ABCzdravja

Februar 2021
Leto 16, številka 2

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

OSLABLJEN IMUNSKI SISTEM,
DOLGOTRAJNA IZČRPANOST,
POČASNO OKREVANJE?

Sestavine potrjene s številnimi študijami.

Recovenol®
recovery support

Za aktivacijo imunskega sistema.

1. **vitamini in minerali**
   A, B2, B6, B9, B12, D, E, cink, selen.
   Pomembni pri delovanju imunskega in živčnega sistema, pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
2. **nukleotidi**
   Nizkomulekolarne spojine, ki v telesu sodelujejo pri številnih biokemičnih procesih. Pridobljeni s standardiziranim in visoko kontroliranim procesom.
3. **beta-glukan**
   Že več kot 50 let najbolj preučevana naravna podpora imunskemu sistemu. Beta-glukan je koristen za dobro delovanje organizma.
4. **kompleks izvlečkov in S. cerevisiae**
   Zdravju koristni sadeži, zelenjava, zelišča in fermentat S. cerevisiae s pozitivnim vplivom na človeško telo.

Inovativen 4-komponentni mehanizem delovanja

- za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- pri oslabljeni imunski odpornosti
- za zmanjšanje dolgotrajne fizične izčrpanosti

Premium izdelek s patentiranimi učinkovinami.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

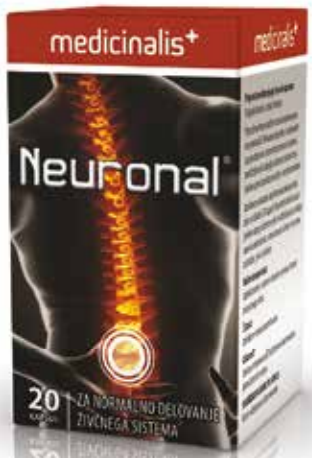
strokovno svetovanje: 080 50 02
www.recovenol.eu
Panakea d.o.o.
Savska cesta 10
1000 Ljubljana
medicinalis+

Težave s hrbtom?

Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.neuronal.eu
Panakea d.o.o.
Savska cesta 10
1000 Ljubljana
medicinalis+

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Vsebina

4 Je cepljenje varno?

5 Zdravstvo se je odlično odrezalo

6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

8 70 let zbiranja podatkov o raku

10 Vitamin D pod drobnogledom

13 Gripa na pohodu

16 Počasi se kažejo posledice okužbe

19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

21 Stanje črevesja je zelo pomembno

24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih

26 Ko po dotiku koža peče, srbi

30 Zaščitite svoje grlo

33 Najpogostejša hormonska neravnovesja

36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

38 Kako se zrediti?

40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 16, številka 2, februar 2021
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 oglasnih 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 številk. 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 pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo distribucijo revije, ne vplivajo na vsebino strokovnih člankov.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?

5 Zdravstvo se je odlično odrezalo

6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

8 70 let zbiranja podatkov o raku

10 Vitamin D pod drobnogledom

13 Gripa na pohodu

16 Počasi se kažejo posledice okužbe

19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

21 Stanje črevesja je zelo pomembno

24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih

26 Ko po dotiku koža peče, srbi

30 Zaščitite svoje grlo

33 Najpogostejša hormonska neravnovesja

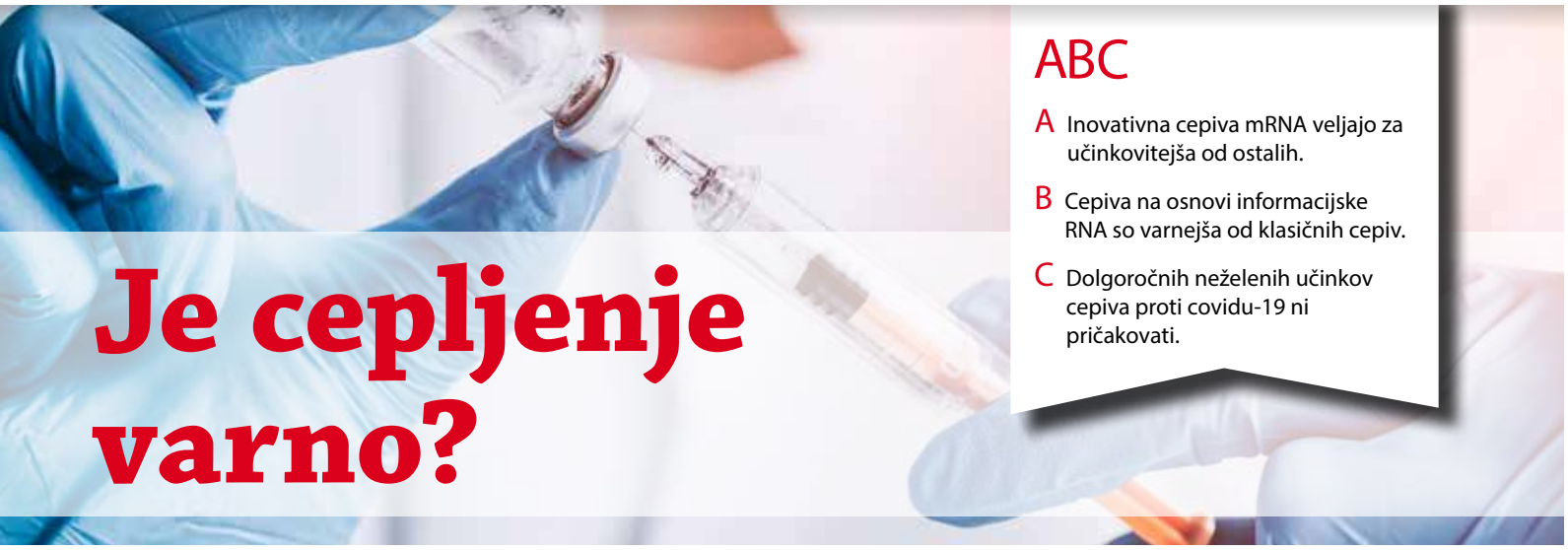
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

38 Kako se zrediti?

40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih



Je cepljenje varno?

ABC

A Inovativna cepiva mRNA veljajo za učinkovitejša od ostalih.

B Cepiva na osnovi informacijske RNA so varnejša od klasičnih cepiv.

C Dolgoročnih neželenih učinkov cepiva proti covidu-19 ni pričakovati.

Izr. prof. dr. Tomaž Bratkovič, mag. farm.

V Sloveniji sta trenutno na voljo dve cepivi proti virusu SARS-CoV-2: cepivo proizvajalcev Pfizer in BioNTech ter cepivo podjetja Moderna. V obeh primerih gre za t. i. inovativno cepivo, temelječe na informacijski RNA. O dejavnikih, ki so omogočili nenavadno hiter razvoj cepiva, razliki med klasičnimi in inovativnimi cepivi, pa tudi varnosti cepiva smo se pogovarjali z izr. prof. dr. Tomažem Bratkovičem, mag. farm., s Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani.

Avtorica: **Alja Možej**

Kaj je omogočilo tako hiter razvoj cepiva?
Prof. dr. Tomaž Bratkovič pojasnjuje, da je izjemna hitrost razvoja cepiva posledica štirih dejavnikov. Ključnega pomena je bilo hitro spoznanje držav, da gre »zares«, zaradi česar so te stopile skupaj in v relativno kratkem času zagotovile finančna sredstva za razvoj cepiva. Drugi zelo pomemben dejavnik, ki je pospešil hitrost razvoja, so izkušnje: »Že vsaj 15 let poteka razvoj podobnih cepiv na istih platformah, se pravi s pomočjo cepiv na osnovi informacijske RNA, vektorskih ter DNA-cepiv. Poleg tega so imeli določene izkušnje z razvojem cepiv za SARS in MERS, ki sta sorodna aktualnemu novemu koronavirusu. Že od prej je bilo torej znano, da je protein S tisti optimalni antigen. Vsa cepiva, ki so trenutno v razvoju ali odobrena, kot antigen izkoriščajo ravno ta protein S novega koronavirusa.« Tretji razlog tiči v organizaciji kliničnih raziskav: namesto da bi raziskave potekale zaporedno, kot je to običajno, od prve faze proti tretji, so se faze tokrat v določeni meri prekrivale. Za nameček pa so se prilagodili tudi regulatorji. Tako je Evropska agencija za zdravila izkoristila možnost t. i. tekočega pregleda, kar pomeni, da je, v nasprotju z običajno metodo, kjer mora farmacevtsko podjetje vnaprej zbrati vse rezultate predkliničnih in kliničnih vrednotenj in jih predložiti agenciji v presojo učinkovitosti, varnosti in kakovosti, v primeru covida-19 pristala na to, da lahko farmacevtska podjetja rezultate vrednotenj cepiva pošiljajo sproti, ko so ti na voljo.

Razlika med klasičnimi in inovativnimi cepivi
Klasična cepiva že skoraj poldrugo stoletje pripravljamo na podoben način. Mikrobe, ki povzročajo bolezen, namnožimo v laboratoriju, nakar z dodatkom kemične snovi povzročitelje bolezni naredimo neškodljive. S tako pridobljenimi pripravki neškodljivih povzročiteljev bolezni posameznika cepimo, s čimer v telesu razmnožimo spominske obrambne celice – limfocite, ki bi jih sicer imunski sistem razmnožil šele ob prebolevanju bolezni. Na ta način posameznika obvarujemo pred prvim prebolevanjem okužbe, hkrati pa mu zagotovimo imunsko zaščito, kot bi mu jo sicer pustila bolezen.

V nasprotju s klasičnimi cepivi, pri katerih v telo dovedemo celotno strukturo virusa, pri inovativnih cepivih na osnovi nukleinskih kislin (npr. vektorska in mRNA-cepiva) našim celicam ponudimo samo informacijo, na osnovi katere celice same sintetizirajo tuji protein – antigen, na katerega se imunski sistem nato odzove, razloži dr. Bratkovič. »Vedeti moramo, da je naš imunski sistem sposoben ločevati med telesu lastnimi in tujimi proteini. Naše celice ves čas, ko sintetizirajo bodisi lastne bodisi virusne (tj. tiste, ki nastanejo, če vanje vdre virus) proteine, te antigene predstavljajo na svoji površini imunskim celicam. Z dovajanjem proteinskega cepiva v telo skušamo imunske celice neposredno opozoriti na prisotnost tujega proteina, hkrati pa izgubimo možnost lastne sinteze antigenov. Kar je precej manj učinkovito in zato takšnim cepivom dodajamo t. i. adjuvante, ki okrepijo imunski odziv na antigen. V primeru cepiv na osnovi nukleinskih kislin pa celice same sintetizirajo antigene in posledično bistveno bolj učinkovito obveščajo imunski sistem o prisotnosti tujka. Tu ni potrebno dodajati adjuvantov.«

Zakaj so cepiva mRNA boljša od ostalih cepiv?
Ravno zato, ker zgolj posnemajo virusno okužbo, posledično pa naše telo samo tvori antigene, veljajo cepiva mRNA za učinkovitejša od ostalih. Poleg tega v primeru vektorskih ali mRNA-cepiv odpade nevarnost nekontroliranega razmnoževanja virusa v telesu cepljenega. »Nikakor ne boste zboleli, če se boste cepili z mRNA ali vektorskim cepivom. To ni možno, ker dovedemo samo informacijo s sintezo enega samega virusnega proteina. In kot taka ta nova tehnologija omogoča tudi cepljenje imunokompromitiranih,« poudari dr. Bratkovič.

Kratkoročni stranski učinki so minimalni, dolgoročnih ni pričakovati
Trenutno razpolagamo zgolj s podatki o kratkoročnih neželenih učinkih. »Praviloma gre za neko lokalno vnetje, ki ga sproži cepivo, kar je pričakovano, ker do tega pravzaprav mora priti, če želimo, da cepivo učinkuje,« pojasnjuje Bratkovič. Pojavijo se lahko bolečina na mestu vnosa, rdečina, prehodno povišanje temperature, slabo počutje, bolečine v mišicah, sklepih. »Redkeje pri posameznikih pride do nekoliko resnejših alergijskih reakcij. Temu se ne moremo izogniti, to je vedno možnost. Bi pa na tem mestu izpostavil, da imajo cepiva na osnovi informacijske RNA bistveno manj komponent kot klasična cepiva. Zato tudi s tega vidika upam trditi, da so tovrstna cepiva precej bolj varna. Dolgoročnih neželenih učinkov sicer za zdaj še ne poznamo, ampak glede na mehanizem delovanja cepiva jih tudi ni pričakovati,« zaključi dr. Bratkovič.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Zdravstvo se je odlično odrezalo

Prof. dr. Bojana Beović, dr. med.

Mineva dobro leto, odkar smo v medijih lahko prvič brali o novi bolezni covid-19 in njenem zloglasnem povzročitelju, virusu SARS-CoV-2. Ob tej priložnosti smo vodjo svetovalne skupine pri ministrstvu za zdravje, infektologinjo prof. dr. Bojano Beović, poprosili za oceno, kako učinkovito se je Slovenija v preteklem letu s pandemijo spopadala, zanimalo pa nas je seveda tudi, kaj nas čaka v prihodnjih mesecih.

Avtorica: **Alja Možej**

Kaj smo se v Sloveniji v preteklem letu naučili

Na vprašanje, kaj smo v Sloveniji v preteklem letu izpeljali dobro in kje smo, po domače povedano, v spopadu s pandemijo »padli na testu«, **prof. dr. Bojana Beović** odgovarja: »V Sloveniji smo spomladansko fazo epidemije preživeli sorazmerno enostavno, imeli smo majhno število obolelih, med drugim tudi zato, ker nam je med prvim valom z intenzivno podporo države uspelo izvesti hitro in učinkovito zaporo.« V jesenskem valu pa so bili rezultati spopadanja z epidemijo slabši, čemur je botrovalo več dejavnikov. »Eden je bilo zagotovo podcenjevanje virusa, izhajajoče iz spomladanske izkušnje, ki je kazala na to, da znamo virus premagati. Drugi razlog za povečanje števila obolenj je bil ‚uvoz' virusa s Hrvaške kot posledica dopustovanj, prav tako pa ne gre zanemariti negiranja virusa s strani različnih vplivnežev, medijev, pa tudi nekaterih političnih akterjev. Posledično so v nekem trenutku poudarki stroke postali glas vpijočega v puščavi, označeni smo bili, da strašimo. Vse našteto je vodilo v strm porast okužb, ki pa se ga ne da več enostavno ustaviti,« pojasnjuje Beovićeva. In če so bili ukrepi, ki jih je Slovenija uvedla v drugem valu, sicer podobni ukrepom drugje po svetu in tistim, ki so se izkazali za učinkovite v spomladanskem valu, je bila intenzivnost teh jeseni zgolj polovična. Razloge za premalo intenzivno zaporo oz. izvajanje ukrepov med drugim valom Beovićeva po eni strani pripisuje pandemski utrujenosti – ljudje so bili enostavno vsega naveličani, po drugi strani pa za nastale razmere krivi tudi različne pobude, ki so razglašale nesmiselnost ukrepov, zaradi česar sta se med ljudmi razširili panika ter razdvojenost. »Ljudje so dobivali informacije z različnih koncev, ker ni bilo nekega poenotenja v državi, to je bilo zagotovo izjemno škodljivo.« Se pa je po mnenju Beovićeve v drugem valu odlično odrezalo zdravstvo. »To se je uspelo organizirati tako, da smo bili sposobni sistematično in brez kaosa poskrbeti za vse paciente s covidom-19. Pa tudi razmerje med okuženimi in umrlimi pri nas ni visoko, je pod evropskim povprečjem, kljub masi pacientov, ki smo jih morali obravnavati. V številnih drugih državah se je smrtnost namreč močno povečala, ko se je povečalo število pacientov.« A Beovičeva opozarja, da se dolgotrajna obremenitev bolnišnic z oskrbo bolnikov s covidom-19 vedno bolj pozna, saj so slabše obravnavani drugi, manj akutni bolniki. »In dlje kot bo pandemija trajala, slabše bo.«

O odnosu prebivalstva do cepljenja

Kar se tiče odnosa do cepljenja Beovićeva trenutno ocenjuje, da je ta zelo dober: »Želijo se cepiti zlasti ogrožene skupine: starejši ljudje in pa tisti, ki imajo pridružene bolezni. Zanje imamo trenutno žal premalo cepiva in je res škoda, da jih ne moremo precepiti, ker bi to seveda zelo dobro vplivalo na epidemijo in zmanjšalo potrebe po hospitalizacijah. Tudi med zdravniki, razen nekaj posameznikov, ki se izpostavljajo z neetičnimi izjavami, je sprejemljivost cepiva zelo dobra. Nekoliko drugače pa je pri splošni populaciji. Še zlasti med mlajšimi se počasi dviga val nasprotnikov cepljenja, ki je tudi dobro organiziran, z različnimi brošurami, glasili, kar je skrb vzbujajoče. To lahko namreč na koncu vodi v to, da bomo imeli v Sloveniji precepljenih premalo ljudi in se bomo še naprej ukvarjali z epidemijo.«

Kaj nas čaka v prihodnjih mesecih

Na prihodnost Beovićeva zre precej optimistično: »Menim, da bodo počasi precepljene najbolj ogrožene skupine prebivalstva, kar bo izboljšalo dostopnost zdravstva tudi za druge prebivalce. S pomladjo bo postalo tudi kroženje virusa manj intenzivno, ker gre za virus s sezonskim nihanjem. Seveda pa bodo do neke mere morali ostati v veljavi ukrepi, ki preprečujejo prenos virusa, zlasti nošenje mask v zaprtih prostorih, ohranjanje medsebojne razdalje, higiena rok, zračenje zaprtih prostorov. Mislim pa, da bomo spomladi prišli do nekega stanja, ko bo življenje nekoliko bolj sproščeno.«

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Cepljenje proti covidu-19 se je v Sloveniji začelo 27. 12. 2020.

B V enem mesecu je bilo odmerjenih okoli 70.000 doz cepiva in prijavljenih nekaj več kot 200 stranskih učinkov.

C Zaznanih je bilo šest hujših stranskih učinkov, toda vzročna povezava s cepivom še ni bila dokazana.

Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

Končno je tu – cepivo proti covidu-19. V Sloveniji so najprej začeli cepiti prebivalce domov starejših občanov in medicinsko osebje, zdaj pa na vrsto počasi prihajajo še ostali.

Cepivo naj bi vsaj do neke mere prebivalstvo zaščitilo pred virusom in tlakovalo vrnitev v kolikor toliko normalno življenje. Se pa v zadnjem času, podobno kot covid-19, po družabnih omrežjih širijo vse mogoče dezinformacije o cepivih in po izsledkih nekaterih anket naj bi bilo skoraj 50 % Slovencev neodločenih glede cepljenja proti covidu-19. Nekateri mu ne zaupajo, ker je novo, drugi menijo, da so po preboleli okužbi odporni proti virusu, tretji zaupajo lažnim informacijam, ki krožijo med ljudmi. Da bi prebivalstvo lahko dobilo točne informacije, so se na STA v okviru portala STAznanost odločili pripraviti okroglo mizo z naslovom *Dejstva o cepljenju in cepivih proti covidu-19*.

Avtor: **K. G.**

Dirka za cepivo

Kmalu po začetku epidemije covida-19 se je začela dirka za izdelavo cepiva in konec leta 2020 je bilo končno slišati pozitivne novice. V Sloveniji je bilo največ govora o dveh cepivih na osnovi tehnologije mRNK, proizvajalcev Pfizer-BioNTech in Moderna, ki sta na voljo tudi pri nas.

Cepiva proizvajalca AstraZeneca Evropska agencija za zdravila (EMA) sicer še ni odobrila in se šele približuje ciljni črti, toda zadnje informacije dajejo slutiti, da morda ne bo tako učinkovito, kot bi si želeli. Tako pri cepivu AstraZeneca kot pri ruskem cepivu Sputnik V in kitajskem cepivu ne gre za cepiva mRNK. Slednji dve sta denimo dostopni v Srbiji, pri nas pa nista na voljo.

Po prvih ocenah ima cepivo proizvajalcev Pfizer-BioNTech po dveh dozah cepljenja 95-odstotno učinkovitost, cepivo Moderne pa 94-odstotno. Učinkovitost še nepotrjenega cepiva AstraZeneca se je sredi januarja ocenjevala na 50–70 %, informacije, ki so v zadnjih dneh prišle v javnost, pa pravijo, da je morda učinkovitost cepiva (sploh pri nekaterih starostnih skupinah) precej manj učinkovita. Za končne odgovore bo treba počakati na končne izsledke testiranja cepiva. Učinkovitost cepiva Sputnik V se ocenjuje na približno 91%.

Nepreprič̌ana javnost

Pri nas dostopni cepivi proizvajalcev Pfizer-BioNTech in Moderna sta osnovani na nove tehnologije mRNK, ki se tokrat prvič uporablja na ljudeh, zato ne preseneča, da se med ljudmi pojavljajo dvomi. Toda **Roman Jerala**, vodja Odseka za sintezno biologijo in imunologijo na Kemijskem inštitutu, miri, da so vse skrbi odveč. Delovanje cepiva RNK razloži s prispodobo snežinke, ki se ob padcu na tla stopi – enako ima tudi RNK, ki je nekakšen posrednik v signalizaciji, kratko življenjsko dobo. Iz njega nastanejo proteini, ki se tudi sami hitro razgradijo in »od cepiva ne ostane nič, ni vgradnje v genom, ni nobenega stranskega učinka, razen učinkov cepljenja, ki so značilni za vsa cepiva«.

Kot je povedal Jerala, je v cepivu proti covidu-19 mešanica štirih lipidov, nekaj soli, sladkorja ter RNK in nobena od teh sestavin ne povzroča stranskih učinkov, kar velja tako za cepivo Pfizer-BioNTech kot Moderna. Sestava cepiva je tudi javno objavljena. **Alojz Ihan**, predstojnik Katedre za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, k temu dodaja, da težko najdemo hrano ali pijačo, kjer bi bilo manj aditivov kot v tem cepivu.

Cepljenje v Sloveniji

K nam je najprej prišlo cepivo proizvajalcev Pfizer-BioNTech, s katerim se je cepljenje v Sloveniji začelo 27. 12. 2020, od drugega tedna januarja pa je bilo na voljo tudi cepivo Moderne. Najprej je bilo na voljo za oskrbovance in zaposlene v domovih starejših občanov, za zdravstvene delavce in za starejše od 80 let.

V tretjem tednu januarja je sicer prišlo do manjšega zaostanka, saj je k nam prišlo precej manj doz cepiva Pfizer-BioNTech, kot je bilo obljubljeno, hkrati pa je razpoložljivost doz cepiva Moderna namreč zelo majhna. Do

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

težav je prišlo, ker proizvajalec na Nizozemskem gradi novo tovarno, da bo lahko v prihodnje pospešil proizvodnjo cepiva, v prihodnjih tednih se pričakuje spet normalna dobava cepiva.

Kaj kaže praksa glede stranskih učinkov?

Spremljanje neželenih učinkov po cepljenju v Sloveniji se beleži v Register neželenih učinkov (stranskih pojavov), pridruženih cepljenju, ki ga upravlja NIJZ.

Mario Fafangel, predstojnik Centra za nalezljive bolezni Nacionalnega inštituta za javno zdravje, razloži, da gre pri stranskih učinkih cepiva proti covidu-19 večinoma za lokalne reakcije, hujše so bolj izjema kot pravilo. Tako Fafangel omeni podatke za ZDA, kjer je bilo do sredine januarja odmerjenih več kot 1.800.000 odmerkov cepiva, pri čemer je bilo zabeleženih 21 anafilaktičnih reakcij, od tega 17 pri ljudeh z zgodovino alergij, od katerih jih je sedem že doživelo anafilaktično reakcijo.

Do vključno 26. 1. 2021 je bilo v Sloveniji cepljenih 51.128 oseb z enim in 9.851 oseb z dvema odmerkoma. Prav tako je bilo do tega dne na skupno 69.030 razdeljenih odmerkov cepiva prijavljenih 208 stranskih učinkov, med njimi do 24. 1. šest resnih, kar predstavlja 2,9 % glede na vse posredovane prijave stranskih učinkov.

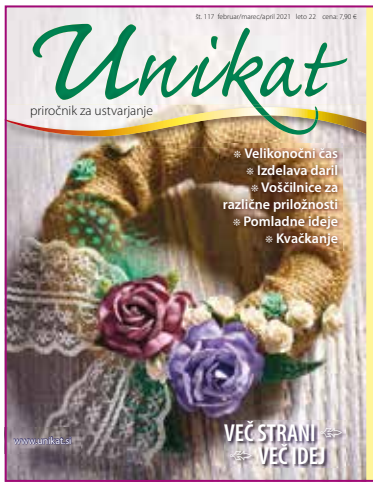
»Med resne neželene učinke po cepljenju se po definiciji uvrščajo življenje ogrožajoče stanje ali bolezen, hospitalizacija ali podaljšanje hospitalizacije, trajna okvara, prirojena anomalija, druga klinično pomembna stanja in smrt,« piše v izjavi za javnost NIJZ.

Fafangel poudari, da je ključno ugotoviti, ali gre za časovno sosledje ali vzročnost. In kako je bilo v primeru resnih primerov v Sloveniji?

»Pri dveh starejših osebah s številnimi kroničnimi obolenji je prišlo do smrti po cepljenju. V prvem primeru je na dan cepljenja prišlo do poslabšanja zdravstvenega stanja, v bolnišnici so ugotovili srčni infarkt, naslednji dan je oseba umrla. Komisija pri Ministrstvu za zdravje, ki je primer obravnavala, je zaključila, da povezava s cepljenjem ni verjetna. V drugem primeru pa je prišlo do smrti 12 dni po cepljenju in je še v fazi preiskav,« so 27. 1. v svojem tedenskem poročilu zapisali na NIJZ.

Kar se tiče ostalih štirih resnih primerov, pa pravijo, da so prejeli še »prijave neželenih dogodkov v časovni povezavi s cepljenjem, zaradi katerih je bila potrebna hospitalizacija (kolaps nekaj ur po cepljenju, venska tromboza s pljučno embolijo 14 dni po cepljenju, levkemija/limfom 9 dni po cepljenju in anafilaksija takoj po cepljenju). Primeri so še v fazi zbiranja podatkov.«

Treba se je sicer zavedati, da smo v Sloveniji začeli s cepljenjem polimorbidne populacije – starejši in oskrbovanci DSO – za katero je že tako značilno slabše zdravstveno stanje.



USTVARJAJTE Z REVIJO UNIKAT
Pomladna številka izide 5. februarja

-30% za nove naročnike + darilo
24,65 € za celo leto

Nič več v kiosku.
Naročilo na telefon ali preko spleta.

www.unikat.si
unikat@freising.si ~ 031 320 109

Zgrešena prepričanja o cepivih

Kljub cepljenju v DSO je nekaj oskrbovancev vseeno zbolelo za covidom-19, kar je prililo olja na ogenj teoretikom zarot. Toda **Fafangel** zagotavlja, da zaradi cepljenja proti covidu-19 ne moremo zboleti za koronavirusno boleznijo, saj v samem cepivu ni živega virusa.

Pravi pa, da so se že ob samem začetku cepljenja epidemiologi zavedali potencialnih neresnic, zato je že takrat javno opozoril, da lahko ljudje kljub cepljenju zbolijo, če so že prišli v stik z virusom, ali so prišli v stik z njim, preden so razvili protitelesa. Ker so začeli s cepljenjem tudi v DSO, kjer so beležili izbruhe covida, so bili nekateri oskrbovanci tako virusu že izpostavljeni.

Kaj pa pozitiven rezultat na testih kot posledica cepljenja? Fafangel spet odločno zamahne z roko. Na testih, ki jih uporabljamo za zaznavanje covida (PCR in antigenski testi), cepljen človek ne more biti pozitiven kot posledica cepljenja. Pri serologiji bi videli protitelesa v krvi, toda to niso testi, ki se jih uporablja za vodenje evidence o številu primerov, zbolelih za covidom-19.

Je cepljenje učinkovito proti novim sevom?

V zadnjem času so se pojavili novi sevi, kot so angleški, škotski, južnoafriški in brazilski. Duhove buri predvsem angleški sev, ki naj bi bil do 70 % bolj nalezljiv. Po do zdaj znanih podatkih naj bi se v Sloveniji pojavil že pred sredino januarja 2021, verjetno celo že decembra 2020.

Čeprav je potencialno razlog za skrb, se predvideva, da naj bi nas obstoječa cepiva enako dobro zaščitila tudi pred novimi sevi. Jerala pove, da to sicer ni zagotovo, saj ob prevelikem številu mutacij lahko cepiva slabše delujejo. Dobra novica pa je, da se da v primeru novih sevov cepiva RNK v nekaj tednih prilagoditi.

Cepljenje in kronični bolniki

Ker je potek bolezni covid-19 pri kroničnih bolnikih bolj tvegan in se je že od začetka vedelo, katere populacije bodo prišle v poštev za cepljenje, so bili po Ihanovih besedah kronični bolniki že vključeni v tretjo fazo testiranja cepiva, tako kot tudi onkološki bolniki, ki niso na aktivni citostatični terapiji. Študije so ugotovile, da merljivih zapletov ni bilo.

Nosečnice in otroci so iz vsake študije cepiv po protokolu izvzeti, zato se jim ne more svetovati cepljenja, pravi Ihan, ker niso bili študijska skupina. Mnoga ameriška ginekološka združenja so vseeno izdala priporočila nosečnicam, naj pretehtajo razloge za in proti cepljenju. Konec koncev, razlaga Ihan, mora vsak (sploh pa tisti z večjimi faktorji tveganja) pretehtati – ali je zanj bolj ugodno cepivo ali okužba s covidom-19.

Stran z egoizmom

Številni posamezniki si mislijo: »Kako pa jaz ogrožam druge, če se ne cepim?« Fafangel na to jasno odgovarja: Ogrožajo sebe; ogrožajo druge, ker bodo širili virus in obremenili zdravstveni sistem; ogrožali bodo tiste skupine, ki se ne smejo cepiti ali se jim še ni uspelo cepiti (npr. otroci, pri katerih so lahko posledice bolezni dosmrtne). V resnici ti ljudje tvegajo celoten sistem, saj dokler bo virus krožil, ne bomo mogli normalno živeti, kar velja za cel svet – če ne bo pandemija obvladovana na svetovni ravni, ne bo niti v Sloveniji. Brez cepljenja torej tvegamo sebe, bližnjega, Slovenijo in odziv na celotno epidemijo, še podčrta.

Cepljenje je učinkovito ob zadostni precepljenosti

Da bi govorili o kolektivni imunosti, bi moralo biti precepljenega 60–80 % prebivalstva. Ni še jasno, ali cepljen človek še vedno lahko prenaša virus, zato Fafangel svetuje, da se vsak od nas obnaša, kot da je potencialno okužen in upošteva splošna priporočila.

Ni še povsem jasno, kako dolgo po preboleli okužbi s covidom-19 v telesu ostanejo protitelesa, ocenjuje se, da med tremi in štirimi meseci, nekatere študije nakazujejo, da celo do pol leta, seveda pri nekaterih zgolj en mesec, pri drugih pa skoraj celo leto, razloži Ihan. Cepljenje se zato svetuje tudi pri vseh, ki so okužbo preboleli, še dodaja Ihan.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Rak je v Sloveniji med vzroki smrti na prvem mestu pri moških in na drugem mestu pri ženskah.

B Približno tretjina novih primerov raka je vezana na nezdrav življenjski slog.

C Vsi podatki o raku so dostopni na spletnem mestu *http://www.slora.si/*.

70 let zbiranja podatkov o raku

V Sloveniji imamo po zaslugi Registra raka RS, ki že 70 let deluje v okviru Onkološkega inštituta Ljubljana, izredno dolgo tradicijo spremljanja bremena raka in kakovosti oskrbe onkoloških bolnikov. Slovenski Register raka je eden najstarejših in najkakovostnejših populacijskih registrov raka v Evropi in na svetu. »Ponosni smo, da je kljub vsem spremembam v sistemu zdravstvenega varstva in informatizacije družbe Register raka deloval neprekinjeno. Z vztrajnostjo in pogumom so se podatki zbirali in redno objavljali,« je povedala prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., vodja Registra raka Republike Slovenije. Več o desetletjih dela registra pa v nadaljevanju.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kakšno je osnovno poslanstvo Registra raka?

Osnovno poslanstvo Registra raka je in ostaja tudi v prihodnje enako, to je vse uporabnike oskrbeti s sprotnimi in natančnimi informacijami o bremenu raka pri nas in v svetu ter jih seznaniti s kakovostjo slovenskega onkološkega zdravstvenega varstva. Vsi, ki delujemo v okviru Registra raka Republike Slovenije, si želimo in verjamemo, da s svojim delom pomembno prispevamo k obvladovanju raka in da bo tako tudi v prihodnje.

Kako sta potekala zbiranje in obdelava podatkov nekoč in danes?

V prvem desetletju obstoja sta vodenje in obdelava podatkov v Registru raka potekala ročno. V letih 1959 in 1960 je bila uvedena strojna obdelava podatkov z IBM-sistemom luknjanih kartic, leta 1969 pa je Register raka izvedel prvo enkratno računalniško obdelavo podatkov o pojavnosti raka in umrljivosti za obdobje 1961–1965. Sedemdeseta leta je zaznamovalo oblikovanje prve računalniške baze podatkov registra, ki je bila leta 1975 vzpostavljena na velikem računalniku v podjetju Iskra Commerce, in z razvojem programske opreme za samodejno obdelavo podatkov. Leta 1988 se je Register raka povezal s Centralnim registrom prebivalstva, s čimer je bila v podatkovno bazo poleg preostalih osebnih podatkov vključena tudi enotna matična številka občana (EMŠO). Leta 1992 je bil vzpostavljen sodoben informacijski sistem Registra raka na lastnem strežniku, kar je omogočilo hitrejše in cenejše analize ter olajšalo vključevanje v mednarodne študije. Leta 2010 je Register raka vzpostavil neposredno elektronsko povezavo s Centralnim registrom prebivalstva in Registrom prostorskih enot; vzpostavljeno je bilo tudi interaktivno spletišče SLORA (SLOvenija in RAk), ki omogoča preprost in hiter dostop do aktualnih podatkov bremena raka v Sloveniji. Hiter dostop do tujih baz omogoča tudi primerjavo bremena raka v Sloveniji z drugimi državami v Evropi in svetu. Leta 2018 je Register raka začel uvajati pridobivanje podatkov s tako imenovano aktivno registracijo: posamezne bolnišnice ne izpolnjujejo več papirnatih prijavnic raka, ampak pripravijo le seznam bolnikov, ustreznih za registracijo, podatke o teh pa nato usposobljeni sodelavci registra samo zbirajo in beležijo neposredno iz zalednih informacijskih sistemov.

Kje objavljate vse zbrane podatke?

Od ustanovitve do leta 1964 so bili podatki o raku objavljeni kot članki, del drugih publikacij in podobno. Od leta 1965 pa Register raka podatke tudi redno objavlja v samostojnih letnih poročilih z naslovom Rak v Sloveniji, ki so v slovenščini in angleščini. Od leta 2004 so poročila sproti dostopna tudi na spletu. Od leta 2016 redno izhajajo letna poročila Bolnišničnega registra raka Onkološkega inštituta Ljubljana, ki sicer deluje že od samega nastanka Onkološkega inštituta. Bolnišnični register zbira podatke o novih bolnikih, ki pridejo na Onkološki inštitut zaradi diagnostike in zdravljenja, ter jih posreduje državnemu Registru raka.

Katere težave je bilo treba premagovati včasih in katere danes?

Že 70 let imamo isto poslanstvo in isto težavo – pridobiti ustrezen podatek od izvajalcev. Ustrezen podatek pomeni, da ga dobimo dovolj hitro, v primernem obsegu in dovolj kakovostnega. Ti podatki zajemajo informacije o tem, koga so zdravili, za kakšno bolezen je šlo in drugo. Sodobna tehnologija nam v zadnjih letih sicer pomaga pri pridobivanju ustreznih podatkov, je pa primerov raka toliko več, da je tudi podatkov več, in čeprav smo se kadrovsko okrepili, je obvladovanje količine podatkov še vedno težko. Prej smo uporabljali sistem »pasivne registracije«, pri katerem so nam podatke iz bolnišnic sporočali na formularjih, zdaj pa prehajamo na nov način »aktivne registracije«, pri katerem dobimo zgolj seznam imen obolelih za rakom, vse nadaljnje podatke pa zberejo naši posebej izšolani sodelavci neposredno iz sistema. Aktivna registracija nam je omogočila tudi,

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

da smo dovolj hitro sporočili, kakšen je bil upad diagnostike v prvem valu epidemije. Bili smo eni izmed prvih na svetu, ki nam je uspelo podatke tako hitro zbrati in objaviti, torej že julija 2020.

Kakšne so bile ugotovitve prvega vala epidemije?

V prvem valu je bilo izdanih manj napotnic, odkrili smo manj bolnikov z rakom. To je skrb vzbujajoče, saj ti ljudje gotovo nekje so, vendar še niso prišli do zdravnika oziroma zdravniške oskrbe. To nas skrbi. Onkologija je področje, ki bi moralo nemoteno delovati.

O katerih konkretnih podatkih v medijih in širši javnosti premalo pišemo, govorimo?

Menim, da je pomembno pisati o tistih oblikah raka, ki so pogostejše, ter o tistih, ki jih je mogoče s preventivnim ravnanjem preprečiti. Ljudi želimo spodbujati, da se odpovejo nezdravim življenjskim navadam ter da se udeležujejo presejalnih programov. S tem namenom oglašujemo vse presejalne programe: Zora, Dora in Svit, še večjo pozornost pa bi morali posvetiti spodbujanju življenja brez cigaret. Žal opažamo izjemen porast pljučnega raka pri ženskah. Leta 2017 je za pljučnim rakom prvič pri nas umrlo več kot 450 žensk. Tako je pljučni rak pri ženskah najpogostejši vzrok smrti, še pogostejši kot rak dojk. Opažamo, da v precej večji meri kot ženske kajenje opuščajo moški, pri katerih se je tudi število novo zbolelih za pljučnim rakom v zadnjih letih stabiliziralo.

Po drugi strani pa imajo moški večje tveganje za nastanek rakov na debelem črevesju in danke. Kakor kaže, je ta zaradi neke vrste »mačizma« še vedno tabu. Da bi preprečili stigmo in spodbudili moške k preventivi, so pri presejalnem programu Svit med drugim začeli kampanjo med gasilci, kjer naj bi moški moške spodbujali k redni udeležbi v programu.

Koliko je bilo bolnikov z rakom pred 70 leti in kakšna je ta številka danes?

Leta 1950 je bilo prijavljenih 1.671 novih primerov raka, od teh 708 moških in 963 žensk.

»V prvem valu je bilo izdanih manj napotnic, odkrili smo manj bolnikov z rakom. To je skrb vzbujajoče, saj ti ljudje gotovo nekje so, vendar še niso prišli do zdravnika oziroma zdravniške oskrbe. To nas skrbi.«

Prijavljenih je bilo 800 primerov smrti zaradi raka. Za primerjavo: leta 2017 je bilo v Sloveniji 14.987 novih primerov raka, od teh 7.974 moških in 7.013 žensk. Za rakom je leta 2017 umrlo 6.364 prebivalcev Slovenije.

Kakšna pa je primerjava glede na »obliko raka«?

Leta 1950 je bilo največ, 17 %, želodčnega raka, 14 % kožnega raka, 11 % raka maternič-nega vratu, 9 % raka dojk in 4 % pljučnega raka. Leta 2017 je bil najpogostejši kožni rak, kar 20 % bolnikov ga je imelo. Takoj na drugem mestu je z 11 % rak prostate, ki ga včasih ni bilo med najpogostejšimi. Po 10 % pa so zabeležili bolnikov s pljučnim rakom, rakom debelega črevesja in danke ter rakom dojk.

Čemu pripisujete množičen pojav novih oblik raka in upad primerov izpred 70 let?

Porast obolelih za rakom pripisujemo trem dejavnikom: staranju prebivalstva, boljši registraciji podatkov ter slabšemu življenjskemu slogu ljudi. Incidenca praktično vseh oblik raka se veča. V osemdesetih letih prejšnjega stoletja smo opisali le precejšen upad pojavljanja včasih najpogostejšega raka – želodčnega. Želodčni rak je tako danes šele na osmem mestu po zbolevanju. To obliko raka povzroča okužba z bakterijo *Helicobacter Pylori*. Predvsem je kritična okužba v zgodnjem otroštvu. Običajno se danes s to bakterijo okužimo šele v odrasli dobi in to na naše zdravje nima takšnega učinka. Eden od dejavnikov tveganja za razvoj želodčnega raka je tudi prekomerno soljenje in dimljenje hrane. Takšne hrane zdaj precej manj zaužijemo, pa tudi več zelenjave in sadja pojemo, kar bistveno prispeva k boljšemu zdravju.

Kazen včasih: 10 dni poboljševalnega dela

Ob ustanovitvi Registra raka je bil za natančno in pravočasno prijavo primerov raka odgovoren predvsem zdravnik, ki je bolnika zdravil ali obduciral. Predvidena kazen za neprijavljanje je bila 5.000 dinarjev ali 10 dni poboljševalnega dela.

Slovenski register četrti na svetu

Slovenski Register raka je bil na svetovni ravni četrti nacionalni register z obveznim prijavljanjem primerov raka; takoj za državo New York v ZDA, provinco Saskatchewan v Kanadi in Novo Zelandijo. Vodje slovenskega Registra raka pa so bile doslej kar trikrat izvoljene v izvršilni odbor Mednarodnega združenja registrov raka kot predstavnice Evrope: leta 1975 **prof. dr. Božena Ravnihar**, leta 1996 **prof. dr. Vera Pompe Kirn** in leta 2018 **prof. dr. Vesna Zadnik.**

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Vitamin D je v maščobi topen vitamin, za ljudi pa sta najpomembnejši njegovi obliki D2 in D3.

B Pomanjkanje vitamina D vodi v težave s kostmi, mišicami in številnimi drugimi boleznimi.

C Nekatere raziskave so dokazale, da višje vrednosti vitamina D ugodno vplivajo na potek covida-19.

Vitamin D pod drobnogledom

Asist. Darko Siuka, dr. med.

Pomanjkanje oz. hipovitaminoza vitamina D prizadene skoraj 50 % ljudi po svetu, sploh v zimskih mesecih, ko večino časa preživimo v zaprtih prostorih, kar zmanjšuje izpostavljenost soncu in posledično ‚sončnemu vitaminu'.

Leto 2020 je prineslo epidemijo covida-19 in najnovejše raziskave dokazujejo povezavo vitamina D z blažjim potekom te bolezni, zato se velja vanj poglobiti in ga podrobneje raziskati.

Avtor: **K. G.**

Sončni vitamin

Vitamin D (tudi ‚kalciferol') je v maščobi topen vitamin in ga imenujemo tudi ‚sončni vitamin', saj v telesu nastaja tudi s pomočjo sončnih žarkov (UVB). Vitamin D spodbuja absorpcijo kalcija v črevesu in vzdržuje primerno raven kalcija in fosforja v krvi, ki vzdržujeta trdnost kosti, zato ima pomembno vlogo pri zagotavljanju primerne gostote kosti ter njihovi rasti, preprečuje hipokalcemično tetanijo oz. nehoteno krčenje mišic, vpliva na razvoj in rast mišic, v kombinaciji s kalcijem ščiti starejše pred osteoporozo itd. Zmanjšuje tudi vnetje v telesu, igra pomembno vlogo pri kroničnih in avtoimunskih boleznih, depresiji. In čeprav so tudi že v preteklosti strokovnjaki opozarjali na pomemben vpliv vitamina D pri imunskih odzivih ob prehladih in drugih virusnih okužbah, so se v letu 2020 med epidemijo covida-19 na vitamin D usmerili reflektorji, saj naj bi pomembno vplival tudi na izid poteka bolezni kot posledice okužbe z virusom SARS-CoV-2.

Kje ga najdemo?

Ko govorimo o vitaminu D v prehrani in prehranskih dodatkih, sta pomembni dve njegovi obliki – D2 (ergokalciferol) in D3 (holekalciferol).

Vitamin D najdemo v mastnih ribah, kot so sardine, losos, tuna, skuša, slaniki, ter v ribjem olju. Vsebujejo ga tudi goveja jetra, sir in jajčni rumenjaki, kjer ga najdemo predvsem v obliki D3, medtem ko je v gobah prisoten v obliki D2. Na trgu so tudi mleko in mlečni izdelki ali kosmiči, ki jim je dodan vitamin D.

Ljudje, ki smo v poletnih mesecih od maja do sredine septembra lahko varno izpostavljeni soncu med 11. in 16. uro, lahko pridobimo vitamin D3 s pomočjo sončnih žarkov, ki ob stiku s kožo sprožijo njegovo sintezo. Priporoča se 15-minutna izpostavljenost sončnim žarkom brez uporabe zaščitnega faktorja, saj kreme z zaščitnim faktorjem, višjim od 8, preprečujejo UVB-žarkom dostop do kože.

Vitamin D pa lahko uživamo tudi s pomočjo prehranskih dopolnil v obliki kapljic, tablet, kapsul itd.

Kdaj pride do pomanjkanja vitamina D?

Mednarodna priporočila pravijo, da se ljudem v starosti med 18. in 70. letom priporoča 15 mcg oz. 600 IU – *international units* oz. mednarodnih enot vitamina D dnevno, posameznikom od 71. leta naprej pa 20 mcg oz. 800 IU dnevno. O pomanjkanju vitamina D govorimo, če izvidi pokažejo vrednosti, nižje od 75 nmol/l, za hudo pomanjkanje gre, če je vrednost nižja od 30 nmol/l.

Pogosto do pomanjkanja privede omejeno izpostavljanje sončni svetlobi, zato so za vitamin D in posledično sončne žarke prikrajšani vsi, ki se veliko zadržujejo v zaprtih prostorih, pa tudi vsi, ki na soncu nosijo dolge rokave ali obleke. Vitamina D pogosteje primanjkuje starejšim, deloma zato, ker koža z leti vse težje sintetizira vitamin D, poleg tega se starejši več časa zadržujejo v notranjih prostorih. Težave imajo lahko tudi ljudje s prekomerno telesno težo in tisti s temnejšo kožo. Ti namreč ob stiku s soncem tvorijo vitamin D, zato morajo biti soncu izpostavljeni vsaj trikrat dlje, da bi se ustvarila enaka količina vitamina D.

Ker je vitamin D povezan s presnovo, za pomanjkanjem večkrat trpijo ljudje z nekaterimi boleznimi jeter, cistično fibrozo, celiakijo, crohnovo boleznijo, ulceroznim kolitisom ipd. Svoje dodajo še prehranske alergije, denimo na mleko, jajca in ribe, laktozna intoleranca itd., pa tudi vegani so bolj dovzetni zanj.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Kadar vitamina D ni dovolj

Pomanjkanje vitamina D v otroštvu privede do rahitisa, bolezni, pri kateri se kostno tkivo ne mineralizira pravilno in vodi v mehčanje kosti in skeletne deformacije, povzroči pa lahko tudi mišične krče, kardiomiopatijo, zobne nepravilnosti ipd. Sicer pa pomanjkanje vitamina D lahko zajema celostno zdravje kosti in osteoporozo, kardiovaskularne bolezni, depresijo, multiplo sklerozo, diabetes tipa 2 itd. Ker naj bi vitamin D zaviral rast rakavih celic, ga povezujejo tudi s pojavom raka, predvsem z rakom debelega črevesa in danke, saj so nekatere raziskave pokazale, da se pri posameznikih z visokimi vrednostmi vitamina D možnost za pojav bolezni prepolovi.

Lahko ga je tudi preveč

Kot vsega dobrega je lahko tudi vitamina D preveč in previsoke vrednosti ter prekomerno uživanje lahko privedeta do izgube telesne teže, nerednega bitja srca in predvsem do kalcinacije žil in tkiv kot posledica prevelikih vrednosti kalcija v krvi. Po nekaterih priporočilih naj zdravi posamezniki ne bi presegli 4000 IU dnevno.

Tuje raziskave

V letu 2020 je bil vitamin D v osrčju številnih svetovnih raziskav, ki so pokazale zanimive izsledke. V eni od norveških raziskav so dokazali, da visoke vrednosti vitamina D (20.000 do 40.000 IU tedensko) pomembno izboljšajo simptome depresije. Ena od ameriških študij je pokazala, da je pri posameznikih s starostno povezanim visokim krvnim tlakom ta znatno manjši pri osebah z visokimi vrednostmi vitamina D. Ena od finskih raziskav povezuje nizke vrednosti vitamina D z napredovalo parkinsonovo boleznijo, pa tudi, da so otroci, ki so že od malih nog dobivali dodatek vitamina D, imeli kar 90 % manjšo možnost za pojav diabetesa tipa 1.

Kako je pri nas?

Prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., specialistka internistka, endokrinologinja in predsednica Združenja endokrinologov Slovenije pri SZD, **asist. Darko Siuka, dr. med., specialist gastroenterolog,** z Interne klinike UKC Ljubljana, **prof. dr. Igor Pravst, univ. dipl. kem.,** in **prof. Alojz Ihan, dr. med., specialist mikrobiologije in imunologije**, so objavili priporočilo za nadomeščanje vitamina D v obdobjih virusnih respiratornih okužb in v pandemiji covida-19. V priporočilih so zapisali, da je »nedavna nacionalna raziskava Nutrihealth, ki je bila opravljena na reprezentativnem vzorcu zdravih Slovencev, starih 18 do 74 let, ugotovila, da ima v jesensko-zimskem obdobju (med novembrom in aprilom) približno 80 % odraslih Slovencev pomanjkanje vitamina D«.

Ista raziskava oskrbovancev domov starejših občanov (DSO), kjer niso dodajali vitamina D, je dokazala tudi, da ima pozimi 84 % oskrbovancev DSO hudo pomanjkanje tega vitamina.

Covid-19 in vitamin D

Že globoko v prejšnjem stoletju so s predpisovanjem ribjega olja slutili, da ima vitamin D pomembno vlogo pri imunskem sistemu. Poglobljene raziskave z vsega sveta v letu 2020 nakazujejo, da ima vitamin D pomembno vlogo pri zdravljenju okužb, saj umirja čezmerno aktivacijo imunskega sistema in njegov vnetni odgovor.

Marija Pfeifer, Darko Siuka, Igor Pravst in Alojz Ihan zapišejo, da so znanstveniki po svetu »z več opazovalnimi študijami med novo pandemijo nakazali statistično pomembno povezavo med nizkimi ravnmi 25(OH)D in pogostejšim zbolevanjem ter hujšim potekom oz. slabimi izidi covida-19, vendar vzročne povezanosti med nizko ravnjo vitamina D in zbolevanjem večina teh študij še ne dokazujejo«. Nadaljujejo, da so bili nedavno objavljeni rezultati interventne randomizirane raziskave, kjer so 50 bolnikom s potrjeno covidno pljučnico dajali relativno visoke odmerke vitamina D, 26 bolnikom pa ne. »Polovica slednjih je potrebovala umetno predihavanje v enoti intenzivne terapije, dva sta umrla. V skupini, ki je prejemala vitamin

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Že globoko v prejšnjem stoletju so s predpisovanjem ribjega olja slutili, da ima vitamin D pomembno vlogo pri imunskem sistemu. Poglobljene raziskave z vsega sveta v letu 2020 nakazujejo, da ima vitamin D pomembno vlogo pri zdravljenju okužb.«

D, pa je potreboval premestitev v intenzivno enoto le en bolnik, nihče ni umrl.« Zaključijo, da so rezultati prepričljivi, čeprav skupini nista bili izenačeni glede prisotnosti arterijske hipertenzije. Po uravnoteženju glede na hipertenzijo in sladkorno bolezen so ostali rezultati še vedno statistično močno značilni. Pravijo, da je bila slabost študije ta, da ni bila dvojno slepa in kontrolirana s placebom ter da niso merili ravni vitamina D.

In kako razlagajo ugodni izid te interventne raziskave z vitaminom D? »Vitamin D pri bolnikih z virusnimi okužbami dihal spodbudi vrojeno imunost (spodbudi makrofage) in umirja pretirano vnetje v pljučih (citokinski vihar), ki je tako pogubno za nekatere bolnike s covidom-19.«

Koliko vitamina D torej zadošča?

Čeprav se priporočene dnevne vrednosti vnosa vitamina D gibljejo med 600 in 800 IU, omenjeni strokovnjaki navajajo, da »to ne velja za posameznike, ki že imajo pomanjkanje vitamina D, ter da takšni odmerki zadoščajo za doseganje mejne vrednosti za preskrbljenosti skeletnih in mišičnih funkcij (50 nmol/L), ne pa tudi za doseganje višjih koncentracij serumskega 25(OH)D (npr. 75 nmol/L). Več raziskav ugotavlja, da so za ugodne učinke na imunski sistem in za druge zunaj skeletne učinke vitamina D potrebne višje ravni 25(OH)D kot za skeletne in mišične učinke. Tako so v skupini 198 zdravih opazovancev dvakrat manj zbolevali za virusnimi ARI in hitreje okrevali tisti, ki so imeli ravni 25(OH)D nad 95 nmol/L v primerjavi s tistimi, ki so imeli nižje ravni.«

Ker je v Sloveniji jeseni in pozimi visoka prevalenca pomanjkanja vitamina D, še posebej pri najbolj ogroženi skupini za zbolevanje za covidom – oskrbovancih DSO, citirani strokovnjaki svetujejo »nadomeščanje vitamina D v obliki holekalciferola po priporočilih, da zmanjšamo pojavljanje okužb s SARS-CoV-2 in da ublažimo potek bolezni covid-19 pri že okuženih bolnikih, še posebej pri tistih s pomanjkanjem vitamina D in dejavniki tveganja za hujši potek in slabe izide bolezni.«

Zato ne pozabimo: vitamin D ima dokazane mehanizme delovanja na imunski sistem, s katerimi lahko izboljša naravno odpornost proti akutnim virusnim (in drugim) okužbam dihal ter z zaviranjem pretiranega vnetnega odgovora ublaži njihov potek.

	PREVENTIVA	Odmerjanje		
ODRASLI	Zdravi	800[1]-2.000 IE*/dan Od začetka oktobra do konca aprila		
OGROŽENI	• Kronični bolniki • Starejši od 70 let • Zdravstveni delavci • Svojci obolelih v istem gospodinjstvu • Tvegani stiki s Covid-19 pozitivnimi pacienti	1.000-2.000 IE/dan ali 10.000-14.000 IE/teden	Vse leto Vsaj en mesec oz. od oktobra do aprila	**Dnevni odmerek se poveča:** do 4.000 IE/dan ob nizki izmerjeni konc. vit D_3 (manj kot 50 nmol/l) do izmerjene konc vsaj 75 nmol/l na 2.000-4.000 IE/dan pri **vseh z ITM >25 kg/m²**
	• Nosečnice	1.500-2000IE*/dan	Vso nosečnost	

BOLNI	ZDRAVLJENJE	Odmerjanje
Covid19	VSI čim prej po potrditvi okužbe s SARS-CoV-2 (asimptomatski ali z blago klinično sliko)	14.000 IE/dan 4 dni zapored, če prej niso jemali (dovolj) vitamina D, Nato 2000 IE/dan ali 14.000 IE/teden
	Hospitalizirani	Določitev 25(OH)D3...če < 75 nmol/l .....
	Hospitalizirani, premestitev v EIT	Nadaljevati po zgornji shemi

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Gripa ali influenca označuje akutno virusno okužbo dihal.

B Virus gripe se prenaša kapljično, preko govorjenja, kihanja in kapljanja ter preko okuženih površin.

C Čeprav si doma pomagamo lajšati simptome na več načinov, načrtno potenje ni eden od njih.

Gripa na pohodu

Vsako leto se v zimskih mesecih predvsem na severni polobli med populacijo ‚sprehaja' virus gripe, za katerega smo, žal, dovzetni vsi. In če mladi, zdravi ljudje ob omembi gripe samo odmahnejo z roko, je gripa lahko povsem druga pesem pri starejših od 65 let, kroničnih bolnikih, bolnikih z virusom HIV in rakom, ljudeh s prekomerno telesno težo ipd. ter pri otrocih, mlajših od pet let, ki jih lahko gripa dodobra zdela. Za kakšen virus sploh gre, kakšni so njegovi simptomi in kako si lahko pomagamo sami, če zbolimo, preberite v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Virusi gripe

Pri gripi oz. influenci gre za akutno virusno okužbo dihal, ki jo povzročajo trije različni virusi – A, B in C. Kot lahko preberemo na spletni strani NIJZ, »virus influence A povzroča epidemije in pandemije, virus influence B povzroča običajno omejene izbruhe, npr. v šolah, vrtcih, virus influence C okuži posameznike in ne povzroča epidemij«, pri čemer viruse influence A dalje razvrstimo še po podtipih. NIJZ dodaja še, da pandemije običajno povzročajo kombinacije živalskih in človeških virusov, medtem ko so majhne spremembe virusa odgovorne za vsakoletne, sezonske epidemije.

Ali gripa leti po zraku?

Virus gripe se prenaša kapljično, kužne kapljice pa nastanejo ob kihanju in kašljanju, tudi govorjenju, zapišejo na NIJZ. Ker kapljice lahko prepotujejo navadno največ en meter razdalje, je za okužbo potreben tesnejši stik z obolelim, običajno v zaprtih prostorih. Virus gripe pa se lahko prenaša tudi preko okuženih površin, na katere padejo kapljice ali posušena sluz, v kateri virus preživi do več ur, pravijo na NIJZ, in tako si ljudje lahko nehote z dotikom okuženih površin zanesejo virus z rokami na sluznice nosu in ust ter se tako okužijo.

Vsi obrazi okužbe z virusom gripe

Inkubacijska doba virusa je med enim in tremi dnevi, ko se običajno pojavijo tudi simptomi gripe, med katerimi so visoka telesna temperatura, bolečine v mišicah, mrazenje, glavobol, draženje v grlu, siljenje h kašljanju in vsesplošno slabo počutje, pa tudi občutek polnega nosu (redkeje) in celo slabost, bruhanje ter driska, ki pa se pojavijo predvsem pri otrocih.

Od našega imunskega sistema, starosti in preteklih okužb je načeloma odvisno, kako bo potekala okužba. Ob normalnem poteku pri večini ljudi večina simptomov izgine po približno tednu dni, medtem ko kašelj lahko vztraja še nekaj tednov, pravijo na NIJZ in dodajajo, da smo kužni že kak dan pred nastopom simptomov in tri do pet dni po njihovem pojavu, majhni otroci pa sedem ali še dlje.

Lahko pa okužba z virusom gripe vodi tudi v hujše zaplete, za katere so najbolj ogroženi starejši od 65 let in kronični bolniki, ki jih pestijo astma, sladkorna bolezen, presnovne bolezni, srčne bolezni, prekomerna telesna teža ipd.

Med zapleti je verjetno na najslabšem glasu bakterijska pljučnica, ki je precej pogostejša pri starejših bolnikih ali ljudeh s kroničnimi boleznimi. Nanjo lahko posumimo, ko visoka telesna temperatura vztraja, pridruži se ji še gnojav kašelj. Na NIJZ svetujejo, da se je v takem primeru treba obrniti na zdravnika.

Kot zaplet ob gripi lahko pride tudi do vnetja ušesa ali sinusov in celo do vnetja srčne mišice (miokarditis), možganov (encefalitis) ali mišic ter odpovedi organov. Okužba z gripo hkrati poslabša tudi sočasne kronične bolezni.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Če bi po okužbi z gripo opazili, da temperatura ne pade, da težko dihate, čutite pritisk v prsih, hudo bolečino v mišicah, odsotnost uriniranja itd., se obrnite na zdravnika.

Učinkovito cepivo

Kot učinkovito v boju proti gripi se je pokazalo cepljenje, ki se vsako leto začne približno v novembru in traja, vse dokler je obdobje gripe v razmahu. Strokovnjaki cepivo vsako leto izdelajo na podlagi predvidevanj, kateri virusi bodo v prihajajoči sezoni krožili med populacijo, zato ni nujno, da se kljub cepljenju z gripo ne moremo okužiti, vseeno pa je možnost precej manjša in praviloma tudi okužba poteka v lažji obliki. Zaščita proti gripi se praviloma razvije v enem do dveh tednih.

Še vedno je med ljudmi slišati ‚edinokrat, ko sem imel gripo, je bilo takoj po cepljenju' – toda naj vas potolažimo, v cepivu ni živih delcev virusa gripe, zato zaradi cepljenja ne morete zboleti za gripo. Ker pa smo lahko okuženi že pred nastopom simptomov, bo pri takšnih primerih najbrž kriva ravno okužba z virusom gripe pred samim cepljenjem. Pri redkih posameznikih po cepljenju lahko pride do blage reakcije na samem mestu vboda ali nizke temperature, ki mine v nekaj dnevih.

Na NIJZ pravijo, da se cepljenje še posebej priporoča »za starejše od 65 let, za bolnike s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, za diabetike, za osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemo- ali radioterapijo in malignomi ter za majhne otroke, stare od 6 do 23 mesecev«. Cepljenje se priporoča tudi nosečnicam ter družinskim članom vseh starejših oseb in kroničnih bolnikov, da virusa influence ne zanesejo v domače okolje, zdravstvenim delavcem in določenim poklicem, kot so policisti, cariniki, poštni uslužbenci, gasilci itd.

Zdravljenje gripe

Pri premagovanju okužbe z gripo si lahko pomagamo z *antipiretiki* oz. zdravili za zbijanje visoke telesne temperature, pa tudi s pršili za nos, če je ta zamašen. Jemanje protivirusnih zdravil po navedbah NIJZ ni smiselno, saj se ta predpišejo bolnikom s težjo obliko v bolnišnici; prav tako ni smiselno jemanje antibiotikov, saj ne gre za bakterijsko okužbo.

Telo ob bolezni potrebuje veliko počitka in spanja, da se regenerira in se bori proti okužbi, pravi **mag. Reid B. Blackwelder**, profesor družinske medicine na univerzi East Tennessee v Kingsportu. Potrebuje tudi veliko

Gripe ne smemo zamenjevati s prehladom, ki ga povzročajo drugi virusi; z angino, ki je bakterijska, ali celo alergijami, čeprav so si simptomi lahko podobni.

Pri gripi simptomi nastopijo hitro, nenadno, medtem ko se pri prehladu načeloma pojavljajo počasneje. Vročina pri gripi je običajno višja kot pri prehladu; pojavlja se več bolečin v mišicah in hujši kašelj, medtem ko je kihanje bolj kot za gripo značilno za prehlad. Mrazenje, značilno za gripo, je pri prehladu prej izjema kot pravilo, enako kot glavobol, medtem ko sta za prehlad bolj značilna boleče grlo in zamašen nos.

Za angino ali tonzilitis je značilno pekoče žrelo in težko požiranje sline, bolečina v ušesih, pa tudi glavobol, vročina in bruhanje. Nebnici sta pordeli, vidne so belkaste gnojne obloge. V nasprotju z gripo in prehladom angino, ker gre za bakterijsko okužbo, zdravimo z antibiotiki.

Za alergije pa je običajno značilen zamašen nos, saj občutljiva respiratorna tkiva ob alergijski reakciji zatečejo, ter vnete oči, ki jih pri gripi zasledimo precej manj, hkrati je pri alergijah neznačilno, da bi prišlo do visoke vročine, kašljanja itd.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Vročino znižujemo, ko je višja od 38 °C, višje temperature namreč lahko že povzročajo škodo na notranjih organih, možganih in krvnem obtoku.«

tekočine, ki jo s potenjem ob visoki telesni temperaturi, bruhanjem ali drisko izgubljamo, da ostane hidrirano. Zadostna hidracija je v pomoč tudi, da sluz postane redkejša in jo lažje izkašljamo. V poštev pridejo voda, nesladkani čaji, pijače z elektroliti in sadni sokovi, medtem ko se je kofeinu boljše izogniti. Če ne veste, ali pijete dovolj, se prepričajte, da bo vaš urin svetlo rumene barve. Pomagajo tudi tople juhe, pravi Blackwelder, ki ugodno vpliva na simptome gripe. **Mag. William Schaffner**, predstojnik preventivne medicine z Vanderbilt University School of Medicine v Nashvillu v Tennesseeju pravi, da pomaga tudi sama inhalacija vroče juhe, deloma pa je učinek tudi povsem emocionalne narave.

Inhalacije pomagajo pri zamašenem nosu in bolečem grlu, pomagamo si lahko tudi z vlažilnikom prostora. Zamašen nos si lahko očistimo tudi s fiziološko raztopino. Ob glavobolu ali bolečinah v sinusih blagodejno vpliva vroč obkladek čez čelo in nos. Pri bolečem grlu bo blagodejno vplival topel čaj z medom, za vitamin C pa so raziskave pokazale, da ni dovolj dokazov, da bi znatno zmanjševal ali skrajšal potek bolezni, enako velja tudi za cink.

Poleg vsega naštetega se držimo higienskih priporočil, si redno umivajmo roke, kašljajmo in kihajmo v rokav, sproti odstranjujmo posmrkane robčke ter uporabljajmo svoj jedilni pribor in kozarce, svetujejo na NIJZ.

Kaj pa nasveti iz ‚babičine skrinje'?

Verjetno je eden najbolj znanih nasvetov ta, da se ob gripi ali prehladu zavijemo v toplo odejo, se prepotimo in bomo tako ‚izgnali' vročino. Na to primarijka **doc. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec. druž. med.**, iz Zdravstvenega doma Ljubljana, enota Vič, pravi: »Nekateri raziskovalci sklepajo, da potenje lahko olajša simptome gripe in drugih okužb dihal, ker so virusi občutljivi na visoke temperature. Dejstvo je, da se telo prav z vročino brani virusov oz. jih želi uničiti. Vročina je zdrava obrambna reakcija telesa na okužbe in če prekmalu posežemo po zdravilih, ki znižujejo vročino, bomo telesu vzeli možnost, da bi se bolezni postavilo v bran z lastnimi močmi. Vročino znižujemo, ko je višja od 38 °C, višje temperature namreč lahko že povzročajo škodo na notranjih organih, možganih in krvnem obtoku. Ljudje, ki imajo vročinske krče, srčna obolenja ali druge omejitve, bi morali vročino zbijati že pri temperaturi pod 38 °C, skladno s strokovnimi navodili za njihovo bolezen oz. stanje. Sami virusi pa se z znojenjem ali drugim pregrevanjem ne bodo izločili, tudi simptomi ne bodo izginili.«

Kaj pa nasvet, da šilce žganja pobije bakterije znotraj in zunaj? **Dr. Kopčavar Guček** odgovarja: »Raziskave o vplivu alkohola na bakterije in viruse burijo domišljijo znanstvenikov že stoletja, saj je alkohol skozi zgodovino znan kot sredstvo za zunanjo dezinfekcijo – kaj pa za ‚notranjo'? Alkohol lahko nekoliko zniža število bakterij v ustih in želodcu, vendar se ta učinek doseže pri koncentracijah, ki povzročajo druge težave – razjede in vnetja želodčne stene. Omembe vreden učinek na mikrobe ustne votline je imel 40-odstotni alkohol, ki je bil v ustih najmanj eno minuto, res dobri rezultati pa so se pokazali šele po 15 minutah. To pomeni, da v praksi takšna dezinfekcija ni ravno praktično uporabna. Zato redno ‚zdravljenje' z alkoholom nikakor ni priporočljivo.«

BIOTTA BREUSS

Biotta ekološki sokovi čistijo in regenerirjo telo.

Breussov sok se proizvaja po patentiranem receptu, ki ga je razvil naravni zdravilec Rudolf Breuss. Proizveden je iz ekološko pridelane podzemne zelenjave, ki je bazična: rdeča pesa, korenček, zelena, krompir in redkev. Telo se na današnji način življenja odzove s prekomernim zakisanjem, ki lahko vodi v številne zdravstvene težave in bolezni. **Breussov sok pomaga h razkisanju organizma, spodbuja razstrupljanje telesa, krepi imunski sistem, pomaga ohranjati uravnotežen krvni pritisk (bogat je s kalijem) in je bogat vir naravnih vitaminov in mineralov.**

Kupite lahko: v lekarnah, trgovinah zdrave hrane, v hipermarketih in supermarketih Mercator, Tuš, Sanolaborju in v spletni trgovini www.pretti.si

Pretti

Za vse dodatne informacije nas lahko kontaktirate: Pretti d.o.o., Nikola Tesla 12 a, 6250 Ilirska Bistrica, tel. 051 219 791, mail. pretti@siol.net, www.pretti.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Daleč najpogostejša dolgoročna posledica bolezni je splošna utrujenost.

B Študija je razkrila možganske okvare pri prav vseh preučevanih bolnikih.

C Pri kar 78 % pacientov so raziskave potrdile bistvene spremembe srčne mišice.

Počasi se kažejo posledice okužbe

Ko je pred približno letom dni pandemija covida-19 nenadoma zajela svet, se je stroka prvih nekaj mesecev ukvarjala predvsem z ugotavljanjem takojšnjih posledic neznane bolezni. Leto dni po prvih zaznanih okužbah pa znanost postopoma odkriva, da bi lahko bile posledice covida-19 tudi dolgotrajnejše. Kljub temu da za zdaj še velja, da so znanstvene raziskave dolgoročnih posledic bolezni še v povojih in zato o njih z gotovostjo še ne moremo govoriti, se pa tako iz prakse kot iz pionirskih raziskav že nakazujejo orisi potencialnih dolgoročnih vplivov bolezni.

Avtorica: **Alja Možej**

Potek bolezni in najpogostejši simptomi

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) bolezen lahko poteka na različne načine. Pri kar 80 % okuženih bolezen poteka relativno blago. Lahko se pojavijo vročina, kašelj, bolečine v žrelu, pljučih ali trebuhu, nahod, težave z dihanjem, slabše počutje, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, izguba vonja in okusa, slabost, prebavne težave ter težave s koncentracijo in mišljenjem. Po drugi strani lahko okužba pri nekaterih obolelih poteka celo brez vsakršnih simptomov. Pri preostalih 20 % obolelih bolezen poteka težje, okoli 5 % bolnikov pa lahko celo kritično zboli in potrebuje zdravljenje na intenzivni enoti. Pri kritično bolnih bolnikih lahko pride do razvoja pljučnice, sindroma akutne dihalne stiske, pa tudi drugih zapletov, ki se lahko končajo s smrtjo. Danes že vemo, da imajo večje tveganje za težji potek bolezni osebe, starejše od 60 let, osebe s pridruženimi kroničnimi boleznimi.

Kot navaja ameriški inštitut za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC), organizacija, ki ima podobno vlogo kot NIJZ v Sloveniji, večina ljudi bolezen preboli v dveh do šestih tednih. Pri določenih ljudeh pa lahko simptomi ostanejo prisotni tudi dlje, tedne ali celo mesece po preboleli bolezni. To se lahko zgodi tudi posameznikom, ki so preboleli blažjo obliko bolezni. V času trajanja simptomov ti posamezniki niso več kužni.

Kaj do zdaj vemo o dolgoročnih posledicah bolezni?

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije med najpogostejše dolgoročne posledice covida-19 sodijo: splošna utrujenost ter okvare pljučnega tkiva in posledično, v najhujših primerih, celo odpoved pljuč; okvare srčne mišice in posledično, v najhujših primerih, odpoved srca; poškodbe možganskega tkiva in živčnega sistema, ki se kažejo kot izguba vonja in okusa, izguba spomina ter težave s koncentracijo, pa tudi v obliki pljučne embolije in motenj v delovanju srca; in pa psihološke posledice, kot so anksioznost, depresija, motnje spanca ter posttravmatska stresna motnja.

Kronična utrujenost in izguba mišične mase

Daleč najpogostejša dolgoročna posledica, ki niso potrebovali bolnišničnega zdravljenja, je splošna utrujenost. Pri bolnikih, ki so za svojo ozdravitev potrebovali intenzivno terapijo in so zato tudi po več tednov preležali v bolniški postelji, priklopljeni na ventilator, pa se pojavlja tudi precejšen upad mišične mase.

Raziskava CDC kot najpogostejše dejavnike tveganja za dolgoročnejši obstoj simptomov navaja: visok krvni tlak, preveliko telesno težo ter težave z duševnim zdravjem.

Okvare pljuč

Do okvare pljuč pri covidu-19 lahko pride tako zaradi virusne okužbe same, kot tudi zaradi načina intenzivnega zdravljenja pri tistih bolnikih, pri katerih je slednje potrebno. Pri bolnikih z blagim potekom bolezni dlje časa ostajajo prisotne težave z dihanjem, bolečina v prsnem košu, huda zadihanost ter zmanjšana možnost telesne obremenitve, spremembe v pljučih pa se ohranijo tri mesece pri večini, pri nekaterih pa tudi dlje. Po drugi strani pa pri bolnikih s težjo obliko bolezni, ki pri zdravljenju potrebujejo kisik ali pomoč mehanske ventilacije, lahko pride do hujših poškodb, za katere za zdaj še ne vemo, ali bodo sčasoma izginile, pojasnjuje **infektologinja Mateja Logar** s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Če se je v preteklih mesecih govorilo predvsem o dolgoročnih posledicah, ki jih covid-19 pušča na pljučih in srcih bolnikov, danes vse bolj postaja jasno, da koronavirus pri bolnikih povzroča tudi bolj ali manj dolgotrajne poškodbe možganov.«

Okvare srca

Raziskovalci frankfurtske univerzitetne bolnišnice so v sklopu študije, v kateri so na 100 bolnikih z novim koronavirusom dva meseca po akutni okužbi izvedli MRI srca, dobili presenetljive rezultate. Pri kar 78 % pacientov so odkrili bistvene spremembe srčne mišice. Še več, spremembe srčne mišice so bile prisotne tako pri bolnikih, ki so preboleli hujšo, kot tudi pri bolnikih, ki so preboleli blažjo obliko bolezni. Slikanje z magnetno resonanco je razkrilo popuščanje srčne mišice, do katerega je prišlo zaradi vnetja srčne mišice. Raziskovalci zato opozarjajo, da morajo biti tudi bolniki, ki so že preboleli covid-19, pazljivi. Če namreč nezdravljeno srčno popuščanje že samo po sebi zmanjšuje posameznikovo zmožnost za telesne napore in tako tudi kakovost življenja, lahko napredovanje bolezni v najhujšem primeru vodi celo v odpoved srca.

Kognitivne posledice

In če se je v preteklih mesecih govorilo predvsem o dolgoročnih posledicah, ki jih covid-19 pušča na pljučih in srcih bolnikov, danes vse bolj postaja jasno, da koronavirus pri bolnikih povzroča tudi bolj ali manj dolgotrajne poškodbe možganov. Do teh pride na dva načina. Prvič, zaradi virusne okužbe lahko pride do vnetja možganov ali encefalitisa. Rezultati britanske študije, ki je preučevala 12 bolnikov z encefalitisom, so pokazali, da je samo eden izmed njih popolnoma okreval, deset jih je okrevalo zgolj delno, eden pa je umrl. Ista študija je tudi razkrila, da so številni izmed pacientov s covidom-19 utrpeli možgansko kap. Nadalje je kanadska študija ugotovila, da je verjetnost, da pride do možganske kapi kot posledica okužbe s koronavirusom, največja v starostni skupini nad 70 let. Po drugi strani pa je tudi pri mladih ljudeh verjetnost, da bodo utrpeli možgansko kap kot posledico okužbe s covidom-19, kar sedemkrat večja od verjetnosti, da bodo utrpeli možgansko kap zaradi gripe. Drugič, do možganskih poškodb lahko pride zaradi pomanjkanja kisika. Finska študija, v kateri so izvedli avtopsijo bolnikov s covidom-19, je potrdila škodo na možganih prav vseh bolnikov, čeprav za časa življenja nobeden izmed pacientov ni kazal izrazitih znakov kakršne koli možganske okvare.

Znanost že dalj časa ve, da se pri bolnikih, ki se zdravijo na oddelkih za intenzivno terapijo zaradi akutne respiratorne odpovedi ali druge vrste šoka, ki mu je podvrženo telo, pogosto pojavijo težje možganske poškodbe. V vsakdanjem življenju se te težje kognitivne poškodbe kažejo kot težave z upravljanjem z denarjem, z razumevanjem napisanega, pa tudi s komunikacijo z bližnjimi. Med dolgoročne posledice zdravljenja na intenzivnem oddelku pa znanost že dlje časa uvršča anksioznost, depresijo ter posttravmatsko stresno motnjo. Da so dolgoročne posledice zdravljenja na oddelkih za intenzivno nego podobne tudi pri bolnikih s covidom-19, so potrdile tudi že omenjene britanska, kanadska ter finska raziskava.

Po drugi strani je kitajska študija potrdila, da tudi pri bolnikih z blažjo obliko bolezni prihaja do sicer blažjih, a vendarle, poškodb možganov. Največkrat se te kažejo v zmanjšani zmožnosti posvečanja pozornosti pomembnim informacijam. Razlog za zmanjšano zmožnost ohranjanja pozornosti pri posameznikih, ki so sicer v celoti okrevali po bolezni, znanstveniki pripisujejo bodisi vnetju možganskega tkiva v času bolezni bodisi dejstvu, da so za časa bolezni ti bolniki utrpeli prikrito možgansko kap ali stanje pomanjkanja kisika.

Za nameček pa je nedavna raziskava skupine nemških in ameriških znanstvenikov razkrila, da lahko kombinacija posledic, ki jih pušča virus, tj. sistemskega vnetja, kapi ter poškodb organov (npr. pljuč ali jeter), pri bolnikih, ki so bolezen sicer preboleli, dolgoročno vodi v nastanek alzheimerjeve bolezni.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

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.

URO_2020_0020_AB

Datum priprave materiala: november 2020

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.[1,2]

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

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

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si

astellas

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

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Ena od oblik okužb sečil prizadene polovico žensk vsaj enkrat v življenju.

B Največje tveganje za okužbo je pri spolno aktivnih ženskah.

C Znaki vnetja: pekoče uriniranje, siljenje na vodo, pogosto odvajanje manjših količin seča.

Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

Bakterijske okužbe sečil so v ambulantah zdravnikov družinske medicine po pogostosti takoj za okužbami dihal. »Značilni klinični simptomi akutne okužbe sečnega mehurja so: pekoče uriniranje, siljenje na vodo, odvajanje urina na manj kot dve uri, občutek nepopolno izpraznjenega mehurja in včasih krvav urin. Večina okužb se pozdravi ob jemanju antibiotika, v redkih primerih je potrebna nekajdnevna bolniška odsotnost,« v navodilih za bolnike razloži mag. Suzana Kert, dr. med. spec. spl. med. Pri nespecifičnem zdravljenju vnetja sečnega mehurja si lahko s pitjem zadostnih količin tekočine pomagamo tudi sami.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Vnetja sečil so najpogostejša pri ženskah v rodnem obdobju. Ženske večinoma zbolevajo zaradi vnetja sečnega mehurja, ki se mu strokovno reče akutni cistitis. Pri Združenju zdravnikov družinske medicine navajajo, da je v kar 80 % primerov povzročitelj akutnega nezapletenega cistitisa pri mlajših ženskah bakterija *Escherichia coli*. V manjšem deležu so povzročitelji druge bakterije, ki izvirajo iz prebavil, še redkeje pa virusi in glive. Večino akutnih okužb sečil povzročajo bakterije, ki živijo v črevesju. Najpomembnejši dejavnik tveganja za okužbe sečil pri ženskah v rodnem obdobju so spolni odnosi, saj je nožnica ob sečnici, ki je kratka, in bakterije lažje prodrejo v sečni mehur. V nekaterih družinah obstaja pri ženskah nagnjenost k večji dovzetnosti za okužbo sečil.

Diagnoza in zdravljenje

»Pri opredeljevanju okužbe sečil sta najpomembnejši značilna anamneza in klinični pregled. V ambulanti zdravnika družinske medicine pregledamo vzorec tako imenovanega srednjega curka seča pri drugem jutranjem mokrenju po očiščenju spolovila. Opravimo pregled urina s testnim lističem, po potrebi pregled usedline urina po centrifugiranju pod mikroskopom ali izvedemo preiskavo za rast bakterij na posebnem gojišču – urinokulturo. Ostale preiskave, na primer ultrazvok sečil, opravljamo v primeru zapletenega poteka ali ponavljajočih okužb,« razloži **mag. Suzana Kert**. Pove še, kakšna je razlika med specifičnim in nespecifičnim zdravljenjem vnetja sečnega mehurja. »Ločimo specifično zdravljenje, to je jemanje antibiotika, ki je usmerjeno na povzročitelja bolezni, ter nespecifično zdravljenje: pitje dveh decilitrov tekočine na uro čez dan, dva do tri litre dnevno. Svetujemo pogostejše odvajanje vode, na dve do tri ure, in zgodnje odvajanje vode po spolnem odnosu.«

Vnetje – eden od vzrokov za PASM

Pri ženskah v menopavzi se okužbe pojavljajo zaradi hormonskih sprememb, ker se poruši normalna nožnična flora ali pa seč zastaja v sečnem mehurju. Ženske, ki imajo težave s sečnim mehurjem, so praviloma že v pomenopavzi, zato imajo znižano raven estrogena in posledično tanjšo sluznico. Tanjša sluznica je dovzetnejša za vnetja. Vnetje je tudi eden od pogostih vzrokov za prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) in posledično uhajanje vode. Zdravljenje prekomerno aktivnega sečnega mehurja je večplastno. Sprva zdravljenje poteka brez zdravil in medicinskih posegov v telo. Zelo pomembna je skrb za primerno telesno težo, omejevanje vnosa kofeina ter razvijanje zdravih navad. Ena od teh je, da počakamo, da se mehur napolni in ga šele nato izpraznimo. Kar pa ne velja v primeru, ko že imamo vnetje sečnega mehurja. Takrat je potrebno spiti čim več tekočine in redno odvajati urin.

Pomembno ravnovesje mikrobov

Ameriška infektologinja **Ann E. Stapleton** v raziskavi iz leta 2016 poudarja pomen zdravega mikrobioma. Mikrobov, ki z nami sobivajo tako zunaj kot znotraj telesa (npr. na sluznici črevesja, spolovil, sečil …), je nekajkrat več kot naših telesnih celic. Ravnovesje teh mikrobov, ki sestavljajo tako imenovani mikrobiom, pa je zelo pomemben dejavnik za naše zdravje. Če želimo sečila okrepiti, je treba podpreti tako mikrobiom črevesja, kot tudi spolovil in sečil. Ann W. Stapleton v raziskavi ugotavlja, da lahko pomanjkanje varovalnih mikrobov (laktobacilov) na vaginalni sluznici zaradi pomanjkanja estrogena, jemanja antibiotikov ali kontracepcijske zaščite poveča verjetnost za vnetje sečil in obratno. Ukrepanje

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Ponavljajoča se
VNETJA MEHURJA?

Našla sem celostno rešitev!

VAGINALNA KREMA s kislim pH

VITAgyn C

- ob prvih znakih vnetja mehurja
- po koncu antibiotičnega zdravljenja
- po spolnem odnosu (preventiva)
- kisel pH ustvari neugodno okolje za povzročitelje vnetja

VAGINALNE KAPSULE z laktobacili

GYNOPHILUS®

Dejavnik tveganja za ponavljajoča se vnetja sečil je lahko tudi neravnovesje vaginalne flore. **Gynophilus obnavlja in krepi zaščitno floro z laktobacili,** ki je ključnega pomena za žensko intimno zdravje.

V lekarnah in spec. prodajalnah

Dr. Gorkič

»Pri ženskah v menopavzi se okužbe pojavljajo zaradi hormonskih sprememb, ker se poruši normalna nožnična flora ali pa seč zastaja v sečnem mehurju.«

v smeri obnove porušenega mikrobnega življenja na sluznici vagine pa lahko zmanjša možnosti za nastanek vnetja.

Izplaknite bakterije z vodo, sokovi in čaji

Dobra novica je, da se lahko cistitis pri polovici žensk pozdravi samo z večjim pitjem tekočine. Priporoča se pitje urološkega čaja, nekaterih zeliščnih čajev in sadnih sokov. Smiselno je, da so sestavine sokov in čajev čiste, če je le mogoče 100-odsoten delež sadja oziroma ekološko pridelana zelišča. »Ljudska medicina« omenja sadne sokove brusnic, borovnice, črnega ribeza in ananasa. Zelišča, ki lajšajo že prve simptome vnetja sečnega mehurja, so gornikovi listi, bezeg, kamilice, šipek, njivska preslica, breza kopriva in zlata rozga. Iz teh zelišč je treba pripraviti čaj. S pitjem diuretičnih čajev, ki pospešijo nastajanje in izločanje seča, postopno izplaknemo škodljive mikrobe iz sečil. Tudi kombinacija luštreka, rožmarina in tavžentrože bo odlična pomoč prizadetim sečilom. Blagodejni učinek bomo hitro zaznali v zmanjšanju pekočega občutka pri uriniranju in v zmanjšanju krčev v trebuhu.

Bodite pozorni na zaužita živila

Na potek zdravljenja vnetja sečnega mehurja vpliva tudi ustrezen izbor živil. Pri Edward-Elmhurs Health opozarjajo, da začinjena hrana draži mehur, zato je ni dobro uživati v času vnetja. Prav tako v času trajanja okužbe odsvetujejo uživanje velikih količin kislega sadja, kot so pomaranče, limone ali limete. Ko pa okužba izgine, lahko prav uživanje kislega sadja z vitaminom C pomaga preprečevati prihodnje okužbe. V redno prehrano zato dodajajte grenivke in jagode, skupaj s špinačo in zeleno papriko. Priporočajo tudi uživanje probiotikov – navadni grški jogurt in fermentirano hrano, kot so kislo zelje in kumarice. Ta živila vsebujejo »dobre« bakterije, ki lahko pomagajo zadržati slabe. Pri vnetju sečnega mehurja kofein, alkohol, sladkarije in prevelike količine mesa le še dodatno obremenjujejo sečila. Tako kot organizmu prijajo topli napitki, mu v tem času prija tudi topla hrana.

Preženite mraz iz telesa

Nenadna ali kontinuirana izpostavljenost mrazu v mrzlih mesecih je lahko zadosten stres za organizem, ker med drugim zmoti delovanje sečil in lahko prav tako povzroči ugodne pogoje za razvoj vnetja. Poleg tega da se pozimi toplo oblečete, je dodatna pomoč pri ohranjanju telesne energije, dobre prekrvavljenosti telesa in s tem ohranjanja toplih nog in rok, tudi zmerna telesna dejavnost (sprehod, lahkoten tek, itd.). V mrzlih dneh si lahko tudi večkrat privoščite tople kopeli z dodatkom eteričnih olj (brin), ki grejejo in pospešijo prekrvavitev. Trenutno nam razmere ne dopuščajo savnanja v javnih kopališčih, zato le izkoristite savno, če jo imate doma. Savna namreč odlično pospeši prekrvavitev telesa, ga prečisti in ogreje. Tako bomo pripomogli k ohranjanju energije in nakljub mrzlim dnem ohranili zdravje sečil.

Kako lahko nastanek vnetja sečnega mehurja preprečite?

Združenje zdravnikov družinske medicine navaja ukrepe, ki precej zmanjšajo tveganje za nastanek vnetja:

- Pijte zadostne količine tekočine.
- Mehur izpraznite v celoti.
- Urinirajte v zadostnih časovnih presledkih.
- Poskrbite za redno in pravilno higieno spolovil. Uporabljajte vodo in preparate za intimno nego s kislim pH.
- Pravilno brisanje vagine je v smeri od vagine proti anusu (in ne obratno), da preprečite možnost prehoda bakterij iz prebavil v sečila.
- Urinirajte takoj po spolnem odnosu, saj to pomaga odplaviti bakterije, ki so se naselile v bližino sečnice med spolnim odnosom.
- Zelo priporočljiva je nega spolovil pred spolnim odnosom in po njem.

Potrebna je tudi previdnost pri rabi tamponov. Tudi z vstavljanjem tampona lahko ženska nehote pomaga bakteriji preiti od nožnice do sečnega mehurja. Podobno kot za tampone velja za diafragme, ki jih nekatere ženske uporabljajo kot način kontracepcije.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Stanje črevesja je zelo pomembno

ABC

A 95 % vseh bakterij v telesu je naseljenih v prebavni cevi.

B Če nam nekaj ali nekdo »leži v želodcu«, se bo to poznalo pri naši prebavi.

C Pretirano uživanje alkohola povzroči pomanjkanje encimov trebušne slinavke in posledično spremenjene izločke.

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

»Ljudje živimo v sožitju z dvema kilogramoma mikroorganizmov, ki nas naseljujejo in so z nami v dobrem in slabem,« pravi prof. dr. Pavel Skok, spec. internist, z UKC Maribor, ki proučuje človeško mikrobioto in njen vpliv na številne bolezni, med drugim tudi na srčno-žilne, sladkorno bolezen in raka.

Stanje črevesja je zelo pomembno za naše zdravje, samo s prebavno cevjo je povezanih več kot sto bolezni, zato je nujno, da smo pozorni na morebitne spremembe, nerodno pa nam ne sme biti niti pogledati za seboj v školjko, saj sestava blata in morebitne primesi razkrivajo naše zdravje, ob spremembah pa lahko hitro reagiramo in si ne nazadnje rešimo tudi življenje.

Avtorica: **Petra Bauman**

Prebava se začne graditi ob rojstvu

Ob rojstvu prebavna cev novorojenčka ni poseljena z mikroorganizmi, v naslednjih urah ga kolonizirajo mikroorganizmi matere, sprva koliformne bakterije (ki živijo v človeku in v okolju, denimo v odplakah) in streptokoki, kasneje laktobacili in enterokoki. Ta poselitev je seveda odvisna tudi od načina poroda – po naravni poti ali s carskim rezom, pri slednjem je otrokova prebavna cev dalj časa sterilna. Novorojenci, ki se hranijo z materinim mlekom, dobijo prečiščene sestavine, zato v zgodnjem otroštvu tudi hitro napredujejo. Bolj kot je raznolika njihova prehrana, bolj raznolika je tudi njihova mikrobiota, s tem pa tudi sestava in količina blata, ki ga izločajo. Otroški izločki se razlikujejo od blata odraslega človeka ravno zaradi razlike v razmerjih med različnimi vrstami bakterij, ki naseljujejo prebavno cev. Prebavni trakt se začne že v ustni votlini, kamor vstopi hrana, ki nato potuje do anusa, kjer se izloči. Vmes se dogajajo številni procesi, od vsrkavanja hranil do formiranja in

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Da je nekaj narobe s prebavnimi procesi, nas lahko opozori tudi slabokrvnost ob splošnem pregledu krvi. Specialistični pregled bo nato zahteval dodatne krvne preiskave, na čemer temelji tudi slovenski program za preprečevanje raka na debelem črevesu – Svit.«

izločanja blata v debelem črevesu. Čeprav je debelo črevo dolgo le poldrugi meter, pa se številne bolezni porajajo ravno tam. Na spremembo, ki zahteva ukrepanje, nas bo opozorila primes sluzi v blatu, takoj pa se moramo odzvati, če ob odvajanju zagledamo kri. Da je nekaj narobe s prebavnimi procesi, nas lahko opozori tudi slabokrvnost ob splošnem pregledu krvi. Specialistični pregled bo nato zahteval dodatne krvne preiskave, na čemer temelji tudi slovenski program za preprečevanje raka na debelem črevesu – Svit.

Dva kilograma bakterij

Človeška črevesna mikrobiota je združba bakterij, arhej (posebni mikroorganizmi, ki živijo v ekstremno neugodnih okoliščinah, kot so slana voda, vrelci itd.), gliv, virusov in parazitov, ki v prebavni cevi tvorijo ekosistem, sestavljen iz približno 10^{14} mikroorganizmov. Raznolikost te združbe je posledica razlik v genomu gostitelja in vplivu okolijskih dejavnikov, med katere sodijo higiena, prehrana, življenjski slog in uporaba različnih zdravil, predvsem antibiotikov. Nekatere črevesne bakterije sodelujejo pri presnovi, spet druge skrbijo za pravilno razmerje vseh bakterij. V odrasli dobi je večina črevesne mikrobiote sestavljena iz petih debel, in sicer so to: *Bacteroidetes*, *Firmicutes*, *Actinobacteria*, *Proteobacteria* in *Cerrucomicrobia*.

V želodcu in dvanajstniku je zaradi kislega okolja in intenzivne peristaltike (hitrega prehoda črevesne vsebine) prisotnih manj mikroorganizmov. V dvanajstniku so prisotni tudi laktobacili in enterokoki. Najbolj bogato po številu in raznolikosti vrst pa je debelo črevo (10^{12}/ml), ki je pretežno poseljeno s po Gramu negativnimi in anaerobnimi bakterijami.

Homeostaza (uravnoteženo stanje) črevesne mikrobiote je ključnega pomena za vzdrževanje zdravja ljudi.

Stres in prebava

Pri odvajanju se včasih izmenjuje trdo blato, tanko kot svinčnik ali v obliki »bobkov«, spet drugič pa sluz, primešana blatu. Ljudje imajo često občutek, da je izpraznjevanje črevesa nepopolno. Zaradi teh težav so zaskrbljeni, še bolj pa postanejo, ko zdravnikom z opravljenimi preiskavami ne uspe najti primerne razlage ali ustreznega zdravljenja za omilitev težav. Raziskave so potrdile, da so osebnostne poteze posameznikov, izobraženost, čustvena odzivnost, stiske in odnos do soljudi zelo pogosto povezane z razvojem teh težav in da so terapevtske možnosti pri njih omejene, saj ne gre za organska obolenja, ampak za sindrom razdražljivega črevesja, za leno črevo ali katero od drugih t. i. funkcionalnih motenj. Pavel Skok pojasnjuje, da pri prebavnih procesih močno sodeluje osrednji živčni sistem v možganih, zato ni nepomembno, kako se nasploh počutimo, npr. ali imamo sproščen odnos do hrane, ali ob njej uživamo, ali smo ob hranjenju žalostni ali veseli. Zavedati se moramo, da osrednji živčni sistem deluje na prebavila, ko se nam ob pogledu na hrano »cedijo sline«, pa tudi takrat, ko nam stres in duševne obremenitve povzročijo, da nam »oseba ali dogodek« obleži v želodcu ali pa živčni dražljaji izrazito pospešijo peristaltiko črevesa in sprožijo drisko. Pri nekaterih boleznih prebavil ima prav stres s posledičnim izgorevanjem in kronično utrujenostjo pomembno vlogo, saj sproži različne procese, katerih posledica je spremenjeno delovanje v prebavnem traktu.

Sindrom razdražljivega črevesa

Sindrom razdražljivega črevesa sodi med najpogostejše funkcionalne motnje v delovanju prebavil, pogosteje pa prizadene ženske. Vključuje bolečine in krče v trebuhu, izmenjujoča obdobja drisk in zaprtja, tiščanje na blato, napenjanje in vetrove. Zelo pogosta in moteča težava je zaprtje. V normalnih okoliščinah se mora zaužita hrana predelati in s peristaltičnimi valovi jo moramo potiskati skozi debelo črevo, katerega edina funkcija je formiranje blata, ki se ustvari z vsrkavanjem vode v okoli meter dolgem debelem črevesu. Kadar je peristaltika motena, je prehod blata podaljšan. Eden od razlogov je uživanje zelo koncentrirane industrijsko predelane hrane z malo balasta, ki vpliva na manjši volumen blata. Če je peristaltika denimo zaradi premalo gibanja upočasnjena, potem bodo tudi dražljaji, ki vodijo do odvajanja, redkejši. Po besedah Pavla Skoka številne bolnike opozorijo, da lahko z rednim gibanjem in primerno hrano ponovno vzpostavijo primerno peristaltiko.

500 ml, **1000 ml** in družinsko pakiranje **3000 ml**

Vita Biosa

Danski bio napitek vrhunske kakovosti.
Izdelan po tehnologiji EM.
Do 10 milijard aktivnih mikroorganizmov na 100 ml.
Kombinacija 8 mlečnokislinskih bifido bakterij in izvlečkov 19 izbranih zelišč.
Brez laktoze, glutena in živalskih sestavin.
Ekološko pridelan z EKO certifikatom.

Naročila in seznam prodajnih mest:

INSTITUT. O **www.institut-o.com**
t: **040/277-857**

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Driska

Driska je stanje, ko je iztrebljanj več dnevno in so obilnejša, blato pa je mehko ali tekoče. Lahko nastane akutno, lahko traja dalj časa ali pa je kronična. Za akutno velja, da traja manj kot 14 dni, kronična pa dlje od enega meseca. Drisko povzročajo številne bolezni prebavil, ki imajo lahko svoj organski vzrok ali pa le funkcionalnega. Podatki o načinu nastanka driske, trajanju in pridruženih simptomih nas lahko usmerijo v ciljane preiskave za opredelitev vzroka tega, za bolnika zelo motečega simptoma. Simptomu driske se lahko občasno pridružijo tudi občutki bolečine pri iztrebljanju manjših količin blata. Pozorni moramo biti tudi na odvajanje obilnega, smrdljivega in mastnega blata, steatorejo, ki je simptom pomanjkanja encimov trebušne slinavke. V Sloveniji je najpogostejši vzrok za to stanje prekomerno uživanje alkohola.

Hemoroidi

Hemoroidi ali zlata žila so med najpogostejšimi vzroki krvavitev iz zadnjega dela črevesa. Nastanejo zaradi sedeče narave dela, premalo gibanja in tudi zaradi prestavljanja iztrebljanja. Ker izločanja ne opravimo organsko, pač pa se zanj odločimo (ko bo pravi čas), pride do močnega napenjanja pri izločanju, ob čemer se izbočijo venski pleteži, pride do varic in nastane hemeroid. Hemoroidni venski pletež so prepletene žile v zadnjiku, ki omogočajo nadzor zadnjika, da zadržuje vetrove in sluz. Težave pa nastanejo ob povečanju žil in nastanku žilnih vozlov. Težava s hemoroidi prizadene več kot polovico ljudi po tridesetem letu starosti, vsi pa simptomov ne prepoznajo dovolj hitro. Hemoroidi lahko nastanejo znotraj ali zunaj in povzročajo bolečine in krvavitve. Pogosteje se pojavljajo pri ljudeh s kroničnimi prebavnimi motnjami, še posebno pri tistih, ki trpijo zaradi zaprtja. Pogosto se pojavljajo tudi pri ženskah po porodih in pri starejših in pri tistih, ki preveč sedijo. Študije kažejo, da so Američani in vsi, ki živimo v zahodnem svetu, bolj nagnjeni k hemoroidom, v primerjavi z ljudmi, ki živijo v azijskih državah.

Kako se izogniti lenemu črevesju in imeti čim bolj zdravo prebavo

Redna prebava je za zdravo življenje zelo pomembna. Za iztrebljanje si je treba vzeti čas. Čim več se gibajmo, saj s telesno dejavnostjo spodbudimo tudi delovanje črevesja. Uživajmo veliko tekočine, predvsem vode in mineralov, zeliščnih čajev. Uživajmo hrano, ki vsebuje več vlaknin (sadje in zelenjava). Izogibajmo se hranilom, ki vsebujejo veliko škroba, izbirajmo raje polnovredna žita. Tudi rdeče meso se prebavlja zelo dolgo, zato naj bo redko na jedilniku. Hrana naj bo nekoliko bolj začinjena, predvsem pomagajo čili, kajenski poper, kumina, ingver in poper.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Okužbe dihal pri majhnih otrocih

ABC

A Majhni otroci za okužbo z respiratornimi virusi zbolijo tudi do 10-krat letno.

B Epidemija covida je pokazala, na kakšen način otroke zaščitimo pred respiratornimi virusi.

C Tudi majhne otroke v določenih primerih testirajo na covid-19.

Otroci so med najbolj ogroženimi skupinami, ki v hladnejšem obdobju leta najpogosteje zbolevajo. Okužbe dihal so med najpogostejšimi okužbami pri majhnih otrocih in med temi daleč prednjačijo virusne. Kar več kot 80 % okužb dihal pri predšolskih otrocih predstavljajo virusne okužbe, v manjši meri se pojavljajo bakterijske okužbe, ki pa tudi niso redke.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z **Lidijo Pretnar Pristov, dr. med., spec. pediatrije,** iz Zdravstvenega doma Bled smo se pogovarjali o tem, kako pogosto te okužbe predšolske otroke prizadenejo, kakšni so simptomi in kako lahko otroke zavarujemo pred okužbami. Vprašali pa smo jo tudi to, kakšna zaščita pred virusi je pri majhnih otrocih smiselna.

Za začetek je povedala, da je zelo običajno, če predšolski otroci zbolijo za respiratornimi okužbami od osemkrat do desetkrat na leto. »Seveda to ne pomeni, da vsi otroci zbolevajo tako pogosto, a takšna pogostost velja še kot normalna.« Katera dihala so pri otroku najprej prizadeta? »Če gre za virusno okužbo, te so najpogostejše, so pri manjših otrocih vedno prizadeta vsa dihala: od nosu, žrela, do bronhijev. Virusna okužba se običajno ne omeji na en del dihal,« pojasni dr. Pretnarjeva. Drugače je z bakterijskimi okužbami, ki se pojavljajo na določenih delih telesa, bodisi so to mandlji, pljuča ali gre za vnetje srednjega ušesa.

Kakšni so simptomi? »Za virusne okužbe je značilen izcedek iz nosu, iz oči, značilen je tudi kašelj, temperatura pa običajno niha. Pri bakterijski okužbi so temperature navadno višje, nad 38 °C. Vendar tudi pri virusni okužbi lahko nastopajo visoke temperature. Pri bakterijskih okužbah se visoka temperatura tudi težje zniža s pomočjo antipiretikov.«

Velik upad respiratornih okužb v letu covida

Kot pove dr. Pretnarjeva, je zdravljenje pri otrocih simptomatsko, vzročnih zdravil za otroke ni. Prebolevanje traja običajno tri do sedem dni, včasih tudi dlje. Na trajanje okužbe ne moremo bistveno vplivati, saj večine virusnih okužb ne znamo zdraviti.

Otroku pogosto očistimo nos, skrbimo, da dovolj pije, po potrebi znižujemo telesno temperaturo, pripravimo vlažne inhalacije. Pri majhnih otrocih bodimo previdni z uporabo najrazličnejših zeliščnih izdelkov z eteričnimi olji. Ti pri nekaterih otrocih povzročijo še izdatnejše izcejanje iz nosu, lahko tudi izpuščaje po prsnem košu.

Kako lahko otroke zavarujemo pred okužbami? »Leto, ki je zaznamovano z epidemijo, nam je jasno pokazalo, kakšno vedenje je pomembno za zamejevanje okužb: vzdrževanje varnostne razdalje, higiena rok in higiena kašlja, uporaba mask in to, da otrok ne izpostavljamo okužbi, torej da jih ne vodimo tja, kjer je veliko ljudi (vrtci, trgovine). Izjemno se pozna, da otroci ne hodijo v vrtce in šole. Upad respiratornih okužb je zelo velik, lahko bi rekli, da jih je kar za 90 % manj.« Je mogoče razlog tudi v tem, da starši otrok ne pripeljejo tako hitro k zdravniku, kakor bi jih sicer? »Ne. Razlog je predvsem v tem, da otroci ne hodijo v vrtce in šole, da ne hodijo toliko po trgovinah in podobno,« odgovarja dr. Pretnarjeva in dodaja, da se otroke po dopolnjenem šestem mesecu starosti lahko cepi proti gripi, še posebej priporočljivo tiste, ki so nagnjeni k težkemu poteku bolezni, torej otroke s kroničnimi boleznimi.

Testiranje otrok na covid

Kako pa pediatri ravnajo v primeru, ko starši v ambulanto pripeljejo otroka s simptomi prehlada ali gripe? Ali se tudi majhne otroke testira na covid? »Odločamo se od posameznika do posameznika. Če ima otrok visoko vročino, če obiskuje vrtec, ga običajno testiramo. Ali otroka testiramo, je odvisno tudi od tega, ali je zbolel samo otrok ali so zboleli tudi starši. Če so s covidom okuženi starši, potem nam otroka ni treba posebej testirati, saj je zagotovo okužen tudi on, v vsakem primeru pa mora ostati doma v karanteni tudi on.« Verjetno pa covid ni nenevarna bolezen niti za otroke? »Otroci nasploh, zlasti pa predšolski, za covidom zbolijo blago, imajo blage simptome, ki so podobni kot pri prehladu. Nimamo znanega primera, da bi okužba s covidom prerasla v pljučnico. Bolj skrb vzbujajoče je, da po določenem času, približno mesec dni po okužbi, lahko pride do sistemskega vnetnega odgovora. Lahko se pojavi vnetje srčne mišice ali drugih notranjih organov, kot so pljuča, jetra, ledvice. Kar nekaj takšnih otrok iz Slovenije je bilo sprejetih v Pediatrično kliniko.« Kako pa se kaže vnetje srčne mišice ali miokarditis? »Otrok močno oslabi, je izjemno utrujen, lahko ima hudo drisko in zaradi tega lahko nastopi tudi dehidracija.«

Obravnava je zahtevnejša

Dr. Pretnar Pristov še pove, da se je število otrok z respiratornimi okužbami resda zelo zmanjšalo, a je obravnava tistih, ki pa vendarle zbolijo, veliko zahtevnejša. »Otroke z respiratornimi okužbami namreč moramo pregledati v nadzorovanem okolju. Nadeti si moramo popolno zaščitno obleko, zapreti vse prostore (večinoma pregled poteka zunaj zdravstvenega doma, v kontejnerju), neprimerno več časa zahteva takšen pregled. V normalnih okoliščinah pregled otroka z

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

okužbo dihal traja od 5 do 10 minut. V času covida-19 pa se je ta čas podaljšal na približno eno uro. Odvzem krvi, posnetek EKG, vse poteka v tem izoliranem prostoru,« razlaga pediatrinja Pretnar.

Utrjevanje imunskega sistema

Pogosto slišimo, da se imunski sistem pri otrocih mora utrditi oziroma prekužiti. Ali je to res? »To drži. Zgodnje okužbe so potrebne zato, da se razvije in dozori imunski sistem. Seveda pa se držimo zdrave, srednje mere tudi pri tem, koliko otroka držimo stran od morebitnih okužb. Dobro je, da ga ne izpostavljamo pretirano. Po drugi strani pa tudi ni dobro, da je otrok v predšolski dobi pretirano izoliran od različnih virusov. To, ali bo nekdo zbolel in kako močno bo zbolel, je odvisno tudi od genetske zasnove. Nekdo bo okužbo z istim virusom prebolel zelo blago, nekdo drug pa bo zbolel za hudim bronhiolitisom in mu bo treba dovajati dodaten kisik ali bo potrebna hospitalizacija. Otroke, pri katerih je potek okužbe hujši, je treba bolj čuvati,« še poudari naša sogovornica in dodaja, da družinam, ki imajo enega otroka v vrtcu, drugi pa je še dojenček, navadno v obdobjih, ko razsajajo respiratorni virusi, svetujejo, naj starejšega začasno ne vodijo v vrtec.

Ali so pogoste okužbe pri majhnih otrocih posledica samo nezrelosti imunskega sistema ali je to tudi posledica raznolikosti virusov in njihovih sevov, ki jim imunski sistem preprosto ne more slediti? »Če imamo v prostoru, kjer je 10 odraslih oseb, eno okuženo, se bosta okužbe nalezli dve ali največ tri osebe. Pri majhnih otrocih bi se jih od desetih nalezlo osem. Takšno je približno razmerje pri širjenju okužbe pri otrocih. Počasi pa tudi njihov imunski sistem dozoreva in postajajo odpornejši na viruse. Pri tem pa seveda nimam v mislih virusa SARS-CoV-2, saj pri njem še ne vemo, kako hitro se širi med otroki, in ne vemo še, ali lahko postanemo imuni nanj za dlje časa,« je za konec povedala dr. Lidija Pretnar Pristov.

Kdaj moramo z otrokom nujno obiskati pediatra? K pediatru se z otrokom odpravimo, kadar vročina traja več kot pet dni. Kadar je otrok bled, pepelnato siv ali modrikast ter se slabše odziva. K zdravniku ga odpeljemo tudi takrat, ko ima znake povečanega dihalnega dela (diha z nosnimi krili, ugreza jamico pod vratom, diha s trebuščkom) ali diha hitreje (pri starosti 6–12 mesecev nad 50 vdihov na minuto, pri starosti nad enim letom pa več kot 40 vdihov na minuto). Če otrok stoka, zavrača hranjenje in tekočino, redkeje lula, ima suhe sluznice, ima otečene sklepe ali okončine ali ima izpuščaj na koži, ki ne zbledi ob pritisku (petehije), je nujen čimprejšnji obisk pediatrične ambulante.

Novorojenčki in dojenčki do šestega meseca starosti imajo še nezrel imunski sistem, zato je potreben obisk pri pediatru, če traja vročina nad 39 °C le en dan ali imajo enega od prej navedenih znakov.

Kako pred okužbami varujemo dojenčka?
Preden se dotikamo dojenčka, si umijmo roke. Dojenčka ne poljubljajmo, če smo prehlajeni. Treba je poskrbeti, da v bližini dojenčka ni ljudi z okužbo dihal. Z dojenčki prav tako ne hodimo na mesta, kjer je veliko ljudi (nakupovalna središča, družinska praznovanja). Sorojenci naj ne hodijo v vrtec vsaj do prvega meseca dojenčkove starosti. Družinski člani dojenčka naj se cepijo proti gripi. Poskrbimo seveda tudi za to, da dojenček ni izpostavljen cigaretnemu dimu, in če je mogoče, dojenčka dojimo.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Iritativni dermatitis lahko nastane akutno v nekaj minutah ali urah po stiku z visoko koncentracijo močno toksične snovi.

B Pri alergijskem dermatitisu kožne spremembe nastanejo šele ob ponovnem stiku z alergeno snovjo.

C Osnova zdravljenja alergijskega dermatitisa je izogibanje alergenom.

Ko po dotiku koža peče, srbi

Kontaktni dermatitis nastane zaradi stika z določeno snovjo. Dražeče snovi poškodujejo kožno pregrado in prehajajo v kožo, kjer jo naprej okvarjajo z različnimi toksičnimi mehanizmi, alergogeni, ali pa sprožijo alergijsko reakcijo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Z **Barbaro Bajc, dr. med., spec. dermatologije**, smo se pogovarjali o kontaktnem dermatitisu, kako se diagnosticira in kako se zdravi ter kateri so najpomembnejši ukrepi. Povedala je, da se kontaktni dermatitis od drugih dermatitisov razlikuje po tem, da nastane na mestu stika, to so največkrat roke in obraz. Ločimo pa iritativni in alergijski dermatitis. Dodala je še, da je iritativni in alergijski dermatitis po obliki težko razlikovati, največ pove časovni zamik od izpostavitve določeni snovi do pojava sprememb na koži.

Iritativni dermatitis

Značilno za iritativni dermatitis je, da lahko nastane akutno v nekaj minutah ali urah po stiku z visoko koncentracijo močno toksične snovi, ki povzroči podobno reakcijo pri vseh ljudeh. Takšne snovi so običajno visoke koncentracije kislin, lugov, organskih topil. Koža postane rdeča, otekla, boleča, pojavijo se boleči mehurji.

Pri iritativnem dermatitisu se torej izpuščaj pojavi takoj, pri alergijskem pa z zamikom. Dr. Bajc je izpostavila še eno razliko med obema: pacienti pri iritativnem dermatitisu navajajo pekoč občutek, pri alergijskem pa srbenje na koži. Pri dermatitisu, ki traja dlje časa, se na koži pojavijo globoke ragade, ki praviloma bolijo. Katere pa so najpogostejše dražeče snovi? »Določena hrana, kot na primer limone, paradižnik, peteršilj, izločki, kot so urin, znoj in blato (tudi pri vzgojiteljicah ali starših, ki negujejo dojenčka ali majhnega otroka), alkohol za razkuževanje rok. V zadnjem času vidimo precej dermatitisa, ki ga povzročijo razkužila, predvsem pri pacientih, ki so nagnjeni k temu, na primer atopiki, ki imajo v koži pomanjkanje določenih filagrinov v koži in je zaradi tega kožna bariera okrnjena,« razlaga dr. Bajc.

Poleg akutnega poznamo tudi kronični iritativni dermatitis. Ta je precej pogostejši in nastane zaradi dolgotrajnega, ponavljajočega izpostavljanja kože rok detergentom, vodi, razkužilom, razredčilom, raztopilom in drugim snovem, ki raztapljajo kisli in maščobni zaščitni plašč v koži. Je najpogostejše poklicno obolenje. Pogosto imajo težave z njim kuharji, gospodinje, mamice z majhnimi otroki, vzgojiteljice v vrtcih, čistilke, hišniki in zdravstveni delavci.

Koža postane na predelih kroničnega draženja suha, zadebeljena, luščeča, pordela, lahko se pojavijo zelo boleče razpoke.

Akutni alergijski dermatitis ali ekcem

Nastane po predhodni senzibilizaciji na določeno snov pri genetsko nagnjenih ljudeh. Kožne spremembe nastanejo šele ob ponovnem stiku z določeno snovjo.

Če se pojavijo gnojni mehurčki, je to znak dodatne bakterijske okužbe. S krvjo se lahko alergen prenese tudi na druge dele kože in tam povzroči izpuščaj, v nasprotju z iritativnim kontaktnim dermatitisom, ki nastane samo na mestu stika.

V nekaterih primerih alergijskega dermatitisa pride do draženja kože s prahom ali hlapljivimi snovmi. Oseba postane rdeča in otekla v obraz, vrat, roke in ostale nepokrite predele kože. Navedene spremembe pogo-

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

sto povzroča tudi cvetni prah cvetlic iz rodu primul, lilij in krizantem. Koža lahko tudi rosi in pojavijo se mehurji. Včasih zadostuje že, če je oseba v istem prostoru skupaj z rastlinami. Podobne spremembe lahko povzroča tudi lesni prah na žagah.

»V zadnjem času vidimo precej dermatitisa, ki ga povzročijo razkužila, predvsem pri pacientih, ki so nagnjeni k temu.«

Kronični alergijski kontaktni dermatitis

V primeru kroničnega stika z alergenom postane koža zadebeljena, rdečerjave barve, luščeča in razpokana. Prizadete so lahko samo blazinice na prstih ali posamezni prsti rok, ki so v stiku z alergenom.

Kontaktni dermatitis se običajno pojavlja na rokah in obrazu, lahko pa tudi na drugih delih kože. Na primer na ranah, ki se ne celijo (denimo na golenih), ker uporabljamo določeno kremo, na katero koža odreagira z alergijo. Lahko se pojavi na nogah po nošnji kompresijskih nogavic in takrat običajno posumijo, da je alergen guma. Če je alergen barva za lase, potem se dermatitis pojavi na lasišču. Težave pa so lahko tudi z zobmi, kjer so alergeni lahko zalivke ali drugi materiali, ki se uporabljajo v stomatologiji, ali pa s kolki, na primer, če je alergen material, ki so ga uporabili za umetni kolk.

Pri alergiji na stopalu najpogosteje dokažejo preobčutljivost na krom, ki se uporablja v postopku predelave usnja, ob uporabi senčil za veke koža vek, koža vratu pri preobčutljivosti na nikelj v verižicah ali ušesne mečice ob alergiji na nikelj v uhanih. Ekcem se lahko pojavi na mestu stika zadrge ali sponke nedrčka s kožo.

Ekcem se lahko pojavi tudi po celotni koži telesa, če se alergen zaužije s hrano. To se lahko zgodi, če ob preobčutljivosti na nikelj zaužijemo večje količine kakava, čokolade, ovsenih kosmičev, orehov, mandljev, soje ali drugih stročnic. Lahko se pojavi tudi, če zaužijemo zdravilo, na katero smo se senzibilizirali.

Diagnosticiranje

»Pri ugotavljanju, katera snov je povzročila dermatitis, največ lahko pomaga pacient, ki pove, s katerimi snovmi je bil v stiku in tudi to, v kolikšnem času so se spremembe na koži pojavile, s kakšnim časovnim zamikom,« pojasnjuje dermatologinja. »Pri ugotavljanju alergenov tako pogledamo, katere so tiste snovi, s katerimi je bil pacient v stiku v službi, pri hobijih in v domačem okolju.« Zelo pomembna pri diagnosticiranju je anamneza, s pomočjo katere lahko ugotovijo, ali gre samo za senzibilizacijo ali pravo alergijo. »Če je denimo neki alergen prisoten na delovnem mestu in se človeku stanje izboljša, ko je na dopustu, ter spet poslabša, ko se vrne na delo, in če to potrdimo še s testi, lahko dokazano trdimo, da mu tista snov povzroča alergijo. V takšnih primerih svetujemo, da človek delovno mesto zamenja ali pa zahteva ustrezno zaščito, ki jo mora zagotoviti delodajalec,« še doda naša sogovornica.

Diagnosticiranje se, kot pove dr. Bajc, izvede z epikutanimi testi: »Pacientu name-

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Pri ugotavljanju, katera snov je povzročila dermatitis, največ lahko pomaga pacient, ki pove, s katerimi snovmi je bil v stiku in tudi to, v kolikšnem času so se spremembe na koži pojavile, s kakšnim časovnim zamikom.«

stimo epikutane teste na kožo hrbta. Čez 48 ur jih odstranimo in jih orientacijsko odčitamo, po nadaljnjih 24 urah pa opravimo končno odčitanje. Običajno takrat že lahko zaključimo, ali neka snov povzroča alergijo ali ne, nekatere alergene se lahko odčita še čez tri dni.« Epikutano testiranje se opravlja v času mirovanja bolezni, vsaj tri tedne po umiritvi kožnega vnetja. Zajema trideset standardnih alergenov, po potrebi pa testiramo tudi alergene, ki jih pacient prinese s sabo. Ali je pogosto, da se pojavlja alergija na več snovi hkrati? »Da,« potrdi dr. Bajc, »največkrat ima človek alergijo na več snovi hkrati.«

Zdravljenje

Kako poteka zdravljenje alergijskega dermatitisa? »Začnemo s tem, da se izogibamo alergenom. Pomembno je, da beremo deklaracije na izdelkih, ki jih kupujemo, ter tako izločimo osumljeni alergen iz vsakdanje uporabe. Prav tako pomembna je uporaba zaščitnih sredstev pri delu, na primer rokavic (vinilne pri delu v suhem okolju in nitrilne pri mokrem delu) ali pa, če gre na alergijo na kozmetične preparate, uporaba nevtralne kozmetike za netolerantno kožo. Zdravljenje se nato nadaljuje s kortikosteroidi, ki se v obliki kreme nanesejo na prizadeti del kože (lokalno zdravljenje). V hujših kroničnih primerih ekcema rok imamo na voljo alitretinoin, ki ga pacienti jemljejo v obliki tablet. Kontaktni dermatitis se zelo težko dokončno pozdravi, saj celice ohranijo spomin na alergen,« razlaga dr. Bajc. »Ob vsakem stiku z alergeno snovjo ekcem ponovno izbruhne, z izogibanjem alergenom pa alergijski kontaktni dermatitis držimo pod nadzorom.

Kako se jemljejo zdravila? »Običajno jih pacienti jemljejo do šest mesecev, potem pa prenehajo z jemanjem. Kronični ekcem rok lahko po zdravljenju z zdravili ostane v remisiji več let, česar smo seveda veseli,« poudari naša sogovornica in še pove, da je ekcem rok lahko zelo neprijetno stanje, ko so ljudje tudi po več let v bolniškem staležu in imajo zato težave v službi, z delodajalcem. Kontaktni dermatitis se lahko z rok prenese tudi na obraz in pri tem je prizadeta samopodoba. Zato je pomembno, poudarja naša sogovornica, da se pacientom, pri katerih sumijo na alergijski kontaktni dermatitis, čim prej ponudi možnost epikutanega testiranja, ki ga opravljajo izključno dermatologi.

Najpogostejši alergeni

Najpogostejši alergeni so kovine: nikelj v bižuteriji, sponkah, zadrgah, gumbih in urnih pasovih, kromati v usnju (obutev) in cementu (gradbeni delavci); dišavne spojine (fragrance mix) v kozmetiki, milih, praških, dezodorantih, parfumih; lokalni antibiotiki v kremi in mazilih, predvsem neomicin. Pogosti alergeni so tudi konzervansi v kozmetiki (npr. parabeni), rastline iz skupine kompozit (kamilica, ognjič, krizantema). V domačem zdravilstvu sta ognjičevo mazilo in tinktura arnike zelo priljubljena za zdravljenje kožnih težav. Žal sta močna alergena in ljudje si nakopljejo dodatne kožne težave. Če si torej namažete kožni izpuščaj z ognjičevim mazilom ali arniko in se ta poslabša, je razlog dodatna ekcematizacija. V tem primeru moramo takoj prenehati z mazanjem z ognjičem ali arniko.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Z veselim spodnjim perilom Dedoles se boste počutili kot v oblakih

Lahko izbiraš med številnimi izvirnimi vzorci, ki se ujemajo s tvojo osebnostjo ali preprosto izražajo tvoje razpoloženje. Iste vzorce lahko najdeš na ženskem in moškem spodnjem perilu kot tudi na nogavicah, kar pomeni, da lahko ustvariš popolnoma usklajen videz. Vse spodnje perilo je iz kakovostnega bombaža, ki zagotavlja vrhunsko udobje. Spodnje perilo je izdelano iz kakovostnega bombaža, ki ustreza OEKO-TEX® standardom in pogojem BCI, tako da se boste počutili ves dan prijetno in udobno.

Dedolesovo spodnje perilo oblikuje nadarjena ekipa slovaških oblikovalcev, prodaja pa se prek spletnih trgovin v 20 evropskih državah, v katerih deluje podjetje.

"Prizadevamo si ustvariti modele, ki odražajo trenutne trende in življenjski slog. Odzivamo se na stvari, ki so ljudem všeč. Poslušamo jih in poskušamo ustvariti tiste vzorce, ki si jih želijo in jim pomagajo, da se izrazijo. Z našimi zabavnimi Dedolesovimi izdelki želimo izboljšati razpoloženje ljudi," pravi Kristina Sekerova, kreativna direktorica Dedolesa. Še en udoben dodatek je ženski športni modrček – udoben kos spodnjega perila, v katerega so se zaljubile vse mlade dame. Prepustite se raznolikim motivom in uničite dolgčas z veselimi izdelki Dedoles.

Oglasno sporočilo

Več informacij je na voljo na www.dedoles.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?

5 Zdravstvo se je odlično odrezalo

6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

8 70 let zbiranja podatkov o raku

10 Vitamin D pod drobnogledom

13 Gripa na pohodu

16 Počasi se kažejo posledice okužbe

19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

21 Stanje črevesja je zelo pomembno

24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih

26 Ko po dotiku koža peče, srbi

30 Zaščitite svoje grlo

33 Najpogostejša hormonska neravnovesja

36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

38 Kako se zrediti?

40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Bolečine v grlu pogosto spremlja hripavost.

B Privoščite svojim glasilkam nekaj počitka, s šepetanjem boste hripavost le poslabšali.

C Grlu privoščite zadosti tekočine, ta naj bo mlačna in ne prehladna ali prevroča.

Zaščitite svoje grlo

Mraz, virusi, nezdrave navade … vse to so dejavniki, ki ogrožajo zdravje našega grla. Vse prevečkrat namreč pozabimo, kako pomembno je le to za naše dobro počutje, na kar nas opomni šele neprijeten občutek v grlu. V zimskih mesecih je grlo še bolj izpostavljeno mrzlemu zraku, bakterijam in vnetjem, zato se lahko hitro zgodi, da si naš glas ‚vzame' nekaj dni počitka, mi pa hripavo razlagamo sodelavcem, kako smo preživeli sončen konec tedna. Hripavost pogosto spremlja prehlade, gripo in pljučnico, do vnetja glasilk pa lahko privedejo tudi okužbe, želodčni refluks, zloraba glasu, kajenje …

Avtorica: **Nika Arsovski**

Osnovna funkcija grla je dihanje, saj omogoča prehod zraka od zgornjih dihal do pljuč. Grlo tudi ščiti pljuča, saj ob vnosu hrane in pijače zatesni vhod v sapnik, obenem pa v grlu s pomočjo glasilk nastaja naš glas. Ob vseh naštetih lastnostih grla je jasno, da sta njegova dobra higiena in zdravje še kako pomembna za naše dobro počutje in delovanje. Ob zimskem mrazu se naš imunski sistem znajde na preizkušnji, posledično pa lahko mraz močno omaje zdravje našega grla. Vzrok za draženje sluznice grla, predvsem glasilk, in vnetij ter bolečin v predelu grla najpogosteje tiči v virusnih, bakterijskih ali glivičnih okužbah. Okužbe, ob katerih najpogosteje pride do bolečega grla, so gripa, infekcijska mononukleoza in prehlad. Med dejavnike, ki povzročajo težave v predelu grla, sodijo še alergije, težave s ščitnico, laringofaringealni refluks, hormonske motnje … Bolečine pa se lahko pojavijo tudi ob prekomernem naprezanju in glasovni obremenitvi glasilk.

Vas boli grlo ali žrelo?

Bolečine v grlu in žrelu pogosto spremljajo prehladna obolenja. »Boli me grlo« je izraz, ki ga boste v mrzlih zimskih mesecih pogosto slišali, pa vendar je pogosto zavajajoč. Grlo in žrelo sta anatomsko ločena organa, medtem ko je grlo nad sapnikom, žrelo leži na stičišču prebavne in dihalne poti. Pogost simptom prehlada in gripe je tako pekoče žrelo, ki se sprva pojavi kot pekoča bolečina za ustnim nebom in na zadnji steni ustnega dela žrela. Težave z grlom se pogosto odražajo s hripavostjo. Gre za spremembo kakovosti našega glasu, ki je posledica odebeljenih ali otečenih glasilk.

Hripavost je lahko simptom ali posledica

»Najpogostejši vzroki za hripavost so akutna in kronična vnetja grla. Kronično vnetje grla je pogosto posledica neustreznega zdravljenja akutnega vnetja grla, kajenja, pitja alkohola, gastrezofagealnega refluksa, zlorabe glasu, pretirane glasovne obremenjenosti, izpostavljenosti dražečim snovem v delovnem ali domačem okolju, alergij, dihanja pretežno skozi usta ob slabši prehodnosti nosu. Občasno je vzrok kroničnega draženja grla tudi retronazalni izcedek, lahko ob kroničnem rinosinuzitisu. Kronične spremembe v grlu, ki jih zaznamo kot hripavost, so lahko prisotne pri astmi, KOPB, sladkorni bolezni. Do hripavosti lahko pride tudi po ponavljajočem se bruhanju, slabi hidraciji. Simptomi so poleg hripavosti tudi kašelj, težko požiranje, občutek cmoka,« pojasnjuje **Tina Mlinarec, dr. med., specialistka otorinolaringologije**, s Splošne bolnišnice Jesenice in nadaljuje: »Spremembe na glasilkah, ki povzročajo hripavost, so lahko

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

benigne ali pa gre že za rakave spremembe. Hripavost se lahko pojavi tudi po poškodbi grla, lahko je posledica poškodbe živcev, ki uravnavajo fonacijo, včasih pa je hripavost lahko tudi funkcionalna.« Hripavost je dobro znana med profesorji, učitelji, voditelji in igralci, ki z majhnimi premori več ur zapored uporabljajo svoj glas. Poznajo jo tudi športni navdušenci in obiskovalci koncertov, ki glasno spodbujajo svojo ekipo ali pojejo v en glas s svojo priljubljeno glasbeno skupino.

»Bolečine v grlu in žrelu pogosto spremljajo prehladna obolenja. "Boli me grlo" je izraz, ki ga boste v mrzlih zimskih mesecih pogosto slišali, pa vendar je pogosto zavajajoč. Grlo in žrelo sta anatomsko ločena organa.«

Hripavost je lahko vse prej kot nedolžna

Če v grlu občutite cmok, ki ga spremljata bolečina in pekoč občutek, so lahko nastale težave posledica gastroezofagealnega refluksa oz. t. i. kislega spahovanja. Izraz označuje zatekanje želodčne vsebine v žrelo in grlo, lahko tudi v sapnik in pljuča. Pri tem ni nujno, da pride tudi do okvare sluznice požiralnika, prav tako s tem ni pogojen občutek zgage. Zaradi delovanja kisline, prebavnih encimov in žolča se na sluznici žrela in grla pojavijo okvare, ki se odražajo kot draženje in bolečina. Med bolezenske znake sodijo hripavost, glasovna utrudljivost, stiskanje in občutek sluzi v žrelu in grlu, odkašljevanje, spahovanje, vneto in boleče žrelo, oteženo požiranje, kašelj … Največji korak k izboljšanju je sprememba načina življenja in prehrane, saj lahko številne vrste hrane ter pijače poslabšajo bolezen (mastna in ocvrta hrana, pekoča hrana, alkohol, sladke gazirane pijače, kofein …). Vlogo pri zdravljenju igrata tudi hujšanje v primeru prekomerne teže in kajenje. Prav slednje močno načne zdravje grla in lahko vodi v hujša zdravstvena stanja. Kajenje namreč draži sluznico, zaradi česar se ta zadebeli, količina sluzi v dihalih pa se spremeni in nas sili v kašljanje. Pri kajenju ni pomembno le, koliko časa ste že kadilec, temveč tudi število dnevno pokajenih cigaret. Bolečina v grlu, ki jo spremljata hripavost in izkašljevanje krvi, lahko vzbudi sum raka na grlu, ki zah-

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

»Za začetek okrepite svoj imunski sistem, da bo tudi v zimskih mesecih dovolj odporen proti virusnim in bakterijskim okužbam. Začnete lahko z vnosom zadostne količine raznovrstne zelenjave in sadja. Prav tako je pomembno piti zadosti tekočine, ta naj ne bo hladna, temveč mlačna.«

teva nujno takojšnjo obravnavo specialista. Rak grla je pogosto posledica nezdravih navad, kot sta kajenje in prekomerno uživanje alkohola, pa tudi prisotnosti kemikalij na delovnem mestu.

Če v desetih dneh ni izboljšanja, obiščite zdravnika

Če je hripavost posledica nepravilne uporabe glasilk ali prehladnih obolenj, je počitek daleč najboljše zdravilo. Priporočljivo je ukrepati že ob prvih znakih hripavosti. Če glasilkam zaradi takšnih ali drugačnih razlogov ne morete privoščiti počitka, potem se vsaj izogibajte oponašanju glasov in šepetanju, glasilkam škodita tudi smejanje in jokanje. Poskrbimo za zadosten vnos tekočine, saj s tem glasilke ohranjamo navlažene, zaradi česar bo celjenje krajše in bolj učinkovito. Ne pijte hladne vode, poleg vode pa si lahko privoščite tudi različne sadne ali zeliščne čaje, kot sta kamilica in žajbelj. Hripavosti se boste hitreje znebili tudi z grgranjem ali inhaliranjem pare, v lekarnah pa so vam na voljo različne zeliščne pastile. Vaše grlo vam bo hvaležno tudi če ga boste ‚pocrkljali' s skodelico tople juhe ali boste v čaj dodali nekaj medu. Pri slednjem ne pretiravajte, saj lahko dosežete prav nasproten učinek. Prekomerne količine medu povzročajo dvig želodčne kisline, ki draži grlo. Izogibajte se tudi alkoholu, pravemu čaju in kavi. Kdaj pa je v primeru hripavosti treba poiskati zdravniško pomoč? »Ko se po nekaj dneh, vsekakor pa v roku desetih dni simptomi počasi ne izboljšujejo oziroma ne izzvenevajo, je potreben obisk osebnega zdravnika, ki bo ocenil stanje. Držimo se smernic zdravljenja in simptomi, ki so skrb vzbujajoči in vztrajajo, zahtevajo pregled pri specialistu

Če se simptomi hitro stopnjujejo – vročina, bolečine, težave z dihanjem in požiranjem, krvavitev, kar se v grlu zgodi precej hitro v poteku bolezni, so zelo hitro ali isti dan že pregledani v otorinolaringološki ambulanti,« pojasnjuje dr. Mlinarec.

Vam težave povzroča sluz v grlu?

Pogosto se v grlu začne nabirati gosta sluz, ki nas sili v izkašljevanje. Kljub trudu se je nikakor ne moremo znebiti, občutek tujka v grlu pa postaja vse bolj moteč. Praskanje v grlu in bolečine pri požiranju lahko nakazujejo na začetek prehlada, gripe ali angine. Žleze v našem grlu in nosu dnevno proizvedejo tudi do dva litra sluzi, katere glavne naloge so vlaženje in čiščenje nosne votline, ščitenje dihalnih poti, odprava tujkov. Prekomerna količina sluzi pa lahko otežuje naše požiranje in ovira prehodnost grla, povzroča kašelj in izkašljevanje. Najpogosteje do povečanega izločanja sluzi pride v primeru prehlada ali alergijske reakcije. Kot zapisano, je lahko prekomerna količina sluzi povezana tudi z želodčnim refleksom. Vzrok lahko tiči tudi v vnetju grla, mandljev ali žrelnice, prav tako lahko prekomerno izločanje sluzi povzročajo virusi. Če občutite, da se nikakor ne morete izkašljati, da bi očistili grlo, potem posezite po tekočini. Ta naj bo primerno vroča, kar bo sluz zmehčalo. Blagodejno bo delo tudi grgranje slane vroče vode, ki bo omililo težave.

In kaj lahko sami naredite za svoje grlo?

Za začetek okrepite svoj imunski sistem, da bo tudi v zimskih mesecih dovolj odporen proti virusnim in bakterijskim okužbam. Začnete lahko z vnosom zadostne količine raznovrstne zelenjave in sadja. Prav tako je pomembno piti zadosti tekočine, ta naj ne bo hladna, temveč mlačna. Tako hladna kot prevroča tekočina lahko dražita sluznico. Ob nizkih temperaturah se izogibajte dihanju skozi usta, saj se tako zrak navlaži in ogreje, preden doseže pljuča. Vaše glasilke vam bodo hvaležne, če boste stišali glasnost govorjenja, obenem pa poskrbite, da boste svoj glas tudi spočili. »V prvi fazi je seveda priporočeno opuščanje pitja alkohola, kajenja, pitje zadostne količine tekočine, izogibanje dražilcem iz okolja, alergenom, redna higiena nosne sluznice, blagi antiseptiki za usta in žrelo, vlažne inhalacije. Pri prebolevanju akutnega vnetja grla je 10 do 14 dni najpomembnejši krajši glasovni počitek, najbolje molk, nikakor šepetanje,« svetuje specialistka otorinolaringologije.

Vzrok za dražeje sluznice grla, predvsem glasilk, in vnetij ter bolečin v predelu grla najpogosteje tiči v virusnih, bakterijskih ali glivičnih okužbah. Okužbe, ob katerih najpogosteje pride do bolečega grla, so gripa, infekcijska mononukleoza in prehlad. Med dejavnike, ki povzročajo težave v predelu grla, sodijo še alergije, težave s ščitnico, laringofaringealni refluks, hormonske motnje … Bolečine pa se lahko pojavijo tudi ob prekomernem naprezanju in glasovni obremenitvi glasilk.

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 18,90 €

04/51 55 880

info@freising.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Najpogostejša hormonska neravnovesja

ABC

A Hormoni uravnavajo praktično vse funkcije v telesu.

B Najpogostejše hormonsko neravnovesje je povezano z motnjami spolnih hormonov.

C Različna hormonska neravnovesja se pogosto kažejo z zelo podobnimi simptomi.

Maja Navodnik Preložnik, dr. med.

Preložnik, dr. med., specialistka interne medicine iz Splošne bolnišnice Celje. Z njo smo se pogovarjali o najpogostejših hormonskih neravnovesjih sodobnega časa, pa tudi o tem, kaj lahko sami storimo, da jih odpravimo.

Avtorica: **Alja Možej**

Ob omembi hormonov večina ljudi nehote najprej pomisli na oni komentar, ki ga ženske dobivamo, če smo kdaj pred menstruacijo slabe volje: »Hormoni jo dajejo.« Ali pa na muzanje prijateljev, ko se močno zaljubimo: »Hormoni ga dajejo!« A dejstvo je, da hormoni v telesu počno še marsikaj drugega, kot zgolj povzročajo evforijo ali slabo počutje. Vplivajo namreč na skoraj vse procese v našem telesu, pojasnjuje sogovornica Maja Navodnik

Zakaj je pomembno, da so hormoni v ravnovesju

Hormoni so biokemične snovi v telesu, ki jih izločajo žleze z notranjim izločanjem, njihova naloga pa je, da prenašajo različne informacije med organi, v organih in med tkivi ter tako vplivajo na njihovo delovanje. »Zavedati se moramo, da hormoni uravnavajo praktično vse funkcije v telesu,« poudari sogovornica. »So neke vrste signalni glasniki tkiv in organov, ki skrbijo, da ti ustrezno delujejo. Če prihaja do pomanjkanja ali čezmernega izločanja hormonov, se to lahko odraža v motenem delovanju tarčnih tkiv ali organov, na katere imajo posamezni hormoni vpliv. Zaradi tega je zelo pomembno, da so funkcije izločanja hormonov v ravnovesju. Poleg tega hormoni vplivajo tudi drug na drugega: povečano izločanje enega hormona lahko vpliva na povečano izločanje drugega in obratno, povečano izločanje enega hormona lahko povzroča zmanjšano izločanje drugega. Zato je pomembno, da so tudi ti medsebojni vplivi hormonov v ustreznem ravnovesju, saj bo samo tako naše telo delovalo zdravo oz. se bomo počutili dobro.«

V nadaljevanju nas je zanimalo, katera so najpogostejša hormonska neravnovesja v 21. stoletju, kako se ta odražajo v telesu, zakaj do njih prihaja, pa tudi, kaj lahko sami storimo, da jih preprečimo, omilimo ali celo v celoti odpravimo.

Motnje spolnih hormonov

»Najpogosteje se v endokrinoloških ambulantah srečujemo z motnjami spolnih hormonov,« kot iz topa izstreli **dr. Navodnik**

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Preložnikova. Pri ženskah se te motnje pogosto kažejo v obliki odsotnih ali zamujajočih menstruacij ter različnih motenj plodnosti, v pomenopavznem obdobju pa se zaradi pomanjkanja estrogena in njegovih derivatov pojavijo razdražljivost, prekomerno potenje, zmanjšana notranja energija, težave s suho nožnico, zaradi zmanjšane mineralne kostne gostote pa tudi osteoporoza in posledično nagnjenost k zlomom kosti. »Podobno tudi pri moških v zadnjem času opažamo povečano število motenj, povezanih z delovanjem spolnih hormonov, predvsem v kasnejših življenjskih obdobjih, ko nastopi t. i. andropavza,« poudari sogovornica. Pri moških se vzrok za motnje pogosto skriva v pretirano stresnem življenju, zmanjšani telesni dejavnosti in posledično povečani vsebnosti maščevja ter prekomerni telesni teži. Vsi ti dejavniki namreč znižujejo tvorbo spolnih hormonov, posledično pa se pojavijo utrujenost, zmanjšana mišična masa ter različne erektilne disfunkcije in motnje, ki izhajajo iz njih: zmanjšan libido, zmanjšana erekcija ipd.

Preventiva in zdravljenje

Motnje produkcije spolnih hormonov lahko pogosto odpravimo že s spremembo življenjskega sloga. Zmanjšati je treba stres, ki vpliva na produkcijo gonadotropnih hormonov, ti pa posledično vplivajo na zmanjšano produkcijo spolnih hormonov. Na zmanjšano produkcijo spolnih hormonov vpliva tudi nepravilna prehrana. Ženske z anoreksijo tako nimajo menstruacije, ker njihovo telo proizvaja manj gonadotropnih in posledično manj spolnih hormonov. Tudi za andropavzo pri moških s preveliko telesno težo je lahko vzrok ravno v zavori izločanja gonadotropnih hormonov zaradi prevelike telesne teže. Posledično je treba telesno težo zmanjšati. Se pa lahko težave, povezane s spolnimi hormoni, pojavijo tudi zaradi pretirane telesne dejavnosti in posledično stresa za telo. Tako profesionalni športniki pogosto izgubijo zmožnost tvorbe spolnih hormonov. Se pa pri slednjih, ko enkrat odstranijo stres ter vzpostavijo normalen način prehranjevanja, ponovno vzpostavi normalna sinteza spolnih hormonov.

Prekomerno izločanje androgenih hormonov

Zelo pogosto pri ženskah prihaja tudi do čezmernega izločanja androgenih hormonov, nadaljuje Navodnik Preložnikova. To se kaže skozi povečano poraščenost, motnje menstrualnega ciklusa, povečano telesno težo, povišan holesterol v krvi ter povišan krvni tlak. »Najpogostejša motnja v povezavi s prekomerno tvorbo androgenih hormonov pa je sindrom policističnih ovarijev, kjer lahko ugotavljamo tudi policistične spremembe jajčnikov, kar je najpogostejši vzrok za neplodnost pri ženskah.« Značilnost tega sindroma je tudi zmanjšana občutljivost na inzulin, kar lahko vodi v povišane vrednosti krvnega sladkorja, še doda sogovornica.

Preventiva in zdravljenje

Policistične spremembe jajčnikov so deloma dedno pogojene, drugače pa gre za poligensko bolezen, katere vzrok je izjemno težko določiti. Pogosteje do teh sprememb prihaja pri ženskah s povečano telesno težo, imajo pa ta sindrom tudi ženske s premajhno telesno težo. Posledično težav s spremembo življenjskega sloga v celoti ne moremo odpraviti, lahko pa z znižanjem telesne teže pri osebah s preveliko telesno težo produkcijo androgenih hormonov zmanjšamo ter tako ublažimo klinično sliko. Zato je še toliko bolj pomembno, da se ženske s sindromom policističnih jajčnikov, ki imajo prekomerno telesno težo, držijo predpisanih diet.

Motnje ščitnice

»Ščitnica je izjemno pomemben organ. Ščitnični hormoni namreč vplivajo na metabolizem praktično čisto vsake celice v telesu,« razloži sogovornica. Motnje ščitničnih hormonov se kažejo različno, odvisno od tega, ali gre za prekomerno ali premajhno izločanje hormonov. Prekomerno izločanje ščitničnih hormonov (hipertiroidizem) se kaže v prekomernem potenju, izjemno intenzivnem izgubljanju telesne teže brez pravega vzroka, razdražljivosti, pojavijo pa se lahko tudi težave z izpadanjem las. Zmanjšano delovanje ščitnice (hipotiroza) pa se kaže v čezmernem pridobivanju telesne teže brez pravega vzroka, do tega pa pogosto pride zaradi avtoimunskega vnetja ščitnice ali kliničnega vnetja.

Preventiva in zdravljenje

Kadar gre za avtoimunsko hipertirozo, tj. prekomerno delovanje ščitnice, velja, podobno kot pri drugih avtoimunskih boleznih, da jo lahko ublažimo s spremembo življenjskega sloga. To stanje so namreč najverjetneje povzročili različni stresni dejavniki ali virusne okužbe, ki sprožijo imunski sistem, zaradi katerega postane ščitnica pretirano dejavna. Drugače je v primeru avtoimunega tiroiditisa, kjer pride do postopnega popolnega upada in izgube funkcije izločanja ščitničnih hormonov. Tu je vse odvisno od tega, do kakšne stopnje je ščitnica že poškodovana. Pri nekaterih propad ščitnice poteka zelo počasi, pri drugih zelo hitro, proces pa je odvisen od avtoimunskega odziva telesa ter od intenzivnosti stresa, ki mu je telo izpostavljeno. Ko ti avtoimunski tiroiditisi privedejo do točke, ko ščitnica ne deluje več, je potrebno stalno nadomeščanje ščitničnih hormonov.

Povišan krvni tlak

Določeni hormoni lahko povzročijo tudi povišan krvni tlak. Prvi med tovrstnimi povzročitelji povišanega krvnega tlaka je renin-aldosteronski sistem. Ta v nadledvični žlezi izloča hormon aldosteron, ki vpliva na porast krvnega tlaka. V isti skorji nadledvične žleze se izloča tudi hormon kortizol. Če so ravni kortizola prekomerne, se pojavlja povečana poraščenost, lahko tudi povečana aknavost, pa tudi povišan krvni tlak. Z nenadnimi, kratkotrajnimi povečanji krvnega tlaka je povezan tudi porast adrenalina in kateholaminov ter njegovih presnovkov. Med takšnimi napadi se lahko pojavljajo vročinski valovi, ljudje nenadoma postanejo rdeči ali bledi, srce prične biti hitreje. Najpogosteje je vzrok za slednje povečano izločanje adrenalina iz sredice nadledvičnice zaradi prisotnosti tumorjev.

Preventiva in zdravljenje

Visok krvni tlak ali hipertenzija je precej razširjena motnja, najpogosteje pa je idiopatska, kar pomeni, da ni pogojena z bolezenskim vzrokom. Posledično nanjo lahko vplivamo s spremembo življenjskega sloga. Tako lahko zmanjšamo vnos soli ali skušamo zmanjšati čezmerno telesno težo ter stres. Kadar pa gre za hormonsko pogojeno hipertenzijo, je treba čezmerno produkcijo hormonov zmanjšati bodisi z zdravili, da zavremo njihovo izločanje, bodisi z operacijo, s katero odstranimo tumor, ki jo povzroča.

KLY sterilni lubrikant gel

- Lubrikant gel na vodni osnovi
- Je hipoalergen,ne iritira kože niti sluznice
- Ne vsebuje oljnih substanc
- Ne vsebuje dišav in barvil
- Je sterilen
- Ne poškoduje tkiv niti materialov
- Zelo lahko se izpere iz površine ali kože
- Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo
- Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah
- Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov
- 42g,82g tubice

farcom Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprta ulica 6D, 6310 Izola
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Avtomobil, ki skrbi za vas, tako kot vi skrbite za druge.

Vsi vemo, da je starševstvo zaposlitev, ki traja 24 ur na dan. Zato je XC60 opremljen s širokim naborom varnostnih funkcij, ki vam in vašim najbližjim pomagajo, da ste na poti varni. Ker včasih vsi potrebujemo nekoga, ki pazi na nas.

VOLVO XC60. ZA VARNOST VSEH.

XC60 B4P AUT MOMENTUM PRO **VAŠ ŽE ZA 37.990 EUR**

VOLVO

Povprečna poraba goriva: 4,9 – 7,5 l/100 km. Emisije CO_2: 129 - 171 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6d-TEMP – ISC - EURO 6d-ISC-FCM. Emisije NOx: 0,0225 - 0,0648 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00021 - 0,00053 g/km, število delcev: 0,11E+11 – 2,29E+11. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novem standardu meritev WLTP. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Priporočene maloprodajne cene so v EUR in vsebujejo DMV, 22% DDV in ekološko takso. Cene veljajo za vozila s serijsko opremo. Cene ne vsebujejo stroška kovinske barve in priprave vozila. Modelno leto 2021. Veljavnost ponudbe: do odprodaje zalog. Za tipkarske napake ne odgovarjamo. Slike so simbolične. Več informacij na volvocars.si ali pri pooblaščenem Volvo prodajnem zastopniku. VCAG d.o.o., Leskoškova 2, 1000 Ljubljana.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?

5 Zdravstvo se je odlično odrezalo

6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

8 70 let zbiranja podatkov o raku

10 Vitamin D pod drobnogledom

13 Gripa na pohodu

16 Počasi se kažejo posledice okužbe

19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

21 Stanje črevesja je zelo pomembno

24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih

26 Ko po dotiku koža peče, srbi

30 Zaščitite svoje grlo

33 Najpogostejša hormonska neravnovesja

36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

38 Kako se zrediti?

40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

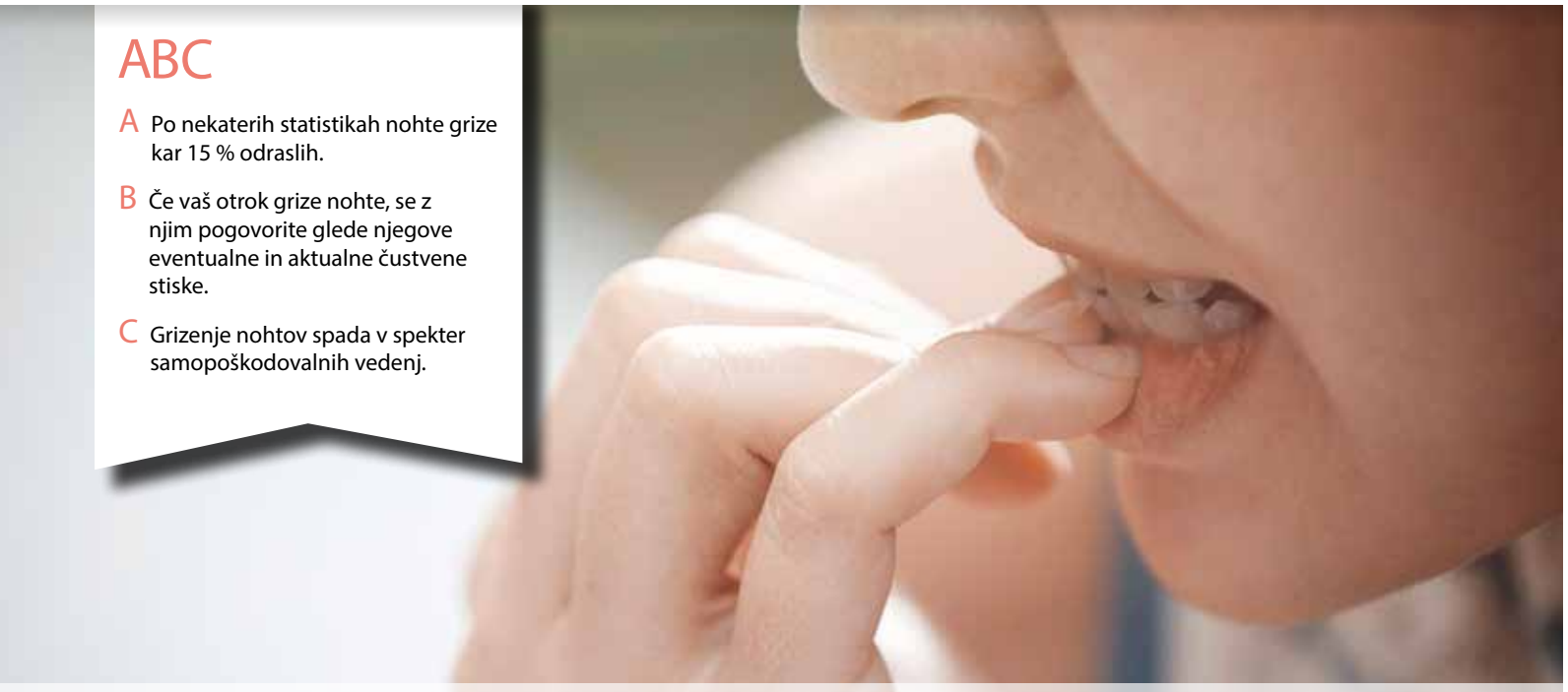
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Po nekaterih statistikah nohte grize kar 15 % odraslih.

B Če vaš otrok grize nohte, se z njim pogovorite glede njegove eventualne in aktualne čustvene stiske.

C Grizenje nohtov spada v spekter samopoškodovalnih vedenj.



Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

Vsak izmed nas se je že kdaj zalotil med grizenjem nohtov. Nekateri se lotijo grizenja iz dolgočasja, drugi s tem ublažijo svojo živčnost, spet tretji to počno že popolnoma samodejno. A tovrstna navada ne povzroča le neestetskih nohtov, temveč tudi številne zdravstvene težave, kot so težave z zobmi in okužbami. Poleg tega je lahko grizenje nohtov tudi pokazatelj hujših motenj. Največja težava nastane, ko sicer pogosta razvada postane stalnica, ki je ne moremo več obvladovati.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Grizenje nohtov ali onkofagija je na prvi pogled morda popolnoma neškodljiva razvada, a nikakor ni tako. Povzroča namreč številne zdravstvene posledice, vse od poškodb nohtov do otečene kože. »Grizenje nohtov je v *Diagnostičnem in statističnem priročniku duševnih motenj*, ki ga izdaja Ameriško psihiatrično združenje, uvrščeno med tako imenovana ponavljajoča se vedênja, ki so usmerjena na telo, kamor poleg grizenja nohtov sodi tudi puljenje las, ščipanje oziroma puljenje kože ipd.,« pojasnjuje **Katja Brkič Golob, mag. psih., specializantka klinične psihologije** iz Zdravstvenega doma Novo mesto.

Grizenje nohtov je povezano s številnimi medicinskimi, tudi dentalnimi težavami. Z grizenjem nohtov poškodujemo obnohtno kožico, pride pa lahko tudi do pojava kronične zanohtnice. Z grizenjem se namreč prenašajo bakterije in mikroorganizmi, okrog nohtov pa nastanejo kraste, otekline in rdečica. Tovrstne poškodbe potrebujejo kirurško obravnavo. Ob grizenju trpijo tudi naši zobje, zato velja prav posebno pozornost posvetiti dentalnim okvaram. Z dolgotrajnim grizenjem namreč poškodujemo zgornje in spodnje zobe, ti postanejo nepravilnih oblik in oslabijo. »Patološko grizenje nohtov povzroča tudi motnjo v sklepih čeljusti pa tudi vnetje dlesni,« poudarja sogovornica. Nohti so neprestano na našem dosegu, zato so še kako priročni, da z njimi ublažimo kakršno koli notranjo stisko. Po raziskavah sodeč imajo ljudje, ki grizejo nohte, slabšo kakovost življenja. V marsikaterem posamezniku je ta slaba navada tako globoko zasidrana, da to počne povsem nezavedno.

Otrok grize nohte? Rešitev se ne skriva v pogojevanju temveč pogovoru.

Psihologi so prepričani, da grizenje nohtov v odrasli dobi lahko postane zelo resna težava in navada, ki jo je brez strokovne pomoči zelo težko opustiti. »Nedolžno grizenje nohtov lahko preraste v resno motnjo, kadar simptomi povzročajo klinično pomembna odstopanja in oškodovanosti na socialnem, poklicnem in drugem pomembnem področju posameznikovega funkcioniranja. Od vseh ponavljajočih se vedenj, ki so usmerjena na telo, se kot patološka smatrajo predvsem tista vedênja, ki jih posameznik pogosteje izvaja (po eni študiji vsaj petkrat na dan) in kljub številnim poskusom ne uspe zmanjšati njihovega pojavljanja, pri čemer tak posameznik občuti pomembno stopnjo distresa, kadar določenega vedênja (npr. grizenja nohtov) ne izvrši,« opozarja magistrica psihologije in dodaja, da se grizenje pri otrocih pogosto pojavlja v storilnostno naravnanih situacijah: »V tem kontekstu grizenje nohtov lahko razumemo kot ventil za sproščanje napetosti in strahu. Hkrati lahko tovrstno vedênje razumemo tudi kot samokaznovalno in avtoagresivno, pri čemer je simbolika ogrizenega nohta vezana predvsem na to, da posameznik izniči možnost, da bi nohte (evolucijsko gledano kremplje) uporabil v borbi za prevlado ali uničevanje drugih ljudi, in si jih raje preventivno pogrize. V dobi otroštva je ta navada lahko zelo trdovratna, pri čemer to trdovratnost deloma vzdržujejo ravno starši, ki otroke stalno opozarjajo, naj prenehajo z grizenjem nohtov, ali pa jim pulijo roke iz ust. Po principih pogojevanja takšni ukrepi

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

pravzaprav utrjujejo navado. Najboljša preventiva in najustreznejši odziv na grizenje nohtov je torej razgovor z otrokom glede njegove eventualne in aktualne čustvene stiske.« Grizenje nohtov postaja najbolj nadležno po tretjem letu starosti, prisotno ostaja skozi osnovnošolska leta, včasih tudi dlje. Po 18. letu veliko posameznikov opusti grizenje nohtov, kljub temu pa ta navada pogosto ostaja prisotna tudi v odrasli dobi. Po nekaterih statistikah nohte grize kar 15 % odraslih, med otroki pa so številke še enkrat višje.

»Nedolžno grizenje nohtov lahko preraste v resno motnjo, kadar simptomi povzročajo klinično pomembna odstopanja in oškodovanosti na socialnem, poklicnem in drugem pomembnem področju posameznikovega funkcioniranja.«

Kdaj je treba poiskati pomoč strokovnjakov?

Če so vaši nohti pogrizeni vse do korena, tako močno, da priteče tudi kri, potem lahko grizenje kaže tudi na bolezensko stanje. Novejše študije so dokazale, da je patološka oblika grizenja nohtov, če gre za ponavljajoče se vedenje, usmerjeno na telo, uvrščena v spekter samopoškodovalnih vedenj. Pri patoloških oblikah grizenja nohtov pogosto zasledimo pridružene še druge psihiatrične motnje in psihopatološke fenomene, kot so puljenje las, obsesivno-kompulzivna motnja, somatoformne motnje. Prav zato je priporočen obisk zdravnika, tudi pri otrocih, saj se lahko grizenje nohtov v mladosti odraža tudi v odrasli dobi. V kontekstu zdravljenja ne gre pozabiti na spremljajoča se bolezenska obolenja, ki vodijo v grizenje nohtov. »Pri sami psihološki obravnavi onihofagije se poslužujemo zlasti uporabe kognitivno-vedenjskih tehnik, kot je funkcionalna analiza vedênja, pri kateri skušamo ugotoviti, katera vedenja vodijo v grizenje nohtov in kakšne so posledice tovrstnega vedenja. Med drugim se v kontekstu funkcionalne analize osredotočamo tudi na pozitivne, negativne ali samodejne ojačevalce, ki posameznikovo vedênje ohranjajo v funkciji. Neizogibna je tudi psiho edukacija. Kaznovanje se ni izkazalo kot učinkovit način zdravljenja. Ena izmed tehnik v okviru vedenjsko-kognitivne terapije, ki se je izkazala za učinkovito pri psihoterapevtskem zdravljenju grizenja nohtov, je t. i. učenje nadomestnega odziva (*habit reversal*). Pri izrazito patološki izraženosti grizenja nohtov, ki so ji pogosto pridruženi tudi drugi psihopatološki pojavi oz. motnje (zlasti patološka oblika trihotilomanije, obsesivno-kompulzivna motnja ipd.), se v praksi poslužujejo tudi zdravljenja z medikamentozno terapijo,« zdravljenje pojasnjuje mag. psih. Brkič Golobova.

Neskončno načinov za odvajanje grizenja

Grizenje nohtov je razvada, ki se je le s težavo odvadimo. A kljub temu tudi to ni nemogoče. Obstaja nekaj načinov, ki so se že izkazali za zelo učinkovite. Nekateri priporočajo, da prste za pet minut namočimo v kis ali limonov sok ter na ta način ustvarimo zelo kislo okolje, ki bo za grizenje zelo neprijetno. Uporabite lahko tudi olja (olivno, ribje ...), ki mu dodate kapljico tabaska ali pekočega čilija. A pazite. Če imate poškodovano obnohtno kožico ali opazite kakršne koli rane, potem se kislih in pekočih dodatkov raje izogibajte. Nekateri tako predlagajo, da med rokami gnetete strok česna, saj tako tudi naše dlani dobijo neprijeten vonj, ki nas odvrača od grizenja. Ko vas premami želja po grizljanju, iz hladilnika raje vzemite korenček ali kocko ledu, doma pa si lahko nohte prelepite z lepilnim trakom. »Dermatologi pogosto priporočajo, naj imajo ljudje s tovrstnimi težavami kratko pristrižene nohte, s čimer zmanjšajo morebitno skušnjavo po grizenju teh. Nanašanje raznoraznih po okusu neprijetnih lakov, z namenom odvračanja od grizenja nohtov, se v praksi ni izkazalo kot učinkovito,« pojasni psihiatrinja. Nekateri priporočajo tudi umetne nohte, ki jih bo nemogoče gristi. Čeprav lahko ti ob dolgotrajni uporabi poškodujejo naraven noht, je dobro, da jih, takoj ko se odvadite grizenja, odstranite in poskrbite za svoje naravne nohte. Z dobro prehrano lahko namreč pospešimo rast in poskrbimo za njihovo krepost. V jedilnik vključite s kalcijem in magnezijem bogate jedi. Naj se na vašem krožniku znajdejo jajca, soja in živila iz polnozrnate moke. Uživajte veliko mero zelenjave in sadja, kot so jabolka, kumare, grozdje in beluši, ne pozabite pa niti na oreščke in semena.

Med vzroki za grizenje nohtov najdemo tako živčnost kot tesnobo, presenetljivo pa se na seznamu nahaja tudi perfekcionizem. V nedavni študiji ugledne revije *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry* so strokovnjaki dokazali, da je grizenje nohtov pogosto v domeni posameznikov z visoko postavljenimi standardi, ki se niso pripravljeni sprostiti. Prepoznamo jih po nepotrpežljivosti in nezadovoljstvu, z veliko željo po dosegi zadanega cilja v najkrajšem možnem času. Posledica se pogosto izraža v grizenju nohtov, v katerem izživljajo svoje frustracije. Grizenje nohtov dokazano namreč psihološko pomirja, tako kot kajenje ali prenajedanje. Prav zato številni bivši kadilci namesto po škatlici cigaret posežejo po nohtih in na ta način zaposlijo roke.

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Prenizka teža je najpogosteje posledica prenizkega energijskega vnosa glede na količino porabljene energije.

B Posameznik z indeksom telesne mase do 18,5 ima prenizko telesno maso.

C Tudi ljudem s prenizko težo se svetuje gibanje.

Kako se zrediti?

Nina Zupanič, mag. mol. bio.

Ste večkrat prebrali naslov in si mislite, ali je to sploh mogoče? Res obstajajo tudi takšni ljudje, ki se ubadajo s tem, kako se zrediti? Ja, ob poplavi diet in oglasov, kako se znebiti odvečnih kilogramov, so med nami tudi posamezniki, ki imajo težave s prenizko težo. Kaj vendarle lahko storijo, da vsaj nekoliko okrepijo svoje telo?

Avtorica: **Katja Štucin**

Na splošno bi lahko rekli, da minus pri telesni masi nastaja, če je vnos manjši od porabe, vendar pa enačba ni vedno tako preprosta. Pogosto se ukvarjamo s prekomerno telesno težo, zato pri nenadni izgubi kilogramov najprej pomislimo na različne bolezni. Še včeraj popolnoma zdrav človek lahko denimo dobi notranje zajedavce, ki lahko kaj hitro znižajo telesno težo. Ali pa pride do duševnih težav, med njimi depresija, ki lahko med drugim vplivajo tudi na nenadno znižanje telesne mase. Posameznik z želodčno razjedo nima apetita, velikokrat ima težave s slabostjo, sit pa je že po nekaj grižljajih, kar pomeni, da hitro hujša, prav tako se lahko podobno zgodi ob nepravilnem delovanju ščitnice, ki pomeni tudi pospešeno delovanje metabolizma in posledično hitro izrabo energije. Energijo iz telesa lahko začne porabljati telo tudi pri diabetesu, s hujšanjem povezujemo tudi kronične vnetne črevesne bolezni, med njimi Crohnovo bolezen. Potem so tu še nekatere zelo hude bolezni, denimo različne vrste raka. Pri pospešenem razrastu rakavih celic se pospeši delovanje metabolizma, kar izčrpa telo v celoti. Prav tako vemo, da denimo pri kemoterapiji zaradi stranskih učinkov pride tudi do velike izgube kilogramov. **Nina Zupanič, mag. mol. bio.**, z Inštituta za nutricistiko na kratko pojasni vse dejavnike, ki jih je treba vzeti v obzir. »Prenizka teža je najpogosteje posledica prenizkega energijskega vnosa glede na količino porabljene energije, razlog pa lahko tiči tudi v genetiki presnove, stranskih učinkih zdravil (zmanjšanje apetita), stresu itd. Če kljub zadostnemu energijskemu vnosu še zmeraj hujšamo, je treba izključiti prisotnost morebitnih bolezenskih stanj.«

Normalna, prenizka in previsoka telesna teža

»Vsake oči imajo svojega malarja«, zato je lahko isti posameznik za nekoga videti popolnoma normalne postave ali pa ga označi v eno od obeh skrajnosti, da je presuh ali pa celo predebel. Tudi na tem področju tako veljajo neki normativi, po katerih posameznik sodi v določeno skupino. »Za določanje okvirja normalne telesne teže uporabljamo tako imenovani indeks telesne mase, ki je definiran kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. 70 kilogramov težak in 180 centimetrov visok človek ima tako indeks telesne mase 21,6. Posameznik z indeksom telesne mase do 18,5 ima prenizko telesno maso, med 18,5 in 24,9 normalno in nad 25 previsoko,« povsem preprosto pojasni Nina Zupanič in doda, da je to merilo, seveda zgolj okvirno. Ne velja predvsem za športnike in ostale posameznike z velikim deležem mišične mase, pri katerih je indeks telesne mase visok kljub nizkemu deležu maščob. Sicer zgoraj izpostavljeni izračun optimalne telesne mase poznamo že približno dvesto let. Že leta 1830, ko je matematik, astronom in sociolog Lambert Adolphe Jacques Quetelet predstavil ITM, je veljalo, da je optimalen ITM za večino ljudi med 19 in 25. Včasih lahko razliko pripišemo drugačni konstituciji telesa ali pa – kot je izpostavila že Zupaničeva – izstopajo nekateri športniki. Tako velja, da ob izračunu ITM naredimo še meritve obsega pasu. Obseg pasu oziroma količina maščobnega tkiva na tem območju je namreč prav tako pokazatelj zdravja. Visceralna maščoba, kot imenujemo maščobo, ki se nabira okrog trebušnih organov, je lahko povezana s povišanim tveganjem za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, povišanim krvnim tlakom, povišanim holesterolom in koronarno srčno boleznijo. Ljudje smo sicer različnih konstitucij. Kadar se večina maščobe nahaja pod pasom – oblika hruške, to nima kakega posebnega vpliva na vaše zdravje. Kadar pa se telesna maščoba nabira predvsem v predelu nad pasom – oblika jabolka, je to večji zdravstveni problem. Optimalen obseg trebuha je do 80 centimetrov za ženske, med 80 in 88 cm je večje tveganje, nad 88 centimetrov so zelo ogrožene za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Pri moških pa je optimalno do 94 centimetrov, večje tveganje med 94 in 102 cm, nad 102 cm so zelo ogroženi.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Več čezmerno hranjenih kot premalo

V Sloveniji je bilo po zadnjih podatkih nacionalne raziskave z naslovom *Z zdravjem povezan vedenjski slog* približno 42 % normalno hranjenih, 39 % čezmerno hranjenih in približno 17 % debelih odraslih anketirancev (25–64 let). Razlike so se sicer pokazale tako v spolu kot tudi glede starosti in izobrazbe. Višji delež pojava čezmerne hranjenosti in debelosti je bilo opaziti pri moških, pri nižje izobraženih ter med starejšimi. Delež ljudi, ki se borijo s prenizko telesno težo potemtakem vendarle ni tako visok. »Pri nas je delež ljudi s prenizko telesno maso majhen, saj živimo v svetu, kjer je pomanjkanje hrane prej izjema kot pravilo. Težava je tudi v tem, da so police trgovin polne visokoprocesiranih živil, ki so energijsko bogata, hkrati pa zaradi visokih vsebnosti soli, olja in maščob izjemno okusna, zato se jim težko upremo in jih pojemo več, kot bi sicer pojedli kakšnega bolj zdravega živila. Zato je delež ljudi s prekomerno telesno maso v zahodnem svetu veliko bolj pereč problem,« pritrjuje Nina Zupanič. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je težava tudi, da v Sloveniji opažamo prekomeren vnos maščob, nezadostno uživanje sadja in predvsem zelenjave ter vse večji problem čezmerne hranjenosti in debelosti tako pri odrasli populaciji kot pri otrocih. Debelost pa prinaša velika zdravstvena tveganja in bistveno zmanjšuje kakovost življenja, pri otrocih lahko vpliva tudi na učno uspešnost in gibalno učinkovitost.

Zdrava hrana in gibanje za vse

Mnoge bralke in bralci bi v sekundi lahko nanizali kar nekaj načinov, kako se zrediti. V enem popoldnevu izpraznjena velika vrečka čipsa, za njo pa še nekaj čokolade, kakšen krof, zraven pa liter in pol sladke pijače. Kilogrami hitro naraščajo, vendar je težava v tem, da tovrstni vnosi zelo škodujejo. Nina Zupanič opozarja, da ni pomembno samo, koliko hrane vnašamo, ampak tudi kakšno. »Pomembno je, da tudi ko se poskušamo zrediti, še zmeraj posegamo po zdravih živilih. Napačno je namreč mišljenje, da lahko, če smo suhi, pojemo karkoli, brez negativnih posledic na zdravje. Poskusimo pojesti več zdravih obrokov na dan, vmes pa za dodatne kalorije pojejmo še kak zdrav kaloričen prigrizek, kot so na primer oreški. Obroki naj bodo še zmeraj sestavljeni iz veliko zelenjave in sadja, polnozrnatih žit in stročnic, za višjo energijsko vrednost pa jim dodajmo nekoliko več zdravih maščob, npr. v obliki oljčnega olja, avokada, oreškov itd.« Izogibati se velja škodljivim sladkim pijačam, vsekakor pa moramo zaužiti zadostno količino tekočine. Prav tako je pomembno gibanje. Če razmišljamo o tem, da bi morali pridobiti kilograme, nas prešine tudi misel o varčevanju z energijo na način, da bi se manj gibali. Ljudem s prekomerno telesno težo se namreč svetuje več gibanja, kaj pa tistim, ki imajo premalo kilogramov? »Gibanje je nujno pomembno za zdravje, ne glede na to, koliko kilogramov imamo. Tudi ljudem s prenizko težo se svetuje gibanje, saj ima to številne pozitivne učinke na zdravje, hkrati pa zvišuje tek, a kljub vsemu naj ne bo pretirano. Paziti je treba predvsem, da nadomestimo med vadbo dodatno porabljene kalorije,« odgovarja Nina Zupanič.

Vzdrževanje normalne telesne teže

Zlata sredina je tista, ki se je velja držati tudi, ko se pogovarjamo o telesni masi, torej, da ni odstopanj niti navzgor niti navzdol. To najbolje naredimo tako, da vzpostavimo redno, zdravo prehranjevanje. »Ena izmed najpomembnejših stvari so stabilni obroki – to pomeni, da imamo obroke časovno in količinsko razporejene bolj ali manj enako vsak dan. Če smo nagnjeni k prekomerni telesni teži, je pomembno, da jemo počasi in vsak obrok zaključimo ob prvih signalih sitosti, ki nam jih sporoča telo. Če imamo po drugi strani težave s prenizko telesno maso, poskusimo nekaj pomalicati vsakič, ko smo lačni. Pomembno je tudi, da so obroki vsaj večinoma zdravi, saj normalna telesna teža ne bo dovolj, da bi uspešno zmanjšali možnost za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen in druge pogoste tegobe današnjega časa. V nobenem primeru pa ne pozabimo na redno gibanje,« še zaključuje Nina Zupanič.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Higiensko vzdrževanje protetičnih konstrukcij zahteva natančnejše čiščenje, kot je samo čiščenje naravnih zob.

B Totalne in delne zobne proteze je treba po vsaki jedi sprati pod tekočo hladno vodo.

C Pacienti z nesnemnim ortodontskim aparatom morajo izvajati zelo redno čiščenje zob zaradi večjega zastajanja hrane in zobnega plaka.

Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

Ustrezna ustna higiena je ključ do ohranjanja ravnovesja v ustni votlini, tudi po namestitvi ortodontskih aparatov in zobnih vsadkov pa je ustrezna čistoča ključnega pomena za zdravje zob in ustne votline. Ob primerni skrbi za zobne vsadke, proteze in zobne aparate le tem podaljšamo življenjsko dobo in preprečimo zaplete, do katerih bi lahko ob neustrezni higieni prišlo. Vsak protetični izdelek zahteva svojevrstno skrb. Že veste, kako morate skrbeti za svojega?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Dobro ustno zdravje se začne že pri kakovostni izdelavi protetičnih izdelkov

Najpomembnejši lastnosti protetičnih izdelkov, ki omogočata dobro vzdrževanje ustne higiene, sta brez dvoma natančna in pravilna izdelava ter vstavitev. Plombe, prevleke, elementi implantatno protetičnih izdelkov se morajo natančno prilegati, saj se tako izognemo nastanku vmesnih špranj, kjer bi se lahko začele zbirati bakterije, ki bi ogrozile ravnovesje ustne votline. Prevleke ne smejo biti preširoke in nepravilno oblikovane, saj bi v tem primeru vodile v nastanek zobnih oblog, ob tem pa bi bilo onemogočeno tudi učinkovito čiščenje ob dlesnih in med zobmi. Material za izdelavo protetičnih izdelkov mora biti gladek in neporozen, da s tem ne otežujemo samega čiščenja. Tudi na protetično oskrbljenih zobeh namreč začnejo nastajati obloge, zato je čiščenje še bolj ključnega pomena, na samih nosilcih delnih protez pa lahko ob neprimerni higieni pride tudi do nastanka kariesa ali parodontalne bolezni. Med izdelanimi mostički in dlesnijo se začnejo nabirati zobne obloge, ki niso le vir slabega zadaha, temveč tudi bolečine in vnetja dlesni. Pod zobno protezo se lahko ob nezadostnem čiščenju začnejo množiti glivice in bakterije, ki povzročajo vnetja dlesni in ustne sluznice. Posebno so na udaru zobje v zadnji zobni vrsti, še posebej če so prav tam nosilci zobnih vsadkov, ki so dovzetnejši za kopičenje oblog.

Uporaba zobne ščetke ni dovolj!

Za temeljito čiščenje protetično oskrbljenih zob uporaba zobne ščetke ni dovolj. »Higiensko vzdrževanje protetičnih konstrukcij, kot so prevleke, mostički in proteze na zobnih vsadkih, zahteva še natančnejše čiščenje, kot je samo čiščenje naravnih zob. Oblika protetičnih konstrukcij na zobnih vsadkih se običajno razlikuje od oblike naravnih zob, prav tako pa je tudi oprijem biofilma večji zaradi stikov med posameznimi sestavnimi deli implantatno protetične oskrbe. Tudi medzobni prostori so pogosto večji, zato je dodatno čiščenje teh predelov bistvenega pomena za ohranjanje ravnotežja v ustni votlini,« zagotavlja **doc. dr. Čedomir Oblak, dr. dent. med., specialist stomatološke protetike**, s Stomatološke klinike v ljubljanskem UKC in svetuje: »Poleg uporabe običajne zobne ščetke ali ultrasonične zobne ščetke je treba uporabljati tudi interdentalne zobne ščetke in zobne nitke z odebeljenim

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

aktivnim delom. Izbiro najprimernejših pripomočkov pacientom običajno priporoča zobozdravnik, ki je pacienta protetično oskrbel. Pravilno izvajanje ustne higiene implantatno protetično oskrbljenim pacientom ponazorijo tudi ustni higieniki, ki poleg nujno potrebnih rednih kontrolnih pregledov pri zobozdravniku običajno tudi skrbijo za profesionalno čiščenje.«

»Higiensko vzdrževanje protetičnih konstrukcij, kot so prevleke, mostički in proteze na zobnih vsadkih zahteva še natančnejše čiščenje, kot je samo čiščenje naravnih zob. Oblika protetičnih konstrukcij na zobnih vsadkih se običajno razlikuje od oblike naravnih zob, prav tako pa je tudi oprijem biofilma večji zaradi stikov med posameznimi sestavnimi deli implantatno protetične oskrbe.«

Čiščenje proteze je priporočljivo po vsakem obroku

Zobne proteze je mogoče temeljito očistiti le tako, da jih snamemo iz ust. Po priporočilu strokovnjakov naj spiranje zobne proteze poteka po vsakem obroku, najmanj dvakrat dnevno pa natančno čiščenje. Takrat z vodo izperemo ustno votlino in s hladno vodo očistimo tudi protezo, zraven uporabimo še ščetko in milo, uporabimo lahko tudi posebno pasto za čiščenje protez ali priljubljene tablete. Slednje uporabljamo kot dopolnilo pri čiščenju, medtem ko samega ščetkanja ne morejo nadomestiti. »Totalne in delne zobne proteze je treba po vsaki jedi sprati pod tekočo hladno vodo. Obvezno je čiščenje protez z mehko zobno ščetko zjutraj in zvečer. Proteze je treba očistiti na površini, ki je v stiku z ustno sluznico, in na površini, kjer so v protezi nameščeni zobje. Za čiščenje je treba uporabljati neabrazivno zobno kremo ali tekoče milo. Priporočljivo je, da se proteze ponoči shranijo v posodo s hladno vodo in dezinfekcijskim sredstvom. Vsakodnevno nošenje protez ponoči povzroča poleg vnetja dlesni pod protezami tudi večje resorpcije čeljustnih grebenov,« opozarja specialist stomatološke protetike. Nikar se čiščenja ne lotimo s pomočjo abrazivne zobne kreme, ki lahko samo protezo poškoduje. Uporabimo lahko navadno zobno ščetko ali ščetko, ki je oblikovana posebej za čiščenje protez. Da se proteza ne bi poškodovala, jo čistimo nad mehko površino. Pri čiščenju posebno pozornost posvetimo tudi številnim težje dostopnim delom, predvsem stikom proteze z dlesnimi in nebom ter prostorom med zobmi in notranjimi površinami proteze. V primeru delnih protez s prsti podpremo vezne elemente in zaponke, da preprečimo poškodbe. Svojega zobozdravnika obvestite o nastanku oblog na protezi, saj ima zadostno znanje in opremo, da jih očisti, ne da bi jih pri tem poškodoval. Pregledi pri strokovnjakih so nujni tudi zato, ker se podporna tkiva ustne votline z leti spreminjajo, zato se naša proteza sčasoma ne prilagaja več ustni votlini kot nekoč. V tem primeru je potreben popravek. S primernimi pregledi in higieno lahko podaljšate življenjsko dobo proteze, prav tako pa ne bodo moteči pri nošenju in ne bodo vzrok za nastanek neravnovesja v ustni votlini.

Metode čiščenja nesnemnega zobnega aparata

Medtem ko se starejše generacije soočajo s težavami čiščenja zobne proteze, pa imajo mladi predvsem težave čiščenja snemljivih in nesnemnih zobnih aparatov. Medtem ko je snemne treba očistiti pred vstavitvijo v usta – za to uporabimo zobno ščetko, nekaj milnice in vodo, zobna krema bi lahko aparat poškodovala –, pa so t. i. fiksni zobni aparati nesnemljivi, zato je čiščenje nekoliko oteženo. Sestavljeni so iz nosilcev, ki se prilepijo na zobe in tam ostanejo vse do konca ortodontskega zdravljenja. »Pacienti z nesnemnim ortodontskim aparatom morajo izvajati zelo redno čiščenje zob zaradi večjega zastajanja hrane in zobnega plaka na zobeh in ortodontskih nosilcih. Pacientom morajo biti natančno predstavljeni vsi potrebni postopki in pripomočki za čiščenje, prav tako pa je potrebno med ortodontskim zdravljenjem izvajati tudi profesionalno čiščenje. Zobe in sestavne elemente nesnemnega ortodontskega aparata čistimo po vsaki jedi. Za čiščenje se poleg običajne zobne ščetke uporabljajo tudi posebne čopaste in medzobne zobne ščetke. Poleg zobnih ščetk je obvezna tudi uporaba zobnih nitk z odebeljenim aktivnim delom – superfloss zobne nitke,« pojasnjuje sogovornik.

Oblika protetičnih konstrukcij na zobnih vsadkih se običajno razlikuje od oblike naravnih zob, prav tako pa je tudi oprijem biofilma večji zaradi stikov med posameznimi sestavnimi deli implantatno protetične oskrbe. Tudi medzobni prostori so pogosto večji, zato je dodatno čiščenje teh predelov bistvenega pomena za ohranjanje ravnotežja v ustni votlini.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Za svoj čaj izberimo zelišče, ki nam je ljubo in ugodno vpliva na nas in našo okolico.

B Zelišča lahko najdemo v naravi, a je potrebno dobro poznavanje pri nabiranju in uporabi.

C Vsako zelišče ima izbran čas za pobiranje in odmerjeno količino za uživanje.

Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

Vonj materine dušice me spomni na mojo nono. Še vedno lahko iz te zeli pripravim najljubši čaj, ki pa je tudi zdravilen, saj med drugim vpliva na bronhije in učinkuje pri kašlju. Deluje pomirjujoče in sproščujoče. Prav nona je tista, ki mi je pripovedovala o zdravilnih rastlinah, no, saj nasveti naših babic so v tem oziru velikokrat več kot dobrodošli. Če pa jih podpremo z dognanji strokovnjakov, lahko olajšamo prenekatero težavo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zelišča so darovi narave. V Sloveniji imamo to srečo, da je narava darežljiva do nas. Imamo številne rastline oziroma zelišča, s katerimi lahko olajšamo mnoge simptome ali celo pozdravimo nekatere bolezni. Nekaj med njimi pa je celo takšnih, ki so največji zakladi in so njihove učinkovine znane vsem. Bržkone vsi poznamo čudežno moč kamilice, žajblja, konoplje … Pri nas delujejo številna društva, ki se podrobneje in zelo poglobljeno ukvarjajo s tovrstno tematiko, eno od takšnih je tudi Društvo zeliščarjev Pomurje. Po besedah predsednice in vodje projektov **Majde Robić** je Slovenija res poznana po svojem zeliščnem kulturnem izročilu in po izjemnih tradicionalnih lokalnih zeliščnih recepturah, za obstoj katerih se lahko zahvalimo že menihom in njihovim predhodnikom, ki so živeli na naših tleh, in so poleg izvajanja herbalnega zdravilstva delovanje zelišč in mešanic zapisovali in jih ohranili vse do danes. »Zame osebno je vsaka zdravilna roža zaklad, čudežno je, kako rože s svojo specifično strukturo delujejo na naše telo. V Društvu zeliščarjev Pomurje veliko časa posvečamo ohranjanju naravnih zeliščnih rastišč, kultiviranju zelišč za večje odkupe, raziskovanju zelišč in izobraževanju, ohranjanju tradicije. Največ pozornosti smo namenili pridelavi sivke, primule in konoplje, zadnji smo posebno pozornost posvečali tudi na pravnem področju in jo vpeljali na slovensko in mednarodno tržišče ter raziskujemo široko področje njenega delovanja. S sodobnim pristopom smo na podlagi tradicionalnih lokalnih zeliščnih mešanic in ekološkega sadja kreirali blagovno znamko, ki vsebuje izključno zelišča, pridelana na grajskih vrtovih, ki jih obdelujemo v našem društvu, in rastline pomurskih naravnih rastišč. Menimo, da dnevni zmeren zdrav vnos zelišč dosegamo že s tradicionalnim slovenskim zdravim prehranjevanjem, katerega recepti vsebujejo večino zeliščnih zakonitosti, ki v določenem letnem času v našem okolju naše zdravje podpirajo,« izpostavlja Majda Robić in dodaja, da zelišča niso samo čaji in čajne mešanice, ampak so močno prisotna tudi v tradicionalni prehrani s specifičnim namenom delovanja na naše telo in čute, ne nazadnje pa so del medicine in temelj farmacevtskega razvoja sodobnih zdravil. »Telesu je še vedno bližje naravno delovanje, kar lahko farmacija izvrstno nadgradi. Te zakonitosti danes vse bolj prihajajo do pomena in jih je treba globoko spoštovati. Človek je del narave in je z njo kot tak tudi trajno povezan.«

Izberimo najljubše zelišče

Nekateri pripravke za čaj raje kupimo, nekateri pa jih pridelamo in oziroma ali nabiramo in skladiščimo sami. Na kakšen način lahko

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

sami pridelamo zdravilna zelišča za čaje in kakšen je pravilen postopek od odločitve, da bomo zelišče vzgojili, do zdravilne skodelice čaja, nam je pomagala razkriti poznavalka Majda Robić. V osnovi razlikujemo več namenov pridelave zelišč. Največ jih najdemo prosto rastočih v naravi, a je potrebno dobro poznavanje teh pri nabiranju in uporabi. Generalno zelišča delimo za pridelavo za namen zdravljenja in prehranjevanja, kakšna pa nam zgolj s svojo eteriko polepšajo naše vrtove in bivanje. »V primeru, da vzgajamo zdravilne rože za lastno skodelico čaja in ugodje, je izbira preprosta, izberimo zelišče, ki nam je ljubo in ugodno vpliva na nas in našo okolico. Pridelava lastnega čaja ima za dušo in telo poseben pomen. Prav to v lastnih pridelavah čajev pride močno do izraza in nas obnovi tudi duhovno. Najlepše je rast in cvetenje zelišč spremljati in opazovati od kaljenja do žetve in imeti rastlino blizu sebe. Izbrani čas setve, pravilno gnojenje in zalivanje, ter pravi čas obiranja in sušenje, je za pridelavo kakovostnega čaja bistveno. Pitje čaja med cvetjem lastnega vrta ali cvetja na balkonu, okenski polici, nosi posebno čarobnost in pomen, kar lahko s pravilnim shranjevanjem čaja ali čajne mešanice podoživljamo vse do naslednje žetve. Enake zakonitosti veljajo za zelišča v prehrani.« Prav poseben užitek pa je tudi odhod v neokrnjeno naravo, kjer najdemo ljuba zelišča, jih nekaj naberemo in prinesemo domov. »Zelišča za čaj lahko tudi naberemo v naravi, jih uporabimo sveža ali posušimo in shranimo za kasnejšo uporabo. To lahko združimo s prijetnimi sprehodi v naravi. Ne pozabimo, da ima vsako zelišče izbran čas za pobiranje in odmerjeno količino za uživanje, ter tudi, da so nekatera izmed njih zaščitena. Slovenija je bogata po številnih načinih izdelave zeliščnih izdelkov, samoumevno je, da so del našega jedilnika čaji, marmelade, likerji, mešanice čajev in zeliščni izvlečki, kreme, tinkture ter drugi izdelki, ki so del bogate slovenske kulturne zakladnice in si določenega letnega časa ali samopomoči brez njih ne znamo predstavljati.« Možnosti je torej neskončno, izbira pa odvisna od posameznika oziroma njegovih potreb, želja, okusa … Vodja ene od kranjskih lekarn, **Tanja Keše, mag. farm.**, pove, da ljudje skozi celo leto kupujejo zlasti čaje za ledvice in mehur, v zimskem času pa tudi čaj za lajšanje kašlja. »V lekarnah imamo na voljo veliko različnih zdravilnih čajev za lajšanje blažjih zdravstvenih težav. Gre za tradicionalna zdravila rastlinskega izvora, katerih uporaba temelji predvsem na podlagi dolgoletnih izkušenj. Uporabljamo jih lahko kot napitke, obkladke, kopeli, za grgranje in za vdihavanje.«

»Pri čajih sta količina in moč delovanja določene rastline bistvenega pomena za zdravje. Lahko se zgodi, da s pretirano uporabo celo porušimo ravnovesje telesnega delovanja. Pri boleznih navadno pojačamo koncentracijo zelišč, da spravimo telo v predhodno ravnovesje, vendar velja tudi tu previdnost.«

Prava mera čaja

Nekaj dejstev moramo upoštevati pri vsakem zdravilu, tudi pri zdravilnem čaju. Te praviloma shranjujemo na suhem in temnem mestu, pri temperaturi do 25° C. Kot vsaka zdravila, naj tudi zdravilni čaji ne bodo na dosegu otrok, saj nepravilno uživanje lahko prinese tudi negativne stranske učinke. Pomembna je namreč tudi prava mera. »Pri čajih sta količina in moč delovanja določene rastline bistvenega pomena za zdravje. Lahko se zgodi, da s pretirano uporabo celo porušimo ravnovesje telesnega delovanja. Pri boleznih navadno pojačamo koncentracijo zelišč, da spravimo telo v predhodno ravnovesje, vendar velja tudi tu previdnost,« zelo jasno pove predsednica in vodja projektov Društva zeliščarjev Pomurje Majda Robić in doda, da naj bodo za vsakodnevno uporabo čaji blagi. »Upoštevanje navodil strokovnjakov in predhodno posvetovanje sta pri zdravljenju zelo pomembna. Če čaj kupujejo v trgovini, so priporočljivi odmerki navadno že navedeni na embalaži.« Kot so zapisali v Gorenjskih lekarnah, je način priprave odvisen od rastlinskih drog, njihovih učinkovin in želenega učinka. Vedno uporabljamo sveže pripravljene zdravilne čaje. Za pravilno pripravo je navedena količina rastlinskih drog, to so posušene razdrobljene ali posušene razrezane zdravilne rastline oziroma njihovi deli (zeli, listi, cvetovi, plodovi, semena, korenike, korenine), in vode ter način in čas izluževanja. Priporočenih količin in predpisanega časa izluževanja ne smemo povečevati v upanju na hitrejši in močnejši učinek. Zdravilni čaji so običajno namenjeni lajšanju blažjih zdravstvenih težav. Uporabljamo pa jih res le na predpisani čas. Kot nam je zaupala že teta Pehta, »zoper vsako bolezen rož'ca raste«, informacij o tem nikakor ne manjka, zato moramo biti previdni, da se informiramo pri zanesljivih virih. Kot rečeno, pri nas obstajajo številna društva, v katera so vključeni strokovnjaki, ki pripravljajo izobraževanja, publikacije oz. vam po potrebi svetujejo tudi individualno. Tako kot sem zapisala uvodoma, je meni ljub čaj materine dušice, v gospodinjstvu Tanje Keše v tem zimskem času nikdar ne manjka praznični čaj z vonjem po klinčkih in cimetu, predsednica Društva zeliščarjev Pomurje in vodja projektov Majda Robić pa obožuje kamilični čaj. »Ugodno vpliva name, pili pa smo ga vsakodnevno že pri obeh babicah, zdaj kamilico pobirajo in sušijo tudi moji starši in veliko jo uživamo tudi pri nas doma. Veliko pozornosti ji namenjamo tudi z društvom, saj kreiramo izdelke in razvijamo večje pridelave,« še zaključuje strokovnjakinja. Kateri pa je vaš najljubši čaj? Morda bi se prav zdaj prilegla skodelica vašega najbolj ljubega toplega napitka, kaj pravite?

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

ABC

A Primerna temperatura zraka v prostorih čez dan naj bi bila med 20 in 22 °C.

B Optimalna vlažnost zraka v prostorih naj bi bila med 45 in 55 %.

C Priporočljivo je prostore vsaj dvakrat dnevno dobro prezračiti z odpiranjem oken.

Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med. (levo) in Tijana Orešič, dr. med.

Še vedno smo v tisti polovici, ki smo jo zavoljo nižjih temperatur, pa tudi pogostega dežja in celo snega, primorani v veliki večini prebiti v zaprtih prostorih. In dejstvo je, da so ustrezna temperatura prostorov, njihova vlažnost, predvsem pa prezračenost izjemnega pomena za ohranjanje našega zdravja. Če namreč ne bomo poskrbeli za optimalne bivanjske pogoje, nas lahko pestijo številne zdravstvene težave.

Avtorica: **Alja Možej**

Topel in suh zrak povzroča težave s kožo, očmi in dihali

Jeseni in pozimi prostore ogrevamo, zato da se v njih počutimo prijetno, žal pa pretirano topel in suh zrak lahko škoduje ne samo naši koži, temveč tudi sluznici oči in dihal.

Koža je naš največji in najtežji organ. Pri odraslem človeku meri do 2 m², tehta pa do 10 kg. Ščiti nas pred vdorom kemikalij in bakterij ter virusov v naše telo, pa tudi pred UV-sevanjem ter izhlapevanjem vode. V toplejši polovici leta, ko je relativna vlaga v ozračju višja in je višja tudi temperatura, koža izloča več sebuma oz. sebi lastne vlage. Zaradi tega ima zdrav in sijoč videz. Ko pa je koža dlje časa izpostavljena toplemu in suhemu zraku, se izločanje sebuma zmanjša. Takrat koža postane suha, bolj občutljiva in razdražena. Pogosto se na njej pojavijo izsušeni, z luskami prekriti predeli, ljudje pa dobimo občutek zategnjene, celo srbeče kože.

»Primerna temperatura zraka v prostorih, kjer se zadržujemo čez dan, naj bi bila med 20 in 22 °C. V prostorih, ki so namenjeni spanju, naj bo temperatura nekoliko nižja, okoli 18 °C. Optimalna vlažnost zraka naj bi bila med 45 in 55 %,« pojasnjuje **dermatovenerologinja Tijana Orešič Barać, dr. med**.

Še zlasti so na spremenjene klimatske faktorje občutljivi bolniki, ki se spopadajo z atopijskim dermatitisom (AD), srbečo vnetno boleznijo kože s kroničnim, ponavljajočim se potekom. Ti imajo namreč že tako okvarjeno kožno bariero, spremenjeno vazo reaktivnost kože ter moteno regulacijo potenja, zato se njihova koža še toliko slabše prilagaja vremenskim spremembam, se hitreje vzdraži in je tudi bolj reaktivna na zunanje alergene, pove dr. Orešič Baraćeva.

Poleg tega da poskrbimo za ustrezno temperaturo in vlažnost zraka v bivalnih prostorih, se lahko težavam zaradi suhe kože ognemo ali jih vsaj omilimo tudi tako, da ne uporabljamo tekočih mil in penečih se kopeli, skrbno izbiramo šampone za nego las, izbiramo kozmetične negovalne preparate brez dišav in take, ki nam kože še dodatno ne izsušijo, po kopeli pa se namažemo z negovalnim mazilom.

Suh zrak negativno vpliva tudi na očesno sluznico in povzroča t. i. sindrom suhega očesa. Simptomi suhega očesa so izjemno neprijetni in marsikomu znani: občutek peska in rezanja v očesu, povečana občutljivost očesa, pekoče in srbeče oko, rdeče oko, ki proizvaja preveč mukoze, ter povečano solzenje, ker skuša oko s pomočjo solzne tekočine vzdrževati svojo vlažnost, a je izhlapevanje s površja sluznice vseeno večje od očesu lastnega vlaženja. Končna posledica teh dejavnikov je poslabšanje vida, stanje pa se še dodatno poslabša ob zmanjšani frekvenci mežikanja očesa, do česar navadno pride ob dolgotrajnem gledanju televizije ali delu za računalnikom.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Težave s suhim očesom lahko zmanjšamo s številnimi na trgu dostopnimi izdelki za vlaženje očesa, kot so kapljice, pršila in geli, seveda pa najprej velja poskrbeti za ustrezno temperaturo in vlažnost prostorov, v katerih bivamo.

Ker pa sluznica prekriva tudi celotna zgornja dihala (tj. nos, žrelo in sapnik), topel in suh zrak negativno vpliva tudi nanje. Posledice daljše izpostavljenosti suhemu in toplemu zraku se tako lahko kažejo v obliki oteženega dihanja, neprijetnega pekočega občutka na nosni sluznici ter draženja s suhim kašljem. Premalo navlažena sluznica je namreč bolj občutljiva na zunanje dražljaje in se nanje tudi pretirano odziva.

Težave z zgornjimi dihali si lahko kratkoročno olajšamo z vnašanjem zadostne količine tekočin v telo, spet pa moramo dolgoročno poskrbeti za ustrezne bivalne pogoje.

Topel in vlažen zrak je vzrok za nastajanje zdravju škodljive plesni

Plesni so mikroskopsko majhne glive, ki se med seboj povezujejo v nitkaste oblike, imenovane hif. Hifi se povezujejo v omrežja, ki imajo genetsko identična jedra in tvorijo en sam organizem, imenovan micelij. Obstajalo naj bi približno 250.000 različnih vrst plesni, od teh se jih približno sto nahaja v naših bivalnih okoljih.

Plesen je zdravju škodljiva, ker zaradi imunskega odziva telesa nanjo povzroča številne bolezni, pri osebah, katerih imunski sistem je oslabljen, pa tudi okužbe.

»Najdovzetnejši na bolezni ob čezmerni izpostavljenosti plesni so otroci. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije plesni pri otrocih povzročajo kašelj, alergijsko vnetje nosne sluznice in astmo. Otroci, ki živijo v vlažnem bivalnem okolju, imajo večje tveganje za razvoj astme, in sicer 1,5- do 2,2-krat večje v primerjavi z otroki, ki živijo v ustreznem bivalnem okolju,« razloži **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., specialistka interne medicine in pnevmologije** z Univerzitetne klinike Golnik.

Najpogosteje se pri človeku kot posledica škodljivih učinkov plesni pojavljajo alergije, ki so reakcije na nekaj organizmu nevarnega. Najpogostejša alergija, ki nastane kot posledica učinkovanja plesni, je alergija tipa 1. Kaže se v obliki srbenja oči, kihanja, kašljanja in zamašenega nosu. Druga najpogostejša je alergija tipa 3, ki se kaže v obliki težkega dihanja, kašlja, pomanjkanja sape in tiščanja v pljučih. Lahko pa pride tudi do t. i. alergijske astme.

Spore plesni, ki prodirajo v organizem, se lahko začno kopičiti v spodnjem delu pljuč in preko njih prodrejo v krni obtok. Posledično pljuča ne morejo več prenašati kisika v krvni obtok, kar povzroči brazgotinjenje pljuč. Plesni lahko povzročajo tudi okužbe zgornjih dihalnih poti ter sinusov. Te se najpogosteje pojavljajo pri osebah z oslabljenim imunskim sistemom. Zaradi sproščanja toksinov lahko pride tudi do zastrupitve. Simptomi zastrupitve so: glavobol, kašelj, vnetje grla, težave s sinusi, povišana telesna temperatura, slabost in vrtoglavica. Dolgotrajnejše vdihavanje snovi, ki nastajajo pri metaboličnem procesu plesni, lahko poškoduje nosno sluznico, kar se kaže z izsušitvijo ali razdraženostjo te, krvavitvami iz nosu, glavoboli, zamašenim nosom in nabiranjem mikotoksinov v pljučih. Plesen lahko povzroči tudi poškodbe ožilja, posledica tega pa so notranje krvavitve in težave s kožo (npr. koprivnica, srbečica, občutljivost kože ter pekoč občutek). Kadar spore plesni prodrejo v telo in začno naseljevati organe, tam začno sproščati mikotoksin, to pa lahko v najhujšem primeru vodi v odpoved notranjih organov (npr. srca, pljuč, reproduktivnih organov itd.).

Kot zanimivost naj še povemo, da štiričlanska družina v enem dnevu od sebe odda kar 10 do 15 litrov tekočine. V mirovanju namreč en sam človek z dihanjem in znojenjem odda približno 50 g tekočine na uro. Če ta človek spi osem ur, »pridela« kar štiri decilitre tekočine. Ko delamo, oddajamo seveda več tekočine, v povprečju od 100 do 200 gramov na uro. Med prhanjem v zrak sprostimo liter in pol vlage. Pri kuhanju se vlaga v prostoru poveča za 400 do 900 gramov. Med sušenjem kilograma in pol perila v stanovanje oddamo od 50 do 200 gramov vlage na uro.

Če je temperatura zraka v prostoru okoli 20 °C in relativna vlaga zraka pod 60 %, je temperatura kondenzacije 13 °C. Plesen se pojavi na delih stene, ki so hladnejši od temperature kondenzacije, to pa so običajno slabo izolirane zunanje stene. Pri vlagi zraka nad 80 % pa se plesen lahko razraste tudi na suhi podlagi.

Pravilno prezračevanje prostorov

Ključnega pomena za preprečitev naselitve plesni v prostore v zimskem času sta pravilno prezračevanje prostorov in ogrevanje. Dnevne prostore je priporočljivo prezračiti vsaj dvakrat dnevno, pri čemer odpremo okna za približno pet minut, pojasni Orešič Baraćeva. Če bomo poleg oken odprli še vrata, bomo dosegli, da se zrak še hitreje zamenja. Tako bomo preprečili, da bi relativna vlažnost zraka presegla kritično mejo 80 %, nad katero, kot smo že omenili, se plesen razrašča celo na suhi podlagi.

Splošno razširjeno prepričanje, da se lahko plesni učinkovito znebimo s premazovanjem s kisom, ne drži. Ravno nasprotno. Premazovanje plesni s kisom utegne rast plesni še pospešiti. Vsebnost apna v zidovih namreč kislost nevtralizira, hkrati pa s kisom na površino nanesemo hranilne snovi, ki rast plesni pospešijo.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

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

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.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, RTG), oralna kirurgija, paradontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

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

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino
PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 041 734 725, www.diavita.si
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH
Nudimo LASULJE na naročilnico ZZZS 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 ZZZS 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.

Ortopedija

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

Bioresonanca

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, mavrica.zdravja@gmail.com

Optiki

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

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo **ABC zdravja samo 18,90 €**

04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

VRNITE USLUGO VAŠIM JETROM

Biostile®

Jetra opravljajo več kot 500 različnih funkcij v našem telesu, med drugim so zadolžena za presnovo beljakovin, ogljikovih hidratov ter maščob, za shranjevanje določenih vitaminov in mineralov, za tvorbo žolča ter holesterola, sintezo hormonov in še mnogo drugih ključnih funkcij.

Ena izmed najpomembnejših pa je definitivno razstrupljanje in odstranjevanje toksičnih snovi iz telesa.

Kako torej vedeti, kdaj so naša jetra preobremenjena in potrebujemo učinkovito razstrupljanje?

Prvi znaki, ki kažejo na zamaščenost in preobremenjenost naših jeter so slaba in počasna prebava, nepojasnje na, kronična utrujenost, trebušna debelost ter tudi težave s spominom in koncentracijo, saj jetra toksinov ne odstranjujejo več tako učinkovito in se ti pričnejo nabirati v možganih.

Z zamaščenostjo jeter je povezan tudi visok holesterol, povišani trigliceridi, pospešeno potenje in neprijeten telesni vonj. Vsekakor pa lahko naredimo naravno in učinkovito razstrupljevalno kuro tudi preventivno. Čas je torej, da našim jetrom enkrat letno vrnemo uslugo in jim s kakovostnimi rastlinskimi izvlečki pomagamo pri regeneraciji.
Določene rastline in njihovi izvlečki imajo dokazano delovanje na zaščito in regeneracijo jetrnih celic.
Zelo poznan je pegasti badelj, ki ga ljudje pogosto uživajo v obliki različnih pripravkov.

Za razstrupljanje je ključen silibin vezan na fosfolipide, na ta način se zagotovi kar najboljša absorpcija pa tudi varnost ob jemanju.

Druga prav tako učinkovita rastlina za razstrupljanje jeter je šisandra.

Najpomembnejša sestavina, ki jo vsebuje, so šisandrini, ki varujejo jetra pred poškodbami in spodbujajo ponovno rast jetrnih celic ter izboljšujejo njihovo delovanje. Šisandra pa tudi zmanjšuje utrujenost in ima adaptogeno delovanje, kar pomeni, da uravnava delovanje notranjih organov in zmanjšuje stres.

Ob vsakem razstrupljevalnem tretmaju je izjemno pomembno, da zraven pijemo dovolj tekočine (vode ali čaja).

Le redki izdelki za razstrupljanje jeter na trgu upoštevajo dejstvo, da moramo za učinkovito razstrupljanje uporabljati kvalitetne naravne izvlečke z visoko vsebnostjo učinkovin, ki vplivajo na regeneracijo in obnovo jetrnih celic. Z izjemno dvojno formulo dr. Tomislava Majića boste resnično učinkovito poskrbeli za vaša jetra, jih regenerirali in jim povrnili moči.

Vaša jetra vam bodo hvaležna!!

Akcijska ponudba SAMO v februarju za vaša jetra

Informacije in naročila
080 88 44
www.biostile.si

Biostile®

Liver protect komplet
1 komplet 2 formuli

Formula 1: obnova in regeneracija
Formula 2: čiščenje in razstrupljanje jeter

DARILO Detox čaj

~~74,50 EUR~~
54,80 EUR
akcijska cena

BREZPLAČNA POŠTNINA

Izdelke lahko naročite tudi na info@biostile.si ter v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah. | Biovis d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?
5 Zdravstvo se je odlično odrezalo
6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti
8 70 let zbiranja podatkov o raku
10 Vitamin D pod drobnogledom
13 Gripa na pohodu
16 Počasi se kažejo posledice okužbe
19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?
21 Stanje črevesja je zelo pomembno
24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih
26 Ko po dotiku koža peče, srbi
30 Zaščitite svoje grlo
33 Najpogostejša hormonska neravnovesja
36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno
38 Kako se zrediti?
40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke
42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki
44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih

Predani življenju

Pri Pfizerju s strokovnim znanjem in nenehnim napredkom v znanosti že **171 let** prispevamo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih. Soočamo se z novimi boleznimi in zdravstvenimi izzivi ter iščemo rešitve za zdravo prihodnost novih generacij. Ko povrnemo ali izboljšamo zdravje posameznika, smo svoje delo opravili dobro.[1, 2]

PP-PFE-EEP-0338 Januar 2021

Pfizer | Odkritja, ki spreminjajo življenja bolnikov

171 LET 1849 2020

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

Literatura: 1. Pfizer: Partnering to improve health for all. Dostopno na: https://www.pfizer.com/news/hot-topics/partnering_to_improve_health_for_all. Dostopano: 11.01.2021. **2.** Pfizer: Company fact sheet. Dostopno na: https://www.pfizer.com/about/leadership-and-structure/company-fact-sheet. Dostopano: 11.01.2021.

Vsebina

4 Je cepljenje varno?

5 Zdravstvo se je odlično odrezalo

6 Zaradi cepljenja ne moremo zboleti

8 70 let zbiranja podatkov o raku

10 Vitamin D pod drobnogledom

13 Gripa na pohodu

16 Počasi se kažejo posledice okužbe

19 Vnetje sečnega mehurja – prehlad ali okužba?

21 Stanje črevesja je zelo pomembno

24 Okužbe dihal pri majhnih otrocih

26 Ko po dotiku koža peče, srbi

30 Zaščitite svoje grlo

33 Najpogostejša hormonska neravnovesja

36 Grizenje nohtov niti najmanj ni nedolžno

38 Kako se zrediti?

40 Skrb za zobne aparate in zobne vsadke

42 Čaj, zdravilo, ki je lahko vedno pri roki

44 Ustrezni pogoji bivanja v zaprtih prostorih