

# ABCzdravja

Junij 2020  
Leto 15, številka 5

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.

Prave informacije o vaših  
težavah poiščite na:

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



## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



**BORIS KOPITAR** svetuje

PREVERITE SLUH IN  
POSKRBITE ZANJ

NAROČITE SE  
na brezplačni termin  
059 044 055

**AUDIOBM**  
14 SLUŠNIH CENTROV



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

#1 DOKAZANA  
UČINKOVITOST  
PRI MOŠKI  
PLODNOSTI



# Dovolj.

Čas je, da  
preprečimo  
migreno.

nova spletna stran

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

## Ste vedeli?

- Migrena je **tretja najbolj razširjena** bolezen na svetu.<sup>1</sup>
- **90 %** bolnikov z migreno ni sposobnih opravljati vsakodnevnih opravil.<sup>1</sup>
- Bolniki s hudo migreno v povprečju izostanejo z dela skoraj **1 delovni teden na mesec**.<sup>2</sup>
- Le **10 %** bolnikov z migreno je obravnavanih pri nevrologu.<sup>3</sup>

1. <https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/>. Dostopano: Maj 2020

2. Gibbs SN, Shah S, Deshpande CG in sod. Burden of Living with Migraine: Results for United States from the "My Migraine Voice" Survey. Predstavljen na: American Headache Society, Philadelphia, PA; July 11-14, 2019.

3. A collaborative project of World Health Organization and Lifting The Burden. Atlas of headache disorders and resources in the world 2011. World Health Organization:Trento, 2011: p. 68.

Datum priprave: maj 2020  
SI-2020-AIM-033

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

 NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, Telefon: 01 300 75 50

 **SPREGOVORI O  
SVOJI MIGRENI**



## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



**LETNA NAROČNINA**  
na revijo ABC zdravja  
samo 18,90 €  
04/51 55 880

Pri distribuciji revije ABC zdravja  
nam pomaga:



**salomon**  
PRINT

Letnik 15, številka 5, junij 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.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ABC

- A** V Sloveniji je uradno registriranih okrog 2500 bolnikov z multiplo sklerozo.
- B** Multipla skleroza se lahko izkazuje s številnimi simptomi.
- C** Zelo pomembno je celostno zdravljenje, ki vključuje številne strokovnjake in področja življenja.



# Bolezen tisočerih obrazov

Ob Svetovnem dnevu multiple skleroze, ki se obeležuje 30. maja, je potekala tudi novinarska konferenca v organizaciji Združenja multiple skleroze Slovenije, na kateri so svoje znanje delili različni strokovnjaki, svoje izkušnje pa tudi nekaj bolnikov z multiplo sklerozo. Glavna tema tiskovne konference je bila ‚povezovanje‘ – povezovanje strokovnjakov za celostno zdravstveno oskrbo, povezovanje celotne skupnosti za podporo bolniku in ne nazadnje povezovalje bolnika z MS s samim sabo.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

## Multipla skleroza v Sloveniji

Namen tiskovne konference ob Svetovnem dnevu multiple skleroze je bil opozoriti na pomen celostne obravnave bolnikov z MS, ki jih je v svetu okrog tri milijone. Čeprav Nacionalni register za MS v Sloveniji ne obstaja, glede na podatke Združenja multiple skleroze Slovenije ocenjujejo, da jih je v Sloveniji vsaj med 3000 in 3500, uradno registriranih pa je 2500 bolnikov z multiplo sklerozo.

## Bolezen tisočerih obrazov

Kot je povedala **dr. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., spec. nevrologije**, vodja Centra za multiplo sklerozo, Nevrološka klinika UKC Ljubljana, je multipla skleroza najpogostejša avtoimunska vnetna bolezen osrednjega živčevja, ki se pri bolnikih najpogosteje pojavi v starosti med 20. in 40. letom, primeri v poznejši starosti so redkejši. Pogosteje obolevajo ženske, število primerov pa narašča z oddaljenostjo od ekvatorja.

Še vedno ne vemo, kaj točno je vzrok pojava multiple skleroze, je razložil **Jožef Magdič, dr. med., spec. nevrologije**, z Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor, in dodal, da gre v osnovi za to, da se lastni imunski sistem zaroti proti telesu oziroma določenim delom osrednjega živčevja, kar povzroča raznolike simptome – od tu tudi ime ‚multipla‘.

Čeprav gre pri multipli sklerozii za eno samo bolezen, ima ta več potekov, pojasnjuje **asist. Lina Savšek, dr. med., spec. nevrologije**, iz Centra za multiplo sklerozo, Nevrološki oddelek SB Celje. Kot pravi, bolezen pri večini bolnikov poteka v recidivno-remitentni obliki, pri približno 10–15 % bolnikov pa v primarno napredujoči obliki. Poznamo tudi sekundarno napredujočo obliko MS, v katero preidejo bolniki iz recidivno-remitentne oblike v primeru, da dolgo časa niso zdravljeni – zdravljenje namreč lahko celo do 25 let po postavitvi diagnoze odloži prehod v to fazo. Pri približno 5–10 % bolnikov je mogoče govoriti o izoliranem kliničnem sindromu, gre pa za predstopnjo, ki še ne zadosti merilom za postavitve diagnoze, čeprav so težave že prisotne in večina takšnih bolnikov v 5–10 letih napreduje v eno od oblik multiple skleroze. Kot je še dodala dr. Savškova, je delitev na posamezne oblike pomembna zaradi izbire pravega načina zdravljenja.

## Diagnoza multiple skleroze človeka pretrese v dno duše

Pri prvi informaciji ob postavitvi diagnoze pri bolniku običajno pride do velikega stresa, celo šoka, razlaga **dr. Bogdan Polajner, psiholog in psihoterapevt**, Združenje Bonding psihoterapevtov Slovenije. Za ta čas je

Značilna klinična slika za multiplo sklerozo je vnetje očesnega živca oz. optični nevritis, predvsem pri mlajših ženskah, je razložila Savškova, sicer pa med druge simptome in znake spadajo težave z ravnotežjem, motnje koordinacije, zmanjšana mišična moč s pojavom okorelosti ali mišičnih krčev, motnje občutenja, občutki otrplosti, mravljinčenje v delih telesa ipd. Lahko se pojavijo tudi motnje mokrenja ali odvajanja blata, motnje v spolnosti, motnje razpoloženja in kognitivne spremembe, kot so težave z razmišljanjem, koncentracijo in delovnim spominom.

značilno, da pride do izbruha primarnih neprijetnih čustev, kot so strah, žalost, bolečina, pa tudi jeza. V tem času je zato bolnik težko sposoben slišati navodila zdravnika in od stroke potrebuje predvsem razumevanje in čustveno podporo, da diagnozo sprejme. Strokovnim delavcem zato Polajner polaga na srce, naj stojijo ob strani bolniku, ko mu je hudo, in naj ga ne ‚povozijo z intervjuji‘ – ko bolnik joka, pravi, morajo biti edina obvezna oprema na mizi robčki.

## Pozitivno razmišljanje je ključnega pomena

Kot razlaga dr. Polajner, je depresija pogosta spremljevalka multiple skleroze, in če pri bolniku pride do potlačitve neprijetnih čustev, lahko to privede do alkoholizma in zlorabe drugih psihoaktivnih snovi. Zato opozarja, da celostna rehabilitacija nujno zahteva tudi psihološko pomoč.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

Njegove trditve potrjuje izkušnja **Edvarda Rednaka**, bolnika z MS, ki je za diagnozo izvedel pri 16. letih in najprej pomislil, da bo umrl. Po začetnem šoku si je rekel: 'če ne bom umrl, bo vse v redu' in bolezen sprejel za svojo prijateljico. Čeprav je želel kot mladenič postati glasbenik, je svoje življenje prilagodil diagnozi, danes pa je dejaven kot gasilec, ima svojo glasbeno skupino, se ukvarja z različnimi krožki – predvsem pa ohranja pozitiven odnos do sveta.

### Zdravljenje multiple skleroze mora biti celostno

Zdravljenje MS poteka na več ravneh. Sicer smo pri zdravljenju multiple skleroze Slovenci blizu evropskega vrha in kot je povedal Magdič, so v Sloveniji na voljo praktično vsa znana zdravila za multiplo sklerozo, ki so ustrezno podprta z znanstvenimi dokazi.

Pomembna je tudi rehabilitacija bolnika, razlaga **Anja Udovčič Pertot, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine**, Oddelek za rehabilitacijo pacientov z multiplo sklerozo, URI Soča. Bolnike obravnavajo timsko, v proces so vključene medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti, logopedi, psihologi, socialni delavci, po potrebi tudi dietetičarji, celoten postopek pa poteka v sodelovanju in posvetu z nevrologi. Kot je povedala Udovčič Pertotova, so denimo fizioterapevti pomembni na področju gibanja, pri izbolj-

ševanju vzorca hoje, ravnotežja, koordinacije in krepitve mišic, pomagajo zmanjševati bolečine s fizikalnimi metodami in o tem podučijo tako bolnika kot skrbnike. Delovni terapevti se po njenih besedah ukvarjajo predvsem z izboljšanjem funkcije rok, z nasveti pomagajo pri obvladovanju utrudljivosti, ki je pogosta posledica MS, in nasploh pomagajo pri prilagoditvah vsakodnevnih dejavnosti. Medicinske sestre so zlata vredne pri odvajanju urina in blata, nadaljuje, logopedi pri požiranju in govoru, psihologi so prisotni celotno trajanje bolezni, socialni delavci pomagajo pri urejanju domačega okolja in urejanju socialnih prejemkov itd.

Svojo izkušnjo v zvezi z rehabilitacijo je delila tudi 31-letna **Taja Habič**, ki je za diagnozo izvedela pri 24 letih in njeno prvo vprašanje zdravnic je bilo, koliko časa še ima do invalidskega vozička, na kar ji je zdravnica odgovorila, da lahko nikoli ne pride do tega, lahko pa kmalu, saj je vse odvisno od poteka bolezni. Zato se je Taja sama angažirala in vsakodnevno obiskuje telovadbo, ki si jo sicer mora plačevati sama in na tej točki opozori, da bi moral naš zdravstveni sistem omogočiti, da bi se bolniki sami odločili za obliko telovadbe, ki jo potrebujejo. Pravi, da se ji je življenje po diagnozi zelo spremenilo – toda na pozitivno, saj je zares začela živeti. Optimistično zaključuje, da diagnoza ni konec sveta, ampak je lahko začetek novega življenja.

Združenje multiple skleroze Slovenije deluje že 47 let in ponuja za svoje člane tako rehabilitacijske programe kot tudi podporne programe, poleg tega pa svojim članom pomaga tudi socialno in finančno. Vsako leto organizira tudi za bolnike z najtežjo obliko bolezni druženje v Ankaranu, kjer jim je na voljo vsa potrebna podpora. Vključujejo družinske člane bolnikov, saj po besedah predsednika društva Pavla Kranjca multipla skleroza ni le bolezen bolnika, temveč cele družine.

### Diagnoza multiple skleroze ne pomeni konca sveta

Pomembno je, da se človek ne prepusti malodušju in naj bo za konec v spodbudo vsem bolnikom z MS zgodba **Gregorja Selaka**, 31-letnika in plezalca, ki se je po začetni razdražljivosti in strahu, kaj bo z njim, po postavitvi diagnoze, po letu dni spet vrgel v plezanje. Kot je zaupal v video prispevku na konferenci, je po tem, ko je prvič spet stal v steni, od sreče zajokal – danes pa se ukvarja s športnim paraplezanjem in se udeležuje celo tekmovanj, kjer, kot pravi, vlada čudovita pozitivna energija.

In njegov široki nasmeh iz preplezane stene na koncu video prispevka pove vse. Kot tudi aplavz, ki je zadonel po ogledu videa.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

MS\* knjižnica





Mnogo rešitev in storitev

V pomoč bolnikom

pri uspešnem zdravljenju in nadzoru multiple skleroze

Življenje z MS

MS in čustva

Razumevanje MS

MS in prehrana

MS in načrtovanje družine – bolniki

MS in načrtovanje družine – partnerji



\*Multipla skleroza

Knjižice so vam brezplačno na voljo na Združenju MS Slovenije in pri vašem nevrologu.

Podrobnejše informacije so na voljo pri: Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija, tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99 • Datum priprave materiala: maj 2020

## ABC

- A** Vzrok povečanja bezgavk je lahko preprosta okužba ali celo rak.
- B** Zdravnika obiščemo, ko zatipamo bezgavko in ne najdemo vzroka za povečanje.
- C** Ne podcenjujmo sprememb na bezgavkah!

# Povečane bezgavke

Pri vsakodnevni negi in opazovanju lastnega telesa večkrat zatipamo drobne izboklinice na koži, ki se običajno po nekaj dneh ponovno zmanjšajo. To so bezgavke (ali limfne žleze) in so pomemben sestavni del našega imunskega sistema pri borbi z mikrobi in tujki. **Z asist. Mojco Miholič, dr. med., specialistko družinske medicine, smo se pogovarjali o tem, kdaj se bezgavke povečajo, v katerih primerih je treba k zdravniku in kakšno je zdravljenje.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Bezgavka je majhen, kepičast organ iz limfatičnega tkiva, skozi katerega teče limfa (mezga) ter se v njej razmnožujejo in propadajo limfociti oziroma imunske celice, ki s produkcijo beljakovin uničujejo viruse, bakterije ter ostale mikrobe in tujke. Po obliki so okrogle ali ovalne oblike, mehkejša na otip in običajno ležijo v skupkih.

### Najpogostejši vzroki za povečanje bezgavk

Bezgavke se povečajo predvsem zaradi pospešenega nabiranja limfocitov iz krvnega obtoka v bezgavke ter zaradi povečane nadaljnje rasti in razmnoževanja celic in aktivacije limfocitov B in T. Včasih bezgavke ostanejo povečane, ko je bolezen že premagana.

### Kateri pa so najpogostejši vzroki?

Mojca Miholič: »Na prvem mestu so vzrok povečanja bezgavk preproste okužbe (to so lahko virusne oziroma navadni prehladi pa tudi bakterijske in parazitarne okužbe, kot so angina, mumps, ošpice, vnetje ušesa, zobna vnetja, okužbe ran ...). Ob okužbi se bezgavke povečajo in postanejo občutljive na dotik, predvsem na območju, kjer je okužba. Normalno velikost bezgavke ne presega velikosti nohta, a ob okužbi lahko zati-

pamo tudi do trikrat večjo bezgavko, kot je normalna velikost. V dveh do štirih tednih po okužbi se bezgavka spet zmanjša.«

Dr. Miholičeva v nadaljevanju pove, da se bezgavke povečajo tudi ob težjih okužbah: tuberkulozi, spolno prenosljivih okužbah (npr. sifilisu), ob toksoplazmozi (okužimo se z mačjimi iztrebki ali slabo kuhanim mesom) pa tudi ob boleznih mačje opraskanine – to je bolezen, ki jo povzročajo bakterije vrste *Bartonella henselae*, pri čemer bolnika z bakterijo okuži mačka z ugrizom ali opraskanino. Značilni simptomi so oteklina ali mehur na mestu poškodbe in boleče ter otečene bezgavke. Pojavijo se lahko tudi utrujenost, glavobol in vročina. Povečanje bezgavk se po besedah dr. Miholičeve pojavi še pri boleznih zaradi pomanjkljivega imunskega odziva organizma: lupus (prizadene tudi sklepe, kožo, ledvice, srce in pljuča), revmatoidni artritis, HIV, pa tudi ob rakavih boleznih, kot so limfom, levkemija in zasevki.

### Kažejo na dogajanje v telesu

Iz lokacije povečanih bezgavk lahko sklepano o »mestu« imunskega dogajanja v telesu. Na katero dogajanje v telesu torej kažejo določene povečane bezgavke? »Bezgavke na obeh straneh vratu, pod spodnjo čeljustjo in za uhljema se običajno povečajo ob prehladu, vnetju žrela, ob poškodbi sluhovoda (s palčko za čiščenje), pikih žuželk in seveda ob okužbah in tumorjih v ustih (tudi pri kariesu), na glavi in vratu,« pojasnjuje dr. Miholičeva in nadaljuje, da se ob poškodbi in okužbi dlani in celotne zgornje okončine povečajo bezgavke v pazduhi. »Te se prav tako, sicer redkeje, povečajo tudi pri raku dojke in raku bezgavk (limfomu). Bezgavke v dimljah se povečajo zaradi poškodbe ali okužb na stopalih, nogah, dimljah in spolovilih. Tudi rak na modih, limfom in melanom (kožni rak) lahko zasevajo v to območje. Bezgavke nad ključnico se povečajo redkeje,

to se zgodi predvsem v primeru tumorja pljuč, dojke in trebuha.«

### Kdaj k zdravniku?

V določenih primerih je treba obiskati zdravnika. Kdaj? »Predvsem takrat, ko zatipamo bezgavko in nikakor ne najdemo vzroka za povečanje. Pa tudi takrat, ko se bezgavka povečuje ali je povečana že več kot dva tedna. K zdravniku se opravimo tudi, če opazimo, da je bezgavka na otip trda, pritrjena na površino,« priporoča dr. Miholičeva in dodaja, da je obisk pri zdravniku nujen, kadar obenem izgubljam težo, hujšamo, se ponoči potimo in imamo povišano telesno temperaturo. »Tudi v primerih, če imamo zaradi velikosti bezgavke težave z dihanjem ali požiranjem in kadar je bezgavka občutljiva na dotik, mesto bezgavke pa je vroče ali pordelo.«

Kaj nas bo vprašal zdravnik? »Zdravnika bo zanimalo, koliko časa si že tipate povečano bezgavko in kakšen je bil razvoj bolezni. Kdaj ste se začeli slabo počutiti? Se morda ponoči potite? Povprašal vas bo po vaši telesni temperaturi in ali ste morda shujšali. Zanimalo ga bo tudi to, kakšen tek imate in ali vas morda boli grlo ali žrelo? Težje požirate? Imate težave z dihanjem? Morda opazate kake prebavne motnje? Katera zdravila jemljete ali ste jih jemali? Ste jedli premalo kuhano hrano? Je kdo v vaši družini hkrati z vami zbolel? Ste bili nedavno na potovanju, morda na drugi celini? Imate morda novo domačo žival? Vas je nedavno pičila žuželka ali vas je opraskala mačka? Ste imeli tvegane spolne odnose, z novo osebo, ki je niste poznali? Kakšno zaščito uporabljate pri spolnih odnosih? Kadite? Koliko časa?« našteva dr. Miholičeva in dodaja, da bo zdravnik obenem preveril bolezenske znake (simptome bolezni) in tudi sam potipal bezgavke (ocenil bo velikost, občutljivost na dotik, premerljivost, trdnost – sestavo, temperaturo kože nad bezgavko, lokacijo).

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

Zdravnik bo v nadaljevanju dal pregledati kri (kompletna krvna slika), morda se bo odločil za rentgensko slikanje pljuč ali CT. V primeru, da je bezgavka povečana dlje kot dva do štiri tedne, se bo zdravnik odločil še za punkcijo bezgavke. Pri tem zdravnik z iglo zabode v bezgavko ter posrka (aspirira) vsebino, tj. celice. Te celice nato opazujejo pod mikroskopom. Pri biopsiji bezgavke košček bezgavke ali celo bezgavko izrežejo in jo prav tako opazujejo pod mikroskopom.

### Zdravijo se vzroki

Za zdravljenje povečanih bezgavk, kot pove dr. Miholičeva, ni posebnega zdravljenja. »Na splošno zdravimo samo vzrok bolezni, ki je povzročil povečanje bezgavke. Ko se ta pozdravi, se tudi bezgavka zmanjša. Če je vzrok bakterijski, zdravimo z antibiotiki. Za virusne okužbe seveda ne predpisujemo antibiotikov. Pri povečanih bezgavkah zaradi tumorja bezgavk (limfoma) sledimo smernicam zdravljenja te bolezni, enako tudi pri rakastih boleznih, kjer zdravimo raka kirurško, s kemoterapijo ali z obsevanjem,« še pove dr. Miholičeva.

Dr. Mojca Miholič priporoča, da natančno opazujemo svoje telo in spremembam sledimo, si jih zapisujemo in jih brez zadržkov opišemo in povejmo svojemu izbranemu zdravniku. Čeprav so bezgavke na videz zgolj majhne spremembe, jih nikakor ne smemo omalovaževati.

### Limfom

Limfom je rak limfnega sistema. Najpogostejši znak limfoma so neboleče in povečane bezgavke na vratu, pod pazduho in v dimljah, simptomi bolezni so lahko tudi zelo splošni (nočno potenje, nepojasnjena povišana telesna temperatura, izguba telesne teže in utrujenost, kašelj in zasoplost, dolgotrajno srbenje po celem telesu). Zaradi tega jih pogosto zamenjamo za manj resna obolenja.

Če se limfom ne zdravi, je bolezen lahko smrtna v nekaj mesecih ali celo nekaj tednih. Določeni tipi limfoma pa lahko popolnoma ozdravijo. V Sloveniji za limfomom vsako leto zbolijo okoli 350 ljudi.

Narašča predvsem pojavnost ne Hodgkinovih limfomov (NHL), pojavnost Hodgkinovih limfomov (HL) pa je že nekaj let enaka. Za limfomi nekoliko pogosteje zboleijo moški. Za HL najpogosteje zboleijo mladi odrasli med 15. in 34. letom in starejši odrasli po 50. letu starosti. Pogostnost zbolevanja pri NHL narašča s starostjo med 20. in 79. letom.

Prvi znak bolezni je (večinoma) povečanje bezgavk bodisi na vratu bodisi v nadključničnih kotanjah, v pazduhah ali dimljah. Na otip so bezgavke neboleče, čvrsto elastične in premakljive. Povečajo se lahko tudi bezgavke v medpljučju, pojavi se oteženo dihanje, suh dražeč kašelj in moten pretok krvi v zgornji votli veni (kaže se v oteklini obraza, vratu, zgornjih okončin in v zgornjem delu prsnega koša). Če so prizadete bezgavke v trebuhu, lahko povzročajo bolečine, v hujših primerih celo motnje odtekanja seča iz ledvic in v prehodu blata v črevesju. Včasih povzroči bolezen tudi otekanje spodnjih okončin. Relativno pogosto je bolezensko spremenjena vranica, redkeje pa jetra.

### Mezenterijski limfadenitis

Povečanje trebušnih bezgavk ali mezenterijski limfadenitis povzročajo predvsem virusi, redkeje pa ga povzročijo črevesne bakterije ali zajedavci. Okužba se lahko začne v grlu in se razširi v želodec in črevesje. Bolečine nastanejo, ker otečene bezgavke pritiskajo na črevo, ki se zoži, in zato črevesna vsebina težje prehaja skozi. Ko se črevo zoži, to pospeši gibanje črevesa, da bi potisnilo vsebino skozi zoženi del (ki je pritisnjen z otečeno bezgavko).

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

**Hitreje do  
specialista,  
diagnoze in  
zdravljenja**

Specialisti  
Specialisti+

**Do specialista  
v 7 dneh**

Zavarovancem smo v preteklem letu zagotovili obravnavo pri specialistu povprečno v 7 dneh.

080 26 64



Vaš partner za zdravje.

**triglavzdravje**

www.triglavzdravje.si

## ABC

**A** ALCL je redka vrsta raka, ki po dosedanjih podatkih prizadene 0,00382 % žensk s silikonskimi vsadki.

**B** V Sloveniji takšnega primera še ni bilo, na Hrvaškem pa so zabeležili le enega.

**C** Preventivna odstranitev vsadkov ob odsotnosti težav ni smiselna.

# Kako varni so silikonski prsni vsadki?



Prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med.

Pred nekaj časa so javnost razburkale informacije, da naj bi silikonski vsadki povzročali redko obliko raka, imenovanega anaplastični velikocelični limfom oz. ALCL. Gre za raka, ki je najprej omejen na ovojnico okrog vsadka in običajno nase opozori več let po vstavitvi z oteklino ali nabiranjem tekočine okrog vsadka, s spremenjeno obliko ali strukturo dojke. Bolezen je najprej omejena na ovojnico okoli vsadka in s pravilnim ukrepanjem in zdravljenjem ozdravljiva. Trenutno kljub številnim raziskavam še ni jasne teorije, kaj privede do pojava ALCL.

Na naša vprašanja, tako o ALCL kot tudi o drugih zdravstvenih težavah, ki bi bile lahko povezane s silikonskimi vsadki, je izčrpno in temeljito odgovoril slovenski estetski kirurg, ki tudi v svetovnem merilu velja za enega najboljših, **prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije ter specialist splošne kirurgije**; predstojnik Kliničnega oddelka za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opeklino na UKC Ljubljana ter redni profesor na katedri za kirurgijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

## Gre za novinarska pretiravanja ali za resnične težave? Kakšne so dejanske statistike?

Težave, povezane s prsnimi vsadki, predstavljajo globalno težavo, ki pa jo je treba osvetliti na osnovi realnih in objektivnih podatkov iz več zornih kotov. Moramo se zavedati, da letno v svetu kirurgi vgradimo 1,5 milijona vsadkov in strokovna združenja ocenjujejo, da ima vsadke na svetu več kot 20 milijonov žensk. Prvič so težavo začeli podrobneje preučevati leta 2011 in do danes je znano, da so na celem svetu odkrili okoli 800 bolnic, ki so zbolele za ALCL, od tega je 34 bolnic zaradi pozne prepoznave bolezni in neustreznega zdravljenja umrlo. Od prvih 573 primerov je kar 481 primerov imelo vsadke proizvajalca Allergan.

To v grobem izračunu po zdaj zbranih podatkih pomeni, da ima ženska s silikonskim vsadkom 0,00382 % možnosti, da zbolí za to redko boleznijo, ki je še v fazi raziskovanja, ter da je smrtnost manj kot 0,000002-odstotna. Za primerjavo: zaradi prometnih nesreč umre v enem letu v svetu 1.350.000 ljudi, v 22 letih torej skoraj 30 milijonov ljudi.

Po meni znanih podatkih v Sloveniji še nismo imeli primera velikoceličnega limfoma, povezanega s silikonskimi vsadki. V UKC smo imeli dva suma (enega po estetskem posegu in enega po rekonstrukciji), vendar sta bila oba ovržena. So me pa pred nekaj meseci hrvaški kolegi obvestili, da so en sum pred kratkim potrdili, takoj so začeli uspešno zdravljenje, bolnica pa dobro okreva.

## Lahko smo prebrali, da so zgoraj omenjene vsadke Allergan odpoklicali ...

V številnih državah so opravili odpoklic posameznih vsadkov, ki so povezani z velikoceličnim limfomom. Odpoklic pomeni, da kirurgi

teh vsadkov ne smemo več vgrajevati v telo in morajo v podjetje Allergan vrniti vse vsadke iz zaloge. To je preventivni ukrep, podoben kot pri avtomobilski industriji, kjer proizvajalec odkrije pomanjkljivosti izdelka in ga odpokliče oziroma zamenja. To ni prvi odpoklic prsnih vsadkov.

Pred leti je v Franciji prišlo do velike afere, odkrili so, da so kirurgi uporabljali cenene vsadke najslabše kakovosti, ki jih je bilo treba odstraniti, saj so vsebovali bolj tekoč in neustrezen silikon. To je bila zlasti posledica nizkih moralno-etičnih standardov proizvajalcev in kirurgov, ki so se s ceneni vsadki želeli finančno okoristiti. V Sloveniji se po meni znanih podatkih taki vsadki niso uporabljali.

## Kakšni silikonski prsni vsadki so danes v uporabi v Sloveniji?

Prsne vsadke, ki jih večinoma uporabljamo v Sloveniji in UKC Ljubljana, izdelujejo v tovarni v nizozemskem Leidnu. Izdelava vsadka je natančen proces, ki traja dva do tri tedne, pri tem prevladuje natančno ročno delo z najstrožjimi varnostnimi ukrepi in številnimi kontrolami ter testiranjem kakovosti in vseh delovnih procesov.

## Kako sploh razmejiti odgovornost proizvajalca in kirurga?

Osebnost menim, da je to zelo podobno kot na drugih področjih. Za material jamči proizvajalec, ki izdelke tudi trži in daje garancijo. Dejstvo je, da se kirurgi ne spoznamo na proizvodne procese, sestavo silikona in ovojnic, temveč na kirurške tehnike. Verjamemo proizvajalcem in zastopnikom, ki izdelke tržijo. Sami smo odgovorni za kirurške zaplete, za izbiro kirurških tehnik, meritve in izbiro velikosti vsadkov, spremljanje bolnic, nikakor pa ne za materiale, ki jih vgrajujemo v telo. Ko je

## Vsebinska

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



v letalski ali avtomobilski industriji kaj narobe, se s sporočilom za javnost in opravičilom javi proizvajalec in ne mehaniki, ki dele sestavljajo v celoto, ali piloti, ki upravljajo z letalom.

**Ob tem se mi poraja še eno vprašanje, kako ženska ve, kakšen vsadek ima vstavljen in ali obstaja pri nas kakšen register tipa vstavljenih vsadkov?**

Vsaka ženska dejavno sodeluje pri izbiri vsadka, tako pri izbiri oblike kot tudi velikosti in materiala. Kirurg na osnovi pregleda, želja, meritev in telesnih danosti predlaga ustrezen vsadek, končna odločitev pa je vedno na strani bolnice. V osnovi ženske izbirajo med okroglimi in anatomsko oblikovanimi vsadki, napolnjenimi s fiziološko raztopino ali silikonskim polimerom. Vsi vsadki pa imajo svoje prednosti in slabosti. Pomembno je, da bolnica dobi tudi ustrezno gradivo, ki ga pripravi proizvajalec, in garancijo ter si tudi sama pred posegom razjasni vsa vprašanja – tako glede kirurške tehnike in morebitnih zapletov kot glede materiala.

Vse ženske bi morale dobiti vse podatke, povezane z vsadki, in zapisnik posega z vsemi podatki. Vsi vsadki imajo zaradi sledljivosti tudi svojo številko, na osnovi katere je možno preveriti vse o izdelavi in dobavi.

**Kdaj se posumi na velikocelični limfom in kako postopati v takem primeru?**

Če ženska, ki ima silikonski vsadek že več let, opazi sumljive spremembe, kot so nenavadno povečanje ali spremenjena oblika dojke, rdečina kože, tekočinska kolekcija oziroma druge nenavadne spremembe, naj najprej obišče kirurga, ki je opravil poseg, ta pa se bo nato odločil, ali je potreben obisk UKC. V veliki večini primerov so zapleti namreč povezani s formiranjem tkivne ovojnice okoli vsadka, s premikom vsadka, rupturo ali vnetjem. Kirurgu, ki je opravil poseg, svetujemo tudi, naj bolnico napoti na slikovno diagnostiko UZ in MRI. V zelo redkem primeru suma na velikocelični limfom pa je potrebna obravnava v UKC Ljubljana.

**Kako dobro ste na problematiko pripravljene slovenski plastični kirurgi?**

Plastični in rekonstruktivni kirurgi, združeni v Slovenskem združenju plastičnih kirurgov, smo na problem dobro pripravljeni, udeležili smo se predavanja uglednih strokovnjakov s tega področja iz ZDA (dr. Roger Wixtrom in Udo Graf) ter strokovnih srečanj in delavnic na to temo.

V UKC Ljubljana imamo izdelane smernice za obravnavo teh bolnic; leta 2016 smo v *Zdravniškem vestniku* objavili članek z naslovom *Anaplastični velikocelični limfom, povezan z vsadki dojke* in vse slovenske zdravnike opozorili na morebitni problem.

**Kaj bi svetovali ženskam, ki že imajo silikonske vsadke in jih skrbi velikocelični limfom?**

Da ženska zboli zaradi te bolezni, obstaja izjemno majhna možnost, zato tako FDA kot tudi strokovna združenja po svetu ne priporočajo preventivne odstranitve ali menjave vsadkov pri ženskah, ki nimajo težav in tudi v Sloveniji sledimo priporočilom mednarodnih strokovnih združenj. Priporočljivo pa je spremljanje in kontrolni pregled pri kakršnih koli

sumljivih znakih in simptomih ter opravljena slikovna diagnostika (UZ, MRI).

Zavedati se je treba, da gre pri preventivnih odstranitvah in menjavah vsadkov za tehnično zahtevne kirurške posege, ki zahtevajo veliko znanja in izkušenj, tudi s področja rekonstruktivnih tehnik. Že odstranitev vsadka je zahtevna, zlasti pri velikih vsadkih in rupturah vsadkov, kjer se lahko srečamo s prekinjeno in spremenjeno ovojnico vsadka. Glede menjave vsadka moramo vedeti, da so v tem primeru tkiva spremenjena in oslABLJENA. Če želimo doseči dober rezultat, pa so za namestitev novega vsadka potrebni le najbolj usposobljeni kirurgi, ki imajo izkušnje s področja rekonstrukcij, kjer se pri zdravljenju raka dojke ukvarjamo s podobno kompleksnimi problemi.

**Omenili ste, da imajo ženske s silikonskimi vsadki 0,00382 % možnosti, da zbolijo za velikoceličnim limfomom. Kako pa so silikonski vsadki povezani z ostalimi boleznimi in kako komentirate medijska gibanja na družabnih omrežjih – gre res za težave, povezane s silikonskimi vsadki, ali za še eno od oblik prehitrega sklepanja ljudi na podlagi nekaj nepreverjenih spletnih prispevkov?**

Ženske, ki so imele po vstavitvi prsnih vsadkov težave, so ustanovile več spletnih strani na temo bolezni prsnih vsadkov (*Breast Implant Illness* ali BII). Na [www.breastimplantillness.com](http://www.breastimplantillness.com) so zapisani vsi možni simptomi te bolezni, naštetih jih je nekaj manj kot 60, z vpletenostjo vseh organskih sistemov. Znaki in simptomi so zelo nespecifični. Številni znaki in simptomi se prekrivajo s številnimi drugimi boleznimi, ki jih imajo tudi ženske brez vsadkov in so lahko zgolj koincidenca. Zanimiva je primerjava z limsko boreliozo (ki je v Sloveniji pogosta bolezen) in sindromom pregorelosti (*burnout sindrom*). Pri vseh treh stanjih se pojavljajo kronična utrujenost, kognitivni upad (izguba spomina, težave pri koncentraciji), boleči sklepi ali mišice, tiščanje v prsih ali razbijanje srca, glavobol, nespečnost. Vsi naštetni simptomi so tudi najpogostejši pri vseh treh boleznih. BII ima z limsko boreliozo skupne še simptome, kot so kožni izpuščaji, mravljinčenje po okončinah, povišana telesna temperatura, čezmerno potenje, povečane in občutljive bezgavke, bolečina v vratu, depresija. BII in pregorelost se prekrivata še v simptomih, kot so vrtoglavica, bolečine v hrbtu, tinitus, zmanjšan libido, gastrointestinalne težave. Za BII so bili opisani tudi nekateri bolj specifični znaki in simptomi, ki bi jih morali natančneje opredeliti.

Ob tem je dobro vedeti tudi zgodbo dveh enojčnih dvojčic (plastične kirurginje brez vsadkov in njene sestre s silikonskimi vsadki po povečavi dojke). Obe sta pri 57 letih neodvisno zapazili povsem enake zgoraj omenjene težave.

Za zdaj medicinsko potrjene povezave med povečano pojavnostjo avtoimunskih bolezni ali bolezni vezivnih tkiv ni, obstajajo pa posamezni primeri z vsadki sproženega imunskega odziva (*autoimmune/inflammatory syndrome induced by adjuvants* oz. ASIA). V svetu je doka-

zanih 300 primerov sindroma ASIA, le nekaj teh pa je povezanih s prsnimi vsadki.

Za jasnejše odgovore bodo potrebne dodatne multicentrične raziskave in objektivni podatki raziskovalnih skupin po svetu, ki bodo razjasnili vzročno povezavo in pogostnost oz. stopnjo tveganja, na osnovi katerih bodo bolnice sprejemale svoje odločitve.

Treba je tudi spodbujati sodelovanje med skupinami bolnic, ki navajajo težave, kirurgi in drugimi specialisti (revmatologi, imunologi, psihologi), ki imajo prepotrebna dodatna znanja. Verjamem tudi, da bo to prioriteta naloga proizvajalcev, ki bodo po svojih močeh brez vsakršnih zadržkov podprli in celo spodbujali take raziskave, saj je v interesu vseh, da čim hitreje dobimo relevantne in objektivne podatke o vseh možnih kratkoročnih in morebitnih dolgoročnih zapletih. Žal pa vseh odgovorov nikoli ne bomo imeli, kajti telo je unikatno in na delovanje človeškega stroja vplivajo tudi prehrana, razvade, različna zdravila in prehranski dodatki, pri bolnicah z rakom tudi obsevanje, kemoterapija, biološka in hormonska zdravila itd., ki lahko prispevajo k vplivu na odziv telesa na tujek.

Težav nikakor ne smemo podcenjevati ali zanikati, pač pa jih raziskovati, posredovati vsa nova spoznanja in korektno informirati ljudi. Bolniki, zdravniki, industrija in novinarji moramo ostati na isti strani – na strani iskrene in objektivne informacije.

Skratka: nikakor ne smemo spregledati dejstva, da imajo ženske, ki so osnovale svoje skupine, resne težave in potrebujejo pomoč za izboljšanje kakovosti življenja. V okviru UKC pripravljamo multidisciplinarno skupino različnih strokovnjakov, kjer bomo skušali napraviti korak naprej in tudi tem bolnicam prisluhniti in jim pomagati po svojih močeh ter hkrati kljub relativno majhni skupini priti do objektivnih podatkov.

**Bi za konec želeli še kaj dodati?**

Pomembno je, da se bolnice za svoje odločitve ne obsojajo. In nikakor ni primerno, da jih obsoja okolica. Glede na pogostnost in resnost težav so prej obsojanja vredne kadilke, ki zavešno škodujejo svojemu zdravju in drugim ljudem v okolici, kot ženske, ki si zgolj želijo večje telesne skladnosti ali povrnitve telesne celovitosti in ustvarjalne moči. Silikonski vsadki pri veliki večini žensk izboljšajo kakovost življenja tako v estetski kirurgiji kot tudi pri rekonstrukcijah. Z nepotrebni odstranitvami bi lahko povzročili več škode kot koristi, tako vsaj kažejo dosedanja izsledki strokovnjakov.

Število povečav dojke in rekonstrukcij z vsadki je kljub vsem novim spoznanjem v porastu. Dejstvo pa je, da se mora vsakdo pred posegom zavedati, da obstaja določen delež kratkoročnih in dolgoročnih zapletov in težav, ki se v zelo izjemno redkih primerih končajo z resnimi zapleti ali smrtjo. Vsi se moramo tudi zavedati, da estetski posegi ne odpravijo vseh težav, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju. Skratka, v svobodnih demokratičnih družbah se lahko posamezniki prostovoljno odločajo in se tudi soočajo s posledicami svojih odločitev.

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ABC

- A** Genetika je eden izmed dejavnikov, ki pripomore k nastanku krčnih žil.
- B** Ženske so bolj podvržene nastanku krčnih žil kot moški.
- C** Na pojav krčnih žil vplivajo tudi prekomerna telesna teža, pomanjkanje gibanja in narava poklica.

# Ženske bolj podvržene

Več kot tretjino odraslih težijo krčne žile, predvsem pogosto prizadenejo ženski spol. Krčne žile pa niso le domena ljudi v zrelih letih, z njimi se pogosto spopadajo nosečnice, težave pa se lahko pojavijo tudi že v obdobju odrasčanja. Marsikaj lahko pri njihovem preprečevanju storimo sami, s primernim gibanjem, prehrano, oblačili, tudi z milejšo različico krčnih žil se lahko spopademo sami, medtem ko je v resnejših primerih potrebno posredovanje strokovnjakov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

## Krčne žile se lahko prenašajo iz roda v rod

Nastanek krčnih žil je povezan s pokončno človeško hojo, zaradi katere je pot, ki jo mora premagati kri, da zaokroži nazaj v srce, bistveno daljša. Kri mora pri stoječem človeku tako premagati več kot meter višinske razlike. Srce kri iztiska v arterije, po katerih se nato pretaka v vse dele telesa, nazaj v srce pa se mora vrniti sama. Človeško telo se je na to prilagodilo z venskimi zaklopkami, ki omogočajo pretok krvi nazaj k srcu, te zaklopke sočasno z mišičnimi črpalkami kri potiskajo navzgor, proti pravilom težnosti. Ob dobrem delovanju zaklopk in mišičnih črpalk proces poteka nemoteno, ker pa ljudje velik del svojega življenja preživimo, se lahko zgodi, da pride do okvare. Žilne zaklopke in stena žile oslabilijo, kar povzroči nastanek krčnih žil, saj kri začne zaostajati ali steče v nasprotno smer. Kri se iz ven, ki ležijo

globoko v tkivu, črpa v površinske vene, te se razširijo, kar se odraža kot krčne žile. V veliki meri so te odraz genetskih predpostavk, saj slabotnejše venske zaklopke in stene podedujemo od sorodnikov. Če krčne žile težijo enega ali oba starša, je možnost, da bodo z njimi imeli težave tudi otroci, višja od polovice. K nastanku veliko pripomorejo tudi prekomerna telesna teža in hormonske spremembe, te so krive predvsem za pojav krčnih žil v času nosečnosti. Sodobni življenjski slog nas sili, da velik del dneva preživimo sede, kar dodatno vpliva na nastanek krčnih žil, saj mišice v spodnjem delu ne delujejo, kri pa zaostaja v venah na nogah, prav tako pa tudi nezdrave navade, kot so pomanjkanje gibanja, čezmerno pitje kave in alkohola. Krčne žile se lahko pojavijo tudi ob izpostavljenosti vročini, saj visoke temperature še povečajo pritisk na vene, zato se težava lahko pojavi prav poleti, ko bi želeli pokazati svoje noge.

## Ženske so bolj podvržene nastanku krčnih žil kot moški

Krčne žile še zdaleč niso le težava starejših, čeprav se s starostjo število posameznikov, ki se soočajo s težavo, večja. Strokovnjaki svarijo, da krčne žile lahko prizadenejo tudi pubertetnike. »Težave s krčnimi žilami se pojavijo v najbolj dejavnem življenjskem obdobju, predvsem ob dedni nagnjenosti pa lahko že pred dvajsetim letom. Po podatkih iz literature so klinični znaki krčnih žil prisotni pri 10–33 % odraslih žensk in 10–20 % odraslih moških, napredovale oblike pa pri 3–11 % prebivalcev. Osnovni razlog za nastanek krčnih žil je stalno

povečan tlak v venah, ki je posledica prirodnih ali pridobljenih okvar v venskem sistemu,« pojasnjuje **prim. mag. Valerija Balkovec, dr. med., specialistka dermatovenerologije**, vodja dermatologije v Splošni bolnišnici Novo mesto, in spomni, da so nekateri posamezniki zaradi narave poklica bolj podvrženi težavam. »Dejavniki tveganja so genska nagnjenost, staranje, čezmerna telesna teža, pri ženskah tudi hormonski dejavniki (večkratna nosečnost, peroralna kontracepcija, menopavza). Pomembna sta seveda tudi naš poklic in življenjski slog. Zlasti sta negativna dejavnika mišična nedejavnost in dolgotrajna ortostatična obremenitev v določenih poklicih. Vse to lahko hitro vodi v invalidnost in delovno nesposobnost. S staranjem prebivalstva raste tudi delež bolnikov, pri katerih nastane razjeda zaradi venskega popuščanja, ki predstavlja najvišjo stopnjo napredujoče bolezni ven.«

## Milejše znake lahko zdravimo sami, sicer je potrebna hipna pomoč zdravnika

Krčne žile se na koži odražajo kot izbočene in zadebeljene vene. Sočasno s krčnimi žilami se lahko pojavijo tudi druge težave, kot so krči v mečih, občutek utrujenih in težkih nog, otekanje gležnjev, težava pa se le še stopnjuje z nastankom srbečega ekcema, s pekočimi bolečinami ali celo strdki v obolelih venah. Resna težava se pojavi, ko koža postane rjava ali pa se pojavi celo vnetje povrhnjih ven. »Pomoč strokovnjakov moramo poiskati relativno hitro, ko posumimo, da gre za kronično vensko popuščanje. Zdravnika moramo obiskati, ko

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

se pojavijo vnetne boleče spremembe na koži, iz katerih se lahko hitro razvije rana. Ravno tako je takojšen vzrok za obisk zdravnika nena- dna in hitro nastala boleča zatrdlina v poteku vene ali hitro nastala oteklina cele noge, ki je boleča in čez noč ne uplahne. Če imamo milejše znake, ki niso vidni na zunaj, prisotni pa so simptomi v obliki težkih nog, bolečin, nočnih krčev in blagega otekanja čez dan, lahko ukrepamo sami. Izvajamo ukrepe, s katerimi si omilimo te težave, in preprečujemo poslabšanje. V lekarni lahko brez recepta kupimo zdravila iz skupine flavonoidov, ki so relativno varna zdravila in predvsem s krepi- tvijo tonusa ven in zmanjševanjem procesa vnetja z zaviranjem prostaglandinov učinko- vito zdravijo vse stopnje venskega popuščanja,« pojasnjuje dermatovenerologinja.

### Operacije, kompresijske nogavice in zdravila

Nošenje kompresijskih nogavic, ki stisnejo vene in preusmerijo pretok krvi v globoke vene, je prvi ukrep, s katerim se ob primerni spre- mambi življenjskega sloga (prehrana, gibanje in izguba telesne teže) spopademo s krčnimi žilami. V začetku bodo dovolj že nogavice prve stopnje, v primeru pojava oteklina in vnetij pa stopnja dve ali več. Nekateri se odločijo tudi za zdravljenje z zdravili, edina metoda, s katero pa pozdravimo bolezen, je kirurgija, čeprav še ta ni učinkovita v povsem vseh primerih in ne

popolnoma. Kirurgija predstavlja rešitev, ko preostale metode ne dosežejo želenega učinka, nujna pa je ob resnih zapletih. Strokovnjaki se za vrsto operacije odločijo glede na posame- zen primer in simptome, v večji meri pa so kirur- ški posegi minimalno invazivni, takšni, pri kate- rih anestezija ni potrebna.

### Z gibanjem do zdravih nog

Le desetina odraslih žensk s krčnimi žilami nima znakov bolezni, v večini pa vsaj enega. V blažjih primerih si lahko pomagamo z ana- erobnimi dejavnostmi in zdravim načinom življenja. »Zelo pomembno je, da se izo- gnemo vsem okoliščinam ali položajem, kjer bi prišlo do dodatnega prenapolnjenja poškodovanih ven. Temu se izognemo z giba- njem mišic meč pri hoji, pri krajšem počitku čez dan se uležimo z rahlo privzdignjenimi nogami, ob daljšem sedenju ali stanju na mestu to prekinimo s krajšimi hitrimi spre- hodi. Koristni so kolesarjenje, plavanje, hoja po stopnicah – pomembno je, da so mišice nog čim več v gibanju. To velja tudi pri dolgi vožnji z avtomobilom ali letalom. Pretirana vročina v obliki kopeli ali savnanje ravno tako poslabša krčne žile. V lekarni lahko kupimo različne kompresijske povoje, vendar je pomembno, da si jih pravilno namestimo. Predpis kompresijskih nogavic sodi v domeno ustreznega specialista,« pojasnjuje dr. Balkov- čeva. Čezmerno težki posamezniki se bodo

s krčnimi žilami najbolje spopadli z učinko- vitim izgubljanjem odvečnih kilogramov, ki vključuje veliko gibanja in uravnoteženo pre- hrano. Izogibajte se prehrani z veliko vseb- nostjo soli, kot so predelane mesnine, te namreč pospešujejo zadrževanje vode v telesu in povečajo pritisk na vene. Na dan se priporoča le 5 gramov soli, to je količina, ki jo lahko zaužijemo že s kruhom in namazom ob zajtrku. Prav tako so bolj na udaru kadilci, saj prav strupene snovi v cigaretah škodujejo zdravju žilnega sistema in krvnega obtoka. Ohlapnejša oblačila so telesu bolj prijazna, saj ne zavirajo prekrvavitve telesa, prav tako pazite tudi na primerno izbiro obuval, izogi- bajte se čevljem z visoko peto.

Zelo pomembno je, da se izognemo vsem okoliščinam ali položajem, kjer bi prišlo do dodatnega prenapolnjenja poškodovanih ven. Temu se izognemo z gibanjem mišic meč pri hoji, pri kraj- šem počitku čez dan se uležimo z rahlo privzdignjenimi nogami, ob daljšem sedenju ali stanju na mestu to prekinimo s krajšimi hitrimi sprehodi. Koristni so kolesarjenje, plavanje, hoja po stopni- cah – pomembno je, da so mišice nog čim več v gibanju. To velja tudi pri dolgi vožnji z avtomobilom ali letalom.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

SIGVARIS

## Medicinske kompresijske in preventivne nogavice SIGVARIS

Dokazano učinkovite proti krčnim žilam in otekanju nog, pri globoki venski trombozi in limfedemu.



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

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

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

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

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na [www.diafit.si](http://www.diafit.si).



## ABC

- A** Menstrualni ciklusi so lahko predolgi, prekratki ali pa menstruacija lahko izostane.
- B** Vzroki nepravilnih krvavitev so lahko stres, policistični jajčniki, miomi, polipi, rakave bolezni itd.
- C** Ginekologa obiščite, če krvavite več kot 10 dni, prej kot 20. dan ali kadar koli po menopavzi.



# Neredna menstruacija

Menstruacija je periodično luščenje maternične sluznice, krvavitev traja tri do sedem dni in je posledica hormonskih sprememb. Prvo menstruacijo, ki nastopi v starosti med 12. in 14. letom, poimenujemo menarha, zadnjo, do katere pride v povprečju v starosti 52 let, pa menopavza. Vmes je kakih 40 let običajnih rednih ciklov, kjer je med prvim dnevom prve in prvim dnevom naslednje menstruacije 22–32, povprečno pa 28 dni.

Kadar govorimo o nerednih menstruacijah, so ciklusi lahko prekratki, dolgi manj kot 21 dni, predolgi v trajanju več kot 32 dni, lahko prihaja do vmesnih krvavitev ali pa menstruacija izostane. Vse od A do Ž in še več o nerednih menstruacijah nam je razložila **Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, iz Ordinalije Gašperlin Dovnik v Celju.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

## Kdaj govorimo o nerednih menstruacijah?

Sogovornica **Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva**, razlaga, da v primeru nerednih menstruacij poznamo več oblik. Izraz *amenoreja* označuje izostanek menstruacije, in sicer poznamo primarno in sekundarno; o primarni govorimo, kadar dekleta do 16. leta menstruacije sploh ne dobi, sekundarna amenoreja pa pomeni izostanek menstruacije dlje kot šest mesecev.

Če je menstrualni ciklus daljši od 32 dni, torej predolg, govorimo o *oligomenoreji*; kadar pa je krajši od 21 dni, gre za *polimenorejo*. Gašperlin Dovnikova pove, da poleg naštetega v poglavje o nerednih menstruacijah sodijo tudi *metroragije* oziroma nepravilne vmesne krvavitve in predolge menstruacije oz. *menoragije*.

Če se manjše spremembe v ciklusu pojavijo enkrat letno ali manj, je lahko to popolnoma normalno in motnja navadno ni organskega izvora, pravi sogovornica. Če pa so spremembe pogoste, jim je treba najti vzrok. Običajno na sredini vsakega ciklusa dozori jajčece in pade v jajcevod, kar imenujemo ovulacija, ki jo od naslednje menstruacije loči še približno 14 dni. Pred ovulacijo obstaja možnost oploditve, zato imajo ženske z nerednimi ciklusi pogosto težave s plodnostjo, tiste s prepogostimi ali prereditimi menstruacijami ali brez njih namreč običajno ovulacije nimajo.

## Ključna je temeljit ginekološki pregled

Gašperlin Dovnikova razlaga, da se vsaka krvavitev, ki se pojavi zunaj običajne menstruacije, šteje kot patološka in se ginekološko obravnava. Vedeti pa moramo, da je potek mesečnih ciklov pri ženskah različnih starosti različen. Pri ženskah v polnem rodnem obdobju, denimo, hormoni hitro narastejo in pred menstruacijo hitro upadejo, kar v praksi pomeni, da je menstruacija že prvi dan močna in je po nekaj dneh v celoti konec. Nekaj let pred menopavzo pa pride do upočasnjene poraščanja in padanja hormonov, zato se lahko pojavi zelo

šibka krvavitev tri do štiri dni pred menstruacijo, s podobno šibko krvavitvijo pa se tudi konča. V tem primeru torej ne gre za patološko stanje, pač pa preprosto za starostno popuščanje jajčnika.

Ko bolnica s težavami poišče ginekološko pomoč, se najprej preveri, kdaj je bil pri njej nazadnje opravljen bris materničnega vratu in kakšen je bil ter se ga po potrebi ponovi, razlaga Gašperlin Dovnikova. Sledi pregled maternice in jajčnikov z otipom, pri čemer ginekologinja preverja, ali je maternica morda prevelika. Kot pove, naj bi bila maternica pri ženskah v rodnem obdobju velika za manjšo mandarino, pri ženski po menopavzi pa za manjšo slivo. Če se pri pregledu zatipa prevelika maternica ali preveliki jajčniki, je verjetno nekaj narobe. Naredi se ultrazvočna preiskava, s katero se izmeri maternica in maternična sluznica, nato se natančno pregleda struktura maternične mišice. Oцени se tudi jajčnike, sečni mehur in prostor za maternico, kjer se lahko nabira tekočina.

## Vzroki, ki povzročijo neredne menstruacije

Pri menstrualnem ciklusu gre za zapleten sistem, poudari Gašperlin Dovnikova, ki se ne odvija samo v trebuhu, temveč je reguliran iz možganov, ki izločajo različne hormone in so na osnovi negativne povratne zveze povezani z jajčniki.

Razlogov, ki vplivajo na neredne cikluse, je veliko, pove sogovornica, lahko gre za vpliv stresa, motenj hranjenja, prekomerne telovadbe, prekomernega hujšanja ali prepleta naštetega, lahko gre za sindrom policističnih jajčnikov, za motnje ščitnice, vne-

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

tja v mali medenici, endometriozo, nekatere vrste raka (npr. rak na materničnem vratu) in še bi lahko naštevali, pove. Za naše bralce je izčrpno pojasnila nekaj najpogostejših.

### ABC vzrokov za neredne menstruacije

Pogosto je lahko vzrok za spremembe v ciklusu in predvsem vmesne krvavitve preprost **polip na materničnem vratu**, ki zakrvari na dotik, razlaga Gašperlin Dovnikova in dodaja, da stanje ni nevarno, polip pa se preprosto odstrani.

V primeru nepravilnih, predolgih in bolečih krvavitev gre lahko tudi za **miome**, nenevarne spremembe v maternici oz. benigne tumorje. Če se miom nahaja blizu sredine maternice, kjer je tudi sluznica, ki se vsak mesec odlušči, bo skoraj zagotovo povzročal težave, saj moti krčenje maternice in ga je treba odstraniti; če pa je na zunanji strani maternice, ne dela težav in operacija večinoma ni potrebna.

Eden od vzrokov oligomenoreje, redke ali celo povsem odsotne menstruacije, je lahko **sindrom policističnih jajčnikov** (PCOS), pri čemer pa Gašperlin Dovnikova opozori, da gre za pojem, ki se ga danes prehitro uporablja. Da se lahko postavi diagnoza PCOS, mora biti poleg nerednih menstruacij prisotna tudi večja poraščenost in značilna ultrazvočna slika jajčnikov z več kot 19 folikli. Take ženske imajo pogosto čezmerno telesno težo in so zaradi odsotnosti ovulacij tudi manj plodne. Spodbudimo jih k zdravemu življenjskemu slogu in izgubi telesne teže, poudari ginekologinja, hkrati pa jim predpišemo tudi določena zdravila, ki pri tem pomagajo, ter v primeru želje po zanositvi tudi zdravila, ki spodbudijo jajčnik k ovulaciji.

Tudi **motnje ščitnice** so lahko eden od vzrokov za neredne menstruacije, in sicer premočno delovanje ščitnice običajno povzroča prepogoste ali nepravilne, dolge krvavitve, medtem ko premajhno delovanje ščitnice povzroča izostanke. Težave se rešuje z ustreznimi terapijami ščitnice.

**Adenomioza**, neke vrste endometriosa maternične mišice, pomeni pomik maternične sluznice v mišico, kar povzroča bolečine v drugi polovici ciklusa in potencialno menoragije. **Endometriosa** pa je bolezen, pri kateri je maternična sluznica zunaj maternice, navadno jo spremljajo bolečine in daljše menstruacije.

**Zunajmaternično nosečnost** spoznamo po šibki krvavitvi, ki lahko pride v času, ko sicer pričakujemo menstruacijo. Krvavitev se ne ustavi kot običajna menstruacija, skoraj vedno so prisotne stopnjujoče se bolečine v trebuhu, nosečniški test je pozitiven, hormoni pa ne poraščajo, kot bi morali. Ultrazvok pokaže debelo maternično sluznico in navadno kri v trebuhu. V takem primeru je nujna kirurška intervencija, zato naj bolnica ob takih znakih takoj obiše ginekologa.

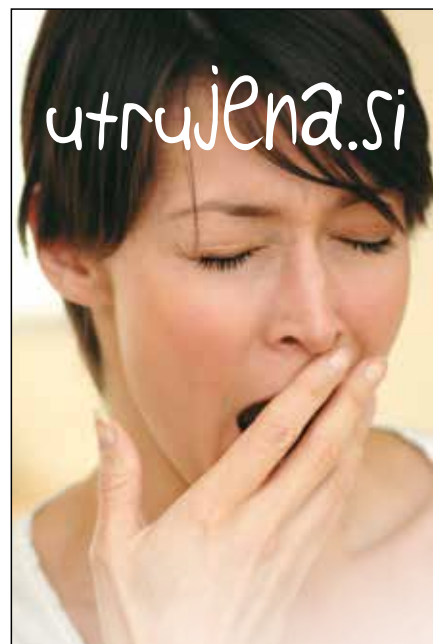
Tudi **različne vrste rakov** so lahko vzrok za nepravilne krvavitve. Vse ginekološke rakave bolezni so na neki stopnji povezane s krvavitvami. Če zakrvari ženska v pomenopavzi, naj se takoj oglasi na pregled. Če je krvavitev pičla, gre navadno le za suho in senilno spremenjeno, občutljivo sluznico nožnice. Kadar pa ob ultrazvočnem pregledu maternice pri ženski v pomenopavzi zasledimo zadebeljeno sluznico, prepleteno z žilami in močno prekrvavljeno, pove sogovornica, je treba posumiti na **rakavo bolezen maternice**. Ta je pogostejša pri tistih s čezmerno telesno težo, sladkorno boleznijo in visokim krvnim tlakom in večinoma prizadene ženske po menopavzi. **Rak nožnice** je precej redkejši in se običajno pojavlja samo pri ženskah v pozni starosti. **Rak na materničnem vratu** je v preteklosti veljal za precej pogostega, zaradi uspešnega programa ZORA pa je v Sloveniji ta vrsta raka v velikem upadu, saj se večina sprememb zasledi še na stopnji predrakavih preobrazb *kot cervikalno intraepitelijsko neoplazijo*. Sogovornica opozori, da na samo menstruacijo tak rak ne vpliva, povzroča pa vmesne krvavitve. Če denimo prihaja do krvavitev po spolnem odnosu ali do spontanah nepravilnih krvavitev, je to lahko že razlog za skrb in je treba opraviti ginekološki pregled.

Pri nerednih krvavitvah gre lahko tudi za **tiha vnetja v mali medenici**, ki ne povzročajo drugih težav, nadaljuje sogovornica, ena takšnih je, denimo, okužba s spolno prenosljivo boleznijo **klamidijo**, ki ima za posledico neplodnost. Okužene ženske pogosto zakrvarijo ob jemanju brisa materničnega vratu, bolezen pa se uspešno zdravi z antibiotiki, pri čemer je treba zdraviti oba spolna partnerja.

Izostanek menstruacije pogosto srečamo pri ženskah s policističnimi jajčniki, ki so prenehale z jemanjem kontracepcijskih tabletk. Gašperlin Dovnikova razloži, da v obdobju jemanja kontraceptivov hipofiza ženske deloma počiva, saj se hormone vnaša oralno in če je menstruacija po prenehanju jemanja več mesecev odsotna, je potrebno zdravljenje.

### Za vsako ceno h ginekologu?

Spremembe v menstrualnem ciklusu ženske seveda zaskrbijo, toda Gašperlin Dovnikova svetuje, da ni vsaka motnja že razlog za obisk ginekologa. V primeru izostanka menstruacije naj spolno dejavna ženska najprej doma naredi test nosečnosti. Kadar je ta negativen, naj še mesec ali dva počaka – največkrat namreč k izostanku pripomore stres. Če se med mesecem pojavlja rahla krvavitev, je ginekologu v veliko pomoč menstrualni koledarček z označenimi menstruacijami in vsemi nepravilnimi krvavitvami v nekem časovnem obdobju, vsaj mesec ali dva. Z obiskom pri ginekologu pa ne odlašajte, kadar menstruacija traja dlje od 10 dni ali če je do nje prišlo prej kot 20. dan ciklusa.



## Floradix Floravital®

tekoče železo z vitamini

Prehransko dopolnilo

### NARAVNA IZBIRA pri povečanih potrebah po železu

- vsebuje organsko železo (II) v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka
- z dodanimi vitamini B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter z vitaminom C, ki povečuje absorpcijo železa
- ne povzroča prebavnih težav

Vitamini B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> in C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi. Železo ima poleg omenjenih dobrobiti vlogo tudi pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah [utrujena.si](http://utrujena.si) **Dr. Gorkič**

## Vsebinska

- Bolezen tisočeri obrazov
- Povečane bezgavke
- Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- Ženske bolj podvržene
- Neredna menstruacija
- Astma – kronična bolezen
- Neznosno tiščanje na vodo
- Diabetes povzroča okvare
- Kronična bolezen sklepov
- Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- Kaj pa vam krati spanec?
- Ne pozabimo na regeneracijo
- Vpliv stresa na srce je podcenjen
- Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- Vitaminski kralj
- Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ABC

- A** Beseda astma izvira iz grške besede 'aazein', ki označuje kratko in hitro dihanje, značilno za napor.
- B** Z astmo naj bi se spopadala že kar desetina otroške populacije.
- C** Med športe, ki so bolj astmogeni, sodijo tisti z intenzivnimi in dolgotrajnimi napori.



# Astma – kronična bolezen

Oteženo dihanje, kašljanje ... Medtem ko nekateri uživamo v toplih sončnih žarkih in živobarvnih cvetovih, se drugi spopadajo s težavami, ki jih za astmatike povzroča cvetni prah. Število obolelih za astmo je v zadnjih letih močno naraslo, kljub temu pa se številni še danes ne zavedajo, kako pomembno je pravočasno prepoznati znake in umiriti ter omejiti obolenje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Prve znake zabeležili že na Daljnem vzhodu

Astma je kronična bolezen, za katero je v zadnjih letih obolelo kar 300 milijonov ljudi po vsem svetu, in čeprav je stara vsaj toliko kot človeštvo, se je zanimanje zanjo zbudilo šele pred leti, saj se je število obolelih v zadnjem

času močno povečalo. Prav slavni grški antični zdravnik Hipokrat je zaslužen zato, da je beseda astma že v času starih Grkov postala sinonim za težave z dihanjem, ki jih je takrat slavni zdravilec pripisal predvsem delavcem v stiku s kovinami in krojačem. Beseda astma izvira iz grške besede 'aazein', lahko bi jo prevedli kot kratko in hitro dihanje, kakršno je značilno za napor ali razburjenje. Kljub temu pa so prve znake astme zabeležili že Kitajci davnega leta 2600 pred našim štetjem, opisali so jih kot glasno dihanje, skušali pa so tudi poiskati zdravilo, pri čemer so se zatekli k naravi. Danes, tisočletja potem, astma sodi med najpogostejše kronične pljučne bolezni. Predvsem v razvitem svetu se njen porast nezadržno širi, tudi zaradi prisotnosti večjega števila alergijskih bolezni, pojav prehranskih alergij je vedno pogostejši. Temu navkljub pa vzroki za nastanek astmatskega vnetja še danes niso povsem znani. Vnetje pospešujejo in poslabšujejo astmo alergeni, virusi in

nekatero bakterije, zaradi vnetja pa se zožijo dihalne poti, kar se odraža v oteženem dihanju, kašlju, tiščanju v prsah in pekočem dihanju. Pogosto se prvi simptomi izrazijo kot nočni ali jutranji kašelj ter težka sapa ob telesnih obremenitvah. Prav zato je pomembno, da astmo pravočasno odkrijemo, saj se lahko kakovost našega življenja ob nevednosti močno poslabša. Slabo zdravljena astma tako povzroča hude neprijetnosti, lahko pa celo ogrozi naše življenje. Sprva poskrbimo za odstranjevanje alergenov in dražljivcev iz okolja, ker pa to ne zadošča, vnetje zaviramo predvsem z zdravili. Kljub temu astme z zdravili ni mogoče dokončno pozdraviti, lahko jo le nadzorujemo.

### Ob telesni dejavnosti potrebna previdnost

Poleg dražilcev, kot so alergeni, pa v poslabšanje astme lahko vodi tudi telesna obremenitev, vendar pa v nasprotju z dru-

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

»Pred obolenjem niso ‚varni‘ niti otroci. Število obolelih otrok za astmo narašča, po nekaterih ocenah naj bi se z njo spopadala že kar desetina otroške populacije. Kljub pojavu obolenja v rani mladosti pa se lahko astma izboljša in izgine v obdobju odraščanja oz. zgodnje odrasle dobe.«

gimi sprožilci gibanja strokovnjaki ob pojavu obolenja ne omejujejo. Ravno nasprotno, telesna dejavnost lahko ljudem z urejeno astmo celo koristi. Kljub temu je ob dejavnosti potrebna previdnost. Telesni napor namreč lahko privede do bronhokonstrikcije – gladke mišice bronhije skrčijo, dihalne poti pa zato zožijo. V splošni populaciji je prevalenca tovrstne bronhokonstrikcije 7–20-odstotna, pri športnikih, kjer je delež višji, pa je odvisna predvsem od vrste športa in ravni maksimalne obremenitve. Z naporom sprožena bronhokonstrikcija se pojavi zaradi izgube vode na ravni dihalnih poti, ki je posledica nezadostnega gretja in vlaženja velikih volumnov zraka v kratkem času. Glavna determinanta za težo odgovora dihalnih poti je vsebnost vode v vdihanem zraku in raven ventilacije med telesnim naporom. Če bi pričakovali, da ima glede na populacijo astmo tudi desetina športnikov, bi se močno ušteli. Obstajajo namreč športi, pri katerih je pojav astme pogostejši, tudi zaradi načina izvajanja treninga. To so športi z intenzivnimi in dolgotrajnimi napori, mednje uvrščamo tek na smučeh, biatlon, hokej. Športi, ki jih izvajamo zunaj v mrzlih, zaostrenih vremenskih pogojih z daljšim časovnim intervalom. Večji delež astmatikov je tudi med kolesarji in plavalci.

### Otroci s podeželja naj bi bili manj izpostavljeni obolenjem, kot je astma

Število obolelih za astmo iz leta v leto narašča, pred desetletjem je bila ocena prevalence na slovenskih tleh tako 60.100, leta 2014 pa je po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) znašala že 88.100. Zanimiv je tudi porast med spoloma, medtem ko je bilo leta 2007 med obolelimi več moških, dandanes za astmo pogosteje obolevajo ženske. Pred obolenjem niso ‚varni‘ niti otroci. Število obolelih otrok za astmo narašča, po nekaterih ocenah naj bi se z njo spopadala že kar desetina otroške populacije. Kljub pojavu obolenja v rani mladosti pa se lahko astma izboljša in izgine v obdobju odraščanja oz. zgodnje odrasle dobe. Simptomi se tako lahko potuhnejo za nekaj let in se kasneje spet pojavijo. Nekateri raziskave so pokazale, da so otroci s podeželja manj izpostavljeni

bolezni, kot je astma, v nasprotju z vrstniki, ki živijo v mestih. Ena izmed teorij za to je tudi ta, da se današnji otroci ne igrajo več v naravi in niso izpostavljeni umazaniji ter običajnim okužbam, zato so možnosti za preobčutljive reakcije in alergije dosti večje. Kot pa so pred časom izpostavili na NIJZ v sodelovanju z Agencijo RS za okolje in Nacionalnim laboratorijem za javno zdravje, na vse pogostejši nastanek alergijskih obolenj in astme vplivajo tudi podnebne spremembe, onesnaženost zraka, uničenje naravne flore in razširjanje tujerodnih vrst.

### Cvetenje različnih rastlin

Na pogostost alergij poleg genskih dejavnikov, spola in starosti vplivajo tudi drugi dejavniki, med drugim tudi izpostavljenost alergenov. Ti v naše telo vstopijo z vdihanim zrakom, nekateri, kot pršice, plesni in živalska dlaka, so tako prisotni celo leto, drugi, kot je cvetni prah, sezonsko. Slednji tako sproža alergijski rinitis, ki je tesno povezan z astmo. 80 % bolnikov z alergijsko astmo ima istočasno alergijski rinitis, 40 % bolnikov z alergijskim rinitisom pa ima hkrati tudi astmo. Ob cvetenju številnih rastlin je izpostavljenost alergenom še toliko višja, ob trenutnih trendih onesnaževanja okolja pa bo to čedalje hujši problem. Z dvigom povprečne temperature zraka se daljša dolžina letne rastne dobe, zaradi česar prihaja do zgodnejšega sproščanja cvetnega prahu v zrak.

## Kdo vam lahko pomaga?

### INTERNISTIČNO PULMOLOŠKA AMBULANTA DR. BOMBOK D.O.O.,

Partizanska 30, Slov.Bistrica  
Koncesijska ambulanta za pljučne bolezni in motnje dihanja v spanju.  
Strokovnost. Profesionalnost. Dostopnost.  
Kjer so vaše skrbi naša prioriteta!  
[www.ambulanta-bombek.si](http://www.ambulanta-bombek.si)

### MEDI PULMO, internistična ordinacija

Koprška ulica 94a, 1000 Ljubljana  
Tel.: 01 256 23 90, [info@medipulmo.com](mailto:info@medipulmo.com),  
[www.medipulmo.com](http://www.medipulmo.com)  
Pulmologija, alergologija, testiranja  
pljučne funkcije, EKG, rentgenski pregled  
prsnega koša, pljuč, srca.

### Diagnostični center Medicointerna

Roška cesta 17, 1330 Kočevje  
Tel.: 01 893 85 70 [www.medicointerna.com](http://www.medicointerna.com)  
Izvajamo specialistične pulmološke  
preglede, funkcionalne preiskave pljuč,  
RTG slikanja prsnega koša (pljuča, srce) in  
druge preiskave s katerimi vam zagotovimo  
celosten in kakovosten pregled.

## Gengigel za zdrave dlesni

Pri zdravem človeku so bakterije v ustih le 20-odstotni krivec za vnetje, ki vodi v krvavitev dlesni, pri 80 odstotkih pa je **kriva pomanjkljiva ustna higiena**. Vnete, krvaveče, otekle in poškodovane dlesni, ranice, afte in druge razjede v ustih, vzdražene dlesni zaradi zobnih protez in aparatov – vse to lahko preprečimo z **ustrezno vsakodnevno ustno higieno**, ki vključuje uporabo izdelkov **Gengigel**.

Izdelki Gengigel vsebujejo **hialuronsko kislino**, telesu lastno snov, ki se nahaja tudi v obzobnih tkivih. Hialuronska kislina zaceli krvaveče dlesni, olajša bolečino in odpravi afte. Izdelki Gengigel so primerni za vse, tudi za otroke, nosečnice, starostnike in sladkorne bolnike.

Za več informacij in brezplačno naročilo vzorcev obiščite [www.gengigel.si](http://www.gengigel.si).



## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# Čim prej se lotite zdravljenja glivične okužbe nohtov in bodite vztrajni

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

Ste opazili, da vaši nohti niso videti, kot bi morali? Možnosti za spremenjen videz nohta je veliko, najpogosteje pa je krivec glivična okužba. Gre za eno najtrdozrajših okužb, ki se je težko znebiti, z odlašanjem zdravljenja pa se možnosti za ozdravitev zmanjšujejo.

## Zakaj pride do glivične okužbe nohta?

Glivice so prisotne v našem okolju in ni težko priti v stik z njimi. Dermatofiti so posebna vrsta gliv, ki v nohtu in pod njim zelo dobro uspevajo, ker se hranijo z roževino. Ta je poglavitna sestavina nohta in povrhnjice. Glivice, ki vstopijo pod noht, imajo hrane na pretek, pa tudi toplo in vlažno okolje jim omogoča, da se dobro razmnožujejo. Če začetne okužbe ne bomo zdravili, se bo počasi, a vztrajno širila.

## Zakaj začetno okužbo pogosto spregledamo?

Noht se praviloma sprva okuži na končnem stranskem robu, kjer glivice lahko vdrejo v prostor pod nohtom. Po navadi je prvi prizadet noht na enem od palcev stopal. Na končnem delu se rumenkasto obarva, zadebeli in odstopi od podlage. Sčasoma se površina spremenjenega nohta povečuje proti njegovemu začetnemu

delu. Prve spremembe nohta so neizrazite, pa tudi okužba napreduje zelo počasi, zato jih velikokrat ne zaznamo, če na svoje nohte nismo posebej pozorni.

## Zakaj je treba z zdravljenjem začeti hitro?

Počasi, a vztrajno bo glivična okužba napredovala in prizadela tudi sosednje nohte. Zdravljenje ni preprosto, ker je nohtna plošča zgrajena tako, da predstavlja pomembno oviro za vnos zdravnih učinkovin. Gre za eno najtrdozrajših okužb. Če bomo ukrepali hitro, nam bo okužbo najverjetneje uspelo pozdraviti z lokalnim zdravilom v obliki laka za nohte. Ob napredovali okužbi je edina možnost za ozdravitev večmesečno sistemsko zdravljenje s tabletami in kapsulami. Na žalost tudi ta možnost ne zagotovi ozdravitve vseh. Poleg tega obstajajo omejitve pri predpisovanju zaradi varnostnih razlogov, zato sistemska zdravila niso primerna za vsakogar.

## Zakaj lahko poskusimo samozdravljenje z zdravilnim lakom?

Zdravilni lak vsebuje protiglivično zdravilno učinkovino, ki jo imenujemo antimikotik. Ta deluje tako, da ubije glivice oziroma zavira njihovo razmnoževanje in na ta način pomaga našemu telesu, da se reši okužbe. Lak kot oblika zdravila omogoči, da je stik zdravilne učinkovine z nohtom dolgotrajen in da se lahko v njegovi notranjosti nakopiči v dovolj veliki koncentraciji, ki je potrebna za uničenje glivic.

Uporaba zdravilnega laka je varna, zato je primerna tudi za samozdravljenje. V nasprotju s sistemskimi zdravili ne vpliva na celoten organizem. Neželeni učinki so zelo redki in se lahko pojavijo le na mestu nanosa. Zavedati pa se moramo, da ob zelo obsežni prizadetosti nohta lokalno zdravljenje ne bo uspešno. Primerno je, kadar je prizadeta majhna površina nohta (nikakor ne večja od 75 %) in kadar okužba še ni napredovala do nohtne lunice. Zato je treba začeti čim prej – manjša kot je prizadetost nohta, uspešnejši bomo.

## Zakaj je treba z lokalnim zdravljenjem vztrajati dolgo?

Poglaviti razlog za dolgotrajnost zdravljenja je počasna rast nohtov. To še posebej velja za tiste na stopalih. Noht palca stopala pri mladem, zdravem človeku potrebuje leto dni ali več, da preraste po celi dolžini, pri starejših pa še dlje. O ozdravitvi lahko govorimo šele takrat, ko zdrav noht z rastjo povsem izpodrine bolnega. Do takrat moramo skrbeti za stalen stik obolelega nohta z zdravilno učinkovino, to pomeni, da moramo zdravilni lak redno nanašati. Odvisno od napredovalosti okužbe zdravljenje traja vsaj pol leta, pogosto pa moramo z njim vztrajati leto dni ali več, vse dokler zdrav noht povsem ne preraste bolnega. Koristno je, da sprti odstranjemo oboleli končni del nohta s striženjem in brušenjem, pri tem nam lahko pomaga pediker. Če po tri- do šestmesečnem samozdravljenju ni videti, da bi se površina obolelega dela nohta zmanjševala, je smiseln obisk zdravnika.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# Onytec

ciklopiroks

glivična okužba nohtov ni le estetski problem

## Brez mučnega odstranjevanja laka

Zdravilo za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov



BREZ PILJENJA



PR/BSI/CIC/2020/033

Oglasno sporočilo. Naročnik besedila je Borifar d.o.o., ki pa v vsebino ni posegalo.

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.



# Neznosno tiščanje na vodo

## ABC

- A** Najbolj moteč simptom pretirano aktivnega sečnega mehurja je urgenca.
- B** Vedenjska terapija in sprememba življenjskega sloga sta najpomembnejša ukrepa zdravljenja.
- C** Zdravila imajo precej stranskih učinkov in učinkujejo počasi, zato jih bolniki pogosto prenehajo jemati predčasno.



Prof. dr. Igor But

Pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju gre za kronično progresivno motnjo, ki se lahko pojavi že v otroštvu, s starostjo pa pogostost narašča. Vzrok za nastanek te motnje je neznan. Težave se pojavljajo čedalje pogosteje in čedalje močnejše in nazadnje lahko močno obremenijo življenje prizadete osebe. Vsaka šesta ženska in vsak šesti moški jo lahko ima. Motnja je prisotna tudi pri 5 % dijakinj, pri ženskah, starejših od 50 let, pa je lahko prisotna celo v 48 %.

Avtorica: **Maja Korošak**

To je nekaj podatkov z začetka pogovora s **prof. dr. Igorjem Butom, dr. med.**, predstojnikom Oddelka za splošno ginekologijo in ginekološko urologijo Klinike za ginekologijo in perinatologijo UKC Maribor.

»Prekomerno aktivni sečni mehur se lahko pojavi v obliki predhodne motnje, v kateri se pojavljajo simptomi in težave, ki takrat še niso tako zelo moteči. Ko pa bolnice vprašamo, ali imajo določene simptome, večkrat izjavijo, da so jih imele tudi že prej,« nadaljuje dr. But. Kakšni so simptomi te motnje? »Najbolj moteč simptom je urgenca, to je močan občutek tiščanja na vodo, zaradi katerega

mora bolnica v trenutku opustiti dejavnost, s katero se ukvarja, in steči na stranišče. Ta motnja je prisotna pri vsaki drugi ženski, ki ima prekomerno aktiven sečni mehur,« pojasnjuje dr. But in dodaja, da bolnica včasih do stranišča ne uspe priti pravočasno in ji voda na poti do tja uide. »Takrat govorimo o urgentni inkontinenci, ki nastopa pri 5 % ženske populacije.«

### Dva obraza iste motnje

Motnja je seveda zelo moteča, saj se ta urgenca lahko pojavi kjerkoli in kadar koli in zelo poslabša kakovost bolnikovega življenja. »Urgenci in inkontinenci se lahko pridruži še tretji simptom, to je pogosto odvajanje vode čez dan, tudi na manj kot pol ure. Bolnice imajo pogosto občutek, da morajo vsako kapljico »nesti« na stranišče. Četrty simptom pa je nokturija, ko mora bolnik vsaj enkrat ponoči na vodo.« Po besedah našega sogovornika obstajata dva obraza iste motnje. »Prvi je ta, da bolnica zelo pogosto hodi na vodo in ima občutek, da ni do konca izpraznila mehurja. Draženje na vodo je stalno prisotno. Druga vrsta pretirano aktivnega sečnega mehurja pa je ta, da bolnica daljši čas normalno funkcionira in nima težav, potem pa se nenadoma pojavi močna urgenca, ko mora nujno na stranišče. Razlikovanje med tema dvema oblikama je pomembno, saj se na zdravljenje različno odzivata.«

Kaj pa moški? »Pri moških je teh težav v mlajših letih manj, po petdesetem letu pa začnejo prevladovati v moški populaciji – zaradi težav s prostato. Z večanjem prostate se povečuje tudi upor pretoku urina skozi sečnico. Mehur se mora zato bolj skrčiti, da se lahko učinkovito sprazni. Ko je mehur bolj skrčen, povečuje pritisk na žile, ki oskrbujejo mehur s krvjo. Posledična slabša prekrvljenost mehurja privede do denervacije in do nastanka motnje.

Iz začetnega kompenzacijskega mehanizma, ki omogoča izpraznjenje mehurja, se torej razvije motnja. Po zdravljenju prostate (bodisi z zdravili bodisi z operacijo) se pritisk na sečnico zmanjša, motnja v delovanju mehurja pa ostane. Mehur se še vedno krči, sečnica pa ni več stisnjena in to privede do uhajanja vode pri moških,« razlaga dr. But in opozori še na cistokelo pri ženskah. »Cistokela (zdrs mehurja) pri ženskah prav tako ustvarja obstrukcijo sečnici in lahko privede do pretirano aktivnega sečnega mehurja.«

### Diagnosticiranje

Katere diagnostične metode se uporabljajo pri sumu na prekomerno aktiven sečni mehur? »Diagnostika je klinična, drugih diagnostičnih metod nimamo. Pomembna je natančna anamneza z vprašalniki. Kadar je motnja kompleksnejša ali kadar gre za mlade osebe ali če motnja ostane po neuspešni terapiji uhajanja vode, pa si pomagamo z urodinamskimi preiskavami. Poglavitna metoda tu je cistometrija, pri čemer mehur napolnimo z vodo in pogledamo, kako se mehur odziva na to. Imamo dva katetra, eden je nameščen v sečnici in mehurju, drugi pa v črevesju ali v nožnici, ki simultano merita pritiske. Pritisk v črevesju se ne spreminja, v mehurju pa se lahko bistveno spremeni. Če se, pomeni, da je mehur nemiren in lahko potrdimo diagnozo prekomerno aktivnega sečnega mehurja.«

### Zdravljenje in samozdravljenje

Po besedah dr. Buta je na začetku treba izključiti vnetje mehurja, saj je tudi to lahko vzrok za povečano aktivnost mehurja, predvsem pri starejših ženskah. Mlajše ženske v tem primeru čutijo pekoč občutek med pogostejšim odvajanjem vode, pri starejših pa se lahko kaže samo kot uhajanje vode, pekoči občutek ni nujno prisoten. In če ugotovijo, da ne gre

## Vsebinska

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## Kdo vam lahko pomaga?

### ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence, cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag.

Poseg opravlja **Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva.**

za vnetje mehurja? »V tem primeru priporočamo vedenjsko terapijo in prilagoditev življenjskega sloga ter vnos zadostne količine tekočine. Nekateri bolniki z motnjo v delovanju mehurja namreč raje ne pijejo, saj menijo, da bodo s tem preprečili uhajanje. To seveda ni prav, saj je seč tako bolj koncentriran in še bolj draži mehur in sečnico. Nekateri drugi pa pretirano povečajo vnos vode, da bi povečali diurezo, a si s tem težavo le povečajo. Priporočamo, da človek spi 23 mililitrov tekočine na kilogram telesne teže, kar okvirno pomeni liter in pol do dva litra tekočine dnevno. V tekočino prištevamo tudi čaj, juho, kavo ...«

Kateri pa so naslednji ukrepi? »Naslednji korak je zmanjšanje telesne teže pri ljudeh s povečano telesno maso. Dokazane so povezave med metaboličnim sindromom pri ženski in prekomerno aktivnostjo mehurja. Če se telesna teža zmanjša za približno 8-10 %, se težave z mehurjem prepolovijo. Če je torej indeks telesne mase večji od 30, je treba težo zmanjšati. To je v primerih povišane telesne teže prvi ukrep pri zdravljenju. S tem se zmanjša tudi obremenitev hrbtenice, kar dodatno pripomore k zmanjšanju njegove aktivnosti. Naslednji ukrep, seveda pri kadilcih, je opustitev kajenja.

Kajenje namreč lahko neposredno vpliva na krčitev mehurja, poleg tega lahko vpliva na nastanek raka mehurja.«

### Trening mehurja

Kako si lahko še sami pomagamo? »Med nadaljnji ukrepi je tudi omejitev uživanja pravega čaja in kave, uživamo tudi manj gaziranih pijač in citrusov. Obvezni korak je trening mehurja. To pomeni, da skušamo mehur zavestno navaditi na točno določene časovne intervale odvajanja vode. Na vodo sprva gremo na 90 minut, interval pa podaljšujemo za petnajst minut. Cilj treninga je, da na vodo gremo le na tri ure in pri tem odvedemo približno 300 mililitrov seča. Predpogoj je, da spijemo vsaj liter in pol tekočine na dan. V vmesnem času se bodo seveda pojavljali pritiski na vodo. Te je treba zadržati. To naredimo tako, da prekrižamo noge in jih skrčimo, pri tem pa skušamo s stiskom mišic medeničnega dna preprečiti, da bi voda ušla. Pritisk na vodo namreč doseže vrh že po petnajstih sekundah, v naslednjih 20 do 25 sekundah pa sledi popuščenje tega pritiska, dokler se stanje povsem ne umiri. Če v prvih petnajstih sekundah, ko pritisk narašča, tečemo na stranišče, obstaja velika verjetnost, da nam bo voda medtem ušla. Pritisk na vodo se lahko prepreči tudi tako, da stopimo na prste in ob tem močno stisnemo glutealne (zadnjične) mišice,« potek treninga razlaga dr. But in še pove, da ženske ta trening večkrat nerade izvajajo, saj se pogosto lahko zgodi, da jim ne uspe in jim voda medtem uide. Vendar je treba vztrajati.

### Zdravljenje z zdravili

Ali se za zdravljenje prekomerno aktivnega sečnega mehurja uporabljajo tudi zdravila? Dr. Igor But: »Če trening ne zadostuje, potem lahko uporabimo zdravila, ki so zlati standard zdravljenja prekomerno aktivnega sečnega mehurja in delujejo na dva načina. Prvi način je ta, da se mehur sprosti, drugi način pa ta, da se prepreči krč mehurja. Prvo zdravilo deluje na sproščanje mehurja in se tako v njem lahko nabere čim več vode. Druga zdravila se uporabljajo za zdravljenje pri bolnicah, ki sicer

ne čutijo nenehnega tiščanja na vodo, pač pa nenadoma začutijo urgenco odvajanja vode. Zdravila torej delujejo tako, da ta nenadni pritisk zmanjšajo. Včasih je treba kombinirati obe vrsti zdravil. Bolnica zvečer vzame zdravilo proti krčenju mehurja, da tako mirneje preživi noč. Zjutraj pa vzame zdravilo za sproščanje mehurja in tako čez dan občuti manj tiščanja.« Ali imajo ta zdravila tudi stranske učinke? »Žal jih imajo in vsi bolniki teh zdravil ne prenašajo enako dobro. Zdravilo za sproščanje mehurja ima manj teh stranskih učinkov, le nekoliko poviša frekvenco bitja srca, nekoliko zviša krvni tlak. Druga zdravila dajejo občutek suhih ust, povzročajo glavobole, motnje vida, zaprtje. Poleg tega ne učinkujejo takoj, ampak začenejo delovati šele čez približno deset dni, stranski učinki pa se pokažejo že prej. Tako se bolnikom zdi, da zdravila ne pomagajo in zato opustijo zdravljenje.« Se to zgodi pogosto? »Opustitev zdravljenja je izjemno visoka, vsaka druga bolnica z jemanjem zdravil preneha že po enem mesecu. Dodaten problem vidim v tem, da je veliko zdravil tako tudi zavrnjenih.«

Pravi učinek zdravil se pokaže po enem mesecu. Uspešnost zdravljenja pa se po besedah našega sogovornika ocenjuje po treh mesecih. »Zelo majhna verjetnost je, da bi se motnja pozdravila po trimesečni terapiji, a vendarle v nekaterih primerih bolnica delovanje mehurja lahko nadzoruje le še s treningom. Če je terapija razmeroma uspešna, potem se zdravilo lahko jemlje še nadaljnje tri mesece. Če se zdravila predčasno prenehajo jemati, se simptomi motnje lahko ponovno začenejo pojavljati in to že po nekaj dneh.« Dr. But še dodaja, da je zelo možno, da se težave tudi po uspešno končani terapiji ponovno pojavijo v hladnih jesenskih in zimskih mesecih. Takrat se zdravila lahko ponovno uvedejo.

Če zdravljenje z zdravili kljub vsemu ni popolnoma uspešno, uporabijo metodo elektromagnetne stimulacije. Ena od metod zdravljenja je tudi z vbrizganjem botulinum toksina v mehur, kar povzroči paralizo mehurja. Voda pri tem ne uhaja, a tudi normalno odvajanje ni več mogoče, le s posebno cevko. Pomanjkljivost metode z botulinum toksinom je tudi ta, da deluje približno šest mesecev, po tem času se težave ponovijo. Nadaljnja metoda je kirurška, pri kateri povečajo velikost mehurja, a se uporablja v skrajnih primerih.

Dr. But za konec še pove, da težave s prekomernim sečnim mehurjem ne težijo le posameznih bolnikov, temveč predstavljajo problem tudi za državo. »Za našo državo ni zbranih podatkov, v ZDA pa so izračunali, da so stroški tega zdravljenja okoli 80 milijard dolarjev, v Nemčiji na primer več kot milijardo evrov. Zato je pomembno, da se vsi, ki to težavo imajo, zavedajo, da lahko največ naredijo sami zase. Vsi, ki pa zdravljenje z zdravili že prejemajo, naj vztrajajo do konca in naj zdravil predčasno ne opustijo.«

Če želite več informacij s področja uroginekologije, lahko pogledate na spletno stran <https://uro-ginekologija-but.si>.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ZALA. MOJ SVET V RAVNOVESJU

Zala družina se je letos odločila za stilsko spremembo, embalažo krasijo **čudovite mestne ilustracije**, poskrbeli pa smo tudi za lažje razlikovanje med Zalo z okusi in Zalo z okusi brez sladkorja.

Letos Zali družini dodajamo nov, osvežujoč okus **Zala limona ingver, ki bo poskrbel za potešitev žeje ali nizkokalorični posladek.**

Zala limona ingver je negazirana **nizkoenergijska** brezalkoholna pijača, narejena na osnovi izvirske vode Zala z limoninim sokom in izvlečkom ingverja z **dodanimi vitamini in minerali, brez dodanih barvil in konzervansov.**

„Naš svet okusov,“ ki prinaša pestro izbiro. Ne glede na vaš izbor pa bo Zala poskrbela za **dobro počutje in okusno razvajanje.**



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

# Imate težave z uriniranjem?



## VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.<sup>1,2</sup>

...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.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kraj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# Nahranimo svoje oči

Starostna okvara rumene pege (angl. Age-Related Macular Degeneration - AMD) je očesno stanje, ki prizadene središčni del očesnega ozadja, imenovan rumena pega ali lat. *macula lutea*. V rumeni pegi je največja koncentracija fotoreceptorjev – čepkov, s katerimi vidimo podrobnosti, barve in stvari neposredno pred sabo. V zahodnem svetu je AMD glavni vzrok za funkcionalno slepoto pri ljudeh po 50. letu.

## Vzroki nastanka

AMD je bolezen mnogih dejavnikov, od katerih sta najpomembnejša starost in genska nagnjenost. Med ostalimi dejavniki tveganja so še kajenje, dejavniki za pojav srčnožilnih bolezni in neuravnotežena prehrana.

## Kako vidijo bolniki s starostno okvaro rumene pege?

- Najpogostejša je težava pri gledanju manjših predmetov kljub očalom za branje, ko je del besedila zabrisan ali izgine.
- Poslabša se ostrina slike.
- Ravne črte postanejo v osrednjem delu zavite ali zlomljene (mrežni Amslerjev test).



Primer vidnega polja bolnika z AMD (desno)

- Izkrivljena slika kaže na tekočino v rumeni pegi in na napredovanje bolezni v vlažno obliko.
- Pred očesom je nepremična črna lisa.

## Bodimo pozorni na spremembe vida

AMD delimo na začetno in napredovano stopnjo. Na začetni stopnji je bolnik lahko še brez izrazitih težav z vidom, pri natančnem pregledu očesnega ozadja pa opazimo značilne spremembe v rumeni pegi:

- trdi skupki so normalno prisotni pri 90 % oseb, starejših od 65 let;
- mehki skupki vsebujejo netopen lipofuscin, ki se nalaga v tkivu in ogroža normalno delovanje očesnih struktur. Nalaganje lipofuscina narašča s starostjo.

S prekomernim nalaganjem lipofuscina bolezen napreduje v t. i. suho ali vlažno AMD. Suha oblika AMD je prisotna v 80 % primerov. Propadati začnejo fotoreceptorji, kar s časom vodi v nastanek atrofičnih otočkov. Običajno v nekaj letih privede do temnega polja v središču pogleda obeh oči.

Suha oblika AMD se lahko razvije v vlažno



obliko, ki pa je redkejša: pojavi se pri 10–15 % bolnikov. Le ta napreduje hitro, bolnik lahko centralni vid izgubi v nekaj tednih do nekaj mesecih.

## Možnosti zdravljenja

Suhe oblike AMD še ne znamo ozdraviti. Izsledki kliničnih raziskav (AREDS 2, LUTEGA) kažejo na to, da lahko z vnosom antioksidantov v prehrano pri začetni ali zmerni fazi upočasnimo napredovanje bolezni (**vitamin A, vitamin C, vitamin E, lutein in zeaksantin, omega 3 maščobne kisline** ter **baker in cink**).

Pri zdravljenju vlažne oblike AMD poskušamo ustaviti razraščanje novih žil v rumeni pegi, najpogosteje z injekcijami zdravila anti-VEGF v oko. Zdravljenje je dolgotrajno, vendar uspešno pri več kot 90 % bolnikov. Dodatno se priporoča podpora terapija namenskih prehranskih dopolnil kot pri suhi obliki AMD.

Zgodnje odkrivanje AMD je ključnega pomena za uspeh zdravljenja in preprečitev nadaljnjega poslabšanja vida, zato v primeru poslabšanja vida ne odlašajte z obiskom oftalmologa.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

**VITALUX® PLUS KAPSULE Z LUTEINOM SO KAKOVOSTNO PREHRANSKO DOPOLNILLO IN VSEBUJEJO ZA OKO ESENCIALNE VITAMINE, MINERALE TER OMEGA-3 KISLINE.**

**Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za zdravo in uravnoteženo prehrano.**

Carso d.o.o., Litostrojska 46A, 1000 Ljubljana

ALC/VIT/POS/AD/05.20/01

Oglasno sporočilo



## ABC

- A** Trajno povišanje sladkorja v krvi poškoduje žilice, ki prehranjujejo živce.
- B** Sladkorna bolezen običajno povzroči okvare več živcev.
- C** Bolečine zaradi poškodbe živcev se za zdaj ne da popolnoma pozdraviti.

# Diabetes povzročča okvare

Sladkorna bolezen je ena od zahrbtnih bolezni, saj dolgo časa ne povzroča nikakršnih težav. Ko se pojavijo značilni znaki sladkorne bolezni, kot so huda žeja, obilno pitje, suha usta, obilno odvajanje seča, odvajanje seča ponoči, nenamerno hujšanje in meglen vid, je bolezen že napredovala. Pregled pri zdravniku je nujen.

Avtorica: **Maja Korošak**

S **prim. prof. dr. Bojano Žvan, dr. med., višjo svetnico, specialistko nevrologije**, iz UKC Ljubljana smo se pogovarjali o tem, kakšne okvare živčevja povzročata diabetes.

Za začetek je poudarila, da poznamo dva tipa sladkorne bolezni. **Sladkorna bolezen tipa 1** ali juvenilni diabetes oziroma **od insulina odvisna sladkorna bolezen** se najpogosteje pojavi pri otrocih in mladostnikih. Razvije se, kadar beta celice v trebušni slinavki ne morejo proizvajati insulina, zato ga morajo bolniki za normalno življenje ves čas prejemati.

**Sladkorna bolezen tipa 2** ima po besedah naše sogovornice kar 90 % vseh bolnikov s sladkorno boleznijo, predvsem pri

srednje stari in starejši populaciji. Do te vrste sladkorne bolezni privede preslabotno izločanje insulina iz trebušne slinavke.

Kakšne okvare lahko povzročata sladkorna bolezen, če ni pravočasno zdravljena in urejena? Dr. Bojana Žvan: »Pri sladkornih bolnikih trajno povečane vrednosti krvnega sladkorja sčasoma poškodujejo žile, posebno v očeh, ledvicah in živčevju. To lahko privede do slepote, motnje prekrvitve udov, poškodbe živcev in ledvične odpovedi. Pri teh bolnikih opazimo večjo nagnjenost k aterosklerozi, kar vodi v razvoj možgansko-žilnih in srčno-žilnih bolezni.«

### Glukoza je kriva

Na kakšen način pa sladkorna bolezen povzročata okvare živčevja? »Približno polovica oseb s sladkorno boleznijo razvije okvaro živčevja, ki jo imenujemo nevropatija. Povzroči jo glukoza, kadar je je preveč v krvi. Glukoza okvari drobne žile – arteriole, ki prehranjujejo živce. Posledično se okvari tudi živčevje,« pojasnjuje dr. Bojana Žvan in nadaljuje, da navadno gre za prizadetost več živcev, zato govorimo o polinevropatiji. »Če so moteni občutki za dotik, bolečino in toploto, včasih pa tudi za položaj sklepov, govorimo o senzorični nevropatiji, če pa je moteno gibanje, govorimo o motorični

nevropatiji. Sladkorna bolezen najpogosteje spremlja senzorična polinevropatija. Večinoma je prizadeto živčevje nog, manj živčevje rok. Diabetične nevropatije klinično ne moremo razlikovati od prizadetosti živcev pri drugih nevropatijah ali pri odvisnikih od alkohola.«

### Od mravljinčenja in bolečine do šibkosti

Kako se kaže nevropatija? »Prvi znaki nevropatije so mravljinčenje, pekoče bolečine, omrtvičenost, občutek hladnih nog, včasih pa tudi šibkost v stopalih in dlaneh. Lahko se pojavi izguba občutka za vibracije in položaj sklepov v nogah ter odsotnost miotatičnih refleksov na nogah, redkeje na rokah. Opazimo manjšanje mišične mase nog. Diagnozo postavimo z nevrološkim kliničnim pregledom in merjenjem živčne prevodnosti s pomočjo elektromiografije (EMG),« razlaga dr. Žvanova in dodaja, da je druga vrsta okvare živčevja pri sladkorni bolezni avtonomna nevropatija. Kakšne težave ima bolnik z avtonomno nevropatijo? »Avtonomni živci oživčujejo in uravnavajo delovanje prebavil, sečil, spolnih in drugih notranjih organov, tudi srce in možgane. Kadar so prizadeti avtonomni živci prebavil, se lahko pojavita driska ali zaprtost. Ob prizadetosti sečil nastopijo težave s praz-

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

»Približno polovica oseb s sladkorno boleznijo razvije okvaro živčevja, ki jo imenujemo nevropatija. Povzroči jo glukoza, kadar je je preveč v krvi. Glukoza okvari drobne žile – arteriole, ki prehranjujejo živce.«

njenjem mehurja, kar lahko povzroči okužbo mehurja, sečnice, lahko celo ledvic. Pri moških se lahko pojavijo težave pri erekciji, kar poimenujemo erektilna disfunkcija.«

#### Sindrom nemirnih nog

Dr. Žvanova še dodaja, da se pri nekaterih diabetikih pojavi sindrom nemirnih nog, kar je posledica nevropatije. Kaže se z občutki mrgolenja, občutka nemirnosti nog in srbenja globoko v nogah, tako da bolniki neprestano premikajo noge ali hodijo. Težave so hujše zvečer in ponoči. Pogosto so, zlasti ponoči, prisotni tudi mišični krči.

Ali pri bolnikih s sladkorno boleznijo nastopajo še kakšne druge nevropatske težave? »Pojavi se lahko nevropatija vidnega živca ali drugih živcev, ki premikajo oči. Te simptome najpogosteje povzroči motnja prevrnjenosti živcev. Kažejo se v slabšem vidu ali dvojnih slikah. Poleg tega lahko pride, čeprav redkeje, do mononevropatij. Kažejo se kot okvara dimeljskega živca (femoralni živec), peronealnega živca na zunanji strani goleni ali koželjnicega živca na roki (radialni živec).«

#### Dobra informiranost je pomembna

Kakšne bolečine te okvare povzročajo in kako se zdravijo? »Boleča kronična nevropatija se pojavlja pri 20 do 30 % bolnikov s sladkorno boleznijo. Slabo nadzorovana sladkorna

bolezen močno poveča tveganje za nevropatijo s posledično nevropatsko bolečino in trofičnimi spremembami v stopalih,« pojasnjuje dr. Bojana Žvan in poudarja, da simptome oziroma bolezen lahko v veliki meri preprečimo z izobraževanjem bolnikov. »Prvi korak pri obvladovanju boleče diabetične nevropatije je dober nadzor krvnega sladkorja. Trenutno ne poznamo vzročnega zdravljenja, ki bi ustavilo napredovanje bolezni ali odpravilo že razvite spremembe. Cilj zdravljenja je lajšanje simptomov. Pri lajšanju bolečine so učinkoviti antidepressivi, kot so triciklični antidepressivi (amitriptilin), selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina in noradrenalina (duloksetin, venlafaksin). Nevromodulatorji ali protiepileptična zdravila (pregabalin, gabapentin) so se prav tako izkazali za zelo učinkovite pri obvladovanju bolečine. Učinkovita je tudi uporaba kožnih anestetikov (kapsaicin, lidokain), ki jih namažemo na kožo bolečega predela. Bolniki pogosto uporabljajo opioidna protibolečinska zdravila, ki pa jih zaradi možnosti čezmernega jemanja ne priporočamo.«

Diabetična nevropatija je povezana tudi z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni: arterijska hipertenzija, kajenje, povečan krvni holesterol in debelost. Seveda pa sta glavna dejavnika trajanje sladkorne bolezni in glikozilirana hemoglobina A1c (HbA1c). Uspešen nadzor krvnega sladkorja in zdravljenje dejavnikov tveganja za srčno-žilne

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## TVOJ CUKRČEK BREZ SLADKORJA.

*moj svet v ravnovesju*



»Boleča kronična nevropatija se pojavlja pri 20 do 30 % bolnikov s sladkorno boleznijo. Slabo nadzorovana sladkorna bolezen močno poveča tveganje za nevropatijo s posledično nevropatsko bolečino in trofičnimi spremembami v stopalih.«

boleznij ter ustrezna fizioterapija pomembno zmanjšajo posledice diabetične nevropatije, kot so kožne razjede, zlasti na nogah, gangrena ali celo amputacija prsta ali uda.

### Drugi vzroki nevropatije

Ali podobne okvare povzročata tudi katera druga bolezen? Dr. Bojana Žvan: »Periferno nevropatijo lahko povzročijo poškodbe živcev, na primer pri prometnih nesrečah, pa tudi okužbe, kot so okužba z borelijo, virusom HIV, virusi hepatitisa. Vzrok periferne nevropatije so lahko tudi presnovne motnje, kamor sodijo sladkorna bolezen, izpostavljanje strupom, na primer svincu in živemu srebru, ter dedni vzroki. Nevropatijo lahko povzroči tudi kemoterapija. Pri nas pogosti vzrok nevropatije je alkoholizem, saj pri odvisnikih od alkohola pride do pomanjkanja vitaminov zaradi slabega prehranjevanja. Eden osnovnih vzrokov nevropatije je namreč pomanjkanje vitaminov B1, B6, B12 in vitamina E.«

### Bolečine se ne da popolnoma ozdraviti

Naša sogovornica je povedala, da nevropatsko bolečino le redko popolnoma preprečijo. Zakaj? »Zdravila, ki so trenutno na voljo za zdravljenje boleče nevropatije, so le delno učinkovita. Pri 40–60 % bolnikov dosežemo zmanjšanje bolečine za 30 %. Zadnje čase poskušajo z dodatkom vitamina B1 – tiamina in tioktinske kisline. Da simptome bolečine še dodatno zmanjšamo, je poleg zdravljenja z zdravili potrebno izvajati tudi fizikalno terapijo, kot so električna stimulacija živčevja preko kože (TENS) in druge vrste draženja, ter kognitivno-vedenjska terapija, relaksacijske tehnike in akupunktura. Pri nevzdržnih bolečinah se bolnikom izvedejo protibolečinski kirurški posegi.«

### Skrb za stopala

Dr. Žvanova za konec še pove, da za zmanjšanje simptomov diabetične nevropatije veliko lahko naredimo z nego nog. »Vsakodnevno je potrebno preverjanje, ali so nastali otiščanci, rane ali druge poškodbe kože. Nositi je treba mehke, ohlapne bombažne nogavice in oblazinjene čevlje. Pomembna

je tudi redna vadba za izboljšanje mišične moči in hoja. Nujna je opustitev kajenja. Zaužita hrana naj bo zdrava, še posebej zato, da organizmu zagotovimo osnovne vitamine in minerale. Koristno je uživanje sadja, zelenjave, polnozrnatih žit in pustih beljakovin. Izogibati se je treba čezmernemu uživanju alkohola. Ne nazadnje pa je izjemno pomembno redno spremljanje ravni krvne glukoze.«

### Pojavnost sladkorne boleznij povsod narašča

Podatki kažejo, da se je v zadnjih 30 letih število sladkornih bolnikov na svetu podvojilo in nenehno narašča. Res pa je, da so razlike v deležu sladkornih bolnikov po različnih delih sveta ogromne. Največ jih odkrijejo v Evropi in Severni Ameriki, saj razviti zdravstveni sistemi omogočajo zgodnje odkrivanje, prav tako pa tudi zdravljenje te boleznij.

Svetovna zdravstvena organizacija meni, da ima sladkorna bolezen okoli 6,4 % odraslih ljudi. Tako je v zadnjih dveh desetletjih število bolnikov s to zahrbtno boleznijo 285 milijonov. Napovedi so slabe. Do leta 2030 naj bi to število naraslo na več kot 430 milijonov. To bi pomenilo, da bo prizadeta vsaka dvajseta odrasla oseba. Enako velja za Slovenijo. Predvidevajo, da jo bo pri nas leta 2030 imelo 8,9 % prebivalcev. Nekateri ocenjujejo, da pri nas približno 20 % sladkornih bolnikov še ni odkritih.

V razvitih državah sladkorna bolezen botruje številnim smrtim, po smrtnosti je na četrtem mestu. Kje so vzroki za povečevanje števila bolnikov z diabetesom? Pogosteje se pojavlja zaradi daljšanja življenjske dobe in zaradi nezdravega načina življenja (premalo gibanja in preveč in nezdrave hrane). V Sloveniji se število sladkornih bolnikov povečuje prav zaradi čedalje bolj razširjene debelosti, tudi med mladimi.

**wellion** MADE IN AUSTRIA  
**LUNA duo**

MERILNIK IZPOLNJUJE VSE  
KRITERIJE TOČNOSTI IN  
NATANČNOSTI OPREDELJENE  
V ISO 15197:2015  
STANDARDU!

GLU  
+  
CHOL

wellion  
GLUC  
5.80  
mmol/L  
7/3 | 11:30 AM  
LUNA duo  
Memory OK

MERILNIK BREZPLAČNO!  
OB NAKUPU LISTIČEV ZA HOLE-  
STEROL (10) ALI GLUKOZO (50)

V lekarnah in  
specializiranih trgovinah

**wellion**  
**CHOLEX**

prehransko dopolnilo iz rdečih  
kvasovk riža  
ko gre za vaše vrednosti holesterola

AKCIJSKO PAKIRANJE  
2+1 19,90€

V lekarnah in  
specializiranih trgovinah

MED TRUST  
THE MEDICAL SERVICES COMPANY  
MED TRUST d.o.o.  
Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana  
Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si  
www.medtrust.si

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## V Sloveniji še vedno aktualno: Za boleče sklepe se je treba pobrigati

**P**red časom smo vam pisali o obrabi hrustanca oziroma o bolezni osteoartritozi. Da ima kvartet znakov: pokanje v sklepih, manjša gibljivost sklepov, vnetje in še zlasti boleči občutki oziroma **bolečine**, denimo v kolenih. Kdaj je te bolezni največ? Počasi se prične po 40. letu starosti, potem pa v tretjem življenjskem obdobju domala skoči v nebo: 70, 75, 80% vseh ljudi v teh letih prestaja omenjene težave. Zdravstvo je bilo seveda stoletja in tisočletja ves čas vpeto v te bolezenske tegobe. Tudi domače zdravilstvo, ljudska medicina pravimo. Borili smo se proti vnetju, proti bolečini, proti manjši gibljivosti – dejansko je obstajal tisoč in en način tega, tudi izjemni in spoštovanja vredni operativni posegi do novodobnih protez in avtotransplantacij hrustanca, a ostajalo je dejstvo, da vzroka bolezni oziroma zmanjšanja tvorbe hrustanca nismo obvladovali. Bolezen se je tako kljub najsodobnejšim posegom širila naprej, dokler ni stopilo v polni meri na sceno **zdravilo glukozamin**. Opisali smo vam že, kako je terapija z zdravilom glukozamin lahko uspešna in tudi to, da so predlani na svetovni konferenci potrdili, da **terapija z glukozaminom zadošča kriterijem biološkega zdravljenja**.

### Kaj se dogaja v Sloveniji?

V obdobju 15 let je zdravilo glukozamin doživelo razvoj, v katerem je pomembno prispevalo k boljšemu zdravstvenemu stanju glede osteartroze v Sloveniji. Imeli smo obdobje, ko so kar tri zdravila glukozamin tekmovala in pomagala mnogim. Pred leti je prišlo do preobrata. Pričelo se je izdatno promovirati glukozamin prehransko

dopolnilo, potem prehranska dopolnila kolagen, hondroitin, hialuronska kislina in kombinacije – tako da so ljudje dobili vtis, da si lahko z njimi zdravijo osteoartritozo. Takšen je vtis, ki ves čas veje iz reklam za ta prehranska dopolnila. In kaj se je zgodilo? Zdravila glukozamin se je pričelo jemati manj, več kot razpolovilo se je. Ko v sklopu zdravljenja je povsem jasno, da se bo z manj zdravila pojavilo več bolezni. **Se je to zgodilo v Sloveniji?**

Številke, ki jih prispeva zdravstvena administracija, so nedvoumne. V času od maja 2016 do decembra 2018 so se kazalniki za bolezni (obiski specialistov, število na čakalnih listah, čakalne dobe) povečali, na primer za koleno, za 57%. Številke so uradne in enormne. A ni ostalo pri tem. V letu 2019 se je trend sicer umiril, a se je nadaljeval naprej. Tako smo v prvi polovici januarja 2020 zvedeli, da se je vse skupaj poslabšalo za nadaljnjih 10%. S tem se je 57% povečalo na **63%** in zato smo v naslovu napisali:

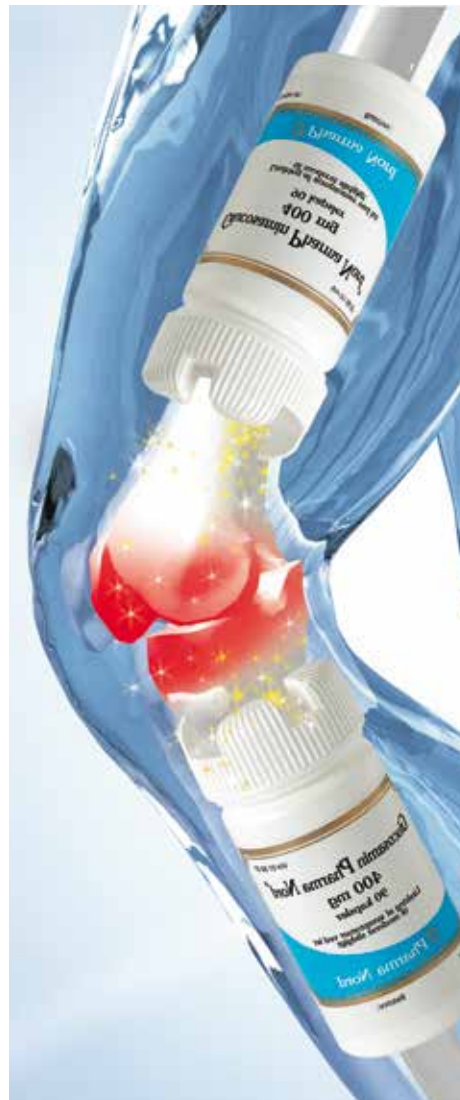
**V Sloveniji še vedno aktualno – za boleče sklepe se je treba pobrigati.**

### In REŠITEV?

Ta sploh ni zapletena. Pri sleherni bolezni je treba jemati ustrezna in dokazano učinkovita zdravila. Vedno spadata skupaj bolezen in zdravilo.

**Rešitev je v jemanju zdravila glukozamin.**

mag. Nikola Krstič, dr.med.



- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## VAS BOLI? TUDI KOLENO?

**ZDRAVILO  
GLUKOZAMIN JE  
UNIKATNA UČINKOVINA,  
SAJ LAHKO POPRAVLJA  
OBRABLJEN HRUSTANEC**

Zdravilo glukozamin zadošča vsem standardom biološkega zdravljenja.

**Slovenska zgodba o uspehu  
desetletje in pol**

v vseh lekarnah  
in nekaterih  
specializiranih  
trgovinah



## Glukozamin

registrirano 30.10.2005

**Pharma Nord**  
kapsule

(pomembno, da je glukozamin kot zdravilo)

**mic menses**

Slovenska 30, 1234 Mengeš

☎ 01 729 13 82

☎ 041 769 544

[www.micmenges.com](http://www.micmenges.com)

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



- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ABC

- A** Zdravil, ki bi preprečevala nastanek ali ozdravila bolezen, ni.
- B** Bolezen lahko prizadene vse sklepe v telesu, vse od členkov prstov na rokah do stopal.
- C** Jutranja okorelost pri osteoartritu traja do 30 minut.

# Kronična bolezen sklepov

Osteoartritoza še zdaleč ni le domena starejših generacij, vse pogosteje se z bolečinami v sklepih soočajo tudi mlajši. Gre za kronično bolezen sklepov, ki je prisotna tudi v živalskem svetu. Arheologi so odkrili, da naj bi težave povzročala že zgodnjim primatom in celo dinosavrom. Gre za najstarejšo zdravstveno težavo na svetu, ki prizadene milijone ljudi po vsem svetu, v Sloveniji je bolnikov nekaj več kot dvajset tisoč.

Avtorica: **Nika Arsovska**

Osteoartritoza, drugim bolj znana kot osteoartritis, je počasi napredujoča kronična bolezen sinovialnih sklepov, ki velja kot najpogostejši vzrok za pojav sklepnih težav. Prizadene vse sklepne strukture, kaže pa se kot sprememba strukture hrustanca z izgubo sklepnega prostora, z nastankom kostnih izrastkov, pojavom subhondralne kostne skleroze – žive kostne celice odmrejo, nadomesti jih grobo vezno tkivo, ki opravlja le pomožno funkcijo, subhondralnimi cistami, vnetjem sklepne ovojnice, obkslepnih mišic in ligamentov. Pri spremembi strukture samega sklepnega hrustanca pride do okvare kolagena in proteoglikanov, spodbudi se pretirana rast hrustanca, posledično stanjšanje in pojav razpok. V kostnini nastanejo votlinice, ki oslabijo kost, ob robovih sklepa pa kostnina še naprej raste, kar povzroči nastanek izrastkov. Ti povzročajo bolečine in onemogočajo normalno delovanje sklepov. Odluščeni hrustančni delčki lahko dražijo notranjo sklepno ovojnico, kar vodi v vnetje, sklepna ovojnica se tako odebeli, kar občutimo kot sklepni izliv ali otekline.

## Pojav bolezni pogostejši pri ženskah kot pri moških

Če so bile v preteklosti okvare sklepov predvsem težava starejših generacij, pa lahko osteoartritoza prizadene tudi mlajše ljudi. »K nastanku bolezni prispevajo različni vzroki, ki se lahko med seboj kombinirajo: starost, ženski spol (najverjetneje vpliv spolnih hormonov), debelost, višja mineralna kostna gostota, športne dejavnosti, morebitne predhodne poškodbe sklepa ali deformacije, oslabelost mišic, narava dela, kajenje, genetski dejavniki, hiperglikemija, hiperholesterolemija,« pojasnjuje **Nataša Potočnik Pucelj, dr. med., specialistka revmatologije**, iz splošne bolnišnice v Slovenj Gradcu. Ločimo dve obliki osteoartrite, primarna nastane kot posledica dednih dejavnikov, spola, starosti, hormonskega delovanja in debelosti, sekundarna pa se razvije zaradi prirojenih deformacij sklepov ali ligamentov, po poškodbah ter prekomernih mehaničnih obremenitvah. Slednjim so podvrženi predvsem športniki, pri katerih velja, da imajo dva- do trikrat večjo možnost za nastanek ene izmed oblik artritisa kot drugi.

## Osteoartritoza lahko prizadene tudi sklepe na stopalih

Prvi simptom pojava artritisa je pekoča bolečina, ki med gibanjem postaja vse hujša. Sklep v času mirovanja otrdi, ko pa se začnemo gibati, okorelost po nekaj minutah izgine. Težave postajajo vse hujše, sklep je vse slabše gibljiv. Bolezen lahko prizadene vse sklepe v telesu, od členkov prstov na rokah, hrbtenice pa tudi kolena in kolke. Medtem ko podatkov o številu primerov osteoartrite v Sloveniji ni, v Ameriki ocenjujejo, da je razširjenost simptomatske osteoartrite pri ljudeh nad 60 let v moški populaciji deset-

pri ženskah pa trinajstodstotna. »Razširjenost radiološke osteoartrite kolen (spremembe na RTG) je približno 37 %. Pri različnih sklepih so prisotni različni faktorji tveganja za razvoj osteoartrite, ki se lahko medsebojno kombinirajo. Pri osteoartritu kolena so najpomembnejši faktorji tveganja za razvoj debelost, poškodba sklepa, starost, ženski spol, etična pripadnost. Afroameričanke imajo po teh raziskavah sodeč več težav kot belke. Seveda pa na razvoj osteoartrite vplivajo tudi predhodne poškodbe ali nepravilnosti sklepa,« pojasnjuje sogovornica in nadaljuje: »Tudi podatki za osteoartrito kolkov so bolj skopi, glede na ameriško študijo je pri populaciji starejših od 45 let razširjenost radiološke osteoartrite pri moških približno 24-, pri ženskah 29-odstotna. Simptomatske osteoartrite kolkov je manj, in sicer približno 8 % pri moških in 11 % pri ženskah. Razširjenost osteoartrite kolkov narašča s starostjo, pojavnost ni toliko povezana s spolom kot npr. pri osteoartritu kolen ali rok. Pomembno vlogo poleg starosti imajo tudi etična pripadnost – pri tem velja omeniti, da imajo Kitajke manj težav z osteoartrito kolkov –, telesna dejavnost, morebitne predhodne poškodbe.« Trdnih dokazov o tem, da ima debelost tako pomembno vlogo kot pri osteoartritu kolen, je manj, zato pa obstajajo dokazi, ki govorijo o vplivu debelosti na obojestransko radiografsko in simptomatsko osteoartrito. Tveganje za nastanek osteoartrite kolkov je večje tudi pri ponavljajočih se gibih, ki so značilni npr. za delavce na kmetijah, v proizvodnih obratih. Osteoartritoza lahko prizadene tudi sklepe na stopalih. »Najpogosteje je prizadet sklep na palcih nog (prvi metatarzofalangealni sklep), medtem ko so ostali metatarzofalangealni sklepi redko prizadeti. Bolniki občutijo bolečine in težave pri hoji,

»Prvi simptom pojava artroze je pekoča bolečina, ki med gibanjem postaja vse hujša. Sklep v času mirovanja otrdi, ko pa se začnemo gibati, okorelost po nekaj minutah izgine.«

bolečine v sprednjem delu stopala. Najpogosteje govorimo o deformaciji stopala *hallux valgus*, ki se pojavi pri bolnikih, ki imajo spuščene prečne stopalne loke. Če pride do tvorbe osteofitov na robovih metatarzofalangalnega sklepa, govorimo o trdem palcu – *hallux rigidus*,« pojasni revmatologinja.

### Zdravil, ki bi preprečevala nastanek ali ozdravila bolezen, ni

»Bolniki se običajno odločijo obiskati zdravnika, ko se pojavijo sklepne težave, ki se kažejo z bolečinami ali okorelostjo sklepa oz. sklepov. Pri osteoartrizi je jutranja okorelost običajno kratkotrajna, do 30 minut. Prisotne so lahko krepitacije (pokanje), omejena gibljivost in spremenjeni (zadebeljeni) sklepi. Simptomi se običajno postopno pojavijo, bolečina se sprva pojavlja po obremenitvi sklepa in se v mirovanju izboljša. Ko bolezen napreduje, se lahko bolečina pojavi že ob

minimalnih premikih ali celo med počitkom, z napredovanjem bolezni pa tudi med spanjem,« razlaga dr. Potočnik Pucljeva. Zdravil, ki bi preprečevala nastanek osteoartrite ali jo v celoti pozdravila, ni. Bolezen praviloma napreduje počasi, občasno se tudi iz neznanih razlogov zaustavi ali izboljša. Pomembno je, da ljudje, ki imajo težave z debelostjo, znižajo telesno težo in tako zmanjšajo obremenjenost sklepov. Ti vam bodo hvaležni tudi ob uravnoteženi prehrani, bogati z vitamini, minerali in antioksidanti, na jedilnik torej vse pogosteje uvrščajte sveže sadje in zelenjavo. Prav tako se odločajte za dejavnosti, ki manj obremenjujejo sklepe ter ohranjajo njihovo gibljivost, kot sta hoja in plavanje. Na voljo je tudi kopica vaj. »Pomembna je redna telesna dejavnost za krepitev mišic in izboljšanje usklajenosti gibov. Pri osteoartrizi predvsem velikih sklepov in hrbtenice ima pomembno vlogo tudi fizikalno zdravljenje, v fazi akutne

bolezni prehodno mirovanje, nato pa skrb za redno izvajanje vaj, ki se jih naučijo na fizikalnem zdravljenju. Če nefarmakološki ukrepi niso zadostni, dodamo še farmakološke ukrepe – lajšanja težav z zdravili. Zdravljenje je treba prilagoditi posamezniku glede na prizadete sklepe ter pridružene bolezni. Tudi v tem primeru se poslužujemo stopenjskega zdravljenja in po potrebi dodajamo močnejša zdravila. Poskusimo lahko z lokalnimi anti-revmatiki, paracetamolom, nesteroidnimi antirevmatiki, opioidnimi analgetiki. V sklep se lahko vbrizgajo glukokortikoidi, lahko se vbrizgava tudi derivat hialuronske kisline, vendar pa so mnenje o učinkovitosti hialuronske kisline deljena. Če gre za napredovalo osteoartrito sklepa, najpogosteje kolka ali kolena, pride v poštev kirurško zdravljenje,« zaključuje revmatologinja.

»K nastanku bolezni prispevajo različni vzroki, ki se lahko med seboj kombinirajo: starost, ženski spol (najverjetneje vpliv spolnih hormonov), debelost, višja mineralna kostna gostota, športne dejavnosti, morebitne predhodne poškodbe sklepa ali deformacije, oslabele mišice, narava dela, kajenje, genetski dejavniki, hiperglikemija, hiperholesterolemija.«

## Vsebinska

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

Kadar vas akutna,  
lokalizirana bolečina  
naredi nezmožne za ...

Enostavno  
gibanje





Športne  
aktivnosti



Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



Lokalno lajšanje  
(do največ 7 dni) bolečine  
pri akutnih nategih, zvinih  
ali udarninah okončin, ki  
so posledica topih poškodb  
(npr. športnih poškodb).

Odmerjanje in način uporabe  
En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer

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




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



- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

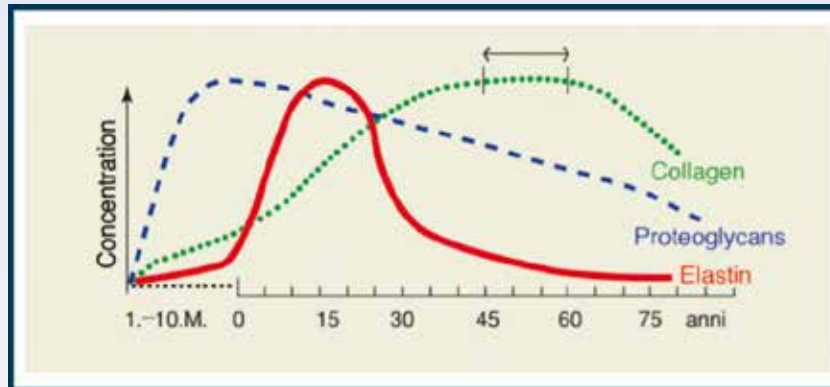
## Kolagenske injekcije, učinkovito orožje pri poškodbah in proti prehitremu staranju gibalnega aparata

**Kolagen** predstavlja najpogostejšo beljakovino v človeškem telesu, in sicer 25–30 % vseh beljakovin, kar pomeni 6 % celotne telesne mase. Kolagen je nitaste strukture, elastična, nestisljiva snov, odporna proti vlečenju. Prevladuje v podkožju, tetivah, sklepnih ovojnica, vezeh, hrustancu in kosteh.

V progastih mišicah je kolagen glavna sestavina ovojnice vsake mišične niti. Poleg podporne vloge ima lastnost matrice za tvorbo novega kolagena. Deluje tudi kot antioksidant. Sinteza kolagena poteka tako v celici kot tudi zunaj nje. Raziskave so pokazale, da 20 % odraslih ljudi trpi zaradi bolečin v sklepih in strukturah ob sklepih, to je v sklepnih ovojnicah, tetivah, kitah in mišicah z narastišči. Pojav bolečin v teh strukturah povzročča okvara kolagena in njegovo pomanjkanje. Sklepne ovojnice in vezi stabilizirajo sklepe neposredno, tetive in mišice pa posredno, obenem pa omogočajo gibanje sklepov.

**Kolagen tipa I tvori 97 % tetiv in 80 % vezi in ovojnic.** Z upadanjem tvorbe kolagena in izgubo njegove pravilne strukture postanejo sklepi nestabilni, podvrženi hitrejši obrabi ter vedno slabši gibljivosti sklepov. K temu zelo pripomorejo tudi prosti radikali v telesu, pomanjkanje gibanja in povečana telesna teža. Kolagen dodatno oslabita pomanjkanje vitaminov C, E ter nekaterih mineralov in uporaba kortikosteroidov („blokade“). Nesteroidna protivnetna zdravila zavirajo obnovo kolagena in njegovo novo tvorbo. Osnovno stabilnost in kontrolo gibanja sklepov namreč omogočajo vezi, sklepne ovojnice, tetive ter seveda mišice in pomanjkanje kolagena te funkcije moti. Obnova kolagena poteka v telesu zelo počasi. S staranjem se tvori vedno več nekakovostnega kolagena, ki ima slabše fizikalne lastnosti in je manj odporen proti vlečenju, pritisku in s tem se poruši struktura tkiv. Tvorba kolagena dosega vrhunec pri 40 letih, od 40. do 60. leta je uravnotežena z razgradnjo (plato), po 60. letu pa strmo pada. To vodi do nestabilnih sklepov, neelastičnih vezi, do hitrejših poškodb mišic in izgubo mišične moči. Upad kolagena v podkožju povzroči pojav gub na obrazu in po telesu. Na razmerje tvorbe kolagena tipa I na eni strani in njegove razgradnje se po 60. letu izrazito prevesi v korist razgradnje.

**Povsem nov pristop pri zdravljenju bolečih in slabo gibljivih sklepov nudi terapija s kolagenom.** Dodatne snovi v ampulah, »usmerjevalci«, omogočajo natančno lokalizacijo dodanega kolagena



Porast in upad tvorbe najpomembnejših molekul s starostjo.

in njegovo zadržanje na želenem mestu. Zaradi teh dodatkov in pronicanja kolagena skozi ovojnice ni potrebna neposredna aplikacija kolagena v oboleli/obrabljeni sklep, temveč zadostuje vbrizganje v njegovo neposredno okolico. Tako se zmanjša nevarnost okužbe sklepa in zdravljenje je manj boleče. Za posamezne sklepe se uporablja specifičen dodani kolagen, ki ima dodan usmerjevalec za določen sklep. Kolagen je vedno enak, različni pa so dodatki. Uporabljajo se specifični kolageni za posamezne sklepe (koleno, kolk, rama, ledvena, prsna in vratna hrbtenica). Poleg tega je kolagen specifičen za posamezna tkiva (sklepne ovojnice/vezi, mišice, živčno tkivo). Ugodno je dodajati kombinacijo specifičnega kolagena za sklepe in specifičnega tkivnega kolagena.

**Dodani kolagen nadomesti manjkajoči in pri starejših tudi okvarjeni kolagen.** Oporna struktura sklepov in mišic se tako popravi in opomore. Dodani kolagen ima poleg same nadomestne funkcije še pomembnejšo funkcijo tako imenovane »biološke matrice«. Deluje kot matrica – kalup za tvorbo novega, pravilno izgrajenega kolagena z vzporedno potekajočimi snopi.

V nasprotju z zdravili ta medicinski pripomoček trajno ozdravi poškodovani kolagen in s tem obnovi sklepne ovojnice, vezi in mišice. Učinek se ne pokaže takoj, kajti vgradnja novega kolagena je dolgotrajna, vendar tudi trajna.

**Kolagen je uspešen pri svežih okvarah, kjer je pomembno, da se poškodovano tkivo nadomesti z zdravim, elastičnim, odpornim, pravilno zgrajenim materialom.** Ravno pri svežih poškodbah kasneje nastane manjvredno brazgotinsko tkivo, ki je pogosto vir ponovnih poškodb. Pri kroničnih okvarah tetiv, kit in natrganih mišicah pa je učinek v prenovi prizadetih tkiv. Značilne okvare

so teniški komolec, prizadetost ramenske rotatorne manšete, narastišča obkolčnih mišic na veliki trohanter, tetive, zaraščene na pogačico – skakalno koleno, tendinoza (boleča zadebelitev) ahilove tetive.

**Dodaja se pri obrabi velikih sklepov, kot sta kolk in koleno, če obrabni še popolnoma dokončana.** Tu zadostuje dodajanje kolagena ob sklep, kar zelo zmanjša možnost okužbe sklepa. Dodatki, dodani specifičnemu kolagenu, omogočijo pronicanje v sklep in njegovo okolico. To zelo olajša tudi dajanje v predel hrbtenice, ker ni potrebno vstopanje v živčni kanal.

Uživanje kolagena kot prehranski dodatek se ni pokazalo kot enako uspešno, ker prebavni encimi cepijo hidroliziran kolagen na krajše verige, ki potrebujejo ponovno sestavljanje v daljše verige po prehodu prebavnega trakta.

**Zdravljenje s kolagenom je neškodljivo, ker dodajamo nam lastno snov.** Proizvaja se iz svinjskega kolagena, ki je človeku med sesalci gentsko najbližji in posledično tudi ne opisujejo alergičnih reakcij. Dodani kolagen je novo orožje proti prehitremu staranju celotnih gibalnih sistemov, seveda če se začne z dodajanjem pravočasno, pred razvitim propadanjem sklepov in okoliških tkiv.

*Prim. Rasto Stok,  
dr. med., specialist ortoped*



*Prim. Rasto Stok dr. med.  
Hotel Lev, 11. nadstropje  
Vošnjakova 1, 1000 Ljubljana*

*Tel.: 01 433 2004*

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu

Revmatoidni artritis je sistemska kronična avtoimunska bolezen, ki prizadene več kot 23 milijonov ljudi po svetu. Pri osebah, ki trpijo za revmatoidnim artritisom, pride do nepravilnega delovanja imunskega sistema, tako da ta namesto svoje osnovne funkcije, da ščiti telo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, začne napadati lastno zdravo tkivo. Rezultat tega je vnetje sklepnih ovojníc, ki se med drugim odraža v oteklih in bolečih sklepih. To skupaj z drugimi simptomi, ki se lahko pojavijo pri bolniku z revmatoidnim artritisom (prizadetost kože, oči, pljuč, srca, ledvic, živčevja in kosti), znatno vpliva na kakovost življenja takega bolnika. Ob ustreznem in dovolj zgodnjem zdravljenju se napredovanje bolezni lahko zelo upočasní ali tudi popolnoma ustavi, sicer pa lahko pride do nepopravljive okvare sklepov.

avtor: **Simon Bitežnik, dr. med., spec. interne medicine, spec. revmatologije**

Fiziološke spremembe pri revmatoidnem artritisu imajo tako širši pomen na samo kakovost življenja bolnika. Bolezen ima vpliv tudi na posameznikovo duševno počutje, kar je velikokrat

neprepoznano in spregledano. Raziskave, ki ugotavljajo, kakšen pomen ima revmatoidni artritis in kakšen je njegov vpliv na kakovost življenja, so tako pomembne pri ozaveščanju in izpostavljanju omenjenega vidika bolezni. Pomembno je, da bolniki izpostavijo težave, ki jih imajo v vsakodnevem življenju, tako svojem kot tudi zdravstvenim delavcem (zdravnikom, medicinskim sestram). Ugotovili so namreč, da so pričakovanja bolnikov mnogokrat višja, kot jih dosegamo v danem trenutku na praktično vseh področjih: zdravljenje, partnerski odnosi odnos okolice, samopodoba itd. Ta pričakovanja pa so pogosto drugačna od pričakovanj zdravnika revmatologa, ki se večkrat bolj kot na bolnikovo doživljanje bolezni osredotoči na klinična merila za spremljanje bolezni (na primer oteklost in okorelost sklepov). Raziskava »RA Matters«, v katero je bilo vključenih 6208 posameznikov, od tega 5400 bolnikov z diagnozo revmatoidnega artritisa in 808 zdravnikov revmatologov ter drugih zdravstvenih delavcev v Evropi in Kanadi, je ugotavljala, kako revmatoidni artritis vpliva na življenje bolnikov iz različnih zornih kotov: bolnikovega in zdravnikovega. Raziskovalce je posebej zanimalo, kateri vidiki in vplivi na kakovost življenja so za bolnike najpomembnejši: odnos z bližnjimi, karierna uspešnost in zmožnost za delo, zmožnost za telesno dejavnost in osebnih prič-

kovanj za prihodnost. Kaj so raziskovalci ugotovili?

## 1. Revmatoidni artritis ni razumljen

Tako bolniki kot tudi zdravstveni delavci menijo, da tisti brez bolezni ne razumejo dobro bremena, ki ga revmatoidni artritis prinaša obojima.

## 2. (Ne)razumevanje okolice ima močan vpliv na odnos bolnikov do bolezni

Raziskava je odkrila pomembno povezavo med tem, kako bolniki občutijo, da drugi razumejo njihovo bolezen, in občutki, ki jih sami gojijo do življenja z revmatoidnim artritisom. Bolniki, ki so izrazili, da drugi slabše razumejo njihovo obolenje, na splošno tudi bolj negativno dojemajo vpliv bolezni na kakovost njihovega življenja in to se opazi na vseh področjih.

## 3. Negativen vpliv na odnose z bližnjimi

Revmatoidni artritis negativno vpliva na odnose s partnerjem, z otroki, družino, prijatelji in znanci. To velja tako za socialne kot tudi intimne odnose. Več kot 40 % bolnikov je poročalo o negativnem vplivu revmatoidnega artritisa na njihov odnos z ženo/možem oz. partnerjem.

#### 4. Revmatoidni artritis upočasni kariero številnih bolnikov

Skoraj polovica bolnikov, ki so bili vključeni v raziskavo, je bilo prisiljenih v dolgotrajno bolniško, upokožitev ali je izkusilo upočasnitev kariernega napredovanja potem, ko so jim diagnosticirali revmatoidni artritis. Zdravniki so potrdili, da opažajo vpliv revmatoidnega artritisa na kariero svojih bolnikov.

#### 5. Vpliv revmatoidnega artritisa na telesno dejavnost

Več kot trije od petih bolnikov so poročali, da je telesna dejavnost zaradi boleznih otežena. Pri enem od štirih bolnikov je revmatoidni artritis otežil tudi osebno nego. Pri večini bolnikov glavno oviro predstavljajo telesni simptomi, kot so bolečina, okoreli sklepi in utrujenost, ki so posledica revmatoidnega artritisa.

#### 6. Bolniki težko sprejmejo ovire, ki jih prinaša revmatoidni artritis

65 % bolnikov je izrazilo frustracijo, ker je obolenje za revmatoidnim artritisom okrnilo njihovo zmogljivost za premagovanje vsakodnevnih dejavnosti.

#### 7. Pričakovanja

Za bolnike z revmatoidnim artritisom se zdijo nedosegljive celo male radosti, kot je odhod na dopust ali udeležba na družabnih dogod-

kih. Kljub znatnemu napredku pri odpravljanju telesnih simptomov revmatoidnega artritisa se mnogim bolnikom zdi, da bolezen še vedno ovira njihove ambicije za prihodnost.

#### 8. Bolniki upajo, da se bo razumevanje revmatoidnega artritisa v prihodnje izboljšalo

Več kot 50 % anketirancev z revmatoidnim artritisom upa, da bo okolica v prihodnje bolje razumela vpliv, ki ga ima obolenje na njihovo življenje in počutje.

Najbolj skrb vzbujajoče je, da se bolniki pogosto sprijaznijo z rezultatom zdravljenja. Dogaja se tudi, da bolniki zdravnika revmatologa ne opozorijo na simptome boleznih, ki kljub zdravljenju ostajajo in ki pomembno vplivajo na njihovo polnomočnost in kakovost življenja. V revmatoloških ambulatantah zato pogosto slišimo »v redu sem«, za čimer pa se pogosto skriva veliko neizpoljenih želja in pričakovanj. Z iskrenim pogovorom in izpostavitvijo vsakodnevnih izzivov, ki jih bolnik z revmatoidnim artritisom doživlja, bo lahko zdravnik ustrezno ukrepal in vodil zdravljenje. Bolniki se prevečkrat sprijaznijo z boleznijo, bolečino in omejitvami, ki jih bolezen lahko prinaša. Premalokrat pa se zavedajo, da lahko s tesnim sodelovanjem z zdravnikom veliko

»Bolniki se prevečkrat sprijaznijo z boleznijo, bolečino in omejitvami, ki jih bolezen lahko prinaša.«

od teh težav omilijo ali jih popolnoma razrešijo. Zato je toliko bolj pomembno, da se bolnik in zdravnik revmatolog odkrito pogovorita o revmatoidnem artritisu in o poteku zdravljenja ter da tudi bolniki povedo, kaj si želijo od zdravljenja in kaj jih kljub obstoječi terapiji še vedno ovira v njihovem vsakdanu. Na voljo je več sodobnih terapij, ki ob prilagajanju obstoječih terapij lahko izpolnijo tudi še neizpolnjena pričakovanja. Zato bodite odkriti do svojega revmatologa in ne recite samo »v redu sem«.

Viri:

RA Matters: poročilo EuCan raziskave 2018

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

**SEM V REDU**

manj samostojna kot bi rada bila in ne zmorem toliko pomagati svoji družini, a svojemu zdravniku še vedno rečem, da sem

Tudi majhne podrobnosti o vašem revmatoidnem artritisu (RA) lahko vašemu zdravniku veliko povedo o tem, kako se zares počutite.

Povejte vašemu zdravniku, kako vaš RA resnično vpliva na vaše vsakdanje življenje.

*Lilly*

Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o., Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana, telefon 01 / 580 00 10, faks 01 / 569 17 05, PP-BA-SI-0174, 29.5.2020

## ABC

- A** Zobe si je smiselno očistiti po vsaki jedi, temeljito jih očistimo zvečer.
- B** Po raziskavah sodeč si vsaj dvakrat dnevno zobe umiva kar 64,3 % Slovencev med 25. in 74. letom starosti.
- C** Osnova za temeljito čiščenje zob je dobra zobna ščetka.



# Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa

Že v dobi otroštva so nam odrasli skušali vcepiti pomen pravilne ustne higiene, ne le za zdravje naših zob, temveč celotnega telesa. Stali smo pred ogledalom v kopalnici in pod budnim očesom staršev s ščetko opletali po zobeh. Kasneje smo v šoli stali v vrsti pri umivalniku in ob obisku zobozdravnika tekmovali za zajčke ter se izogibali polžem. Z leti prizadevanj pa smo le uvideli, da skrb za zobno higieno ni le želja odraslih, temveč je dobra »kondicija« naše ustne votline in zob sestavni del dobrega počutja in splošnega zdravja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

## Ustno zdravje je pomemben del splošnega zdravja in blagostanja

»Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje ustno zdravje kot pomemben sestavni del splošnega zdravja in blagostanja, zato ga ne smemo obravnavati ločeno od splošnega zdravja in počutja,« zagotavlja diplomirana medicinska sestra **Anita Zajec Kambič** iz Zdravstvenega doma Črnomelj. Pri tem opozori, da je nastanek boleznih v ustni votlini tesno povezan z mikroorganizmi, ki so v ustih stalno prisotni. Na zobni površini tvorijo biofilm, ki ga imenujemo tudi zobni plak ali zobna obloga. Slednje stalno nastajajo na zobni površini, sestavljajo jih ostanke hrane, komponente slin ter bakterije in njihovi produkti. Neustrezna ustna higiena in nezdrav življenjski slog, ki vključuje tudi kajenje ali prekomerno uživanje alkohola, vodita v neravnovesje ustne votline. Prisotnost zobnih oblog lahko vodi v

nastanek parodontalne bolezni, saj bakterije v oblogah ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv, sčasoma te obloge otrdijo in nastane zobni kamen, kar otežuje odstranjevanje mehkih oblog in povzroča napredovanje bolezni. Vneto dlesen prepoznamo po zadebeljenosti, pordelosti in po tem, da že ob rahlem dotiku lahko zakrvavi. Parodontalna bolezen napreduje postopoma, vodi v raztapljanje kosti in propadanje tkiva, ki zob veže na samo kost. Zobje tako postanejo razmajani, v skrajnem primeru začno tudi izpadati. Ena izmed najbolj razširjenih kroničnih bolezni ustne votline je brez dvoma karies. V zobnih oblogah so prisotne bakterije, ki razgrajujejo sladkorje v kisline, te nato raztapljajo površino zoba, kar vodi v nastanek kariesa. Stopnjevanje bolezni vodi do vnetja zobne pulpe, v zadnji fazi tudi do izgube zoba. Prav zato velja omejiti vnos prostih sladkorjev, ti naj na dan ne bi presegali 10 % celotnega energijskega vnosa.

## Dobra ustna higiena lahko po nekaterih raziskavah podaljšuje življenjsko dobo

Velik del težav, ki izvirajo v ustni votlini, lahko preprečimo z ustrezno ustno higieno. Če je sprva veljalo, da si zobe umivamo ob jutrih in večerih, pa dandanes vlada prepričanje, da je zobe smiselno umivati tudi večkrat. »Zobe si je smiselno očistiti po vsaki jedi, temeljito čiščenje zob naj bo zvečer. Koliko časa potrebujemo, da res temeljito odstranimo ostanke hrane, je v veliki meri odvisno od vsakega posameznika, njegovih ročnih spretnosti in pogosto tudi lege njegovih zob, predvsem pa od njegove natančnosti. Včasih zadostujejo tri minute, lahko pa

tudi manj ali tudi več. Ne glede na to, ali ščetkate zobe enkrat ali dvakrat dnevno, strokovnjaki svetujejo, da zob ni treba čistiti takoj po uživanju hrane in pijač. Priporoča se, da s čiščenjem počakamo vsaj pol ure po zadnjem obroku,« razloži sogovornica in nadaljuje: »Ključni dejavnik pri ohranjanju ustnega zdravja je primerna in zadostna ustna higiena, kar pomeni umivanje zob vsaj dvakrat dnevno z zobno kremo s fluoridi in enkrat dnevno uporaba zobne nitke in/ali medzobne ščetke. Enako pomembno se je tudi udeleževati preventivnih pregledov pri zobozdravniku. Na preventivnem pregledu je namreč mogoče dovolj zgodaj odkriti morebitne bolezni in s tem doseči pravočasno zdravljenje.« Po zadnjih raziskavah sodeč si vsaj dvakrat dnevno zobe umiva kar 64,3 % Slovencev med 25. in 74. letom starosti, pri otrocih in mladostnikih je delež še nekoliko višji. Redna in ustrezna ustna higiena po nekaterih raziskavah podaljšuje tudi življenjsko dobo, ob ustrezni ustni higieni naj bi se ta podaljšala za med 1,5 in 6 let. A pozor, pri uporabi ščetke velja biti previden, sicer lahko poškodujete dlesni in sklenino. »Predolgo ščetkanje, zlasti če trdo ščetko preveč zavzeto pritiskate ob zobe, sčasoma privede do erozije dlesni in poškodb sklenine. Nepravilna trdota ščetke v kombinaciji z napačnimi gibi na zobe in dlesni ustvarja nepotreben pritisk, ki povzroča poškodbe obzobnih tkiv in zobne sklenine,« pojasnjuje Zajec Kambičeva.

## Med ščetkanjem zob ponavljajte isti vzorec

Osnova za temeljito čiščenje zob je dobra zobna ščetka. Sogovornica svetuje, da ste ob nakupu pozorni na zobne ščetke z majhno

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

glavo, ki lažje dosežejo tudi zobne ploskve zadnjih kočnikov. Pazite tudi na izbiro primer-  
nih ščetin, te morajo biti mehke, karseda tanke  
in številne, izdelane iz materialov, ki se v vodi  
ne zmečajo. V nasprotnem primeru ščetine  
med ščetkanjem ne ohranijo oblike. In kakšen  
je pravilen potek umivanja zob? »Pri ščetkanju  
zob je treba očistiti vse ščetki dostopne plo-  
skve vseh zob. Kratki krožni gibi, ki jih izvajamo  
skoraj povsem brez pritiska, zahtevajo nekaj  
časa za privajanje. Vedno ponavljajte isti vzor-  
ec. Najprej zunanje površine, nato vse notra-  
nje, najprej spodnje zobe, nato še zgornje. Z  
zobno ščetko težko v celoti dosežemo in očis-  
timo zadnjo stran sedmic oziroma osmic, zato  
je priporočljivo, da uporabimo posebno, tako  
imenovano čopasto ščetko. Ta ima drugače  
oblikovan vrat in majhen snop ščetin, s katerim  
zlahka dosežemo vse dele zoba, ki jih z  
navadno ščetko ne moremo oziroma zelo  
težko,« svetuje sogovornica iz ZD Črnomelj.  
Delovanje zobne ščetke vsaj enkrat na dan  
dopolnjujemo z uporabo zobne nitke ali med-  
zobne ščetke. Z njima očistimo ploskve, ki jih  
s ščetko ne dosežemo. »Usta lahko večkrat  
dnevno speremo z ustno vodico, ki naj bo brez-  
alkoholna. Uporabo zobne nitke priporočamo  
pri tisti otrocih in mladostnikih, ki imajo med  
zobmi tesne stike in pri katerih je mogoče prič-  
akovati zadovoljivo čiščenje s tem pripomoč-  
kom. Vsak od nas je drugačen. Prav tako vsaka  
usta, vsak zob in vsak medzobni prostor. Zato

je treba tudi čiščenje zob in medzobnih pro-  
storov prilagoditi posameznikovi anatomiji, sta-  
rosti in njegovim motoričnim sposobnostim.  
Naj vam pri tem svetujejo zobozdravstveni stro-  
kovnjaki. Popolnega, učinkovitega in varnega  
čiščenja zob se ne moremo naučiti s prebira-  
njem literature,« je jasna Zajec Kambičeva.

### Težave ustne votline vplivajo na kakovost našega življenja

Zdravje naše ustne votline je neizbežno pove-  
zano s splošnim zdravjem in dobrim počutjem.  
Pomislite, kako se počutite, kadar začutite  
bolečine v ustih. Težave z zobmi pomembno  
vplivajo na kakovost vašega življenja, onemo-  
gočajo vaše delovanje in psihosocialno bla-  
gostanje. Znaki nekaterih sistemskih boleznih  
se najprej izrazijo prav v ustni votlini in obrat-  
no, težave v ustni votlini se zrcalijo tudi v dru-  
gih telesnih bolezenskih stanjih. Parodontalna  
bolezen tako povzroča boleznih srca in ožilja,  
bolniki s stopnjevano boleznijo so tako bolj  
podvrženi tveganju srčnega infarkta. Parodon-  
talna bolezen lahko vpliva tudi na prezgodnji  
porod, prav tako so raziskovalci odkrili pove-  
zavo s pljučnimi boleznimi. Posebna previ-  
dnost velja pri bolnikih s sladkorno boleznijo,  
katerih obzobna tkiva so že bolj občutljiva za  
različna vnetja. Poleg primerne ustne higijene  
se morajo redno udeleževati tudi zobozdrav-  
niških pregledov, kar prispeva k pravočasnemu  
odkrivanju boleznih.

### Nasveti za umivanje zob:

- Zobe umivajmo vsaj dvakrat na dan.
- Izberimo mehko zobno ščetko z majhno glavo, ob izrabi jo zamenjamo.
- Enkrat na dan uporabo zobne ščetke združimo z zobno nitko ali medzobno ščetko.
- Otroške zobe začnemo umivati ob izrasti prvega mlečnega zoba.
- Otroku z umivanjem zob pomagamo vsaj do šestega leta starosti.
- Najmanj enkrat na leto obiščemo zobozdravnika, četudi preventivno.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

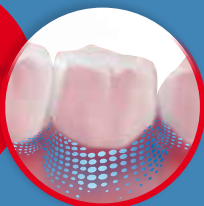
## GENGIGEL®

## POSKRBI ZA DLESNI



GENGIGEL® GEL

Klinično dokazano učinkuje.



### Zaceli krvaveče dlesni, olajša bolečino in odpravi afte.

Na voljo v vseh lekarnah, specializiranih trgovinah in DM prodajalnah.

www.gengigel.si

MEDIS

RICERFARMA

SI-GEN-0220-002 Informacija za uporabnika

## ABC

- A** Slovenci sodimo med najbolj nespeče narode na zemeljski obli, slabše gre le še Japoncem.
- B** Pred spanjem se izogibajte težki hrani pa tudi čokoladi, slanim prigrizkom, pekoči, mastni in konzervirani hrani.
- C** Zahtevnejše težave rešujte pri dnevni svetlobi.



# Kaj pa vam krati spanec?

Ura je za spanje, pižamo ste si že nadel, poskrbite še za ustrezno čiščenje zob in hop v posteljo. Pokrijete se s toplo odejo, glava se vam zasidra v blazini. Utrujeni ste. Zaprete oči in se po nekaj minutah obrnete na levo. Čez deset minut spet zamenjate položaj. Pol ure kasneje ni nič boljše. Oči na stečaj odprte, očitno se je spanec tudi to noč nekje zataknil.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Spanec je za človekov obstoj nujno potreben, ne pustite se prepričati drugače. Biološka ura, ki se odziva glede na svetlobo in temo, nas opozarja, kdaj nastopi čas za spanje. To poteka v treh fazah, od rahlega do globokega spanca in sanjanja. V fazi REM odsanjamo večino sanj, fazo non-REM pa sestavljajo štiri stopnje globine spanca. Za dober in kakovosten spanec so potrebne vse, vendar lahko kaj hitro trčimo ob oviro. Slovenci sodimo med najbolj nespeče narode na zemeljski obli, kar 60 % prebivalstva na sončni strani Alp namreč spi manj kot sedem ur dnevno. Slabše so se v nedavni raziskavi odrezali le Japonci.

### Težave s spanjem lahko doletijo vsakogar

Žal se pomena spanja pogosto zavedamo šele, ko začutimo prve posledice pomanjkanja le tega. Med spanjem pride do obnove telesnih celic, kratkoročni spomin se pretvarja v dolgoročnega, izločajo se pomembni hormoni. Ni odveč misel, da ponoči nabiramo energijo, ki jo potem čez dan tudi porablamo. Odrasli v večini potrebujemo med sedem in devet ur spanca, potrebe se razlikujejo glede

na genetske osnove in življenjski slog. Otroci med šestim in desetim letom naj bi na noč prespali približno deset ur, mladostniki pa okrog devet. Prav slednji skupini pa imata najpogosteje težave s spancem, po ocenah strokovnjakov namreč te težijo od 10 do 30 % otrok in mladostnikov. Pomanjkanje spanca in s tem povezane težave tako lahko vodijo v večje tveganje za pojav debelosti in prebavno neravnovesje, posledično tudi sladkorno bolezen, srčno-žilna, rakava in možgansko-žilna obolenja.

### V posteljo ne hodite lačni

Težave s spanjem so ena izmed pogostejših težav sodobnega časa. Ne le da ob natrpanem dnevnem urniku spancu posvetimo premalo časa, ko se enkrat zleknemo v posteljo, nikakor ne moremo zapreti oči. Razlogov za to je vsaj toliko kot ovčic po nekaj minutah štetja. Razlog morda tiči v tem, kar ste zaužili, preden ste se odpravili v posteljo. Strokovnjaki namreč pred spanjem priporočajo izogibanje težki hrani, pa tudi čokoladi, slanim prigrizkom, pekoči, mastni in konzervirani hrani. Številni svetujejo tudi izogibanje vitaminu C, ki lahko vpliva na našo budnost. Po drugi strani pa imate na voljo kopicico živil, ki bodo pripomogle k boljšemu spancu. Številne vrste zelene listnate zelenjave vsebujejo velike zaloge kalcija, ki uravnava delovanje mišic in pomaga pri tvorbi spalnega hormona melatonina. Posežete lahko tudi po avokadu in čičeriki, ki sta bogata z vitaminom B6, ta pa pripomore k nastajanju melatonina. Dolgo časa je veljalo, da zvečer ni čas za sadje, a mit po besedah strokovnjakov ni resničen, uro pred spanjem si brez težav privoščite tudi nekaj sadja, med najbolj čislanimi so banane, ki vsebujejo magnezij in kalij, ki sproščata mišice.

### Pomagajte si s široko paleto pomirjujočih čajev

Tudi pri izbiri pijač bodite pazljivi, izogibajte se tistim s kofeinom in alkoholom, slednji namreč pripomore k nemirnosti in posledičnemu zburanju ponoči. Pol ure pred spanjem pa si brez slabe vesti lahko privoščite skodelico zeliščnega čaja, ki vas bo zazibal v spanec. Kamilični čaj pomirja in tako poskrbi, da odmislimo skrbi in se pred spanjem resnično umirimo. Poleg tega pomirjujoče vpliva tudi na prebavni in živčni sistem. Verjetno ima v vaši kuhinji posebno mesto tudi melisin čaj, meliso pa lahko uporabite tudi v kopeli, ki pomaga odganjati nespečnost. Pripravite lahko tudi čaj iz banane, ki vam bo pomagal do boljšega spanca. Kar skupaj z olupkom jo položite v lonček z vodo, zavrite in kuhajte deset minut, tekočino pa nato v miru popijte. Banane so bogate z magnezijem, ki prispeva k lažjemu spancu. Tudi hmelj je pred spanjem zelo dobrodošel, vendar ne v obliki piva. Hmelj velja za naravno pomirjevalo, ki pomirja živce in pomaga v boju z nespečnostjo. Privoščite si lahko hmeljev čaj, lahko pa ga zmešate z baldrijanom in spijete zvečer pred spanjem. Prav iz baldrijana so sestavljeni številni preparati proti tesnobi in stresu, saj dokazano pomirja. Korenino baldrijana si lahko pripravite zvečer pred spanjem, najbolje pol ure pred odhodom v posteljo. A pozor. Baldrijan zavira delovanje osrednjega živčnega sistema, zato ga pijte zmerno, ne vsak večer. Kdaj razmišljate, zakaj je na morju tako preprosto zaspati? Glavni razlog je zagotovo odsotnost skrbi, za številne pa morda tudi čudovite vonjave tamkajšnjih zelišč. Sivka namreč deluje pomirjujoče, zato si jo ob večerih lahko pripravite v obliki čaja, ki blagodejno odpravlja motnje spanca. Dve žlički cvetov prelijte s skodelico vrele vode in

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



postavite stati nekaj minut. Nato precedite. Sivko lahko uporabite tudi v sproščujoči kopeli.

### Pomembna je rutina: branje, srkanje čaja, kopel, ...

Zelo pomembno je, kaj počnete, preden se odpravite v posteljo. Številni namreč posedajo pred televizijskimi zasloni ali računalniki, v postelji pa veselo tipkajo po mobilnih napravah. Vsi ti pripomočki odsevajo močno umetno svetlobo, ki stimulira možgane in draži naša čutila za svetlobo na očesnih mrežnicah. Dražljaji se nato preko optičnega živca, možganskih jeder in hrbtnjače prenašajo do možganskega priveska in blokirajo izločanje spalnega hormona, melatonina. Prav tako se zvečer ne lotevajte zahtevnih telesnih dejavnosti, medtem ko je dokazano, da ima redna telesna dejavnost čez dan pozitivne učinke na spanec. Vadba spodbuja spanec, znižuje stres in krepi imunski sistem, vendar se intenzivni vadbi tri ure pred spanjem izogibajte. »Zvečer vsekakor odsvetujemo zelo intenzivne in energične športe, kjer se izraziteje utrudimo, preznajimo in vznemirimo. To so tek, kolesarjenje ali vaje za moč. Ob intenzivnem športu se sproža adrenalin, ki lahko povzroča oteženo uspanje in nespečnost. Priporočljivi pa so umirjeni sprehodi, raztezne in razgibalne vaje, ki pomirijo našo notranjo duševno napetost in tako izboljšajo učinkovitost spanja,« svetuje **Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije.**

### Vzpostavite spalni vzorec

Bolj priporočljive so torej umirjene dejavnosti, privoščite si lahko sproščujočo kopel, se poglobite v dobro knjigo ali pa se lotite sproščanja. Poznamo več vrst meditacije, bistvo pa je, da vam pomagajo zbrati misli in izključiti motnje, ki ovirajo samo spanje. Veliko boste storili že s tem, da boste ob večerih vzpostavili določeno rutino in tako telesu dali vedeti, da je čas za spanje. Prav zato strokovnjaki priporočajo, da se vsak

## Nailner® 2v1 odpravi glivice na nohtih

V Evropi je razširjenost glivične okužbe nohtov (oniho-mikoze) kar 23-odstotna. Glivična okužba se lahko začne kot belo ali rumeno obarvanje prostega roba nohta na nogah ali rokah. Če se glivice razširijo globlje v noht, se noht zadebeli, konice postanejo krhke in noht se obarva rjavkasto. Z enega nohta se lahko okužba prenese na preostale, zlasti če neustrezno skrbimo za higieno.

### Kako si lahko pri zdravljenju pomagate sami?

Za učinkovito zdravljenje glivične okužbe je treba začeti zdraviti takoj po odkritju. Zelo pomembno je, da se izdelek nanaša redno in dovolj časa. Običajno gre za dolgotrajen proces, od 3 do 6 mesecev, včasih celo dlje. **Nailner® 2v1** s formulacijo z mlečno kislino ustvarja za glivice neugodno kislo okolje in odstrani ter preprečuje glivične okužbe nohtov.

Za več informacij obiščite [www.nailner.si](http://www.nailner.si)



Oglasno sporočilo

večer odpravite v posteljo ob isti uri, četudi je konec tedna. S tem boste vzpostavili dober spalni vzorec, ki bo pripomogel tudi k boljšemu spanju. Izpopolnite rutino pred odhodom v posteljo in od nje ne odstopajte, najsi bo skodelica čaja ali nekaj minut branja. Držite se tega, vaše telo pa se bo navadi prilagodilo in v hipu, ko boste začeli z rutino, zaznalo, da je čas, da se umiri in počasi zaspi. Če se vas, ko se uležete v posteljo, polotijo

skrbi in v glavi premlevate tisoč in eno stvar, ki jo bo treba storiti naslednji dan, ali pa dogodke minulega dne, si vse skrbi zapišite na list ali težave uredite že na prehodu pred samim spanjem. Zahtevnejše težave rešujte pri dnevni svetlobi, pred spanjem pa razmišljajte o preprostih in manj opaznih stvareh, ki so se vam tisti dan pripetile, o prijetnih dogodkih in preprostih dražljajih s sprehoda po naravi.

Med spanjem pride do obnove telesnih celic, kratkoročni spomin se pretvarja v dolgoročni, izločajo se pomembni hormoni. Ni odveč misel, da ponoči nabiramo energijo, ki jo potem čez dan tudi porabljamo. Odrasli v večini potrebujemo med sedem in devet ur spanca, potrebe se razlikujejo glede na genetske osnove in življenjski slog. Otroci med šestim in desetim letom naj bi na noč prespali približno deset ur, mladostniki pa okrog devet.

Veliko boste storili že s tem, da boste ob večerih vzpostavili določeno rutino in tako telesu dali vedeti, da je čas za spanje. Prav zato strokovnjaki priporočajo, da se vsak večer odpravite v posteljo ob isti uri, četudi je konec tedna. S tem boste vzpostavili dober spalni vzorec, ki bo pripomogel tudi k boljšemu spanju. Izpopolnite rutino pred odhodom v posteljo in od nje ne odstopajte, najsi bo skodelica čaja ali nekaj minut branja.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## MELATONINAMED FAST

Melatonin ali "hormon spanja". V čisti obliki, brez dodatkov. Pomaga pri skrajšanju časa potrebnega za spanec. Pripomore k vzpostavitvi zdravega bioritma. Odpravlja posledice časovnega zamika (jet-lag-a). Vsaka tableta vsebuje 0,4 mg melatonina. Najugodnejše razmerje količina/cena.



INSTITUT. 

Generalni distributer

Naročila in seznam prodajnih mest:

w: [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

m: [info@institut-o.com](mailto:info@institut-o.com)

t: 040 277 857

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## ABC

- A** Trajanje regeneracije je odvisno od poškodb organizma.
- B** V času regeneracije prisluhnimo svojemu telesu.
- C** Pozornost posvetimo predvsem prehrani, zadostni količini spanja in postopni, zmerni vadbi.

# Ne pozabimo na regeneracijo

Dolgotrajne športne preizkušnje predstavljajo velik napor za telo in regeneracija je ključnega pomena. Med pripravami in tekmovaljem se telo izjemno napreza in prenaša velike obremenitve, zato naj temu sledi čas, ko ga razvajamo in mu dovolimo počitek. Slaba ali prekratka regeneracija namreč lahko poveča tveganje za bolezni in poškodbe ter prepreči ali upočasni ponovno športno dejavnost.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Čas regeneracije je odvisen od poškodb organizma in lahko traja do 48 ur, po pretečenem maratonu tudi deset dni, po najtežjih preizkušnjah, na primer ironmanu, tudi en mesec, preden se v telesu ponovno vzpostavi ravnovesje.

Da bi lahko dobro tekmovali in trenirali, potrebujemo temeljito obnovo fizioloških in duševnih procesov. Regeneracija po treningih in tekmah je dokaj zapleten proces in od posameznika do posameznika različen. Trajanje in potek sta odvisna od več dejavnikov. Med njimi so najpomembnejši telesna pripravljenost, intenzivnost vadbe, trajanje vadbe, starost, prehrana, spanje in dodatne dejavnosti za izboljšanje regeneracije.

Telesu je treba pomagati, da se kar se da hitro obnovi po dejavnosti, s katero smo ga obremenili. Pri tem smo porabili zaloge energije, pomembnih mineralov, vitaminov in drugih esencialnih snovi. Zaloge goriv so izčrpane, v mišicah pride do vnetij in poškodb, kar občutimo kot bolečino v mišicah, prihaja do hormonskih neravnovesij, izjemno obremenjeni so tudi sklepi in vezivna tkiva, in ne nazadnje je oslabilen tudi naš imunski sistem.

V času regeneracije prisluhnimo svojemu telesu, ne skušajmo ga prisiliti, da se prehitro vrne v prejšnjo formo, saj se nam kaj hitro lahko zgodi, da se poškodujemo.

Če želimo pospešiti proces regeneracije, si zato lahko pomagamo predvsem z zadostnim, vsaj osemurnim spanjem, s pravilno prehrano in z različnimi tehnikami, ki prispevajo, da si telo hitreje opomore. Enotnega recepta za regeneracijo ni. Priporočljivo je preizkusiti več tehnik in strategijo prilagoditi sebi.

### Prehrana po preizkušnji

Po prečkanju ciljne črte je naše telo dehidrirano, zaloge glikogena pa izpraznjene. Takoj po prihodu v cilj začnemo nadomeščati izgubljeno tekočino. Priporočljivo je, da nadomestimo tudi izgubljene elektrolite, zlasti natrij in magnezij. Magnezij namreč sodeluje pri številnih kemičnih procesih v telesu, celice varuje pred oksidativnim stresom, sodeluje pri sproščanju energije pri presnovi in pomaga ohranjati zdrave kosti, ki so bile med naporom izpostavljene velikim silam. Poleg tega pripomore k uravnavanju krvnega tlaka, izboljšuje delovanje živčevja in zmanjšuje pojavljanje mišičnih krčev.

Najbolje je, če prvi mali obrok (prigrizek) pojemo že kar kmalu – 30 do 60 minut po prihodu na cilj. Prigrizek naj sestavljajo enostavni ogljikovi hidrati in nekaj beljakovin, ki pomagajo uravnavati raven krvnega sladkorja, napolnijo izpraznjene glikogenske zaloge in pripomorejo k hitrejši obnovi tkiv. Po večjih telesnih naporih običajno še nekaj časa nimamo teka, zato naj večji obrok sledi kasneje.

Prvi dan po tekmovalju si lahko pri hrani brez slabe vesti privoščimo, kar koli si zaželimo. V nadaljevanju pa naj bo prehrana bogata s kakovostnimi kompleksnimi ogljikovimi hidrati in beljakovinami (najboljše razmerje je 4 : 1). Po vztrajnostnih preizkušnjah je naš imunski sistem oslabilen, zato dodajmo veliko sadja in zelenjave. Telesu bomo s tem dodali vitamin C in druge antioksidante, ki zmanjšujejo oksidativni stres. Dodamo lahko še specifična živila, ki vsebujejo še posebej veliko antioksidantov (na primer kurkuma ali ingver).

### Prehrana pri treningu

Tudi po treningu je pomembno, kdaj in kako jemo. Če želimo pospešiti regeneracijo po treningu, je priporočljivo zaužiti obrok od 15 do 45 minut po končani dejavnosti. Pomembno je, da takoj po treningu zaužijemo dovolj ogljikovih hidratov, saj se iz njih tvori glikogen, iz katerega mišice dobijo energijo za nemoteno delovanje. Tudi po vadbi ne pozabimo na nadomeščanje vode in elektrolitov, ne glede na to, ali se počutimo žejni ali ne. Najboljša izbira v prvih petnajstih minutah po vadbi je izotonični napitek z elektroliti in ogljikovimi hidrati.

**Vitamin C** igra pomembno vlogo v procesu regeneracije, saj pomaga pri izgradnji beljakovin. Poleg zdravilne sposobnosti ima vitamin C tudi obrambno sposobnost, saj je eden glavnih lovilcev prostih radikalov v telesu in tako varuje celice pred njihovim propadom. Prosti radikali nastajajo med visoko intenzivno vadbo, vnesemo pa jih tudi s hrano. Veliko vitamina C vsebujejo citrusi, kivi, paprika, brokoli, šipek.

**Vitamin A** spodbuja proizvodnjo belih krvnih teles, ki so poglavite v boju proti okužbam in virusom. Vitamina A je veliko v sončničnih semenih, korenčku, sladkem krompirju, blitvi, špinači in bučah.

**Maščobne kisline omega-3** uspešno zmanjšujejo vnetja v našem telesu. Hrana, bogata z maščobnimi kisljinami omega-3, so losos, lanena semena, orehova jedrca.

**Cink** vsebujejo prav vsa tkiva v našem telesu. Skupaj z beljakovinami in maščobami pripomore k celjenju in rasti tkiv. Prav tako pa cink pomaga pri krepitvi imunskega sistema. Veliko cinka je v ostrigah, oreščkih, semenih, piščancu.

Borovnice ter ostalo jagodičevje, višnje in slive so polne **antioksidantov**, ki preprečujejo, da bi prosti radikali poškodovali zdrave celice v telesu.

Ingver in kurkuma veljata za zelo dobra naravna preprečevalca vnetij.

Ob vsaki poškodbi pride do povečane porabe beljakovin. Zelo pomembno je, da uživamo visoko kakovostne beljakovine, ki še pospešijo regeneracijo in celjenje telesa. Hrana, bogata z beljakovinami: govedina, piščanec, puran, jajca, skuta ...

V prehrani športnika ne smejo manjkati ogljikovi hidrati. Pred treningom naj prevladujejo kompleksni ogljikovi hidrati, po treningu pa enostavni.

Hrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov: kruh, testenine, banane, rozine.

### Spanec – temelj regeneracije

Med spanjem se izloča rastni hormon, ki prispeva k obnovi in rasti organizma. Strokovnjaki v obdobju regeneracije priporočajo najmanj osem ur spanja na noč, če je mogoče, pa tudi popoldanski počitek.

K boljši sprostitvi in umiritvi telesa pripomorejo tudi poslušanje mirne glasbe, meditacija in joga. Vplivajo na znižanje krvnega tlaka in srčnega utripa, s tem pa tudi na znižanje ravnih stresnih hormonov, saj aktivirajo parasimpatično živčevje.

### Druge dejavnosti za boljšo obnovo

Strokovnjaki po večjih naporih svetujejo dejavnosti z nizko porabo energije. V poštev pridejo tek, plavanje, kolesarjenje ali kakšno drugo gibanje, pri katerem se srčni utrip ne dvigne višje od 40 do 50 % maksimalnega

srčnega utripa. Vadba naj traja vsaj 20 minut. S tem pripomoremo k zmanjšanju koncentracije mlečne kisline v obremenjenih mišicah.

### Raztezanje, valjčkanje in masaža

Z raztezanjem in valjčkanjem je priporočljivo počakati vsaj dve do šest ur, z masažo pa vsaj 24 ur. Prve tri dni naj bo masaža nežna in površinska, z masažo globokih tkiv pa lahko začnemo šele četrty dan. Pripomogla bo k boljšemu pretoku krvi, zmanjšala bo občutek mišične okorelosti in sprostita prenapete mišice. Z masažo delujemo na mehko tkivo, predvsem na mišice, vezi, tetive, pa tudi na limfni, žilni in živčni sistem. Ob masaži se v mišici pospeši pretok krvi in limfe, hkrati pa se sprošča hormon oksitocin, ki ugodno vpliva na celo telo. Zniža se koncentracija adenokortikotropnega hormona, endorfina in dušikovega oksida. Ob bolečinah lahko s pritiski na boleče točke vzpostavimo normalen pretok krvi in limfe skozi tisti del mišice.

Po dejavnosti je priporočljivo zmerno raztezanje obremenjenih mišic, da ne bi povzročili še večjih mikropoškodb. Namen raztezanja po dejavnosti ni v tem, da povečamo maksimalno gibljivost sklepov, temveč odprava napetosti v mišicah.

Že nekaj časa so tako pri športnikih kot rekreativcih zelo popularni posebni penasti valji, ki delujejo kot nekakšna samomasaža. Uporabljajo se pred in po dejavnosti.

### Kompresija

K hitrejši regeneraciji pripomorejo tudi kompresijska oblačila, predvsem za spodnje ude, kjer stisnejo vene in pomagajo, da obremenjene mišice dobijo dodatno podporo, hkrati pa kri lažje potuje proti srcu in ne zastaja v nogah. Uporabimo lahko kompresijske nogavice ali hlače. Obstajajo tudi posebne naprave, ki hkrati s kompresijo izvajajo tudi krioterapijo.

### Ledene kopeli

Z ledeno kopeljo zožimo ožilje v spodnjih okončinah. Priporočena temperatura vode je od 10 do 15 stopinj Celzija. Prav tako je zelo različno tudi trajanje, od 4 do 10 minut. Mrzla voda deluje protibolečinsko na poškodovana tkiva.

Za boljšo regeneracijo se lahko uporablja tudi menjavanje toplih in hladnih kopeli ali kombinacija savne in hladne kopeli. Izvajamo takole: dve minuti savnanja, sledi minuta hladne kopeli in to ponovimo od štiri do petkrat. Končamo s hladno kopeljo. Te metode ne priporočajo, če so mišice zelo poškodovane ali v primeru modric in svežih poškodb.

### Izogibanje virusom in bacilom

Po večjih telesnih preskušnjah je naš imunski sistem še štirinajst dni oslavljen in je naše telo izpostavljeno boleznim, ki lahko še več tednov preprečujejo regeneracijo. Zato se po naporu izogibamo množici in bolnim posameznikom.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

## aminoplus<sup>®</sup> immun

Aminoplus<sup>®</sup> immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- » Vitamini C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- » Vitamini C, riboflavin (vitamin B<sub>2</sub>), B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju 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



# Vpliv stresa na srce je podcenjen



Dr. Jana Brguljan Hitij

Stres ni situacija, kot včasih napačno mislimo, ampak je reakcija organizma, ki jo telo sproži ob naši oceni, da smo ogroženi – na osnovi preteklih izkušenj in spomina. Stres nam izboljša sposobnost za boj ali beg. Naše telo se na neko grožnjo (zunanjo ali notranjo) odziva na treh ravneh: vedenjski, avtonomni in endokrini. Stres aktivira in usmeri naše vedenje v soočanje s stresorjem oziroma nevarnostjo. Hkrati se preko aktivacije avtonomnega živčevja in inaktivacije neavtonomnega živčevja spremeni delovanje organov (npr. pospešeno bitje srca, plitko dihanje, mrzle dlani ...).

Avtorica: **Maja Korošak**

Kadar alarmni reakciji sledijo počitek, sproščnost, zadovoljstvo, ki ga čutimo ob tem, ko smo se znali z nevarnostjo dobro soočiti, je stres neškodljiv ali celo dobrodejen. Težave se pojavijo, ko so zahteve okolja pretežke za naše sposobnosti oziroma sposobnosti našega telesa, občutek nevarnosti oziroma ogroženosti pa se kar ne konča. Takrat se alarmna faza nadaljuje, naš organizem je ves čas v pripravljenosti na boj ali beg. Telo je napeto, duševno pa smo nemirni in čutimo tesnobo. Kronični stres lahko doživljamo, ne da bi se ga zavedali. Vendar se pri stresni reakciji vedno zvišajo krvni tlak, srčni utrip, koncentracija sladkorja, maščob in stresnih hormonov v krvi. Krvne žile se zožijo, poveča se izločanje želodčne kisline. Vse to pa vodi v srčno-žilne, prebavne, imunološke in duševne motnje. Stres torej škodljivo vpliva tudi na naše srce.

**Dr. Jana Brguljan Hitij**, predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo na Interni

kliniki UKC Ljubljana, je potrdila, da vpliv stresa na srce velikokrat podcenjujemo. Kaj lahko stres povzroči našemu srcu? »Dolgotrajni stres lahko povzroči visok krvni tlak. Pod vplivom stresa se namreč aktivira simpatični živčni sistem in ob dodatnih drugih, za zdaj še neznanih dejavnikih se krvni tlak poviša. Povišanja krvnega tlaka, ki jih povzroči stres, so lahko kratkotrajna ali dolgotrajna. Ob stresnih dogodkih se tlak zviša, potem se spet vrne na normalno vrednost. Dolgotrajni, kronični stres pa sčasoma lahko privede do bolezenskega dogajanja oziroma hipertenzije, pri čemer se krvni tlak trajno dvigne,« razlaga dr. Brguljanova in dodaja, da je stres lahko tudi pomemben dejavnik pri nastanku srčnega infarkta, seveda pri ljudeh, ki imajo predispozicije za tak dogodek.

Naša sogovornica izpostavi še sindrom takotsubo ali stresno kardiomiopatijo (poškodbo srčne mišice). Sindrom takotsubo je vrsta neishemične kardiomiopatije, pri kateri pride do oslavitve mišičnega dela srca. Po navadi se pojavi po večjem stresu, bodisi duševnem bodisi telesnem. Če gre za duševni stres, se stanje nekoliko poetično imenuje tudi sindrom strtega srca. Zanj je značilna prehodna motnja delovanja levega prekata tako

v sistoli kot diastoli z različnimi motnjami gibljivosti stene prekata, ki se pogosto pojavi po večji duševni ali telesni obremenitvi.

»Stres je torej pomemben dejavnik, ki vpliva na zdravje srca, a ga največkrat ne upoštevamo dovolj,« meni dr. Jana Brguljan Hitij.

Prav tako navaja, da je tudi pri aritmijah srca lahko pogosti vzrok izpostavljenost bolnika dolgotrajnejšemu stresu. Prav tako stres po njenem mnenju pospeši srčni utrip, odvisno pa je od tega, kako človek stres zna obvladovati. »Stres je izziv za telo, ki spodbudi simpatični živčni sistem, da se v trenutku odloči, ali bo šel v boj ali beg.«

Ne samo duševni ali čustveni stres, tudi pretirani telesni stres oziroma pretirana telesna dejavnost po mnenju dr. Brguljanove lahko povzroči negativne učinke na srce, posebno še pri ljudeh, ki telesno niso dovolj natrenirani. To lahko vidimo na prireditvah, kot so maratoni, saj tam dostikrat pride do nenadne odpovedi srca.

## Kako stres poškoduje srce?

Kaj se pravzaprav dogaja v telesu pod vplivom stresa? Dr. Jana Brguljan Hitij: »Ni povsem jasno, kateri hormonalni ali endokrini dejavniki pripeljejo do poškodbe ali bolezn

## Sindrom strtega srca

Sindrom takotsubo ali sindrom strtega srca je stanje, ki posnema simptome srčnega napada. Pogosteje prizadene ženske. Ljudje s sindromom strtega srca – imenovanim tudi takotsubo kardiomiopatija ali kardiomiopatijo, povzročeno s stresom, – doživljajo nenadno, intenzivno bolečino v prsih, ki jo spremlja težko dihanje. Pri tem se del srca poveča in ne črpa pravilno.

Študija dr. Caroline Scally z Univerze v Aberdeenu je pokazala, da so posledice tega sindroma lahko tudi dolgotrajne. V raziskavi je sodelovalo 37 bolnikov (večinoma žensk srednjih let), ki so jih vsaj 12 mesecev (polovico vsaj 20 mesecev) prej obravnavali zaradi stresne kardiomiopatije. Vsem bolnikom so opravili obsežno klinično obravnavo, vključno z merjenjem serumskih označevalcev, obremenitvenim testiranjem, ultrazvočno preiskavo srca in srčno magnetno resonanco s srčno P31-spektroskopijo. Statistična primerjava s skupino preiskovancev brez stresne kardiomiopatije, ki so se z bolniki ujemale v izhodiščnih značilnostih, je pokazala, da je bila stresna kardiomiopatija povezana z merljivimi trajnimi posledicami. V vprašalnikih so vztrajanje simptomov, povezanih s srčnim popuščanjem, zaznali pri 88 % bolnikov. Bolniki, ki so imeli stresno kardiomiopatijo, so imeli zmanjšano vrednost največjega privzema kisika, nekatere ultrazvočne in magnetno resonančne značilnosti okvare srčne mišice ter okvare porabe energije v srčni mišici, zaznane s P31-spektroskopijo.

Raziskava je pokazala, da je treba pri sindromu takotsubo ukrepati takoj, podobno kot pri drugih težavah s srcem.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

srca in ožilja. To je znanstveno težko utemeljiti, saj gre za zelo kompleksno pot, ki sproži spremembe. Pod vplivom delovanja hormonov, kot sta adrenalin in noradrenalin, in delovanja nevrovegetativnega živčnega sistema prihaja do zožitve žilja in do povečanja frekvence utripa.« Kakšen pa je normalni srčni utrip? »Normalni srčni utrip pri odrasli osebi je od 60 do 100 utripov na minuto v mirovanju. Če je utrip višji, lahko rečemo, da gre za zvišan srčni utrip.«

Kako pa se srčni utrip, če je dolgotrajneje povišan, zdravi? »Treba je raziskati vzroke za takšno stanje, ali gre za zožitev krvnih žil ali gre za nepravilnost v delovanju nevrovegetativnega sistema. Zdravimo torej vzroke, samega povišanega srčnega utripa pa ne. Pri tem uporabljamo zdravila, ki se imenujejo antiaritmiki. Antiaritmiki so zdravila za zdravljenje motenj srčnega ritma, ki so posledica nepravilne električne dejavnosti v srcu. Med ta zdravila spadajo tudi zaviralci beta receptorjev in beta blokatorji in številna druga, ki jih uporabimo glede na vzrok.«

Kaj pa pri zdravljenju hipertenzije? »Pri zdravljenju hipertenzije je treba najprej ugotoviti, ali je res le stres tisti, ki povzroča to stanje, izključiti je treba sekundarna obolenja in pridružene bolezni. Šele takrat se lahko odločimo za pravilno zdravljenje,« pojasnjuje dr. Jana Brguljan Hitij.

### Kako obvladati stres?

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so v priročniku *Ko te stresa stres* pripravili različne vaje za obvladovanje stresa, ena od teh je vaja v šestih korakih, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

1. **Pričakujte in načrtujte!** Poskusite predvideti, kateri stresorji vas lahko doletijo, in se nanje pripravite. Vsako jutro ali na začetku novega tedna razmislite, kaj vas čaka, in naredite načrt, kako se boste soočili s stresorji.
2. **Omejite vpliv stresorjev!** Majhni stresorji, kot npr. jutranja gneča na cesti, pomemben sestanek v službi, preprič s partnerjem itd., se lahko razširijo na vsa področja našega življenja (npr. ko slab dan v službi »prinesemo« s seboj domov in s tem naredimo slab dan še vsem okoli sebe). Postavite stresorje na svoje mesto: naj težava v službi ne uničuje vaših odnosov doma in obratno. Ko ugotovite, da imate močan stresor na enem področju svojega življenja, poskusite načrtno ohraniti ali okrepiti druga področja svojega življenja!
3. **Odzivajte se mirno!** Če se na stresno situacijo takoj odzovemo z akcijo ali s čustvenim vzburjenjem, postanemo žrtev stresne situacije. Sproži se stresna reakcija, kar dolgoročno slabi naš imunski sistem. Če pa se odzovemo mirno, lahko ohranimo notranje ravnovesje in s tem pridobimo čas, da se zavestno odločimo, kako se bomo soočili s težavami.
4. **Vzpostavite nadzor nad svojim telesom!** Pomembno je, da čim prej ustavite stresno reakcijo: umirite dihanje in sprostite mišično napetost.
5. **Upočasnite se in iščite svojo notranjo moč!** Stresne situacije nas običajno besno silijo v dejavnosti, da bi odstranili stres ali se mu izognili. Namesto tega se s sprostitvenimi tehnikami duševno in telesno umirite. Ko boste postali pozorni na svoje dihanje in občutek sproščenosti v mišicah, se bo vaša pozornost samodejno obrnila navznoter. Tu je izvor vaših moči.
6. **Razmišljajte optimistično!** Ko smo v stresu, pogosto izgubimo pregled nad tem, kaj je mogoče in kaj je pomembno. V svojem trenutnem negativnem položaju poskusite najti dobre strani in priložnosti. Ne pozabite na svoje cilje.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



# ZAVEZANI IZBOLJŠAVAM

Živimo v svetu priložnosti, kjer je naš namen izboljševanje tehnologij za življenje.

**MERCK**

SI/NONNI/1119/0002; 11/2019

## ABC

**A** Deček, rojen v letu 2018 v Sloveniji, lahko pričakuje, da bo dočakal 78,32 leta, deklica, rojena v istem letu, pa 83,98 leta.

**B** Pričakovana življenjska doba raste, tako za ženske kot moške.

**C** Odločajmo se za zdrave izbire in možnosti, izogibajmo se tveganim vedenjem ter se odzovimo in udeležujemo organiziranih presejalnih programov.

# Zakaj moški umirajo pred ženskami?



Tina Lesnik, dr. med., spec. javnega zdravja

**Pričakovana življenjska doba moških je statistično krajša kot pričakovana življenjska doba žensk. Zakaj je tako? Zakaj moški umirajo pred ženskami? So krivi geni ali življenjski slog? Kaj še vpliva na zdravje moških in žensk? Na vsa ta vprašanja nam je pomagala odgovoriti Tina Lesnik, dr. med., spec. javnega zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.**

Avtorica: **Katja Štucin**

V zadnjih 30 letih se število umrlih v Sloveniji po podatkih Statističnega urada Repu-

blike Slovenije (SURs) ne spreminja kaj dosti. Letno umre med 19.000 in 20.000 prebivalcev ali povedano drugače med devet in deset oseb na tisoč prebivalcev. Zadnji podatki, objavljeni na SURs-ovi spletni strani izpostavljajo, da je v letu 2018 umrlo 20.485 prebivalcev, od tega 10.113 moških in 10.372 žensk, ali 0,1 % manj kot v letu 2017. Umrli moški so bili stari povprečno 74,1 leta, umrle ženske 81,6 leta. Povprečna starost umrlih prebivalcev se tako še naprej počasi zvišuje. Tisti, ki so umrli v letu 2018, so bili ob smrti stari povprečno 77,9 leta. Ob tem velja izpostaviti, da je bilo najmanj umrlih na 1.000 prebivalcev v osrednjeslovenski (8,2), največ umrlih na 1.000 prebivalcev pa v pomurski statistični regiji (12,2). Kot so še zapisali na SURs-u v posameznem letu umre običajno največ oseb v zimskih mesecih, in sicer v januarju, februarju, marcu in decembru. V letu 2018 jih je v teh mesecih umrlo 37,1 %. Marec je bil v letu 2018 mesec z največjim številom umrlih in edini, v katerem je umrlo več kot 2.000 prebivalcev. Dan z največ umrli v letu 2018 pa je bil 27. februar. V tistem dnevu je umrlo 82 prebivalcev. Povprečno je v letu 2018 umrlo 56 prebivalcev na dan.

### Prezgodnja umrljivost se znižuje

Prezgodnja umrljivost prebivalcev je podatek, ki pove, koliko oseb med umrli v posameznem letu v odstotkih je bilo ob smrti starih do 65 let (zdajšnja definicija SURs-a, ta starostna meja se s staranjem prebivalstva že premika v kasnejša obdobja in je ponekod že 75 let). V letu 2018 je bilo takih smrti v Sloveniji po podatkih SURs-a 16,5 %, in sicer med moškimi 22,7 %, med ženskami pa 10,5 %. Delež takih smrti je med moškimi vedno višji kot med ženskami, se pa za oba spola znižuje. Pred desetimi leti (v letu 2008) je za moške znašal 32,5 %, za ženske pa 13,1 %. »Pričakovana življenjska doba raste, tako za ženske kot moške. Pri moških je v zadnjih desetih letih rastla bolj strmo, vendar še vedno ni prehitela pričakovane življenjske dobe žensk. Pri obeh spolih pa smo dosegli povprečno pričakovano življenjsko dobo v EU. Po zadnjih podatkih je pričakovana življenjska doba za žensko 84 let in za moškega 78,3 leta. Gre za pričakovano življenjsko dobo ob rojstvu, kar pomeni, da toliko let življenja lahko pričakuje deklica ali deček, ki se je rodila leta 2018, to je leto zadnjega podatka,« dodaja Tina Lesnik, dr. med. Pričakovano trajanje življenja je torej povprečno število let življenja, ki jih oseba, stara n-let, še

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

lahko pričakuje, ob predpostavki, da bo umrljivost po starosti od leta opazovanja dalje ostala nespremenjena.

### Bolezni, ki so vzrok za smrt

V laični javnosti odmeva dejstvo, da največ ljudi, tako moških kot žensk, umre zaradi raka. To sicer ne drži popolnoma, so pa rakava obolenja res na drugem mestu po pogostosti. Katere bolezni so torej najpogostejši vzrok za umrljivost pri obeh spolih, pa nam je pomagala razsvetliti Tina Lesnik. »Daleč najpogostejša skupina vzrokov smrti so bolezni obtočil, sledijo rakava obolenja. Precej za tema dvema skupinama bolezni sledijo poškodbe ter nato bolezni dihal. Vodilni vzroki umrljivosti se med spoloma nekoliko razlikujejo. Pri ženskah so na prvem mestu bolezni obtočil, pri moških pa rak. Nas zelo zanima tudi prezgodnja umrljivost, kamor štejemo vse smrti, ki se zgodijo pred določeno starostjo, to je 65 oziroma 75 let. Vodilni vzroki prezgodnje umrljivosti so enaki pri obeh spolih, in sicer na prvem mestu močno vodi rak, sledijo bolezni obtočil in nato poškodbe. To velja za oba spola, katere pa so tiste bolezni, ki prizadenejo samo en spol in so pogosto vzrok za umrljivost? Po besedah Tine Lesnik so to seveda bolezni, vezane na spol. »Rak dojke je na primer tisti vzrok za številne smrti le pri ženskah (sicer obstaja tudi rak dojke pri moškem, vendar je v primerjavi z ženskami zelo redek). Čeprav ta rak postaja vse bolj ozdravljiv in se stopnja preživetja veča, pa gre za raka, ki prizadene veliko število žensk, saj je to pri njih prvi najpogostejši rak po pojavnosti. Pri moških je seveda zelo pogost rak prostate, po umrljivosti pa je prav tako kot rak dojke pri ženskah na drugem mestu, takoj za pljučnim rakom, ki je najpogostejši rak, zaradi katerega umirata oba spola.«

### Vplivi na življenjsko dobo posameznika

Življenjsko dobo kot rečeno skrajšujejo bolezni, ki vodijo v prezgodnjo smrt. »Vzroki bolezni so številni, nekateri so taki, na katere lahko bolj, na druge manj ali skoraj nič ne moremo vplivati. Tisti, na katere lahko vplivamo, so življenjski slog, dejavniki tveganja, bivanjsko in družbeno okolje, socialnoekonomski dejavniki, zdravstvena oskrba ...« poudarja Tina Lesnik. Življenjski slog, ki ga zaznamujejo tudi slabe razvade, torej prav tako vpliva na zdravje oziroma kakovost življenja in posledično tudi na življenjsko dobo posameznika. Obstajajo raziskave, ki bi razkrile, ali imajo več razvad moški ali ženske? Kot pojasnjuje Tina Lesnik, so dokazane številne povezave med boleznimi in določenimi dejavniki oziroma vzorci vedenja, ki jih zato imenujemo dejavniki tveganja. »Na primer zelo jasna in močna je povezava med kajenjem in nastankom pljučnega raka ali povezava med pitjem alkohola in jetrno cirozo, ki tudi vodi v jetrnega raka. Po mednarodno uveljavljenih in primerljivih raziskavah, ki jih opravljamo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, je pojavnost dejavnikov tveganja zelo pogosto bolj prisotna pri moških kot pri ženskah, tako da bi lahko rekli, da se moški vedejo bolj tvegano in bolj tvegano živijo.« Če na kratko povzamemo, zakaj moški umirajo pred ženskami, bi lahko rekli, da so prav gotovo med ključnimi vzroki oblike vedenja in življenjske izbire, ki ne podpirajo zdravja. Poleg tega smo si po besedah Tine Lesnik različni v odzivih in prilagajanjih na različne izzive, različno delujemo v različnih okoljih. Moški pogosteje prežgodaj umirajo zaradi poškodb, tako v prometu, na delovnem mestu kot v prostem času, kar je odraz večjega izpostavljanja tveganim okoliščinam. Ta različnost pa se gotovo izrazi tudi v zdravju oziroma boleznih.

### Sami poskrbimo za svoje zdravje

Na življenjsko dobo torej vplivajo številni dejavniki, zagotovo ne moremo sami povsem vplivati na to, kako dolgo bomo živeli. Lahko pa sami naredimo vsaj nekaj, da poskrbimo za svoje zdravje in živimo karseda dolgo. »Kar lahko naredimo sami, je, da se odločimo za zdrave izbire in možnosti, izogibamo se tveganim vedenjem ter se odzovemo in udeležujemo organiziranih presejalnih programov,« nam za konec polaga na srce Tina Lesnik. V Sloveniji obstajajo številne presejalne preiskave v vseh obdobjih življenja, od preiskav v prenatalnem in neonatalnem obdobju ter nato do presejalnih preiskav v okviru zdravstvenega varstva dojenčkov, šolskih otrok in do odraslih, ki se izvajajo v referenčnih ambulantah. Poleg naštetega pa so trije nacionalni organizirani programi, ki posameznika v določenem starostnem obdobju dejavno vabijo k presejanju. To so presejalni program ZORA (rak materničnega vratu), presejalni program DORA (rak dojke) in presejalni program SVIT (rak debelega črevesja in danke). Če sklenemo, izkoristimo dane možnosti in se odzovimo na možnosti pregledov, ki nam morda lahko rešijo življenje.

INOVATIVNO

# CARDIOVASC<sup>®</sup> plus

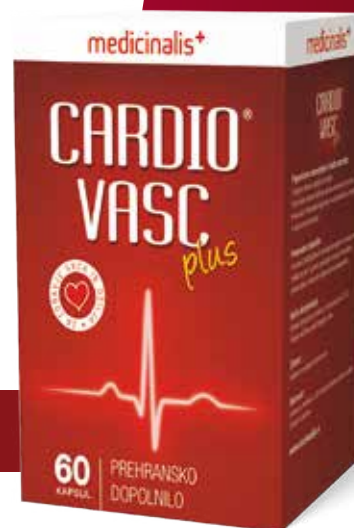
## BREZ KONKURENCE ZA SRCE IN OŽILJE

### PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih  
učinkovin v  
eni kapsuli



- **100% krilovo olje (500mg): edinstvene Omega-3**
- **Naravni koencim Q10: po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.**
- **Magnezij: 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.**
- **Železo: 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.**
- **Vitamin B6, B12, selen in cink: za normalno delovanja srca in možganov.**



V kapsulah brez vonja in okusa.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

\* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

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.srceinozilje.si

## ABC

- A** Vitamin C izboljša absorpcijo železa.
- B** Priporočen dnevni vnos za odraslega človeka znaša 100 mg.
- C** Največja vsebnost vitamina C se nahaja v sveži in lokalno pridelani zelenjavi ter sadju.



# Vitaminski kralj

Le redki vitamini si prislužijo sloves, kot si ga je vitamin C, vodotopni vitamin, ki igra pomembno vlogo pri delovanju človeškega telesa. Nima le antioksidativne naloge, temveč se vključuje tudi pri številnih bioloških procesih. Po nekaterih raziskavah naj bi tako ljudje, ki uživajo visoke količine vitamina C, živeli dlje od tistih z nizko prisotnostjo, spet drugi so prepričani, da nas prav vitamin C lahko reši pred zimskimi prehladi in virusi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Pomena vitamina C so se kmalu zavedali že mornarji

Vitamin C je buril duhove že v zgodovini, pomanjkanje namreč vodi v obolenje, imenovano skorbut, ki je pogosto pestilo mornarje, ki so se podali čez moja in oceane. Tako je že slaviti Vasco de Gama davnega leta 1479 poročal o pojavu skorbuta, medtem ko je plul iz Evrope v Indijo. Šele stoletja kasneje so tudi zdravniki ladijskih odprav prišli do pomembnih spoznanj, za to je v veliki meri zaslužen kirurg škotske mornarice James Lind, ki je zbral ducat mornarjev, obolelih za skorbutom, jih razdelil v skupine in vsaki

dodelil poseben prehrabni režim. Mornarji, ki so uživali citruse, so hitro okrevali, zato so lahko že kaj kmalu prisostvovali pri zdravljenju preostale posadke. Odkritja škotskega zdravnika nikdar niso bila tudi uradno potrjena, je pa dognanje poskrbelo, da so se britanske mornarske posadke pred potjo založile z velikimi količinami limon, kmalu so njihovemu zgledu sledile tudi druge. Navdušenje nad vitaminom C tudi v minulem stoletju ni pojenjalo. V sedemdesetih letih mu je dvakratni Nobelov nagrajenec Linus Pauling v svoji knjigi *Rak in vitamin C* pripisoval celo zdravilno vrednost v boju s trdovratno boleznijo. Pauling je bil prepričan, da uživanje vitamina C blagodejno vpliva tudi na preprečevanje odpovedi srca in zdravljenje prehladov. Kasnejše študije sicer njegovih trditev niso potrdile, so pa razkrile, da lahko redno uživanje vitamina C v večjih odmerkih skrajša trajanje prehlada.

### Naše telo samo ne zmore proizvajati vitamina C

Kljub temu pomena, ki ga ima za človeško telo vitamin C, ne gre zanikati. Askorbinska kislina, kakor se glasi njegovo manj znano ime, varuje telo pred prostimi radikali in skrbi za pravilno sintezo kolagena ter posledično za vsa telesna mehka tkiva (dlesni, kosti, kožo ...).

Sodeluje pri obnavljanju poškodb mitohondrijskih celic in zavira navzkrižno povezovanje endogenih proteinov telesa. Vitamin C izboljša absorpcijo železa v prebavnem traktu in zmanjša oksidativne poškodbe genskega zapisa. Poleg tega zmanjšuje tudi oksidacijo škodljivega holesterola LDL in skrbi za nemoteno delovanje možganov ter živčevja. Evropska agencija za varnost hrane med pozitivne učinke vitamina C navaja še prispevek k sproščanju energije pri presnovi in normalnemu delovanju živčnega sistema. Prav tako vitamin C navaja kot bistvenega za delovanje imunskega sistema ter pri zmanjševanju izčrpanosti in utrujenosti. Najvišje vrednosti vitamina C najdemo v možganih, belih krvničkah in nadledvični žlezi. Naše telo vitamina C ni sposobno proizvajati samo, zato ga moramo zagotavljati s primerno izbiro hrane. Do absorpcije pride v tankem črevesju, medtem ko se manjše količine absorbirajo v celoti, pa v primeru večjih absorpcija ni popolna. Poleg tega se vitamin C izloča z urinom, zato moramo konstantno skrbeti za primeren vnos.

### Čislan tudi v kozmetiki

Vitamin C se uporablja tudi v kozmetiki. Pogosto ga najdemo v izdelkih za negovanje problematične aknaste kože, pa tudi v kozme-

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



tičnih pripravkih z namenom povečanja obrambne funkcije kože in zadrževanja vlage. Je pomemben člen pri zaščiti pred poškodbami UV-sevanja in posledično preprečevanja pojava starostnih peg. Največkrat na embalaži zasledimo kar pojem askorbinska kislina, manj poznano ime za vitamin C. Za učinkovito delovanje na koži se morajo derivati te kisline pretvoriti v aktivno obliko. Čeprav je za to potrebnega veliko truda, je na trgu zelo iskan, prav zaradi svoje sposobnosti po zaščiti pred UV-sevanjem, zmanjšanju lipidne peroksidacije in protivnetnem delovanju. Ker uravnava sintezo kolagena in kot antioksidant ščiti kolagenske molekule pred škodljivimi prostimi radikali, je med nežnejšim spolom izjemno čisljan, obenem pa svetli tudi nastale temne madeže na koži. Vendar bodite pozorni, izberite izdelke z askorbinsko kislino, ki so shranjeni v primerni embalaži. Vitamin C mora biti namreč primerno zaščiten pred toploto, kisikom in svetlobo, zato je najučinkovitejši v kapsulah za enkratno uporabo ali zatemnjeni stekleni embalaži.

### Citrusi, zelje, jagodičevje, paprika ...

Največja vsebnost vitamina C je v sveži in lokalno pridelani zelenjavi ter sadju. Najbogatejši vir so paprika, vrste jagodičevja, citrusi, zelje, špinača, kivi, paradižnik, brokoli, jagode ... Z vitaminom C so nadvse bogate aronija, acerola, šipek in črni ribez. Najdemo ga tudi v krompirju, in čeprav ta ne velja za enega bistvenih virov vitamina C, zaradi pogostosti na slovenskih jedilnikih nekaj deset odstotkov priporočenega dnevnega vnosa dobimo prav z njim. A pozor! S kuhanjem in skladiščenjem se vsebnost vitamina v živilih zmanjšuje. Pri prvem je razmerje, koliko vitamina se bo ohranilo, odvisno od tega, na kakšni temperaturi kuhamo, pa tudi na kako velike kosce je živilo narezano, v primeru večjih se ohrani večja vsebnost. Z rezanjem in lupljenjem se vsebnost zmanjša, prav

tako s pasiranjem in mletjem. Pripravljene sokove popijemo takoj po pripravi, saj na ta način zaužijemo kar največjo količino. Največ vitamina se ohrani, če živilo kuhamo v pari, največje izgube pa nastanejo pri kuhanju v velikih količinah vode. Vitamin C je namreč zelo občutljiv na zunanje dejavnike, zato se njegova količina okrne tudi s skladiščenjem, občutljiv je namreč na toploto nad deset stopinj Celzija in svetlobo.

### V kolikšni meri bi torej morali uživati vitamin C?

Priporočen dnevni vnos za odraslega človeka znaša 100 mg, česar ob uravnoteženi prehrani ni težko doseči. Zadostuje že vnos štirih jagod in nekaj gramov kuhane cvetače. Potrebe se pri nosečnicah povečajo za 10 mg, prav tako morajo telesu višjo dnevno vrednost zagotoviti tudi kadilci (kar 150 mg). Potreba po višjem vnosu vitamina C se pojavi tudi ob telesni dejavnosti, povečani količini stresa, ob okužbah ali visokih dnevniških temperaturah. Večina Slovencev na dan zaužije zadostno količino vitamina C, zato strokovnjaki ocenjujejo, da potrebe po vitaminskih dodatkih ni. Dodatki niso alternativa uživanju sadja

in zelenjave, ki sta primarni vir vitaminov in mineralov. Pomanjkanje vitamina C naše telo hitro občuti, prva klinična znaka sta izčrpanost in dovzetnost za okužbe. Tovrstno stanje imenujemo skorbut, simptomi pa se odražajo kot boleče in krvaveče dlesni, počasno celjenje ran, utrujenost, bolečine v sklepih. Pri otrocih se lahko pomanjkanje vitamina C odraža z motnjami v rasti ali v tvorbi kosti. Če zaužijemo prevelike količine vitamina C, se ta izloči z urinom. Če so odmerki večji od nekaj tisoč mg, lahko pride do draženja želodca in črevesja.

Največja vsebnost vitamina C je v sveži in lokalno pridelani zelenjavi ter sadju. Najbogatejši vir so paprika, nekatere vrste jagodičevja, citrusi, zelje, špinača, kivi, paradižnik ... Najdemo ga tudi v krompirju, in čeprav ta ne velja za enega bistvenih virov vitamina C, zaradi pogostosti na slovenskih jedilnikih nekaj deset odstotkov priporočenega dnevnega vnosa dobimo prav z njim.

### Utrujenost ali izgorelost

Oglasno sporočilo

Občutek kronične utrujenosti lahko nastopi kot posledica različnih telesnih bolezni, lahko je posledica depresije ali znak delovne izčrpanosti. Slednja po dolgotrajnem stanju stresa lahko pripelje do izgorelosti, za katero je značilno izrazito pomanjkanje telesne in čustvene energije, občutek nemoči, zapiranje vase, izguba motivacije, težave s spanjem. Tako stanje lahko oslabi imunski sistem in poveča dovzetnost za okužbe.

Zeleni čaj pozitivno vpliva na dvig energije, tradicionalno se uporablja proti utrujenosti, saj poživlja telo in duha. Ginseng, imenovan tudi ženšen, krepi telo ter blaži njegov odziv na stres. Pri splošnem pomanjkanju energije, okrevanju po bolezni, pri izčrpanosti ali pri izgorelosti si lahko pomagamo tudi z vitaminoma B6 in B12. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je potrdila, da uživanje teh dveh vitaminov prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

# ZELENI VAL *energije*



\*Vitamina B6 in B12 prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.  
Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

## ENERGIJA ZA VSE IZZIVE

**Zmanjša utrujenost\***



www.nutrilab.si

Ginseng, zeleni čaj, vit. B6 in B12

## ABC

- A** Prvotno so kefir izdelovali predvsem iz ovčjega mleka, danes je v uporabi predvsem kravje.
- B** Kefirjeva zrna so na območju Kavkaza dolga stoletja veljala za znak bogastva.
- C** Kefir naj bi poskrbel za dobro prebavo, znižal raven holesterola in okreplil imunski sistem.

# Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza

Številni si vsakdana brez mlečnih izdelkov skorajda ne predstavljajo, vse od navadnega mleka do široke palete jogurtov pa sira, skute in namazov. Medtem ko so številni izdelki pogosto na jedilniku, drugi ostajajo v njihovi senci. Med drugim tudi kefir, ki ima v kulturi ljudstev iz Kavkaza prav posebno mesto, velja namreč za čudežni napitek, skrivnost njegove izdelave pa so dolga leta zadržali zase.

Avtor: **N. A.**

### Namesto sadnega raje posezite po navadnem

Jogurti predstavljajo pomemben del našega jedilnika, veliko ljudi si jih privoščijo že za zajtrk, spet drugi nanje prisegajo za malico ali ob koncu dneva kot lahko večerjo. Je živilo, polno beljakovin, obenem pa tudi dober vir kalcija in vitaminov skupin D in B. V njem boste našli tudi minerale, kot so selen, mangan, magnezij. Nastaja v procesu fermentacije, torej ob dodajanju kulture mlečnokislinskih bakterij mleku. Ob fermentaciji se s pomočjo encima laktaza mlečni sladkor spreminja v mlečno kislino. Ta mleko zakisa, zaradi česar se jogurt lahko pohvali z želejasto teksturo. Gre za mlečni izdelek, ki ga najdete v vsaki živilski trgovini, še posebej v zadnjih letih

lahko izbirate med pestro paleto sadnih jogurtov, vendar navadni ostaja daleč najprimernejši. Sadni pogosto vsebujejo veliko sladkorja, če vam je torej navadni preveč pust, mu raje dodajte koščke narezanega sadja ali žličko medu. Seznam živil, ki jih lahko dodajate za popestritev, nima meja, nekateri bodo navdušeni nad nastrgano temno čokolado, spet drugi ga bodo obogatili z oreščki ali praženim sezamom.

### Bogastvo, ki se je prenašalo iz roda v rod

Če so jogurti tudi na sončni strani Alp izjemno priljubljeni, pa zato kefir ostaja v njihovi senci. Kefir, ki ga v nekaterih kulturah pojmujejo tudi kot čudežni napitek, je v prehrani prisoten že stoletja. Legenda pripoveduje, da naj bi ga pod Kavkaz prinesel Alah oziroma njegov prerok Mohamed, ki je kavkaškim ljudstvom podaril kefirjeva zrnca. Od tod tudi ime »prerokova zrna«. Legenda je živa še danes, čeprav imajo znanstveniki za pojav kefirjevih zrn drugačno razlago. Po njihovih dognanjih naj bi nastala naključno, saj so kavkaška ljudstva pridobivala kefir v usnjenih vrečah, vsak dan so odlili fermentirano mleko in vanje dolili sveže. Tako naj bi prišlo do naganja plasti mikroorganizmov in posledično tvorbo zrn. Ta namreč sestavlja več kot trideset vrst bakterij in petindvajset vrst kvasovk. Nekoč so za izdelavo kefirja uporabljali kravje,

ovčje ali kozje mleko, poleg skladiščenja v vrečah so uporabljali tudi glinene lonce ali lesene sode. Za izdelavo kefirja zadostuje sobna temperatura, z dovajanjem toplote pa postopek pospešimo. Tako so počeli tudi ljudje pod Kavkazom, ki so včasih usnjene vreče čez dan pustili kar na soncu, zvečer pa jih obesili v hišo. Imeli so navado, da je vsak obiskovalec, ki je prestopil prag, vrečo nežno zazibal in s tem premešal vsebino. Kefirjeva zrna so bila na tem območju tako dragocena, da so prehajala iz roda v rod, veljala pa so za znak bogastva. Ljudstva na območju Kavkaza so kefir uporabljala že stoletja, preden so zanj slišali tudi onkraj Črnega morja. Najprej se je razširil po Rusiji, kjer se je v tridesetih letih minulega stoletja začela tudi industrijska proizvodnja, že leta 1887 pa je veljal za živilo, ki preprečuje nastanek tuberkuloze.

### Kefir za prebavo in holesterol

Kefir tako velja za eno najstarejših vrst fermentiranega mleka. Ima osvežilen kiselkast okus, od ostalih mlečnih izdelkov pa se razlikuje prav po kulturah mikroorganizmov, ki se uporabljajo za samo fermentacijo. Bakterije in kvasovke se nahajajo v kefirjevih zrnih in se prehranjujejo z ogljikovimi hidrati v mleku, živa kefirjeva kultura tako razgrajuje mlečni sladkor v mlečno kislino, beljakovine v aminokisliline in mlečno maščobo do prostih maščobnih kislin. Prav zaradi tega ima kefir tudi

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

probiotične lastnosti in višjo prehransko vrednost od običajnega mleka. Zaradi odsotnosti encima laktaze je primeren tudi za ljudi z laktozno intoleranco, velik del laktoze se namreč v procesu fermentacije razgradi v mlečno kislino. Njegova specifična struktura je rahlo mehurčkasta, penasta, po zaslugi mehurčkov ogljikovega dioksida, ki nastanejo kot proizvod alkoholne fermentacije. Je bogat z vitamini A, D, E, K ter vitamini B-kompleksa, ki pomagajo pri uravnoteženem delovanju jeter, ledvic pa tudi živčnega sistema. Bogata je tudi njegova vsebnost mineralov, poleg kalcija in magnezija vsebuje še fosfor. Številni so prepričani, da boste že s kozarcem kefirja na dan pomembno pripomogli k boljšemu zdravju, po nekaterih prepričanjih naj bi namreč ta napitek preprečeval impotenco, znižal raven holesterola in varoval srce ter ožilje. S tem pa naj pozitivnih učinkov na telo še ne bi bilo konec. Kefir pomaga pri krepitvi imunskega sistema in razstruplja organizem, študije pa dokazujejo, da pozitivno vpliva tudi na vitalnost človeškega telesa. Ob probiotičnih karakteristikah uravnava delovanje prebavnega sistema in preprečuje nastanek najrazličnejših okužb. Zmanjšuje tudi zakisanost telesa.

### Zakaj se izdelave ne bi lotili kar sami?

Če so prvotno za izdelavo uporabljali predvsem ovčje mleko, kasneje tudi kozjega in kravjega, je dandanes v uporabi predvsem

slednje. Na trgu lahko dobite tudi kefir iz sojinoga in riževega mleka, pa tudi kefir iz tekočin, ki vsebujejo sladkor, kot je kokosova voda ali sadni sokovi. Izdelave kefirja se lahko lotite tudi sami. Za pripravo izberite kakovostno mleko, poleg tega potrebujete še kefirjeva zrnca, ki jih je mogoče kupiti v boljše založenih živilskih trgovinah. Glede količin velja preprosto vodilo: mleka naj bo štirikrat več kot zrnca. Za začetek kefirjeva zrnca vsujete v posodo in jih prelijete z mlekom. Pri pripravi ne uporabljajte plastične posode, saj lahko kislina, ki se nahaja v kefirju, absorbira delčke iz plastike, prav tako se izogibajte kovinskim posodam. Lahko izberete leseno ali še boljše stekleno posodo, ki bo kos nalogi. Posodo pokrijete s pokrovom, a ne neprodušno, uporabite lahko tudi gazo, ki jo pritrudite z elastiko. Bolj neprodušno kot boste zaprli posodo, več alkohola bo ostalo v kefirju. Posodo tako postavite v prostor s sobno temperaturo. Hitrost zorenja je v veliki meri odvisna od količine zrnca, več kot jih je, hitreje bo kefir nared. Posoda naj počiva vse od 24 do 48 ur, odvisno od temperature in zrnca, proces zorenja lahko poteka tudi v hladilniku, vendar bo v tem primeru trajal tudi do nekaj dni. Vsebinsko v posodi vsakih 12 ur dobro premešamo, kot so to počela ljudstva iz Kavkaza, ki so obiskovalce naprosila, da so nežno stresli usnjeno vrečo s kefirjem. Ko kefir dozori, ga dobro premešamo in precedimo, hranimo ga v hladilniku, da postane bolj

osvežilen in lahko zdrži tudi nekaj dni. Zrnca po ponovnem precejanju spet prelijemo z mlekom ter tako začnemo nov cikel nastajanja kefirja. Pri tem jih ne spiramo pod vodo, saj bomo na ta način odplaknili vse mikroorganizme. Domač kefir se seveda razlikuje od kupljenega, poleg tega boste le težko dosegli, da bo vsakič znova enak. Na okus vplivajo tako razmerje med mlekom in kefirjevimi zrnca, temperatura sobe, v kateri posodo shranjujemo, in čas zorenja. Prav zato boste morda potrebovali več poskusov, da ugotovite, kakšen okus in razmerje vam resnično ustreza.

Če so prvotno za izdelavo uporabljali predvsem ovčje mleko, kasneje tudi kozjega in kravjega, je dandanes v uporabi predvsem slednje. Na trgu lahko dobite tudi kefir iz sojinoga in riževega mleka, pa tudi kefir iz tekočin, ki vsebujejo sladkor, kot je kokosova voda ali sadni sokovi. Izdelave kefirja se lahko lotite tudi sami. Za pripravo izberite kakovostno mleko, poleg tega potrebujete še kefirjeva zrnca, ki jih je mogoče kupiti v boljše založenih živilskih trgovinah. Glede količin velja preprosto vodilo: mleka naj bo štirikrat več kot zrnca.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



**100% STRAST**

**Krepko**  
Edini kefir v Evropski uniji, narejen iz pravih kefirjevih zrn.  
Vsebuje več kot 30 različnih probiotičnih kultur  
in je bogat vir vitaminov in mineralov.

www.mlekarna-krepko.si

# Pravilna uporaba klimatskih naprav



Ana Hojs, dr. med.

**Bliža se poletje, to pa s seboj prinaša tudi včasih že prav nezno visoke temperature. Pred poletno vročino se vse pogosteje skušamo ubraniti s klimatskimi napravami. A če želimo, da naša naprava deluje ne samo energetsko učinkovito, temveč tudi zdravju prijazno, jo moramo izbrati, namestiti, vzdrževati in uporabljati pravilno. Sicer nas bo, namesto da bi se počutili bolje, predvsem bolela glava. V prenesenem pomenu zaradi energetskih izgub, dobesedno pa zaradi neugodnega vpliva naprave na naše počutje, pojasnjujeta Dean Mavrič, univ. dipl. inž. str., ter uslužbenka Nacionalnega inštituta za javno zdravje Ana Hojs, dr. med.**

Avtorica: **Helena Žagar**

## Izbira naprave

Na učinkovitost klimatske naprave vpliva predvsem dimenzioniranje moči hlajenja in ogrevanja, razloži Mavrič. Ta mora biti prilagojena prostoru oz. njegovim toplotnim izgubam pozimi ali toplotnim dobitkom v poletnem času. Zato pred nakupom velja premisliti, ali bo naprava služila zgolj za hlajenje ali tudi za ogrevanje. Prav tako se moramo odločiti, ali jo bomo namestili samo v en ali v več prostorov. »Nerealno je pričakovati, da bo ena močna naprava, nameščena v predsobi, učinkovito hladila ali grela vse sosednje sobe, čeprav so vrata stalno odprta. Treba je upoštevati gibanje zraka med prostori. Če pretok zraka ni zadosten, potem ni dovolj prenosa toplote oz. hladu. Pogosto je smiselno namestiti več manjših naprav v posamezne prostore, lahko tudi t. i. izvedbo

*multi split* z eno samo zunanjo enoto. Izhajati moramo iz tlorisa prostorov, še bolje pa je na ogled povabiti strokovnjaka,« opozarja Mavrič. Strokovnjak bo objekt pregledal in stranki svetoval najboljšo rešitev.

Klimatizacija pa, tako Hojsova, pomeni tudi uravnavanje čistosti in vlažnosti zraka. Zato je z zdravstvenega vidika pred nakupom nujno razmišljati tudi o tem, ali klima vrti samo zrak, ki je že v prostoru, ali dovaja tudi svež zrak, kje zrak zajema, ali zrak filtrira in ali uravnava tudi vlažnost zraka in če ja, kako. Človek namreč potrebuje približno 400 litrov svežega zraka na uro, zato je za zdravo in varno bivanje v zaprtih prostorih prezračevanje ključnega pomena. Če klimatska naprava sama ne izvaja prezračevanja, moramo prostore prezračevati naravno ali mehansko. Naravno prezračevanje izvajamo z uporabo oken in vrat. Mehansko prezračevanje pa poteka s pomočjo lokalnih ali centralnih prezračevalnih naprav z rekuperacijo toplote. Kakršno koli prezračevanje že izvajamo, je to za dobro počutje odločilnega pomena, saj se le tako iz zaprtih prostorov znebimo odvečnih količin ogljikovega dioksida ter delcev ogljikovega monoksida, radona in podobnih škodljivih elementov. Za nameček pa redno zračenje preprečuje tudi razmnoževanje pršic. Poleg svežega zraka je za naše zdravje zelo pomembno tudi ohranjanje ustrezne ravni vlažnosti v prostorih. Povprečna oseba se počuti dobro pri relativni vlažnosti med 35 in 80 %. Presuh zrak povzroča povečano lebdenje prašnih delcev in sušenje sluznic, ki tako postanejo dovzetnejše za prehladna in dihalna obolenja. Pojavi se lahko dražec in suh kašelj, koža začne izgubljati svojo naravno vlažnost ter prične srbeti, pečejo nas grlo in oči. Presuhi prostori so tudi idealno gojišče bakterij in virusov. Po drugi strani pa prevlažen zrak povzroča kondenzacijo vlage, kar vodi do nastanka plesni. Vlažnost zraka v prostoru lahko uravnavamo sami z zračenjem. Je pa tudi res, razloži Mavrič, da vlažnost delno uravnava tudi klimatska naprava sama. V fazi hlajenja zrak namreč prehaja preko hladnega toplotnega izmenjevalnika, kjer se izloča zračna vlaga, posledično pa se razvlažuje tudi zrak v prostoru. Vse klimatske naprave imajo tudi poseben način delovanja samo za razvlaževanje, še poudari Mavrič.

## Namestitev

Izkušen inštalater nam bo po ogledu prostorov zagotovo znal svetovati optimalno mesto za namestitev naprave, a vsekakor ni odveč, če smo kupci seznanjeni z nekaj zakonitostmi, ki jih pri umestitvi naprave v objekt velja upoštevati. Tako je pomembno, da najprej ohladimo najbolj vroč prostor. Posledično bo tudi bivanje v ostalih prostorih udobnejše. Kupci pogosto razmišljamo tudi o namestitvi klimatske naprave v hodnik, saj si tako želimo rešiti problem več sob hkrati. A strokovnjaki opozarjajo, da je to praviloma slaba odločitev. Hodniki namreč navadno niso izpostavljeni zunanji vročini, zato ima naprava kaj malo dela – relativno hitro doseže nastavljeno temperaturo in se izključi, pri čemer pa temperatura v sosednjih prostorih ostaja visoka. Velja tudi, da je hladen zrak vedno priporočljivo usmeriti čim višje pod strop, da doseže celotno dolžino prostora in šele nato počasi pada navzdol. Prav tako je smiselno izkoristiti naravno gibanje zraka. Če bomo namestili napravo nasproti vrat, ki jih pogosto odpiramo, bo morala ta delati bistveno več vsakič, ko se bodo vrata odprla. Naprave tudi ni priporočljivo nameščati nad okna, skozi katera sije sonce, saj se tako izpihan zrak ogreje že ob samem izpihu. Paziti moramo tudi, da napravo namestimo tako, da pretok zraka ni oviran. Prav tako naprav ne gre inštalirati v bližino virov toplote in neprijetnih vonjav. Klima bo namreč posrkala vroč ali zaudarjajoč zrak iz svoje bližine in ga razpihala po prostoru. Poleg tega bo naprava, če je v njeni bližini toplotni vir, delovala tudi, kadar to pravzaprav ne bi bilo potrebno. Pazljivi moramo biti tudi pri montaži zunanje enote. Vedeti moramo, da ta povzroča določeno raven hrupa. Zato je nikar ne umestimo neposredno zraven okna spalnice. Pa tudi zunanja enota mora biti nameščena tako, da pretok zraka ni oviran.

## Vzdrževanje

Redno in pravilno čiščenje ter vzdrževanje klimatskih naprav je izjemnega pomena. Umažana klimatska naprava bo namreč slabše ohlajala prostore, energetsko bo bolj potratna, za povrh pa lahko ogrozi tudi naše zdravje.

Za naprave v stanovanjih strokovnjaki priporočajo vsaj eno čiščenje letno, najbolje spomladi, pred pričetkom hladilne sezone. Očistiti je treba tako zunanjo kakor notranjo

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

enoto. Priporočljivo je, da čiščenje zunanje enote opravi strokovnjak, če pa se ga lotimo sami, je smotrno upoštevati določena navodila. Najprej je treba napravo izključiti in prekiniti dotok električne energije. Nato z metlico in rokami odstranimo večje kose umazanije. Sledi pazljivo sesanje kondenzatorja z nastavkom z mehko krtačo. Nato s pršilnikom cevi za vodo očistimo prah in manjše odpadke (trava, semena ipd.). Enoto poškropimo s penečim čistilom, ki ga priporoča proizvajalec, pustimo čistilo delovati približno 15 minut, da nase veže umazanijo z reber kondenzatorja, nakar s pršilnikom vode čistilo speremo. In s tem je čiščenje zunanje enote zaključeno. Čiščenje notranje enote zajema čiščenje sprednjega pokrova, uparjalnika in zračnih filtrov. Enoto najprej odpremo, nakar pokrov z obeh strani očistimo z mlačno vodo in detergentom ter ga osušimo s suho krpo. Ničesar ne sušimo na sončni svetlobi. Preden pričnemo s čiščenjem uparjalnika, snamemo zračni filter. Nato se lotimo uparjalnika. Ta je zaradi številnih tesno skupaj postavljenih aluminijastih krilc idealno gojišče bakterij. Uparjalnik očistimo s priloženimi čistilnimi kompleti, ki jih namestimo na sesalnik in z njimi odstranimo posušen prah, ali pa s posebno čistilno peno. Ker so nekateri uparjalniki premazani s posebnimi kemikalijami, ki zavirajo rast bakterij, pri čiščenju vedno upoštevamo proizvajalčeva

navodila. Čisto na koncu očistimo še zračne filtre. Slednji napravo varujejo pred vdorom prahu, žuželk, bakterij in glivic. Tudi ti so pogosto premazani s kemikalijami za zaviranje rasti bakterij, zato velja ponovno upoštevati navodila proizvajalca. Vidno umazanijo s filtra odstranimo s sesalnikom ali pranjem filtra v topli vodi. Nato filter posušimo v senci. Filtre je priporočljivo čistiti enkrat na dva tedna. Za konec je treba pregledati in izprati še odvod kondenzata.

Če naprave ne bomo redno čistili in vzdrževali na opisan način, se bodo v njej namnožili mikroorganizmi. Tako pozabljivost pri menjavi filtrov lahko povzroči razmnožitev bakterij in glivic, zaradi tekočine pa se v sami napravi lahko razvije plesen. Naprava bo ob vsakokratnem zagonu te mikrobne delce razpršila v zrak, njihovo vdihavanje pa lahko povzroči številne zdravstvene nevarnosti: poslabšanje astme; alergijsko vnetje pljučnih mešičkov; hipersenzitivni pneumonitis, ki se izraža s kašljem, povišano telesno temperaturo, mrzlico, občutkom težjega dihanja in utrujenostjo; glavobole in vnetja obnosnih votlin. Če pa smo neočiščeni napravi izpostavljeni dlje, se lahko razvijejo celo kronične bolezni dihal.

#### Uporaba

Na vprašanje, kaj je tista najpogostejša napaka, ki jo uporabniki delamo in tako skrajšujemo življenjsko dobo naprav, Mavrič

odgovarja: »Veliko strank še vedno upravlja klimatsko napravo po principu vklop/izklop. Ko je klimatska naprava izklopljena, se prostor pregreva. Potem jo uporabnik vklopi in naprava mora delovati na polno moč, saj želi čimprej vzpostaviti nastavljene parametre. To pomeni polno obremenitev mehanskih sklopov ob še nestabilnem hidravličnem delovanju hladilnega sredstva in mazalnega olja v napravi. Sodobne klimatske naprave imajo vgrajene senzorje temperature in glede na nastavljeno vrednost svoje delovanje prilagajajo približno v območju od 30 do 110 % svoje nazivne moči. T. i. način *auto* bo polno deloval samo na začetku, kasneje pa bo zmanjšal vrtiljaje kompresorja in ventilatorja ter s stabilnim delovanjem v optimalnih pogojih samo vzdrževal doseženo temperaturo v prostoru.« Priporočljivo je torej klimatske naprave nastaviti na nekoliko višje temperature – največ 5 stopinj nižje od zunanje temperature – in jih pustiti delati dlje. Prav tako pihanja klimatske naprave nikoli ne usmerimo neposredno vase. Na ta način se izognemo temperaturnemu šoku, ki ga sicer telo doživi ob nenadnih večjih spremembah temperature. V nasprotnem primeru lahko pride do reakcije na sluznici zgornjih dihal, kar vodi v prehlade, kihanje, akutna vnetja grla, oteženo dihanje, glavobole in celo bronhitis.

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

S PLAZEMSKO TEHNOLOGIJO ČIŠČENJA ZRAKA  
NEUTRALIZIRA MIKROSKOPSKO MAJHNE DELCE (PM 2.5)



**MITSUBISHI ELECTRIC**  
KLIMATSKE NAPRAVE





**Vitanest**  
KLIMA CENTER

Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote  
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

☎ 080 19 59  
www.vitanest.si

# 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  
imunskega sistema, alergije, stresa, 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.** Vrvarska 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.si, glescic.optika@siol.net

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočeri obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzročča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav

**SAMO V  
JUNIJU**

Vaše zdravje, naša skrb!

**Biostile**  
www.biostile.si

**AKCIJSKA CENA  
54,64 EUR**

**+ BREZPLAČNA  
POŠTNINA**



**-20%**

### **Koencim Q10 s SELENOM**

- daje moč in energijo
- podpira srce in ožilje
- ščiti celice pred oksidativnim stresom
- pomaga pri normalnem delovanju ščitnice
- ščiti zdravo kožo, lase in nohte

### **IMMUNE POWER**

- vsebuje kraljevi čebelji vosek in liofilizirani matični mleček, ki učinkovito vpliva na odpornost organizma
- preprečuje bakterijska in virusna vnetja
- vzdržuje normalen nivo holesterola
- deluje antioksidativno
- pozitivno upliva na elastičnost ožilja
- ščiti srce
- učinkovine pospešujejo regeneracijo kosti in sklepnega hrustanca
- vidno vpliva na rast las in nohtov
- vpliva na hitro obnavljanje kože
- **ZARADI KOMPLEKSNE FORMUJE JE BISTVENEGA POMENA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

### **NUTRILEGS KREMA**

- pospešuje periferno cirkulacijo, pretakanje limfe in večja fleksibilnost ven
- preprečuje krvavitve
- zmanjšuje prepustnost kapilar
- ima vazodilatacijsko delovanje
- obnova povrhnjice kože
- ima regeneracijsko delovanje na kožo
- antivirusno, antimikrobno in protivnetno delovanje
- pospešuje celjenje ran

### **Poskrbite za**

- ✓ **prožno ožilje v vročih dneh**
- ✓ **moč vašega srca**
- ✓ **lahkotne noge**
- ✓ **aktivno cirkulacijo v telesu**

**INFORMACIJE in NAROČILA**

**080 88 44**

**IZDELKE LAHKO NAROČITE NA:**

- [www.biostile.si](http://www.biostile.si)
- na brezplačni tel. št. 080 88 44
- [info@biostile.si](mailto:info@biostile.si)
- v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah

*Biovis d.o.o., Komen 129a, 6223 Komen*

## **Vsebina**

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



TENA®

## Vsebina

- 4 Bolezen tisočerih obrazov
- 6 Povečane bezgavke
- 8 Kako varni so silikonski prsni vsadki?
- 10 Ženske bolj podvržene
- 12 Neredna menstruacija
- 14 Astma – kronična bolezen
- 17 Neznosno tiščanje na vodo
- 21 Diabetes povzroča okvare
- 25 Kronična bolezen sklepov
- 28 Vloga bolnika in cilji pri revmatoidnem artritisu
- 30 Ustrezna ustna higiena za zdravje celega telesa
- 32 Kaj pa vam krati spanec?
- 34 Ne pozabimo na regeneracijo
- 36 Vpliv stresa na srce je podcenjen
- 38 Zakaj moški umirajo pred ženskami?
- 40 Vitaminski kralj
- 42 Bogastvo ljudstev izpod Kavkaza
- 44 Pravilna uporaba klimatskih naprav



## TENA Lady Normal Premium

Tena Lady Premium je izboljšana linija Tena Lady, ki na trgu nadomešča dosedanje Tena Lady Standard izdelke.

Korak naprej v kvaliteti:

- **NADGRADNJA KONTAKTNEGA SLOJA** – urin hitro vpije in omogoča, da koža v intimnem predelu ostaja zdrava.
- **TANJŠI ZGORNJI IN SPODNJI SLOJ** – izdelki so bolj diskretni, vpojnost ostaja enaka.
- **TEHNOLOGIJA InstaDRY™** – optimalna varnost pred iztekanjem urina in zaščita pred neprijetnim vonjem.
- **IZBOLJŠANJA OBLIKA** – predloge so bolj prožne in mehke ter se optimalno prilagodijo anatomiji telesa.
- **POTISK PREDLOGE** – na pogled prijeten ženstveni vzorec.
- **PAKIRANJE** – predloge so posamično pakirane in praktične za uporabo.



**TENA Lady Normal Premium** predloga je primerna za zaščito pri srednji stopnji inkontinence.

IZDAJA NA NAROČILNICO ZA MP, BREZ DOPLAČILA.

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

**Simps'S®**  
medicinski  
pripomočki

Simps'S d.o.o. | Motnica 3 | 1236 Trzin | T: 01/562 13 50 | [www.simpss.si](http://www.simpss.si)

 **essity**