

ABCzdravja

September 2020
Leto 15, številka 7

Berete nas že 15 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

**Covid-19:
upoštevajmo navodila**

**Širjenje nalezljivih
bolezni v vrtcih**

**V jesen z okrepljenim
imunskim sistemom**

**Večne težave z
želodčno kislino**

Nujna kontracepcija

**S stresom ni nič
narobe**



Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



BORIS KOPITAR svetuje

**PREVERITE SLUH IN
POSKRIBITE ZANJ**



NAROČITE SE
na brezplačni termin

AUDIOBM
14 SLUŠNIH CENTROV

www.audiobm.si

080 80 58

Prave informacije o vaših
težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



**DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI
PSIHIČNA IZČRPANOST,
IZGORELOST?**

NOVO

Recoverol[®] recovery support

Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.

- > za zmanjšanje utrujenosti, fizične izčrpanosti in izgorelosti
- > za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- > pri oslABLJENI imunski odpornosti
- > pri stresu in preobremenitvi z delom
- > pri pomanjkanju vitalne energije

TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:

- + fermentat kvasovk s proteini polifenoli in vlakninami
- + vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina
- + specifični nukleotidi
- + beta-glukan
- + cink, selen
- + kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč



BREZ STRANSKIH UČINKOV
NARAVNE SESTAVINE

HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU

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.recoverol.com

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

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



**Raziskava je
dokazala:***
železo pomaga
utrujenim
ženskam.

New Iron[®]

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- > **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- > **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- > **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- > **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- > **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- > **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, **Sanolabor**
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

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

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial« CHIA, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Letnik 15, številka 7, september 2020
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števil. Revijo lahko dobite
v čakalnicah zdravstvenih ustanov.
Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

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

ABC

- A** Covid-19 je kuga 21. stoletja.
- B** Trenutno v Sloveniji epidemiološke razmere uspešno obvladujemo.
- C** Kaj se bo zgodilo jeseni in pozimi, je odvisno predvsem od spoštovanja ukrepov.



Covid-19: upoštevajmo navodila

»Zame je covid-19 kuga 21. stoletja,« so le ene izmed številnih odmevnih besed, ki so jih predstavniki medicinske stroke izrekli na novinarski konferenci, ki jo je za medije 27. avgusta organizirala Slovenska medicinska akademija. Prišle so iz ust predsednika akademije, **Pavla Poredoša**. Ta je opozoril, da se v zadnjem času v medijih vse pogosteje pojavljajo zapisi, ki dvomijo o resnosti boleznih covid-19, jo označujejo za »navadno gripico«, nekateri pa gredo celo tako daleč, da vladne ukrepe označujejo z »antifašističnimi«, »antiustavnimi« in za »jemanje svobode«. Poredoš se strinja, da do določene mere celo res gre za neko obliko jemanja svobode, a poudarja, da je svoboda posameznika omejena s pravicami drugega posameznika. Zato je še toliko bolj pomembno, da v teh kritičnih časih mediji javnosti posredujejo preverjene strokovne informacije ter tako ohranjajo zaupanje javnosti v stroko in posledično tudi visoko raven izvajanja zaščitnih ukrepov, ki so se v času, ko še nimamo

cepiva ali zdravila za bolezen, izkazali kot edini vsaj delno učinkoviti.

Avtorica: **Helena Žagar**

Znašli smo se v srednjem veku

Vodja strokovne skupine za covid-19 pri Ministrstvu za zdravje **Bojana Beović** je izrazila zaskrbljenost, ker trenutno še nimamo ne cepiva in ne zdravila. »Znašli smo se v okoliščinah predznanstvenega obdobja, ko moramo, podobno kot v srednjem veku, uvajati nefarmakološke ukrepe, ki fizično preprečijo, da bi do okužbe prišlo.« Nošenje mask, razkuževanje in redno umivanje rok ter ohranjanje varnostne razdalje – vse to so preprosti ukrepi, ki so se izkazali za delno učinkovite. So pa nedavne analize v evropskih državah pokazale, da je daleč najzanesljivejši ukrep za obvladovanje epidemije t. i. *lockdown*, se pravi zaprtje države in ljudi. Zato Beovićeva javnost

poziva, naj razmisli: »Če želimo jeseni in pozimi živeti karseda normalno, se moramo odločiti: ali bomo tvegali in nato zapirali državo ali pa se bomo na osebni ravni pač varovali s tem, s čimer se lahko varujemo in se je izkazalo za uspešno in učinkovito.«

Koronavirus ni fikcija

O tem, da koronavirus ni fikcija, je na konferenci spregovoril predstojnik Inštituta za mikrobiologijo ljubljanske medicinske fakultete **Miroslav Petrovec**. »Virusi so tako majhni, da so s prostim očesom za človeka nevidni in so zato zlahka za marsikoga le fikcija,« je začel Petrovec. »A virus postane še kako realen in resen v trenutku, ko okuži človeka.« Zato Petrovec vsem, ki kakor koli dvomijo o obstoju koronavirusa, odgovarja, naj le bodo toliko pogumni in gredo jeseni, ko se bo zgodil drugi val epidemije, z njim v domove starejših občanov jemati brise brez mask in tako na lastni koži občutijo, kaj ta virus lahko povzroči. »Takšnega govorjenja in pisanja ne morem odobravati, ker je neodgo-

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

vorno do soljudi. In eno od pomembnih sporočil, ki jih ta epidemija daje, je, da potrebujemo veliko več spoštovanja do soljudi.«

Trenutno stanje v Sloveniji

Z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) sporočajo, da je v Sloveniji, kot drugje po Evropi, ponovni zagon družbe ponovno vzpostavil pogoje, pri katerih se virus uspešno širi v populaciji. Importirani primeri, večje število stikov vsakega posameznika ter zaprta okolja, v katerih se zadržuje večje število ljudi, so le nekateri izmed dejavnikov, ki prinašajo ponoven porast primerov v Sloveniji in v Evropski uniji. A za zdaj v Sloveniji epidemiološke razmere uspešno obvladujemo. »Virus je še vedno med nami in moramo se naučiti novega načina življenja. Strogi ukrepi so uspešno omejili možnosti širjenja virusa, ampak glede na same danosti tega patogena je bil porast pričakovan. Pomembno ga je nadzorovati. Pomembno je, da tekom pojavljanja virusa varujemo najranjlivejše skupine in kapacitete našega zdravstvenega sistema.«

Umrlih ne moremo več vrniti v življenje

V luči števil, ki pričajo o razsežnosti virusa v Sloveniji in po svetu, je po mnenju rednega profesorja za infektologijo ljubljanske medicinske fakultete **Franca Strleta** nujno potrebno ukrepati, še zlasti zato, ker ima bolezen po zdaj sicer še redkih, a vendarle že znanih podatkih lahko tudi resne in dolgoročne posledice, med katerimi je tudi smrt. »In umrlih ne moremo več vrniti v življenje.« Poredoš je ob tem še dodal, da je zdaj že znano, da so posledice prebolelega covid-19 drugačne in resnejše od posledic do zdaj znanih virusnih obolenj. Medtem ko pri običajnih virusnih obolenjih v najhujših primerih lahko pride do dolgoročne okvare pljuč, se pri tistih, ki so preboleli covid-19, pojavljajo okvare srčne mišice, pogostejši so infarkti in tromboze v pljučih ter možganih.

Do vključno 27. avgusta je bilo na svetu po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije skupno okuženih že 24.021.218 oseb, umrlo pa jih je 821.462. V Sloveniji je po podatkih NIJZ število vseh do vključno 27. avgusta okuženih znašalo 2.797, umrlo jih je 128.

Govoriti o tem, da virusa ni, je isto, kot trditi, da je zemlja ploščata

Za predsednika Komisije Republike Slovenije za medicinsko etiko **Božidarja Voljča** je »govoriti o tem, da virusa ni, isto, kot trditi, da je zemlja ploščata«. Poudaril je, da je v časih, ko zdravila ali cepiva še ni in ko je najučinkovitejše sredstvo nadzora širitve virusa »srednje-

veška« karantena, največja korist, ki jo kot družba lahko zasledujemo »v tem, da omejimo širjenje te bolezni do tolikšne stopnje, da pade razširjenost pod določeno raven, na kateri lahko bolezen kontroliramo«. Poleg največje koristi je omenil še dva ključna postulata zdravniške etike: avtonomnost in pravičnost. »Vsak ima pravico razpolagati s svojim zdravjem in življenjem. Zato lahko vsak odkloni zdravljenje, četudi bi ga to rešilo pred smrtjo. A ta postulat preneha veljati v trenutku, ko posameznik s tako odločitvijo ogroža življenja drugih.« Kar pa se pravičnosti tiče, etika uči, da morajo sprejeta pravila vejati za vse: »Kakor hitro si nekdo zaradi svojega položaja lasti posebne pravice, nastane kraval.«

Nihče več ne dvomi o nujnosti javnega zdravstvenega sistema

Po besedah predsednika Slovenskega zdravniškega društva **Radka Komadine** kvantitativni podatki kažejo, da so zdravniki med prvimi valom epidemije kakovostno opravili svoje poslanstvo. Se je pa izkazalo, da naš javni zdravstveni sistem na nekaterih področjih še vedno deluje okorno, zato si stroka želi čimprejšnje nadaljevanje pogovorov z Ministrstvom za zdravje o nujno potrebnih popravkih zakonov, še zlasti Zakona o pacientovih pravicah in Zakona o zdravstveni dejavnosti. Treba je tudi zmanjšati čakalne dobe, ki so se zaradi prvega vala epidemije, ko je vsa nenujna zdravstvena dejavnost pomembno zastala, na številnih resnih področjih strašljivo podaljšale. Ostaja pa Komadina optimističen, saj imajo strokovnjaki v aktualnem ministru za zdravje Tomažu Gantarju sogovornika, ki je izkušen klinik in misli podobno, kot mislijo zdravniki, hkrati pa zdaj v Sloveniji po njegovem ni več nejevernega Tomaža, ki bi dvomil, da je javni zdravstveni sistem ključnega pomena za uspešno borbo proti covidu-19.

In kaj nas čaka jeseni ter pozimi?

Ko pride do odgovora na to vprašanje, je stroka enotnega mnenja: kaj se bo zgodilo jeseni in pozimi, ostaja uganka. NIJZ pričakuje sovpadanje novega koronavirusa z drugimi respiratornimi virusi ter zaradi same sezone in hladnejšega vremena več zadrževanja ljudi v zaprtih prostorih, kar predstavlja idealne pogoje za širjenje virusa. Zato je po njihovem mnenju izjemnega pomena, da vzdržujemo in nadgrajujemo sistem testiranja, izolacije bolnih in iskanja stikov. Dodatno pozornost bo treba nameniti še najbolj ranljivim skupinam prebivalstva, v prvi vrsti oskrbovancem domov za ostarele, Petrovec pa opozarja tudi na nepredvidljivost dogajanja v najmlajši populaciji: »Za to sicer vemo, da ni življenjsko ogrožena zaradi koronavirusa, a ni povsem jasno, koliko bo po ponovnem zagonu vrtcev in šol prispevala k prenosu virusa. Najverjetneje se bomo sprti učili, kateri ukrepi so pomembni.«

Stanje Covid-19 v Sloveniji in svetu:
covid-19.sledilnik.org

Za krepitev IMUNSKEGA SISTEMA ...

... izberem naravna tonika nemške kakovosti

Floradix:

v TEKOČI obliki za enostavno zaužitje

Prehranski dopolnilo:

Floradix Kalcij, magnezij in cink mineralni tonik z vitaminom D

1. pomaga ohraniti ravnovesje kalcija, magnezija, cinka in vitamina D
2. za krepitev imunskega sistema
3. za močne kosti in zobe

Cink ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamin D pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti in zob, magnezij in vitamin D pa prispevata k ohranjanju zdravih kosti in zob.

Floradix Epresat® multivitaminski tonik

1. vsebuje izbrano kombinacijo vitaminov in izvleček ameriškega slamnika
2. za krepitev imunskega sistema
3. prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti

Vitamini A, B₆, C in D prispevajo k delovanju imunskega sistema, vitamini B₂, B₅ in C pa k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

floradix.si **Dr. Gorkič**

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ABC

- A** Otroci v vrtcih najpogosteje zbolevajo za virusnimi okužbami zgornjih dihal.
- B** Čudežnega recepta, kako preprečiti nalezljive bolezni v vrtcih, ni.
- C** Če otrok danes v vrtcu bruha, se v vrtec lahko ponovno vključi šele čez dva dni.



Okužbe v vrtcu



Marija Burnik, dr. med., spec., (levo),
Maja Berlic

Pogosto zbolevanje otrok, ki hodijo v vrtec in so zato še toliko bolj izpostavljeni nalezljivim boleznim, je za večino staršev prava nočna mora. O tem, za katerimi boleznimi najpogosteje zbolevajo otroci v vrtcih, katere so zanje najnevarnejše in kako se boleznim izogniti, smo govorili s pediatrijo iz Zdravstvenega doma Ljubljana, enota Moste-Polje, **Marijo Burnik, dr. med., spec.** Kako izbruh nalezljive bolezni vpliva na vsakdanje življenje v vrtcih in kako se ti z izbruhi bolezni (tudi z aktualnim covidom-19) spopadajo, nam je pojasnila **Maja Berlic**, organizatorica prehrane in zdravstveno-higienskega režima v ljubljanskem Vrtcu Galjevica.

Avtorica: **Helena Žagar**

Najpogostejše bolezni v vrtcih in njihovi simptomi

Otroci v vrtcih najpogosteje zbolevajo za **virusnimi okužbami zgornjih dihal** – od navadnega prehlada z nekaj izcedka iz nosu

pa vse do intenzivnejše bolezni z izrazitim kašljem in povišano telesno temperaturo, ki se pridruži izcedku, pojasni dr. Burnikova. Ker je imunski sistem otrok manj razvit kot pri odraslih, zaradi pogostih okužb pa bolj izpostavljen in težje »pride k sebi«, se pri otrocih hitreje razvijejo zapleti, kot so **vnetja srednjega ušesa, bronhiolitisi** (vnetja spodnjih dihalnih poti, ki se kažejo z oteženim dihanjem) in redkejša **pljučnice** (virusne ali bakterijske), **mastoiditisi** (vnetje zračnih kosti, ki obkrožajo srednje in notranje uho) ter **sinuzitisi**. Virusnim okužbam dihal po pogostosti sledijo **črevesne okužbe**, ki se kažejo z bruhanjem in/ali drisko. Te okužbe lahko otroka, če mu zaradi pogostega bruhanja, preslabega pitja ter včasih zelo intenzivne driske začne primanjkovati tekočin, pripeljejo v bolnišnico, saj mu je treba v žilo nadomestiti izgubljene tekočine. Pogost povzročitelj črevesnih težav, ki pa se kažejo bolj z bolečinami v trebuhu in srbenjem zadnjika, zlasti ponoči, je tudi **okužba s podančico**. Ta se v vrtcih širi zlasti preko toaleta. »Večina otrok se v vrtcu okuži tudi z **noricami**, izpuščajno boleznijo, ki se kaže z vodenimi mehurčki po koži telesa,« še doda Burnikova.

Katere bolezni so za otroka najnevarnejše?

»Vsaka bolezen, tudi običajen prehlad, je za otroka samega običajno huda – ker se ne počuti dobro, je bolj utrujen, težje diha skozi nos, kašelj ga moti v dejavnostih podnevi in v spanju ponoči, bolezen ga izčrpava, poleg tega ima slabši tek, zdeluje ga vročina, bruha, ima drisko,« razloži dr. Burnikova. Z zornega kota nevarnosti za otrokovo dolgoročno

V vrtcu Galjevica na podlagi triletnega spremljanja pojavnosti nalezljivih bolezni ugotavljajo, da med najpogostejše bolezni, ki jih v predšolskem obdobju preboli večina otrok, sodijo norice. V oddelkih prve starostne skupine (1–3 leta) se zelo pogosto pojavljajo tudi vnete oči, enteroviroze in adenoviroze (te se običajno izražajo v obliki bruhanja in/ali driske) ter bolezen rok, nog in ust. V oddelkih druge starostne skupine (3–6 let) so pogostejše podančice, uši, škrlatinka in angina. Občasno pa se v vrtcu pojavijo tudi afte, laringitis, bronhiolitis, pljučnica, slinavka, mononukleozna, peta bolezen, mikrosporija, herpa angina in šesta bolezen.

zdravje pa Burnikova med nevarnejše uvršča naslednje zaplete: vnetje srednjega ušesa, bronhiolitis, pljučnico, izsušitev ter vročinske krče.

Vnetje srednjega ušesa sicer samo po sebi ne ogroža življenja, lahko pa se razvije v težje zaplete, na primer **mastoiditis** (ki se običajno kaže z izrazito bolečino v kosti za uhljem) ali **meningitis** – vnetje možganskih ovojnic (za katero je značilno spremenjeno obnašanje otroka od razdražljivosti in nemira do apatije in pretirane zaspanosti, nezavesti in kome; vrat je v zatilju otrdel – otrok leže z iztegnjenimi nogami ne more približati brade prsnemu košu; pogosto je pridružena visoka vročina, običajno so prisotni glavobol, bruhanje in moteča svetloba). Meningitis je za otroke še posebej problematičen tudi zato,

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ker lahko pusti trajne posledice na še razvijajočih se možganih.

Bronhiolitis v lažji obliki otroku povzroča malo oteženo dihanje, v težji obliki pa začne (zaradi slabše prehodnosti dihalnih poti in zaradi utrujenosti dihalnih mišic) primanjkovati kisika v krvi, v najtežji obliki lahko pride celo do odpovedi dihanja. Pomembno je, da se starši naučijo prepoznati tri glavne vidne znake oteženega dihanja: aktivno izdihovanje s pomočjo trebuščka, ugrezjanje kože med spodnjimi rebri in nad prsnico pri dihanju ter pospešeno dihanje (kar ocenimo v mirovanju otroka, potem ko smo znižali morebitno povišano telesno temperaturo); otroci ob tem tudi precej kašljajo in prav kašelj otroka največkrat pripelje k zdravniku.

Podobno kot bronhiolitisi se tudi **pljučnice** običajno pokažejo z vztrajnim kašljem, lahko pa jih spremljajo tudi zgoraj opisani znaki težkega dihanja. Tudi pljučnica lahko v težki obliki privede do odpovedi dihanja.

Na **izsušitev otroka**, ko ta potrebuje zdravniško obravnavo, kažejo vse manj polulane plenice oz. vse bolj poredko lulanje, vse bolj suh jezik in nezainteresiranost otroka z vse več spanja.

Pri nekaterih otrocih se ob povišani telesni temperaturi pojavijo t. i. **vročinski krči**, ki so videti kot epileptični napad, a običajno, če se pojavijo v starosti med šest mesecev in šest let, nimajo epileptičnega vzroka.

Kaj lahko starši sami storimo, da boleznijo otroka preprečimo?

»Žal čudežnega recepta, kako to preprečiti, ni,« se nasmehne dr. Burnikova. Svetuje pa naslednje ukrepe:

- z majhnim otrokom (zlasti z dojenčkom) se izogibajmo okolij, kjer je veliko možnosti za okužbo, kamor sodijo predvsem nakupovalna središča;
- poskrbimo, da so vsi obiski oz. gostitelji zdravi;
- skrbimo, da otrok uživa raznoliko hrano in zadosti tekočin;
- otroku omogočimo zadosti spanja (pomanjkanje spanja je danes eden pogostejših razlogov za slabšo odpornost) – v posteljo naj gre ob zanj primerni uri in ne, ko on meni, da je zaspan;
- otroka čim prej začnemo navajati na osnovna higienska pravila (umivanje rok, čiščenje nosu, higiena kašlja, higiena odvajanja ...);
- poskrbimo za cepljenja (odkar redno cepimo proti pnevmokoknim okužbam, zdravniki opažajo precej manj vnetij srednjega ušesa, pri katerih je bila bakterija pnevmokok ena najpogostejših povzročiteljev); cepimo lahko (sicer samoplačniško) tudi proti rotavirusu, ki med črevesnimi virusi zelo pogosto pripelje do izsušitve in posledično hospitalizacije;
- redno dajemo kapljice vitamina D, ki dokazano sodeluje pri odpornosti;

- ob prehladu otroka zadržimo doma, da mu omogočimo počitek, znižujemo morebitno povišano telesno temperaturo, skrbimo za čiščenje nosu in zadosten vnos tekočine in s tem omogočimo čim hitrejšo zdravljenje ter zmanjšamo verjetnost za zaplete; poleg tega z domačo nego zmanjšamo oz. preprečimo širjenje okužbe.

Ukrepi v vrtcih ob izbruhu bolezni

»V vrtcu Galjevica imamo dobro utečen protokol preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni, ki vključuje sprotno obveščanje staršev o pojavu nalezljive bolezni v njihovem oddelku (po elektronski pošti in na oglasnih deskah), povečano frekvenco zračenja (najmanj enkrat na uro), takojšnjo menjavo posteljnega perila, umik mehkih igračk ter povečano pozornost pri spremljanju umivanja rok pri otrocih in zaposlenih. Pomembno je tudi spremljanje vračanja otrok v vrtec po preboleli bolezni v skladu s smernicami Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ),« razloži Berličeva. »To v praksi pomeni, da če otrok danes v vrtcu bruha, se v vrtec lahko ponovno vključi šele čez dva dni, saj mora od zadnjega bruhanja pri otroku do ponovne vključitve preteči vsaj 48 ur. Če ima otrok vnete oči, se lahko v vrtec vrne, ko so oči brez vnetja oz. najmanj 48 ur po začetku antibiotičnega zdravljenja.« Zaradi preventivnih ukrepov pogostost pojava nalezljivih bole-

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Hedrin

Brez uši.
Brez gnid.
**BREZ
DRAME.**



Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

zni pri otrocih sicer ni manjša, zagotovo pa je precej manjše število obolelih otrok, še doda Berličeva.

Življenje v vrtcih po izbruhu novega koronavirusa

Eden izmed najpomembnejših ukrepov, ki jih v Vrtcu Galjevica izvajajo od ponovnega odprtja dalje, je ta, da bolni otroci in zaposleni ne sodijo v vrtec. »Lahko rečem, da so bili starši našega vrtca do ukrepov izredno spoštljivi in veseli smo, da v tem času pri nobenem od naših otrok niso potrdili okužbe. Kljub temu pa se je zgodilo, da so se pri katerem med bivanjem v vrtcu pojavili povišana telesna tempe-

ratura, slabo počutje, dražeč kašelj ipd. V tem primeru naši strokovni delavci pokličejo starše in jih prosijo, naj pridejo po otroka v najkrajšem možnem času,« pove Berličeva. Sicer pa že utečen protokol ravnanja pri pojavu nalezljive bolezni v vrtcih predvideva, da otroka, pri katerem se v vrtcu pojavijo bolezenski znaki, položijo na ležalnik v umaknjen del v igralnici, kjer skupaj s strokovnim delavcem počaka na prihod starša. Strokovni delavec otroka medtem spodbuja k pitju vode ali čaja in ga umirjeno bodri oz. crklja. Ostalim otrokom iz skupine povedo, da se njihov prijatelj slabo počuti in bo počival v kotičku, dokler ponj ne pridejo starši. V vrtcu imajo tudi pred-

nostno nalogo vsakodnevno načrtovanih dejavnosti za bivanje na prostem, kar jim omogoča, da otroci preživijo na prostem veliko časa. Prav tako igralnice zračijo vsako uro, skrbijo za higieno kašlja, kihanja, večkratnega dnevnega umivanja rok in higieno prostorov. »V času po ponovni odprtosti vrtca smo prilagodili tudi samostojno delovanje oddelkov na devet ur dnevno, kar je dovoljen dnevni obseg bivanja otroka v vrtcu, otroke združujemo znotraj enajstih ur poslovnega časa eno uro zgodaj zjutraj in eno uro popoldan, ko je v vrtcu zmanjšano število otrok in s tem tudi preprečujemo širjenje morebitnih okužb,« še pojasni Berličeva.

Kakšni bosta v vrtcih jesen in zima?

Ob koncu poletja je pričakovati, da se bo število otrok v vrtcih nekoliko povečalo, saj se bodo vanje vrnili otroci, ki so poletne počitnice preživljali drugje. Stroka za jesenski in zimski čas, ko se bomo ljudje v večji meri zadrževali v zaprtih prostorih, ki so hladni in vlažni in v katerih je težje ohranjati varnostno razdaljo (kar so idealni pogoji za prenos koronavirusa), pričakuje porast števila okužb. Zato nas je zanimalo, ali se nam za jesen in zimo morda obetajo dodatni zaščitni ukrepi v vrtcih.

Vodja strokovne skupine pri Ministrstvu za zdravje **Bojana Beović** odgovarja, da osnovno vodilo v vrtcih še naprej ostaja, da v vrtec prihajajo samo zdravi otroci oz. zaposleni.

Nadalje bodo v vrtcih širjenje okužbe še naprej preprečevali z zmanjševanjem stikov med osebami. To bodo dosegali z različnimi organizacijskimi ukrepi, med katerimi je, po besedah Beovičeve, eden pomembnejših ta, ki določa, da naj bodo vzgojne skupine in vzgojiteljice kar se da stalne in pa naj se skupine med seboj ne srečujejo oz. mešajo. Posledično naj se vzgojne skupine nahajajo v ločenih prostorih. Posamezna skupina naj nima stikov z drugimi skupinami: z otroki, starši ali vzgojitelji iz drugih skupin in drugim osebjem. Skupine naj bodo skupaj cel dan, na NIJZ odsvetujejo združevanje skupin zjutraj in popoldan. Izogibati se je treba vstopanju drugih oseb (npr. zaradi čiščenja, dostave hrane ipd.), dokler so v prostoru otroci. Prehod skozi skupne prostore naj bo le, če je nujno. V tem primeru naj otroci in vzgojiteljica iz ene skupine hodijo skupaj, medtem ko drugi počakajo v sobi; otroke naj vzgojitelji spodbujajo, naj se med takšnimi prehodi ne dotikajo površin ali predmetov. Tudi na sprehodu naj bodo skupaj otroci iz ene vzgojne skupine.

Če se zgodi, da je v skupini vrtca potrjena okužba z novim koronavirusom pri otroku ali zaposlenemu, epidemiološka služba najprej napravi oceno tveganja. Na podlagi te ocene se nato za tesne stike bolnika predlaga karantena na stalnem ali začasnem naslovu za 14 dni od zadnjega stika z okuženim. Če je bolezen potrjena pri otroku, NIJZ predlaga karanteno za cel oddelek vrtca. Odločbo za karanteno izda epidemiološka služba, osebe pa jo prejmejo po pošti z Ministrstva za zdravje oz. jim jo vroči policija. V celotnem obdobju trajanja karantene otrok ne sme zapuščati bivališča. Če ima otrok, za katerega je odrejena karantena, sorojenca, za katerega ni bila odrejena karantena, lahko ta normalno obiskuje vrtec/šolo ob izvajanju karantene na priporočen način. Prav tako lahko starš, ki ne skrbi za otroka v času karantene, hodi naprej v službo. Odsvetuje se, da za otroka v karanteni skrbijo stari starši.

Prvi/ponovni prihod v vrtec

Po daljši odsotnosti otroka iz vrtca ali ob prvem prihodu v vrtec morajo starši vodstvu vrtca pred ponovnim prihodom otroka v vrtec sporočiti, da bodo otroka ponovno pripeljali. Ob prihodu otroka morajo starši s seboj prinesiti tudi podpisano izjavo, s katero jamčijo, da je otrok zdrav.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Vira Soothe
Brez praskanja.
 Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

POGLEJTE, ZANIMALO VAS BO TUDI VI STE LAHKO ZRAVEN

Spoštovani, meritve so pokazale, da selen v Sloveniji izdatno primankuje



SELEN IN CINK
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU
IMUNSKEGA SISTEMA



Glede na mednarodni strokovni standard je v pitni vodi več kot 20x manj selena.



Selena je tako premalo v zemlji in ga posledično manjka v vseh rastlinah, zelenjavi in sadju.

SELEN IN CINK
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU
IMUNSKEGA SISTEMA



Tudi v mesu ga ni dovolj, selena manjka v celotni prehrani, tako da si je smiselno

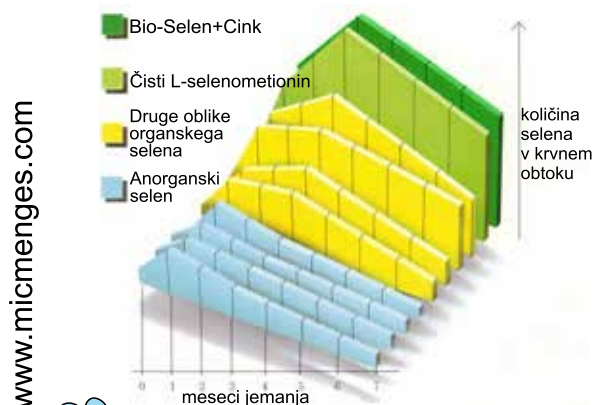
SELEN IN CINK
IMATA VLOGO PRI DELOVANJU
IMUNSKEGA SISTEMA

pomagati s prehranskim dopolnilom, kot je, na primer **Bio-Selen+Cink.**



SELEN IN CINK IMATA VLOGO PRI DELOVANJU IMUNSKEGA SISTEMA

Pri jemanju selena je prav tako bistvena kakovost. Bio-Selen+Cink je že 3. desetletje vodilni po vsrkljivosti, varnosti in učinkovitosti.



micmengeš

☎ 01 729 1382 📞 041 769 544

Pharma Nord

Dobi se v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah, razen v mreži javnega zavoda Lekarna Ljubljana.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

GATTART

680 mg/80 mg žvečljive tablete
24 tablet, brez recepta



TUDI ZA
NOSEČNICE

BREZ
SLADKORJA

BREZ
ALUMINIJA



OKUS METE



ALKALOID

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

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

HITREJŠI, MOČNEJŠI, DOLIRIEF

DOLIRIEF 400 mg
ibuprofenjev lizinat
20 filmsko obloženih tablet

- ✓ bolečina
- ✓ vročina
- ✓ gripa
- ✓ prehlad

BREZ LAKTOZE
BREZ GLUTENA



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

ALKALOID

ABC

- A** Meningokok najpogosteje okuži otroke.
- B** Od okužbe do izbruha meningokoknega meningitisa navadno mine od dva do deset dni.
- C** Smrtnost je od 8 do 15 %, če bolniki ne bi zdravili, pa tudi 50- ali 60-odstotna.



Meningokok: udari redko, a pogosto usodno



Denis Baš, dr. med. in prim. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med.
(Foto: Peter Irman)

Meningokokni meningitis je invazivna okužba, ki je kljub zdravljenju s hitro delujočimi antibiotiki še vedno visoka, bolezen pa pogosto pusti trajne okvare možganov. Zato sta Sekcija za preventivno medicino in Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo, obe pri Slovenskem zdravniškem društvu, na nedavni novinarski konferenci opozorili na pomen preprečevanja, zgodnjega prepoznavanja bolezni in hitrega ukrepanja.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kaj pomeni invazivna okužba? O invazivni okužbi govorimo, ko bakterija vdre v kri in likvor in najpogosteje povzroča meningitis, to je vnetje osrednjega živčnega sistema ali sepsa oziroma zastrupitev krvi. Zanj je značilen hiter in agresiven potek, ki lahko v 24

do 48 urah od prvih znakov in simptomov bolezni privede tudi do smrti.

Najpogosteje okuži majhne otroke

Invazivne meningokokne okužbe povzročata bakterija *Neisseria meningitidis* ali krajše meningokok, ki najpogosteje okuži otroke, čeprav lahko invazivne meningokokne okužbe prizadenejo vse starostne skupine: »Gnojni meningitis, ki je najpogostejša oblika bolezni, ima hiter potek. Kljub antibiotičnemu zdravljenju je smrtnost visoka, prebolela bolezen pa lahko pušča trajne okvare. Poznamo več različnih skupin meningokokov – meningokoki skupine A, B in C povzročajo okoli 90 % vseh primerov bolezni. V Evropi sta najpogostejša meningokoka skupine B in C. Število bolnikov z meningokokno okužbo v Sloveniji niha. Zbolevajo predvsem dojenčki in otroci do četrtega leta starosti. V letu 2014 je za meningokokno boleznijo zbolelo osem oseb, v letu 2015 20, v letu 2016 sedem, v letu 2017 11, v letu 2018 19, v lanskem letu je bilo v Sloveniji identificiranih devet bolnikov, od tega so bili štiri otroci. Pri vseh otrocih je bolezen povzročil meningokok skupine B. Pri petih odraslih je bil v štirih primerih povzročitelj prav tako meningokok skupine B, pri enem bolniku pa meningokok skupine C,« je na novinarski konferenci predstavila prim. **dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec. epidemiologinja**, predstojnica Območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje Celje, in dodala, da

je bolezen sicer redka, a se lahko izide z zelo tragičnimi posledicami.

Najpogosteje se z meningokokom okužijo in zbolijo majhni otroci v prvem letu življenja oziroma otroci do četrtega leta starosti. S starostjo okužbe upadajo in se spet povečajo v starosti od 15 do 19 let. Prenašajo jo tako imenovani klicenosci, to so zdravi ljudje, bakterija naseljuje nosno-žrelni predel. Pri majhnih otrocih je klicenoscev manj, in sicer dva do tri odstotke, pri mladostnikih je delež večji, to je od 15 do 20 odstotkov, če pa potujemo, na primer, v subsaharski del Afrike, kjer je bolezen endemična, pa je delež klicenoscev do 70 %. Seveda pa nihče ne ve, ali bolezen prenaša ali ne. Meningokoki se prenašajo predvsem kapljično preko kašljanja, kihanja in poljubljanja. Če meningokok, ki se nahaja na sluznicah zgornjih dihal nekaterih zdravih ljudi, vdre v kri ali možgansko tekočino, govorimo o invazivni meningokokni okužbi, ki povzroča meningokokni meningitis, sepsa ali bakteriemijo. Od okužbe do izbruha meningokoknega meningitisa navadno mine od dva do deset dni. Bolezen se začne nenadoma z nespecifičnimi simptomi.

Nočna mora pediatrov

Kot je povedal specialist pediater **Denis Baš, dr. med.**, iz Sekcije za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo pri Slovenskem zdravniškem društvu, je meningokokni meningitis nočna mora vsakega pediatra. Meningokokni meningitis ima namreč izjemno hiter in agresiven potek, ki lahko v 24 do 48 urah

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

»Meningokokni meningitis ima izjemno hiter in agresiven potek, ki lahko v 24 do 48 urah od prvih znakov in simptomov povzroči smrt, zato sta zgodnje prepoznavanje bolezni in hitro ukrepanje ključnega pomena.«

od prvih znakov in simptomov povzroči smrt, zato sta zgodnje prepoznavanje bolezni in hitro ukrepanje ključnega pomena, je poudaril: »Težava je v tem, da se pojavi v času, ko še vedno razsaja tudi gripa (pozimi in pomladi) in so tudi začetni simptomi pogosto podobni kot pri gripi. Začetni znaki so odvisni od starosti otroka. Pri majhnem otroku do drugega leta starosti se pojavi nenadno visoka telesna temperatura, od 39 do 40 stopinj Celzija, otrok je jokav in se obnaša drugače, slabše ješč.« Veliko raziskav je bilo narejenih, kako bi čim bolj zgodaj lahko prepoznali, da gre za meningokokno okužbo. »Edino, na kar se pri tem lahko dejansko opremo, je mnenje staršev: zdi se jim, da je otrok zelo bolan, tako kot še nikoli dotlej. To je alarm za vsakega zdravnika, in čeprav krvni test ne pokaže nič, je treba otroka podrobneje pregledati in ga sprejeti na opazovanje,« je izpostavil dr. Baš. Pri mladostnikih so ugotovili, da so poleg povišane telesne temperature značilne še bolečine v nogah, hladne roke in noge in utrujenost. »Ko bolezen napreduje, se pridružijo značilni znaki: močan glavobol, lahko tudi slabost in bruhanje. Pri manjšem otroku se lahko pojavijo vročinski krči, pri večjem pa motnje zavesti. Kasneje se razvije značilni neiztisljiv (petehialen) izpuščaj na koži. To je izpuščaj, ki je na začetku sicer še lahko iztisljiv, pozneje pa ob pritisku kozarca nanj zbledi,« je še pojasnil dr. Denis Baš.

Pomemben je tudi imunski sistem

To, koliko časa je na voljo za ukrepanje, je odvisno od invazivnosti meningokoka in od imunskega sistema pri posameznem otroku, je povedal dr. Baš. »Vendar tega ne moremo vedeti vnaprej. Otroka je treba čim hitreje pripeljati do zdravnika in ta mu izmeri vitalne funkcije: krvni tlak, temperaturo ter kapilarni povratek (kako hitro se krvni obtok povrne v kožo) in opravi splošni pregled. Laboratorijski pregled krvi je lahko v pomoč ali tudi ne.«

S čim in kako lahko v takšnih primerih pomaga medicina? Denis Baš: »V večini primerov je potrebno zdravljenje v bolnišnici, kjer bolezen zdravijo z ustreznimi antibiotiki, ki delujejo v 24 urah. Ob tem uvedemo tudi podporno zdravljenje z dodajanjem tekočine in zdravil za uravnavanje krvnega tlaka. Bolezen namreč prizadene več notranjih organov

in povzroči motnje strjevanja krvi. To pomeni, da gre za sepso, ki je življenje ogrožajoče stanje in je smrtnost zelo visoka.«

Smrtnost ob meningokoknem meningitisu znaša od 8 do 15 odstotkov, če bolezni ne bi zdravili, pa je smrtnost tudi 50- ali 60-odstotna. »Manjši kot je otrok, večja verjetnost je, da bo prišlo do sepse,« še pove dr. Baš in dodaja, da bolezen pri preživelih pogosto, v 10 do 20 odstotkih, pusti trajne posledice, kot so okvare možganov, amputacije udov, epileptični napadi in izguba sluha, in pa kognitivne posledice, ko ima otrok težave s koncentracijo in usmerjanjem pozornosti ter vedenjske težave. Vse te posledice lahko človeku povsem spremenijo življenje.«

Priporočajo zaščito s cepljenjem

Proti določenim skupinam meningokoknih okužb se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem, so povedali govorniki na konferenci. Obstaja pet tipov bakterije *Neisseria meningitidis*, in sicer A, B, C, Y in W-135, ki so različno geografsko razporejeni po celinah. V Evropi sta najpogostejši seroskupini B in C: »Večje tveganje za okužbo imajo osebe, ki so v tesnih stikih, torej v kolektivih, v vrtcu, v šoli in podobno. Poleg starosti, saj zbolevalo predvsem majhni otroci, so za invazivne meningokokne okužbe še posebej dovzetne osebe z okvaro imunskega sistema in osebe brez vranice. Te v breme zdravstvenega zavarovanja cepimo z dvema različnima cepivoma, ki sta na voljo v Sloveniji. Prejmejo štirivalentno konjugirano cepivo proti meningokokom skupine A, C, W135 in Y. Štirivalentno cepivo pomeni, da vsebuje antigene proti štirim različnim meningokokom. Od letošnjega januarja je voljo tudi monocepio proti meningokoku skupine B. Z enim, drugim ali obema cepivoma se lahko kot samoplačniki cepijo tudi vsi ostali,« je pojasnila prim. dr. Alenka Trop Skaza. Cepilna shema je odvisna od starosti otroka. »Cepljenje pri otrocih do dveh let je sestavljeno iz dveh osnovnih odmerkov v razmiku najmanj dveh mesecev, potreben pa je tudi poživitevni odmerek. Otroci, starejši od dveh let, pa prejmejo le dva odmerka v razmiku enega meseca. Pri štirivalentnem cepivu je cepitvena shema spet nekoliko drugačna.«

Pediater Deniš Baš, dr. med., je opozoril na nevarnost in nepredvidljivost bolezni. Ker je njena pojavnost največja ravno v starosti do enega leta, pa bi sam priporočil zaščito s ceplje-

njem tudi dojenčkov. »S cepivom proti meningokoku B lahko učinkovito zaščitimo že dojenčke po drugem mesecu starosti in ga sočasno kombiniramo tudi z drugimi cepivi.« Do letošnje zime je bilo cepivo pri nas na voljo le osebam s tveganjem za hujši potek bolezni in tistim, ki so bili v stiku z bolniki. Zdaj pa je kot samoplačniško dostopno tudi zdravim otrokom, mladostnikom in odraslim osebam. Cepljenje je mogoče opraviti pri izbranem zdravniku ali v ambulantah NIJZ, cena enega odmerka pa znaša okoli 95 evrov. Glede neželenih stranskih učinkov je dr. Baš povedal, da se po cepljenju pogosto pojavi visoka vročina, ki jo potem znižujejo s paracetamolom. Pojavi se lahko tudi rdečina na mestu vboda, otrok pa je tisti dan lahko tudi bolj razdražljiv in slabše ješč. Denis Baš zagotavlja, da je cepivo varno.

Cepljenje v breme zdravstvenega zavarovanja priporočajo vsem navedenim rizičnim osebam, ki imajo zaradi osnovne bolezni ali zdravil okrnjeno delovanje imunskega sistema. Samoplačniško cepljenje pa je priporočljivo (v nekaterih primerih tudi obvezno) tudi ob potovanjih v države z veliko pojavnostjo bolezni in za svojce rizičnih oseb. Cepljenje za zdrave otroke je za zdaj samoplačniško, dr. Baš pa je izpostavil, da bi vsak pediater želel, da bi bilo tudi za njih dostopno prek zdravstvenega zavarovanja. »To bi bilo dobrodošlo tako staršem kot tudi zdravnikom.«

Primerjava s klopnim meningitisom

Kakšna je razlika med meningokoknim in klopnim meningitisom? Dr. Denis Baš: »Meningitis pomeni vsako okužbo, ki povzroči vnetje možganskih oken. Ti meningitisi so lahko virusni, bakterijski ali pa jih povzročajo celo glive. Virus klopnega meningitisa je na našem območju najbolj razširjen. Pri bakterijskih meningitisih pa imamo v mislih predvsem te, ki jih povzroča bakterija meningokoka. Dr. Trop Skaza pa je dodala, da se klopi žal ne nahajajo le v gozdu, pač pa tudi v nizki podrašti, tudi na domačem vrtu. Spomnila je na to, da je od lanskega leta cepljenje proti klopnemu meningitisu brezplačno za vse triletne otroke in odrasle, stare 49 let.

Na novinarski konferenci so predstavili tudi tragični razplet iz leta 2016, ko je meningokoknemu meningitisu B v manj kot 24 urah podlegel prej zdrav dvehletni deček Anej Tomaš iz Mežice. Njegova starša Anja Lesjak in Matej Tomaš sta v pričevanju sporočila: »Za Aneja je bilo žal prepozno. Ta bakterija je tako močna, da midva ne bi mogla narediti čisto nič, ker ni bilo nobenih znakov. Vse se je zgodilo v 24 urah. Če bi imel tako izkušnjo kot midva, mislim, da noben starš ne bi okleval ali bi dal otroka cepiti ali ne. Je pa res, da se starši sami odločajo. Jaz vem, da če bi imela še otroke, sploh ne bi pomislila na to, da jih ne bi dala cepiti.«

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



11 : 55 : 00

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

DATUM PRIPRAVE: AVGUST 2020 | NP-SI-MNX-ADVT-200002

TUDI PRAVOČASNO JE LAHKO PREPOZNO

KO PRIDE DO INVAZIVNE OKUŽBE Z MENINGOKOKI, ŠTEJE VSAKA MINUTA. PREHITITE JO.

O MOŽNOSTIH ZAŠČITE ALI MOREBITNIH DODATNIH VPRAŠANJIH SE POSVETUJTE Z OTROKOVIM PEDIATROM ALI S SVOJIM ZDRAVNIKOM.



WWW.PREHITIMO-MENINGOKOKE.SI

Vse pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana
GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana
tel.: +386 (0)1 280 25 00, medical.x.si@gsk.com



ABC

- A** Pri bolniku s sladkorno boleznijo je pomembna ocena tveganja za srčno-žilni dogodek.
- B** Zgolj urejanje sladkorne bolezni ne zadostuje, treba je poskrbeti za vse dejavnike tveganja.
- C** Sodobne smernice stremijo k individualiziranemu zdravljenju bolnika s sladkorno boleznijo.



Diabetes in srčno-žilne bolezni



Doc. dr. Miodrag Janić, dr. med.

Po epidemioloških raziskavah naj bi približno tretjina bolnikov s sladkorno boleznijo utrpela srčno-žilni dogodek, ti bolniki imajo dva- do trikrat povečano tveganje tako za miokardni infarkt kot tudi za možgansko kap v primerjavi s svojimi vrstniki. Sladkorna bolezen je ekvivalentna srčno-žilnim boleznim, kar pomeni, da imajo sladkorni bolniki enako tveganje za smrt zaradi srčno-žilnega dogodka kot bolniki, ki nimajo sladkorne bolezni, so pa že preboleli miokardni infarkt.

Avtorica: **Maja Korošak**

Po drugi strani ima več kot polovica vseh koronarnih bolnikov pri nas sladkorno bolezen, zato je še toliko pomembnejše, da imamo vsa potrebna orodja za ukrepanje. Samo zdravljenje sladkorne bolezni ne zadostuje, pri bolniku s sladkorno boleznijo je izjemno pomembna ocena tveganja za srčno-žilni dogodek. Takšne so tudi sodobne smernice zdravljenja diabetesa.

O tem, kako povezani so sladkorna bolezen in srčno-žilne bolezni, smo se pogovarjali z **doc. dr. Miodragom Janićem, dr. med., spec. interne medicine**, s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC v Ljubljani. Dr. Janić je spregovoril tudi o sodobnem zdravljenju bolnikov s sladkorno boleznijo, pri katerih ugotovijo tveganje za srčno-žilni dogodek ali so takšen dogodek že doživeli.

Okvarja organe in povzroča kronične zaplete

Poglejmo najprej, na kakšen način sladkorna bolezen povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni. Dr. Miodrag Janić: »Povečana koncentracija glukoze v krvi, čemur rečemo kro-

nična hiperglikemija, deluje toksično na različne organe in, med drugim, povzroča kronične zaplete. Ti so lahko mikroangiopatski, pri čemer so prizadete male žile v očeh in ledvicah ter periferni živci. Pri srčno-žilnih boleznih pa gre za prizadetost velikih žil, zaradi česar nastanejo usodni dogodki.« Katerim srčno-žilnim dogodkom pa lahko botruje diabetes tipa 2? »Sladkorna bolezen lahko botruje prizadetosti venčnih (koronarnih) arterij, ki prehranjujejo srce, prizadeti velikih žil, ki prehranjujejo možgane, in povečuje tudi tveganje za periferno arterijsko bolezen, predvsem žil, ki prehranjujejo spodnje okončine. Sladkorna bolezen prav tako povečuje tveganje za srčno popuščanje tudi v odsotnosti koronarne bolezni. To pomeni, da neposredno okvarja srčno mišico.« Kako? »Povečana koncentracija glukoze v krvi spremeni mehanizem presnove srčne mišice, poleg tega pa aktivira različne procese, podobne, kot se aktivirajo v žilni steni, kar vodi v to, da se funkcionalni del srca preoblikuje, izgublja mišične celice, hkrati pa se povečuje količina neučinkovitega tkiva,« razlaga dr. Janić in poudarja, da

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

je v primeru sladkorne bolezni distribucija aterosklerotične bolezni, bodisi koronarne bodisi periferne, bolj razpršena, prizadete so manjše žile na več mestih, torej drugače kot pri kadičih, kjer je pogosteje žila prizadeta le na enem delu. S tem je oteženo tudi zdravljenje.

Dr. Janič še dodaja, da obstaja neskladnost med urejenostjo sladkorne bolezni in pojavom srčno-žilnih zapletov. »To pomeni, da samo urejanje sladkorne bolezni ne zadostuje, potrebno je poskrbeti za vse dejavnike tveganja, ki so prisotni pri osebah s sladkorno boleznijo: povišane maščobe v krvi, povišan krvni tlak. Bolnike je treba spodbujati k zdravemu načinu življenja, da shujšajo, prenehajo kaditi in se dovolj gibajo. Vsi ti dejavniki namreč pri bolniku s sladkorno boleznijo prispevajo k srčno-žilnim zapletom in k temu, da se ti agresivneje razvijejo.«

Novosti pri zdravljenju

Kako se torej danes kardiologi in diabetologi lotevajo zdravljenja sladkorne bolezni? Po besedah našega sogovornika obstajata dve močni priporočili. »Prvo se nanaša na zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, drugo pa na to, da je potrebno zdraviti vse že prej omenjene dejavnike tveganja. Lani so izšle nove smernice Evropskega kardiološkega združenja in svetovnih diabetoloških združenj, ki v prvo oz. drugo linijo zdravljenja sladkorne bolezni postavljajo zdravila, ki imajo dokazano ugoden učinek na zmanjšanje srčno-žilnih zapletov pri sladkorni bolezni tipa 2. To so zaviralci kanalčkov SGLT-2 in agonisti receptorjev za glukagonu podoben peptid, GLP-1. Evropske kardiološke smernice dopuščajo, da uvedemo ta zdravila takoj ob odkritju sladkorne bolezni, medtem ko diabetološke smernice na prvo mesto še vedno postavljajo metformin, ki je že dolga leta preiskušeno zdravilo za zdravljenje sladkorne bolezni. Potem pa glede na prisotnost srčnega popuščanja oziroma aterosklerotične bolezni oziroma tveganja zanjo diabetolo-

»Samo urejanje sladkorne bolezni ne zadostuje, potrebno je poskrbeti za vse dejavnike tveganja, ki so prisotni pri osebah s sladkorno boleznijo: povišane maščobe v krvi, povišan krvni tlak. Bolnike je treba spodbujati k zdravemu načinu življenja, da shujšajo, prenehajo kaditi in se dovolj gibajo.«

ške smernice priporočajo tudi uporabo zdravil iz skupin zaviralcev kanalčkov SGLT-2 in agonistov receptorjev za GLP-1. Sodobne smernice zdravljenja stremijo k individualiziranemu zdravljenju bolnika s sladkorno boleznijo, pri čemer je glikemija le en vidik zdravljenja, razmišljati pa je potrebno širše,« poudarja dr. Janič.

Naš sogovornik razloži, da pri posamezniku najprej pogledajo, ali ima sladkorno bolezen urejeno. Potem se glede na indikacije oziroma kontraindikacije odločajo za ustrezno zdravilo. »V Sloveniji smo nekoliko omejeni, predvsem glede agonistov za receptorje GLP-1, ki jih lahko uvedemo šele takrat, ko ima nekdo že vsaj dvotirno terapijo sladkorne bolezni, pa je ta neučinkovita in indeks telesne mase nad 30 kg/m². Zaviralce SGLT-2 pa lahko uporabimo v prvi liniji zdravljenja, če ima nekdo kontraindikacijo za metformin. Če ima nekdo indeks telesne mase pod 30 in je srčno-žilno ogrožen ali pa je že utrpel neki takšen dogodek ali pa že ima srčno popuščanje, mu običajno predpišemo terapijo z zaviralcem SGLT-2, seveda če ima še relativno ohranjeno ledvično funkcijo. Če pa je preko-

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

OMEGA 3 1000 Premium

- Maksimalna kakovost in čistost
- EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca
- 400 mg EPA in 200 mg DHA v eni kapsuli



EPAX® is a registered trade mark of Epax Norway AS

Ribje olje je proizvedeno na Norveškem



www.nutrilab.si



Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm, Tuš in Müller.

»Na hitrost napredovanja ateroskleroze vplivajo številni dejavniki tveganja. Na nekatere ne moremo vplivati, kot so denimo dedna nagnjenost k aterosklerotičnim boleznim, moški spol in starost. Na nekatere dejavnike tveganja pa lahko vplivamo z načinom življenja in ustreznim zdravljenjem.«

merno prehranjen in ima neurejeno sladkorno bolezen, pa po navadi uvedemo agoniste receptorjev GLP-1, kjer tudi relativno napredovala ledvična bolezen ni pomembna omejitev. Pri tem moramo vedeti, da gre pri slednjih za injekcijsko terapijo in si zdravilo bolnik sam aplicira podkožno. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti na urejanje krvnega tlaka in maščob. Omenjena zdravila imajo sicer zaščitni učinek tudi na to, vendar ne zadostujejo.«

Naša zavarovalnica je torej SGLT-2 uvrstila v podporno terapijo, ki jo lahko predpiše tudi družinski zdravnik, GLP-1 pa se lahko uvede le pri bolnikih s preveliko telesno maso in ko vsaj dvotirna terapija sladkorne bolezni ni dovolj učinkovita, še pojasni dr. Janič.

Delovanje novih zdravil

Zaviralci SGLT-2 delujejo v ledvicah. V kanalčkih ledvic zmanjšajo vsrkanje glukoze nazaj v kri, ki se zato izloči z urinom. Zato se zniža koncentracija glukoze v krvi in nastopi ugoden vpliv na urejenost glikemije, obenem pa se s tem ne poveča tveganje za hipoglikemijo. Poleg tega imajo zaviralci SGLT-2 tudi ugodne presnovne učinke, in sicer znižajo telesno maso, krvni tlak in koncentracijo sečne kisline v serumu. Upočasnijo tudi napredovanje začetne diabetične ledvične bolezni in zmanjšajo stopnjo hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja.

Agonisti receptorjev za GLP-1 pa aktivirajo omenjeni receptor, predvsem ko oseba zaužije hrano. Z zdravilom telesu dodamo večjo koncentracijo tega peptida, ki ga sicer imamo normalno v krvi. S tem pospešimo izločanje insulina iz trebušne slinavke, ta zdravila pa imajo še dodaten učinek, da upočasnijo prebavo in s tem dajejo občutek sitosti, delujejo pa tudi v možganih in tudi tam povzročajo občutek sitosti. Na ta način omogočajo, da bolniki tudi shujšajo.

Kdo lahko predpisuje ti dve zdravili? Dr. Miodrag Janič: »Zaviralce kanalčkov SGLT-2 danes lahko predpisujejo tako diabetologi kot kardiologi in tudi družinski zdravniki. Ago-

niste receptorjev za GLP-1 pa še vedno lahko predpisuje samo diabetolog. V praksi se večkrat zgodi, da se na diabetologe obrnejo kardiologi s predlogom, da bi pri kardiološkem bolniku, ki ima tudi sladkorno bolezen, uvedli agonist receptorjev za GLP-1.«

Kaj je ateroskleroza

Ateroskleroza je kronična napredujoča bolezen arterij, ki ima zametke že v otroštvu. Že takrat prihaja do značilnih sprememb notranje plasti arterijske stene in kopičenja holesterola v žilni steni v obliki t. i. maščobnih prog. Z leti aterosklerotični proces napreduje in žilna svetlina se zaradi večanja maščobne lehe vse bolj oži. Ko se pomembno zoži, se pojavijo značilni simptomi in znaki bolezni. Aterosklerotični proces se lahko zaplete z nenadnim nastankom krvnega strdka na aterosklerotično spremenjeni žilni steni. To povsem zapre žilno svetlino, prepreči prekrvitev tkiva, ki ga prizadeta žila oskrbuje, in povzroči odmrtje tega dela. Pride lahko do srčnega infarkta, možganske kapi ali gangrene dela okončine, odvisno od tega, kateri organ je prizadet. Na hitrost napredovanja ateroskleroze vplivajo številni dejavniki tveganja. Na nekatere ne moremo vplivati, kot so denimo dedna nagnjenost k aterosklerotičnim boleznim, moški spol in starost. Na nekatere dejavnike tveganja pa lahko vplivamo z načinom življenja in ustreznim zdravljenjem. Med dejavnike tveganja, na katere lahko vplivamo, spadajo kajenje, hrana, ki vsebuje veliko nasičenih maščob in holesterola, telesna nedejavnost, povečane vrednosti krvnih maščob, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen. Če se pri nekom pojavi več dejavnikov tveganja, je bolj verjetno, da bo zbolel za aterosklerotično boleznijo in tudi prej v življenju.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

SYNLAB

PAKET SRCE

Nudimo vam paket skrbno izbranih laboratorijskih preiskav, s katerimi boste dobili prvi vpogled v stanje svojega srca in morebitno tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.

→ **PAKET VKLJUČUJE:** hemogram, lipidi (holesterol, HDL holesterol, LDL holesterol, trigliceridi), glukoza, protein NT-proBNP, encim kreatin kinaza, homocistein, ledvični testi (sečnina, kreatinin in urat), jetrna encima (AST, ALT), elektrolita (kalij natrij), ščitnični hormon TSH, hsCRP in pregled urina.

CENA PAKETA > 80 EUR

✓ **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
 ✓ **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
 ✓ **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450

✓ **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
 ✓ **Dvorec Lanovž**, Čopova 20 - Celje
 > 03/ 290 90 08

> **HITRI REZULTATI**

Izvidi preiskav so na voljo še isti dan!

> **NAROČANJE NI POTREBNO!**

laboratorij@adrialab.si
 synlab.si

NOVO



POSKRIBITE ZASE
 in se testirajte!

Izkušnje z zdravljenjem

Kot pove dr. Miodrag Janić, so izkušnje z zdravljenjem s pomočjo zaviralcev kanalčkov SGLT-2 in agonistov receptorjev za GLP-1 dobre in spodbudne. Ali imajo ta zdravila tudi kakšne neželene učinke? »Pri zaviralcih

SGLT-2 nekateri bolniki poročajo o okužbah sečil in spolovil (pričakovano, saj se glukoza v večji količini izloča z urinom). Pri teh bolnikih včasih to zdravilo začasno prenehamo dajati in ga kasneje ponovno uvedemo, v redkejših primerih ga moramo popolnoma uki-

niti. O drugih neželenih učinkih pri tem zdravlilu pa bolniki poročajo zelo redko. Pri agonistih receptorjev za GLP-1 pa lahko govorimo o želenih stranskih učinkih, saj z njihovo pomočjo bolniki shujšajo in dobijo dodatno motivacijo za to, da tudi sami kaj naredijo v smeri hujšanja. Pri redkih bolnikih se pojavijo driska, zaprtost ali napenjanje in če se to ne preneha, potem moramo to zdravilo prav tako ukiniti.«

Opisana zdravila se jemljejo trajno oziroma dokler ne nastopijo kontraindikacije oziroma do takrat, ko pride do izčrpanja trebušne slinavke in je potrebno uvesti insulin.

Svetovni dan srca

Mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol., direktorica in strokovna sodelavka Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije:

»Letno zaradi bolezni srca in ožilja prezgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu. Vzrokov za to je veliko, najpogostejši pa so nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, stres. Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra. Letos ga bomo obeležili že enaindvajsetič, tudi v Sloveniji. Osrednja prireditve na Prešernovem trgu bo 26. 9. 2020 od 9. do 13. ure. Ob svetovnem dnevu srca se še bolj zavedajmo, da so najpomembnejše značilnosti zdravega načina življenja: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, skrb za sprostitev, dovolj spanja, izogibanje kajenju in škodljivemu pitju alkohola ter preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni (kot so na primer krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven). Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, ki je bilo ustanovljeno leta 1991 s podružnicami po vsej Sloveniji in pridruženima društvoma – Društvom za zdravje srca in ožilja Pomurje in Društvom za zdravje srca in ožilja Maribor in Podravje, bo tudi letos to sporočilo uspešno predajalo po vsej Sloveniji. Sporočila bodo povezana tudi z informacijami o koronavirusu. Upamo pa, da nam ta bolezen ne bo prekrizala nekaterih načrtov, ki zahtevajo druženje ljudi. Že od sredine septembra bodo namreč potekale dejavnosti po društvenih podružnicah, kot so pohodi, izleti, predavanja, meritve dejavnikov tveganja, prireditve, prispevki v medijih. Brali in prisluhli bomo tudi številnim prispevkom v medijih po vsej Sloveniji. Spremljala jih bosta poučna zgibanka in poster, ki ju bo Društvo za srce natisnilo ob priložnosti svetovnega dneva srca.« (<https://zasrce.si>)

Kdo vam lahko pomaga?**ALFAESTETICA, DOMŽALE**

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

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

Ultrazvočni pregled je neboleč, neinvaziven in neškodljiv

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

OMRON

Prenovljena linija merilnikov krvnega tlaka

diaFIT



NOVO

● OMRON M7 Intelli IT



NOVO

● OMRON M4 Intelli IT



NOVO

● OMRON M6 Comfort



NOVO

● OMRON M3

OMRON
št.1 po mnenju KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Z ROKO V ROKI DO VAŠEGA ZDRAVJA

Bolečine v križu, napetost v vratu, brazgotine, nehoteno uhajanje urina... Vam zveni znano? Bolečine v križu so najpogostejši vzrok za obisk pri fizioterapevtu. Ne smemo pa pozabiti na težave in poškodbe drugih delov telesa, ki prav tako potrebujejo rehabilitacijo.

Da bi se vse metode in tehnike izvajale pod najkvalitetnejšim nadzorom, smo v Termah Dobrna zbrali vrhunske kvalificirane fizioterapevte, ki jih odlikujejo strokovno znanje in individualni pristop. S pomočjo naj sodobnejših manualnih metod, tehnik in naprav, poskrbimo za hitro, uspešno in dolgotrajno rešitev vaših težav.

Manualne tehnike fizioterapije Term Dobrna:

Manipulacija fascij - je postopek manualne terapije, s katero obravnavamo številna akutna in kronična stanja pri bolečinah v gibalnem sistemu. Manipulacijo ne opravljamo neposredno na prizadetem delu telesa, temveč na osnovi testiranja in analize biomehanskega modela.

Miofascialne prožilne točke - terapija se izvaja s pomočjo pritiska na najbolj bolečo točko v mišici in z raztezanjem obravnavane mišice. Terapija odpravlja bolečine, zmanjšuje napetost, povečuje gibljivost in optimizira gibanje.

Terapevtska obravnava brazgotin - s posebno tehniko obravnavamo brazgotine, ki nastanejo kot posledica poškodb, opeklin in pooperativnih posegov. Najslabši izgled brazgotine je med 1. in 6. mesecem po poškodbi. To obdobje je najbolj primerno za učinkovito in hitro obravnavo brazgotin, ko lahko dosežemo najboljše rezultate.

Urinska inkontinenca - pri preprečevanju in/ali zdravljenju urinske inkontinence se v zadnjem času vse bolj uveljavlja vloga fizioterapije in priporočilo, da naj bodo fizioterapevtske metode pri terapiji vedno prva izbira. V Termah Dobrna pristopamo k problematiki urinske inkontinence s celostno, zaokroženo in



strokovno podprto rehabilitacijo. V okviru pridobljenih podatkov vam bomo določili individualen program, v katerem bodo zajete najnovejše terapevtske tehnike in metode zdravljenja vaših težav.

Aparaturne tehnike

Biospectrum tehnologija – BST - temelji na spoznanju, da se človeška celica odziva na zunanji signal, ki je frekvenčno enak lastni frekvenci zdrave človeške celice. S svojim globinskim elektromagnetnim delovanjem znanstveno potrjeno uravnava metabolizem vsake naše celice. To pomeni, da našemu organizmu na najbolj naraven način omogoči ponovno vzpostavitev njegovega biološko zdravega ravnotežja.

Udarni globinski valovi ali ESWT - terapija z ESWT je sodoben pristop obravnave bolečine in funkcionalne prizadetosti pri pacientih, ki imajo težave z degenerativnimi spremembami v tetivno-mišičnem sistemu. ESWT je dokazano učinkovita pri stanjih, kot so: plantarni fascitis, trn v peti, kronične bolečine in kalcinacije v ramenskem obroču.

Funkcionalna magnetna stimulacija - FMS stol - poleg vaj za krepitev mišic medeničnega dna uporabljamo tudi FMS stol. Izvaja se pri ženskah in moških,

za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu. Učinek zdravljenja s FMS je povečanje moči in vzdržljivosti mišic medeničnega dna.

Fizioterapevti v Termah Dobrna vsekakor stremimo k temu, da pacienta obravnavamo celostno in individualno ter skladno s sodobnimi tehnikami in metodami s področja fizioterapije. Ne osredotočamo se samo na problem, ki ga pacient navaja, temveč sledimo prepričanju, da je le celosten pristop tisto, kar si pacient zasluži.

Avtor: Barbara Kočar, dipl. fiziot.

Več na spletni strani

Term Dobrna:

www.term-dobrna.si

Informacije na telefonski številki:

03 78 08 143 ali e-naslovu:

fizioterapija@term-dobrna.si



— SINCE 1403 —

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata



Doc. dr. Kristina Drusany Starič, dr. med., (levo) in red. prof. dr. Igor But, dr. med., viš. zdrav. svet.

Urinska inkontinenca ali nezmožnost zadrževanja urina je zelo pogosta težava pri ženskah, saj v blažji ali močnejši obliki doleti kar vsako šesto žensko po 30. letu. Izmed njih poišče zdravniško pomoč samo tretjina, saj težavo zaradi sramu dolgo skrivajo. Zdravljenje inkontinence je dolgotrajno. Z ukrepi samopomoči lahko težave tudi izzvenijo, predvsem pa bolnice spodbudi k spremembi življenjskega sloga ter zavzetemu sodelovanju pri čimprejšnji in ustrezni zdravstveni obravnavi.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **doc. dr. Kristino Drusany Starič, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, UKC Ljubljana, in **red. prof. dr. Igorjem Butom, dr. med., viš. zdrav. svet.**, predstojnikom Oddelka za splošno ginekologijo in ginekološko urologijo UKC Maribor in predsednikom Humanitarne organizacije Inkont Maribor.

Normalna inkontinenca vode v otroštvu

Pri otrocih, mlajših od treh let, je normalno, da nimajo popolnega nadzora nad delovanjem mehurja. Razvoj živčnega sistema in osvajanje higienskih navad poskrbita, da so postopoma zmožni popolnega nadzora nad izločanjem urina in blata. Inkontinenca zaradi slabšega delovanja živčnega sistema in možganske skorje prav tako praviloma skoraj vedno srečamo pri starejših od 90 let. Pri tej starosti se zmanjšajo tudi motorične sposobnosti, zato starostniki do stranišča pogosto ne morejo pravočasno. Ker jim na poti do stranišča voda večkrat uide, pogosto raje nosijo plenice.

Delovanje sečil

Urin, ki ga neprestano izločajo ledvice, se tako pri ženskah kot tudi pri moških nabira v mehurju, ki pod nadzorom možganov omogoča zavestno in redno uriniranje. Pri odraslih se pojavi potreba po uriniranju, ko je v sečnem mehurju približno 150 ml seča, običajno pa se normalna potreba po uriniranju opravi, ko se nabere 300–500 ml seča. Sicer lahko zdrav odrasel človek zadrži kar 900–1500 ml seča. Pri moških je sečnica dolga 20 cm, pri ženskah pa 2,5–4 cm, zato bakterije pri slednjih lažje vstopajo v mehur. Ključnega pomena pri kontinenci (tj. zadrževanju seča) je sodelovanje med možgani in mehurjem, zapiralko sečnice ter mišicami medeničnega dna. Proces uriniranja je deloma nadzorovan refleksno, delno pa je pod zavestnim nadzorom. Ko se mehur napolni, v možgane pošlje informacijo, da ga bo treba kmalu izprazniti.

Vzroki inkontinence

Vzroki za inkontinenca so številni. Glede na to poznamo tudi več vrst inkontinence. Pri ženskah sta najpogostejši stresna in urgentna urinska inkontinenca ter kombinacija obeh. Stresna urinska inkontinenca je nehotno uhajanje urina pri smejanju, kihanju, kašljanju, teku, dvigovanju bremen in pri drugih dejavnostih, ki povečajo tlak v trebušni votlini. Najpogosteje nastane zaradi oslavitve mišic medeničnega dna, ki dajejo oporo sečnemu mehurju in sečnici. Ker ženske ne izvajajo vaj za krepitev mišic medeničnega dna ali jih ne izvajajo pravilno, je medenično dno šibko in tako sečnici ne nudi potrebne podpore. Med pomembne vzroke uvrščamo tudi dednost, a raziskave o tem še potekajo. Urgentno urinsko inkontinenca opredeljujemo kot nenaadno, nehotno uhajanje urina, ki se pojavi takoj kot huda potreba po uriniranju in brez posebnega razloga. Po merilih Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) o lahki obliki urinske inkontinence govorimo pri uhajanju manj kot 200 ml urina v štirih urah, o zelo težki obliki pa pri uhajanju več kot 300 ml urina v štirih urah s pridruženim uhajanjem blata.

Prehodno inkontinenca lahko povzročijo tudi **okužbe sečil**, saj mehur zaradi draženja (tj. bakterijskega vnetja) dobi nepravilno sporočilo, da se mora nujno izprazniti, čeprav

sploh ni poln. Ko pozdravimo okužbo, mehur ponovno začne normalno delovati. Pogost vzrok inkontinence je **prekomerna telesna teža**, saj povzroča dodaten pritisk na mišice medeničnega dna. Zelo pogost vzrok je **nosečnost oz. vaginalni porod**. Dodatna teža med nosečnostjo namreč pritiska na mišice medeničnega dna, vezi in mehur. Hormoni, ki se sproščajo med nosečnostjo, vplivajo na širjenje in mehčanje mišic medeničnega dna, da se med porodom lahko raztegnejo; tedaj se lahko celo poškodujejo, včasih tudi trajno. Do urinske inkontinence lahko pride tudi po operacijah ali obsevanjih zaradi malignih bolezni. Stresna inkontinenca je najverjetneje vzrok za izhajanje urina med spolnim odnosom, med orgazmom pa je najverjetneje posledica nestabilnega detruzorja, tj. skupine mišic spodnjega dela sečil. Tudi nekatera zdravila, ki odvajajo vodo, lahko povzročajo pogostejše uriniranje. Spolno prenosljive bolezni na urinsko inkontinenca ne vplivajo, dodaja dr. Drusany Starič.

Menopavza in inkontinenca

Mehur, mišica zapiralka sečnice, sečnica, nožnica in mišice medeničnega dna so bogate z receptorji za spolni hormon estrogen. Takoj po menopavzi pride do pomanjkanja estrogena. Spremembe v odvajanju urina (pogostost, nujnost in inkontinenca) se zato v obdobju menopavze povečujejo in so lahko posledica staranja, menopavze ali kombinacije obeh. Glede na vrsto inkontinence lahko sklepamo o vzroku. Tako je stresna urinska inkontinenca pogosteje povezana s pomanjkanjem estrogena, medtem ko je pri urgentni inkontinenci pomembnejši vpliv starosti. V zadnjem času so opravili številne raziskave o povezanosti urinske inkontinence z depresijo in ugotovili, da ni prisotna le pri starejših ženskah, temveč tudi pri mlajših. Tudi bolezni, kot so možganska kap, demenca, sladkorna bolezen in parkinsonova bolezen, motijo normalno delovanje živčevja in s tem spremenijo komunikacijo med možgani in mehurjem.

Vzroki inkontinence pri moških

Pri moških se težave z uhajanjem urina pojavljajo manj pogosto kot pri ženskah, moški tudi manjkrat poiščejo pomoč. Prav zaradi

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

skrivanja inkontinence pri moških je incidenca neznana. Stresna urinska inkontinenca je pri moških praktično vedno posledica operativnega posega na prostati; sicer stresne urinske inkontinence pri moških skorajda ne poznamo. Pri moških poznamo tudi pretočno urinsko inkontinenca, ki se pojavlja pri zapori urina, najpogosteje zaradi povečanja prostate.

Komu zaupati težave?

Bolniki z inkontinenca naj se najprej obrnejo na osebnega zdravnika. Ker težavo pogosto prikrivajo, je delež bolnikov z inkontinenca nedvomno višji kot navajajo izsledki statističnih raziskav. Marsikateri primer inkontinence lahko obvlada družinski zdravnik, pri ženskah pa izbrani ginekolog. Oboleli bodo napoteni še k urologu ali nevrologu, medtem ko obravnava otrok in mladostnikov sodi med naloge izbranega pediatra. Včasih na pomoč priskočita tudi psiholog ali psihiater.

Zdravljenje

Prvi ukrep je zdrav življenjski slog, ki vključuje zmanjšanje telesne teže, zdravo prehranjevanje, preprečevanje zaprtja, zadosten vnos tekočin ter omejeno uživanje kofeina, ki povečuje pogostost uriniranja. Poskrbeti morajo tudi za ustrezne tehnike pri dvigovanju

nju bremen in izbiro primernih športnih dejavnosti.

Pri izbiri kirurškega zdravljenja bo ginekolog upošteval bolj ali manj spremenjeni položaj spolnih organov in medeničnega dna. Zaradi zdrsa nožnice oziroma materice se pojavi sindrom perinealne bolečine, moteno zadrževanje urina in blata ter težave pri spolnih odnosih. Pogosto izvajan poseg je manj invazivna operacija TVT, ki traja 30 minut, pod sečnico pa napeljejo sintetični vsadek – trak, ki ji nudi dodatno oporo. Pooperativne bolečine so minimalne, učinek pa takojšen. Urgentno inkontinenca zdravijo tudi s psihološkim treningom odlaganja uriniranja in podaljševanjem časa vsaj 15 minut med posameznimi uriniranjimi, dokler ne dosežejo največ štiriurni presledek brez potrebe po odvajanju vode. Zmogljivost sečnega mehurja se bo povečala, metoda pa je zelo uspešna pri vztrajnih in motiviranih bolnikih. Izmed zdravil so najučinkovitejši antiholinergiki in agonisti beta, ki zmanjšujejo nujno po uriniranju in zmanjšujejo krčenje mišic sečnega mehurja. Med možne načine zdravljenja uvrščamo tudi zdravljenje s toksinom botulinom, ki se vbrizga v steno sečnega mehurja in s tem zmanjša delovanje živcev.

Če zaradi dejavnikov tveganje ali želje bolnice operacija zaradi spušenih rodil ne pride v poštev, bolnici v nožnico za podporo vstavijo silikonski obroč – pesar. V izjemno zahtevnih primerih lahko bolnice pošljejo tudi na zdravljenje z nevrostimulacijo z vgrajenimi elektrodami za stimulacijo živcev.

V okviru samoplačniškega zdravljenja so na voljo še drugi načini zdravljenja urinske inkontinence – od stimulacije živcev pri urgentni urinski inkontinenci do radiofrekvenčnega in laserskega zdravljenja pri stresni inkontinenci, ter uporabe posebnega magnetnega stola.

20 let Društva Inkont

Red. prof. dr. Igor But, dr. med., je ustanovitelj in predsednik humanitarne organizacije Inkont Maribor, ki deluje že 20 let. Društvo je nastalo kot pomoč in podpora ženskam, ki se soočajo s pomanjkanjem informacij, slabo dostopnostjo do zdravstvenih storitev in dolgi čakalnimi dobami. Prav tako je delovanje društva pomembno vplivalo tudi na zdravstveno stroko, saj je po mnenju številnih zdravnikov nekaj veljalo, da je urinska inkontinenca posledica staranja in da se ne da narediti ničesar. Danes je v društvu vključenih več kot sto dejavnih članic, ki se v prostorih Zdravstvenega doma Adolfa Drolca srečujejo enkrat na mesec. Članstvo v društvu je brezplačno. Strokovno-posvetovalno telo društva sestavljajo urologi, ginekologi, fizioterapevti, farmacevti in patronažne sestre, članstvo pa pomeni tudi vrsto druženja, tkanje novih vezi in razbremenitev duševnih pritiskov strahu in nelagodja ob pogovoru o težavah. Društvo Inkont poleg predavanj omogoča brezplačno udeležbo članic pri skupinskih vajah oz. telovadbi za

krepitev mišic medeničnega dna, brezplačno pridružitve skupini za nordijsko hojo, prostovoljci pomagajo socialno šibkejšim in negibljivim bolnikom pri nabavi in uporabi inkontinentnih pripomočkov s pomočjo posameznih dobrotnikov in Rdečega križa. Poskrbijo pa tudi za družabna srečanja in se odpravijo na izlete. Prostovoljke dežurajo tudi na telefonski številki 031 546 585, kamor se lahko obrne vsakdo v stiski oz. z željo po informacijah v zvezi z inkontinenca.

Najmlajša članica je stara 40 let, večina jih je starejših od 65 let. Dr. Igor But postreže tudi z rezultati raziskave, po kateri se z nenačnimi in močnimi pritiski na vodo srečuje 3 % deklet med 15. in 18. letom.

Med pomembnimi informacijami za samopomoč, ki je tudi pri težavah z urinsko inkontinenca ni za podcenjevanje, je opustitev kajenja, alkohola, gaziranih pijač, pretiranega pitja vode in kave. Okus in vonj po kavi lahko podobno kot poslušanje šuma tekoče vode ali umivanje rok s hladno vodo izzove motnjo v centralnem nadzoru nad delovanjem mehurja, kar se kaže kot nenačni pritisk na vodo. Mehur pa je po starem kitajskem medicinskem izročilu tudi zrcalo duše – če je vznemirjena duša, je vznemirjen tudi mehur, zato se stiske, strahovi, stres zrcalijo v motnjah delovanja tega votlega raztegljivega organa.

Dr. But poudarja, da Inkont ni bližnjica do zdravstvene obravnave, pač pa opolnomočenje članic, da se zavejo, kaj za svoje zdravje lahko naredijo same. Izkušnje kažejo, da oboleli potrebujejo pet do sedem let, da zdravnikom zaupajo težave, saj se sprva raje odločijo za nakup plenice. Z napredovanjem motnje pa se potreba po plenica poveča, z njo pa tudi finančni strošek, zato se obrnejo na družinskega zdravnika. Ta pa lahko po svoji presoji pacientki takoj predpiše plenice ali pa jih napoti na nadaljnjo obravnavo. Cilj društva je, da ženske plenice sploh ne bi več potrebovale.

14. september – svetovni dan inkontinence

Letos je društvo Inkont zaradi epidemije s koronavirusom že moralo izpustiti slavnostno akademijo, načrtovano v aprilu, dejavnosti so predstavljene v še vedno vprašljivi septembru. V vsakem primeru pa bodo, zatrjuje dr. But, postavili stojnico v mariborskem nakupovalnem središču Evropark na svetovni dan inkontinence 14. septembra in ozaveščali o dejavnostih društva ter tako ponovno opogumljali obolele, naj ne odlašajo z iskanjem pomoči. Tudi moške, saj je med njimi manj obolelih in težje se odločijo za iskanje pomoči. Za moške člane v društvu skrbi podpredsednik društva **prim. dr. Dejan Bratuš, dr. med., specialist urolog.**

Dr. Igor But si v prihodnosti skupaj s sodelavci želi opraviti tudi raziskavo, s katero bi preverili in ocenili vpliv društva na ozaveščanje o inkontinenci v Sloveniji v minulih dvajsetih letih.

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, 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.**

Diagnostični center diaVITA,

ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino

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

Zdravljenje nehotenega uhajanja urina, mamografija in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

Zdravje vsem

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in neinvazivno obliko zdravljenja vseh oblik inkontinence, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.

Draga 50, Ljubljana www.zdravjevsem.si,
info@zdravjevsem.si, 031 774 056

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

BET_2019_0024_AB

Datum priprave materiala: september 2019

ABC

- A** Imunski sistem je kompleksen mehanizem, ki nas ščiti pred vdorom patogenih organizmov ipd.
- B** Vitamini, minerali, aminokisliline in probiotiki so za zdrav imunski sistem še kako pomembni.
- C** Ne pozabimo na zadostno hidracijo, spanje, telesno dejavnost in čim manj negativnega stresa.

V jesen z okrepljenim imunskim sistemom

Jesen je čas, ko se po vročem poletju na pohod spet odpravljajo različni virusi in takrat je ključnega pomena močan imunski sistem, ki se jim lahko postavi po robu. Letošnjo jesen je v luči novega koronavirusa želja po močnem imunskem sistemu zagotovo še močnejša, zato ne bo odveč, če ga poskušamo ojačati tudi sami. Kako, si preberite v nadaljevanju.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Imunski sistem je človekov ščit

Gre za zapleten mehanizem, ki ga sestavljajo celice, tkiva in organi. Ščiti nas pred vdorom virusov, bakterij, toksinov, nevarnih snovi, zajedavcev, tujih celic ipd., pa tudi pred lastnimi spremenjenimi celicami. Ob prvem alarmu vsiljivcev gre naš imunski sistem v akcijo in jih skuša odstraniti ali uničiti ter tako poskrbi za naše preživetje. Poznamo prirojeno in pridobljeno imunost, ki se vzpostavlja skozi leta, ko prihajamo v stik s patogenimi organizmi, pa tudi s pomočjo cepiv, ki pomagajo telesu ustvariti številna protitelesa, s katerimi se lahko zoperstavi mnogim boleznim.

Ker je imunski sistem kompleksen, po zapletenosti ga namreč prehitijo živčni sistem, za pravilno delovanje nujno potrebuje ravnovesje, kar vključuje vse od zadostne količine spanja, redne zmerne telesne vadbe, duševne umirjenosti oz. čim manj negativnega stresa, uravnotežene prehrane ipd. Na uravnoteženost imunskega sistema vplivata tudi starost in način življenja, od uživanja alkohola, kajenja do pretežno sedečega načina življenja, onesnaženost okolja, kronične bolezni ipd. In ne nazadnje igra pomembno vlogo tudi ustrezna prehranjenost z mikroelementi vitamini in minerali, med „ojačevalci“ imunskega sistema pa vedno pogosteje omenjajo še probiotike in aminokisliline.

Vitamini

Kot so vedele povedati že naše babice, „eno jabolko na dan odžene zdravnika stran“. A ne le jabolko, več je živil, bogatih z vitamini, med katerimi so za zdrav imunski sistem najpomembnejši:

Vitamin C: je eden najpomembnejših vitaminov v boju proti prehladnim obolenjem, ki naj bi po nekaterih raziskavah skoraj za desetino skrajšal prehladno obolenje. Asist. **Darko Siuka, dr. med., spec. gastroente-**

rolog, z UKC Ljubljana, je za našo revijo o vitaminu C povedal, da gre za »vodotopen vitamin, ki je pomemben sestavni del številnih encimov, s čimer prispeva k normalnemu poteku fizioloških procesov v telesu. Nujno je potreben tudi pri tvorbi kolagena; ker je močan antioksidant, pa zmanjšuje učinek prostih radikalov. Spodbuja tako prirojeno kot pridobljeno imunost.« Najdemo ga v citrusih, z njim pa so bogati tudi zelje, paradižniki, brokoli in paprike.

Vitamin D: je pomembno poglavje zase, na kar že vse od razglasitve epidemije koronavirusne bolezni opozarja gastroenterolog Darko Siuka, ki pravi: »Vitamin D vpliva na več kot sto življenjsko pomembnih funkcij v telesu, veliko vlogo pa ima tudi pri imunskih mehanizmih in zaščiti telesa pred okužbo.« Doda, da so raziskave pokazale, kako uspešno vitamin D znižuje tveganje za okužbe dihal in pridobljene bolnišnične okužbe. »Vitamin D2 je v hrani, s pomočjo UV-žarkov sonca pa se spremeni v D3, ki predstavlja obliko, ki jo telo lahko uporabi.« Raziskave so pokazale, da naj bi bili Slovenci (kot večina Evropejcev) kronično podhranjeni z vitaminom D, predvsem v zimskem in zgodnjem spomladanskem času.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

To je torej nekaj, čemur je vredno nameniti pozornost, Siuka namreč opozarja, da lahko vitamin D zniža tveganje za virusno epidemijo in celo pandemijo ter da so že v letih 1918–1919 ugotavljali pozitiven učinek sonca pri obravnavi bolnikov s špansko gripo (H1N1). Zato svetuje nadomeščanje vitamina D3 zlasti pri visoko rizičnih ljudeh, kot so kadilci, kronični bolniki ter starejši občani. Mimogrede, v hrani najdemo vitamin D2 v jajcih, ribah (posebno konzervirani tuni) in mleku ter mlečnih izdelkih.

Vitamin E: med pomembnejšimi vitamini je tudi vitamin E, ki velja za močan antioksidant, deluje protivnetno in pomaga regulirati imunski odziv. Najdemo ga v špinaci, oreščkih in semenih.

Med drugimi vitamini, ki so nujno potrebni za pravi vnetni odziv, Siuka navaja še vitamine **A, B2, B6, B12 in folno kislino**.

Minerali

Cink: je mineral, ki pomaga pri proizvodnji belih krvničk ter 'obveščanju' med celicami in igra pomembno vlogo pri vnetnih odzivih. Pri samem prehladu naj bi pomagal pri zmanjševanju sluzi, zamašenemu nosu, kašlju in bolečem grlu. Kar dve milijardi ljudi na svetu naj bi trpelo za pomanjkanjem cinka, to pa je še posebej značilno za starejše ljudi. Po nekaterih raziskavah naj bi uživanje dodatka cinka med prehladom skrajšalo nje-

»Vitamin D lahko zniža tveganje za virusno epidemijo in celo pandemijo. Že v letih 1918–1919 so ugotavljali pozitiven učinek sonca pri obravnavi bolnikov s špansko gripo (H1N1). Raziskave so pokazale, da naj bi bili Slovenci (kot večina Evropejcev) kronično podhranjeni z vitaminom D, predvsem v zimskem in zgodnjem spomladanskem času.«

govo trajanje kar za tretjino, predvsem v kombinaciji s z vitaminom C. Najdemo ga v rdečem mesu, morski hrani, čičeriki, jajcih pa tudi v bučah in bučnih semenih.

Selen: kot nam je zaupal Siuka, je selen nujno potreben mineral, »sestavni del seleno proteinov, ki nastopajo kot encimi v imunskih, vnetnih in drugih procesih. S tem nadzoruje vnetni in imunski odziv, kot koencim glutathion reduktaze pa ima močnejši vpliv na antioksidantno aktivnost v telesu in zaščito telesa pred prostimi radikali.« Še posebej naj bi bil pomemben pri telesnem odzivu na viruse gripe, najdemo pa ga v brazilskih oreščkih in oreh, tuni, perutnini in žitih.

Med ostale minerale, ki prispevajo k zdravemu imunskemu sistemu, sodita še **železo in baker**.

Probiotiki

Če smo prej zapisali, da jabolko na dan odžene zdravnika stran, bi lahko 'jabolko' nadomestili s 'probiotik', pa ne bi bili daleč od resnice. Zdravo črevo igra pomembno vlogo pri zdravem imunskem sistemu, saj v njem živi kar 70–80 % vseh imunskih celic, ki pomagajo imunskemu sistemu razlikovati med zdravimi celicami in patogenimi organizmi. V veliko pomoč pri tem so nam probiotiki, 'dobre', aktivne oz. žive kulture, ki živijo v črevesni sluznici in ki povečujejo raven

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



aminoplus[®] immun

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

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


 brez laktoze


 brez fruktoze


 brez glutena


 tudi za vegetarijance


 7 vrečk



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






moj plus skozi celo leto




»Zadostna količina spanja, redna zmerna rekreacija, izogibanje negativnemu stresu, zadostna hidracija in ustrezna prehrana z omejitvijo belega sladkorja in bele moke so snovi, iz katerih je narejeno zdravje.«

imunskih celic v črevesni sluznici ter zavirajo razmnoževanje škodljivih črevesnih bakterij, pomagajo pa tudi pri proizvodnji protiteles. Pomembni so tudi pri jemanju antibiotikov, ki so sicer zelo učinkoviti, a žal ne razlikujejo med 'dobrimi' in 'slabimi' bakterijami. Probiotiki pri tem pomagajo pri ponovni vzpostavitvi 'dobrih' bakterij.

Najdemo jih v kefirju, nekaterih sirihih, kombuši, pa tudi fermentirani hrani, kot so miso, rdeča pesa in kislo zelje.

Aminokislina

Pri ustreznem imunskem odzivu imajo veliko vlogo tudi aminokislina oz. osnovni gradniki beljakovin, v katerih najdemo 20 različnih aminokislin, med najpomembnejšimi za imunski sistem pa se omenjajo arginin, glutamin in cistein. Aminokislina so za imunski sistem pomembne, saj pomagajo ustvarjati protitelesa, spodbujajo tvorbo limfocitov in pomagajo pri učinkovitosti fagocitov, ugodno pa vplivajo tudi na črevesno sluznico.

Najbolj bogata hrana z aminokislina so živalske beljakovine, kot so puran, piščančje prsi in morska hrana, za vegetarijance pa pridejo v poštev čičerika ali ostale stročnice,

bučna semena in špinaca. Na voljo so tudi v obliki prehranskih dodatkov.

Mirno kri

Ne le da so neugodne okoliščine za nas neprijetne, negativen stres prispeva tudi k zmanjšani telesni odpornosti in znižuje učinkovitost imunskega sistema, saj vpliva na raven limfocitov. Zaradi stresa se spremeni tudi obnašanje ljudi, ki v neprijetnih razmerah (ali zaradi njih) hitreje posežejo po alkoholu, cigaretah in nezdravi prehrani, kar dodatno slabi imunski sistem. Stres zavira tudi prebavni sistem, zvišuje krvni tlak in srčni utrip, vpliva na raven holesterola ipd.

Za nekoga povsem vsakdanje okoliščine drugemu povzročajo velik stres, zato pa drži, da vsak zase najbolje ve, kaj ga spravlja v stisko, s čimer se lahko izogne potencialno neprijetnim razmeram.

Telo nam bo hvaležno za gibanje

Naše telo ni bilo ustvarjeno za sedenje in poležavanje (čeprav si ga včasih z užitkom privoščimo in prav je tako). Zmerna rekreacija namreč izboljša srčno-žilno zdravje, uravnava krvni tlak, pomaga pri vzdrževanju

zdrave telesne teže, spodbuja cirkulacijo, pomaga zmanjševati vnetje ipd., zato naj bi pomagala pri regeneraciji celic imunskega sistema. Obstaja še nekaj manj raziskanih teorij, po eni denimo naj bi rekreacija pomagala pri odstranjevanju bakterij iz pljuč, druge pa stavijo na dvig telesne temperature med gibanjem, kar naj bi preprečevalo rast bakterij.

Strokovnjaki priporočajo vsaj 15 minut rekreacije tedensko, priporočajo 20 minut hoje na dan ali obisk fitnesa tri- do štirikrat tedensko.

Zaključek

Če bi le obstajala čarobna paličica v obliki zdravila, ki bi zagotovilo neprebojen imunski sistem! Ker pa se je za vse dobre stvari v življenju treba potruditi, tudi v primeru zdravega imunskega sistema velja, da je potreben celosten zdrav način življenja in skrb zase. Zadostna količina spanja, redna zmerna rekreacija, izogibanje negativnemu stresu, zadostna hidracija in ustrezna prehrana z omejitvijo belega sladkorja in bele moke so snovi, iz katerih je narejeno zdravje. Zavedati se moramo, da medtem ko si sicer lahko pomagamo s prehranskimi dodatki, ti ne morejo nadomestiti zdrave prehrane in izničiti nezdravega načina življenja – zato poskrbimo zase, saj je zdravje naša največja naložba. Sploh v prihajajočih hladnejših mesecih, ko nihče ne ve, v katero smer jo bo ubral covid-19.

Preventiva v boju proti covidu-19

Gastroenterolog Darko Siuka polaga vsem na srce, da so pri preprečevanju okužb in posledic bolezni covid-19 pomembna preventiva, obvezno nošenje zaščitnih mask, socialno distanciranje, higiena kašlja ter upoštevanje higienskih ukrepov, kot so umivanje rok ipd.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

MAP
beljakovine
(OKA)



- optimalna kombinacija aminokislin
- za hitro okrepitev starejših in obolelih
- idealno za športnike, vegetarijance in vegane

MegaHydrate
antioksidant
(FHES)



- krepi imunski sistem
- več energije
- manj utrujenosti
- hitrejša regeneracija
- učinkovit razstrupiljevalec

Vita Biosa
BIO napitek
(EM)



- biološko pridelan (EKO)
- do 10 milijard aktivnih mikroorganizmov na 100 ml
- narejen po tehnologiji EM
- brez laktoze, glutena in sestavin živalskega izvora

INSTITUT. 

Generalni distributer

Naročila in prodajna mesta:
w: www.institut-o.com
m: info@institut-o.com
t: 040 277 857

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ABC

- A** Makula je predel mrežnice, kjer je koncentracija fotoreceptorjev največja.
- B** Bolniki z vlažno obliko starostne degeneracije makule lahko popolnoma izgubijo centralni vid že v nekaj tednih oziroma mesecih.
- C** Zdravljenje suhe oblike starostne degeneracije makule običajno traja nekaj mesecev, lahko pa tudi več let.

Starostna degeneracija makule



Darja Dobovšek Divjak, dr. med., specialistka oftalmologije

Starostna degeneracija makule vodi v poslabšanje vida, če ni zdravljena, tudi v slepoto, in tako močno prizadene tako bolnika kot njegove svojce. Bolniki naenkrat postanejo odvisni od okolice, niso več samostojni, ne morejo več brati, niti voziti avta, po drugi strani pa je to tudi obremenitev svojcev, ki prevzamejo funkcije, ki jih bolnik ne more več opravljati sam. Zaradi staranja prebivalstva pogostost te bolezni tudi narašča.

Avtorica: **Maja Korošak**

Za kakšno bolezen pravzaprav gre? Kot pove **Darja Dobovšek Divjak, dr. med., specialistka oftalmologinja** iz Očesne klinike Ljubljana, gre za degenerativni proces, ki se pogosteje pojavlja pri starejših ljudeh oziroma po 55. letu in prizadene centralni

del mrežnice, ki ga imenujemo makula ali rumena pega. Kaj je to makula? »Makula ali rumena pega se nahaja na centralnem delu mrežnice, ki je del očesa s fotoreceptorji, ti pa zaznavajo svetlobo. Makula je predel mrežnice, kjer je koncentracija fotoreceptorjev največja. Zato je makula najpomembnejša za oster vid pri človeku. Svetloba, ki vstopa v oko, se poenostavljeno povedano pretvori v električne impulze, ti potujejo v možgane in se spremenijo v sliko, ki jo vidimo,« nadalje razlaga dr. Dobovšek Divjakova.

Dve vrsti degeneracije

Obstajata dve vrsti starostne degeneracije makule: suha in vlažna. Suha ali drugače imenovana atrofična degeneracija je pogostejša in pri tej obliki pride do propadanja fotoreceptorjev oziroma čutnic, ki zaznavajo svetlobo, kar privede do izgube centralnega vida. K sreči se ta vrsta degeneracije razvija zelo počasi, vid se slabša kar nekaj let, po besedah sogovornice pa je žal za zdaj še ne znamo pozdraviti. Kakšna pa je vlažna oblika? »Vlažna oblika je sicer manj pogosta, a je njen potek neprimerno hitrejši. Pri njej pride do vraščanja novonastalega žilja v makulo. To žilje prepušča tekočino in zato na tem mestu nastane oteklina. Žilice lahko tudi pokajo ali krvavijo. Oteklina in krvavitve prizadenejo fotoreceptorje in jih okvarjajo, zaradi tega pride do okvare centralnega vida. Bolniki z vlažno obliko starostne degeneracije makule lahko popolnoma izgubijo centralni vid že v nekaj tednih oziroma mesecih.«

Vid se slabša

Kakšni so znaki, kako nekdo ve, da ima starostno degeneracijo makule? Dr. Dobovšek Divjak: »Pri vlažni degeneraciji makule se bolniku poslabša vid zelo hitro, v nekaj tednih ali mesecih. Sprva bolnik zazna slabši vid, ne zmore videti podrobnosti, predmeti so zamegljeni, slika je popačena, izkrivljena, vidi temno piko v centralnem delu slike, bolnik pri osnovnih življenjskih opravkih ne vidi več dovolj dobro, težko bere, ne more voziti avtomobila. Bolezen se lahko pojavi v obeh očesih, vendar običajno na vsakem različno napreduje. Prej kot gre bolnik na pregled k očesnemu zdravniku, bolje je. Očesni zdravnik najprej preveri vidno ostrino, pregleda očesno ozadje, kjer vidi določene spremembe na makuli in tako posumi na to bolezen. Potem pa z neinvazivnimi preiskavami ugotovi, ali gre za aktivne spremembe oziroma za spremembe vlažne starostne degeneracije.«

Dejavniki tveganja

Starost je najpomembnejši dejavnik tveganja, pomembni pa so tudi genetska obremenjenost, povišan holesterol v krvi, visok krvni tlak, vsi ti povečujejo tveganje za nastanek vlažne oblike starostne degeneracije makule. Nastanek bolezni je povezan tudi z življenjskim slogom: kadilci in ljudje s prekomerno telesno težo imajo večje tveganje. To že nakuže odgovor na vprašanje, kaj lahko človek sam naredi za to, da prepreči nastanek te

»Starost je najpomembnejši dejavnik tveganja, pomembni pa so tudi genetska obremenjenost, povišan holesterol v krvi, visok krvni tlak, vsi ti povečujejo tveganje za nastanek vlažne oblike starostne degeneracije makule.«

boleznih: zdrav način življenja, zdrava prehrana z veliko sveže zelenjave, redna telesna dejavnost, urejen krvni tlak in urejene maščobe v krvi ter seveda opustitev kajenja, če bolnik kadi. Upoštevanje načel zdravega načina življenja pomembno pripomore k preprečevanju nastanka oziroma slabšanja degeneracije makule.

Diagnosticiranje

Kot pove naša sogovornica, dokončno diagnosticiranje poteka pri oftalmologu v bolnišnici, kjer opravijo celoten klinični pregled. »Pregledamo vidno ostrino, opravimo očesni pregled, naredimo slikanje z OCT-jem (optično koherentno tomografijo), ki spada med neinvazivne preiskave in kjer se slikajo plasti makule in se na podlagi sprememb v plasteh vidi, ali je sum za vlažno obliko starostne degeneracije makule. Če je sum postavljen, potem opravimo še fluoresceinsko angiografijo očesa, ki je invazivna preiskava. Fluoresceinska angiografija pomeni hitro zaporedno slikanje očesnega ozadja z modro svetlobo, ki traja približno deset minut. Pred slikanjem vbrizgamo v žilo na roki majhno količino posebnega kontrasta, ki se po krvnem obtoku razporedi po celem telesu in tudi v oko, kjer prisotnost kontrasta zasledujemo s slikanjem. Na podlagi vidnih sprememb, ko se kontrast razporedi tudi po patološkem žilju, lahko vidimo, ali je sprememba v makuli vlažna oblika in potrebuje zdravljenje. Zdravnik bolniku, če je kandidat za zdravljenje, pojasni, kako bo terapija potekala in kakšni so možni stranski učinki. Bolnik se z zdravljenjem seveda mora strinjati.«

Zdravljenje

Dr. Dobovšek Divjak glede zdravljenja dodaja, da se pri suhi obliki priporoča uživanje prehranskih dopolnil, bogatih z vitamini in antioksidanti, ki so namenjeni prav za bolnike z boleznijo rumene pege in upočasnjujejo degeneracijo. »Za zdravljenje vlažne oblike makule pa obstajajo zdravila, tako imenovani zaviralci VEGF ali zaviralci ravnega dejavnika za endotelij žil. Gre za biološko zdravilo, ki ga očesni zdravnik v obliki raztopine injicira v oko. Injicira se v steklovinski prostor in s tem zavre delovanje beljakovine VEGF oz. ravnega dejavnika za endotelij žil. S tem se ustavi rast nenormalnega žilja v očesu in se zmanjša prehajanje tekočine iz žilja v rumeno pego,« pojasnjuje dr. Dobovšek Divjakova in poudarja,

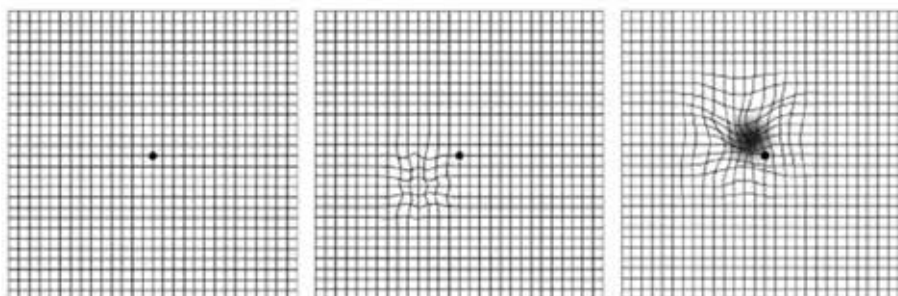
da je zdravljenje uspešno, če se začne dovolj zgodaj, ko še ni prišlo do nepovratne okvare vida, in če se terapije izvajajo redno. Kako pa poteka? »Začetno zdravljenje se najprej izvede v prvih dvanajstih tednih, ko se na vsake štiri tedne da oziroma aplicira injekcijo, skupno torej tri, nato pa se glede na spremembe vida in spremembe v plasteh mrežnice, ki jih ugotavljamo s slikanjem z OCT, individualno nadaljuje zdravljenje. S tem preprečimo nadaljnjo izgubo funkcionalnega vida in posledično slepoto. Pri nekaterih bolnikih se vid lahko izboljša.« Zdravljenje je ambulantno. Naša sogovornica zagotavlja, da je aplikacija zdravila v oko večinoma neboleča, saj pri tem uporabijo lokalni anestetik v obliki kapljic, in ugotavlja, da pri bolnikih strah pred injekcijo v oko večinoma izzveni že po prvem apliciranju. Poseg je hiter, in če je očesni tlak, ki ga po tem tudi preverjajo, v redu, gre lahko bolnik takoj domov.

Mimogrede, to zdravljenje ni učinkovito le za starostno degeneracijo makule, temveč tudi za oteklino makule, ki nastanejo iz drugih vzrokov, na primer sladkorne bolezni ali zapore vene v očesu. Prav tako je učinkovito pri neovaskularni miopni degeneraciji, pri retinopatiji nedonošenčkov, pri neovaskularnem glavkomu – na splošno pri preprečevanju učinka novih nefunkcionalnih žil, ki se razrašajo v očesu. Zdravljenje traja običajno nekaj mesecev, lahko pa tudi več let.

Ljudje, ki imajo suho obliko starostne degeneracije makule, ta se lahko kadar koli spremeni v vlažno obliko, morajo hoditi na redne kontrole k svojemu oftalmologu, da se te spremembe oblike lahko čim prej zaznajo in se začnejo ustrezno zdraviti.

Amslerjeva mreža

Tudi sami lahko preverimo, ali se je pri nas pojavila starostna degeneracija makule, in sicer s pomočjo tako imenovane Amslerjeve mreže. To mrežo pri zdravniku dobijo predvsem bolniki, ki imajo diagnosticirano suho obliko starostne degeneracije makule, zato da doma izvajajo samokontrole vida. Bolnik mora izmenično gledati z enim očesom (drugega pokrije) v črno piko, ki je na sredini mreže. Če opazi kakršno koli spremembo mreže (slabši vid ali ukrivljena mreža), je to znak, da je bolezen napredovala in potrebuje čimprej klinični pregled pri oftalmologu. Druga in tretja slička ponazarjata stopnjevanje okvare.



Amslerjeva mreža

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



Pravočasno poskrbite za svojo neodvisnost.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



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



ABC

- A** Želodčna kislina je za pravilno delovanja želodca nujno potrebna.
- B** V primeru čezmernega izločanja lahko pride do dispepsije, razjed ali refluksne bolezni.
- C** V primeru nepojasnjenega hujšanja, črnega blata, težav s požiranjem ipd. nujno obiščite zdravnika.

Večne težave s kislino



Žarko Pinter, dr. med.

Glede na statistiko bo vsaj tretjina naših bralcev pritrnila, da so se že srečali z nadležnim prekomernim izločanjem želodčne kisline, ki najpogosteje in najglasneje nase opozarja v obliki simptoma z zgovornim poimenovanjem – zgaga.

Kaj je želodčna kislina, do kakšnih težav lahko privede prekomerno izločanje in kako se z njimi soočamo, nam je izčrpno razložil **Žarko Pinter, dr. med., specialist gastroenterologije**.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Večkrat lahko preberemo, da se prebava ne začne v želodcu, temveč že v ustih ...

Pravzaprav še prej, saj se že med občutkom lakote, vonjanjem in okušanjem hrane v možganih sproži impulz, ki spodbudi želodec k izločanju 30–50 % želodčne kisline. V ustih hrano nato zmeljemo in pomešamo s slino, ki vsebuje encim *amilazo*, pomemben v prebavi škroba. Prihod hrane v želodec nato dodatno vzpodbudi izločanje kisline in encimov za nadaljnjo prebavo.

Želodčna kislina igra pri prebavi ključno vlogo. Zakaj je tako pomembna?

Kislina v želodcu uniči nekatere bakterije v hrani, denaturira beljakovine in aktivira prebavne encime, ki so potrebni za nadaljnjo razgradnjo beljakovin. Tako v naravi kot pri človeškem telesu je pomembno ravnovesje. Tako morata biti v ravnovesju izločanje

želodčne kisline na eni strani in zaščitni dejavniki želodčne sluznice (*bikarbonat* in *mucin*), ki želodec branijo pred neželenim učinkovanjem kisline, na drugi strani.

Kadar se ravnovesje podre, pride do premalo, največkrat pa do preveč izločanja želodčne kisline, kar lahko privede do različnih težav.

Boleznska stanja niso omejena samo na želodec, temveč se lahko bolezenske spremembe kažejo tudi na dvanajsterniku in požiralniku. Najpogosteje bolniki občutijo simptome dispepsije ali gastritisa, gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB), lahko pa se razvije tudi ulkusna bolezen oz. razjeda želodca ali dvanajstnika.

Kakšne so težave pri gastritisu oz. dispepsiji?

Gre za bolečino oz. nelagodje v žlički, ki ga čutimo ob čezmernem izločanju kisline, bolnik lahko čuti zgodnjo sitost in slabost, lahko se pojavi tudi spahovanje. Pogovorno rečemo, da nas boli želodec, da imamo gastritis. Dispepsijo navadno izzovejo mastna in pikantna hrana, kajenje, alkohol, pitje kave in pravih čajev ter čokolada. Prav tako pa jo lahko povzročajo nekatera zdravila, najpogosteje nesteroidni antirevmatiki (NSAR), acetilsalicilna kislina in antikoagulantni.

Če so težave občasne in se pojavijo predvsem ob dietnih prekrških ali jemanju zdravil, bolniki običajno najprej posežejo po zdravilih, ki so na voljo v lekarnah brez recepta (*antacidi, zaviralci protonske črpalke*) in če ob tem težave izzvenijo same od sebe, nadaljnja diagnostika ni potrebna. Če pa govorimo o dolgotrajnih težavah, pri katerih osnovna zdravila ne pomagajo, je potrebna dodatna diagnostika.

Pri mladi populaciji najprej testiramo na bakterijo *H. pylori*, ki je običajno eden od ključnih vzrokov za pojav težav. Prisotnost ali odsotnost bakterije *H. pylori* potrdimo z urea dihalnim testom, ki velja za najnatančnejšega, lahko pa jo dokažemo tudi s testiranjem antigena iz vzorca blata. V primeru vztrajnih težav in pri

starejši populaciji je za pravilno diagnostiko težav potrebna gastroskopija z odvzemanjem vzorcev želodčne sluznice.

Povzročitelji dispepsije:

- prekomeren stres
- mastna, ocvrta, pikantna hrana
- prava kava in pravi čaj
- čezmerno uživanje alkohola
- gazirane pijače
- kajenje
- čokolada
- veliki, obilni obroki
- protibolečinska zdravila iz skupine nesteroidnih antirevmatikov ter zdravila za redčenje krvi

Kako poteka nadaljnje zdravljenje?

Kadar je potrjena okužba s *H. pylori*, bolniku predpišemo eradikacijsko terapijo: kombinacijo dveh antibiotikov ter zaviralec protonske črpalke v trajanju 14 dni.

Pri nekaterih ljudeh, ki niso okuženi z bakterijo *H. pylori* in pri katerih ne potrdimo dodatnih razjed želodca, pa imajo kljub temu pogoste težave z dispepsijo, govorimo o funkcionalni dispepsiji. Gre za težave, ki izvirajo iz višjih povezav med možgani, živci in receptorji v sami želodčni steni. Lahko pride do čezmernega odziva na razširitev želodca, sprememb v hitrosti praznjenja želodca in do povečane občutljivosti receptorjev v želodčni steni. Takšnim najprej svetujemo izogibanje hrani, ki sproži težave. Bolniki pogosto potrebujejo dolgotrajno terapijo z zaviralci protonske črpalke, v pomoč je tudi terapija z zdravili, ki vplivajo na hitrejše praznjenje želodca (*prokinetiki*). V nekaterih primerih se lahko učinkovito obnese tudi zdravljenje z antidepresivi, ki vplivajo na zaznavanje bolečinskih dražljajev v prebavilih, zmanjšujejo slabost in vplivajo na peristaltiko.

Kaj pa ulkusna razjeda, kakšne težave povzročata in kako jo zdravimo?

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Pri ulkusni razjedi želodca in dvanajstnika pride do bolečin v želodcu, ki jih lahko spremljajo poslabšanje ob hrani, zgodnja sitost, slabost in bruhanje, občasno lahko obroki hrane celo izboljšajo težave. Na mestu razjede lahko pride do krvavitve, kar se lahko kaže kot odvajanje črnega blata ali celo kot bruhanje krvi. V tem primeru mora bolnik nujno k zdravniku, sprejmemo ga v bolnišnico, kjer opravimo pregled z gastroskopijo. Krvavitev ustavljamo med samo gastroskopijo, in sicer z uvajanjem kovinskih sponk, s katerimi zapremo žilo na mestu krvavitve, druga možnost pa je vbrizganje sredstva v krvavečo žilo, ki krvavitev ustavi. Po posegu bolnika opazujemo v bolnišnici in po potrebi dajemo transfuzijo krvi. Zdravimo z zaviralci protonske črpalke, ki zavrejo izločanje želodčne kisline, kar omogoča lažje celjenje razjed. Ob odsotnosti znakov krvavitve postopno začnemo uvajati hrano, izboljšanje pričakujemo v približno enem tednu.

Najpogostejši vzroki so okužba z bakterijo *H. pylori*, jemanje protibolečinskih zdravil (nesteroidnih antirevmatikov) ter zdravlil za redčenje krvi.

Omenili ste še gastroezofagealno refluksno bolezen oz. GERB ...

GERB nastane zaradi zatekanja (refluksa) želodčne vsebine v požiralnik, kar povzroči neprijetne simptome. Bolniki občutijo bolečine ali pekoč občutek za prsnico (zgaga), vračanje hrane in kisline v požiralnik (*regurgita-*

cija), lahko tudi občutka cmoka v požiralniku, težje požiranje, nekateri imajo težave s kašljem, tudi vnetjem glasilk, poslabšanjem astme in celo do sprememb na zobni sklenini.

Požiralnik je anatomsko ločen od želodca, da je zaščiten pred samim vplivom želodčne kisline in več anatomskih značilnosti vpliva, da do tega ne bi prišlo. Spodnji del požiralnika zapira spodnja zapiralka; požiralnik pri prehodu v želodec obdaja trebušna prepona; in požiralnik vanj vstopa nekoliko pod kotom, kar je še ena naravna prepreka, da bi prišlo do refluksa. Če pri kateri koli od teh anatomskih značilnosti pride do sprememb, lahko pride do povečanega refluksa. Eden od pogostejših razlogov je t. i. *hiatalna kila*, do katere pride, kadar trebušna prepona ne tesni dobro in zgornji del želodca zdrsne skozi odprtino na trebušni preponi, posledično je funkcija bariere oslABLJENA. Drugi zelo pogost razlog je vpliv prehrane na to, da se mišica zapiralka sprosti večkrat kot običajno, kar poveča tveganje za refluks.

Kako se lotite najprej diagnosticiranja in potem zdravljenja bolezni?

V primeru značilnih blažjih simptomov si lahko bolniki za krajši čas lajšajo težave z zdravili, ki jih lahko kupimo v lekarni brez recepta. To so antacidi, alginatni geli in zaviralci protonske črpalke. Pomembno je tudi, da upoštevajo nefarmakološke ukrepe: izogibajo naj se hrani, ki sproži težave (predvsem mastna hrana), izogibajo naj se kajenju, alkoholnim

in gaziranim pijačam ter pitju kave. Svetujemo manjše obroke in odsvetujemo ležanje po obrokih, manj težav bo ob spanju z dvignjenim vzglavjem. Več težav imajo tudi bolniki s preveliko telesno težo, zato svetujemo vzdrževanje zdrave telesne dejavnosti in znižanje telesne teže.

Če težave vztrajajo, svetujemo pregled v ambulanti. Za natančno oceno bolezenskih sprememb ob GERB opravimo gastroskopijo, v primeru nejasnosti pa si pomagamo tudi z merjenjem pH v požiralniku. Glede na izvide preiskav lahko zdravljenje čim bolj prilagodimo bolnikovim težavam.

V primeru znakov krvavitve iz prebavil, slabokrvnosti, hujšanja, oteženega ali bolečega požiranja in vztrajnega bruhanja svetujemo čimprejšnjo obravnavo.

Znaki, ki jih ne smete spregledati ob pridruženih bolečinah v želodcu in zgagi:

- odvajanje črnega blata
- bruhanje krvi
- izguba apetita
- nepojasnjena izguba telesne teže
- težje ali boleče požiranje
- slabokrvnost

V primeru simptomov, ki bi lahko nakazovali na resnejšo bolezen, je nujen pregled pri zdravniku.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



POGASI ZGAGO!

RefluSTAT

ANTIREFLUKSNA PERORALNA SUSPENZIJA



HITER UČINEK^{1,2}



DOLGOTRAJEN UČINEK²



VSEBUJE NARAVNE SESTAVINE¹

Za dodatne informacije preberite navodila za uporabo izdelka ali se posvetujte s svojim zdravnikom ali s farmacevtom.

REFERENCE:
¹ Mandel KG, Daggy BP, Brodie DA, Jacoby HI. Review article: alginate-raft formulations in the treatment of heartburn and acid reflux. *Aliment Pharmacol Ther.* 2000 Jun;14(6):669-90.
² Giannini EG, Zentilin P, Dulbecco P, Iiritano E, Bilardi C, Savarino E, Mansi C, Savarino V. A comparison between sodium alginate and magaldrate anhydrous in the treatment of patients with gastroesophageal reflux symptoms. *Dig Dis Sci.* 2006 Nov;51(11):1904-9.

Zastopnik in distributer: JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana, e-mail: info@jgl.si

Medicinski pripomoček.
Datum priprave informacij: januar 2020.



ABC

- A** Pri multipli sklerozi gre za propadanje ovojnic živčnih vlaken.
- B** Pri večini bolnikov poteka v recidivno-remitentni obliki, z zagoni.
- C** V času epidemije koronavirusne bolezni se priporoča nadaljevanje zdravljenja.



Zdravljenje multiple skleroze

Multipla skleroza je kronična vnetna in degenerativna bolezen centralnega živčnega sistema. Gre za propadanje ovojnice živčnih vlaken, vzroki pa niso povsem znani. Vemo le, da ji botrujejo tako geni kot okolje. Multipla skleroza se pogosteje pojavlja pri ženskah, saj zbolevalo približno trikrat pogosteje kot moški, in čeprav se najpogosteje pojavi v zgodnji odraslosti, obstajajo tudi primeri, ko se je prvič pojavila v zgodnjem otroštvu ali tudi po 60. letu starosti.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z Gorazdom Klanjščkom, dr. med., spec. neurologije, iz Splošne bolnišnice Nova Gorica smo se pogovarjali o sodobnem zdravljenju te zahrbtni bolezni, pa tudi o tem, ali epidemija covid-19 v čem vpliva na zdravljenje bolnikov z multiplo sklerozo.

Kot je za začetek povedal naš sogovornik, ima multipla skleroza individualni potek, saj se pri vsakem bolniku razvija nekoliko drugače. Največkrat, in sicer kar pri 80–85 % bolnikov, poteka v recidivno-remitentni obliki bolezni. Kako je to videti? Dr. Gorazd Klanjšček: »Pri bolnikih se pojavijo določene nevrološke težave, ki trajajo nekaj dni, navadno nekaj tednov. Po tem času se težave postopno umirijo, stanje se lahko popolnoma normalizira. Podobne epizode oziroma tako imenovani zagoni bolezni se lahko večkrat ponovijo v enem letu ali v naslednjih letih.« Kako pa sicer še lahko poteka? »Manjši del bolnikov ima lahko zelo benigni potek bolezni, kjer gre za enkratni dogodek. V tem pri-

meru govorimo o klinično izoliranem deficitu, ki je prognostično ugoden. 10 % bolnikov pa ima že od začetka postopno napredujoč potek bolezni.«

Dr. Klanjšček še pove, da se bolezen pri večini bolnikov z recidivno-remitentnim potekom bolezni v približno desetih do petnajstih letih poslabša in preide v sekundarno progresivni potek. Nevrološke težave se nakopičijo in pojavi se invalidnost, tako telesna kot tudi duševna oviranost.

Zapleteni vzroki – zapleteno zdravljenje

Zdravljenje multiple skleroze ni preprosto, pove dr. Klanjšček. »Najlažje bi bilo, če bi imeli enostavne vzroke, žal pa ni tako. Na nastanek bolezni vplivajo namreč tako dedni dejavniki kot tudi dejavniki okolja. Vemo, da zaščitno deluje predvsem izpostavljenost soncu in koncentracija vitamina D v organizmu (višje koncentracije delujejo zaščitno). Zato je multiple skleroze v deželah blizu ekvatorja manj.« Ali je torej vitamin D sestavni del zdravljenja? »Pri napredujočih oblikah multiple skleroze se zdravniki največkrat odločamo za dodajanje tega vitamina, na splošno pa bolnikom priporočamo, da so dejavni na prostem,« pojasni dr. Klanjšček in nadaljuje, da na pojav bolezni vplivajo tudi okužbe z določenimi virusi, predvsem Epstein-Barrovim virusom (virus infekcijske mononukleoze) – vplivajo na imunski sistem, ki v končni fazi lahko privede do multiple skleroze.

Katera zdravila se uporabljajo pri zdravljenju multiple skleroze? »Običajno se pri multipli sklerozi odločamo za zdravljenje z enim od imunomodulatornih zdravil ali pa imun-

skorekonstitucijskih terapij. Imunskorekonstitucijsko zdravljenje je dostopno zadnjih nekaj let in gre za zdravila, ki najprej okvarijo nezdravo delujoči imunski sistem, zato da se lahko ta na novo postavi in v nadaljevanju ne napada več nevroloških celic.«

Imunskorekonstitucijska zdravila so torej novejša, kakšna je njihova prednost v primerjavi z imunomodulatornimi zdravili? »Imunorekonstitucijska zdravila se uporabljajo pri bolj agresivnem poteku bolezni. Imunomodulatorna zdravila zavirajo delovanje imunskega sistema, jemati pa jih je treba trajno in dosmrtno. Imunskorekonstitucijska zdravila (okrelizumab, obeta se tudi zdravilo rituksimab in nekatera druga monoklonska protitelesa, ter kladribin) uničijo nezdravi del imunskega sistema in dolgoročno vzpostavijo stanje, da imunski sistem bolnika deluje stabilno in ustrezno. Pričakujemo, da pri določenih bolnikih lahko tudi trajno. Zdravljenje z zdravili imunomodulatornega tipa pa traja vrsto let. Imunomodulatorna zdravila zmanjšujejo tveganje za nastanek novih zagonov bolezni za 35 do 50 %, v določenih primerih tudi za 70 %. Ni pa podatkov o tem, da bi ta zdravila zmanjševala drugi proces te bolezni, nevrodegenerativni, in da bi zavirala postopno napredovanje invalidnosti.« Ali obstajajo zdravila, ki zavirajo degeneracijo živčevja? »To pa si obetamo od novih imunomodularnih zdravil, ki bodo predvidoma prišla v uporabo do konca tega leta. Najprej bo predvidoma dostopno zdravilo siponimod, ki že dokazano zmanjšuje progresijo bolezni, tako da prehaja v možgane in omogoča ponovno vzpostavljanje remielinizacije okvarjenih živčnih vlaken. S tem preprečuje postopno razvijanje invalidnosti.«

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Neželeni učinki?

Vsa omenjena zdravila imajo lahko stranske učinke, pove dr. Klanjšček. »Terapijo zato uva-jamo individualno, glede na bolnikova pri-čakovanja, pridružene bolezni in glede na agresivnost poteka bolezni. Novejša zdravila znižujejo koncentracijo limfocitov v krvi in tako lahko zvišajo tveganje za nastanek viru-snih okužb, lahko respiratornih ali tudi okužb sečil. Na to moramo biti pozorni, spremljati krvno sliko in se potem odločati o nadaljeva-nju ali o prekinitvi zdravljenja.«

Multipla skleroza in covid-19

Kako epidemija koronavirusne bolezni vpliva na zdravljenje bolnikov z multiplo sklerozo? Vpliv okužbe na potek bolezni je seveda možen, vendar stroka še ne premore popolnega odgovora na to vprašanje, odgovarja dr. Gorazd Klanjšček. »Večina zdravil, predvsem imunomodulatorna, praviloma ni problematična v času epidemije koronavirusne bolezni in bolnikom priporočamo, da z zdravljenjem nadaljujejo. Iz Italije so prišli podatki, da pri bolnikih z multiplo sklerozo, ki so zboleli za covidom-19, okužba ni potekala agresivneje in je bil izid bolezni podoben, kakor če bolniki ne bi imeli multiple skleroze. Nekaj zadržkov smo imeli pri zdravilih imunskore-konstitucijskega tipa, zato smo začasno zadržali zdravljenje s kladribinom in okrelizumabom. Vendar pa ni povsem jasno, kako bi ti

Simptomi in znaki multiple skleroze

Značilni simptomi multiple skleroze so ohromitve (pareza) enega ali več udov, meglen in nejasen vid, mravljinčenje po udih, dvojne slike, motnje ravnotežja, motnje mokrenja, utrudljivost in kognitivne ter razpoloženske motnje. Približno v 20 % primerov se bolezen začne z vnetjem vidnega živca, ki se odraža z nenadno delno ali popolno izgubo vida na eno oko ter bolečino ob premikanju očesa. Pogosta so mravljinčenja, ki potujejo od stopal proti stegnom ali od dlani proti ramenskemu obroču. Lahko pride do elektriziranja vzdolž hrbtenice ob predklonu glave. Simptomi bolezni so torej zelo raznoliki in so odvisni od lokacije vnetnega žarišča (plaka) v centralnem živčnem sistemu. Bolezen se najpogosteje pojavi med 20. in 40. letom, le 10 % bolnikov zboli po 40. letu. Multipla skleroza je eden izmed najpogostejših vzrokov za invalidnost med mladimi osebami.

bolniki reagirali na okužbo. Mogoče je celo, da bi bil potek okužbe pri njih celo ugodnejši, kot če terapije ne bi prejeli.« Poglavitna težava okužbe s covidom je predvsem v pre-burnem odzivu imunskega sistema na virus. »Pri ljudeh, ki imajo blokiran imunski sistem (tudi z zdravili, ki so namenjena zdravljenju multiple skleroze), bi okužba lahko potekala celo v blažji obliki kot pri nezdravljenih bol-nikih. A ta učinek zdravil na covid-19 se še spremlja in raziskuje.«

Dr. Klanjšček za konec še pove, da druga zdravila ostajajo v uporabi tudi med epide-mijo koronavirusne bolezni, na primer mono-klonsko protitelo natalizumab, ki je name-njeno zdravljenju agresivnejših potekov bolezni, a je varno in ga lahko brez težav

predpisujejo bolnikom tudi v času te epidemije.

Razširjenost multiple skleroze v Sloveniji

Natančno število bolnikov z multiplo sklerozo v Sloveniji ni znano, prevladu-jejo ocene, da jih je med 3.100 in 3.500. To Slovenijo uvršča med države z viso-kim številom bolnikov s to boleznijo. Trenutno je registriranih okoli 2.500 bolni-kov z multiplo sklerozo, od vseh registriranih se jih 60 % zdravi, kar nas na tem področju postavlja v vrh držav Evropske unije.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe



**ZAVEZANI
IZBOLJŠAVAM**

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

MERCK

SI/NONNI/1119/0002; 11/2019

ABC

- A** Alzheimerjeva bolezen je ena od oblik demence.
- B** Med značilne simptome sodijo pozabljivost, izgubljanje v času in prostoru, spremembe osebnosti ipd.
- C** Za obolele je zelo pomembna ustaljena dnevna rutina.



Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni

Alzheimerjeva bolezen, za katero v Sloveniji trpi več kot 32.000 ljudi, na svetu pa več kot 49 milijonov, ne obeležuje le svetovnega dne (21. septembra), ampak kar cel mesec – cel september je namreč posvečen tej zahrbtni bolezni, ki se nad ljudi večinoma prikrade s starostjo. Toda ne gre je zamenjevati z običajno starostno pozabljivostjo, spremembe v možganih so povsem drugačne.

Bolezen je ime dobila po nemškem zdravniku Alojzu Alzheimerju, ki jo je že leta 1906 prvi opisal. Sicer gre za eno od oblik demence, predstavlja kar 60–80 % primerov demence, značilno pa prizadene spomin, razmišljanje in obnašanje. Najpogosteje se pojavi pri ljudeh v starosti nad 65 let, ko naj bi prizadela že vsakega petega človeka. Vsakih naslednjih pet let se možnost za pojav bolezni podvoji in pri 80. letih naj bi za njo trpel že vsak tretji človek. Redkeje nastopi bolj zgodaj, v enem primeru na 20 od 40. leta naprej.

Vsaka pozabljivost še ni alzheimerjeva bolezen

Vsi kdaj kaj pozabimo, z leti pa še toliko bolj, vendar ni vsaka pozabljivost znanilka alzheimerjeve bolezni, stvar je precej bolj zapletena. Nastanek te bolezni še vedno ni natančno pojasnjen, strokovnjaki pa so si edini, da vzrok leži v naših možganih, kjer najdemo nešteto živčnih celic, ki so med seboj povezane. Alzheimerjeva bolezen prekine te povezave med možganskimi celicami, in sicer zaradi delovanja beljakovin, ki v možganih ustvarijo posebne strukture, imenovane 'senilne lehe' in 'neurofibrilarni pentlje'. Sčasoma je prekinitev med možganskimi celicami vedno več, te začnejo odmirati in na možganih pride do značilnih sprememb na tkivu. Žal je bolezen progresivna in nepovratna ter sčasoma privede do hudih posledic.

Bolezen se prikrade potihoma

Raziskave so pokazale, da se prve spremembe na možganih začnejo dogajati že leta pred pojavom prvih opozorilnih znakov, v možganskem centru za učenje, med katerimi je najbolj znana

izguba kratkoročnega spomina, ki ni več nedolžna in že začne vplivati na življenje. Človek denimo pozabi informacije, ki jih je ravnokar slišal, ne ve več za morebitne dogovore, ipd.

Med prve tihe znanilce zahrbtnje alzheimerjeve bolezni sodijo tudi težave pri reševanju težav ali pri načrtovanju dejavnosti, človek denimo pozabi plačati kak račun ali pa se odloči za kakšno povsem neracionalno odločitev, denimo prekomerno zapravljanje, neprimerno oblačenje ipd. Pojavijo se lahko težave z ravnotežjem, težave pri opravljanju znanih dejavnosti, naenkrat se ne znajde več pri svoji najljubši igri ali pozabi recept svoje najljubše jedi. Večkrat ne najde ustreznih besed in se sredi pogovora izgubi, začne izgubljati oz. zalagati svoje stvari, še bolj neprijetno pa je izgubljanje v času in prostoru, kar naenkrat bolnik ne ve, kateri dan v tednu je ali kako se je znašel na nekem kraju, kar ga tudi dodobra prestraši. Pojavijo se težave z nespečnostjo, večopravnost se zmanjša, bolnik se lahko zapre sam vase, pojavljati pa se začnejo tudi spremembe osebnosti in spremembe v obnašanju, zmedenost, žalost, apa-

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

tičnost, pa tudi sumničavost, razdraženost in celo agresija. Ko bolezen že zelo napreduje, prizadeti ne zmore več normalnega pogovora, pozabi jesti ali piti, ne zmore več požirati in hoditi ter se ne odziva več na okolico.

Potek alzheimerjeve bolezni lahko v grobem razdelimo na tri faze, in sicer začetno oziroma blago, zmerno ter težko obliko.

V začetni fazi pride do težav s spominom, izgubljanja v času in prostoru, težav s financami, izgubljanja predmetov, ponavljajočih se vprašanj, iskanja pravih besed, zmanjšane sposobnosti odločanja ter prvih sprememb v osebnosti.

V zmerni fazi se težave s spominom poslabšajo, že pride do težav s prepoznavanjem svojcev in prijateljev, pojavijo se težave pri vsakodnevnih opravilih, kot je denimo oblačenje, bolnik lahko odtava in se izgubi, obnašanje lahko postane obsesivno in impulzivno, pride do nihanj razpoloženja, povečane agresivnosti, težav s spanjem, že v tej fazi pa se lahko pojavijo tudi halucinacije in preganjavnica.

V zadnji fazi so možgani že močno prizadeti, okrnjeni so govor, požiranje, hoja ipd. in človek ne zmore več skrbeti sam zase.

»Možnosti za pojav alzheimerjeve bolezni naj bi povečevale tudi poškodbe glave ter srčno-žilne bolezni, kot so visok krvni tlak, infarkt in visok holesterol. Svoje doda še sladkorna bolezen, pa tudi težave z nespečnostjo.«

Zdravila ni ...

... vseeno pa je ključnega pomena zgodnje odkrivanje težav, saj ravno v tem obdobju z ustrežno terapijo lahko vsaj malo ublažimo simptome in zavezimo napredovanje bolezni ter se hkrati vsaj malo pripravimo na prihodnost. Ob začetni diagnostiki zdravnik opravi številne različne teste, od klasičnih laboratorijskih, testov spomina do CT in MRI slikanja možganov, da lahko opredeli stanje kot alzheimerjevo bolezen.

Poleg zdravil, ki jih predpiše zdravnik, nekateri viri omenjajo tudi uživanje maščobnih kislin omega-3, vitamina E, kurkume in ginka bilobe, za zdaj pa je raziskav na to temo še premalo.

Dejavniki tveganja

Strokovnjaki so si enotni, da ne obstaja en sam razlog za pojav alzheimerjeve bolezni, temveč gre verjetno za seštevček različnih dejavnikov, od genetike, načina življenja in vpliva okolja. In medtem ko denimo na genetiko nimamo vpliva, obstaja kar nekaj dejavnikov tveganja, ki povečujejo možnost za pojav bolezni in se jih lahko izognemo. Mednje štejemo kajenje, prekomerno uživanje alkohola, zmanjšano telesno dejavnost oz. pretežno sedeči način življenja ipd. Možnosti za pojav alzheimerjeve bolezni naj bi povečevale tudi poškodbe glave ter srčno-žilne bolezni, kot so visok krvni tlak, infarkt in visok holesterol. Svoje doda še sladkorna bolezen,

Vsebina







- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Spomin in zbranost

Acutil®

prehransko dopnilo
z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12

Bonifar

-  **Omega-3** maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).
-  **Vitamin B12** prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Folna kislina** prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
-  **Izvečjek iz listov ginka** (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.
-  **Fosfatidilserin** je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



pa tudi težave z nespečnostjo. Pogosteje se pojavi tudi pri ljudeh z downovim sindromom, pri katerih pa se žal pojavi 10–20 let bolj zgodaj kot pri ostalih ljudeh.

V domači oskrbi

Patronažna medicinska sestra mag. Jožica Ramšak Pajk, dipl. m. s., iz ZD Ljubljana, enota Bežigrad, nam je zaupala, da zdravstveni delavci spodbujajo bolnike z alzheimerjevo boleznijo oz. vse bolnike z demenco in njihove svojce, da bi čim dlje ostali samostojni in v domači oskrbi. Pove, da lahko vsaka sprememba, kot je odhod v dom, pomeni nekaj korakov nazaj v zdravstvenem stanju.

Patronažne medicinske sestre izvajajo zdravstveno in socialno oskrbo in glede na potrebe obiskujejo bolnike na domu. Delo je vezano denimo na oskrbo različnih ran, jemanje krvi, oceno zdravstvenega stanja, meritve vitalne funkcije, dajanje injekcij, delujejo zdravstveno-vzgojno ipd. Sogovornica poudari, da skušajo patronažne medicinske sestre nuditi čim večjo podporo tudi svojcem, ki so v skrb za bolnika vpeti 24 ur dnevno in se morajo veliko žrtvovati. Tako jim svetujejo glede soočanja z boleznijo in sprememb zdravstvenega stanja, glede uporabe medicinsko-tehničnih pripomočkov, glede organizirane nege na domu (pri kateri se izvajajo obiski na domu dva- do trikrat dnevno, proti plačilu in bolnike oblečejo,

nahranijo, umijejo, zamenjajo plenico ipd.), tudi glede zasebne plačljive pomoči, ki je je vedno več, svetujejo, kako do dodatka za pomoč in postrežbo ipd.

Nekaj nasvetov za lažje življenje

Ker ljudje z alzheimerjevo boleznijo potrebujejo stabilnost in rutino, poskrbimo, da bodo imeli doma vedno na istem mestu ključke, denarnico, telefon itd., s seboj pa naj vedno nosijo dokument, po katerem se jih da identificirati, morda celo zapestnico s podatki. Vsa plačila naj bodo preusmerjena na trajnik, zdravila naj bodo shranjena na varnem mestu. Doma odstranimo vse nepotrebno pohištvo, poskrbimo pa, da bo po stanovanju razporejeno čim več predmetov, ki imajo za bolnika čustveno vrednost, kot so npr. fotografije in spominki. V kopalnico namestimo držala in iz stanovanja odstranimo čim več ogledal, ki bolnike z alzheimerjevo boleznijo plašijo. Poskrbimo tudi, da se bodo vsak dan sprehodili in da bodo zaužili dovolj tekočine ter hrane.

Alzheimerjeva bolezen in covid-19

Če je epidemija virusa covid-19 globoko posegla v naša življenja, si nas večina niti ne predstavlja, kako je vplivala šele na bolne ljudi in njihove svojce. Kot nam je zaupala patronažna medicinska sestra Jožica Ramšak Pajk, se sicer ljudje s hujšo obliko bole-

zni niti niso zavedali razmer, bolj so bili obremenjeni njihovi svojci, saj so bili obiski zdravnika skoraj nemogoči. Pove, da so bile med epidemijo patronažne medicinske sestre ves čas na terenu, izvajale vse storitve, ki so jih naročili družinski zdravniki, oziroma vso potrebno zdravstveno oskrbo. Sogovornica izpostavi še eno težavo, med epidemijo so namreč odpovedale tudi storitve nege na domu in skrb so morali prevzeti svojci sami. Patronažne medicinske sestre so jim tako nudile podporo in pomoč, jih podučile o menjavanju plenice, umivanju, dajanju zdravil ipd. in s tem še enkrat dokazale, kako zlata vredno in nepogrešljivo je naše zdravstveno osebje

Društvo Spominčica – Alzheimer Slovenije je nepridobitno združenje za pomoč pri demenci, ki nudi podporo prizadetim in njihovim svojcem ter vsem ostalim, ki se soočajo z alzheimerjev boleznijo.

Telefon: **059 305 555**, vsak delavnik med 9.00 in 18.00

E-pošta: svetovanje@spomincica.si

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Nekaj ukrepov pred jutranjim tekom.

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

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

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

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

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



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



www.sos-klop.si

PFI-135-19

Posledica – izgubljen sluh

Običajno jemljemo sluh kot nekaj samo po sebi umevnega in tako niti ne pomislimo dvakrat, kakšno srečo imamo, da lahko poslušamo glasbo in televizijo, se pogovarjamo s prijatelji in sestankujemo v službi itd. Šele ko nas kakšna viroza zavije v svoj pridušeni objem, se zavemo, kako bi bilo živeti v kopreni tišine. Še dobro, da viroze minejo – vendar posledice nekaterih boleznih ostanejo z nami za vedno – in takšnih ni malo. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) se na svetu več kot 466 milijonov ljudi sooča z izgubo sluha, ki naj bi do leta 2050 po njihovih napovedih prizadela kar vsakega desetega Zemljana.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Mehanizem čarovnije sluha

Človeško uho delimo na tri dele, in sicer zunanje, srednje in notranje uho. Da ljudje sploh slišimo, so zaslužni kompleksni mehanizmi. Če malce poenostavimo, potuje sluh od zunaj do naših možganov takole: zvočni valovi najprej pridejo do zunanjega dela ušesa, potujejo skozi ušesni kanal, zaradi česar bobnič in majhne koščice (kladivce, nakovalce in stremence) zavibrirajo. Te vibracije nato potujejo preko tekočine v t. i. ušesnem polžu, od koder živčna vlakna (slušne čutnice) preko slušnega živca v možgane pošljejo električne signale, ki si jih možgani 'prevedejo' v zvok. In če se kjer koli na tej poti pojavi ovira ali okvara, je motena tudi kakovost sluha.

Kdaj slišimo, da nič ne slišimo?

Kadar gre za izgubo sluha, večjo od 25 decibelov, lahko govorimo o naglušnosti, pri večjih izgubah kot 80 db pa o gluhoti. Manko sluha se lahko pojavi na enem ali obeh ušesih, stopnjuje pa se od blage, zmerne in težke naglušnosti vse do gluhotote. Izgubo sluha delimo na konduktivno ali prevodno, na senzornevralno in na mešano.

Pri konduktivni izgubi sluha je prizadet zunanji ali srednji del ušesa in težave s sluhom so v tem primeru pogosto ozdravljive ali začasne, odpravljuje se z različnimi zdravili ali celo operacijo. Drugače je pri senzornevralni izgubi sluha, ki je tudi najpogostejša. Ta se pojavlja v notranjem ušesu, slušnem živcu ali centru za sluh v možganih in je običajno trajna. Pri mešani izgubi sluha gre, kot pove že beseda sama, za kombinacijo obeh.

Krivci za vedno tišji svet ...

Da 'ljudje vedno tišje govorijo', gre kriviti številne dejavnike, od genetskih vzrokov, različnih nalezljivih bolezni, defektov v obdobju

nosečnosti, svoje dodajo določena zdravila in kemoterapija, prisotnost tujkov v ušesih, različni tumorji, pa tudi izpostavljenost glasnim zvokom in, ne nazadnje, starost. Tokrat si bomo poglobljevali nekaj bolezni, ki lahko privedejo k delni ali popolni izgubi sluha.

OTOSKLEROZA je bolezen kosti srednjega ušesa, ki meji na notranje uho. Nenormalna rast kosti v tem predelu preprečuje pretok zvočnih valov in postopno zmanjšuje sluh, med njene simptome pa sodijo še vrtoglavica in zvenenje v ušesih. Dobra novica je, da se jo pogosto da odpraviti s pomočjo operacije.

AKUSTIČNI NEVRINOM je redka bolezen, pri kateri gre za benigni tumor, ki se pojavi na slušnem živcu ali blizu njega, običajno kot posledica obsevanja obraza pa tudi zaradi izpostavljenosti močnim, dolgotrajnim zvokom. Poleg izgube sluha in motenj ravnotežja ga lahko spremlja tinitus (šumenje v ušesih, ki se pojavi brez zunanje zvočne stimulacije), lahko pa se pojavijo tudi simptomi, kot so dvojni vid, enostranska paraliza obraza, glavobol itd. Zdravljenje je običajno kirurško, tumor se odstrani z operativnim posegom.

MUMPS je virusna nalezljiva otroška bolezen, ki primarno povzroča vnetje žlez slinavk. Med drugim jo spremljajo še glavobol, povišana telesna temperatura, bolečine pri požiranju ipd., v redkih primerih pa lahko privede do izgube sluha. Točen razlog za to ni povsem jasan, predvideva pa se, da naj bi virus napadel predel polža in nepovratno poškodoval celice, odgovorne za prenos impulzov v možgane, ter slušni živec. Izguba sluha je senzornevralna, pogosto omejena le na eno uho in v večini primerov trajna. Zdravljenje mumpsa je simptomatsko, k sreči pa obstaja učinkovito cepivo.

NORICE so virusna nalezljiva bolezen, ki jo povzroča virus *varicella zoster* in običajno izbruhnejo v obliki majhnih, srbečih mehurčkov, napoljenih s tekočino. Pri otrocih ima običajno bolezen relativno lahek potek, odrasli pa lahko razvijejo težjo klinično sliko. Norice lahko povzročijo pljučnico, bakterijske okužbe kože in encefalitis, ki lahko vodi v gluhototo. K sreči tudi proti noricam obstaja uspešno cepivo.

Virus *varicella zoster* se sicer v telesu lahko potuhne in spet izbruhne v odrasli dobi kot herpes zoster ali pasavec in se kaže z značilnimi mehurčki in bolečino v določenem pasu kože. V redkih primerih lahko povzročijo začasno ali trajno izgubo sluha. Zdravimo ga s pomočjo protivirusnih zdravil in s preprečevanjem bakterijske okužbe izpuščaja.

OŠPICE so še ena v nizu virusnih nalezljivih bolezni, običajno se pojavijo v otroštvu, zanje so značilni izpuščaji, povišana telesna temperatura, nahod, vnetje očesnih veznic itd., med težje zaplete pa sodi tudi nepovratna izguba sluha. Zdravljenje je simptomatsko, preprečimo pa jih lahko z učinkovitim cepivom.

MENINGITIS pomeni vnetje možganskih ovojnic in/ali hrbtenjače, ki ga povzročajo virusne, bakterijske ali glivične okužbe. Vnetje, za katero so značilni povišana telesna temperatura, otrdel vrat, glavobol, slabost ipd., lahko poškoduje živce med ušesom in možgani, pa tudi predel notranjega ušesa. Izguba sluha je lahko delna ali popolna, odvisno od tega, kateri del je prizadet in ali se z zdravljenjem začne pravočasno. Pogosto je povratna. Kljub zdravljenju lahko posledice ostanejo trajne, ocenjuje se, da naj bi okrog 10 % otrok, ki je prebolelo meningitis, čutilo trajne posledice izgube sluha, imelo pa naj bi tudi težave s tinitusom.

LIMSKA BORELIOZA je zloglasna bolezen, ki jo prenašajo klopi, okuženi z bakterijo *borrelia burgdorferi*. Nase običajno opozori z značilno rdečino v obliki kolobarja okrog mesta vboda, v kasnejših fazah bolezni pa lahko prizadene živčevje, sklepe, mišice, kožo, oči, srce itd. Zdravljenje je antibiotično in v primeru, da se z jemanjem začne v prvih štirih tednih, večina bolnikov okreva brez težav, žal pa bolezen dostikrat ostane neopažena ali napačno diagnosticirana. Nezdravljena limska borelioza lahko privede do težke, običajno nenadne izgube sluha in ocenjuje se, da naj bi skoraj 50 % nezdravljenih bolnikov trpelo za izgubo sluha in tinitusom.

MENIEROVA BOLEZEN se običajno pojavi v odrasli dobi in velikokrat prizadene ljudi med 40. in 60. letom starosti, njeni vzroki pa še niso natančno pojasnjeni. Običajno se pojavi le na enem ušesu in vpliva na tekočino v notranjem ušesu, kar poleg izgube sluha privede do vrtoglavice, izgube ravnotežja, slabosti in zvenenja praviloma v enem ušesu. Gre za kronično bolezen, za katero ni zdravila, njene simptome pa pomagajo lajšati različna zdravila proti slabosti, bruhanju, nekateri diuretiki, fizioterapija ipd.

KARDIOVASKULARNE BOLEZNI, ki povzročajo izgubo sluha, so denimo visok krvni tlak, ateroskleroza, tromboza, možganska kap ali infarkt. Vzrok običajno leži v zmanjšanem pretoku krvi v notranjem ušesu ali slušnih centrih in posledično se sluh znatno poslabša. Kadar do zmanjšane pretoka krvi pride v polžu, je lahko škoda nepovratna in običajno je izguba sluha v takšnih primerih trajna.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

DIABETES ali sladkorna bolezen je še eden od dejavnikov tveganja za pojav senzorne izgube sluha. Natančne povezave med diabetesom in izgubo sluha še niso povsem jasne, predvideva pa se, da je izguba sluha posledica poškodovanih živcev in žil, podobno kot diabetes vpliva na ledvice in vid. Več raziskav je pokazalo, da se v primeru, ko raven sladkorja v krvi ni pod nadzorom in v okviru predpisanih vrednosti, poveča možnost za izgubo sluha kar za dvakrat bolj kot pri ljudeh brez diabetesa.

MULTIPLA SKLEROZA je posledica napada človekovega imunskega sistema na lastno osrednje živčevje. Nase opozarja s simptomi, kot so motnje vida, slabša koordinacija, mrtvenje ali mravljinčenje udov, težave s spominom in številni drugi. Strokovnjaki izgubo sluha kot posledico MS pripisujejo možganskemu deblu, ki je odgovorno tudi za vid in ravnotežje. Nenadna izguba sluha se običajno pojavi le na enem ušesu, spremljata jo lahko tinitus in vrtoglavica, včasih lahko nenadne težave s sluhom kažejo tudi na nov zagon bolezni. Zdravljenje običajno poteka s kratko kortikosteroidno terapijo, po kateri večina ljudi okreva v nekaj tednih, nekaterim pa žal ostanejo trajne posledice na sluhu.

OSTALI VZROKI: K delni ali popolni izgubi sluha lahko prispevajo še številna druga stanja

in bolezni, denimo hipotiroizem, artritis, možganska kap, nekatere oblike raka, sifilis ipd.

Čuvajmo sluh kot punčico svojega očesa

Marsikdo si sploh ne predstavlja, kako lahko slabše razumevanje vpliva na počutje posameznika, na socialno odtujenost in občutke

osamljenosti. In žal se dragocenosti sluha začnemo zavedati šele, ko ga izgubljam. Zato se raje izogibajmo glasnim koncertom, ob delu z glasnimi stroji nosimo ustrezno zaščito za ušesa, ne poslušajmo preglasne glasbe in sploh poskrbimo zase, kolikor se le da.

ZNANKI POSLABŠANJA SLUHA

- Težave pri jasnem razumevanju govora, predvsem v hrupnih prostorih.
- Občutek, da je govor sogovornika zaduščen.
- Težave pri zaznavanju soglasnikov.
- Pogosta prošnja sogovorniku, naj še enkrat ponovi.
- Potreba po močni koncentraciji, da bi dobro razumeli pogovor.
- Glasno poslušanje televizije ali glasbe.

STOPNJE IZGUBE SLUHA

- Lažja okvara sluha (20–40 dB): nezmožnost slišati tihe zvoke, težja razumljivost govora v hrupnih okoljih
- Srednja okvara sluha (40–60 dB): nezmožnost slišati tihe in srednje glasne zvoke, znatno težja razumljivost govora, zlasti v hrupnem okolju
- Težka okvara sluha (60–80 dB): govorec mora povzdigniti glas, skupinski pogovor je možen le z velikim naporom
- Praktična gluhost (80–100 dB): Slišni so le nekateri zelo glasni zvoki, komuniciranje brez slušnega aparata ni mogoče
- Ostanke sluha (100–120 dB): Oseba ima le posamezne ostanke sluha


Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Z najnovejšo tehnologijo do boljšega sluha.

S pomočjo Neurothovega obročnega odplačevanja do boljšega življenja:

 **Upravljanje s pametnim telefonom**

 **Reprodukcija visokih tonov**

Neuroth:
14 poslovalnic po vsej Sloveniji
Brezplačen telefon: 080 5076

Slušni aparati

za

1,40 EUR*

na dan.

www.neuroth.com

* Preračun zajema dva slušna aparata model Phonak Virto B30 CIC z odšteto vrednostjo naročilnice ZZS. VKljučeno 3-letno zavarovanje.

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ABC

- A** Največ otrok ima manjše krivine in sploh ne potrebujejo zdravljenja.
- B** Razvoja večine skolioz medicina še ne zna zaustaviti.
- C** Operativni posegi so večinoma uspešni, kar pomeni, da je število ponovnih operacij zelo majhno.

Kriva hrbtenica

Skolioza pomeni ukrivljenost hrbtenice, kar je posledica različnih nenormalnosti in bolezenskih procesov. Pri skoliozi se spremenita hrbtenica in posledično telo. Deformacija pravzaprav lahko nastane že pri dojenčkih, se pravi, da je prisotna od rojstva, pogostejša je nekje do konca rasti, prisotna pa tudi v kasnejših življenjskih obdobjih. Predstojnik medicinske dejavnosti hrbtenične in otroške ortopedije **Nikša Hero, dr. med., spec. ortoped.**, pojasnjuje podrobnosti.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za razumevanje težav je smiselno poznavanje vsaj osnovnih karakteristik naše hrbtenice. Ta je sestavljena iz 33 do 34 vretenc, ki so razdeljene v pet skupin, in sicer imamo sedem vratnih, 12 prsnih, pet ledvenih, pet križničnih ter štiri do pet trtičnih vretenc. Vretenca so zložena ena nad drugo. Med vretenci so medvretenčni diski, ki so neke vrste blažilniki. Medvretenčnega diska ni samo med prvima vretencema, v nadaljevanju pa se razlikujejo v velikosti. Njihova velikost se povečuje od vratu navzdol. Diski, poleg majhnih sklepov na vretencih, omogočajo gibe hrbtenice naprej, nazaj in v stran. Med vretenci vsake ravni zapustijo hrbtenjačni kanal hrbtenjačni živci, in sicer po dva živca zapustita posamezno raven, eden na levi, drug pa na desni strani. Hrbtenjača pravzaprav povezuje živčni sistem od možganov do osta-

lih delov telesa. Torej, od hrbtenjače vodijo živci do določenih delov telesa. Živci, ki se odcepijo na predelu vratu, oživčujejo obe roki, živci, ki se odcepijo v spodnjih predelih hrbtenice, pa obe nogi. Hrbtenica je sicer pri plodu upognjena konkavno, značilne krivine se pojavijo šele po rojstvu. Pri odraslem je hrbtenica v vratnem in ledvenem predelu upognjena konveksno naprej – vratna in ledvena lordoza v prsnem in križnem predelu pa nazaj.

Spremenjena drža

Pri skoliozi lahko pride do neuravnotežene drže telesa. V tem primeru telo in glava visita na eno stran, občasno tudi naprej ali nazaj. Pri hudih enojnih skoliozah je v nekaterih primerih taka drža telesa zelo izrazita. Skolioze se v večini primerov odkrijejo dovolj zgodaj. Asimetrijo običajno najprej opazijo starši ali izbrani zdravnik, ki nato otroka napoti v specialistično ambulanto v nadaljnjo obravnavo. V redkih primerih pridejo na pregled k specialistom otroci z že zelo hudo skoliozo, večjo od 45 stopinj, ki jo je treba zdraviti operativno. Dobra stran sicer neprijetne nevšečnosti je, da v večini primerov otroci s skoliozo nimajo bolečin. Pri tistih redkih primerih, ki imajo bolečine, je treba najprej izključiti nastanek tumorjev ali vnetja. Skolioze, ki so večje od 45 stopinj, napredujejo tudi po končani kostni rasti, zaradi tega nastanejo tudi trajne posledice pri pljučni in srčni funkciji, poleg tega tudi bolečine zaradi hitrega razvoja degenerativnih sprememb v sami hrbtenici.

Različne skolioze

Poznamo nestrukturno skoliozo, ki označuje stransko ukrivljenost hrbtenice in lahko nastane zaradi nepravilne drže, draženja živca (pri diskus herniji), pri vnetjih, pri različni dolžini nog. Druga je strukturalna skolioza, ki pomeni, da je poleg stranske ukrivljenosti prisotna še rotacija ali druge značilnosti deformacij, kot je recimo pri prirojeh skoliozah prisotna nezadostna razvitost vretenc. Slednja se naprej deli na idiopatske, ki so najpogostejše. Vzrok za nastanek ni znan. Idiopatske skolioze so razdeljene na infantilne, ki nastanejo do tretjega leta starosti, juvenilne, ki nastanejo od tretjega do desetega leta, in adolescentne, ki nastanejo od desetega leta do zaključka kostne rasti. Strukturne skolioze so še nevro-muskularne, ki so največkrat posledica cerebralne paralize, poškodb hrbtenjače ali tumorjev na živčnih strukturah, prirojene skolioze, ki nastanejo zaradi nepravilne rasti vretenc, skolioze pri nevrofibromatozi, skolioze kot posledica poškodb hrbtenice, skolioze kot posledica tumorskih obolenj ...

Kaj lahko naredimo?

Razvoja večine skolioz se ne da nikakor preprečiti, lahko pa se preprečuje nadaljnje poslabšanje ukrivljenosti, kar je sicer odvisno od tipa skolioze. Potrebno je redno spremljanje (otroka) z opazovanjem asimetrije hrbta. V primeru hitrega napredovanja asimetrije hrbta je nujen zdravniški pregled. V primeru, da gre za skolioze od 20 do 45 stopinj, jih stro-

»Posledica nezdravljene ukrivljenosti hrbtenice v mladosti je seveda lahko tudi skolioza v odrasli dobi. Prav tako je možno, da se skolioza pri odraslih pojavi popolnoma na novo, tudi če v preteklosti posameznik ni imel tovrstne diagnoze.«

kovnjaki zdravijo s steznikom in fizioterapijo. Pri skoliozah, večjih od 45 stopinj, je potrebno operativno zdravljenje. Pri otroku do petega leta je rast hrbtenice in prsnega koša najhitrejša, enako velja za razvoj pljuč. Rast omejenih struktur se po tem obdobju bistveno upočasni in nato po desetem letu v času pubertete ponovno pospeši. Skolioza, ki se pojavi pred petim letom starosti, napreduje posledično hitreje, kar spremljajo večje deformacije prsnega koša. Zaradi tega lahko pride celo do zmanjšane pljučne funkcije.

Ne samo pri otrocih

Posledica nezdravljene ukrivljenosti hrbtenice v mladosti je seveda lahko tudi skolioza v odrasli dobi. Prav tako je možno, da se skolioza pri odraslih pojavi popolnoma na novo,

tudi če v preteklosti posameznik ni imel tovrstne diagnoze. To imenujemo degenerativna skolioza. Če je denimo ena rama višja od druge ali posameznik opazi celo krivino hrbtenice oziroma vidne spremembe prsnega koša in je prisotna bolečina v hrbtenici, ima težave pri stoji in pokončnem sedenju ..., je možna diagnoza – skolioza. Večinoma si lahko posameznik z degenerativno skoliozo pomaga s konservativnim zdravljenjem, če pa so težave vendarle prehude in vztrajajo dlje časa oziroma če gre za krivino, ki presega 40°, pa je potrebno kirurško zdravljenje.

Zdravljenje

Deformacijo hrbtenice oziroma skoliozo se torej zdravi konservativno ali kirurško, odvisno od diagnostike, pri kateri se med drugim

vzame v obzir starost, pri kateri se pojavi, mesto nastanka in dejanski vzrok. Skolioza od 0 do 20 stopinj se opazuje, od 20 do 45 stopinj idiopatske in nevromuskularne skolioze se zdravi s steznikom in fizioterapijo. Stezniki so zelo različni. Pomembno je, da je prilagojen točno tistemu posamezniku, ki ga potrebuje, da se zlije z njegovim telesom. Trg ponuja tudi takšne steznike, ki so prijetnejši za uporabo. Na voljo so zelo prilagojeni stezniki (otroškemu) telesu, ustvarjajo manjši abdominalni pritisk in so skoraj neopazni. Na voljo so kakovostni materiali, med njimi polikarbonat, polietilen ali polipropilen, prav tako različne barve in vzorci. Sodobna tehnologija omogoča 3D računalniško preslikavo telesa, ki je bolj natančna in za bolnika manj stresna od mavčnega odtisa. Včasih pa stezniki niso dovolj. Skolioze, večje od 45 stopinj, se – kot rečeno – zdravi kirurško, torej z operacijo. Z operativnim posegom želijo kirurgi doseči čim boljše korekcijo ukrivljenosti, ta del hrbtenice tudi zatrdijo, zaradi ohranjanja funkcije hrbtenice želijo zatrditi čim manj vretenc. Pri konservativnem zdravljenju manjših skolioz z ortozami in fizioterapijo so po besedah **Nikša Hera** v večini primerov zelo uspešni. Kot pojasnjuje, ustavijo napredovanje ukrivljenosti in preprečijo potrebo po operaciji. Prav tako so v veliki večini primerov zelo uspešni tudi pri operacijah, čemur pritrjuje malo število revizijskih operacij.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe





Spinomed® - ostanite aktivni

Edina aktivna, medicinsko testirana hrbtina opornica za lajšanje težav s hrbtenico pri osteoporozi.

- zmanjša bolečino
- krepi mišice hrbtenice in trebuha
- zmanjša ukrivljenost (kifoza) hrbtenice
- krepi pokončno držo in s tem olajša dihanje
- opornica je lahka in enostavna namestitvev
- ne pritiska na prsnico
- lažji kot klasične opore TLSO

Uporabo opornice Spinomed priporoča nemško združenje za osteologijo (DVO).





Opornica **Spinomed** se namesti kot nahrbtnik. Na voljo sta tudi različici **Spinomed active**, oziroma **Spinomed active for men**, kjer je hrbtina letev nameščena v »body«.

Ukrivljenost hrbtenice je vidni znak **osteoporoze**, ki jo lahko z uporabo opornice **Spinomed** in njenim učinkom **biofeedback**-a postopoma zmanjšamo.

Težišče telesa se pri sključenih držih pomakne naprej in že najmanjša nerodnost lahko povzroči padec.

Trgovina **Mitral**, Njogoševa cesta 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC).
Telefon: 059 042 516, www.mitral.si
Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.



Smo pogodbeni partner

Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo tudi v poslovalnicah **Sanolabor**, **lekarni URI Soča** in drugih specializiranih trgovinah

ABC

- A** Posebnih omejitev glede na starost pri kontracepciji ni.
- B** Nujna kontracepcija naj se uporablja kot izhod v sili.
- C** Vse tri metode nujne kontracepcije delujejo na odložitve ovulacije.

Nujna kontracepcija



Prof. dr. Bojana Pinter, dr. med.

Ko pozabimo vzeti tabletko ali pa imamo nezaščiten spolni odnos ter ne želimo zanositi, je prvi ukrep nujna kontracepcija ali »tabletko potem«. Priporočljivo je, da jo uporabljamo le kot izhod v sili in da se po prvi takšni uporabi zglasimo pri ginekologu na posvet, saj učinkovitost nujne kontracepcije pada z njeno večkratno uporabo.

Zato najprej pogledimo, kakšne metode kontracepcije lahko uporabljamo in kakšna je njihova učinkovitost. **Prof. dr. Bojana Pinter** z Ginekološke klinike UKC v Ljubljani nam je opisala razpoložljive metode, učinkovitost, kontraindikacije ter tudi dosegljivost teh metod.

Avtorica: **Maja Korošak**

Vrste kontracepcije

Kot je za začetek dejala naša sogovornica, na eni strani obstajajo povratne metode kontracepcije in na drugi nepovratne. Nepovratne metode pomenijo dokončno zaščito pred neželeno nosečnostjo, to je na primer sterilizacija, tako ženske kot moškega. V povratne metode kontracepcije pa spadajo hormonska kontracepcija, maternični vložki, pregradna kontracepcija, kot sta kondom in

diafragma in spermicidi. Obstajajo pa še druge metode, kot je metoda obdobje spolne vzdržnosti, prekinjeni spolni odnos in metoda laktacijske amenoreje – to je zaščita ob dojenju.

Omejitve pri kontracepciji

Ali je starost kontraindikacija pri uporabi določenih metod? Dr. Bojana Pinter: »Posebnih omejitev glede na starost pri kontracepciji ni, z izjemo sterilizacije, ki se lahko pri moškem ali pri ženski izvede po 35. letu starosti, ne glede na to, ali že imata otroke ali ne. Čeprav je z operacijo plodnost mogoče povrniti tako pri moških kot tudi pri ženskah, pa v vseh primerih to ni zanesljivo, zato je potreben zares dober premislek, ali si to želimo in potrebujemo. Sterilizacijo odobri posebna komisija.«

Kot pove dr. Pinterjeva, ženska, ki je zdrava, ne kadi in ima primerno telesno težo, lahko jemlje kombinirano hormonsko kontracepcijo do 50. leta starosti. »S starostjo pa narašča pojav kroničnih bolezni, ki omejujejo uporabo predvsem kombinirane hormonske kontracepcije. Pri kombinirani hormonski kontracepciji v obliki tabletk, vaginalnih obročkov ali kožnega obliža so zdravstvene omejitve večje: visok krvni tlak, migrena z žariščnimi znaki, pa tudi kajenje po 35. letu starosti, venska tromboembolija v preteklosti ali pri enem od družinskih članov v prvem kolenu, in sicer v starosti manj kot 45 let. Kontraindikacije za kombinirano hormonsko kontracepcijo so še druge kronične bolezni, kot na primer hujše jetrno obolenje. Lahko pa jo jemljejo sladkorne bolnice, če ob sladkorni bolezni še ni žilnih sprememb.« Druge vrste kontracepcija je progesterogenska kontracepcija (ne vsebuje estrogenov) in pri njej so, kot pove dr. Pinterjeva, omejitve manjše. »Lahko jo jemljejo ženske z visokim krvnim tlakom, ki se zdravijo ali imajo

določene oblike blažjih jetrnih bolezni, ženske z debelostjo ali tromboembolijami v družinski anamnezi. Pomembna pa je progesterogenska kontracepcija v obdobju dojenja, saj ne vpliva na količino mleka. Pri nas je na voljo v obliki tabletk in injekcij.«

Maternični vložki

Maternični vložki so dveh vrst: z bakrom ali s hormoni. Bakreni maternični vložki so na trgu prisotni že dolga desetletja, od leta 1999 pa tudi vložki s sproščanjem hormonov. Dodaten ugoden učinek hormonov je ta, da se po vstavitvi vložka zmanjša količina krvi ob menstruaciji ali pa so menstruacije redkejšje in šibkejšje. Eden od materničnih vložkov s hormoni se uporablja tudi za zdravljenje močnih menstruacij in za zaščito maternične sluznice ob estrogenskem nadomestnem zdravljenju. »Starostnih omejitev pri materničnih vložkih prav tako ni, pomembna je velikost maternice: vstavijo se lahko tudi ženskam, ki še niso rodile in želijo zanesljivo metodo kontracepcije. Maternični vložki so učinkovitejši kot hormonske metode kontracepcije, predvsem zaradi tega, ker pri tabletkah obstaja možnost, da jo ženska kdaj pozabi vzeti,« še dodaja dr. Pinterjeva.

Katere so najučinkovitejše metode kontracepcije? »Najučinkovitejše metode so maternični vložek in hormonska kontracepcija ter tudi dosledna uporaba kondoma. Najmanj učinkovite pa so obdobjna spolna vzdržnost oziroma ugotavljanje plodnih dni. Podobno je tudi z metodo laktacijske amenoreje. Manj učinkovita metoda je tudi prekinjeni odnos.«

Novosti pri kontracepciji

Katere so novosti v zadnjih letih pri kontracepciji? »Ena večjih novosti pri kontracepciji v zadnjih letih je ta, da z enim od mater-

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ničnih vložkov lahko zdravimo maternične krvavitve in ga uporabljamo za zaščito maternične sluznice pri hormonskem nadomestnem zdravljenju. Druga novost pa je manjši maternični vložek, ki ga lahko uporabljajo tudi ženske, ki še niso rodile, in daje zaščito za tri leta, ter od leta 2017 prav tako manjši maternični vložek, ki daje daljšo, petletno zaščito,« razlaga dr. Pinterjeva in dodaja, da dolgoročna kontracepcija postaja vse pomembnejša, saj daje najučinkovitejšo zaščito in ni odvisna od vsakodnevne režima jemanja.

Tudi maternični vložki z bakrom so na voljo v različnih velikostih, tudi za ženske z manjšo maternico oziroma ki še niso rodile. V svetu se razvijajo različne oblike bakrenih materničnih vložkov, na primer kot kroglice, nanizane na nitko, a so še v preučevanju glede varnosti in učinkovitosti.

Na stroške zdravstvenega zavarovanja pri nas lahko dobimo hormonsko kontracepcijo, tako kombinirano kot progesteragensko, ter maternične vložke s hormoni. Za zdaj pa niso na voljo brezplačni kondomi (kot v nekaterih evropskih državah, kot so VB, Irska, Portugalska, Francija ...).

Dr. Pinterjeva še dodaja, da se trenutno iščejo učinkovite metode z biološko identičnimi hormoni, na trg prihajajo nova tovrstna kontracepcijska sredstva, kdaj bodo na voljo pri nas, pa se še ne ve. Pri moški kontracepciji novosti ni, še vedno je težava v učinkovitosti moške kontracepcije in v neželenih učinkih hormonske kontracepcije pri moških. Zaradi zmanjšanja testosterona namreč lahko pride do požensčenja moških, če ga dodajajo, pa je nevarnost v prehitrem prekoračenju tega hormona.

Nujna kontracepcija

Dr. Bojana Pinter je spregovorila tudi o sodobnih priporočilih glede nujne kontracepcije, ki so v procesu potrjevanja. Kot je povedala, pri nujni kontracepciji ločimo dve osnovni metodi: ena je oralna nujna kontracepcija,

druga pa je nujna vstavitve materničnega vložka z bakrom. Obe metodi lahko uporabimo do pet dni po nezaščitenem spolnem odnosu, uporabljata pa se kot izhod v sili – bodisi ob nezaščitenem spolnem odnosu ali ob težavah ob zaščiti, na primer pozabljena tabletko ali ko sočasno jemljemo zdravila, ki bi lahko zmanjšala učinkovitost hormonske kontracepcije.

Tri možnosti

Najnovejša oralna nujna kontracepcija je ulipristalacetat, ki je učinkovita do 120 ur po spolnem odnosu; če se vzame v času pred ovulacijo, zamakne ovulacijo za nekaj dni. Zmanjša možnost zanositve in njena učinkovitost je večja nekaj dni pred ovulacijo, kakor pa če jo vzamemo prav pred ovulacijo. Zanosilnost je 1 do 2 odstotka žensk ob enkratni uporabi. Na voljo je brez recepta in se kupi v lekarnah (cena je približno 23 evrov). Na splošno velja, da ob enkratni uporabi te metode zanosijo en do dva odstotka žensk. Druga metoda je levonorgestrel, kjer se prav tako vzame ena tableta, vendar najkasneje v 72 urah po spolnem odnosu, kasneje je manj učinkovito. Učinkovitost? Zanosilnost je 2,6 odstotka žensk ob enkratni uporabi. Cena pa je približno 14 evrov.

Tretja metoda je klasična Yuzpejeva metoda, kjer se takoj po nezaščitenem spolnem odnosu vzame štiri tablete kombinirane hormonske kontracepcije in čez 12 ur ponovno štiri tablete. Tablete se dobijo pri ginekologu na zeleni recept (brez doplačila) kot izhod v sili. Imajo pa več stranskih učinkov, kot je slabost (v 50 %) in bruhanje (v 20 %), stopnja zanositve pa je 2,9 pri enkratni uporabi.

Vse tri opisane metode po besedah naše sogovornice delujejo na odložitev ovulacije in ne vplivajo na maternično sluznico, da bi preprečevale zanositev.

Maternični vložek z bakrom se prav tako lahko uporabi kot nujna kontracepcija, predvsem v primerih, ko ženska v nadaljevanju

želi dolgoročno zaščito. Vstaviti ga je treba v petih dneh od nezaščitenega spolnega odnosa. V tem primeru se mora ženska naročiti pri ginekologu.

Najprej po tabletko, potem na posvet

»Zelo pomembno je, da je nujna kontracepcija dosegljiva,« poudarja dr. Pinterjeva. V večini evropskih državah je na voljo brez recepta v lekarnah, ponekod tudi v drogerijah, v Skandinaviji pa se dobi celo na bencinskih črpalkah. Če bi ženska nujno kontracepcijo uporabljala pri vsakem spolnem odnosu, bi prej ali slej prišlo do zanositve: v enem letu je zanositev 20-odstotna. Dr. Pinterjeva zato priporoča, da se po prvi uporabi nujne kontracepcije zglasimo na posvet pri ginekologu in se dogovorimo za uporabo učinkovitejše kontracepcijske metode, kot smo jo do takrat uporabljali.

Ulipristalacetat ali levonorgestrel?

Ulipristalacetat je selektivni modulator progesteronskih receptorjev in zavre ovulacijo za vsaj pet dni. S tem prepreči, da bi v naslednjih dneh prišlo do ovulacije, semenčice pa lahko preživijo v rodilih tudi pet dni. Če pa je spolni odnos na dan ovulacije oz. se je proces ovulacije že začel, potem do odložitve ovulacije ne more priti in takšna zaščita ne deluje. Levonorgestrel je progesterogen in je nekoliko manj učinkovit kot ulipristalacetat. Levonorgestrel pa je ustrežnejši v primeru, da ženska sicer jemlje kontracepcijske tablete (a je pozabila vzeti) ali pa je na hormonski terapiji. Prav tako priporočila svetujejo levonorgestrel v primeru, če ženska doji. Pri tej kontracepciji je namreč dojenje treba prekiniti le za osem ur, pri ulipristalacetatu pa za sedem dni. V vseh ostalih primerih je prva izbira ulipristalacetat. Še posebej priporočila svetujejo rabo ulipristalacetata v primeru, če ima ženska indeks telesne mase nad 30.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

PEKOČE IN SUHE OČI? VETER, SONCE, DIM, KLIMA, RAČUNALNIK?

Vlažilne in zaščitne lastnosti natrijevega hialuronata blažijo vzdražene, suhe in pekoče oči, vodni destilati ginka, borovnice, navadnega komarčka in gotu kole pa jih pomirjajo in osvežijo.

PRIMERNE ZA UPORABNIKE KONTAKTNIH LEČ

KAPLJICE ZA OKO BREZ KONZERVANSA

ALKALOID

PROCULIN[®] TEARS ADVANCE BREZ KONZERVANSOV

Dodatne informacije pri uvozniku ALKALOID-INT d.o.o., Šlandrova ulica 4, 1231 Ljubljana-Črnuče.

ABC

- A** Pomembno je, koliko urina izločimo, in ne toliko, koliko tekočine spijemo.
- B** Antidiuretčni hormon, ki nastaja v hipotalamusu, vpliva na izločanje urina.
- C** Psihogeno polidipsija pomeni, da človek začne pretirano piti iz duševnih razlogov.

Pretirano izločanje urina

Potrebe po pitju so zelo različne, odvisno je od zunanje temperature, telesne dejavnosti ... Pogosto slišimo in beremo priporočila, da naj bi spili čim več. Da se telo s pitjem tekočine »prečisti«, da lažje hujšamo, da je to dobro za naša sečila ipd. Nekateri ljudje resnično spijejo premalo tekočine, so pa ljudje, ki je spijejo preveč. Nekateri ljudje nimajo pravega merila, koliko naj bi je sploh spili. Po mnenju zdravnikov naj odrasla oseba ne bi spila več kot tri litre tekočine na dan.

Avtorica: **Maja Korošak**

Naš sogovornik, **prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, razloži, da ustreznost vnosa tekočine najlažje ocenimo tako, da izmerimo količino izločenega urina. Torej pomembnejše od vprašanja, koliko je normalno, da pijemo, je vprašanje, kakšna je normalna količina izločenega urina. Koliko torej? »Odrasla oseba normalno izloča do tri litre urina na dan ali natančneje 40 mililitrov na kilogram telesne teže.« To pomeni, da lahko spijemo dobre tri litre tekočine, saj se del te iz telesa izloča tudi skozi dihala in kožo. Če količina izločenega urina presega omenjeno količino, lahko gre za bolezensko stanje, ki ga imenujemo poliurija.

Vzroki poliurije

Kot pove dr. Kocjan, so vzroki poliurije zelo različni. »Poliurija je lahko posledica tako imenovane osmotske diureze, ko gre za izloča-

nje urina, ki je gost, ker so v njem topljenci. Ali pa vodne diureze, kjer gre pretežno za izločanje vode. Zato pri iskanju vzrokov najprej pogledamo, ali je urin koncentriran ali razredčen. Če je koncentriran, je najpogostejši vzrok za pretirano izločanje urina neurejena sladkorna bolezen. V urinu je v tem primeru veliko glukoze. Osmotsko diurezo povzročajo še nekateri drugi, redkejši, manj pomembni vzroki.« (Diureza je proces nastajanja in izločanja urina v ledvicah.)

Kot rečeno, pri vodni diurezi je urin razredčen in poliuričen človek ga izloča v velikih količinah. Zakaj pride do tega stanja? Dr. Tomaž Kocjan: »Izločanje vode je regulirano tako, da je naše telo zaščiteno pred izsušitvijo ali dehidracijo oziroma konkretno pred zvišanjem plazemske osmolalnosti nad dovoljeno mejo. (Osmolalnost pomeni število osmotsko aktivnih delcev v raztopini.) Plazemska osmolalnost zaznavajo osmoreceptorji, to so posebne celice, ki se nahajajo v hipotalamusu.« (Hipotalamus je del možganov, ki predstavlja povezavo med živčnim in hormonalnim sistemom; sprejema živčne dražljaje iz osrednjega živčevja in posreduje hormonske dražljaje v hipofizo.) »Ko osmoreceptorji zaznajo, da osmolalnost narašča, da torej obstaja nevarnost dehidracije, se sprožita dva mehanizma.«

»Prvi mehanizem je, da hipotalamus začne izločati antidiuretčni hormon, ta potuje v zadnji režanj hipofize in se izloči v kri. Učinkuje na ledvične tubule, kjer poveča prepustnost celic ledvičnih zbiralcev za vodo. Izločanje vode in s tem količina urina se na ta način zmanjšata. Drugi mehanizem, ta se sproži nekoliko kasneje kot izločanje anti-

diuretčnega hormona, je občutek žeje. To pomeni, da človek zazna žejo in vnese tekočino v telo.«

V teh dveh mehanizmih pa po besedah dr. Tomaža Kocjana lahko nastopijo tri različne motnje. »Prva motnja je centralni diabetes insipidus, ki nastane zaradi pomanjkanja antidiuretčnega hormona. V tem primeru hipotalamus iz različnih bolezenskih vzrokov ne izloča antidiuretčnega hormona. Bolnik zato stalno izloča velike količine urina. Če ima prost dostop do vode, lahko primanjkljaj tekočine v telesu kompenzira s pitjem,« razlaga dr. Kocjan in nadaljuje z opisom druge motnje. »Druga motnja je nefrogeni diabetes insipidus, ko je antidiuretčnega hormona sicer dovolj, a se ledvice nanj ne odzovejo ustrezno. Posledice so enake, kot že omenjeno.«

Tretja motnja je po besedah našega sogovornika pretirana žeja, pri čemer človek pije

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in specializirani prodajalni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

preveč tekočine. »To imenujemo primarna polidipsija, gre za pitje čezmernih količin tekočine, ki je večinoma psihogene narave, zato stanje večinoma enačimo s tako imenovano psihogeno polidipsijo, kar pomeni, da človek začne pretirano piti iz duševnih razlogov. Včasih gre za posledico psihoze, pogosteje pa človek na ta način blaži stresni položaj ali notranjo stisko. Ker je sposobnost ledvic za redčenje urina omejena, lahko v skrajnih razmerah, ko posameznik naenkrat spije zelo veliko vode, pride do smrtno nevarne zastrupitve z vodo. Dr. Kocjan ob tem dodaja, da lahko takšni bolniki sicer brez posledic postopno zmanjšajo vnos tekočine, če gre za duševni vzrok oziroma psihiatrično bolezen. Če bi enako ravnali bolniki, ki imajo težave z antidiuretičnim hormonom, pa bi seveda prišlo do hude dehidracije. Izjemno redko ima pretirano pitje organski vzrok, ko v hipotalamusu, v centru za žejo, zraste tumor, ki center stimulira tako, da povzroča občutek velike žeje.«

Diagnosticiranje

Prvi ukrep pri diagnostiki poliurije je, da ugotovimo, kolikšno količino urina bolnik dejansko izloči. Poliurijo moramo namreč razlikovati od polakisurije, ki pomeni pogosto izločanje manjših količin urina, poudarja dr. Kocjan. »Celotna količina izločenega urina v teh primerih namreč ne preseže treh litrov.«

Upoštevamo tudi, da določena zdravila lahko vplivajo na povečano izločanje teko-

čine. Diuretiki npr. namerno povečajo izločanje tekočine. Osnovne preiskave obsegajo še merjenje krvnega sladkorja, dušičnih retenov za oceno ledvične funkcije in vsebnosti različnih elektrolitov v krvi. Če osnovne preiskave potrdijo poliurijo zaradi povišanega sladkorja, bolnik sodi k diabetologu. Z natančno diagnostiko pretirane vodne diureze se ukvarja endokrinolog.

Piti ali ne piti?

Kako zdravnik gleda na priporočila po pitju čim več tekočine? Dr. Tomaž Kocjan: »Pitje zadostne količine tekočine dokazano zmanjša tveganje za ponovni nastanek ledvičnih kamnov. Dokazano je tudi, da pitje tekočine lahko pomaga pri hujšanju. Pri pitju kljub temu ni potrebno pretiravati in spiti pet litrov na dan. Nasprotno veliko ljudi, še posebno starejših, spije bistveno premalo tekočine. Svetujemo torej zmeren vnos, ki pa ga je treba ustrezno povečati med telesno dejavnostjo in ob višjih temperaturah v okolju.«

Kaj bi lahko večje uživanje tekočine v daljšem obdobju povzročilo? »Bolniki s primarno polidipsijo si sprejejo hipertonično sredico, ki je zadolžena za koncentriranje urina, zato se ta mehanizem prehodno poslabša. Bolniku z diabetes insipidusom, ki mora stalno piti velike količine tekočine, se zaradi tega spremeni način življenja. Okolica se odzove odklonilno, moti ga tudi nočno zbujanje, ko mora piti in hoditi na vodo, zato se lahko pojavijo še duševne motnje.«

Diabetes insipidus

Čeprav ima diabetes insipidus podobno ime kot sladkorna bolezen in imata nekaj skupnih simptomov, nista povezana. Glavna kazalca diabetes insipidusa sta prekomerno pitje (polidipsija) zaradi hude žeje in prekomerno izločanje urina (poliurija). V večini primerov je vzrok boleznini moteno izločanje antidiuretičnega hormona. Lahko se pojavi tudi zaradi neodzivnosti ledvic na ta hormon ali v redkih primerih zaradi njegove pretirane razgradnje med nosečnostjo (gestacijski diabetes insipidus).

Kateri so vzroki? Vodno ravnovesje v telesu je odvisno od količine tekočine, ki jo popijemo in izločimo. Hormon, ki regulira naše vodno ravnovesje, se imenuje antidiuretični hormon. Tvori se v hipotalamusu, shranjuje pa v hipofizi, od koder se po potrebi izloča v kri. Stimulus za izločanje antidiuretičnega hormona v kri je dehidracija zaradi pomanjkanja vode v telesu (v ledvicah zaradi učinka antidiuretičnega hormona lahko poteka reabsorpcija vode in koncentriranje urina, kar zmanjša izgubo vode iz telesa).

Bolezen ima več oblik. Prva je centralni diabetes insipidus (pridevnik centralni se nanaša na centralni živčni sistem, ker je vzrok poškodba hipotalamusa zaradi kirurškega posega, poškodbe glave, tumorja, meningitisa; taka poškodba onemogoči normalno tvorbo, shranjevanje in izločanje antidiuretičnega hormona. Druga je nefrogeni diabetes insipidus (vzrok je v dednem genetskem obolenju ali pa kroničnem obolenju ledvic, zaradi česar pride do neodzivnosti ledvic na antidiuretični hormon; pogosteje obolevajo moški).

Tretji je gestacijski diabetes insipidus (pojavi se samo med nosečnostjo, kjer poseben encim iz placente (posteljice) razgradi materin antidiuretični hormon).

Kako lahko ločimo med primarno polidipsijo in diabetes insipidusom? Pri slednjem, predvsem centralnim, bolnik jasno ve, kdaj je pričel več piti. To se zgodi, ko se izločanje antidiuretičnega hormona zmanjša zaradi zmanjšanja kritične mase celic, ki izločajo ta hormon. Pri psihogeni polidipsiji bolnik običajno postopno povečuje vnos tekočine. Sprva se ti bolniki ne zbujajo in ne pijejo ponoči. Ker pa sčasoma pride tudi do tega, je ločevanje večinoma bolj zapleteno in je v domeni endokrinologa.



wellion®
LUNA^{trio}

AUSTRIA

GLUKOZA + HOLESTEROL + SEČNA KISLINA

GLUC
5.8
mmol/L
7/31 11:30 AM
LUNA^{trio}
Memory OK

MERILNIK BREZPLAČNO!
OB NAKUPU LISTIČEV HOL (10),
GLU (50) ALI SEČNA KSL. (10)

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 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ABC

- A** Poznamo uporaben oz. adekvaten stres (eustres) in neuporaben oz. nefunkcionalen stres (distres).
- B** Stres v telesu sproži različne odzive, ki lahko na dolgi rok škodljivo vplivajo na naš imunski sistem.
- C** Za zmanjšanje neprijetnega občutka stresa je nujno potrebno razrešiti, sprejeti ali zapustiti vzrok zanj.

S stresom ni nič narobe



Sandi Kofol, diplomirani psiholog

Eno od glavnih navodil za zdravo življenje skoraj zagotovo vključuje 'življenje brez stresa', toda mnogi ne vedo, da je pravzaprav stres lahko zelo uporaben mehanizem, ki nam je v pomoč pri premagovanju vsakodnevnih izzivov – če ga le znamo uporabiti v svoj prid in s tem ponovno vzpostavimo ravnovesje. Kadar nam to ne uspe, govorimo o distresu, ki lahko močno vpliva na kakovost našega življenja. Vse in še več o stresu nam je zaupal Sandi Kofol, diplomirani psiholog, transakcijski psihoterapevt in certificirani terapevt logosinteze, ki deluje kot terapevt za posameznike in pare, predavatelj in coach za podjetja.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Kdaj govorimo o stresu

Po definiciji psihoterapevta dr. Zorana Miličevića, ki jo povzema psiholog in psihoterapevt **Sandi Kofol**, govorimo o stresu vsakič, ko doživimo kakršno koli neprijetno

čustvo, ki je posledica naše razlage nekega za nas ogrožajočega stanja, ki nam je pomembno. To v telesu sproži fiziološke procese, kot so hitreje bitje srca, spremenjen ritem dihanja, potenje in tresenje rok, pride do povečanega izločanja adrenalina, spremeni se prebava ipd.

Kadar neki dražljaj ali položaj, v katerem smo se znašli, porušita ravnovesje v našem sistemu in kadar gre hkrati za nekaj, kar je za nas pomembno, se bomo ljudje na to odzvali različno, razlaga Kofol. Če izgubimo nekaj, kar je za nas pomembno, občutimo žalost; če zagledamo psa in se bojimo, da nas bo ugriznil, doživimo strah; če se sodelavec v službi ne drži dogovora, ki je za nas pomemben, doživimo jezo – in vsa ta čustva so pravzaprav stres, dodaja.

Stres na slabem glasu

Kadar govorimo o stresu, mu skoraj brez izjeme pripišemo negativno konotacijo, vendar Kofol razlaga, da je lahko stres uporaben oz. adekvaten (eustres) ali pa je neuporaben oz. nefunkcionalen (distres).

O uporabnem stresu govorimo, nadaljuje, kadar nam da energijo, da se aktiviramo in poskušamo ponovno vzpostaviti ravnovesje, kar imenujemo adaptacija. Če nas je denimo nečesa strah, uporabimo energijo stresa za beg iz situacije, če je to najboljša možna rešitev. Če smo jezni na sodelavca, ki se ni držal dogovora, energijo stresa uporabimo za to, da se z njim pogovorimo. Običajno pa imamo, kadar govorimo o stresu, v mislih neuporaben stres oz. distres, do katerega pride, kadar nam ne uspe vzpostaviti ponovnega ravn-

vesja. Če denimo sodelavcu, ki se ni držal dogovora, ne rečemo ničesar, obstaja velika verjetnost, da bo obnašanje ponovil, kar bo generiralo še več jeze in še več distresa. Ta pa za sabo na dolgi rok potegne tudi telesne spremembe, dodaja.

Tesnoba (anksioznost) se pojavi, kadar ne vemo, kaj se bo z nami dogajalo v prihodnosti. Gre za splošen strah, ki je izredno neprijeten, ljudje zaradi preokupiranosti s telesnimi občutki pogosto težko razmišljajo. Pri depresiji pa gre, v nasprotju s tesnobo, za prepričanje, da z nami v prihodnosti ne bo nič ali pa vsaj ne to, kar smo si želeli. Postanemo malodušni in pasivni, vse vidimo črno, izgubimo zaupanje sami vase in v druge.

Pri paničnem napadu so telesni občutki podobni anksioznosti. Napad panike naj bi po eni od definicij doživeli, kadar imamo občutek, da položaju nismo dorasli in želimo iz njega pobegniti, ne vemo pa točno, kako, zato lahko človek med paničnim napadom navzven deluje neracionalno, ker na vse pretege išče izhod.

Vsa našeta stanja po zgornji definiciji spadajo v okvir (di)stresa, ker gre za neprijetna čustva, ki so v večini neuporabna. Vendar pa Kofol poudarja, da se v današnjem času preveč ukvarjamo s postavljanjem diagnoz, namesto da bi sprejeli, da gre za neko neprijetnost in bi poskušali najti izhod iz tega. Stres

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

ob neprijetnih čustvih je namreč avtomati- zem in fokus bi moral biti bolj usmerjen na iskanje rešitve kot pa na samo stanje. Tudi zato, ker kroničen distres škodljivo vpliva na imunski sistem, saj je povečano bitje srca, povečano je izločanje adrenalina ipd., zato velja, da manj časa kot doživljamo stres, boljše je za nas.

Načini spopadanja z distresom

Kofol omenja tri ključne vstope v distres. Prva možnost je, da si med doživljanjem hudega distresa damo priložnost, da razmislimo, kakšne možnosti rešitve imamo v tem položaju na izbiro in katera od teh bi bila najboljša izbira, da bi spet vzpostavili ravnovesje. Če izberemo pravo in deluje, razlog za stres izgine, v nasprotnem primeru najbrž nismo izbrali ustreznega pristopa. Kadar nekateri stvari pripisujemo preveliko pomembnost, pride v poštev druga možnost, nadaljuje Kofol, in sicer se moramo vprašati, ali je to za naše življenje res tako pomembno. Ko pripisano pomembnost znižamo, se zniža tudi intenziteta stresa. Pri tretjem načinu preverimo, ali smo si dogajanje v okoliščinah ustrezno razložili. Naše razlage namreč običajno potekajo samodejno na nezavedni ravni, nanje pa vplivajo naše pretekle izkušnje, sporočila, ki smo jih dobivali od nam pomembnih ljudi, ipd. Če si denimo dejanje sodelavca, ki se ni držal dogovora, razložimo na način, da je pozabil zaradi preobilice dela, bomo doživeli drugačna čustva in stres kot pa če zaključimo, da nas zagotovo ne mara in mu nismo pomembni.

Epidemija koronavirusne bolezni

Med letošnjo epidemijo se je pri večini ljudi vsaj do neke mere pojavil strah pred prihodnostjo, kar po Kofolovih besedah v danih razmerah ni nič neobičajnega. Epidemija je bila namreč za vsakega od nas dražljajska situacija, od našega referenčnega okvirja (tj. naše osebne strukture, izkušnje, okolja in ljudi, s katerimi smo bili v stiku skozi življe-

V današnjem času hitrih rešitev ljudje pogosto posežejo po raznih tehnikah za zniževanje stresa, kot so meditacija, joga, tek, fitnes ipd. Toda Kofol pri tem opozarja, da je ključen namen posluževanja teh tehnik. Če se torej zanje odločimo, da bi izničili neprijetne občutke in ne bi več čutili stresa, težave nismo rešili, saj bo vzrok za pojav stresa ostal še naprej. Karikirano, če se denimo odločimo za tek, da bi nas manj bolelo v duši, je to podobno, kot če bi zaužili preveč alkohola. Gre torej za navidezno oz. psevdo adaptacijo. Nujno je poiskati izhod iz okoliščine (jo skušamo spremeniti, se z njo sprijaznimo ali jo zapustimo), poudarja Kofol, in v tem primeru lahko denimo tek pride prav, če ga uporabimo z namenom, da si zbistrimo glavo in tako lažje iščemo rešitve.

nje) pa je bilo odvisno, kako smo si novonastale razmere razložili in posledično, katero čustvo smo ob tem doživeli.

Vsi tisti, pri katerih je doživljanje epidemije ogrozilo eno od njihovih osnovnih vrednot, so doživeli eno od neprijetnih čustev oz. stres; redke izjeme, pri katerih je epidemija potrdila eno od njihovih vrednot, so doživljale prijetna čustva, nekateri pa oboje naenkrat. Nekdo, ki se je zbal za svoje zdravje ali zdravje bližnjih, je doživljal stres, medtem ko je nekdo, ki je videl priložnost v hitrem zaslužku z zaščitno opremo, razmere doživljal kot pozitivno, spet tretji, ki je hkrati doživljal obe situaciji, pa mešane občutke.

Med epidemijo sta se pojavila tudi dva skrajna pola med ljudmi, nadaljuje Kofol. Na eni strani so ljudje, ki so razmere doživljali kot katastrofalne, na drugi pa tisti, ki so zagovarjali idejo, da bolezen sploh ni nevarna oziroma sploh ne obstaja. V ozadju obeh odzivov je več različnih vzrokov, pravi Kofol, skupen imenovalc vsem pa je arhaičen strah

pred izgubo varnosti, zaradi katerega ljudje iščejo načine, kako jo spet vzpostaviti.

Prihodnost je negotova

Še vedno ne vemo, v katero smer bo zaplula ladja covid-19 in kaj nas čaka jeseni. Po Kofolovih predvidevanjih bodo v primeru drugega vala imeli najmanj težav s stresom tisti, ki tudi sicer nimajo teženj po preveliki kontroli v življenju – in obratno. Vedeti moramo, da takšne kontrole, kot smo je bili vajeni, nimamo in je verjetno še nekaj časa ne bomo imeli.

Samemu stresu se v življenju ne moremo izogniti, to niti nima smisla, saj je za nas uporabno orodje, ki nam daje energijo, da lažje izpeljemo določene akcije in ponovno vzpostavimo ravnovesje. Včasih je stres tudi v funkciji preživetja in če ga ne bi doživeli, ko smo zares ogroženi, morda ne bi preživeli. V primeru pa, da gre za distres, ki ničemur ne služi, se je pametno z njim spopasti in ga razrešiti. Kroničen stres namreč zaradi vsega telesnega dogajanja slabi imunski sistem in v luči trenutnih dogodkov nam bo zdrav imunski sistem prišel še kako prav.

In še zadnji nasvet psihologa: zaupajmo strokovnjakom. Res je, da imajo tudi oni med seboj različna mnenja, ampak globalno gledano se je vzpostavilo določeno mnenje. Seveda obstaja možnost, da bodo strokovnjaki postavili napačno diagnozo, toda bistveno manjša, kot da bo napačno diagnozo postavil nekdo od laikov.

ABCzdravja

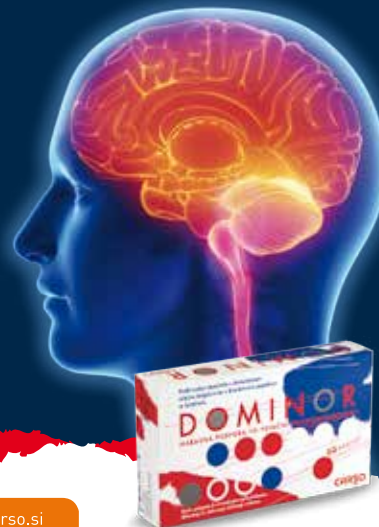
LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 18,90 €
04/51 55 880

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

KO OVIRE POSTANEJO IZZIVI.

- Pomoč pri izčrpanosti, čustveni stiski in razdražljivosti.
- Naravna podpora pri psihični preobremenjenosti.
- Hidrolizat mlečne beljakovine z bioaktivnim peptidom in biotinom.



CAR/DO/POS/Asf/08.20/01

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. Koltaj
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.

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

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

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojčk, ginekologijo in estetsko medicino
PTC Dravljice, 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).

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 boleznij hrbtenice, sklepov, notranjih organov
Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije
tel.: 01 56 84 091, www.centerzdravja.net

Bioresonanca

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

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

Optiki

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

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

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

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

Optik Janez Poznič s.p. 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 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe

Stres - bolezen moderne družbe

Biostile

Najboljše iz narave za sodobnega človeka.



Kar 70 do 80 odstotkov vseh obiskov bolnikov pri zdravniku naj bi bilo zaradi bolezni, ki so povezane s stresom. Vsakodnevne situacije in hiter tempo življenja, povzročajo v umu in telesu veliko napetosti. Posledica nastalega stresa, ki se kopiči, lahko povzroči v telesu blokade, tako energijske kot tudi fizične.

Stres je pogosto vzrok za nastanek različnih bolezni. Med drugim lahko povzroča izčrpanost, utrujenost, razdražljivost, občutek tesnobe pogoste so tudi motnje spanja in težave s koncentracijo.

S simptomi stresnega načina sodobnega človeka, se lahko soočate tudi s pravilno prehrano, zdravim načinom življenja in prehranskimi dopolnili.

Za Vas smo pripravili košarico Biostile izdelkov, ki prispevajo k delovanju živčnega sistema.

RELAX je izdelek, ki vsebuje izvleček melise najvišje kakovosti ter vitamine in minerale, ki prispevajo k:

- delovanju živčnega sistema,
- normalnemu psihološkemu delovanju,
- umskim zmogljivostim
- in imajo vlogo pri kognitivnih funkcijah.

NONI SOK je naravni sok iz sadežev indijske murve iz Polinezije, z dodanim koncentratom iz rdečega grozdja za prijeten okus. Polinezijski domorodci so noni sok tradicionalno uporabljali za vzdrževanje dobrega počutja.

V tej akciji prejmete **DARILO MAX FRUIT KING**, ki je kombinacija izvlečkov 13-ih naravnih sadnih sokov, z dodanimi vitamini, ki prispevajo k:

- delovanju imunskega sistema,
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- sproščanju energije pri presnovi.

Vsebuje tudi vitamine, ki prispevajo k presnovi homocisteina. Povišane ravni homocisteina predstavljajo nevarnost za srčno-žilna obolenja in bolezen živčevja, kot je npr. depresija.

Oba sokova sta primerna tudi za otroke po 3. letu starosti.

Biostile je slovenska blagovna znamka, Biostile izdelki pa so proizvedeni skladno z najvišjimi standardi, ki veljajo v industriji, primerni pa so tudi za vegane.

Privoščite si prehranska dopolnila visoke kakovosti za soočanje z izzivi zdravega življenjskega sloga v sodobni družbi.

Izkoristite AKCIJO SAMO v septembru

REDNA CENA 84,70eur

AKCIJSKA CENA 66,80 EUR

**+ BREZPLAČNA
POŠTNINA**



Izdelke lahko naročite na:

BREZPLAČNI TEL. ŠT. 080 88 44,
www.biostile.si, info@biostile.si.

Biostile izdelki so na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah. Biovis d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen.

Vsebina

- 4 Covid-19: upoštevajmo navodila
- 6 Okužbe v vrtcu
- 11 Meningokok: udari redko, a pogosto usodno
- 14 Diabetes in srčno-žilne bolezni
- 19 Težava, ki lahko potrka tudi na vaša vrata
- 22 V jesen z okrepljenim imunskim sistemom
- 25 Starostna degeneracija makule
- 28 Večne težave s kislino
- 30 Zdravljenje multiple skleroze
- 32 Svet skozi meglo alzheimerjeve bolezni
- 35 Posledica – izgubljen sluh
- 37 Kriva hrbtenica
- 39 Nujna kontracepcija
- 41 Pretirano izločanje urina
- 43 S stresom ni nič narobe