlikuje od neekološke?

Tu velja načelo »manj je več«. Meso pašnih živali je dragocenejše od tistega iz pretežno hlevske reje. Meso je

bolj pusto in vsebuje do trikrat manj maščobe. Je manj kalorično in vsebuje tudi do štirikrat več vitamina E. Je bogat izvor vitamina B12 in niacina ter železa, kar je zelo pomembno za otroke in odraščajočo mladino. Eko meso ima visoko vsebnost omega 3 maščobnih kislin.

O sistemu sledljivosti ste že spregovorili. Ali vzporedno s tem poteka tudi nadzor kmetij, ki so v vašem sistemu odjema?

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

V KZ Šaleška dolina imamo ustanovljeno Skupino proizvajalcev za ekoredeče meso, kjer imamo s pogodami točno določena pravila poslovanja in se jih tudi striktno držimo. Zastavljeno imamo sledenje živali od reje, transporta, zakola, predelave in trženja do končnega kupca. Kot organizator smo fizično prisotni pri odkupu in distribuciji do kupcev, trgovine in končnih kupcev.

Vsi se strinjamo, da z nakupom lokalno in ekološko pridelanih živil skrbimo za svoje zdravje, podpiramo domačega slovenskega kmeta in prispevamo k ohranjanju narave. Se strinjate, da v Sloveniji, glede na velikost naše dežele, lokalno pomeni pravzaprav slovensko?

Absolutno se strinjam in Slovenci bi morali še bolj posegati po naši kakovostni hrani, ko veš, kaj ješ.

Pri jabolkih in blagovni znamki Slogdar ste se odločili za integrirano pridelavo. Lahko pojasnite razliko med integrirano in ekološko pridelavo in zakaj se niste odločili za slednjo?

Moram vas popraviti. Skoraj 40 let smo bili zavezani integrirani pridelavi, od lani naprej pa imamo že 3 ha eko jabolčnih nasadov. V roku dveh let bomo prisotni v prodaji z eko jabolki, eko 100-% jabolčnim sokom in eko jabolčnim kisom. Eko nasade bomo širili tudi v prihodnje, ko bomo menjali amortizirane obstoječe nasade.

Trend ekološko ozaveščenih potrošnikov v Sloveniji je v porastu. Ali s svojo ekološko blagovno znamko lahko sledite večjemu povpraševanju po ekoloških izdelkih in na kakšen način? Z vključevanjem novih kmetij ali s povečevanjem kapacitet obstoječih?

Veseli smo vse večjega povpraševanja po kakovostnem eko mesu, ki ga zagotavljamo z vse večjim



Oglasno sporočilo

krogom eko kmetij. Povečevanje kapacitet na obstoječih kmetijah pa je omejeno, ker vemo, da eko reja ne more iti v smeri intenzifikacije pridelave, kvečjemu optimizacije.

Kako poteka vaš sistem oskrbe vrtcev, šol in drugih javnih ustanov z ekološkimi izdelki? Katere ustanove so vključene in koliko časa že?

Zadovoljni smo z odzivom javnih zavodov, tj. šol in vrtcev. Oskrbujemo jih že deset let, preko javnih naročil, po sistemu kratkih verig. Tukaj pa nas žalosti, ko se na trgu pojavljajo tudi nepoštene prakse, ki ponujajo zavodom nekakovostno blago po nižjih cenah, tako da se človek vpraša, ali je meso sploh eko. Pri teh subjektih bi odgovorni organi morali pooprrediti nadzor in jih bolj striktno sankcionirati. S tem bi preprečili nepoštene prakse, ki mečejo slabo luč tudi na ostale, ki skrbimo za pošteno in transparentno poslovanje.

Ali so med vašimi odjemalci tudi gostinci? Kako vidite slovensko gastronomsko ekološko ponudbo?

Žal je gostincev malo, ker še niso začutili dodane vrednosti, oziroma potrošniki premalo zahtevamo, da se nam ponudita kakovostni slovenska govedina in teletina. Gastronomi so velikokrat močni samo v besedah, v realnosti je pa

“Gastronomi so velikokrat močni samo v besedah, v realnosti je pa vse drugo. Drugače bo, ko bo gostinec pred stranko prinesel zapakiran kos eko mesa in ga pred njo odprl ter ga odnesel v kuhinjo na pripravo.”

vse drugo. Drugače bo, ko bo gostinec pred stranko prinesel zapakiran kos eko mesa in ga pred njo odprl ter ga odnesel v kuhinjo na pripravo. Podobno kot naredijo z vinom in ostalo pijačo.

Ali je prihodnost ekološkega kmetijstva v svetu in v Sloveniji svetla?

Seveda je, ljudje se vse bolj zavedamo, da je kakovostna hrana le bolj pomembna kot ostale na zunaj bleščeče se dobrine, ki pa ne priušajo dolgoročnega zadovoljstva.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



Kmetijstvo Slovenija

Ekološko + lokalno = IDEALNO!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

ABC

- A** Med vodilne vzroke umrljivosti Slovencev sodijo boleznj obtočil in neoplazme.
- B** V letu 2018 je umrlo 20.485 Slovencev, od tega 10.113 moških in 10.372 žensk.
- C** Povprečna starost umrlih se zvišuje, vsak dan pa sicer umre približno 50 Slovencev.



Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci



Tina Lesnik, dr. med.

Že star pregovor pravi, da se v življenju ne moremo izogniti le davkom – in smrti.

Smrt med ljudmi ostaja eden največjih tabujev, in čeprav njeno težo pogosto skušamo ublažiti s humorjem, se je bomo danes lotili objektivno in popolnoma statistično. Pri tem nam je s svojim znanjem priskočila na pomoč **Tina Lesnik, dr. med.**, specialistka javnega zdravja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki nam je izčrpno odgovorila na vprašanja.

Avtor: **A. K. G.**

Zaradi česa najpogosteje umirajo Slovenci?

Po podatkih Zdravstvenega statističnega letopisa (NIJZ 2017) glede na analize, ki jih letno pripravljamo na NIJZ, so vodilni vzroki za smrt

prebivalcev Slovenije še vedno boleznj obtočil (med najpogostejše sodijo srčni infarkt, možganska kap, odpoved srca idr.) ter neoplazme (rak prebavil, prostate, dojke in pljuč), ki so bile v letu 2017 vzrok 70 % vseh smrti. Glede na spol pa zanimivo od leta 2009 dalje pri moških boleznj srca in ožilja niso več najpogostejši vzrok smrti, temveč so na drugem mestu, za neoplazmami. Sledijo poškodbe, zastrupitve in drugi zunanji vzroki ter boleznj dihal in prebavil. V letu 2017 je 1.535 prebivalcev umrlo zaradi posledic zunanjih vzrokov obolevnosti in smrti. Zaradi padcev je umrlo 680 prebivalcev (44,3 %), zaradi samomora 411 prebivalcev (26,8 %), zaradi transportnih nezgod 116 prebivalcev (7,6 %), zaradi napada 23 prebivalcev (1,5 %) ter 305 prebivalcev (19,9 %) zaradi ostalih zunanjih vzrokov smrti. Povprečna starost umrlih se zvišuje in tako so v povprečju glede na podatke Zdravstvenega statističnega leto-

V letu 2018 je umrlo 20.485 ljudi, od tega 10.113 moških in 10.372 žensk. Dnevne statistike sicer ne objavljamo, na dan pa dobimo približno 50 obrazcev ‚Zdravniškega potrdila o smrti in poročila o vzroku smrti‘, ki ga na terenu izpolni zdravnik – mrliški oglednik. Med dojenčki je umrljivost v zadnjih tridesetih letih močno upadla in je danes zelo nizka, to je 2 na 1000 živorojenih otrok. Med dečki in deklicami ni razlik v umrljivosti.

pisa (NIJZ 2017) moški doživeli 74, ženske pa več kot 81 let starosti.

Če se vrneva k srčno-žilnim boleznim, katere so vključene in koliko smrti Slovencev skrivajo?

Po podatkih, ki jih objavljamo v letnem Zdravstvenem statističnem letopisu, boleznj srca in ožilja obsegajo vrsto boleznj, povezanih z obtočili. Najpogostejše boleznj srca so ishemična bolezen srca (vključno z akutnim srčnomišičnim infarktom, AMI), motnje srčnega ritma, srčna odpoved (popušcanje srca) ter boleznj srčnih zaklopk. Med možgansko-žilnimi (cerebrovaskularnimi) boleznimi je najpogostejša možganska kap (cerebrovaskularni insult, CVI), ki je lahko posledica motenj dotoka krvi v možgane ali možganske krvavitve. Zelo pogosta bolezen srca in ožilja je tudi hipertenzija (visok krvni tlak), ki je hkrati tudi dejavnik tveganja za boleznj srca in za možgansko-žilne boleznj.

Zaradi srčno-žilnih boleznj letno umre približno 8.000 ljudi, kar je 387 na 100.000 prebivalcev in to predstavlja 39 % vseh vzrokov smrti. Pri moških to predstavlja 33 % vseh smrti, pri ženskah pa 45 % vseh smrti. Največ umrlih zaradi srčno-žilnih boleznj je v starostnih skupinah nad 75 let, kar je pričakovano, saj so to boleznj, katerih pogostost raste s starostjo. Tako je npr. leta 2017 umrlo štirikrat več moških, starih 75 let in več, kot tistih v starostni skupini od 65 do 74 let in kar 15-krat več žensk, starih 75 let in več, kot v nižji starostni skupini. Vidimo torej, da ženske zaradi srčno-žilnih boleznj umirajo

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

kasneje kot moški, pa tudi pogosteje, saj je stopnja umrljivosti pri ženskah večja od stopnje umrljivosti pri moških (moški 321,8 umrlih/100.000 prebivalcev in ženske 452 umrlih/100.000 prebivalcev). Pri umrljivosti zaradi srčno-žilnih bolezni opažamo tudi geografske razlike. Če izničimo vpliv starostne strukture prebivalstva v različnih regijah, je umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni večja na vzhodu Slovenije kot na zahodu.

Koliko Slovencev umre zaradi raka in katere vrste raka so pri tem najpogostejše?

Glede na podatke Registra raka RS, objavljene na portalu Slora, povprečni izračuni za obdobje 2012–2016 kažejo, da je novih primerov raka med Slovenci vsako leto skupno 14.300 (7.775 med moškimi in 6.525 med ženskami), od tega se jih skupno 6.050 konča s smrtnim izidom (3.394 med moškimi in 2.656 med ženskami). V letu 2016 je bil skupno na prvem mestu med umrljivostmi (gre za grobo stopnjo umrljivosti, to je število smrti na 100.000 prebivalcev) rak pljuč, sledijo rak debelega črevesa in danke, nato rak želodca in rak trebušne slinavke. Če pogledamo grobo stopnjo umrljivosti pri moških, je na prvem mestu rak pljuč, na drugem mestu rak prostate, sledi rak debelega črevesja in danke. Pri ženskah pa je na prvem mestu grobe stopnje umrljivosti prav tako rak pljuč, na drugem mestu rak dojke, na tretjem pa skupina ostalih rakov. Ko izničimo vpliv starosti, se vrstni red umrljivosti na prvih štirih mestih ne spremeni bistveno. Starostno standardizirana stopnja umrljivosti zaradi raka sicer pada, saj se umiranje zaradi raka pomika v kasnejša leta.

Kje so Slovenci glede umrljivosti, vezani na sladkorno bolezen?

Pri sladkorni bolezni mnogo bolj kot umrljivost samo spremljamo obolevnost oz. pojavnost. Zanima nas, koliko ljudi ima sladkorno bolezen in koliko jih na novo zboleva. Umrljivost zaradi sladkorne bolezni je v številkah relativno nizka, gre za podcenjen podatek. Ti bolniki namreč lahko doživljajo številne zaplete, do katerih privede sladkorna bole-

zen, poleg tega pogosteje obolevajo zaradi srčno-žilnih bolezni. Zaradi vsega naštetega se sladkorna bolezen le redko navaja kot osnovni vzrok smrti. Preventiva sladkorne bolezni se začne že zgodaj, pri otrocih in mladostnikih, predvsem s preprečevanjem kajenja, pitja alkohola, debelosti in spodbujanja k telesni dejavnosti. Seveda je vse to pomembno tudi v odrasli dobi. Preventiva zapletov je tudi zgodnje odkrivanje bolezni, kjer je pomemben dejaven pristop k iskanju oseb, ki imajo povišane vrednosti sladkorja v krvi.

Kaj pa umrljivost na naših tleh zaradi astme in KOPB?

Umrljivost zaradi bolezni dihal, kamor spada tudi KOPB in astma (pljučni rak sem ni vključen) je četrta po pogostosti. V to skupino vzrokov smrti sodijo po 10. Mednarodni klasifikaciji bolezni tudi smrti zaradi pljučnic, ki so zelo pogost vzrok smrti zaradi bolezni dihal, predvsem pri starejših. Starostno standardizirana stopnja umrljivosti pokaže, da moški pogosteje umirajo zaradi bolezni dihal, kar je najverjetneje povezano s kajenjem, saj moški kadijo v večji meri kot ženske.

Koliko Slovencev umira v prometnih nesrečah in zaradi različnih poškodb?

Umrljivost zaradi poškodb redno spremljamo v poglavju Zdravstvenega statističnega letopisa. Za leto 2017 smo zapisali, da je v tem letu v Sloveniji v transportnih nezgodah umrlo 116 oseb, prevladovali so moški (75 %). Najpogostejše so transportne nezgode v cestnem prometu, v letu 2017 je bilo takih nezgod v Sloveniji 17.645, v njih sta umrli 102 osebi. Od leta 2008 dalje je opazen upad števila vseh cestnoprometnih nezgod (za 23 %), v letu 2017 je umrlo 28 oseb manj kot leto poprej, med 100 povzročitelji cestnoprometnih nezgod s smrtnim izidom pa je bilo v 2017 alkoholiziranih 31 povzročiteljev (31 %). Število umrlih zaradi transportnih nezgod je bilo pri moških v vseh starostnih skupinah višje kot pri ženskah. V zadnjih desetih letih (2008–2017) so bili v transportu najbolj ogroženi

»Če pogledamo grobo stopnjo umrljivosti pri moških, je na prvem mestu rak pljuč, na drugem mestu rak prostate, sledi rak debelega črevesja in danke.«

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Novo! Diagnostični ultrazvok. Napredna diagnostika srca, trebuha, ožilja..

Ultrazvočni pregled je neboleč, neinvaziven in neškodljiv.

mladi (20–29 let) in starejši prebivalci (nad 70 let). Zaradi transportnih nezgod je v letu 2017 umrlo največ oseb v avtomobilu, sledijo jim motoristi, večina umrlih zaradi drugih nezgod med transportom po kopnem pa so predstavljale osebe v posebnem poljedelskem vozilu.

Med najbolj ogrožene zaradi cestnoprometnih nezgod so v letu 2017 spadali prebivalci v primorsko-notranjski regiji, kjer se je zgodilo 15 nezgod s smrtnim izidom na 100.000 prebivalcev, med najmanj ogroženi

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin**® z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin**® je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Izdelek je na voljo v lekarnah in drogerijah Tuš.



NutriLAB
www.nutrilab.si

»Pri ženskah je na prvem mestu grobe stopnje umrljivosti prav tako rak pljuč, na drugem mestu rak dojke, na tretjem pa skupina ostalih rakov.«

nimi pa so bili isto leto v obalno-kraški regiji (2,6/100.000). V letu 2017 je v Sloveniji v cestnoprometnih nezgodah umrlo 50 oseb na 1.000.000 prebivalcev, kar je nekoliko nad povprečjem Evropske unije.

Poškodbe, ki jih štejemo v velike skupine vzrokov smrti po Mednarodni klasifikaciji bolezni – Zunanji vzroki obolevnosti in umrljivosti, so v tej skupini najpogostejši vzrok smrti, in sicer gre za padce, sledijo jim samopoškodbe oz. samomori. V letu 2017 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 412 ljudi, 327 moških in 84 žensk. Stopnja umrljivosti zaradi samomora se je v zadnjih desetih letih znižala pri obeh spolih, nekoliko izraziteje pri moških.

Ali bi lahko govorili o umrljivosti zaradi duševnih motenj kot samostojni kategoriji?

Pri duševnih motnjah in boleznih gre v največji meri umrljivost na račun samomora, vendar beležimo tudi druge vzroke iz te skupine, gre za majhne številke v primerjavi z ostalimi vzroki smrti – to so npr. smrti zaradi

motenj hranjenja, smrti zaradi duševnih in vedenjskih motenj kot posledice uživanja psihoaktivnih snovi itd.

Kako je z umrljivostjo zaradi alkohola in prepovedanih drog pri Slovencih?

O umrljivosti, povezani z alkoholom, pišejo strokovnjaki, ki se s tem področjem ukvarjajo v Zdravstvenem statističnem letopisu in pravijo, da smo imeli »v obdobju od 2011 do 2017 v Sloveniji skupno 6.072 primerov smrti zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov smrti (tisti vzroki smrti, ki so 100-odstotno povezani z alkoholom), kar je predstavljalo skoraj 5 % vseh smrti v državi. Med umrlimi zaradi vzrokov smrti, neposredno pripisljivih alkoholu, je bilo 3,8-krat več moških kot žensk, več kot polovica je umrla pred 65. letom starosti, kar predstavlja prezgodnjo umrljivost. Med umrlimi zaradi vzrokov smrti, neposredno pripisljivih alkoholu, je skoraj polovica umrla zaradi alkoholne bolezni jeter, sledile so duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola. Vsak dan sta v povprečju umrli

najmanj dve osebi. Breme umrljivosti zaradi alkohola je še večje, če upoštevamo tudi primere smrti, kjer je alkohol posreden vzrok smrti.« Kar pa se tiče umrljivosti zaradi prepovedanih drog, pravijo, da je »število umrlih v Sloveniji, ko je bila zastupitev z drogo neposredni vzrok smrti, v letu 2017 46. Najpogostejši vzrok smrtne zastupitve je bil heroin, sledil je kokain.«

Je mogoče statistično napovedati, kako bo z umrljivostjo v prihodnosti?

Statistične ocene umrljivosti v prihodnosti zahtevajo kompleksno statistično modeliranje s potrebno informacijsko strukturo, česar pri nas na NIJZ ne delamo. Po ocenah ameriškega inštituta (Institute for Health Metrics and Evaluation, Seattle) napovedi za prihodnjih 20 let kažejo, da bi, če predpostavljamo, da se ohranijo sedanje okoliščine, prišlo do spremembe na prvem mestu, in sicer bi umrljivost zaradi raka prehitela umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni, na tretjem mestu bi bile bolezni živčevja, zmanjšala bi se umrljivost zaradi samomora. Pri slabšem scenariju pa bi se povečala umrljivost zaradi bolezni dihal. Razumeti moramo, da so to le ocene. Sami pa lahko z opazovanjem demografskih sprememb razumemo, da so te, predvsem podaljševanje življenjske dobe, ki smo mu pričali v zadnjih desetletjih in posledično staranje prebivalstva, tiste, ki bodo vplivale na vzroke umrljivosti tudi v prihodnje.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezili!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Želite
prenehati
kaditi?



Celotna linija, ki vam pomaga
zdraviti odvisnost od tobaka

nicorette
naredite nekaj izjemnega

www.jnjconsumer.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in nezaželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Transitions™

light under control™



NAJBOLJŠA

Fotoobčutljiva stekla*



UV + ZAŠČITA PRED
ŠKODLJIVO MODRO
SVETLOBO



FOTOOBČUTLJIVE
LASTNOSTI



TEMNA NA SONCU



PROZORNA V
ZAPRTIH
PROSTORIH



DOLGOTRAJNA

Transitions® Signature® GEN 8™ stekla so naslednja generacija naših fotoobčutljivih stekel, ki bodo nadomestila stekla Transitions® Signature® VII. So rezultat petih let raziskav in so razvita s strani Transitions Optical, da uporabnikom zagotovijo želeno zmogljivost, brez kompromisov.

Iconic Colors



Style Colors



* Na podlagi doseganja najvišjega ponderiranega rezultata med fotoobčutljivimi stekli, pridobljenega z merjenjem ključnih fotoobčutljivih lastnosti, razvrščenih po njihovem sorazmernem pomenu za uporabnike.

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

Zelena stran

Kirurgija

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...
Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaž
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.si

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko
tel: 031 204 400
Bresterniška ulica 93, Bresternica Maribor
www.bkdental.si

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

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

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK
Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04 513 15 78
v Ljubljani: tel.: 01 437 95 11
www.zobozdravstvo-oblak.si

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake, tel.: 03 567 50 10
www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, RTG), oralna kirurgija, paradontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

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
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

Zdravstveni in diagnostični centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med.dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi, psihiater.
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM! Maja Kozlevčar Živec dr. med.
Ambulanta za osteoporozo
Barjanska 62, Ljubljana
Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535
www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com

Medicinski pripomočki

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

VIKTORIA Trubarjeva cesta 77, Ljubljana
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o. Hrvatski trg 1, Ljubljana
tel.: 01 43 98 300, www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo
Mag. Branka Geczy, dr.med
Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
Tel.: 064 234 605, www.orl-ambulanta.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE – trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
tel.: 059 710 829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

KALČEK d.o.o.
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
info@kalcek.si, www.kalcek.si
Prva ekološka trgovina, že 30 let z največjo ponudbo ekološko pridelanih izdelkov v Sloveniji. Vabljeni, k obisku poslovalnic v Ljubljani in Kopru.

Ortopedija

FITEX d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Osteopatija, zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov
Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije
tel.: 01 56 84 091, www.centerzdravja.net

Bioresonanca

Center za zdravje človeka, d.o.o.
V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju
Tel.: 07 33 25 840, 031 247 044
www.izvirzdravja.com,
Solna soba, učinkovite terapije za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
imunski sistem, alergije, stres, hormoni, kandida in druge obremenitve ...
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto
tel.: 040 156 355, www.mavrica-zdravja.si

Optiki

OPTIKA IRMAN d.o.o.
Žalec | Velenje | Ljubljana
051 288 011 | optika@irman.si
www.optikairman.si

Optika Jureš d.o.o. Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
www.optikajures.si, Prijazni do Vaših oči!

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice,
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com

Optika Kuhar d.o.o. Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
tel.: 02 787 86 36
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

Optik Janez Poznič s.p. Vrvarski pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67, optik.janez.poznic@gmail.com

Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje, 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00, fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

To so znaki, da vaš srčno-žilni sistem
potrebuje **POMOČ**.



Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

AKCIJA
meseca
MAJA

REDNA CENA 76,70 EUR
AKCIJSKA CENA
57,80 EUR

Max Fruit King
Q10 s selenom
DARILO

Immune power 30 kom

NAROČI SVOJ PAKET ZDAJ
in prejmi še BREZPLAČNO
POŠTNINO

INFORMACIJE in NAROČILA
080 88 44

IZDELKE LAHKO NAROČITE NA:

- www.biostile.si
 - na brezplačni tel. št. 080 88 44
 - info@biostile.si
 - v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah
- Biovis d.o.o., Komen 129a, 6223 Komen



TEŽAVE?

- z ožiljem
- pešanjem srčne mišice
- spomladanska utrujenost
- povišan holesterol
- povišan krvni tlak
- slabokrvnost
- obloge na ožilju
- slaba cirkulacija
- pri pomanjkanju energije

Koencim Q10 je edini telesu lastni antioksidant, nujno potreben v vseh celicah, tkivih in organih.

♥ Prehransko dopolnilo **Koencim Q10 s selenom** pomaga zmanjšati utrujenost in okrepi imunski sistem. Pomaga tudi pri težavah s srcem, pešanju srčne mišice, pri raznih kožnih spremembah, pri mišični distrofiji, težavah z ožiljem, neplodnost in migrene.

♥ Bogata formula **Immune power** podpira in ohranja zdravo kožo, vzdržuje kardiovaskularni sistem z vzdrževanjem normalnega nivoja holesterola in trigliceridov v naši krvi, prav tako pomaga vzdrževati imunski sistem.

♥ **Max Fruit King** je vitaminska-mineralna bomba za vaše telo, ki vsebuje koncentrat kar 13 različnih temnih sadežev: sok aloe vere, noni sok, jabolčni sok, pomarančni sok, limonin sok, grozdni sok, sok črnega korenčka, sok maline, sok črnega ribeza, sok češnje, sok borovnic, sok robidnic in sok bezga.

Sok je v tekočem stanju in je zato *vir lahko dostopnih vitaminov in mineralov, zato ga priporočamo tudi otrokom*. Dnevna doza 30 ml zadošča za pokritje dnevnih potreb. Max Fruit King je *zmagovalna kombinacija pri vzdrževanju zdravega imunskega sistema, dobrega počutja, koncentracije in odlična rešitev v boju s slabokrvnostjo*.

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

...zaradi nočnega uriniranja zelo slabo spim...

...s sabo vedno nosim rezervna oblačila in vložke za vsak slučaj....

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

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

...v službi se moram velikokrat opravičiti sredi dela, zaradi nujnega obiska stranišča...

OBSTAJA REŠITEV! NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!

OBIŠČITE SVOJEGA ZDRAVNIKA IN SE POGOVORITE Z NJIM. NA VOLJO JE VEČ MOŽNOSTI IN NAČINOV ZDRAVLJENJA.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije.

Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2001;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.



DRUŠTVO ZA UROGINEKOLOGIJO
SLOVENE UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Štajmerjeva 3, 1000 Ljubljana, Slovenija



Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

Vsebina

- 4 Ne, ne boste se je nalezli!
- 6 Eozinofilni ezofagitis
- 9 Sezona klopotov se je začela!
- 11 Možganska kap ne izbira
- 14 Divertikuloza črevesa
- 17 Ko se srce utruji
- 20 Glivična okužba nohtov
- 22 Kolagen: vir mladosti?
- 25 Mali možgani zrastejo v velike
- 28 Nega dojenčka
- 30 Hemofilija
- 32 Ko z lasišča sneži
- 34 Anafilaktični šok
- 36 Nekoč privilegij, danes resna grožnja za zdravje
- 38 Sladkor, tihi ubijalec
- 42 Najpogostejši vzroki smrti med Slovenci

BET_2019_0024_AB

Datum priprave materiala: september 2019