

# ABCzdravja

Januar 2021  
Leto 16, številka 1

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000  
izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

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



Umrljivost zaradi  
covid-19

Zaščita pri  
zobozdravniku

Zakaj zaboli glava?

Energijske pijače  
niso za mladostnike

Število starejših  
voznikov se povečuje

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

ESSILOR®  
OPTIFOG®  
VID BREZ ZAMEGLITVE  
ZA NOV NAČIN ŽIVLJENJA

IMATE SUHA USTA?

**XEROSTOM**

vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in spletni prodajalni [www.mibavita.si](http://www.mibavita.si) • tel: 01 511 40 40

# Predani življenju

Pri Pfizerju s strokovnim znanjem in nenehnim napredkom v znanosti **že 170 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.<sup>1,2</sup>



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



Odkritja, ki spreminjajo  
življenja bolnikov

170 <sup>1849</sup> LET <sub>2019</sub>

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](https://www.pfizer.com/news/hot-topics/partnering_to_improve_health_for_all). 25. 2. 2020. 2. Pfizer: Company fact sheet. Dostopno na: <https://www.pfizer.com/about/leadership-and-structure/company-fact-sheet>. Dostopano: 25. 2. 2020.



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 16, številka 1, januar 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 oglašnih sporočil je  
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Mrak  
marketing@freising.si  
04 515 58 89

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

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

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

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

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

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

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

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

## ABC

- A** Države različno izračunavajo smrtnost, zato podatki niso primerljivi.
- B** V Sloveniji podatke o smrtih zaradi covid-19 zbiramo na dva različna načina.
- C** Davek epidemije do konca leta bo v Sloveniji znašal približno 3.000 življenj.



# Umrljivost zaradi covid-19

Slovensko zdravniško društvo je organiziralo spletno novinarsko konferenco z naslovom »Umrljivost ‚Z‘ in ‚OD‘ covid-19«, na kateri so strokovnjaki skušali odgovoriti na vprašanja, kje so vzroki za tako visoko umrljivost v Sloveniji in kako uspešni smo pri zdravljenju kritično bolnih, ugotavljali pa so tudi, kakšna je stopnja splošne umrljivosti v primerjavi z enakim obdobjem v preteklih letih.

Avtorica: **Alja Možej**

## Države smrtnost izračunavajo različno

**Prim.izr. prof. dr. Alenka Kraigher** je poudarila, da številke same po sebi ne povedo veliko: treba je vedeti, na kakšen način se podatki pridobivajo, kako jih interpretiramo in kako primerjamo med seboj. »Obstajajo namreč različne vrste meril za spremljanje stanja, od tega, katera merila upoštevamo pri izračunavanju smrtnosti, pa je odvisno, ali so podatki, ki jih dobimo, med seboj primerljivi.«

**Smrtnost** je delež umrlih med zbolelimi (okuženimi) in podaja verjetnost, da zaradi neke nalezljive bolezni umremo.

V Sloveniji velja za potrjen primer covid-19 vsaka oseba z laboratorijsko potrjeno okužbo z virusom, ki povzroča covid-19, ne glede na to, ali ima ta oseba klinične znake in simptome. Smrt zaradi covid-19 pa je opredeljena kot smrt zaradi klinično opredeljene bolezni, razen če obstaja jasen drug vzrok smrti, ki ni povezan z boleznijo covid-19 (npr. poškodba). »Nikjer pa se ne pogovarjamo o umrlem zaradi

covida-19 ali umrlem s covidom-19: vsak, ki je umrl po tem, ko je imel potrjen covid-19, uradno umre zaradi covid-19, razen tistih, pri katerih obstaja jasen drug vzrok smrti, kot je npr. poškodba.« je poudarila dr. Kraigherjeva. In še o tem, zakaj se podatki o umrljivosti med državami razlikujejo in pogosto niso primerljivi: »Vse je odvisno od tega, kako izračunavamo smrtnost. Vanjo lahko prištevamo vse obolele, lahko pa v izračun vključimo vse tiste, ki so bili na laboratorijskem testu pozitivni, pa ne kažejo kliničnih znakov in simptomov. Nekatere države pri izračunavanju smrtnosti v imenovalc dajajo vse pozitivne, tudi asimptomatske, in na ta način dosežejo nižjo smrtnost.«

## V Sloveniji podatke o umrlih zbiramo na dva načina

Direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) **Milan Krek** je pojasnil, da v Sloveniji podatke o umrlih zbiramo na dva načina. Tako Ministrstvo za zdravje podatke o smrtih zbira neposredno od bolnišnic in domov za ostarele občane (DSO), NIJZ pa podatke o umrlih zbira po drugačni poti, in sicer na podlagi treh virov: mrliškega lista, zdravniškega poročila o umrlem zaradi nalezljive bolezni ter primerjave tako pridobljenih podatkov z nekaterimi drugimi bazami podatkov. Posledično znotraj države krožijo dvoji različni podatki o smrtnosti, ki jih mediji in posamezniki uporabljajo v skladu z lastno presojo.

## Edini pravi kazalnik uspešnosti spopadanja z epidemijo je celokupna smrtnost

Ker države različno opredeljujejo smrt zaradi covid-19, so podatki o smrtnosti med državami med seboj neprimerljivi in kot taki po mnenju akademika, **prof. dr. Marka Noča**

ne odražajo uspešnosti posameznih držav pri spopadanju z epidemijo. »Zame je ključen podatek za ocenjevanje uspešnosti spopadanja z epidemijo celokupna smrtnost, ki ni odvisna od definicije t. i. covid smrti, hkrati pa upošteva tudi posledice upadanja drugih, na covid-19 nevezanih dejavnosti.« V Sloveniji med prvim valom porasta celokupne smrtnosti nismo zaznali, drugače pa je med jesenskimi valovi, opozarja dr. Noč.

Oktobra smo v Sloveniji zabeležili 354 smrti več kot med letoma 2015 in 2019, novembra pa je bilo teh presežnih smrti že 1.319 več v primerjavi z obdobjem 2015–2019. »Če bo šlo tako naprej, bo davek epidemije do konca leta približno 3.000 življenj,« ocenjuje dr. Noč.

## Razmere se v Sloveniji postopoma izboljšujejo

Za konec je Krek je še poudaril, da je bila umrljivost v Sloveniji med prvim valom močno drugačna od umrljivosti med drugim valom. Med prvim valom je bilo okuženih 1.479 ljudi, umrlo jih je 108, umrljivost pa je znašala 7,3 %. V drugem valu je do zdaj okuženih 94.835 oseb, kar 64-krat več kot v prvem, umrlo je 1.351 oseb, kar je 12,5-krat več kot v prvem valu, umrljivost v drugem valu pa trenutno znaša 1,4 %, kar je petkrat manj kot v prvem valu. V celoti gledano stopnja umrljivosti v Sloveniji trenutno znaša 2,1 %. »Če pogledamo število umrlih na 100.000 prebivalcev, vidimo, da trditev, da je Slovenija po številu umrlih rekorderka med evropskimi državami, ne drži. Nahajamo se približno na sredini lestvice.« Za konec pa je Krek delil še vzpodbudno novico: aktualni podatki o številu umrlih v posameznem dnevu v bolnišnicah naj bi kazali na to, da se epidemija umirja.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

# Odkrivamo za prihodnost.

Pri svojem delu se posvečamo zdravstvenim težavam, ki danes predstavljajo največje izzive znanosti - kot so rakava obolenja, nalezljive bolezni in virusne okužbe, protimikrobna odpornost, kot tudi sladkorna bolezen ter kardiometabolična obolenja. Aktivno vlagamo v raziskave in razvoj, zaradi česar se uvrščamo med vodilne razvojno-raziskovalne družbe na svetu.

Odkrivamo za bolj zdravo prihodnost.

## ABC

- A** V zobozdravstvenih postopkih, kjer lahko nastaja veliko kapljic in aerosolov, standardni zaščitni ukrepi ne zadoščajo.
- B** Poleg kašlja in dihanja okuženega pacienta so vir kapljic in aerosolov nekatere zobozdravniške priprave.
- C** Med zobozdravstvenimi posegi prihaja do širjenja mikroorganizmov iz ustne votline.

# Zaščita pri zobozdravniku

V zobozdravstvenih ordinacijah so bili seveda tudi že pred epidemijo covid-19 v veljavi posebni ukrepi, ki so bili namenjeni zaščiti pred okužbami – tako izvajalcev zobozdravnikov in drugega zobozdravstvenega osebja kot tudi pacientov. Z nastopom epidemije oziroma obdobja veljavnosti ukrepov za zajezitev okužbe z virusom SARS-CoV-2 pa so se zaščitni ukrepi še poostri. Ne samo zobozdravstveni delavci, tudi pacienti smo jih dolžni dosledno spoštovati.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot je povedala zdravstvena inšpektorica **mag. Deana Potza** z Zdravstvenega inšpektorata RS, gre za ukrepe, ki jih imajo izvajalci zobozdravstvene dejavnosti določene v Programu preprečevanja in obvladovanja bolnišničnih okužb in se nanašajo na izvajanje ukrepov ob izpostavljenosti okužbam, izvajanje posebnih postopkov pri opravljanju zobozdravstvene dejavnosti (izpiranje turbine, čiščenje in razkuževanje zobozdravniškega stola in okolice za vsakim pacientom, ustrezno odlaganje inštrumentov). Ukrepi pa se nanašajo tudi na izvajanje sterilizacije,

čiščenja, razkuževanja, ravnanja z odpadki in uporabe osebne varovalne opreme.

## Osnovni ukrepi v zobozdravstvu

Kateri so torej tisti osnovni ukrepi za preprečevanje okužb v zobozdravstvu? Deana Potza: »Na splošno velja, da je za uspešno preprečevanje prenosa mikroorganizmov in s tem zmanjšanje možnosti nastanka okužb v zobozdravstvu potrebno dosledno upoštevanje standardnih zaščitnih ukrepov. To obsega: oceno zdravstvenega stanja bolnika, aktivno zaščito zdravstvenih delavcev s cepljenjem, uporabo osebnih zaščitnih sredstev in aseptične tehnike pri vseh posegih, osebno higieno in higieno rok, sterilizacijo, čiščenje in razkuževanje inštrumentov ter čiščenje in razkuževanje opreme in površin, ustrezno ravnanje z odpadki, prepoznavanje odklonov in ustrezno ukrepanje ob tem.

## V času covid-19

V času veljavnosti ukrepov za zajezitev širjenja okužbe s SARS-CoV-2 pa veljajo dodatni zaščitni ukrepi, ki jih morajo upoštevati tako v javnih kot zasebnih zobozdravstvenih ambulantah. Kateri so to? »Ambulante delujejo v skladu z zaščitnimi ukrepi, ki jih predpiše Ministrstvo za zdravje in NIJZ. V ordinacijo vstopajo izključno naročeni pacienti.

Praviloma paciente iz ambulante pokličejo dan prej in v skladu z navodili preverijo, ali imajo oziroma so imeli simptome okužbe s koronavirusom in ali so bili v stiku z okuženo osebo. V zobozdravstveni ordinaciji lahko tudi zahtevajo izpolnitev in podpis posebnega vprašalnika v zvezi z zdravstvenim stanjem pacienta,« pojasnjuje zdravstvena inšpektorica in dodaja, da zobozdravniki pri delu uporabljajo ustrezno zaščitno opremo (zaščitna maska FFP 3, vizir ali zaščitna očala, pokrivalo za lasišče, kirurške rokavice, delovna obleka – voodoporen plašč z rokavi), zaloge tega zaščitnega materiala pa morajo imeti za mesec dni nemotenega delovanja. »Našteta osebna varovalna oprema je potrebna, ker pri večini zobozdravstvenih storitev nastaja aerosol, ki pomeni večje tveganje za prenos okužbe s SARS-CoV-2.« Kako pa naj zobozdravstveno osebje uporablja to varovalno opremo? »Za vsakega pacienta si mora osebje v zobozdravstveni ordinaciji nadeti nov komplet zaščitne opreme, ambulante je treba tudi redno zračiti in po vsaki obravnavi razkužiti vse površine in naprave. Zaradi vsega navedenega se je zmanjšalo število pacientov, ki jih posamezna ambulanta na dan lahko obravnava,« kot posledico upoštevanja zaščitnih ukrepov še navede naša sogovornica.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

### Naročanje in čakanje na obravnavo

Kot pove Deana Potza, je število pacientov v čakalnici zobozdravstvene ordinacije omejeno, pacienti dobijo navodila za prihod točno ob uri, ko so naročeni, ali največ pet minut pred predvidenim terminom obravnave. Vstop je dovoljen le z uporabo zaščitne maske, ob vходу mora biti nameščeno razkužilo za roke z najmanj 60-odstotno vsebnostjo alkohola. Na vidnih mestih morajo biti nameščena ustrezna obvestila in higienska priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), stoli v čakalnici pa naj bodo označeni tako, da je v primeru več čakajočih med njimi ustrezna priporočena razdalja (najmanj 1,5 metra).

### Dodatna priporočila za zobozdravnike

Odbor za zobozdravstvo pri Zdravniški zbornici Slovenije je pripravil Strokovna priporočila za obravnavo pacientov v zobozdravstvenih ordinacijah v času sproščanja ukrepov na področju zobozdravstva v razmerah covid-19, ki še dopolnjujejo predpisane ukrepe. Kot so zapisali v priporočilih, so namreč osebe v zobozdravstveni ordinaciji izpostavljene izjemno velikemu tveganju za okužbo s SARS-CoV-2 zaradi bližine obraza pacienta in oseba ter zaradi izpostavljenosti slini, krvi in drugim telesnim tekočinam. Zaradi edinstvenih značilnosti zobozdravstvenih postopkov, kjer lahko nastaja veliko kapljic in aerosolov, standardni zaščitni ukrepi pri kliničnem delu niso dovolj učinkoviti, da bi preprečili širjenje covid-19, zlasti kadar so pacienti v inkubacijskem obdobju, se ne zavedajo, da so okuženi, ali se odločijo okužbo prikriti, je še dodano v omenjenih priporočilih.

Poleg kašlja in dihanja okuženega pacienta so vir kapljic in aerosolov nekatere zobozdravniške priprave, kot so nasadni inštrumenti, ki omogočajo hitro vrtenje svetrov in uporabljajo tekočo vodo za hlajenje. Ko delujejo v pacientovi ustni votlini, se ustvarja velika količina aerosolov in kapljic, pomešanih s pacientovo slino ali celo krvjo. Med zobozdravstvenimi posegi prihaja do širjenja mikroorganizmov iz ustne votline večinoma proti zobozdravnikovemu obrazu, zlasti proti nosu in notranjemu delu oči, kar so pomembna območja za prenos okužbe. Delci kapljic in aerosoli pa so dovolj majhni, da se lahko daljše obdobje zadržujejo v zraku, preden se usedejo na površine ali vstopijo v dihalne poti. Ker se je pri zobozdravniškem delu težko povsem izogniti nastajanju velikih količin aerosolov in kapljic, sta kapljični in aerosolni prenos SARS-Cov-2 v zobozdravstvenih ambulantah najbolj skrb vzbujajoča.

### Izvajanje ukrepov in nadzor

Kot vemo, je bilo v času epidemije v skladu s 3. členom Odloka o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti zaradi zajeitve in obvladovanja epidemije covid-19 prekinjeno izvajanje vseh zobozdravstvenih storitev, razen tistih, katerih opustitev bi vodila v trajne okvare

*»Za vsakega pacienta si mora osebje v zobozdravstveni ordinaciji nadeti nov komplet zaščitne opreme, ambulante je treba tudi redno zračiti in po vsaki obravnavi razkužiti vse površine in naprave.«*

splošnega in ustnega zdravja. Ta odlok od 9. maja 2020 ne velja več, sedaj zobozdravniki lahko opravljajo vse storitve, tudi nenujne.

Glede na zaostrene pogoje dela in povečanje obremenitev v času epidemije covid-19 in po njej se je po mnenju Odbora za zobozdravstvo pokazala potreba po širjenju zobozdravstvenega tima v zobozdravstveni ordinaciji. Kot navajajo v omenjenih priporočilih, je utemeljena s spremenjenim načinom opravljanja posegov znotraj že opredeljenega ordinacijskega časa ter tudi s povečano kontrolo in spremljanjem okužbe znotraj zobozdravstvene ordinacije. Materialni stroški se neizogibno povečujejo zaradi uvajanja dodatne varovalne opreme za zaščito pacientov in zdravstvenega kadra in povečane porabe že obstoječe zaščitne opreme. Časovni normativi se znotraj izvajanja storitev povečajo, in sicer ne le za izvedbo storitve, ampak za vse pripravljalne postopke ter postopke odpreme pacienta po posegu. Zahteve po kontroli in preventivi okužbe v zobozdravstveni ordinaciji so zaradi epidemije covid-19 in njenih posledic večje, kar prinaša tudi finančne posledice.

Glede nadzorov zobozdravstvene dejavnosti je zdravstvena inšpektorica povedala, da jih izvajajo tako na podlagi letnega načrta kot tudi na podlagi prejetih prijav. V primeru prijave se nadzor izvede po vsebini, ki je navedena v prijavi. Koliko pregledov zobozdravstvenih ordinacij je bilo do zdaj opravljenih v Sloveniji v času epidemije covid-19? Deana Potza pove, da je bilo do razglasitve splošne epidemije, torej do 12. marca 2020, na področju zobozdravstva izvedenih 99 nadzorov (dva izredna, sedem kontrolnih in 90 rednih pregledov). Od takrat naprej pa na področju zobozdravstvene dejavnosti ni bilo izvedenega nobenega nadzora. Pri izvajalcih zdravstvene dejavnosti namreč še ne opravljajo rednih nadzorov, saj so njihove dejavnosti primarno usmerjene v nadzor izvajanja aktualnih vladnih odlokov. Ne glede na navedeno bi bil v primeru prejete prijave seveda izveden izredni nadzor, je še dodala zdravstvena inšpektorica.

Ministrstvo za zdravje (MZ) sproti prilagaja in dopolnjuje navodila in priporočila za izvajalce zdravstvene dejavnosti. Ukrepi so navedeni na naslednji povezavi: <https://www.gov.si/teme/koronavirus-sars-cov-2/za-izvajalce-zdravstvene-dejavnosti/>.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Pri starostnikih mišična masa upada že sama po sebi, ob boleznih pa se ta proces le še pospeši.
- B** V 10 dneh bolniki lahko izgubijo do 10 % mišične mase.
- C** Pri 40-odstotnem zmanjšanju mišične mase nastopi visoko tveganje za hude okužbe, sepse in na koncu tudi smrt.



# Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih



Dr. Neža Majdič, dr. med.

Kot zdaj že vemo, bolezen, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2, pušča številne posledice pri obolelih, predvsem tistih, ki so težko obliko boleznih prebolevali na enotah intenzivne terapije. Med posledicami je tudi izguba telesne mase, ki ni tako nedolžna, kot se morda zdi, in zahteva dolgotrajno rehabilitacijo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z **dr. Nežo Majdič, dr. med., specializantko fizikalne in rehabilitacijske medicine**, z Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča smo se pogovarjali o tem, kako dolgotrajna bolezen, ki zahteva mirovanje, vpliva na upad mišične mase, ter kakšna in kako dolga je rehabilitacija. Dr. Majdič, ki na omenjenem inštitutu vodi tim za klinično prehrano, je leta 2019 opravila evropski izpit s področja klinične prehrane ter prejela

diplomo ESPEN (Evropsko združenje za klinično prehrano). Del tima je tudi magistrica dietetike **Monika Fortner**. V prehransko obravnavo so vključeni bolniki z različnih oddelkov URI Soča, ki so ogroženi za zaplete, povezane s podhranjenostjo. Od pričetka epidemije covid-19 se je izrazito povečalo število napotnih prehransko ogroženih bolnikov z Oddelka za rehabilitacijo pacientov po poškodbah, s perifernimi živčnimi okvarami in revmatološkimi obolenji, kamor sprejemajo bolnike po hujšem poteku covid-19.

## Starostniki najbolj tvegana skupina

Pri katerih boleznih je značilen upad mišične mase? »V bolnišničnem okolju, kjer izvajamo rehabilitacijo, seveda opazamo izgubo mišične mase pri vseh bolnikih. Obseg te izgube je odvisen od tega, kakšno je bilo stanje organizma pred okvaro oziroma pred boleznijo, pa tudi od tega, kakšen je bil potek bolezni, njeno trajanje in podobno,« pojasnjuje dr. Majdičeva in nadaljuje, da so najbolj tvegana skupina, pri katerih je izguba mišične mase po navadi tudi največja, starostniki. »Pri njih mišična masa upada že sama po sebi, ob boleznih pa se ta proces le še pospeši. Druga skupina, pri kateri je opaziti hud upad mišične mase, pa so bolniki, ki so zaradi narave svoje bolezni dolgo časa ležali. Pri njih se razvije t. i. z mirovanjem povzročena mišična atrofija. V obeh primerih gre torej za fiziološko zmanjšano izgradnjo beljakovin oziroma mišic.« Dodatno izgubo

mišične mase po besedah naše sogovornice pospeši stanje nedohranjenosti ali pa nekateri patološki vzroki, kot na primer okvare živčno-mišičnega sistema, pri čemer mišice ne dobijo zadostnega signala za delovanje. »Primeri tega so nevropatija in/ali miopatija kritično bolnega, poškodba hrbtnjače ali pa tudi različne polinevropatije (bolezenska prizadetost več perifernih živcev). Pospešeno izgubo mišične mase lahko povzročijo tudi določene sistemske bolezni s spremenjenim metabolizmom, kot so na primer rakava obolenja, vnetne bolezni, hormonske ali presnovne bolezni,« našteva dr. Neža Majdič. Do izgube mišične mase torej lahko pride zaradi zmanjšane izgradnje beljakovin in/ali zaradi povečane razgradnje beljakovin, kot je v primeru določenih sistemskih bolezni.

## Upad mišic vpliva na organske sisteme

V kolikem času pa mišična masa začne upadati zaradi mirovanja oziroma ležanja ob boleznih? »Že kar kmalu. Po prvih dveh ali treh dneh nenehnega ležanja začneta upadati tako mišična masa kot moč mišic, in sicer najprej predvsem t. i. antigravitacijskih mišic spodnjih udov, ki nosijo največjo težo telesa – to so obkolčne mišice, mišice stegen in goleni. Naslednje so na vrsti mišice trupa (predvsem obhrbtenične mišice), najkasneje pa začnemo izgubljati mišice zgornjih udov. Po nekaterih študijah naj bi starostniki, brez hujših pridruženih sistemskih bolezni, v desetih dneh izgubili skoraj 10 % mišične mase

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



spodnjih udov. To je ogromno,« poudari dr. Majdičeva in izpostavi, da obstajajo dokazane povezave med deležem izgube mišične mase ter delovanjem ostalih organskih sistemov. »Izguba 10 % mišične mase vpliva na slabši imunski sistem, poveča se tveganje za okužbe, pri 20 % izgube mišične mase se poslabša celjenje ran, pri 30 % je mišična funkcionalnost zelo okrnjena, tak bolnik že zelo težko sedi samostojno. Poleg tega je veliko večje tveganje za razvoj preležanin, poveča se tudi tveganje za razvoj pljučnice. Pri 40-odstotnem zmanjšanju mišične mase pa nastopi visoko tveganje za hude okužbe, sepse in na koncu tudi smrt.«

### Energijske in beljakovinske potrebe se povečajo

Naša sogovornica še poudari, da so energijske in beljakovinske potrebe v obdobju boleznih in rehabilitacije veliko večje kot običajno. »Energijske in beljakovinske potrebe ob rehabilitaciji so značilno večje, saj je bolnik telesno bolj dejaven. Potrebe se povečajo tudi ob pridruženem vnetju, kjer se v bolnikovem organizmu sprožijo številni stresni odzivi.« Zmotno je prepričanje, da so za pridobivanje mišične mase pomembne le beljakovine. Res je, da so potrebe po njih višje, a brez vnosa energije, torej ogljikovih hidratov, se tudi beljakovine ne morejo porabiti za izgradnjo mišic. »Za preprečevanje upada mišične mase in za izgradnjo mišic je torej potreben tako vnos beljakovin kot tudi ogljikovih hidratov,« še povzame naša sogovornica.

Kako se razlikuje prehranska strategija pri takšnih bolnikih? »Za vsakega bolnika izračunamo dnevne potrebe in na podlagi priporočil, ki jih izdaja ESPEN, prilagodimo vnose. Včasih ga lahko zagotovimo z običajno prehrano, vendar je v bolnišničnem okolju to žal redko. Pri bolnikih pogosto prehrano bogatimo z dodajanjem beljakovinskih praškov, določenih ogljikovo hidratnih praškov, pa tudi z dodajanjem maščobe. Če nam tudi s tem ne uspe, pa v sklopu prehranske tera-

pije bolniku predpišemo medicinsko prehrano, bodisi v obliki tekočih t. i. oralnih prehranskih nadomestkov bodisi (v primeru slabega delovanja prebavil) v obliki t. i. parenteralne prehrane (bolnik hrani prejema neposredno v kri).«

### Bolniki po covidu-19

Pri boleznih, pri katerih prihaja do okvare živčno-mišičnega sistema, to je tudi pri hudem poteku koronavirusne bolezni, ki so zdravljeni na enotah intenzivne terapije, se lahko razvija nevropatija in/ali miopatija kritično bolnega. Pri teh bolnikih je upad mišične mase še izrazitejši in vpliva na številne vidike vsakdanjega funkcioniranja: premikanje, hoja, sedenje, vstajanje, oblačenje ... Ti bolniki imajo torej še hujši upad mišične mase kakor tisti, pri katerih pride do izgube zaradi daljšega trajajočega ležanja. Pri njih namreč mišice ne dobijo zadostnega signala za delovanje, poudari zdravnica in doda, da hud upad mišične mase opažajo tudi pri bolnikih, ki so preboleli covid-19, vendar v sklopu zdravljenja ni prišlo do razvoja nevro-miopatije. Pri njih se je ob dolgotrajnem mirovanju in dogajanju, povezanem z zdravljenjem te infekcijske bolezni (pljučnica, različni internistični zapleti ...), razvila splošna mišična oslabelost. Stanje večine bolnikov po prebolelem covidu-19 se od ostalih kritično bolnih (zdravljenih v enotah intenzivne terapije) razlikuje tudi zaradi daljšega trajanja zdravljenja. »Dlje časa so podvrženi intenzivnim oblikam zdravljenja, ki jih ta bolezen zahteva, zato je tudi obdobje rehabilitacije daljše kot sicer.«

Univerzitetni inštitut za rehabilitacijo Soča na terciarno rehabilitacijsko obravnavo sprejema bolnike s hudim potekom bolezni iz vseh covid-bolnišnic po Sloveniji. V drugem valu je teh bolnikov še precej več, kot jih je bilo v prvem. Kapacitete so omejene, zato vodstvo inštituta vsakodnevno išče rešitve in prilagoditve. Bolniki po preboleli covid-19, namreč na rehabilitaciji ostanejo tudi pet tednov in več.

Kot pove dr. Majdičeva, so že v prvem valu opazili, da so bolniki po covidu-19 v zelo slabem funkcijskem, prehranskem in presnovnem stanju. V obravnavo bolnikov so vključeni številni strokovni profili: poleg zdravnika in negovalnega osebja še fizioterapevt, delovni terapevt, respiratorni terapevt, psiholog in dietetik. Po potrebi se vključita še logoped ali socialni delavec. Cilji so usmerjeni v izboljšanje funkcioniranja ter zmanjševanje odvisnosti v sklopu dnevnih dejavnosti in so postavljeni individualno, glede na bolnikovo stanje.

### Izid rehabilitacije

Končni izid rehabilitacije je po besedah dr. Majdičeve odvisen od več dejavnikov. »Proces pridobivanja mišične mase (kot tudi številnih drugih področij, na katere poskušamo z rehabilitacijskimi programi vplivati) se ne zaključuje z zadnjim dnevom obravnave pri nas, traja lahko še mesece po končanem programu rehabilitacije. Primerjava končnega stanja bolnika po rehabilitaciji s stanjem pred boleznijo ali poškodbo je seveda subjektivna in odvisna od njegove zaznave. Zanimivo je, da so bolniki pri ocenjevanju napredka večinoma osredotočeni na gibanje oziroma zmogljivost samostojne hoje. Tudi njihova motivacija je usmerjena predvsem v to smer. Pomen rehabilitacijskega tima pa je, da bolniku omogoči napredek na vseh ravneh delovanja, ki oblikujejo končni izid rehabilitacije.

Bolniki po hujšem poteku covidu-19 trenutno prihajajo na rehabilitacijo precej bolj zgodaj, kot so pred epidemijo prihajali bolniki s podobnimi zapleti v sklopu zdravljenja v enotah intenzivne terapije, na primer po gripi. Kapacitete v akutnih covid-bolnišnicah je namreč zdaj potrebno hitreje sproščati in na ta način zagotoviti prostor za nove bolnike. Posledično so seveda bolniki, ko pridejo v rehabilitacijsko ustanovo, z vidika zdravljenja zahtevnejši, zapleti so pogostejši, potrebujejo več zdravstvene nege in dodatnih preiskav, še pove dr. Majdičeva.

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



## MAP

### Optimalna kombinacija aminokislin

Učinkovit vir beljakovin pomembnih za regeneracijo po poškodbah in posegih. Optimalna kombinacija, ki zagotavlja 99 % izkoristek in ne ustvarja dušičnih odpadkov. Brez sestavin živalskega izvora - odlično dopolnilo za vegetarijance in vegane. Idealen vir beljakovin za vse vrste športa. Primerno tudi za otroke, nosečnice in doječe ženske.

INSTITUT. 

Generalni distributer

Naročila in seznam prodajnih mest:

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

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

t: 040 277 857

## ABC

- A** Spolna abstinenca in odložitev prvega spolnega odnosa na obdobje večje zrelosti.
- B** Zvestoba dveh partnerjev ščiti pred okužbo s HPV.
- C** Kondom pomembno zmanjša tveganje za okužbo s HPV, vendar je ne prepreči popolnoma.

# Okužba z virusom HPV tudi pri moških



Izr. prof. dr. Špela Smrkolj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

Ženske kot tudi moški so okuženi s človeškimi papilomavirusi (HPV). Gre za najpogostejšo spolno prenosljivo okužbo, ki pa jo lahko učinkovito preprečimo. Najučinkovitejši ukrep proti okužbi s HPV je cepljenje proti HPV. Več o tem nam je povedala izr. prof. dr. Špela Smrkolj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, z Ginekološke klinike UKCL, MFUL, vodja strokovne skupine za ginekologijo pri DP ZORA in predsednica Združenja za ginekološko onkologijo, kolposkopijo in cervikalno patologijo SZD. »Malo ljudi ve, da povzročajo rakotvorni (onkogeni) sevi HPV tudi raka penisa, zadnjika ter nekatere rake v področju glave in vratu. Podatki o okuženosti moških so bili do zdaj pomanjkljivi, vendar pa jih je treba poznati zaradi razvoja strategije preventive, saj se virus enostavno prenaša z moških na ženske in druge moške ter obratno.«

Avtorica: **Vesna Mlakar**

*Pred več leti je v medijih odmevala raziskava s področja epidemiologije okužbe s humanim papiloma virusom (HPV) pri moških, ki je bila objavljena v reviji Lancet. V raziskavi je sodelovalo 1.159 moških iz ZDA, starih od 18 do 70 let. Ob vstopu v študijo jih je bila kar polovica okuženih vsaj z enim tipom HPV. Kaj kažejo primerljive študije v Sloveniji danes?*

V Sloveniji za zdaj raziskav, ki bi ugotavljale okuženost s HPV moških, ni. Je pa nedvomno znano, da okužba s HPV lahko pri moških povzroča raka zadnjika, penisa, raka ustnega dela žrela in genitalne bradavice.

**Obstajata onkogeni in neonkogeni tip sevoj HPV pri moških. Kakšna je razlika?**  
HPV so obsežna skupina DNA-virusov, med katere prištevamo več kot 200 različnih sevov HPV. Prizadenejo stratificiran epitelij kože in sluznice ter so povezani z nastankom številnih benignih in malignih sprememb epitelija. Večina tipov HPV ne povzroča simptomov pri ljudeh, okužba z nekaterimi tipi pa lahko povzroči bradavice, papilome grla in celo vodi do raka materničnega vratu, zunanega spolovila, nožnice in zadnjika pri ženskah ter zadnjika in penisa pri moških. Več kot 30 sevov HPV je spolno prenosljivih. Med več kot 100 znanimi sevi HPV je vsaj 13 onkogenih sevov HPV, ki lahko povzročijo raka materničnega vratu, raka drugih genitalnih organov ter raka glave in vratu. Drugi, neonkogeni HPV pa lahko povzročijo nerakave spremembe pri moških in ženskah, na primer genitalne bradavice.

**Okužba z onkogenimi HPV je značilno povečana z večjim številom spolnih partner in partnerjev. Kateri so najpogostejši onkogeni tipi virusa HPV?**

Glede na izsledke epidemioloških raziskav povzročajo onkogeni sevi HPV 100 % raka materničnega vratu, 90 % raka zadnjika, 40 % raka zunanjega spolovila, nožnice in penisa ter vsaj 12 % raka glave in vratu. Najpogostejši onkogeni sevi HPV so naslednji: HPV 16, 18, 31, 33, 35, 45, 52 in 58. Onkogeni sevi HPV 16 in HPV 18 v svetovnem merilu povzročata raka materničnega vratu v približno 70 %. HPV 16, 18, 31, 33, 35, 45, 52 in 58 povzročajo skupaj 90 % raka materničnega vratu v svetu. V svetovnem merilu je najpogostejši povzročitelj raka materničnega vratu HPV 16; od 52 do 58 %. Prav tako je HPV 16 najpogostejši povzročitelj drugih anogenitalnih rakov. Neonkogeni sevi HPV 6 in 11 povzročata 90 do 100 % anogenitalnih bradavic in skoraj 100 % primerov rekurentne respiratorne papilomatoze grla.

**V nasprotju z ženskami je pri moških prevalenca HPV okužb visoka skozi vsa življenjska obdobja, medtem ko ženske obolevajo večinoma v mladosti. Kje tiči razlog?**

Okužbe z genitalnimi sevi HPV so v svetu zelo pogoste, izredno lahko prenosljive in najpogostejše virusne okužbe genitalij. Prenašajo se pri obeh spolih pri penetrantnih ali nepenetrantnih spolnih stikih, najpogostejše že v prvih letih spolnega življenja; najpogostejše so med 16. in 20. letom. Incidenca in preva-

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

lenca okužb z genitalnimi HPV se povečuje z večjo spolno aktivnostjo. Moški imajo slabšo naravno imunost proti HPV kot ženske, po okužbi s HPV po naravni poti moški ne razvijejo zadosti protiteles. Zato je tako visoka prevalenca HPV pri moških posledica ponavljajoče se ali večkratne okužbe z multiplimi, med seboj neodvisnimi genotipi HPV.

**Ženske imajo redne presejalne preglede za HPV. Kaj pa moški? Kako moški izvedo, da imajo virus? Kakšni so simptomi okužbe?** Okužbe s HPV pri obeh spolih večinoma potekajo nemo, brez simptomov. Možno je, da je človek okužen z virusom HPV že vrsto let, pa ne kaže nobenih simptomov. Večine okužb s HPV na materničnem vratu ne odkrijemo, ker ne povzročajo znakov bolezni. Okužb materničnega vratu ženska ne opazi, ker so skrite v notranjosti telesa in ne povzročajo težav. Podobno je pri moških. Tudi okužbe s HPV penisa in zunanega spolovila se pri moškem praviloma ne kažejo z značilnimi znaki bolezni, moški pa naj bodo vendarle pozorni na neboleče bulice ali razjede, ki se ne celijo, ploščati izrastek, ki je rjave barve, rdeče izpuščaje pod kožo penisa, težave pri potiskanju kože penisa nazaj, izcedek nenavadnega vonja, nenadno spremembo barve kože penisa, otečene bezgavke v predelu dimelj. Začetne bolezenske spremembe, povzročene s HPV, lahko izzvenijo same, brez zdravljenja, ko izzveni okužba s HPV, ki jih povzroča; če pa določeni znaki bolezni vztrajajo, ne oklevajte z obiskom pri zdravniku, ki bo razjasnil vzrok teh sprememb.

**Kakšno je povprečno trajanje okužbe in ali lahko virus tudi sam izzveni?**

Večina ljudi, približno 80 %, se vsaj enkrat v življenju okuži s HPV. Tveganje za okužbo se povečuje s številom spolnih partnerjev, z uporabo kondoma, kajenjem in hkratno okužbo z drugimi spolno prenosljivimi okužbami, vključno s HIV. 90 % okužb ne povzroča simptomov in so prehodne, izginejo približno v 12. do 24. mesecih, le majhen delež okužb, ki perzistirajo, pa lahko povzroči predrakave spremembe ali raka. Perzistentne okužbe s HPV lahko vodijo k nastanku predrakavih sprememb ali raka, še posebno raka materničnega vratu, raka zadnjika, raka v področju glave in vratu in tudi nekaterih nerakavih bolezni.

**Lahko nekoliko bolj »plastično« razložite, na katere načine se vse prenaša virus?**

Okužba s HPV se prenaša s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe: ljubkovanje, stiki s kožo genitalnega področja, vaginalni spolni odnosi, analni spolni odnosi, oralni spolni odnosi, spolni odnosi med istospolnimi partnerji. Med različnimi deli telesa jo lahko prenašamo tudi z rokami. Okužba se lahko prenese tudi z matere na novorojenčka ob porodu.

**Kakšna je najboljša preventiva pred HPV-virusom pri moških?**

Cepljenje proti HPV je najučinkovitejši ukrep proti okužbi s HPV pri obeh spolih in se priporoča za dečke in deklice, stare od 9 do 26

*»Okužba s HPV se prenaša s tesnimi stiki s kožo ali sluznico okužene osebe: ljubkovanje, stiki s kožo genitalnega področja, vaginalni spolni odnosi, analni spolni odnosi, oralni spolni odnosi, spolni odnosi med istospolnimi partnerji. Med različnimi deli telesa jo lahko prenašamo tudi z rokami.«*

let pred prvim spolnim odnosom. S cepljenjem dečkov je potrebno začeti dovolj zgodaj, preden postanejo spolno aktivni. Moški imajo namreč slabšo naravno imunost proti HPV kot ženske, a zelo dober imunski odgovor na cepljenje. Cepljenje proti okužbi s HPV je v Sloveniji na voljo že več kot 10 let. Od leta 2009 je vključeno v državni program cepljenja in se izvaja pri deklicah v 6. razredu osnovne šole. Od šolskega leta 2016/2017 se za izvajanje programa cepljenja uporablja devetvalentno cepivo proti HPV. Do starosti 15 let je za cepljenje potrebna privolitev staršev. Precepljenost s cepivom proti HPV je v Sloveniji prenizka, da bi nudila zadostno zaščito deklicam in mladim ženskam, saj je vsa leta cepljenja manj kot 50-odstotna, razen v letu 2019, ko se je povečala za skoraj 10 %, torej na 59,3 %. Strokovnjaki podpiramo cepljenje proti HPV za oba spola. Naša večletna prizadevanja za vključitev cepljenja proti HPV dečkov v slovenski državni program cepljenja so bila na novembrski seji Zdravstvenega sveta 2020 potrjena, tako bodo jeseni 2021 prvič proti HPV cepili šestošolke in šestošolce.

**Kaj pa kurativa?**

Ker cepivo ni terapevtsko, to pomeni, da ne pozdravi že obstoječih okužb, in ker se dekleta in fantje okužijo najpogosteje v prvem letu po začetku spolnih odnosov, je cepljenje najbolj učinkovito, če ga opravimo pred prvim spolnim odnosom. Ker kljub cepljenju ostaja verjetnost za okužbo s preostalimi visoko tveganimi HPV in razvoj raka materničnega vratu, morajo ženske nadaljevati s preventivnimi ginekološkimi pregledi. Ko se zaradi okužbe s HPV pojavijo nekatere bolezenske spremembe (benigne, predrakave ali rakave), jih je treba zdraviti.

**Drži, da so okužbe s HPV še vedno najpogostejše spolno prenosljive okužbe? So še vedno tudi stigmatizirane?**

Okužbe s HPV so še vedno najpogostejše spolno prenosljive okužbe, govorimo celo o svetovni pandemiji okužb s HPV. O okužbah s HPV danes vemo veliko več kot pred leti. Prav tako skušamo zdravstveni delavci ljudi seznaniti z dejstvi o teh okužbah, boleznih, ki jih lahko povzročajo in o načinih za preprečevanje. To je tudi najboljši način, da preprečimo stigmatizacijo, ki bi morebiti v zvezi z okužbami s HPV lahko v družbi obstajala.

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

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

## ABC

- A** Atopijski dermatitis doleti 30 % otrok.
- B** Članstvo v zavodu ob podpornih skupinah olajša življenje obolenih.
- C** Pri Zavodu Atopika si prizadevajo za vzpostavitev centrov za atopijski dermatitis.



# Boljši časi za obbolele z atopijskim dermatitisom



Dr. Tina Mesarič

»Atopijski dermatitis ugrabi tvoje življenje in življenje tvoje družine,« pravi **dr. Tina Mesarič**, ki je leta 2017 v Mariboru ustanovila Zavod Atopika – za izobraževanje, svetovanje in podporo bolnikom z atopijskim dermatitisom (v nadaljevanju AD). Doktorica nanotoksikologije se že od najzgodnejših let sooča s to boleznijo, ki jo je še posebej v najstniških letih zaradi pomanjkanja informacij in zdravil zelo osamila, hkrati pa spodbudila k iskanju informacij v strokovni literaturi z vsega sveta. Ko se je z AD rodil še njen sin, se je odločila vse zbrane informacije deliti na spletni strani [atopika.org](http://atopika.org), nastal je še zavod, svetuje pa tudi v skupini na Facebooku, kjer si znanje in izkušnje izmenjuje že 6000 članov. Na ta način je po vsej Sloveniji, s sodelovanjem v različnih projektih pa tudi mednarodno, povezanih že mnogo obolenih (otrok in odraslih), ki se soočajo s to mučno in še zmeraj premalo poznano in obravnavano boleznijo, ki prizadene 3 % populacije. Ob svetovnem dnevu AD 14. septembra so pripravili kongres, na katerem so predavali slovenski spe-

cialisti različnih strok – dermatologi, alergologi, pediatri, izšla je tudi knjižica *A to pika?*, ki jo je mogoče brezplačno prenesti s spletne strani.

Avtorica: **Petra Bauman**

## Kaj je atopijski dermatitis

Atopijski dermatitis je kronična vnetna, ponavljajoča se, nenalezljiva bolezen, ki je dolgo časa veljala le za »kožno« bolezen. Najbolj pereči simptom, ki po besedah **Tine Mesarič** mnoge obolele privede tudi do globoke depresije, je močan srbež. Bolezen kronično srbeče kože je že pred 2500 leti prvi opisal grški antični zdravnik Hipokrat, ko je zdravil bolnika z zelo suho, otrdelo, odebeljeno in luskasto kožo ter z močno izraženo srbečico po celem telesu. Še pred nekaj desetletji (ponekod pa še danes) so bili strokovnjaki prepričani, da sta glavna vzroka bolezni suha koža in duševno stanje, alergijam pa niso posvečali pozornosti. Danes je znano, da se bolezen, ki jo imenujejo tudi atopijski ekcem, pojavlja pri ljudeh z astmo, senenim nahanom in prehranskimi alergijami. Ime temelji na besedi atopija, ki sta jo leta 1923 oblikovala alergologa Arthur Coca in Robert Cooke z namenom, da bi opisala podedovane hipersenzitivnosti na nekatere okolijske alergene. Atopija izhaja iz grške besede »atophos« in pomeni »na drugem mestu«, kar pomeni, da se bolezenski znaki lahko pokažejo kjer koli na telesu. Dermatitis je prav tako grškega izvora, »derma« pomeni koža in »itis« vnetje.

## Zavod Atopika

Zavod Atopika na Stantetovi 12 v Mariboru, kjer se vsak zadnji četrtek v mesecu zbirajo podporne skupine, deluje po principu ozaveščanja in izmenjave informacij, članstvo je brezplačno. Zavod deluje po vsej Sloveniji, saj so podporne skupine že oblikovane tudi v Ljubljani, Celju in Murski Soboti, z delavnicami pa gostujejo tudi po drugih slovenskih krajih. V izrednih okoliščinah obolelega in njegovo družino obiščejo tudi na domu. Tina Mesarič je zelo zadovoljna s sodelovanjem s specialisti iz UKC Maribor in drugih bolnišnic. Zdravniki imajo za bolnike in njihove svojce vedno več poslušaja in razumevanja. V zavodu si namreč prizadevajo, da bi bolezen presešla definicijo »kožne bolezni« in bi bila obravnavana kot bolezen imunskega sistema, ki lahko prizadene številne organe. Zato si želijo, da bi se v Sloveniji bolezen obravnavala celostno in koordinirano, da bi se vzpostavile ambulante ali centri za atopijski dermatitis, kjer bi bolniki prejeli hkratio obravnavo več specialistov. Velika pridobitev na spletni strani zavoda je brezplačno svetovanje dermatologinje **dr. Olge Točkove**, vodje otroškega oddelka Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana.

## Pojavnost atopijskega dermatitisa

Atopijski dermatitis se najpogosteje pojavi v zgodnjem otroštvu, običajno po tretjem mesecu starosti, lahko pa tudi že prej. Bolezen se razvije zaradi kombinacije genetskih in okolijskih dejavnikov, pojavi pa se lahko v blagi, zmerni ali težki obliki. Število obolenih v zahodnem svetu močno narašča, saj naj bi se z njo soočilo kar 20–30 % vseh otrok, pri

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

eni tretjini pa bolezen do pubertete izzveni. Bolezen se lahko prvič pojavi ali vrne kadar koli v življenju. Pri dojenčkih se izpuščaji navadno pojavijo na licih, čelu, lasišču in za ušesi. Spremembe se lahko razširijo na zgornji del telesa in na okončine. Koža je rdeča, suha, s sledovi praskanja in drgnjenja, značilno je rosenje. Pri otrocih med 2. in 12. letom so za atopijski dermatitis značilna vnetna žarišča v pregibih komolcev, kolen in dlani, ki se lahko razširijo tudi po celotnem telesu, podobno kot pri odraslih. Prizadeto je območje ust, vek, vratu in celotnega obraza. Koža je zadebeljena, rdeča in suha s sledovi praskanja in krastami. Značilno je tudi luščenje in rosenje kože. Za bolnike v obdobjih adolescence in odraslosti je značilen zapleten potek AD. Zelo pogosto se razvijejo še druge bolezni, npr. astma, artritis, kronično vnetje črevesa, depresija ... Zato je nadvse pomembno, da se te kompleksne bolezni obolevi in vsa družina lotijo celostno. V ta namen so pri Zavodu Atopika organizirali Veseli december z Atopiko, kjer so s predavanji strokovnjakov seznanjali o pomenu vitamina D, o zdravi prehrani, o sprostitvenih tehnikah čuječnosti in meditacije in o homeopatiji.

### Nasilje nad atopiki

Zelo pomembna so predavanja o nasilništvu, ki so ga deležni nekateri obolevi z AD, saj so zaradi nevednosti okolice (mnogi menijo, da



Foto: Zavod Atopika



Foto: Ines Krivec



je bolezen nalezljiva) pogosto žrtve stigmatizacije, diskriminacije in izolacije. Predvsem otrokom, ki trpijo za atopijskim dermatitisom, je treba dovoliti, da se normalno igrajo s svojimi vrstniki, zato so predavanja usmerjena tudi v psihološko podporo. V zvezi s tem teče nacionalna in mednarodna kampanja »Agents of Change« Atopic Dermatitis Challenge (s financiranjem iz ZDA, kjer so bili uspešni s prijavo projekta), s katero vabijo otroke, mladostnike in odrasle bolnike, da delijo svojo zgodbo in jo opišejo, narišejo ali upesnijo. Tina Mesarič poudarja, da ta projekt deluje tudi kot samoterapija, saj si obolevi redko vzamejo čas in razmislijo, kakšno težo bolezen prinaša v naše življe-

nje. Še posebej si želijo sodelovanja mladostnikov, ki so trenutno najmanj slišana in zastopana skupina bolnikov, njihova dela pa bodo tudi nagradili.

### Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja za razvoj atopijskega dermatitisa so številni: mutacija gena, atopija v družini, visoka izobrazba, majhna družina, bivanje v urbanem okolju (higienska hipoteza), uživanje alkohola in antibiotikov v času nosečnosti, stres v nosečnosti, stres na splošno, debelost, podnebje, onesnaženje zraka. Tina Mesarič pojasnjuje, da pri bolnikih, ki poleg zdravnikov iščejo pomoč tudi v Zavodu Atopika, lahko nastopi znatno olaj-

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

**NAJ VAS ATOPIJSKI DERMATITIS NE IZLOČI IZ DRUŽBE.  
SKUPAJ SMO MOČNEJŠI!**



# Imate vprašanje in potrebujete strokovni odgovor dermatologa?

<https://atopika.org/dejavnosti/posvet-z-zdravnikom/>

Projekt je omogočil



## SANOFI

MAT-SI-2000253-1.0-12-2020

## Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in druge vrste dermatitisa  
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7 MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

adva med

Pediacyn™

01 810 95 04

www.advamed.si

Izdelki so na voljo v lekarni.

šanje ob izločitvi določene hrane (najpogosteje mlečnih izdelkov), čeprav testi ne pokažejo nujno alergije na te snovi. Zato poziva starše, da opazujejo otroka, če jim težave oz. izbruh simptomov povzročata tudi določena hrana.

### Atopijski dermatitis je draga bolezen

Prav zaradi kompleksnosti bolezni oboleli samoplačniško opravijo številne dodatne preiskave, od alergoloških testiranj do doda-

tnih mnenj specialistov. Bolezen je finančno obremenjujoča tudi z vidika nakupa raznolikih negovalnih izdelkov (kreme, mazila, šamponi, mila ...) in prilagojenih oblačil (antialergološka), posebnih rjuh, prehranskih dopolnil, mnogi se po pomoč obrnejo tudi k alternativnemu zdravljenju. Izkušnje kažejo, da gre za zdravljenje do 20 % mesečnega družinskega proračuna, zato so še posebej veseli sodelovanja nekaterih podjetij, ki članom ponujajo cenejše storitve in izdelke, ki jih za zdravljenje potrebujejo.

### Za boljše življenje atopikov

V Zavodu Atopika so v decembru začeli tudi izvajati projekt *Poglej globlje – sem več kot moja koža* v sodelovanju UKC Maribor in Univerzitetne bolnišnice Severne Norveške. Gre za raziskavo, v katero bodo vključeni bolniki in starši obolelih, ki bodo v tesnem sodelovanju s stroko sodelovali pri razvoju vprašalnika. Z njim bodo pridobili pomembne informacije, sledile bodo pobude in ukrepi za sistemske spremembe z vidika zdravstvene in psihosocialne podpore. Te bodo predstavili odločevalcem. V ta namen bodo usposobili deset ambasadov, ki bodo opolnomočili druge bolnike z atopijskim dermatitisom in starše bolnikov otrok in mladostnikov. S pomočjo kampanje bodo prispevali k zmanjšanju stigme, diskriminacije in marginalizacije bolnikov z AD. V zvezi s projektom lahko s sogovornico tudi vzpostavite stik na [tina.mesaric@atopika.org](mailto:tina.mesaric@atopika.org) ali jo pokličete na 040 225 478.

Atopijski dermatitis se lahko pojavi tudi na lasišču, običajno pa so hkrati prisotna tudi žarišča na koži. Na pogled je lahko podoben prhljaju, kar se kaže s prekomernim luščenjem kože, blago rdečino kože in s srbežem. Praviloma so pridruženi suhi lasje, pri prhljaju pa bolj mastni.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## Trdovraten prhljaj?

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

- učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja
- lajša srbenje in luskanje<sup>1</sup>
- učinkuje hitro in dolgotrajno<sup>2</sup>
- rezultati vidni že v dveh tednih

**Oronazol® – uniči izvor prhljaja.**

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

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



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

# Probiotiki, prebiotiki in sedaj postbiotiki!

V zadnjih letih vedno več raziskav potrjuje, da je naše zdravje v veliki meri povezano z našo črevesno mikrobioto.

Postbiotiki so veliko manj znani kot so prebiotiki in probiotiki, vendar nedavne raziskave kažejo, da imajo celo bolj pomembno vlogo pri vzdrževanju in izboljšanju našega zdravja.

Raznolikost mikrobiote je eden najpomembnejših dejavnikov, saj vpliva na proizvodnjo postbiotičnih presnovk, od katerih zavisi tudi naše splošno zdravje. Postbiotiki so torej bioaktivne spojine, ki jih med postopkom fermentacije živil proizvajajo mikroorganizmi.

Fermentirana hrana (grški jogurt, kisló zelje, kefir, ...) vsebuje bioaktivne peptide in žive mikroorganizme, ki pozitivno modilirajo delovanje imunskega sistema ter pomembno vplivajo na sestavo črevesne mikrobiote.

## Kratkoverižne maščobne kisline

Med njimi najbolj izstopa butirát oziroma maslena kislina, ki služi kot vir energije za celice debelega črevesja, torej kot hrana za kolonocite, pospešuje pa tudi obnovo poškodovanega črevesnega epitelija. Iz danega vidika butirát spada med najbolj raziskovane kratkoverižne maščobne kisline, saj je močno povezan s številnimi koristnimi učinki za zdravje.

## Kako nastanejo kratkoverižne maščobne kisline?

Nastanejo kot presnovki probiotičnih bakterij pri fermentaciji prehranskih vlaknin.

Različne vrste maščobnih kislin (acetat, propionat in butirát) se po nastanku razlikujejo glede na vrsto bakterij, ki prevladujejo v naši mikrobioti in od vrste zaužite hrane.

## Zakaj pride do pomanjkanja butirata v črevesju?

Kadar naš krožnik vsebuje živila, ki vsebujejo veliko vlaknin, v črevesju nastaja več kratkoverižnih maščobnih kislin, zlasti butirát. Če pa je v prehrani malo vlaknin, pride do pomanjkanja v proizvodnji butirata, kar lahko s časoma povzroči težave s povečano prepustnostjo črevesja, vnetji, alergijami in drugimi motnjami črevesja, slednje pa je povezano tudi s slabšim imunskim odzivom.

## Kakšne so koristi butirata za zdravje?

Maslena kislina oz. butirát pomaga uravnotežiti črevesno mikrofloro, prispeva h krepitvi črevesne sluznice in epitelijev ter izboljšuje funkcijo črevesne pregrade.

Raziskovalci pravijo, da deluje kot genski regulator in podpira proizvodnjo specifičnih beljakovin za tvorbo celic, ki določajo stopnjo prepustnosti črevesja. Nepravilno delovanje omenjenih celic lahko povzroči sindrom prepustnega črevesja, kar posledično močno vpliva na simptome prebavnih motenj.

Njegovo učinkovitost pa lahko izboljša tudi uživanje aminokislin, zlasti aminokislina L-Glutamin in kompleksnih beljakovin, kot je kolagen, ki predstavlja gradnik črevesne stene. Butirát deluje tudi protivnetno in krepi imunski sistem ter njegov

odziv, pomembno ga dopolnjujeta flavonoid kvercetin in mineral cink, ki zavirata vnetja.

Nekatere študije pa tudi izkazujejo zmanjšanje ravni holesterola in tveganje za diabetes tipa 2, ter izboljšanje mentalne osredotočenosti.

## Butirát triglicerid kot naravni vir

Butirát kot triglicerid zagotavlja najboljšo biološko razpoložljivost, omogoča tudi počasnejše in postopno sproščanje vzdolž celotne dolžine tankega in predvsem debelega črevesja na osnovi aktivnosti črevesnih encimov lipaze, torej se naravno sprošča tam, kjer ga telo najbolj potrebuje.

Butirát v obliki natrijeve ali kalcijeve soli maslene kisline se precej slabše absorbira, saj soli reagirajo na kisel pH v prebavnem traktu in želodcu, ter se večinoma hitro raztopijo še preden dospejo do debelega črevesa.

## Prednosti postbiotikov v primerjavi s probiotiki

V primerjavi s probiotiki, postbiotiki ne predstavljajo žive organizme temveč so zgolj njihov produkt, zato so stabilni in imajo daljši rok trajanja, prav tako ne zahtevajo posebnih pogojev shranjevanja, da bi obdržali svojo učinkovitost.

Postbiotiki predstavljajo tudi odlično alternativo za krepitev zdravja črevesja pri otrocih in odraslih, posebej pri tistih, pri katerih je oslABLJENA imunska odpornost in je potrebna previdnost iz naslova tveganja za okužbami.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## TRIBUTRIN (TRI-BUTIRAT TRIGLICERID)

BUTYCAPS predstavlja inovativno prehransko dopolnilo, ki vsebuje masleno kislino, poznana je kot kratkoverižna maščobna kislina. Dnevni odmerek vsebuje 394 mg maslene kisline, ki je v biološko razpoložljivi obliki in omogoča naravno postopno sproščanje. Izdelek je plod španskega raziskovalnega podjetja ELIE.

## PREBAVNI TRAKT KOMPLEKS

Prehranska formulacija DIGESTA MEND vsebuje glutamin, aloe vero, kolagen, kvercetin in cink, ter se priporoča kot dopolnilev prehrane za črevesje. Izdelek je izdelalo angleško podjetje G&G Vitamins.

Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Kalček, Norma in ekoloških trgovinah

Več na [www.bio24.si](http://www.bio24.si) Tel.: 051 801 500

## Optimizacija hrane ZA ČREVESJE



## ABC

- A** Žolč ima številne pomembne funkcije v telesu.
- B** Če žolčni kamni ali polipi ne povzročajo težav, operacija ni potrebna.
- C** Po odstranitvi žolčnika se telo prilagodi na spremenjeno kroženje žolča in žolčnih kislin.



# Ko nas žolčnik žolčno napada

V poprazničnem času nas je morda žolčnik spomnil na to, da smo jedli preveč: preveč težke in mastne hrane, alkohola in kave mu namreč ne prija. Sicer pa žolčnik z žolčem opravlja pomembno funkcijo pri prebavljanju hrane, predvsem maščob. Ko imamo težave z njim, so vzrok največkrat žolčni kamni, polipi žolčnika in redkeje rak žolčnika.

Avtorica: **Maja Korošak**

**Doc. dr. Jurij Janež, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za abdominalno kirurgijo, UKC Ljubljana, nam je podrobneje razložil funkcije žolča in žolčnika v telesu, kakšne težave lahko povzroča ter kako se te težave zdravijo.

Žolč se tvori v jetrih in se potem prek žolčnih izvodil shranjuje v žolčnik in od tam teče naprej v dvanajstnik in tanko črevo. Kot pove naš sogovornik, ima več funkcij, pomemben je pri presnovi hrane, ki jo zaužijemo, predvsem pri presnovi maščob, nevtralizira delovanje želodčnega soka, tako da ta, ko prehaja v tanko črevo, ni kisel in zato ne poškoduje črevesne sluznice. Sodeluje tudi pri uničevanju bakterij in virusov ter s tem vpliva na ohranjanje stalne črevesne flore, potreben pa je tudi za absorpcijo vitaminov, aminokislin in maščobnih kislin, ki v vodi niso topne. Žolčnik pa je organ v obliki majhne vrečice, v njem se shranjuje žolč. Ko hrano zaužijemo, se sproščajo določeni hormoni, ki delujejo kot stimulansi in povzročijo

krčenje žolčnika, iz katerega se potem še dodatno izloča žolč v črevo.

## Kamni večinoma ne delajo težav

Kakšne težave so povezane z žolčnikom? Dr. Jurij Janež: »Najpogostejša težava so žolčni kamni, ki jih ima po nekaterih podatkih okoli 10 % odraslih. Odkrijemo jih naključno ob preventivnem ultrazvočnem pregledu. Večinoma ljudem ne povzročajo težav. Ocenjujem se, da bo le 20 % ljudi z naključno odkritimi žolčnimi kamni v 15 letih imelo z njimi težave.« Kakšni pa so žolčni kamni? »Žolčni kamni so lahko različno sestavljeni, lahko so holesterolni, ti so najpogostejši, pigmentni ali mešani. Žolčni kamni so lahko tudi zelo različnih velikosti, nekateri so zelo drobni in jim rečemo žolčni pesek. Kot rečeno, pri večini ljudi žolčni kamni ne povzročajo težav, pravimo, da so asimptomatski. Najpogostejše težave, povezane z žolčnimi kamni, so žolčne kolike, to pomeni, da gre za napade bolečin pod desnim rebrnim lokom, ki lahko trajajo kratek čas ali tudi nekaj ur. Običajno po tem času popustijo. Fiziološko se te bolečine pojavijo zato, ker kamen zapre izvodilo žolčnika in ob krčenju žolčnika žolč ne more odtekat iz žolčnika in to občutimo kot bolečino.«

Bolečina se običajno pojavi v desnem zgornjem predelu trebuha, lahko tudi v »žlički« in se širi proti hrbtu. Čeprav se imenuje kolika, je bolečina običajno stalna, traja lahko eno uro ali več in nato postopoma izzveni. Bolečino lahko spremljata slabost ali bruhanje. Nastane ob kontrakcijah žolčnika ob tem, ko kamni zaprejo žolčno izvodilo iz

žolčnika. Pogosto je sprožilni dejavnik obrok mastne hrane.

## Vnetje žolčnika, polipi in rak

»Druga težava, ki jo povzročajo žolčni kamni, je torej vnetje žolčnika. Lahko pride tudi do zamašitve žolčnih izvodil, lahko pa žolčni kamni privedejo tudi do vnetja trebušne slinavke, vendar je to redkejši zaplet. Vnetje žolčnika se, sicer redko, lahko pojavi tudi brez prisotnosti kamnov, temu se strokovno reče akalkulozni holecistitis. Pojavi se predvsem pri kritično bolnih bolnikih po večjih operacijah, ko dlje časa niso normalno hranjeni skozi usta, temveč prejemajo hranilne snovi v žilo. V tem primeru se žolč zadržuje v žolčniku in ta je nazadnje povsem napolnjen z žolčem, včasih to lahko privede tudi do vnetja,« pojasnjuje dr. Janež.

Naslednja težava so polipi v žolčniku. Povsem jasnega vzroka za nastanek polipov ne poznamo. Najverjetneje pa je to kombinacija dedne nagnjenosti, sestave žolča in prehrane.

Rak žolčnika je redka bolezen. Kateri so dejavniki tveganja za nastanek tega raka? »Pogosto se razvije pri bolnikih, ki imajo velike žolčne kamne ali večje polipe žolčnika ali tako imenovani porcelanast žolčnik. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, najpogosteje zbolevajo ljudje nad 70 let. Dokler se rak ne razširi skozi steno žolčnika, ne povzroča nobenih težav. Takrat se pojavijo simptomi, ki pa so neznatni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bruhanje, slabost, hujšanje, koža bolnikov lahko porumeni. Rak žolčnika ima zelo slabo prognozo in je ozdravljiv le v začetni fazi bolezni.«

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



## Zdravljenje

Kot pove dr. Janež, se težave z žolčnikom lahko rešujejo konservativno, to pomeni brez operacije ali pa z operacijo. »Večino operativnih posegov danes opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Okrevanje je tako precej hitrejše in bolnik običajno zapusti bolnišnico že drugi dan po operaciji. V določenih primerih pa je še vedno treba izvesti klasično operacijo.«

Če žolčni kamni ali polipi ne povzročajo nobenih težav, operacija ni potrebna. »Operacija pa je potrebna pri bolnikih, pri katerih se ugotovi, 'porcelanast žolčnik', to so kamni, večji od treh centimetrov, in tudi v primeru če je poleg kamna v žolčniku prisoten tudi polip žolčnika. Operacija je potrebna tudi, če žolčni kamni povzročajo pogoste napade bolečin ali povzročijo vnetje bodisi žolčnika bodisi trebušne slinavke ali če so polipi večji od enega centimetra (v tem primeru povečujejo tveganje za razvoj rakave bolezni),« pojasnjuje dr. Janež in dodaja, da se pri vnetju žolčnika ali žolčnih izvodil pri zdravljenju uporabljajo tudi antibiotiki, včasih se vnetje lahko pozdravi že samo z njimi. »Za žolčne kamne obstajajo zdravila, ki naj bi preprečevala njihov nastanek, vendar pa za zdaj ni zdravil, ki bi kamne stopila ali razgradila, ko se ti že pojavijo. Operacijo svetujemo tudi takrat, ko žolčni kamni z idejo v žolčevod in ga včasih tudi zamašijo.

Operacija je edina mogoča metoda zdravljenja tudi v primeru raka žolčnika in še to le v zgodnji fazi,« še pojasni dr. Janež.

Pri boleznih žolčnika svetujejo tako imenovano žolčno dieto, ki vsebuje kar se da malo mastne hrane. Prav mastna hrana je pogost sprožilni dejavnik za pojav žolčnih kolik. Dieta je pri nekaterih uspešna, pri drugih pa spet ne, pove naš sogovornik.

## Življenje brez žolčnika

Kaj pomeni za bolnika to, da nima več žolčnika? »Spremeni se obtok žolča v telesu. Žolč gre iz jeter po žolčnih vodih v dvanajstnik in nato naravnost v tanko črevo. Žolčne kisline se v črevesu absorbirajo nazaj v kri in potujejo ponovno nazaj v jetra. Bolnikom svetujemo, da prvi mesec po operaciji uživajo žolčno dieto, kasneje pa se telo prilagodi na spremenjeno kroženje žolča in žolčnih kislin. Večinoma bolniki potem živijo brez kakšnih večjih težav, tudi jedo večinoma lahko običajno hrano. V jetrih namreč pride do zmanjšane izločanja žolča zaradi tega, ker ni več rezervoarja, kjer bi se odvečni žolč shranjeval.«

Kako lahko sami preprečimo nastanek žolčnih kamnov? Dr. Jurij Janež: »Sami ne moremo veliko narediti, razen tega, da se zdravo prehranjujemo. Pojavnost žolčnih kamnov je odvisna predvsem od sestave žolča, od prehrane in od dedne nagnjenosti. Pogosteje se žolčni kamni pojavljajo pri ženskah.«

Ženski spol je pomemben dejavnik tveganja: ženske od 30. in 40. leta imajo žolčne kamne trikrat pogosteje kot moški, po 60. letu starosti se to razmerje spremeni: le še za 20 % pogosteje. Kamni pogosto nastanejo med nosečnostjo in hitro izgubo telesne teže – posebno so nevarne shujševalne diete z zelo nizkim vnosom kalorij. Žolčni kamni se s starostjo pojavljajo pogosteje, povezani so tudi z nekaterimi boleznimi (sladkorna bolezen, jetrna ciroza, določena zdravila). Debeli ljudje tvegajo več: žolčne kamne imajo trikrat pogosteje.

## Žolčna dieta

**Prepovedana živila:** zelo mastno meso, ribe, perutnina, gos, puran, raca, jetra, slanina, ledvica, konzervirano meso; kvašeno testo, žganci, svaļjki; rumenjaki, polnomastno mleko, smetana; jedi z veliko olja, masti, margarine, masla, majoneze, ocvrte jedi; vsa peciva in torte z veliko maščobe in jajc; suho sadje, orehi, lešniki, mandlji; vse ostre začimbe.

**Priporočena živila in pijače:** kruh, žitni izdelki, riž, krompir, testenine brez jajc; razne vrste pustega mesa, maščobe le do dopustne količine; posneto mleko; zelenjava (kuhana in surova, sveža in mlada), stročnice v majhnih količinah, dobro kuhane in pretlačene; sladkor, med, marmelada, pecivo z malo maščobe (pudingi, sadne torte, keksi ...); sadje in kompoti.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

# Vivomixx®

PREHRANSKO DOPOLNILILO

prava mešanica bakterij



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

Mešanica 450 milijard mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij:

- **Streptococcus** (*thermophilus*),
- **Bifidobacteria** (*B. breve*, *B. longum*, *B. infantis*),
- **Lactobacillus** (*L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. paracasei*, *L. delbrueckii subsp. bulgaricus*).

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

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



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



SI.VIVOMIXX.02 Datum prijave: november 2020

## ABC

- A** Glavoboli so pogosta nadloga, po mednarodni klasifikaciji jih poznamo več kot 200 različnih.
- B** Čeprav glavoboli lahko opozarjajo na hujše težave, so v večini primerov nenevarni.
- C** Glavobol je tudi eden od simptomov okužbe s covidom-19.



# Zakaj zaboli glava?

Vsakega je že kdaj zbolela glava, najsi bo zaradi prehlada, migrene, utrujenosti, divje noči ali drugih vzrokov. Glavobol je namreč pogosta, večinoma nenevarna težava, in kakor je vzrokov za glavobole kot listja in trave, tako je tudi samih oblik glavobola precej – mednarodna klasifikacija glavobolov navaja več kot 200 različnih vrst! In čeprav so lahko glavoboli znanilci različnih bolezni in bolezenskih stanj, obstaja tudi nekaj preprostejših in celo bizarnih vzrokov zanje.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Ko zaboli glava

Bolečine v glavi so si po svojih simptomih različne in mednarodna klasifikacija glavobolov zajema več kot 200 različnih, glavobole pa sicer v grobem delimo na primarne in sekundarne. Primarni vključujejo denimo migreno, glavobol tenzijskega tipa ter rafalni ali klastriški glavobol. Sekundarni glavoboli imajo običajno patološki vzrok in jih povzročajo določena zdravila, različne bolezni, tumorji itd. In medtem ko nekateri glavoboli lahko opozarjajo na resnejša stanja, k sreči večinoma glavoboli niso nevarni.

### Glavoboli kot posledica respiratornih bolezni

Kadar nas v primež dobijo prehladi, gripa ali celo covid-19, se telo med drugim odzove tudi z različnimi oblikami glavobola, ki glede na

zgornjo delitev sodi med sekundarne glavobole.

Glavobol, značilen za prehlad ali gripo, se praviloma kaže kot bolečina, ki ne pojenja, poleg tega, da še dodatno poslabša naše počutje, pa lahko vpliva tudi na koncentracijo. Če ga povzročijo vneti sinusi, ima človek občutek stiskanja traku okrog glave, posebno v predelu nosu in sinusov. Tak glavobol se poslabša ob premikanju, običajno pa je najhujši zjutraj, ko so sinusi polni sluzi. Glavoboli ob prehladu so praviloma blažji kot pri gripi.

### Zakaj pride do glavobola?

Vzrokov za pojav glavobola ob respiratornih boleznih je več. Lahko denimo nastane kot posledica citokinov, molekul, ki jih sprošča naš imunski sistem, ko se bori proti vnetju. In čeprav je njihova naloga, da vnetje ustavijo, ga lahko tudi povzročijo – z njim pa tudi glavobole. Glavobol lahko izvira tudi iz vnetja sinusov, ki proizvajajo sluz, s katero vzdržujejo nosne prehode vlažne in pomagajo pri čiščenju prahu, mikroorganizmov in vseh ostalih snovi, ki bi se tam nabirale. Ob prehladu telo poveča produkcijo sluzi, da bi izločilo virus, in zato rečemo, da imamo »polne sinuse« in »zamašen nos«. Polni sinusi zatečejo, da bi se prilagodili količini sluzi, poleg tega pa lahko pritisnejo na trivejni živec, kar povzroči bolečino v ozadju obraza.

### Kako si lahko pomagamo?

Ob vnetih sinusih proti glavobolu lahko pomagajo inhalacije ter uporaba različnih pršil za nos in izpiranje nosu s fiziološko teko-

čino. Pri večini glavobolov, ki jih povzročijo respiratorne bolezni, pomagajo tudi protivnetna zdravila proti prehladu. Ko prehlad ali gripo prebolimo, običajno izzveni tudi glavobol, medtem ko za covid-19 obstoječe raziskave za zdaj kažejo, da lahko glavobol vztraja še lep čas po preboleli okužbi.

Covid-19 je še vedno premalo raziskano področje, da bi si strokovnjaki upali z gotovostjo trditi, kaj je vzrok za pojav glavobolov in pri kolikšnem deležu bolnikov se pojavi, saj statistike navajajo vse od 8 pa do 82 %.

Nevrolog **dr. Robert Belvis** z enote za glavobole in nevralgije na nevrološkem oddelku Bolnišnice svetega Križa in svetega Pavla v Barceloni pravi, naj bi bil glavobol peti najpogostejši simptom okužbe s covidom-19, takoj za povišano telesno temperaturo, kašljem, bolečinami v mišicah in težkim dihanjem.

Dr. Belvis je skozi lastno izkušnjo prebolevanja covid-19 opisal vsaj sedem različnih glavobolov – od glavobola ob kašljanju, epizodnih glavobolov, tenzijskega glavobola do povsem drugačnega glavobola, ki se je pojavil po ponovnem zagonu simptomov teden dni po nastopu bolezni. Vzrok za nastanek vsaj dela glavobolov pripisuje citokinski nevihti, medtem ko bi bili lahko drugi posledica stresa ter pretirane uporabe telefona in računalnika.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

Nekatere raziskave v zadnjem času nakužejo, da bi pojav glavobola lahko napovedoval klinični potek bolezni bolnika. Tako naj bi sam pojav glavobola napovedoval krajše simptomatsko obdobje, medtem ko naj bi v kombinaciji z izgubo vonja in okusa napovedoval krajšo hospitalizacijo. **Dr. Patricia Pozo Rosich**, vodja oddelka za glavobole in kraniofacialno bolečino v Univerzitetni bolnišnici Vall d'Hebron, navaja, da naj bi šlo pri bolnikih, ki že v zgodnji fazi simptomov občutijo glavobol, za bolj lokaliziran vnetni proces, kar bi lahko nakazovalo boljši odziv telesa. Po njenih podatkih naj bi se glavobol, povezan s covidom-19, pogosteje pojavljal pri mladih in pri ženskah.

### Mijavkanje po noči veseljačenja

Vsak, ki je že kdaj pregloboko pogledal v kozarec, ve, da se telo naslednji dan maščuje z »mačkom«, pri katerem je eden od glavnih simptomov ravno glavobol, ki traja do 72 ur in zna biti precej pasji. Zanj je značilno pulzirajoče razbijanje na obeh straneh glave, običajno na področju čela in senc, telesna dejavnost pa ga običajno poslabša. Pogosteje se pojavi pri ljudeh, ki že tako trpijo za migrenami, tenzijskimi glavoboli in drugimi oblikami glavobolov.

### Zakaj pride do glavobola zaradi uživanja alkohola?

Alkohol vsebuje etanol, ki ga želodec absorbira približno 20 %, preostanek pa se ga absorbira v tankem črevesu, od koder potuje po krvi do organov, vključno z možgani. Vzroki, zakaj alkohol povzroči tako hud glavobol, še niso do potankosti raziskani in teorij je več.

Ob uživanju alkohola se razširijo žile, kar stimulira določene živce v možganih in povzroča bolečino. Vpliva tudi na histamin in serotonin v možganih, kar prispeva k pojavu glavobola. Poleg tega naj bi uživanje alkohola v telesu zmanjšalo raven vitaminov (predvsem skupine B), zaradi česar telo težje presnavlja in izloča zaužiti alkohol. Če ga uživamo na prazen želodec, se podre tudi ravnovesje sladkorja v krvi in nizek krvni sladkor prispeva k nastanku glavobola.

Etanol v alkoholu deluje tudi kot diuretik, zaradi česar telo vodo izloči v večjih količinah kot sicer (250 ml alkohola naj bi odvedlo približno 800 ml vode iz telesa) in posledično pride do dehidracije, ki pokaže zobe tudi v obliki glavobola, hkrati pa dehidracija »odplakne« tudi precej elektrolitov.

### Kako si lahko pomagamo?

Glavobol zaradi prekomernega uživanja alkohola pozdravi predvsem čas, lahko pa si pomagamo tudi z vitaminom B6, po katerem lahko posežemo že pred načrtovanim večerom ali pa naslednji dan, da poskusimo pregnati simptome glavobola. Še ena od rešitev so nesteroidna protivnetna zdravila, ki pomagajo ublažiti vnetni odziv telesa in blokirajo proizvodnjo encimov, ki povzročajo glavobol. Pri tem stro-

kovnjaki opozarjajo, da se vseeno velja izogniti paracetamolu – ta namreč obremeni jetra, ki po prekropani noči že tako delajo s polno paro. Naslednji dan telo tudi prosi za vodo, hkrati pa za nadomeščanje elektrolitov nekateri svetujejo tudi uživanje športnih pijač. Čeprav se dan po popivanju odsvetuje pretirano udejstvovanje s športom, zmerna, lahka vadba vseeno pripomore k temu, da se alkohol in toksini čim prej izločijo iz telesa in nas osvobodijo glavobola. Čarobna paličica ne obstaja, najboljša rešitev je, da se alkoholu odpovemo ali ga uživamo zmerno.

### Nikotinski glavobol

Da je kajenje zdravju škodljivo, najbrž ni treba posebej opozarjati, poleg škodljivih učinkov na pljuča in ostale organe pa je eden od stranskih učinkov kajenja tudi glavobol. Ta se lahko pojavi na zadnji strani glave, na obrazu ali na sencih in najpogosteje povzroča migrenske glavobole, sploh pri tistih, ki na dan pokadijo več kot pet cigaret, ter klastrske glavobole. Nekatere raziskave so pokazale, da naj bi bilo kar 80 % ljudi, ki trpijo za klasterskimi glavoboli, kadilcev.

### Zakaj pride do glavobola zaradi kajenja?

Aktivno ali pasivno kajenje povzroča glavobole, tako zaradi samega vonja kot s snovmi, ki so v prižganem tobaku cigaret, pip cigar itd. Čeprav še ni povsem raziskano, zakaj točno kajenje pogosto spremljajo glavoboli, obstaja več teorij.

Zaradi nikotina v tobaku se žile zožijo, kar zmanjša pretok krvi v možganih in lahko vodi v glavobol. Zmanjšan pretok krvi v možganske opne pomembno prispeva tudi k sami bolečini, poleg tega ogljikov monoksid dodatno vpliva na pojav glavobola. Ljudje, ki trpijo za migrenami, ki jih sproža vonj, jo hitreje razvijejo, če so sami kadilci ali pa kadi kdo v njihovi bližini.

### Kako si lahko pomagamo?

Vprašanje za milijon dolarjev – najlažje tako, da ugasnemo cigareto in se je ne dotaknemo več ali pa se odstranimo iz bližine kadilca. Sicer pa ob pojavu migrenskega glavobola, če nismo kadilci, posežemo po terapiji, ki nam običajno pomaga.

### Sladoledni glavobol

»Sladolednemu glavobolu« strokovno pravimo *sfenopalatinalna ganglionevropatija*, tisti, ki so ga izkusili, pa ga opisujejo kot »občutek zmrznjenih možganov«. Gre za oster, močan in zbadajoč glavobol v predelu čela, za očmi in nosom ter v sencih; je kratkotrajen in večinoma traja do pet minut.

### Zakaj pride do glavobola?

Do sladolednega glavobola običajno pride, kadar zaužijemo nekaj zelo mrzlega, npr. sladoled ali hitro zaužijemo večjo količino hladne pijače, še posebej v vročem vremenu. Pojavi se lahko tudi kot posledica nenadnega izpostavljanja telesa večji spremembi temperature, kot je denimo skok v hladno vodo v vročem poletju.

Čeprav si znanstveniki niso enotni, kaj točno povzroči sladoledni glavobol, gre verjetno za stik ledenega z nebom v ustih, tudi v grlu. Ena od teorij pravi, da telo ob nenačnem stiku z mrzlim skuša preprečiti izgubo telesne toplote, zato se žile v trenutku skrčijo, se nato sprostijo, te nenadne spremembe pa povzročijo močno bolečino, ki izgine, ko se telo navadi na temperaturno spremembo.

### Kako si lahko pomagamo?

Običajno ti glavoboli izginejo tako hitro, kot so se pojavili, zato jemanje protibolečinskih zdravil ne bi imelo smisla, saj začnejo učinkovati po tem, ko glavobol že izgine. Pomagamo si sicer lahko z zaužitjem tople tekočine ali pritiskom jezika na nebo.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



## ABC

- A** Akne so pogosta kronična bolezen.
- B** Mozolji so lahko razlog za manjšo samozavest in okrnjeno socialno življenje.
- C** Zaupanje in sodelovanje med bolnikom in zdravnikom je neprecenljivo za pravilno diagnostiko in zdravljenje aken.



# Akne, kaj lahko storimo



Olga Točkova, dr. med., specialistka dermatovenerologinja

**Najbrž ni človeka, ki se vsaj kdaj v življenju ni spopadal s kakšnim mozoljem. Akne so zagotovo ena najpogostejših boleznih kože. Še posebej v puberteti so lahko težave, ki jih prinašajo, večje od »izboklin« na koži. Kako jih lahko najlažje pozdravimo, nam je med drugim pojasnila Olga Točkova, dr. med., specialistka dermatovenerologinja.**

Avtorica: **Katja Štucin**

## Zakaj nastanejo akne? Kaj sploh so?

Akne so pogosta kronična bolezen, ne lepotna napaka. Pri nastanku aken sodeluje več dejavnikov, glavni pa so pretirano izločanje loja pod vplivom androgenih hormonov v puberteti, zaroženevanje izvodila žleze lojnice, ki onemogoča izločanje loja, bakterije, ki povzročijo vnetje in gnojenje, ter imunski mehanizmi, ki sodelujejo pri nastanku vnetja. Pomemben vpliv za nastanek aken ima tudi dedna nagnjenost.

Najpogosteje jih opazujemo pri najstnikih, vendar lahko prizadenejo vse starostne skupine. Pri novorojenčku se pojavijo zaradi materinih androgenih hormonov v krvi in takrat večinoma izzvenijo do prvega leta starosti. Pojav v predpubertetnem obdobju, po letu in pol starosti otroka, mora vzbuditi pozornost in takrat je treba izključiti druge vzroke. Med puberteto se pojavijo skoraj pri vsakem mladostniku vsaj ogrci, ki so najblažja oblika bolezni. Pri tretjini pubertetnikov pa se razvijejo akne, ki ne izginejo in so huje izražene. Vse pogosteje opažamo akne v odrasli dobi, po 25. letu starosti, predvsem pri ženskah. Zadnje raziskave so pokazale, da ima akne v odrasli dobi približno 45 % žensk med 20. in 30. letom in več kot 10 % žensk med 50. in 60. letom starosti. Vzroki so lahko različni, kot možni sprožilci se opisujejo zdravila, kozmetika, kajenje, stres, prehrana in endokrine motnje.

## Ali prehrana oziroma življenjski slog vpliva na pojav aken?

Odnos med prehrano in aknami ostaja sporen in neprepričljiv. Obstaja pa vedno več študij, ki dokazujejo omenjeno povezavo. Kar nekaj raziskav je potrdilo povezavo med poslabšanjem aken ter uživanjem kravjega mleka in mlečnih izdelkov. Ni neposrednih dokazov, da bi čokolada poslabševala akne, sicer hrana z visokim glikemičnim indeksom zaradi dviga glukoze in posledično inzulina v krvi ter vpliva na povečano izločanje loja in posredno povečano koncentracijo spolnih hormonov v krvi lahko vpliva na poslabšanje aken.

## Lahko akne zdravimo z dieto?

Znanstvenih dokazov za to ni, zato diete bolnikom zaradi aken ne predpisujemo, tudi prehranskih dodatkov v ta namen ne svetujemo. Svetujemo zdravo, uravnoteženo prehrano, ki je ključna za zdravo telo in kožo. Za potrditev povezave med prehrano in aknami potrebujemo več dodatnih študij. Tudi zdrav življenjski slog je pravzaprav pri človeku z aknami potreben, a z njim aken ne moremo pozdraviti.

## Kaj pa negativni stres? Res povzroča mozolje?

Pokazalo se je, da duševni stres lahko vpliva na poslabšanje različnih kožnih bolezni, tudi aken. V nekaterih raziskavah so ugotovili, da so se akne pri študentih med izpitnim obdobjem zelo poslabšale. Verjetna razlaga je, da stres posredno vpliva na izločanje androgenih hormonov ter s tem na povečano izločanje loja in poslabšanje mozoljev.

## Kje se najpogosteje pojavijo, na katerih delih telesa?

Akne se pojavijo prav na mestih, kjer je veliko lojnic, kot so obraz, vrat, hrbet in prsni koš.

## Akne lahko prinesejo tudi druge težave, denimo s samozavestjo. Predvsem v mlajši dobi je lahko vse skupaj zelo hudo. Kako glede na vaše izkušnje pomagati v takšnih primerih?

Ker so akne bolezen, ki se najpogosteje pojavlja na koži obraza, so lahko razlog za manjšo samozavest in okrnjeno socialno življenje, kar velja tako za najstniška leta kot za obdobje odraslosti. Zavedati se je tudi treba, da mla-

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

dostniki, ki so nesamozavestni in v stiski, pogosto niti ne pridejo pravočasno po pomoč k dermatologu. Zato mora biti zdravnik, ki obravnava akne, pacientu v oporo. Svojim pacientom vedno pojasnim, kaj akne dejansko so, da bi tako bolje razumeli, zakaj je zdravljenje pomembno in vedno poudarim potrebo po rednem spremljanju, tudi skupaj zastavimo realne cilje, ki bi jih radi dosegli. Zdravnika je smiselno obiskati čim prej, pri vsaki obliki aken, tudi pri blagih, saj so uspehi zdravljenja pogojeni s čimprejšnjim začetkom. Z zdravljenjem skrajšamo čas trajanja bolezni in omilimo njen potek ter posledice. Bistveni predpogoj za uspešno zdravljenje je poučitev staršev in bolnikov, ker zdravljenje aken pomeni tesno sodelovanje bolnika in zdravnika največkrat daljše obdobje. Vse to zahteva veliko potrpežljivosti predvsem od na splošno precej nepotrpežljivih najstnikov.

**Velikokrat akne sami stiskamo, praskamo, posledično nastane kakšna brazgotina, tovrstno ravnanje najbrž odsvetujete. Kaj je najbolje, da naredimo, ko se pojavi mozolj?**

Najpogostejša napaka pri negi aken je stiskanje mozoljev, ki lahko povzročijo dodatno vnetje in pri nekaterih za seboj pušča temne lise ali povzročijo globoke rane, ki se zacelijo z brazgotino, ta pa lahko ostane vse življenje. Pogosta je napaka in uporaba mastnih krem oziroma komedogenih kozmetičnih pripravkov. Zato svetujemo umivanje kože z ustreznimi mili, uporabo nekomedogene kozmetike in upoštevanje navodil za zdravljenje, prejetih pri zdravniku.

**Kako sami preventivno najbolje poskrbimo, da bi imeli lepo in čisto kožo?**

Za nego kože z aknami ni enega samega univerzalnega recepta. Pri negi se moramo zavedati, da pravilna nega še ni zdravljenje! Pri večini pacientov zadošča čiščenje enkrat ali dvakrat dnevno, čemur sledi uporaba kreme, ki jo predpiše dermatolog. Za čiščenje svetujemo sintetični detergent, ki

pomaga vzdrževati ustrezen pH kože in zmanjšati število bakterij na koži. Kozmetika naj bo na vodni osnovi in nekomedogena. Svetujemo uporabo kozmetike oz. izdelkov brez umetnih konzervansov in dišav. Svetujemo tudi izogibanje možnim sprožilnim dejavnikom, kot so različna zdravila ali pretirano uživanje snovi z npr. jodom ali brodom ter izogibanje okluzivni kozmetiki. Prav tako velja izogibanje visokim temperaturam ali sončenju. Sončenje ni priporočljivo za aknasto kožo, čeprav se po izpostavljanju soncu akne lahko začasno izboljšajo, vendarle izpostavljanje soncu vodi do dolgoročnega poslabšanja aken. Svetujemo uporabo ustrezne zaščite pred soncem, uporabljati je treba posebne pripravke, ki kože dodatno ne mastijo, saj do poslabšanja aken lahko pripelje tudi uporaba neadekvatnih sončnih krem. Zavedati se moramo tudi možnosti, da akne pri nekaterih ženskah nastajajo skoraj ciklično kot posledica menstruacije. Predmenstrualne akne se običajno pojavijo v zadnjem tednu pred mesečnim perilom, številne ženske imajo izbruh aken v času menstruacije. Takrat so akne razporejene predvsem na bradi in okoli ust. Podobne spremembe lahko vidimo zaradi hormonskih sprememb, na primer med nosečnostjo, v menopavzi ali pri prekinitvi hormonske kontraceptivne terapije.

**Kdaj je potrebna pomoč strokovnjaka?** Zdravnika je smiselno obiskati čim prej, pri vsaki obliki aken, tudi pri blagih, saj so uspehi zdravljenja pogojeni s čimprejšnjim začetkom. Za uspešno zdravljenje bolezni je primarna postavitev prave diagnoze. Diagnozo bolezni postavimo klinično, to pomeni, da moramo imeti natančne podatke o poteku bolezni pri bolniku, nato opravimo natančen pregled in oceno videza bolezenskih sprememb. Poskušamo ugotoviti vse možne vzročne dejavnike, ki prispevajo k pojavu in poslabšanju kožnih sprememb, predvsem pa tiste, ki jih neredko ne moremo ločiti od mladostniških aken.

#### Kako se aknavost zdravi?

Danes lahko uspešno zdravimo skoraj vse primere aken in s terapijo večinoma lahko preprečimo njihov ponovni nastanek in zmanjšamo možnost nastanka brazgotin. Zdravljenje izvajamo po protokolu oziroma po strokovnih smernicah, se je pa pomembno tudi zavedati, da je zdravljenje vedno individualno prilagojeno vsakemu bolniku in je odvisno od stopnje izraženosti bolezni, bolnikove starosti, spola in pridruženih bolezni.

#### Obstajajo zdravila?

Čarobne paličice, ki bi vse čez noč pozdravila, ni, večinoma je sodobna lokalna ali sistemska terapija dokaj dolgotrajna in zahteva večmesečno ali večletno tesno sodelovanje bolnika in zdravnika. Za zdravljenje blažjih aken uporabimo zdravila za lokalno uporabo, ki jih lahko predpišejo tudi zdravniki na primarni ravni. Uporabljamo lokalne preparate v različnih koncentracijah, v obliki gelov, losjonov, raztopin in emulzij olja v vodi. Najpogosteje uporabljamo retinoide, protimikrobna zdravila, benzoil peroksid, salicilno in azelainsko kislino. Bolnike s težjimi oblikami aken (kar po raziskavah predstavlja približno 20 % bolnikov) vedno napotimo k dermatologu, ki individualno določi najustreznejše zdravljenje. Težje oblike aken je treba zdraviti načrtno, z ustrežno sistemsko terapijo.

#### Kakšni pa so še drugi načini?

Glede na klinično sliko se v stopenjskem zdravljenju aken občasno odločimo za zdravljenje z laserji in drugimi svetlobnimi viri, ki jih tudi kombiniramo z lokalno terapijo, ki jo predpiše dermatolog. Pri zdravljenju rezidualnih sprememb, kot so spremembe pigmentacije kože ali brazgotine, uporabljamo dodatne ukrepe, kot so dermoabrazija, lasersko zdravljenje, luščenje kože s kemičnimi sredstvi in drugo. Zavedati se moramo, da akne niso vedno le bolezen kože, zato se pri nekaterih oblikah bolezni odločimo za podrobnejše preiskave bolnikovega zdravstvenega stanja in takrat so v obravnavo vključeni zdravniki drugih specialnosti.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



**ALPHA CBD**

*zelena rešitev za aknasto kožo*

WWW.FAVN.SI



**acne**

**DERMATOLOŠKA KREMA ZA NEGO AKNASTE KOŽE**

Za vsakodnevno nego aknaste kože, brez komedogenih sestavin.

**DERMATOLOŠKA ČISTILNA PENA ZA OBRAZ**

Za vsakodnevno čiščenje problematične kože.

Favn d. o. o., Adamičeva 51, 1290 Grosuplje




## ABC

- A** Ne spite z lečami v očesu.  
**B** Izogibajte se mencanju očesa.  
**C** Previdno pri prhanju, kopanje v bazenu z lečami se odsvetuje.

# Tega nikar ne počnite z lečami v očesih



Krešimir Macan, dr. med., specialist oftalmolog

Ena najpogostejših napak je nošenje leč med spanjem. Prav ta napaka je pogosto vzrok za resna očesna vnetja. Čez dan se je treba izogibati mencanju očesa, saj s tem leče poškodujemo, ostanki raztrgane leče pa se premaknejo visoko pod veko in jih je težko odstraniti. Prhanje z lečami ni priporočljivo, saj si lahko nehote izplaknemo lečo iz očesa in jo izgubimo. Kopanje z lečami v bazenu se odsvetuje. Toliko na kratko, več pa v pogovoru z zdravnikom **Krešimirjem Macanom, specialistom oftalmologom, ki je zaposlen v Splošnih bolnišnicah Brežice in Novo mesto.**

Avtorica: **Vesna Mlakar**

## ***Kateri predpogoji morajo biti izpolnjeni, da lahko uporabnik nosi leče?***

Najpomembnejše je, da je uporabnik motiviran. Ta motivacija vključuje pripravljenost, da se vestno drži navodil o higieni in omejitvah nošenja. To pomeni, da si pred vstavljanjem in odstranjevanjem leč roke temeljito umije, da redno menja tekočino za leče in tudi, da spoštuje priporočeni čas nošenja leč. Ena najpogostejših napak je nošenje leč med spanjem, ki je pogosto vzrok za resna očesna vnetja. Seveda morajo biti izpolnjene tudi medicinske indikacije za nošenje leč. Te se nanašajo predvsem na velikost refrakcijske hibe, to je dioptrije pri uporabniku. Na primer, pri očesih, ki imajo visok astigmatizem, nošenje mehkih kontaktnih leč ponuja le omejeno vidno ostrino.

## ***Kakšne vrste leč obstajajo?***

Najosnovnejša razdelitev je na mehke in poltrde kontaktne leče. Mehka leča prekrije celotno roženico in tudi del okolne veznice. Praviloma je udobna za nošenje in se uporabniki nanje hitro navadijo. Je tudi najbolj razširjena leča, predvsem pri mladih. Ponuja dobro vidno ostrino pri nezapletenih dioptrijah, ima pa omejeno funkcijo pri višjih astigmatizemih in pri drugih boleznih, kot je na primer kera-

tokonus. Po drugi strani so razširjene tudi poltrde kontaktne leče. Te so manjšega premera, gibljejo se samo po površini roženice in so prav zaradi svoje trdote manj udobne; uporabnik se nanje počasneje navaja. Zaradi svoje trdote pa lahko ponudijo boljše vidno ostrino pri zahtevnejših dioptrijah in jih najpogosteje predpisujemo pri prej omenjenem keratokonusu. Kot zanimivost bi poudaril, da so poltrde leče, četudi manj udobne, očesu bolj prijazne, saj lažje prepuščajo kisik do površine roženice in jih je lažje vzdrževati. Iz prakse lahko potrdim, da se večina vnetij in zapletov pri nošenju dogaja prav pri nosilcih mehkih kontaktnih leč.

## ***Ali je bolje izbrati leče za enkratno uporabo ali tiste za dolgoročno uporabo? Kateri so plusi in minusi enih in drugih?***

Z medicinskega vidika vsekakor dajemo prednost dnevni, mehki leči, za enkratno uporabo. Uporabnik vsak dan odpre novo ovojnino in si vstavi lečo, ki je zagotovo neoporečno čista. Na koncu dneva lečo zvrže in s tem je tveganje za vnetja bistveno zmanjšano. Cenovno so manj ugodne, saj v povprečju enomesečna zaloga dnevni leč stane toliko kot trimesečna zaloga mesečnih leč. Uporabnik mesečne kontaktne leče mora

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

»Kot zdravnik načeloma nasprotujem nošenju leč med spanjem, četudi marsikatera leča v svojih navodilih to dopušča. Ne glede na kakovost materiala leč so zapleti pri takšni praksi zelo pogosti. Takšno prakso bi priporočil le izjemoma, takrat, ko ni možno zagotoviti ustreznih higienskih pogojev za vzdrževanje leč.«

vsak dan ob prenehanju uporabe to ustrezno očistiti in odložiti v za to namenjeno posodo. Prav ta proces odstranjevanja in ponovnega vstavljanja je šibek člen, pri katerem lahko pride do kontaminacije leč. Kljub temu velika večina uporabnikov vestno spoštuje navodila in nima takšnih komplikacij. Se je pa vse-kakor dobro zavedati, da so komplikacije bolj verjetne pri mesečnih ali dvotedenskih lečah. Obstajajo tudi mehke leče za podaljšano nošenje, šest mesecev in več, a jih le redko predpisujemo. Običajno samo v primerih, ko na trgu ni ustrezne enomesečne leče.

#### Ali lahko kontaktne leče nosijo že otroci?

Kontaktne leče predpisujemo tudi otrokom. Nekatera bolezenska stanja celo zahtevajo nošenje leč že od zgodnjega otroštva: stanje po operaciji prirojene sive mreže, velika razlika v dioptriji med očesoma in drugo. V teh primerih lahko le kontaktne leče ponudijo sprejemljivo vidno ostrino, ki je potrebna za razvoj otrokovega vida. Po drugi strani pa se ob odsotnosti takšne medicinske indikacije praviloma izogibamo predpisu leč pri otrocih, saj nošenje leč zahteva odgovornost in dosledno spoštovanje omejitev in navodil. Če torej lahko pri otroku dosežemo dobro vidno ostrino z očali, se raje odločimo zanje. Nošenje leč zaradi »kozmetičnih« razlogov pa prepustimo odraslim.

#### Katere leče lahko uporabljamo med spanjem in kako moramo z njimi takrat ravnati?

Kot zdravnik načeloma nasprotujem nošenju leč med spanjem, četudi marsikatera leča v svojih navodilih to dopušča. Ne glede na kakovost materiala leč so zapleti pri takšni praksi zelo pogosti. Takšno prakso bi priporočil le izjemoma, takrat, ko ni možno zagotoviti ustreznih higienskih pogojev za vzdrževanje leč: na primer, večdnevni pohod v hribih ali na jadrnici – takrat lahko za nekaj dni neprekinjeno nosimo leče in ob koncu takšne dejavnosti za nekaj dni opustimo nošenje. To izjemo bi dopustil, ko bi vzdrževanje leč v nečistih okoliščinah predstavljalo tveganje samo po sebi.

#### Kakšne so nevarnosti, če si mencamo oko, v katerem imamo leče? Se nam lahko leča v očesu izgubi?

Leče ne moremo izgubiti. Lahko pa jo z mencanjem poškodujemo in se ostanki raztrgane leče premaknejo visoko pod veko in je uporabniku ne uspe odstraniti. Praviloma takšen neljubi dogodek spremljajo bolečine. Včasih pomaga, da nam lečo pomaga odstraniti nekdo drug, najbolje tisti, ki je tudi sam izkušen nosilec leč. Če tudi njemu ne uspe, bo verjetno potrebna zdravniška pomoč.

#### Ali smemo z lečami pod tuš ali na bazen?

Z lečami se lahko prhamo, a moramo paziti, da jih curek vode ne izpere iz očesa. Treba se je tudi izogniti stiku z milom. Po drugi strani pa je nošenje leč v bazenu bolj težavno: lečo lažje izgubimo, če gledamo pod površino vode. Prav tako je verjetnost kontaminacije leče z mikroorganizmi povečana v bazenih, četudi so v vodi klor in ostali agensi, ki zavirajo razvoj organizmov v njej. Vnetja, povezana z nošenjem leč v bazenih, so sicer redka, vendar kljub temu mogoča.

#### Najpogostejša težava, s katero se srečujejo uporabniki kontaktnih leč, je občutek suhega očesa. Zakaj pride do teh težav in kako jih odpraviti?

Da bi lahko kontaktno lečo uspešno nosili, se mora ta premikati v očesu; za premikanje pa potrebuje dovolj vlage. To je še posebej izraženo pri mehkih lečah, saj sama leča vsrka vase okolno tekočino, torej solze. Mlajši uporabniki praviloma nimajo težav pri nošenju leč prav zaradi dobro razvitega solznega

# PROCULIN® TEARS

## ADVANCE BREZ KONZERVANSOV

10 ml plastenka

Kapljice vsebujejo:

- NATRIJEV HIALURONAT
- VODNE DESTILATE:



● ginka, ki zmanjšuje utrujenost in pordelost oči in očesne sluznice



● gotu kole, ki blaži občutek vzdraženih oči



● borovnice, ki lajša težave utrujenih oči in ščiti pred dejavniki okolja



● navadnega komarčka, ki lajša pekoč občutek



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

»Zavedati se moramo, da je kljub priljubljenosti kontaktna leča tujek, ki ga vstavimo v oko. Kontaktne leče lahko uspešno nosimo več desetletij, lahko pa naredijo trajne poškodbe očesa.«



filma. Po 40. letu pa se pri številnih pacientih poslabšata kakovost in količina solz zaradi mnogih drugih razlogov, ki niso povezani z nošenjem leč. V tem primeru je ena od prvih težav, ki jih opazujejo, občutek suhega očesa, ki se poslabša pri nošenju leč. Kot prvi ukrep priporočamo uporabo umetnih solz – to so kapljice za oči, ki niso zdravilo, a vsaj za nekaj ur ponudijo dovolj vlage, ki je potrebna za nošenje leč. Ob tem moramo biti pozorni, da uporabimo takšne umetne solze, ki so kompatibilne z lečami, kar praviloma tudi piše na njih. Če to ne zadostuje, poskusimo zamenjati tip leč; zamenjamo material in skrajšamo čas nošenja leč. Vsemu trudu navkljub večina uporabnikov po 50. letu ni več zadovoljnih z lečami in se odločijo izključno za uporabo očal. Pri tem je pomembno opraviti temeljit zdravniški pregled, saj so lahko težave z nošenjem leč le prvi znak kakšne druge očesne bolezni, ki zahteva ukrepanje.

#### **Kateri zapleti so še možni ob nepravilnem ravnanju z lečami?**

Poleg omenjenih očesnih vnetij se srečujemo tudi s stanji, ki so posledica pretirnega nošenja leč, saj je v teh primerih naša roženica izpostavljena dolgotrajnemu pomanjkanju kisika, kar sproži rast žil v roženico in izgubo prosojnosti. Možne so tudi poškodbe očesne površine, ki izhajajo iz nepravilnega prilaganja leče na očesno površino. Prav zaradi takšnih tveganj morajo nosilci kontaktnih leč redno opravljati kontrolne preglede pri svojem oftalmologu, ki bo navedena stanja prepoznal in tudi ustrezno ukrepal. Zavedati se moramo, da je kljub priljubljenosti, kontaktna leča tujek, ki ga vstavimo v oko. Kontaktne leče lahko uspešno nosimo več desetletij, lahko pa naredijo trajne poškodbe očesa. Vsem nosilcem kontaktnih leč vsaj enkrat letno priporočam obisk pri oftalmologu. V primeru težav pa tudi pogosteje.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



**Systane<sup>®</sup> COMPLETE**  
vlažilne kapljice za oko

**2 KAPLJICI ZA BRILJANTEN VID**

Izdelek je medicinski pripomoček. Naročnik oglasa je Carso pharm d.o.o.. Za več informacij obiščite [systane.si](http://systane.si).





## 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**

**V O L V O**

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Kronična bolečina hromi vsakega petega Slovenca med 18. in 75. letom.
- B** Kronična bolečina vpliva na vse segmente življenja: delo, druženje, spanec, itd.
- C** Pri bolniku z dlje trajajočo kronično bolečino je običajno prisotna tudi depresija.

# Življenje s kronično bolečino

11. oktober je bil svetovni dan boja proti bolečini. Akutna bolečina je v življenju vsakega človeka občasna sopotnica. Kronična bolečina pa je tista, ki traja od tri mesece do pol leta ali celo več let. Pri nekaterih vztraja do konca; zato kronična bolečina ni le veliko breme za posameznika, temveč tudi za njegovo družino in širšo družbo. Stroka je enotna, da gre za zanemarjeno področje, tako pri nas kot tudi v tujini. Strinjajo se, da je treba na tem področju narediti večje premike, predvsem uvesti multidisciplinaren pristop v obravnavi in spremeniti zakonodajo.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Poskušam vse mogoče, od gibanja do počivanja, vendar običajno zaleže le tableta proti bolečinam,« pove 46-letna **Alenka**, ki živi s kronično bolečino že pet let. »Najhuje je, da imam pogosto občutek, da mi niti zdravniki ne verjamejo.« »Kakšne oprijemljive diagnoze v teh letih nisem dobila, kljub temu pa zmorem delati le polovični delovni čas. Vsaka dva meseca trepetam, ali mi bodo še podaljšali delo za skrajšani delovni čas. Ampak več kot štiri ure na dan resnično ne zmorem. V trgovini so mi naredili uslugo in me z delovnega mesta, na katerem sem večinoma zlagala izdelke na police, prestavili na blagajno. Zdaj se je spremenilo mesto bolečine. Ne bolita me več toliko ramenski obroč in vrat, ampak imam po novem bolečine v križu. Pogosto brez tablet proti bolečinam

sploh ne zmorem,« pripoveduje ena izmed mnogih obupanih, ki delijo skupno usodo kronične bolečine. Podobno kot mnoge njene sotrpinke in sotrpini, je tudi ona najprej obiskala ortopeda, vendar tam odgovora zase ni našla. »Pacienti s kronično bolečino so obravnavani pri vsakem zdravniku posebej. Običajno najprej pri ortopedu, po nekaj mesecih čakanja pa pridejo k fiziatru ali zdravniku, ki se ukvarja z bolečino. Ko naposled pridejo k nam, je vsako upanje v tem človeku že izgubljeno,« pojasni predstojnica Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa v UKC Ljubljana **Metoda Dodič Fikfak**.

## Kronična bolečina – vzrok invalidnosti?

Kot sodna izvedenka pri bolnikih s kronično bolečino Metoda Dodič Fikfak opaža med bolniki s kronično bolečino »izjemen občutek prizadetosti, ker se jih uvršča v kategorijo simulantov«. Pove, da še nikoli ni videla, da bi invalidska komisija na prvo mesto med vzroki invalidnosti navedla kronično bolečino, saj invalidnost gradijo na objektivni bolečini. Realne slike o tem, koliko ljudi je na bolniškem staležu zaradi kronične bolečine, ni. Ve pa se, da je najbolj razširjena med ljudmi s srednješolsko izobrazbo, da hromi vsakega petega Slovenca in traja od nekaj mesecev do več let. Za kronično bolečino sicer trpi več žensk kot moških in skoraj vsak človek, starejši od 60. let. »Najpogostejša bolečina je v ledvenem predelu, na drugem mestu pa so bolečine v sklepih, torej hrbtnica, kolčni

sklep, kolenski sklep, opažamo pa tudi porast glavobolov,« našteva predsednik Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine **Gorazd Požlep**. Podatki izhajajo iz študije, ki so jo naredili lani. Enako raziskavo so naredili že leta 2006, od takrat pa beležijo rahel upad kronične bolečine.

## Čim prej v protibolečinsko ambulanto!

Kronična bolečina se najpogosteje pojavlja nekajkrat na teden ali celo vsak dan. Več kot polovica vprašanih v raziskavi jo opiše kot močno bolečino. Ne čudi, da si kar četrtnina vprašanih želi, da bi jim zdravnik predpisal močnejše zdravilo. Raziskava iz lanskega leta je pokazala, da bolniki ob kronični bolečini najprej obiščejo družinskega zdravnika in specialista. Med specialisti največkrat obiščejo ortopeda, ki pa ni nujno pravi naslov, saj so ortopedi predvsem kirurgi in se običajno ukvarjajo z bolniki, ki so potrebni operativnih posegov. Najprimerneje bi bilo čim prej obiskati protibolečinsko ambulanto. »Kronična bolečina nima veliko skupnega z akutno bolečino; pri kronični bolečini ni vzročne povezave med boleznijo in jakostjo bolečine. Bolečina je biopsihosocialni pojav,« pojasni Požlep in razkrije, na kaj vse vpliva kronična bolečina. »Pri 76 % bolnikov vpliva na telesno dejavnost, pri 71 % na vsakodnevna opravila, 40 % ljudi ima težave s spanjem, skoraj 40 % jih pove, da bolečina vpliva na delo v službi. Pri dobri tretjini vpliva na dejavno ukvarjanje s športom, pri slabi tretjini pa na družabno življenje.«

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

### Pomembno je lajšati že akutno bolečino

Po definiciji Mednarodnega združenja za proučevanje bolečine (IASP) je bolečina neprijetna čutna in čustvena zaznava, povezana z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Anesteziologinja **Barbara Kosmina Štefančič** iz bolnišnice Izola razloži: »Akutna bolečina je fiziološki odgovor na poškodbo tkiva. Traja kratko, izzveni po koncu poškodbe. Kronična bolečina pa ostane tudi po zacelejni poškodbi; vzroka ni možno odstraniti. Traja od tri do šest mesecev, lahko tudi več let. Postane bolezen sama po sebi. Vpliva na vse segmente življenja, na fizično funkcionalno sposobnost, družinsko in družabno življenje, motnje razpoloženja in spanja. Znižuje kakovost življenja bolnikov in svojcev.« Štefančičeva poudari, da je v oceno treba zajeti tudi bolnikovo doživljanje in vpliv njegovega doživljanja na socialno okolje, iz katerega bolnik prihaja. Za preprečevanje prehoda iz akutne v kronično bolečino pa je pomembno učinkovito lajšanje akutne bolečine. »Če pa že pride do kronične bolečine, uvajamo biopsihosocialni pristop, kjer bolnika zdravi interdisciplinarni tim. V njem sodelujejo fizioterapevti, delovni terapevti, psihologi.« Takšna obravnava je bolj učinkovita in hitrejša. Ni pa še tako razširjena, kot bi si stroka želela. »Zdravniki smo vajeni

pomagati in če ne moremo pomagati, smo frustrirani. Pri spoznavanju kronične bolečine bomo morali še veliko narediti; kako jo spoznati in z njo delati. K meni pridejo bolniki po številnih odsotnostih z dela, po mnogih letih bolečin. Po tolikih letih je dejavnik tudi duševna stiska, družine so v razdoru, človek izgubi delo, dohodke, bil je ponižan, saj je bila njegova bolečina razumljena kot simulacija,« opisuje realno stanje Metoda Dodič Fikfak.

### Kronični razširjeni bolečinski sindrom

Še pred nekaj leti so se za ta in podobne sindrome uporabljala različna poimenovanja, zdaj pa jih zdravniki poimenujejo kompleksni regionalni bolečinski sindromi. Prisotna je značilna huda, dolgotrajna bolečina, ki omejuje dejavnost in se ne odziva na zdravljenje. Stroka se boji, da bo takih vedno več. »Gre za človeka, ki se mu življenje ustavi in se njegovo celotno življenje vrti le še okrog bolečine. Z leti postane del njegovega trpljenja tudi njegova družina. Običajno tak človek išče pomoč pri somatskem zdravniku – fiziatru, ortopedu, revmatologu. To zna trajati, rešitve pa ne bo. Potrebni sta psihološka podpora in multidisciplinarna obravnava,« opozori Gorazd Požlep. Metoda Dodič Fikfak opozarja na pasti zakonodaje: »V stroki poskušamo doseči, da bi se s temi bolniki

ukvarjala ekipa strokovnjakov, ki se morajo truditi, da človek ohrani delo in ne postane še socialni problem. Delo teh ljudi mora biti urejeno tako, da jim ne bo treba kontinuirano delati štiri ali osem ur in da imajo možnost počitka. Naša zakonodaja pa tega ne omogoča.« Četrtnina bolnikov s kronično bolečino s celega sveta se je odločila, da navkljub kronični bolečini še naprej delajo. Kaj pa ostali? Fikfakova svari: »Če v človeku ni več upanja, iz njega ne moremo izvleči zmožnosti za delo. Kako naj nekdo dela, če je izgubil upanje? Tudi zdraviti ga ni več mogoče. Tak človek je nezaposljiv. Ostane mu le še beg v bolniško in invalidnost.«

### Vpliv kronične bolečine na druge (pridružene) bolezni

»Zagotovo vsaka oblika bolečine aktivira simpatični živčni sistem in to lahko poslabša stanje, zlasti pri bolnikih s kardiovaskularnimi obolenji; lahko se mu poveša tlak, sproščajo se stresni hormoni. Bolečina vedno poslabša osnovno obolenje. Mnogo več je depresije, anksioznosti, pade imunski sistem, bolj smo dojemljivi za okužbe,« meni Gorazd Požlep, predsednik Slovenskega združenja za zdravljenje bolečine.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

# ITAMI

140 mg zdravilni obliž  
natrijev diklofenakat

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

Enostavno  
gibanje



Športne  
aktivnosti

Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.



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

Odmerjanje in način uporabe

En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer

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



# Nega nepokretnega svojca

Nega nepokretne osebe je skrajno zahtevna naloga, ki terja celega in tudi zdravega človeka. Natančnih podatkov o tem, koliko nepokretnih oseb doma negujejo in za njih skrbijo njihovi družinski člani, nimamo, patronažne sestre pa s terena vedo, da jih je veliko in da opravljajo neprecenljivo delo. Zeno od njih, **Snežana Nuždič** iz Zdravstvenega doma Jesenice, smo se pogovarjali o tej problematiki in kot patronažna sestra ni šla mimo mnogih koristnih praktičnih nasvetov, namenjenim domačim negovalcem.

Avtorica: **Maja Korošak**

Že na začetku je poudarila, da se ljudje običajno ne zavedajo, kaj jih čaka v vlogi negovalca nepokretne osebe. To pozneje potrjuje tudi sami, ko rečejo, da dokler tega človeka ne doživi sam, si težko predstavlja, kaj vse prinese s sabo. Zavedati se moramo tudi tega, da nega nepokretne osebe ne traja le mesec ali dva, ampak se običajno šteje v letih.

V običajnih okoliščinah svojce, če je oseba pred tem hospitalizirana, skušajo pripraviti na nego že v bolnišnici. V času epidemije pa obiski niso dovoljeni in zato informiranja svoj-

cev ni. Tako se težava še poveča, pove naša sogovornica ter nadaljuje o težavi, pred katero se znajdejo svojci.

## Svojci bi potrebovali usposabljanje

»Svojci tako dobijo nepokretno osebo domov in ne vedo, kako ravnati z njo. Ne vedo, kam bi se obrnili po pomoč, kaj morajo narediti...« Patronažne sestre dobijo dodatno nalogo, da jih pripravijo, jim povedo, na koga se lahko obrnejo po pomoč. »Povemo jim, da veliko stvari lahko uredijo pri osebnem zdravniku, svetujemo jim glede pripomočkov, ki jih bodo potrebovali in jih plača zdravstvena zavarovalnica, naročilnico pa napiše osebni zdravnik,« našteva **Snežana Nuždič**. Kateri pripomočki so to? »Med njimi je postelja, kjer vzglavje lahko dvigujejo s pritiskom na gumb. Proti nastanku preležanin zelo pomagajo antidekubitusne blazine, ki prav tako delujejo na elektriko. Obstaja jih več vrst, običajno pa se uporabljajo blazine na prekate. Delujejo tako, da se del blazine napolni z zrakom, drugi del pa se spusti in čez čas se to spet zamenja. Koristen pripomoček za bolnike, ki se z rokami lahko oprimejo, je tudi trapez, s katerim si pomagajo pri privzdigovanju zgornjega dela telesa. Na zdravstveno zavarova-

nje se dobijo tudi plenice, pa ljudje tega večinoma ne vedo,« razlaga Nuždič.

Dostikrat zmotno mislimo, da so patronažne sestre negovalke, ki pridejo nepokretno osebo urediti in zamenjati plenico. »Naredimo tudi to, vendar to ni naša poglobljena naloga. Ko gremo na obisk v družino z nepokretno osebo, si vzamemo dovolj časa, da jim lahko razložimo in pokažemo osnovne stvari. Vendar enkrat ni dovolj, saj je preveč informacij, da bi si nekdo lahko vse to zapomnil. Svetujemo jim tudi, naj se obrnejo na Center za socialno delo zaradi socialnih pravic in za pomoč na domu (socialni oskrbovalec). Socialna oskrbovalka jih pozneje tudi nauči, kako nepokretno osebo umivati, kako ji zamenjati plenico. Pri menjavi plenice je veliko lažje, če človeka obrčamo s hrbta na levi ali desni bok, kakor pa da ga dvigujemo v sedeči položaj. To so osnovne stvari, ki so nam povsem samoumevne, laiki pa tega ne morejo vedeti. Pravzaprav bi svojci morali imeti na voljo posebno usposabljanje, kako negovati in skrbeti za nepokretno osebo. Vendar tega žal ni,« ugotavlja Nuždičeva.

## 24 ur na dan

Kaj vključuje nega nepokretne osebe? »Nepokretno osebo je treba umivati, ji menjati plenice, skrbeti za zadosten vnos tekočine, jo v

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



**Sleep Angel**  
VARNO IN ZDRAVO  
**SPANJE**



**CORONA ODPORNE**

- podlagalne blazine različnih dimenzij
- kakovostna spominska pena
- vedno čiste, trpežna in udobna tkanina
- toplotno varjeni šivi
- garancija na izdelek
- večkrat nagrajene

SAMO PRI BIOMEDIS M.B.



Blazine se razkužuje - ne pere, ne lika, ne beli

[prodaja@biomedis-mb.si](mailto:prodaja@biomedis-mb.si) ali 051-345-504

določenih primerih hraniti s posebej pripravljeno hrano, jo zaradi preprečevanja preležanin pogosto obračati. Če oseba lahko sama pove, da je žejna, svojem s tem nekoliko olajša delo. Potrebno je biti pozoren tudi na to, kakšno vrsto hrane lahko nepokretna oseba uživa, velikokrat je to le pasirana hrana. Opozorimo jih tudi na to, da je osebi med hranjenjem treba dvigniti vzglavnik in osebo hraniti v polsedem položaju. Pri hranjenju v leže obstaja nevarnost, da bi hrana zašla v dihala in bi se iz tega razvila pljučnica. Nekatere nepokretne osebe imajo uvedeno nazogastrično sondo (cevka, po kateri priteka hrana v želodec), nekateri pa PEG (perkutana endoskopska gastrostoma), kar spet zahteva posebno pripravo hrane. Običajno je v nego nepokretne osebe vključenih več svojcev, ki se pri tem menjavajo. To tudi svetujemo osebi, ki svojca neguje, da se malo razbremenimo in vsaj del skrbi za nepokretno osebo prenese na druge. Vedeti je treba tudi to, da so negovalci oziroma negovalke večinoma starejše osebe,« še poudari naša sogovornica.

### Preprečevanje preležanin

Kako menjamo plenice? »Na plenica je indikator, ki pokaže, ali je plenica premočena, in to je v pomoč svojcem, ko previjajo sami. Če se na koži pod plenico pojavi vnetje, potem svetujemo, da se plenice menjajo večkrat na dan, takoj ko se opazi, da je mokra. Plenica se pogosteje menja tudi v primeru driske. Sicer pa se menja vsaj trikrat na dan. Ob vsakokratni menjavi plenice je treba izvesti tudi umivanje intimnega predela. Pri tem morajo negovalci paziti tudi na svoje zdravje in svojo hrbtenico, da pravilno rokujejo z nepokretno osebo in tako ne poškodujejo sebe.« Nuždičeva opozarja tudi na skrb zase.

Kje se preležanine največkrat pojavijo? Naša sogovornica razloži, da je to na izpostavljenih mestih, torej povsod tam, kjer je na kožo daljši in močnejši pritisk. »Če oseba leži na boku, so to ramena, kolki, peta, gležnji (tam, kjer so kosti izbočene). Kožo na izpostavljenih delih je treba pravilno negovati in jo mazati z vlažilnimi kremami. Ni dobro, da bolnik leži na več slojih tkanin, na primer na brisačah, pregrinjalih ... Tkanina se namreč naguba in tako pritiska na kožo. Treba je razbremeniti spodnji del nog, predvsem pete, da na tistem mestu ne nastane preležanina, tako da jim podložimo mehke blazine in so pete v zraku,« razlaga Snežana Nuždič in še svetuje, naj izpostavljena mesta svojci večkrat opazujejo. Pri starostnikih je težava tudi ta, da premalo pijejo. »Koža pri starostnikih je že tako ali tako suha, če ni zadostnega vnosa tekočine, pa je stanje lahko še slabše. Preležanina se hitreje pojavi na suhi koži. Suhi ljudje so bolj podvrženi nastanku preležanin.«

S preležanino bolniki lahko pridejo že iz bolnišnice. Ko rana oziroma preležanina nastane, patronažna sestra preverja stanje razjede, nekatere rane pa zahtevajo preverjanje in prevezovanje vsak dan. Pri tem sta potrebna ustrezna prehrana in zadosten vnos tekočine.

Pozimi, ko je v hiši in stanovanju bolj vroče, je treba vnos tekočine povečati. Prav tako se vnos tekočine poveča, če ima oseba povišano temperaturo. Pri pojavu preležanine je treba položaj telesa večkrat menjati, še svetuje naša sogovornica. Če imajo invalidski voziček, je posejanje vanj prav tako dobrodošla sprememba položaja. »Vendar je treba paziti, da bolnik v njem ne ostane predolgo. Lega naj se pogosto spreminja, vendar ne na mesto, kjer je rana. Prepogosto menjavanje tudi ni dobro, saj se v krajšem času v koži ne more ponovno vzpostaviti mikrocirkulacija.

Preležanine se velikokrat zelo težko zace-lijo. To je odvisno tudi od tega, ali ima bolnik kakšne pridružene bolezni, na primer diabetes. Takrat vemo, da bo celjenje dolgotrajno, obstaja pa tudi velika verjetnost, da se rana ne bo nikoli zacelila,« dodaja Snežana Nuždič.

### Dolžnost skrbi za onemogle starše

Ker je nega nepokretnega člana družine tako zahtevna in naporna ter dolgotrajna, patronažne sestre svojem večkrat svetujejo, naj dajo vlogo za dom za ostarele, vsaj za vsak primer, če sami ne bi zmogli več. »Povemo jim, da je običajno za sprejem v dom treba dolgo čakati in da jim svojca v dom ni treba namestiti, če tega ne bodo želeli, ko se bo v domu sprostil prostor. Včasih pa je bolje, da ga vsak dan obiskujejo v domu in takrat postorijo zanj, kar lahko, v preostalem času pa zanj poskrbi strokovno osebje v domu.«

Patronažna služba sodeluje s centrom za socialno delo in če opazijo kakršno koli zlorabo ali zanemarjanje, so to dolžni prijaviti. Center za socialno delo v takšnih primerih tudi sam vstopa v družino in najprej skuša pomagati družini s svetovanjem. Po zakonu so odrasli otroci finančno dolžni poskrbeti za onemoglega starša. »Ne vemo pa vnaprej, kaj se je v določeni družini dogajalo, ko so bili sami še otroci. Lahko so bile zlorabe, takšne in drugačne. In v takšnih primerih je zelo težko zahtevati od odraslega, da poskrbi za svojega starša. Seveda pa zlorabe ali zanemarjanja ne smemo dovoliti. Najpogostejša rešitev v takšnih primerih je namestitev ostarelega v dom za starejše občane,« razmišlja patronažna sestra.

Preležanina ni znak zanemarjanja. Pogosto imajo svojci občutek krivde, če se pojavi preležanina, da niso dovolj dobro poskrbeli za onemoglo osebo. Vendar, kot smo videli, je skrb zahtevna in odvisna od mnogih dejavnikov. Snežana Nuždič opozori na težavo, ko nepokretna oseba noče piti in noče odpreti ust. »Takrat jih morajo svojci prepričevati, kar jim vzame še dodatno veliko energije in časa. V skrajnih primerih se takrat namesti infuzija po naročilu osebnega zdravnika.« Patronažne sestre morajo svojem večkrat dajati tudi psihološko podporo in jih bodriti, saj so pogosto izčrpani in obremenjeni z občutki krivde, ter se počutijo neuspešni pri skrbi za bolnika. Zelo veliko pogovora je potrebnega in veliko spodbude,« za zaključek še pove Nuždičeva.

## Površinske in globoke rane ...



## Cicatridina®

sprej in mazilo za rane

Učinkovito dopolnilno zdravljenje **PRI CELJENJU:**

### Razjed

(diabetičnih, venoznih ...)

### Kirurških ran

### Preležanin

### Odrgnin

### Ureznin

### Opeklin



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.cicatridina.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

**A** V srednjem veku so bolezni, ki so se pojavile zaradi pomanjkanja higiene, ponekod pomorile kar tri četrtine prebivalstva.

**B** Higiena rok je eden najcenejših, najpreprostejših in zelo učinkovitih ukrepov za preprečevanje prenosa okužb.

**C** Danes je pomembno poskrbeti tudi za ustrezno higieno mobilnega telefona.



# Higiena je eden ključnih ukrepov



Mag. zdr. nege in dipl. m. s. Jana Lavtižar

Nobenega dvoma ni več, da se bo zaradi epidemije covid-19 leto 2020 v zgodovino človeštva zapisalo kot eno, skozi prizmo zdravja gledano, najtežjih let. Drugi val epidemije je dodobra prizadel Evropo in svet zato še vedno ostajajo preprosti higienski ukrepi, kot so redno umivanje in razkuževanje rok, nošnja zaščitnih mask ter upoštevanje pravil higiene kašljanja, kihanja ter brisanja nosu. Zanimalo nas je, zakaj osnovna higiena že stoletja ostaja eno ključnih sredstev za preprečevanje širjenja bolezni, pri iskanju odgovorov pa nam je na pomoč priskočila vodja centra za krepitev zdravja v ZD Kranj, **mag. zdr. nege in dipl. m. s. Jana Lavtižar**.

Avtorica: **Alja Možej**

### Kaj je higiena?

Higiena je samostojna veja medicine, ki preučuje vplive iz okolja, ki se pojavijo ob različnih človekovih dejavnostih in stanjih in njihov vpliv na zdravje, ter predlaga ukrepe za zmanjševanje teh škodljivosti s ciljem doseči bolj zdravo in bolj kakovostno življenje. Eno glavnih področij higiene predstavlja osebna higiena. Ta se ukvarja s higieno telesa, oblačenja, prehrane, spanja in počitka, športa in rekreacije.

Poudariti velja, da »standard« osebne higiene ni nekaj absolutnega, ampak je odvisen tako od časa kot od prostora. Danes namreč veljajo za primerno raven osebne higiene precej drugačne norme kot pred tridesetimi leti ali celo tremi stoletji. Tako so bile, recimo, v spalnica angleškega zgornjega sloja v 18. stoletju sicer že prisotne manjše posode s svežo vodo, je pa ta služila predvsem za umivanje obraza in rok, skratka delov telesa, ki so bili vidni navzven. Preostale umazanije se plemiči in plemkinje niso skušali toliko znebiti, kakor so jo skušali predvsem prekriti: z rabo ogromnih količin pudra in parfumov ter lasulj. Prav tako ne moremo enačiti norm za osebno higieno v različnih delih sveta. Geografsko pogojene norme so namreč odvisne od podnebnih razmer (bolj vroča in vlažna podnebja ustvarjajo potrebo po pogostej-

šem umivanju), naravnih danosti (pomanjkanje vode za umivanje onemogoča pogostejše umivanje) idr.

V najožjem smislu osebna higiena preprečuje okužbe in širjenje bolezni, širše pa pripomore tudi k boljši samopodobi in s tem k večji samozavesti, s tem pa tudi k večji uspešnosti vključevanja posameznika v družbo.

### Nalezljive bolezni, njihovi izvori in poti širjenja

Odkar obstaja človeštvo, obstajajo tudi nalezljive bolezni. V največji meri so se te razširile v srednjem veku, ko so za časa starih Egipčanov, starih Grkov in Rimljanov relativno razširjene umivalne navade zamrle, namesto njih pa so se pojavile bolezni, kot so gobavost, tifus in, najhujša med njimi, kuga. Bolezni, ki so bile posledica nehigienskih življenjskih navad tistega časa, so na nekaterih področjih sveta pomorile tudi do tri četrtine prebivalstva.

Med nalezljive bolezni uvrščamo bolezni, ki se prenašajo s človeka na človeka ali z živali na človeka. Povzročajo jih virusi, bakterije, praživali in zajedavci. Ti se širijo bodisi neposredno – z rokami, poljubljanjem, spolnimi odnosi, oblačili, osebnimi in higienskimi pripomočki, ali posredno – preko zraka, vode, živil, insektov, z živalmi in okuženimi predmeti. Poznamo eksogene (zunanje) in endo-

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

gene (notranje) okužbe z nalezljivimi boleznimi. Do zunanje okužbe najpogosteje pride s stikom oz. dotikom, ki je lahko neposreden ali posreden. Se pa eksogena okužba prenaša tudi po zraku, s krvjo ali preko okuženih prenašalcev. Notranjo okužbo povzročajo mikroorganizmi, ki so že prisotni v normalni mikrobnii populaciji, ali pridejo od drugod in vstopijo v organe in tkiva, kjer jih normalno prej ni bilo, ter tako povzročijo bolezen. Endogeni vir okužbe predstavljajo koža, nos, žrelo, nazofarinks, črevo in vneta rana.

Do pred kratkim smo večino nalezljivih boleznii dobili poznali in jih tudi relativno dobro obvladovali. Uspelo nam je identificirati povzročitelje, odkriti zdravila ter določiti poti širjenja. A žal imajo mikrobi to lastnost, da se hitro spreminjajo, pa tudi prilagajajo na učinke zdravljenja in proti njim razvijejo odpornost. Zato se je še toliko bolj pomembno zavedati, na kakšen način preprosti higieniški ukrepi preprečujejo širjenje nalezljivih boleznii.

### Higiena rok

Higiena rok je eden najcenejših, najpreprostejših in zelo učinkovitih ukrepov za preprečevanje prenosa okužb, opozarja Lavtižarjeva. Roke so namreč najpogostejši prenašalec klic mikroorganizmov. Kar 90 % klic se prenese z rokami. Na rokah imamo stalno oz. normalno in pa prehodno floro rok. Normalna flora je telesu lastna flora, naseljena v poroženelih plasteh kože. Ima zaščitno in varovalno vlogo, ker varuje roke pred vdorom in naselitvijo bolezenskih mikroorganizmov. Prehodna ali kontaktna flora pa je pridobljena z dotikanjem, prijemanjem predmetov in oseb ali pri prehodu z enega predela telesa na drugega. Prehodna flora se nenehno spreminja, vsebuje mikroorganizme drugih oseb, okolja in lastne mikroorganizme. Prenaša se posredno ali neposredno preko predmetov, oseb, medijev, kljuk, slušalk, tipkovnic ipd. Kontaktna flora je bistvena pri prenosu okužb, odstranimo pa jo s pravilnim umivanjem in razkuževanjem rok.

### Pravilno umivanje rok

Da bi preprečili okužbe, je še zlasti pomembno, da so roke čiste, kadar se z njimi posredno ali neposredno dotikamo sluznic (npr. ob prehranjevanju, žvižganju na prste, brisanju oči) ali poškodovane kože. Posplošeno lahko rečemo, da moramo roke umiti pred vsakim čistim in po vsakem umazanem delu (npr. pred jedjo; po uporabi stranišča;

*»Higiena rok je eden najcenejših, najpreprostejših in zelo učinkovitih ukrepov za preprečevanje prenosa okužb. Roke so namreč najpogostejši prenašalec klic mikroorganizmov. Kar 90 % klic se prenese z rokami.«*

če kašljamo, kihamo ali si obrišemo nos; pred nego telesa; kadar so vidne umazanije; po stiku z živaljo; pri igrah na prostem; pred in po obisku bolnika; pred in po obisku v bolnišnici; po prihodu domov; po dotikanju copat ali čevljev itd.).

Umivanje rok pričnemo tako, da si zavijemo rokave nad komolce, roke zmočimo pod toplo tekočo vodo ter jih namilimo. »Milo raznesemo po mokrih rokah in pri tem zajamemo vse predele dlani,« pojasnjuje Lavtižarjeva. »Postopek naj traja najmanj eno minuto. Potem roke temeljito splaknemo ter obrišemo do suhega. V javnosti roke obrišemo s papirnato brisačko, doma pa v brisačo iz blaga. To brisačo iz blaga je treba dnevno menjati.« Nato zapremo še pipo, in sicer s komolcem ali z brisačo za enkratno uporabo.

### Higiena kašljanja in kihanja ter brisanja nosu

Najprej nas je zanimalo, zakaj medicina odsvetuje kašljanje, kihanje ali celo smrkanje v pest. »Z nepravilno higieno kašlja lahko prenesemo mikroorganizme iz ust na roke, ker kapljice, ki ob tem nastajajo, nosijo viruse in bakterije. Če rok takoj po kašljanju ali kihanju v dlan ne umijemo, raznesemo viruse oziroma bakterije na površine, ki se jih dotikamo ali celo na dlan osebe, s katero se rojujemo,« pove Lavtižarjeva. »Zato je najbolj varno higieno kašljanja in kihanja izvesti v robček – ta zadrži aerosole (v katerih so lahko povzročitelji boleznii), ki bi se sicer širili v okolico. Robček takoj po uporabi zavržemo, roke pa umi-

jemo z milom in toplo vodo.« Če robca nimamo, imamo pa možnost umivanja rok, kihnemo oz. kašljamo v dlan ter si takoj nato umijemo roke. Če pa nimamo niti robca niti možnosti za umivanje, kihamo in kašljamo v pregib roke ob komolcu.

### Zakaj medicina odsvetuje pljuvanje po tleh?

»V izpljunku so lahko prisotni virusi in bakterije, naši hišni ljubljenci, včasih pa tudi otroci, pa se potikajo po tleh in te poberejo ter nesejo dalje,« je jedrnata Lavtižarjeva.

### Danes je pomembna tudi ustrezna higiena mobilnega telefona

Za konec Lavtižarjeva opozori še na primerno higieno mobilnega telefona. Ta je namreč poln različnih mikroorganizmov. »Mobilni telefon odlagamo vsepovsod (na površine, v torbice, v avto, v žep, doma in v službi, tudi v javnosti) in si ga med seboj mogoče tudi izmenjamo, posodimo, pokažemo, torej se ga lahko dotakne veliko rok (čistih in nečistih). Vemo, da ga uporabljamo tudi med jedjo in ga včasih damo v roke tudi majhnemu otroku, ki ga nese v usta. Ta isti mobilni telefon potem sami nesemo (med uporabo) k svojemu obrazu (oči, nos, usta). Oči, nos in usta so vstopna vrata v naše telo in tja mikroorganizmi zelo radi zaidejo, ker jim je to okolje ugodno.«

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznii
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

### Zakaj si moramo po uporabi stranišča vedno umiti roke?

Roke po uriniranju ali odvajanju blata niso čiste in jih je po uporabi stranišča treba temeljito umiti, da ne prenašamo okužb na druge s tem, ko jih z rokami odložimo v okolje. Predvsem so izpostavljene kljuke, ograje, tipke (v dvigalih), torej mesta, ki se jih ljudje najbolj dotikajo, razloži Lavtižarjeva.

## BIOTTA BREUSS

Biotta ekološki sokovi čistijo in regenerirajo 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 zakisanim, 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 in Sanolaborju



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



## ABC

- A** V Sloveniji več tisoč bolnikov prejema deset zdravil ali več.
- B** Posebno pozornost je treba nameniti hkratni uporabi zdravil in prehranskih dopolnil.
- C** Paracetamol je najpogostejši razlog akutne jetrne odpovedi kot posledice zdravil.



# Medsebojno delovanje zdravil

Jetrne okvare, ki jih je povzročilo jemanje zdravil, so vodilni vzrok akutne jetrne odpovedi v ZDA. Toksičnih zdravil, ki lahko sprožijo jetrno okvaro, pa je že več kot tisoč. Zato je toliko bolj pomembno, da zdravila dosledno jemljemo po navodilu zdravnika in upoštevamo tudi nasvete glede medsebojnega učinkovanja zdravil. Na najpomembnejša vprašanja o neželenih učinkih jemanja zdravil in njihovi interakciji je odgovarjal **doc. dr. Matej Štuhec, mag. farm., spec. klin. farm.** Med drugim je opozoril tudi na previdnost pri sočasnem jemanju zdravil in drugih prehranskih dopolnil.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Prav gotovo ste tudi vi že kdaj prebrali listek z opisom zdravila, ki je priložen v škatlici z zdravilom. Morda ste se neželenih učinkov tako zelo prestrašili, da ste se jemanju zdra-

vila celo dopovedali. Vsekakor niste edini. Ali ste vedeli, da neželeni učinki zdravil sodijo med najpogostejše vzroke za neso delovanje bolnikov s predpisanim načinom zdravljenja, za samovoljno spreminjanje odmerka ali za samovoljno prekinitve zdravljenja z zdravili ter so pogosti vzrok sprejema v bolnišnico? Vsi vemo, da so zdravila v osnovi namenjena temu, da zdravijo. Vsako zdravilo pa ima poleg svojega želenega, pričakovanega in koristnega učinka, žal, tudi neželene učinke. Neželeni učinki zdravil so običajno znani in pričakovani, vendar se ne pojavijo pri vseh bolnikih. Pravzaprav se pojavijo pri redkih, izrazijo pa se v različnih jakostih. Velikokrat so blagi in po določenem času izginejo. Še posebej pozorni moramo biti pri prvem jemanju zdravila, pri spremembi odmerka ali ukinitvi zdravila. Pomembno je, da smo seznanjeni z možnimi neželenimi učinki zdravila, ki ga uporabljamo, in imamo navodilo, kako ukrepati, če nastopijo.

## Neželena medsebojna delovanja zdravil

Neželeni učinki zdravil nastopijo iz različnih razlogov. Poleg delovanja na želenem mestu ima lahko zdravilo vpliv tudi na drugih mestih ali v drugih organih, kar se izkaže kot neželena delovanje. Neželeni učinki lahko nastopijo tudi zaradi spremenjenega izločanja zdravil iz telesa pri boleznih ledvic in/ali jeter ali so posledica bolnikove starosti in genetike. Med pomembnejše vzroke za nastop neželenih učinkov sodijo neželena medsebojna delovanja zdravil. »V smislu pojavnosti neželenih interakcij so najpomembnejša zdravila za zdravljenje duševnih motenj; npr. antipsihotiki, anksiolitiki in antidepresivi. Uporaba teh v povprečju vodi do največ interakcij med zdravili. Večina zdravil ima vsaj manj pomembne potencialne interakcije, a relativno malo teh – manj kot 5 % – se tudi potem izrazi v obliki neželenih učinkov. Nekatera zdravila praktično nimajo pomembnejših interakcij, zato so v

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



teh primerih varnejša«, razloži **doc. dr. Matej Štuhec** in poudari, da je izjemno pomembna konzultacija pri kliničnem farmacevtu, ki je strokovnjak s tega področja, da optimizira bolnikovo terapijo z zdravili preko nasveta zdravnika. »Tovrstna praksa v Sloveniji obstaja, predvsem v bolnišnici na vizitah, ambulantah v zdravstvenih domovih in tudi v zunanjih lekarnah. V zdravstvenih domovih so tovrstne konzultacije kliničnega farmacevta brez doplačila in se je mogoče naročiti z delovnim nalogom osebnega zdravnika, zato to storitev bolnikom toplo priporočam. Na spletni strani ZZS obstaja zloženka *Kdo je farmacevt svetovalec*, kjer imajo bolniki na voljo vse informacije o tej storitvi.«

### Interakcija med zdravili je lahko tudi zelena

»Zelena interakcija je takrat, ko npr. interakcija dveh zdravil vodi k manjši potrebi po drugem zdravilu ali dodatnem zdravilu; na primer uporaba sedativnega antipsihotika kvetiapina ob antidepresivu mirtazapinu, kar zmanjša potrebo po uspavalih. V takem primeru odmerke zdravil pogosto prilagodimo ali lahko celo ukinemo tretjo zdravilo,« pove doc. dr. Matej Štuhec. Neželena interakcija pa je vedno tista, ki predstavlja potencialno težavo ali je že izražena v obliki neželenega

učinka; na primer motnje ritma ob uporabi escitaloprama in kvetiapina. Prav zaradi navedenih kompleksnih interakcij je pomembno načrtovati terapijo in maksimalno zmanjšati možnost neželenih interakcij med zdravili. »Glede na naše raziskave so klinični farmacevti v ambulantah v zdravstvenih domovih zmanjšali število potencialno neželenih interakcij za več kot 50 %, kar je izjemen uspeh in je vredno tovrstne ambulante prenesti tudi v bolnišnično okolje (enako kot pri zdravnikih) in s tem povečati dostop tudi bolnikom na sekundarni ravni. Trenutno je praksa v bolnišnicah zelo različna, saj se nekje intenzivno izvaja klinična farmacija, drugje pa spet praktično skoraj nič,« še doda.

### Pravi »koktajl zdravil«

V osnovi je koktajl mešana alkoholna ali brezalkoholna pijača. Izraz koktajl pa pogosto slišimo tudi pri zlorabah različnih kombinacij zdravil ali kombinacij zdravil in alkohola. Neredko je posledica takšnih koktajlov tudi smrt. Cinično ta izraz med seboj uporabljajo tudi bolniki z raznimi duševnimi motnjami, ki morajo jemati kombinacije različnih zdravil. Doc. dr. Matej Štuhec opozarja, da bi lahko v določenih primerih bolnikov z duševno motnjo zmanjšali količino zdravil. »Pogosto se uporabljajo kombinacije zdravil, ki so v veliki meri upravičene, v določ-

»Farmacevt svetovalec je zdravstveni delavec in specialist za zdravljenje z zdravili, ki se je za svoje delo izobrazil v času specializacije in je vključen v stalno izobraževanje. Farmacevt svetovalec sodeluje z vašim osebnim zdravnikom pri zdravljenju z zdravili, zlasti glede morebitnih neželenih učinkov in njihovega medsebojnega delovanja (interakcij). Timska obravnava vašega zdravljenja z zdravili bo boljše, če bo z zdravnikom sodeloval tudi farmacevt. Za vam najbližjega farmacevta svetovalca povprašajte vodstvo najbližjega zdravstvenega doma ali ga poiščite na spletni strani. ([www.zzs.si](http://www.zzs.si))«

nih primerih pa bi jih bilo treba reducirati na manjše število zdravil. Ta zdravila so učinkovita, tudi varna, a v povprečju povzročajo veliko težav, če se kombinirajo in podvajajo. Za zdravljenje bipolarnе motnje je tako priporočljivo uporabiti več zdravil hkrati (npr. kombinacija antipsihotika in stabilizatorja razpoloženja), a manj dokazov za obsežne kombinacije je pri ostalih duševnih motnjah. V povprečju imajo največ interakcij, ki vodijo do neželenih učinkov, antipsihotiki,

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

🔍 zamegljena očala ✕

🔍 kako preprečiti zameglitev očal zaradi maske

🔍 kako se znebiti zamegljenih očal, medtem ko nosite masko

🔍 rešitev proti zameglitvi očal med nošenjem maske



# ESSILOR<sup>®</sup> OPTIFOG<sup>®</sup>

## VID BREZ ZAMEGLITVE ZA NOV NAČIN ŽIVLJENJA

#1 OČALNA STEKLA NA SVETU\*



OPTIFOG, ESSILOR-JEVA REŠITEV ZA VID BREZ MEGLJENJA TUDI V EKSTREMNIH POGOJIH, ZAHVALJUJOČ INTEGRIRANI TEHNOLOGIJI PREPREČEVANJA ZAMEGLITVE NA STEKLIH

SEE MORE.  
DO MORE.



\* European Eyewear 2019 Edition. Essilor International. Kategorija: Vidna optika in pomožni pripomočki.

»Tveganje za jetrno okvaro se povečuje s starostjo, sočasnim jemanjem drugih zdravil in trajanjem zdravljenja. Starostniki pogosto jemljejo več različnih zdravil hkrati, zato je pozornost glede neželenih interakcij zdravil v tej starostni skupini še posebno pomembna.«

manj antidepresivi. Ne pozabimo, da ti bolniki zelo pogosto ne jemljejo zdravil, kot so jim predpisana, kar seveda veča verjetnost za hospitalizacije in ponovno uporabo zdravil. Ravno v teh primerih je pomembno sodelovanje številnih strokovnjakov, predvsem psihiatrov, družinskih zdravnikov in farmacevtov. Zelo pomembno je sodelovanje v bolnišničnem okolju pri uvedbi zdravil, spremljanju učinkov in morebitni zamenjavi zdravil. Tovrstna praksa je na voljo na nekaterih oddelkih v Sloveniji, ne pa povsod, kar je potrebno še izboljšati in za kar se tudi bolnišnični farmacevti zavzemamo, da bi pridobili dodatna sredstva ZZS v te namene.«

### Rastlinski pripravki so po večini nenevarni, vendar ...

Pogosto bolniki poleg zdravil, ki jih prejmejo na recept, posegajo tudi po zdravilih, ki se izdajajo brez recepta. Običajno »na lastno pest« kupujejo različne rastlinske pripravke in prehranska dopolnila. Čeprav velja splošno prepričanje, da so ti večinoma nenevarni in brez neželenih učinkov, pa lahko povzročijo nekatere škodljive interakcije z zdravili na recept, pa tudi s tistimi brez recepta. Rastlinski pripravki lahko součinkujejo z zdravili in oslabijo ali pa okrepijo njihov učinek, včasih celo do toksičnega. »Pogosto nimamo podatkov, koliko teh zdravil bolniki jemljejo, saj niso evidentirana na kartici zdravstvenega zavarovanja in tudi ne v dokumentaciji. Tako kot zdravila, lahko v interakcije vstopajo prehranska dopolnila, na primer šentjanževka. Posebno pozornost je treba nameniti smiselni uporabi prehranskih dopolnil pri bolnikih, ki prejemajo številna zdravila, saj imamo podatkov o kombinacijah bistveno manj na voljo. Vedno torej vprašajmo svojega farmacevta o smiselnosti kombinacije, nikoli ne kupujmo teh zdravil ali prehranskih dopolnil brez farmacevtov, sicer lahko izgubimo pomembne informacije o sočasni uporabi zdravil,« svetuje doc. dr. Matej Štuhec.

### Zdravila so lahko razlog akutne jetrne odpovedi

Trend nezaupanja zdravilom in vse večjemu povpraševanju po raznih rastlinskih pripravkih ter prehranskih dodatkih se krepi tudi zaradi strahu pred okvarami, ki jih lahko povzroča uporaba zdravil. Z zdravili povzročene jetrne okvare lahko vključujejo različne vrste akutnih in kroničnih oblik jetrnih obolenj. Najpogosteje se pojavljata akutni hepatitis in holestatska jetrna bolezen. V nastanek akutne in kronične jetrne okvare lahko vodijo različna zdravila: paracetamol, protimikrobna zdravila, nesteroidne antirevmatike, statine, antitrombotike, zdravila za zdravljenje srčno-žilnih bolezni, zdravila z delovanjem na osrednji živčni sistem, antineoplastike in imunosupresive. Večina akutnih jetrnih poškodb se sicer popravi spontano po prenehanju delovanja povzročitelja, del poškodb pa napreduje v kronično obliko. Jetrne okvare lahko nasto-

pijo šele več tednov ali mesecev po prenehanju jemanja zdravila. Pri enem od desetih bolnikov z akutno jetrno odpovedjo to stanje vodi v možganske edeme, sepso in smrt. Najpogostejši dejavniki tveganja z zdravili povzročene jetrne okvare so: starost nad 55 let, ženski spol, sočasna uporaba zdravil, sočasna obolenja (npr. hepatitis C, hepatitis B, okužba z virusom HIV), predhodni hepatotoksični učinki zdravil, nosečnost, nedavna operacija, odmerek zdravila in uporaba alkohola.

### Tveganje za jetrno okvaro se povečuje s starostjo

Tveganje za jetrno okvaro se povečuje s starostjo, sočasnim jemanjem drugih zdravil in trajanjem zdravljenja. Starostniki pogosto jemljejo več različnih zdravil hkrati, zato je pozornost glede neželenih interakcij zdravil v tej starostni skupini še posebno pomembna. »Starostniki so v tem kontekstu najbolj ogrožena skupina bolnikov, saj imajo pogosto številna zdravila in tudi zdravila, ki so v tej skupini manj učinkovita in odsvetovana. Najpomembnejše je, da se starostnikom terapija redno pregleduje in se ukinjajo odvečna zdravila ter zamenjujejo z zdravili, ki so vsaj enako učinkovita in bolj varna, kar ponovno lahko stori kliničen farmacevt v sodelovanju z bolnikovim zdravnikom. Podatki Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije kažejo, da imamo v Sloveniji več tisoč bolnikov, ki prejemajo deset zdravil ali več, kar pomeni, da je posebno pozornost treba nameniti racionalnemu predpisovanju zdravil. S tem bomo zmanjšali zaplete v zdravljenju z zdravili ter stroške zdravljenja in lahko ta sredstva uporabili za npr. nove zdravstvene programe s področja klinične farmacije v bolnišničnem okolju,« razloži doc. dr. Matej Štuhec.



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Zaloga zdravil sicer v domači lekarni ne sme biti prevelika, po preteku roka trajanja jih je treba varno zavreči.
- B** Doma velja imeti koprivo, regrat, rman in trpotec za lajšanje osnovnih prehladnih bolezni.
- C** Med in ostali medeni izdelki lajšajo prenekatero težavo.

# Nasveti iz domače lekarne za zimo

**Zdravstvene razmere po svetu niso dobre. Dobro je, da vsak posameznik sam poskrbi za čim bolj okrepljen imunski sistem in se tako kar najbolj zaščiti proti vsem virusom in posledično prehladom, gripami in drugimi boleznimi, ki nas navadno pestijo v zimskem času. Kaj nam v domači lekarni nikakor ne sme manjkati?**

Avtorica: **Katja Štucin**

Poleg osnovnih stvari, ki jih imamo doma za prvo pomoč, kot so raznovrstni povoji, zdravila za lajšanje bolečin, denimo glavobola, oziroma za zniževanje povišane telesne temperature, protibolečinskih zdravil, pa telesnega termometra, kakšnih obližev in zdravil, ki nam jih predpiše izbrani osebni zdravnik in jih jemljemo redno, imamo v domači lekarni tudi konzervirana zelišča oziroma rastline, ki pomagajo prebroditi marsikatero tegobo. Prav je, da je vsebina domače lekarne

nadvse prilagojena za vse naše potrebe in za zdravstvene težave, ki so v našem gospodinjstvu pogostejša. Seveda je to odvisno tako od članov naše družine, ki so v različnih starostnih obdobjih, kot tudi letnega časa. Zima je po navadi tista, ko ljudje v splošnem nekoliko bolj zbolevalo. Ta letni čas namreč prinese nižje temperature, zato se ljudje praviloma več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, to pa je tudi vzrok, da hitreje zbolimo za okužbami dihal. Okužbe se – kot smo lahko žal priča v letošnjem letu – med ljudmi tudi hitreje širijo. V teh bolj mrzlih mesecih se nekoliko poveča možnost za pojav prehladnih obolenj, saj vdihovanje mrzlega zraka in izpostavljenost nizkim temperaturam oslabi imunsko odpornost sluznice dihal. Tako se pozimi mnogi soočamo z okužbami zgornjih dihal, ki se kažejo s kašljanjem, z nosnim izcedkom, s praskanjem ali bolečino v žrelu, z blago povišano telesno temperaturo in s slabim splošnim počutjem. Med boleznimi so pozimi sicer še posebej nadležne okužbe z virusom gripe ali angina, včasih pride celo

do pljučnic. Zdaj že vsi vemo, da si je treba zato pogosto in temeljito umivati roke, zračiti prostore, poskrbeti za pravo medsebojno razdaljo med nami, nikakor pa ne smemo pozabiti niti na čim večjo mero dobre volje. Kot je znano, se velja izogibati škodljivim razvadam, kot so kajenje, uživanje alkohola, prav tako pa se je dobro v največji meri izogniti negativnemu stresu.

### Zdravila na zalogi

Včasih nas dajejo takšne tegobe, da ni treba takoj k zdravniku, v lekarno pa tudi ne moremo vedno, zato je dobro, da imamo doma vsaj nekaj zdravil. Škatlica zdravila, ki vsebuje paracetamol, ali škatlica analgetikov za lajšanje bolečin in škatlica antipiretikov za zniževanje povišane telesne temperature že pridejo prav, če so nekje doma, na dosegu oziroma na znanem mestu. Marsikdo ima doma še kakšno zdravilo za odpravljanje prebavnih oziroma želodčnih težav pa tabletko proti alergijam. Vsekakor je pred zaužitjem katerega koli zdravila treba pre-

»Vsake toliko časa je treba domačo lekarno temeljito pregledati in neuporabna zdravila prinesiti v najbližjo lekarno, kjer bodo poskrbeli za strokovno uničenje. Zdravila je treba vedno shranjevati po predpisanih navodilih, običajno na suhem mestu, do temperature 25 °C, nedosegljivo otrokom. V lekarni nas strokovno osebje vedno opozori, če je treba zdravilo shranjevati v hladilniku.«

brati priloženi listič, ki ga najdemo v sami škatlici. Tam med drugim podrobno piše, čemu je zdravilo namenjeno, kako ga pravilno uporabljati in kje shranjevati, možne neželene učinke in opozorila ter previdnostne ukrepe, vključno z vplivom na sposobnost upravljanja vozil in strojev. Po novem, ob razširitvi koronavirusa, vsekakor v nobenem gospodinjstvu ne smejo manjkati niti razkužilo in zaščitne maske.

Zaloga zdravil sicer ne sme biti prevelika, saj imajo tudi zdravila rok trajanja in jih je po preteku tega treba varno zavreči. Vsake toliko časa je treba domačo lekarno temeljito pregledati in neuporabna zdravila prinesiti v najbližjo lekarno, kjer bodo poskrbeli za strokovno uničenje. Zdravila je treba vedno shranjevati po predpisanih navodilih, običajno na suhem mestu, do temperature 25 °C, nedosegljivo otrokom. V lekarni nas stro-

kovno osebje vedno opozori, če je treba zdravilo shranjevati v hladilniku.

#### Zdravilne rož'ce

Kdo med nami ne pozna tete Pehte? Tiste malo strašljive gospe, ki pa je rada povedala, da zoper vsako bolezen rož'ca raste in s peharjem nabirala zdravila na osamljenih, neobljudenih travnikih. Mnogi med nami pa poznamo tudi **Zlatka Zajca** oziroma Zlatka Zakladka, kot so ga poimenovali v televizijski oddaji, ki prav tako pozna čudežne učinke marsikaterega daru narave. Po njegovem v domači lekarni nikakor ne sme manjkati krkt z dvema r-jema oziroma kopriva, regrat, rman in trpotec za lajšanje osnovnih prehladnih bolezni. »To so štiri rastline, ki se jih lahko zapomni vsak cepec,« mi je dejal nekoč in zatrdil, da se s temi zakladi da preživeti zimo in ohraniti dobro zdravje. Marsikdo sam doma naredi sirup iz smrekovih vršičkov, na enak način s sladkorjem pa lahko izdelamo sirup tudi iz ozkolistnega trpotca, ki je zelo dober za zdravljenje vnetij dihalnih poti, pomirja in blagodejno vpliva na grlo. Seveda mora kot rečeno preventivno vsak človek poskrbeti za čim več sprostitve, dobršno mero krepcilnega spanca, za dovolj gibanja na svežem zraku, pri čemer moramo vremenskim spremembam prilagoditi svoja oblačila, obutev in čas gibanja na prostem, prav tako pa ne sme umanjati raznovrstna zdrava pre-

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



**TANTUM VERDE®**  
benzidaminijev klorid

PR/BSI/BEN/2020/023



**Za lajšanje bolečin in oteklin pri vnetju v ustni votlini in žrelu**

**Zdravila Tantum Verde so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.**



**ANGELINI**  
Odgovoren za trženje:  
Bonifar d. o. o.

**Pred uporabo natančno preberite navodilo!**

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

hrana, ki vsebuje dovolj vlaknin, vitaminov in mineralov, tudi dovolj beljakovin in zelo malo maščob oziroma ravno prav zdravih maščob, ki jih najdemo v oreščkih. Tudi te lahko nabere in posušimo ter konzerviramo sami.

### V domači zeliščno-zelenjavni lekarni pozimi ne sme manjkati

Zeliščar **Aleš Bandur** priporoča, da imamo doma zelo uporaben in zdravilen šipek, ki poživlja presnovo, dviga telesno odpornost, je milo odvajalno sredstvo, pospešuje odvajanje seča, čisti ledvice; če z njim umivamo rane, se te hitreje celijo, cvete lahko uporabljamo za marmelado, liste za čaj, navidezne plodove uporabimo za izdelavo soka, marmelade, čaja, sirupa, naredimo lahko šipkovo vino, liker in čežano. Šipek med drugim pomaga pri prehladih, mlahavosti, bledici in je krepčilo pri oslabelem organizmu. Doma je po besedah Aleša Bandurja dobro imeti tudi ameriški slamniki oziroma škrlatno rudbekijo. Lahko ga uporabljamo kot čaj, sirup, mazilo ali tinkturo. Povečuje obrambno moč proti bakterijam, proti gripi, pomaga proti vnetju ustne votline in grla, prežene prehladna obolenja, pospešuje prebavo, zdravi kožne bolezni, še zlasti luskavico, celi rane, pomaga pri opeklinah, odrgninah, podplutbah, pri pikih žuželk, krčnih žilah, srbečici, suhi in razpokani koži, srbečici in osipih. Med drugim pa velja za zimo prihraniti tudi kakšno bučo ali vsaj dele nje, saj lahko iz njih pripravljamo hranilne in zdravilne juhe, prikuhe, pire, iz njih delamo kompot, zavitek ... Pomagajo pri črevesnih zajedavcih, odpravljajo gliste in trakuljo, pomagajo pri ledvičnih boleznih, pri povečani prostati, pri vnetju ledvic in mehurja, vodenici, zlati žili, zaprtju, vnetju črevesja, opeklinah, sladkorni bolezni, prostatitisu, celijo ture, pomagajo pa tudi pri vnetju krčnih žil in ne nazadnje zmanjšujejo telesno težo, kar največkrat zanima predvsem ženske. Za moške pa je priporočljivo grizljanje semen čez ves dan. Tako namreč tudi lahko zaviramo rast prostate ali uživamo trikrat na dan po eno čajno žličko hladno stiskanega bučnega olja. Sicer je še ogromno zelišč, zelenjave in sadja, ki so zdravi in jih lahko konzerviramo in uživamo skozi vse leto, informacije o tem pa velja poiskati v preverjenih virih.

### Med in medeni izdelki

Naše babice imajo v shrambi vedno vsaj kakšnega od čebeljih pridelkov, saj vedno rade izpostavijo, kako koristni in zdravi so in da pomagajo pregnati marsikatero tegobo, med drugim pomaga pri pljučnih, želodčnih in črevesnih boleznih. Med naj bi bil edino sladilo, ki ga velja uporabljati, saj je odlično hranilo, krepčilo, pomirjevalo in deluje protivnetno. Velja rek, da žlica medu na dan odžene zdravniko stran. Pozimi nam lahko med pomaga pri pomirjanju kašlja in lažanju izkašljevanja. Deluje proti vnetju sluznice v ustni in nosni votlini. Sladkana tekočina tudi spodbudi nastajanje sline, ki pomaga zdraviti suho in vzdraženo grlo. Sicer se lahko uporablja tudi za celjenje ran, odrgnin in opeklin. Med namreč uničuje bakterije in preprečuje njihovo razmnoževanje, zato do neke mere predstavlja obrambo pred okužbami. Že nekoč so med uporabljali kot mazilo za rane, zlasti ženske pa kot sredstvo za bolj prožno in voljno kožo. Še kako koristni pa so tudi propolis in ne nazadnje matični mleček ter cvetni prah. V reviji *ABC zdravja* smo že pisali, da naj bi uživanje slednjega vplivalo na izboljšanje stanja pri slabokrvnosti, arteriosklerozi, osteoporozi in celo proti alergijam. Matični mleček med drugim izboljša splošno počutje in delovanje možganov, poveča tek, poživljuje in krmili delovanje žlez, lajša starostne težave ter bolezni. Ob tem pa se je njegova uporabnost pokazala tudi pri naravnih kozmetičnih sredstvih, ki naj bi zavirala staranje kože. Uporabnost propolisa pa je denimo zelo široka v apiterapiji.

### Prvi znaki – boleče grlo

Eden razmeroma pogostih znakov padca odpornosti, še zlasti v sodobnem stresnem načinu življenja, ko nam vsem primanjkuje spanja in vitaminov, je boleče grlo. Najbrž je malo tistih, ki ne bi poznali nadležnega praskanja v žrelu in nato bolečega požiranja. Pogosto so to prvi znaki prehlada. Bolečine lahko spremlja občutek suhe sluznice v žrelu, kihanje, sčasoma povečano izločanje sluzi, izcedek iz nosu, na koncu pa kašelj, ki lahko ostane prisoten še kar nekaj časa. Takšna je običajna slika virusne okužbe oz. prehlada, medtem ko se pri bakterijski okužbi ostra bolečina v žrelu pojavi nenadoma, spremljajo pa jo ponavadi tudi povišana telesna temperatura, glavobol in otekle bezgavke.



**aminoplus® immun**



30 vrečk 7 vrečk

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

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



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegetarijance



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

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

STADA

Kyberg::vital

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Bakterije na živilih lahko povzročajo zastrupitev s hrano.
- B** Najpogosteje gre za okužbe s salmonelo, listerijo, e. coli in bakterijami kampilobakter.
- C** Bakterije se lahko prenašajo s hrane na hrano, s človeka na hrano ali s pripomočkov na hrano.



# Pazljivo zaradi bakterij

Vsako leto se po svetu več kot 600 milijonov ljudi zastrupi s hrano. In čeprav nas je verjetno večina prepričana, da ustrezno skrbimo za higieno ob pripravi hrane, marsikateri nevede kdaj stori kakšno napako, ki bi se v primeru okužene hrane lahko slabo končala. Ni namreč pomembno le, da hrano, predvsem surovo meso, termično obdelamo, pač pa tudi, kako ravnamo s pripomočki, krpami, pulti – ne nazadnje pa se vse začne in konča z umitimi rokami.

Avtor: **K. G.**

### Nepovabljeni bakterije

Na hrano se lahko prenesejo v kateri koli fazi verige. Lahko že pri gojenju rastlin in živali, med samim pobiranjem pridelka ali ob zakolu, v fazah procesiranja živila, transporta, skladiščenja in distribucije ter same priprave in postrežbe živil. Ker bakterij niti ne vidimo niti ne vohamo, jih sami težko zaznamo. Za ugodno razmnoževanje potrebujejo več pogojev: hrano, kislost, temperaturo, čas, kisik in vlago. Bakterij, ki lahko ob nepravilnem rokovanju s hrano povzročijo zoprno zastrupitev in črevesne težave,

je precej, zato si bomo pogledali nekaj najpogostejših.

#### Salmonela

Ena najbolj zloglasnih krivcev za zastrupitev s hrano je bakterija salmonela iz družine enterobakterij, ki se najpogosteje prenaša preko nezadostno termično obdelanega mesa ali jajc. Na spletni strani NIJZ je naveden podatek, da njena inkubacijska doba traja 16–72 ur. Bakterija povzroči salmonelozo, ki jo spremljajo driska, bolečine v trebuhu, lahko tudi povišana telesna temperatura in bruhanje. Simptomi načeloma v nekaj dnevih izzvenijo, razen če bakterija pride v kri (takrat lahko povzroči sepso in vnetje notranjih organov), vendar so ti zapleti razmeroma redki.

#### Listerija

Redkejša kot salmonela je bakterija listerija (lat. *Listeria monocytogenes*), ki se po podatkih s spletne strani NIJZ v naravi pojavlja pogosto, med najpogosteje okužena živila pa sodijo mleko in mlečni izdelki, meso, zelenjava in sadje. Tako kot salmoneloza tudi listerioza sodi med zoonoze, torej bolezni, ki se prenašajo z okuženih živali na ljudi, simptomi pa lahko pokažejo zobe vse do 70 dni po zaužitju. Simptomi okužbe z listerijo, ki ima sposobnost razmnoževanja tudi v hladilniku pri

nižjih temperaturah, so v blagi obliki bolezni podobni gripi (slabo počutje, bolečine v mišicah, glavobol in povišana telesna temperatura). Hujša oblika bolezni pa lahko pripelje do vnetja možganov ali možganskih ovojnic.

#### E. Coli

Bakterija *Escherichia coli* oz. E. coli je del normalne črevesne flore pri ljudeh in živalih, preberemo na straneh NIJZ, nekateri njeni sevi pa so patogeni. Eden od njih je tudi enterohemoragična E. coli, ki povzroča črevesne okužbe in poškoduje črevesno sluznico, zaradi česar med simptomi najdemo tudi krvavo drisko. Sama inkubacijska doba traja 4–8 dni, bolnika pa pestijo še slabost, bolečine v trebuhu, bruhanje in povišana telesna temperatura. Med redkimi zapleti se lahko pojavi hemolitično uremični sindrom, kar lahko privede do začasne odpovedi ledvic.

#### Kampilobakter

Čeprav največkrat slišimo za salmonelo, je po podatkih NIJZ okužba z bakterijo kampilobakter najpogostejša zoonoza v državah EU. Inkubacijska doba traja 1–10 dni, najpogosteje pa jo najdemo v surovem mesu, predvsem v perutnini. Povzroča močno drisko in bolečine v trebuhu, pa tudi povišano

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

temperaturo in bruhanje, zaradi česar se pogosto pojavi dehidracija.

### Termična obdelava živil, predvsem mesa

Surovo meso, morsko hrano in jajca moramo zadostno termično obdelati, da uničimo bakterije, ki bi lahko povzročile težave. Pri tem si lahko pomagamo tudi s posebnim kuhinjskim termometrom za meso.

Medtem ko je za surovo meso vsem jasno, da je lahko okuženo z bakterijami, pa ne smemo pozabiti niti na surovo zelenjavo in sadje, na katere se bakterije lahko prenesejo v procesu namakanja, gnojenja ali celo iztrebkov živali, zato jih moramo pred zaužitjem temeljito umiti.

#### Priporočena temperatura hrane

Zrezki (goveji, svinjski) vsaj 63 °C  
Mleto meso vsaj 71 °C  
Morska hrana 63 °C  
Ostanki morske hrane 74 °C  
Perutnina 74 °C

### Surovo meso kot specialiteta

Seveda, najlažje je reči – meso zadostno toplotno obdelajte in ne bo težav, sploh pa surovo meso ne zveni ravno najbolj mamljivo – vseeno pa ne pozabimo na vse zrezke z rdečo sredico, suši, tatarski biftek, mesni ali ribji karpачo ter surove ostrige in surova jajca, ki si jih v usta hitro zanesejo tudi otroci denimo s surovim testom za piškote.

Če se ruski ruleti surovega mesa ali rib ne morete izogniti, poskrbite, da meso kupite pri mesarju, ki mu zaupate, ali hrano uživajte v restavraciji, ki jo poznate. Če imate radi meso z rdečo sredico, raje posezite po zrezku kot po mletem mestu – preprosto zato, ker zrezek pride samo od ene živali in je možnosti za okužbo manj. Najbolj tvegano je surovo meso perutnine, saj pogosteje vsebuje bakterije (npr. salmonelo), te pa zaradi njegove porozne sestave prodrejo globlje. V vsakem primeru naj bi bile surove ribe varnejše kot surovo meso, sploh zamrznjene, ker jih večino zamrznejo kmalu po ulovu, kar pobije večino patogenih organizmov.

Surovemu mesu ali ribam pa naj se vseeno popolnoma izognejo nosečnice, doječe matere, otroci do petega leta, starejši od 65. in vsi z oslabilnim imunskim sistemom.

### Načini navzkrižnega onesnaženja

Navzkrižno onesnaženje hrane (angl. *cross-contamination*) pomeni prenos bakterij z enega mesta na drugo in ga v grobem lahko razdelimo na biološko (sem spadajo poleg bakterij še virusi, plesni, zajedavci, toksini itd.), kemično (kamor sodijo vse kemikalije v vsakodnevni uporabi, od čistil, razkužil itd.) ter fizično (ko v hrano zaidejo tujki, kot so umazanija, lasje, steklo itd.).

Kadar pa govorimo o vstopu bakterij v naše telo zaradi navzkrižnega onesnaženja, je najpomembnejša delitev na tri poglobitve načine prenosa, in sicer na prenos bakterij s hrane na hrano; s pripomočkov na hrano in s človeka na hrano.

#### a) Prenos s hrane na hrano

Surova, premalo termično obdelana ali nepravilno oprana živila so lahko okužena z različnimi bakterijami. Med najmanj varna živila sodijo listnata zelenjava, na kateri so še ostanki zemlje, nepasterizirano mleko, mehki siri in surovo meso, morska hrana ter jajca.

Če torej denimo dodamo neoprano, okuženo zelenjavo k že oprani in pripravljeno za surovo uživanje, bomo s tem okužili še ostale sestavine. Prenos bakterij lahko poteka tudi preko sokov v hrani, zato surovo meso v hladilniku vedno shranjujmo na najnižji polici, da se njegovi sokovi ne bi cedili po drugi hrani. Termično obdelanega mesa ne smemo preliti s surovo marinado, temveč jo moramo prej prevreti. Ostanke hrane po približno treh dneh raje zavržimo, če pa bomo iz njih v tem času ustvarili novo jed z dodatnimi živili, je ne smemo spet shraniti kot ostanek.

#### b) Prenos s pripomočkov na hrano

Nepovabljenе bakterije se hitro prenesejo s pripomočkov, kot so deske za rezanje hrane, noži, kuhalnice, na kuhinjske pulte, korita, krpe ali predpasnike ter celo na gobice za pomivanje.

Medtem ko se morda umivanje surovega mesa zdi dobra ideja, ga strokovnjaki odsvetujejo, saj se tako bakterije z mesa ali ribe hitro razširijo še v pomivalno korito, na delovne in druge kuhinjske površine. Pogosta napaka ljudi je tudi, da termično obdelano hrano prestavijo nazaj na krožnik, kjer je prej stalo surovo meso, saj so na njem še vedno lahko bakterije. Za pripravo surovega mesa in zelenjave, ki jo uživamo surovo, vedno uporabimo ločene rezalne deske in

ločene nože, ki jih po uporabi dobro umijemo z vodo in detergentom.

#### c) Prenos s človeka na hrano

Bakterija se s človeka na živila prenesejo z rok ali oblek, če denimo med pripravo hrane kihujemo, zakašljamo ali si obrišemo nos ter si ob tem ne umijemo rok; če si roke brišemo v staro, umazano krpo ali predpasnik; če vmes pripravimo priboljšek ljubljencem, jih pobozamo; rokujemo s smetmi, obiščemo kopalnico ali brskamo po telefonu za recepti. Zato si velja tako pred vsakim pripravljanjem hrane kot po vsakem zgoraj opisanem obnašanju temeljito umivati roke vsaj 20 sekund z milom.

#### Nekaj nasvetov za zdravje

Med nakupovanjem uporabljajmo ločene vrečke za surovo meso in jajca ter živila že v samem vozičku ločimo. Če uporabljamo platnene vrečke, jih po vsaki uporabi operimo. Tudi v hladilniku živila shranjujmo ločeno, meso na najnižji polici, jajca v originalni embalaži, zelenjavo pa ločeno v plastičnih ovitkih, ki bodo preprečili stik z morebitno plesnijo v hladilniku.

Meso ali ribe vedno marinirajmo v hladilniku, saj imajo med mariniranjem na sobni temperaturi bakterije ugodne pogoje za rast. Iz istega razloga tudi zamrznjena živila vedno odtajajmo v hladilniku, v hladni vodi ali v mikrovalovni pečici s posebnim programom za odmrzovanje. Termično obdelana hrana lahko stoji na sobni temperaturi do dve uri, potem jo moramo nujno pospraviti na hladno.

Pred samo pripravo hrane in tudi vmes si temeljito umijmo roke, uporabljajmo ločeno desko in pribor za surovo meso, ribe in jajca ter za ostalo hrano, ki jih po uporabi umijmo z detergentom in vročo vodo. Dotrajane deske z globokimi vrezinami, kamor bi se lahko skrile bakterije, zamenjajmo. Uporabljajmo čiste gobice in kuhinjske krpe ter poskrbimo, da je surovo meso vedno dobro termično obdelano, sadje in zelenjava pa temeljito oprana.



- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Energijske pijače so pijače, ki stimulatивно vplivajo na naš centralni živčni sistem.
- B** Glavna sestavina energijskih pijač je kofein.
- C** Zaradi vsebnosti psihoaktivnih snovi energijske pijače za mladostnike niso primerne.

# Energijske pijače niso za mladostnike

Trg energijskih pijač je eden najhitreje rastočih na svetu in danes je preplavljen z energijskimi pijačami, ki vabijo z barvito, privlačno embalažo in sladkim okusom ter se oglašujejo kot pomoč pri povečevanju miselnih funkcij in energijskih zalog. In medtem ko je zmerno uživanje energijskih pijač pri zdravih odraslih v večini primerov neproblematično, so otroci in mladostniki povsem druga zgodba.

Avtor: **K. G.**

### Kaj so energijske pijače?

Gre za osvežilne brezalkoholne pijače, ki so jim najpogosteje dodani kofein, taurin, glukoronolakton in druge substance, ki vplivajo na naš centralni živčni sistem, lahko preberemo na spletnih straneh NIJZ. Ker je kofein, glavna sestavina teh pijač, precej grenak, vsebujejo še velike količine sladkorja, tudi do sedem žličk na porcijo, kar jih uvršča med izdelke z visoko vsebnostjo sladkorja. V zadnjem času beležimo tudi porast energijskih pijač, ki se oglašujejo kot ‚brez sladkorja‘, po katerih mladi posegajo tudi v želji, da bi

izgubili kakšen kilogram ali dosegali boljše športne rezultate. Mimogrede, energijskih pijač sicer ne gre zamenjevati s športnimi napitki, ki vsebujejo precej ogljikovih hidratov, elektrolitov ipd. in so namenjeni nadomeščanju izgubljenih snovi med rigorozno vadbo.

Energijske pijače, ki hodijo po tanki liniji med dietetičnimi izdelki, kamor so uvrščene, in zdravili, naj bi povečevale telesno in duševno moč, spodbujale koncentracijo in zmanjševale utrujenost, vendar zadostnih dokazov za to ni. Čeprav mladostniki velikokrat posegajo po energijskih pijačah ravno v obdobju izpitov, **Vanja Kaučič, dr. med.**, s Pediatrične klinike Ljubljana pravi, da je »budnost seveda pomembna za umsko delo, a glavni akter pri študijski uspešnosti sta koncentracija in sposobnost pomnjenja. Zato tudi odsvetujemo velike količine kofeina, visoke vsebnosti sladkorja ter druge stimulanse, ki se nahajajo v energijskih pijačah. Kofein ima lahko učinek motoričnega in umskega nemira, težko sedimo za knjigo, misli pa nam begajo. Še toliko bolj se to izrazi, ko smo utrujeni. Spanec in kakovosten počitek sta nadvse pomembna za umsko učinkovitost.«

### Kofein – šef energijskih pijač

Kot glavna sestavina v energijskih pijačah prednjači kofein. Kot pravijo na NIJZ, gre za psihoaktivno snov, ki hkrati deluje tudi blago diuretično, torej vpliva na odvajanje vode in pretirano uživanje lahko vodi v dehidracijo. Po vstopu v organizem pride kofein v večino tkiv ter v možgane, njegov razpolovni čas pri odraslih pa se giblje med tremi in štirimi urami. Kofein centralni živčni sistem stimulira, kar spodbuja umsko, pa tudi telesno dejavnost in posledično poveča porabo energije in zmanjša občutek lakote, vpliva tudi na srčno mišico.

Kofein v manjših odmerkih za telo ni škodljiv in NIJZ kot sprejemljiv odmerek za odrasle navaja med 100 do 250 mg dnevno – toliko ga je v skodelici ali treh ekspresne kave. Odmerek 300 mg že lahko povzroči neželene učinke, pri 1000 mg pa pride do zastrupitve.

In čeprav si odrasli z veseljem privoščimo skodelico kave ali pravega čaja, so nam dobro znani tudi učinki kofeina, kadar z njim pretiravamo – tresenje rok, nemirnost, nespečnost, prebavne težave, povečano izločanje urina itd. Če lahko ob tem odrasli zamahnemo z roko in si prisežemo, da bomo naslednjič

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje



pač spili skodelico manj, je pri otrocih in mladostnikih povsem druga zgodba, saj je razpolovni čas kofeina pri njih daljši, hkrati pa je njihova telesna teža manjša, zaradi česar se neželeni učinki pri njih pojavijo že pri odmerkih 80 mg kofeina na 30 kg telesne teže, kot navaja NIJZ.

### Tudi taurin ni od muh

Med pomembne sestavine sodijo še taurin in glukoronolakton, pa L-karnitin z dodanimi vitamini in minerali, ginseng itd. Aminokislina taurin je sicer prisotna v vsakodnevni prehrani, denimo v perutnini, školjkah in ribah, po ocenah NIJZ ga zaužijemo povprečno 58 mg/dnevno, medtem ko je v primeru energijskih pijač njegov vnos kar 2000 mg/dan ob zaužitju pol litra pijače – ogromna razlika. Glavna naloga tvarina je regulacija natrija v srčni mišici, mišicah skeleta in v ledvicah.

### Možni zapleti in posledice uživanja energijskih pijač pri mladostnikih

Čezmerno uživanje kofeina lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov, težave s spancem ipd. – zato ne preseneča, da je Svetovna zdravstvena organizacija izdala opozorilo, da energijske pijače predstavljajo tveganje za zdravje mladostnikov.

Med najbolj skrb vzbujajoče sodijo srčne aritmije, palpitanje in zapleti delovanja srčne mišice. Otroci in mladostniki so namreč zaradi nižje telesne teže toksikološko izpostavljeni večjim količinam bistvenih sestavin energijskih pijač, pravijo na NIJZ. Kadar je uživanje združeno z adrenalinsko športno dejavnostjo, in prav z njimi je povezano agresivno oglaševanje energijskih pijač, se dodatna obremenitev srčne mišice lahko konča z zapleti. Vsi, ki imajo težave s srcem, naj se jim v velikem loku izognejo, pa tudi ljudje z visokim krvnim tlakom, da ne bi povečali možnosti za kap – energijske pijače ga namreč zvišujejo.

Energijske pijače lahko vplivajo tudi na pojav pogostejših glavobolov in migren, pripomorejo tudi k paničnim napadom in tesnobo. Poleg tega kofein in ostale učinkovine vplivajo na kakovost in dolžino spanja ter povzročajo nespečnost – kako ne, saj odrasli dobro vemo, da je težko zaspati, če prepozno pijemo kavo ali je popijemo preveč. **Dr. Urška Blaznik** z NIJZ pravi, da lahko uživanje energijskih pijač privede tudi do dolgoročnih posledic, ki vplivajo na vzorce spanja pri otrocih, porušeni vzorci spanja pa lahko dolgoročno vodijo tudi v pojav kroničnih boleznih, bodisi srčno-žilnih, lahko pa tudi duševnih. Ker kofein vpliva na absorpcijo kalcija in ker je v adolescenci proces izgradnje kosti še v polnem teku, lahko redno uživanje energijskih pijač pušča dolgotrajne posledice.

*»Čezmerno uživanje kofeina lahko kratkoročno vodi v spremenjen ritem bitja srca, višji krvni tlak, tesnobo, glavobole, dehidracijo, bolečine v trebuhu, dolgoročno pa v povečano izločanje stresnih hormonov, težave s spancem ipd. – zato ne preseneča, da je Svetovna zdravstvena organizacija izdala opozorilo, da energijske pijače predstavljajo tveganje za zdravje mladostnikov.«*

Ob čezmernem zaužitju kofeina se pojavita tudi nemir in razdraženost ter tresenje mišic. Nasprotno s splošnim prepričanjem, da denimo kofein pomaga pri izgubi telesne teže, prekomerno uživanje energijskih pijač zaradi dodanega sladkorja prispeva k prekomerni telesni teži, čeprav mladostniki po njih posegajo ravno v želji po zmanjšanju teka.

Povezane so z nastankom sladkorne bolezni tipa 2 ter propadanja zob, poleg tega pa svoj lonček dodajo tudi k še vedno razvijajočemu se srčno-žilnemu sistemu in osrednjem živčnem sistemu.

### Ko se energijskim pijačam pridruži še alkohol

Podatki za ZDA govorijo, da naj bi kar 15 % mladih mešalo energijske pijače z alkoholom, kar je skrb vzbujajoče, saj kofein delno zabriše delovanje alkohola. Kofein delovanje živčnega sistema vzpodbuja, alkohol pa ga zavira, zato se ob uživanju alkohola navidezno zmanjša njegov učinek – kar pa posledic ne spremeni.

### Mladostniki in energijske pijače v Evropi in v Sloveniji

Raziskave v EU kažejo, da naj bi kar 28 % mladostnikov redno uživalo energijske pijače. Zato so ponekod v pripravi ali so že stopile v veljavo regulacije, ki določajo prepoved prodaje energijskih pijač mlajšim od 18 let, npr. v Litvi in Latviji je prodaja energijskih pijač mlajšim od 18. let že prepovedana.

Po podatkih našega Ministrstva za zdravje naj bi po grobih ocenah slovenski mladostniki zaužili v povprečju 2,5 litra energijskih pijač mesečno, kar Slovenijo uvršča nekje v evropsko povprečje.

Na NIJZ so nedavno spet izvedli raziskavo pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije, ki jo sofinancira Ministrstvo za zdravje, v kateri so ugotavljali tudi stanje uživanja energijskih pijač med mladostniki v Sloveniji. V pri-

merjavi s podatki iz leta 2014 se je ta delež zmanjšal, občasno jih še vedno 34,4 % uživa energijske pijače, pri čemer pa prednjačijo fantje, je za NIJZ razložila dr. Urška Blaznik. Po njenih besedah sicer pitje med mladostniki narašča s starostjo, v skupini 15-letnikov jih recimo občasno uživa kar 48,5 %. Po podatkih Ministrstva za zdravje sicer 64 % otrok in mladostnikov sploh ne uživa energijskih pijač, kar je razveseljiv podatek.

### Energijske pijače pred polnoletnostjo nimajo kaj iskati

Kot pravi dr. Urška Blaznik z NIJZ, ne obstaja niti en razlog, zakaj bi otroci in mladostniki uživali energijske pijače. Psihoaktivne substance v pijačah, tako dr. Blaznikova, imajo na njihovo zdravje le negativne vplive, tako kratkoročne kot dolgoročne, sploh zato, ker so prisotne v tako velikih koncentracijah.

Dr. Blaznikova pa omeni še en skrb vzbujajoč podatek, in sicer izsledki nekaterih raziskav kažejo na veliko bolj temno posledico uživanja energijskih pijač v mladosti. Ker te dvignejo motivacijo, ki nato izzveni, jih nekateri potrebujejo vedno več in se tako na substance navajajo, kar po nekaterih predvidevanjih lahko tlakuje poti tudi do drugih zasvojenosti.

In čeprav je ponekod v Evropi že v veljavi prepoved prodaje energijskih pijač mlajšim od 18. let, na našem Ministrstvu za zdravje menijo, da bi bilo namesto prepovedi prodaje energijskih pijač treba stremeti k podobnemu odnosu kot do kave, ki ni ne prepovedana ne starostno omejena, pač pa je prepoznana kot živilo, primerno zgolj za odrasle.

Starši, ne pozabite, da je ravno vaš zgled tisti, ki najbolj prepriča vaše otroke. Razložite jim, zakaj energijske pijače zanje niso primerne, kakšen je njihov način delovanja in dejavniki tveganja, in če ne želite, da po njih posegajo, jih rajši odstranite iz svojih domov.

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Zastavite si jasne in realne cilje.
- B** Razmislite, koliko časa lahko namenite novi navadi, ki vas bo pripeljala do zelenega cilja.
- C** Na pot spremembe se podajte ob podpori strokovnjaka ali nekoga, ki mu zaupate.



# Novoletne zaobljube spet splavale po vodi

Ob vstopu v novo leto mnogi sprejemajo osebne odločitve in obljube, da bodo spremenili določeno vedenje. Radi bi prenehali s kajenjem, shujšali, se odpovedali kakšni skodelici kave, morda začeli z rednim gibanjem. Vsako leto januarja so bili fitness centri polni, ljudje pa so se po svojih najboljših močeh trudili, da bi sledili svoji zavezi, kakršno koli so že sprejeli. Pri nekaterih zaobljuba pade v vodo že nekaj dni po tem, ko so jo sprejeli, pri drugih pa traja nekaj tednov, potem pa je spet vse po starem. Ste se že kdaj vprašali, zakaj je tako?

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Začetki in konci predstavljajo simboliko, kjer se nekaj poslavlja, istočasno pa na novo začne. Vsaka enota časa ima svoj začetek in svoj konec. Minuta, ura, dan, mesec in leto. Ker je leto daljše obdobje, ga ljudje doživljamo kot neko dobo, kjer ovrednotimo staro in si postavljamo cilje in želje vnaprej. Ti cilji so

vezani na notranjost človeka: kaj vsak nosi v sebi, kje se ne počuti v redu in bi na tej podlagi želel nekaj spremeniti. Če je cilj vezan na to, kar bi morali storiti in kakšni bi morali biti, pa nismo, si torej postavljamo cilje zunaj sebe. Kot na primer cilj, da želimo shujšati: morda je ta cilj vezan na ideale, ki nam jih postavljajo družba, mediji, okolica, potem se cilj »shujšati« ne sklada z našim notranjim občutkom o sebi. Če bi se morda poglobili vase in se najprej sprejeli take, kot smo, ne bi bili toliko obremenjeni z zunanjo podobo. Tako pa si zastavljamo nerealne cilje ali cilje, ki si jih pravzaprav sploh ne želimo tako zelo. Posledica je, da hitro obupamo, smo ponovno razočarani nad sabo, prestrogi s seboj, kar nas pahne v začarani krog krivde, jeze in obtoževanja samega sebe. Če pa je naš cilj vezan na željo, ki si jo želimo zares iz sebe in se notranje odločimo zanj, kot npr. shujšati zaradi zdravstvenega stanja, je to cilj, ki vsekakor ustreza in je v skladu z našim notranjim občutkom zase,« razloži terapevtka zakonske in družinske terapije **Lidija Bašič Jančar**.

## Ekonomija časa in smiselni rituali

Ljudje načeloma radi rastejo in se razvijajo, se na neki način izboljšujejo, da bi dosegli višjo stopnjo osebnega zadovoljstva, vendar večina opusti odločitve za nekaj novega in drugačnega, že veliko preden dobijo nagrado. Pomembno je razumevanje, kaj moramo storiti, da sami ustvarimo zaželen rezultat. Pri tem ima veliko vlogo samodisciplina, ki je uporaba osebne odgovornosti za vedenje, ki je v skladu z našimi nameni za izboljšanje. Ko rastemo v svoji samodisciplini in se ravnamo po svojih ciljih, krepimo zavedanje o vrednosti zadovoljstva kot močnega orodja za doseganje ciljev in dolgoročne sreče. Sliši se dobro, ampak kako to izvesti v praksi? **Nika Nikolič**, psihodinamska psihoterapevtka, poudarja, da sta za spremembe potrebni dobra ekonomija časa in vzpostavitev učinkovitih ritualov: »V primeru, da si želite, da bi se vam letos uspelo držati novoletnih zaobljub in če še niste našli čarobne paličice, ki bi vam to omogočila ob preprostem zamahu z roko, potem morate

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

najti sistematičen način, ki vam bo to omogočil. Priprava dobrega, to pomeni realističnega pregleda razpoložljivega časa, ki nam je na voljo za ukvarjanje z dejavnostjo, ki smo se ji zaobljubili, je prvi pomemben korak k držanju obljub. Naslednji korak je uvedba smiselnega rituala, ki pomeni redno izvajanje dejavnosti. Prav redno izvajanje dejavnosti, ki nas bodo pripeljale k želenemu cilju, so namreč veliko bolj učinkovite kot velike obljube, ki prehitro postanejo prevelike. Posebej če ste nagnjeni k mišljenju »vse ali nič«, bo motivacija, pa naj se na začetku zdi še tako močna, zelo hitro izpuhtela. Sistematično izvajanje zaobljube, ki je prilagojeno vašemu ritmu življenja in navedam in je dovolj preprosto in obvladljivo, da se ga lahko držite dlje, se je izkazalo za nad vse učinkovito.« Psihoterapevtka Nika Nikolič vodi tečaj Najdi osredotočenost, ki udeležencem pomaga strukturirati pot do želenega cilja. »Na desetine udeležencev tečaja je s pomočjo programa uspelo pripraviti svoj individualiziran načrt za doseg ciljev, ki so ga z lahkoto dosegli zaradi natančne strukture in postopnega vodenja skozi naloge, ki jih je treba pripraviti,« še dodaja.

### Za premagovanje odvisnosti je potrebna pomoč

Kadar se na pot spremembe odpravimo sami, se znajdemo samo tudi v krizi in (pre)hitro odnehamo. Pogosto je težava pomanjkanje vztrajnosti. »Ljudje prehitro obupajo; na primer pri prenehanju kajenja. Dostikrat tudi zato, ker nimajo opore in če gre za zasvojenosti, nimajo zdravih odnosov, na katere bi se lahko naslonili. Vznik zasvojenosti je vedno pomanjkanje zdravih odnosov in v notranji praznini. Zasvojenost je treba »zamenjati« z bolj zdravim življenjskim slogom in zdravimi odnosi. Ko gre za večje odločitve in spremembe, je nujno, da imamo ob sebi nekoga, ki nas bo malce bodril, na katerega se bomo lahko naslonili, ko nastopi kriza. Kriza bo vse kakor prišla in takrat zagotovo odstrla občutke, ki so dotlej tleli v notranjosti. Ti občutki morajo dobiti svoje mesto. Zasvojenosti so krasen primer tlačenja bolečih in nepredelanih občutkov, ki pa pravo mesto dobijo šele v dvojini,« pove terapevtka Lidija Bašič Jančar.

### Spremembe delamo zase, vendar z drugimi

Takole pod črto lahko zdaj že razumemo, »kam pes taco molik«. Na pot spremembe ne moremo stopiti kampanjsko, čeprav ravno to najpogosteje počnemo. Januarja se zaženemo in (najkasneje) marca omagamo ter to vedenje ciklično ponavljamo. Za globoko spremembo moramo biti zreli in dovolj odkritostri do sebe, da si priznamo, čemu smo se v življenju res pripravljene odreči ter razumeti, kaj bomo za to dobili v zameno. V zameno za sladice par kilogramov manj in boljše počutje. V zameno za cigarete boljše

zdravje, velik prihranek denarja in osebno svobodo. Nihče se ne želi zgolj odrekati, ker to ne more trajati v nedogled. Večina pa nas želi rezultate tega odrekanja. Vam je torej pomembno, da boste bolj vitki zgolj poleti, ko vas drugi vidijo v kopalkah, ali bi bili radi bolj vitki zato, ker si tako lažje zavežete čevlje, lažje dihate in ste s seboj bolj zadovoljni? Razmislite o tem, kaj bi bil v primeru spremembe vaš »dobiček« in koliko odrekanja je v vaših očeh vreden. »Bistveno je, da se skozi celo leto trudimo ohranjati notranje ravnovesje, posvetimo čas sebi, svojemu telesu, čustvom in duhovnosti, ker si to želimo. Tako ne nimamo od ene skrajnosti k drugi in posledično kasneje nismo razočarani in frustrirani, ko tega ne zmoremo uresničiti. Učinkovite zaobljube so torej tiste, ki odražajo naše notranje stanje in počutje in so iskrene do nas samih. Ne sledijo idealom in niso podlaga zato, da zgolj ustrezamo, temveč zato, ker smo se tako odločili iz sebe in zase,« še poudari terapevtka Lidija Bašič Jančar.

### Sedem korakov do lepše postave in boljšega počutja

**Manuela Pendl**, osebna trenerka in mentorica za srečno, zdravo in aktivno življenje zdravim ljudem, ki nimajo drugih navodil od svojega zdravnika, priporoča teh sedem korakov:

- Stehtajte se in si izmerite obseg pasu (dva prsta pod popkom) – za ženske je normalno do 80 cm, nad 88 cm je alarmantno, za moške pa do 94 cm, alarmantno je nad 102 cm.
- Ne zatiskajte si oči pred trenutnim stanjem, soočite se z resnico, četudi je včasih boleča. »Bolečina« (duševna, čustvena ali telesna) je pri več kot 90 % ljudi pravzaprav največji motivator, ker se je želijo znebiti ali jo vsaj zmanjšati.
- Dan začnite s kakovostnim zajtrkom (najkasneje v roku ene ure po tistem, ko ste vstali) in poskrbite za redne obroke na približno vsake tri ure ter omejite količine.
- Čez dan spijte vsaj dva litra navadne vode oz. liter na 25 kg telesne teže.
- Privoščite si dovolj kakovostnega spanca; vsaka ura spanja pred polnočjo je vredna tri ure spanja po polnoči.
- Poiščite si zvezek ali beležko in vanjo narišite dve tabeli za sedem dni. Vsak dan, ko si niste privoščili nobene sladkarije (čokolade, piškoti, torte, pecivo, sladke pijače ...) ali kake druge nezdrave razvade, si za tisti dan prilepite (ali narišite) smeška (če vam ni uspelo, pa žalostinka). Enako naredite za gibanje – če ste vsaj 20 do 30 minut telovadili in na prostem vsaj 20 do 30 minut hodili (ali tekli), smeško. Cilj je čez teden zbrati čim več smeškov v eni in drugi tabeli.
- Zvečer pred spanjem v svojo beležko vpišite vsaj tri stvari, ki vam jih je uspelo narediti, opraviti, izvesti čez dan. Uspeh rodi uspeh!

Manuela Pendl dodaja, da je dobro, če smo pozorni tudi na svoje misli. S pozitivnimi mislimi stopiti v nov dan in biti hvaležen sta najboljši popotnici za dobro počutje. In za konec še vesela novica. Vsak teden si (lahko) privoščite manjšo nagrado, nekaj, kar vas radosti in osrečuje, da se nagradite za uspehe preteklega tedna.

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## ABC

- A** Število starejših voznikov na slovenskih cestah se iz leta v leto povečuje.
- B** Voznikom v tretjem življenjskem obdobju je treba omogočiti, da bodo mobilni in varni.
- C** Kdor pije alkohol, naj ne vozi.



# Število starejših voznikov se povečuje

V nasprotju s pogostim prepričanjem, da je treba voznikom v tretjem življenjskem obdobju zaradi njihove varnosti in varnosti drugih omejevati mobilnost, si moramo prizadevati, da bi bili ti čim dlje samostojni, mobilni ter obenem tudi varni, sporoča Agencija za varnost prometa. V Sloveniji je več kot 351.955 imetnikov voznških dovoljenj starejših od 61 let, kar predstavlja 25,9 % vseh imetnikov voznških dovoljenj. V prihodnjih letih se bo populacija še starala in na cestah bo čedalje večji delež voznikov in voznic v tretjem življenjskem obdobju.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

89-letni **Srečko** iz Komende je že 68 let voznik avtomobila. Najprej je voznški izpit naredil »pri vojakih« v Sarajevu, kasneje pa še v Sloveniji, saj mu prvega niso priznali. »Mi nismo reševali samo testnih pol in vozili, imeli smo tudi motoroznanstvo. Vse, kar je bilo takrat potrebno za voznški izpit, sem opravil z odliko. Z veseljem peljem kogar koli na izlet, tudi do Splita. Na daljših vožnjah imam rad družbo, na krajše pa se odpravim tudi sam. Vozim zelo dobro, ne delam prekrškov, nekajkrat pa sem celo preprečil prometne nesreče, ki bi jih lahko zakrivilo drugi,« veselo pripoveduje voznik, ki bo v nekaj mesecih dopolnil 90 let. Takšnih »srečkovičev«, kot je Srečko, je v Sloveniji kar nekaj. Z ministrstva za infrastrukturo so nam sporočili podatke z

dne 20. oktobra 2020. Voznikov, starih med 81 in 90 let, je 23.462. Voznikov, starejših od 90 let, pa 693. Število vseh voznikov, ki so starejši od 80 let, se v Sloveniji iz leta v leto povečuje. Leta 2016 jih je bilo 17.488, leta 2020 pa jih je 6.667 več.

## S katerimi dokazili podaljšati voznško dovoljenje?

Z ministrstva za zdravje so sporočili, da se od 80. leta starosti veljavnost voznškega dovoljenja upravičencu podaljša, ko predloži zdravniško spričevalo, iz katerega je razvidna telesna in duševna zmožnost za vožnjo motornega vozila določene kategorije. V zdravniškem spričevalu mora biti, skladno z ugotovljenimi psihofizičnimi sposobnostmi voznika, določen datum naslednjega zdravniškega pregleda. Vozniško dovoljenje B-kategorije se po dopolnjeni starosti 80 let izda z veljavnostjo pet let. Ne glede na določila v zakonu o voznikih pa se veljavnost voznškega dovoljenja lahko omeji tudi na krajši rok, če je ta določen v zdravniškem spričevalu o telesni in duševni zmožnosti upravičenca za vožnjo motornega vozila, ki ga izda izvajalec zdravstvene dejavnosti. »Včasih mi podaljšajo voznško dovoljenje za dve leti, nazadnje so mi ga podaljšali za eno. Zdravnika si izberem sam, ne grem vsako leto k istemu. Narediti je treba razne zdravstvene preglede pa psihološke teste. Ta vprašanja so včasih malo otročja: sestavljati je treba razne like, risati krivulje in drugo. Rajše bi videl, da se psiholog z mano nekam pelje. Tako bi

bolje presodil, kako vozim,« se hudomušno namuzne vrli Gorenjec.

## Dodatna ura ali dve kondicijske vožnje v šoli vožnje

V Javni agenciji RS za varnost prometa poudarjajo, da so starejši vozniki zelo raznolika skupina. Razlikujejo se po letih, po funkcionalnih sposobnostih, po izkušnjah, znanju in veščinah, ki so jih pridobili v dolgih letih voznškega staža. Razlike so tudi v tem, kako pogosto vozijo ter na kakšnih razdaljah, kako motivirani so za vožnjo, da se prilagajajo novim izzivom v prometnih pravilih, infrastrukturi in signalizaciji ter tudi novi opremi v vozilih. Agencija za varnost prometa svetuje, naj dosledno upoštevajo prometna pravila, dobro in pozorno spremljajo promet in smer vožnje. Po potrebi agencija priporoča, da starejši vozniki opravijo uro ali dve kondicijske vožnje v šoli vožnje. Posebno pozornost pri vožnji pa naj usmerijo na ranljive udeležence, pešce, kolesarje, motoriste. Z namenom, da bi se starejši vozniki in voznice na cestah čim dlje počutili varne in čim dlje ostali mobilni, so na Agenciji v sodelovanju z Generalno policijsko upravo, DARS-om, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Rdečim križem Slovenije in drugimi, pripravili projekt »SOŽITJE ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU«, s katerim izvajajo celovite preventivne dogodke oz. usposabljanja za seniorje in upokojence po vsej Sloveniji. Vozniki se lahko udeležijo tudi preventivnih enodnevnih izobraževanj, na katerih osvežijo znanje

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

prometnih predpisov, se seznanijo s problematiko varne vožnje po avtocesti in hitri cesti, na razpolago pa jim je tudi praktično svetovanje o zdravstvenih merilih, ki med drugim udeležencem omogoči preizkusiti vid (na posebnih napravah preverijo svoj vid na daleč, na blizu, kontrast in nočni vid).

### Sposobnost za vožnjo se spreminja iz dneva v dan

»Pred tremi leti so mi operirali sivo mreno. Zdaj spet dobro vidim, tako podnevi kot tudi ponoči. Vendar ponoči, v dežju in megli kljub temu ne vozim rad. Če moram nujno na pot, vozim bolj previdno in počasi,« realno oceni svoje sposobnosti skoraj 90-letnik. Agencija za varnost prometa opozarja, da se sposobnost voznika za vožnjo lahko spreminja iz dneva v dan. Voznikom svetuje, da tudi sami spremljajo svoje zdravstveno stanje in da, ko prepoznajo, da se pogosteje kot običajno znajdejo v tveganih okoliščinah, poiščejo pomoč. Če opazijo spremembe zaradi upada psihofizičnih sposobnosti oz. vpliva zdravil, naj se posvetujejo z osebnim zdravnikom. Če opažajo spremembe pri vidu, pa naj se, kolikor je le mogoče, izogibajo nočni vožnji. Samokontrola ima izredno velik pomen. Agencija ob tem opozarja vse sorodnike starejših voznikov, da so tudi oni pozorni na njihovo vožnjo in da budno spremljajo njihovo psihofizično stanje. »Moj dedek je zelo samozavesten voznik, je pa tudi zelo realen. Če se ne počuti dobro, nam prepusti vožnjo. Od nekdaj ima rad avtomobile. Vedno je bil zelo vesel, ko je kupil nov avto. Devet različnih je že imel, sedanji je star 13 let. Njegov avto je vedno zelo lepo vzdrževan in dobro ohranjen. Je pa omenil, da bi raje imel avtomatika, da mu ne bi bilo treba toliko predstavljati ročice,« pove Srečkova vnukinja, ki se z njim rada pelje na daljše izlete.

### Previdno ob uživanju zdravil in alkohola

»Kadar se ne počutijo dobro ali so utrujeni, naj se starejši vozniki izogibajo vožnji, ravno tako naj ravnajo, kadar uživajo zdravila. Pri slednjih naj bodo starejši vozniki še posebej pozorni in se o morebitnih omejitvah glede vožnje in uživanja določenih zdravil – trigoniki, posvetujejo s svojim zdravnikom. Dokler upad psihofizičnih sposobnosti še ni prevelik, ni nujno, da takoj prenehajo z vožnjo, menijo zdravniki, a treba je skrbno spremljati napredovanje bolezni. Z leti se naše psihofizične sposobnosti zmanjšujejo, tako zaradi staranja kot tudi zaradi bolezni, ki se pogosteje in v večjem številu pojavljajo v starejšem življenjskem obdobju. Za starejšega voznika je izjemno pomembno, da prilagodi vožnjo svojemu zdravstvenemu stanju in zmožnostim ter aktualni sposobnosti za vožnjo, se izogne težjim razmeram na cesti in po navodilu zdravnika tudi opusti vožnjo za čas zdravljenja, rehabilitacije ali jemanja zdravil, ki vplivajo na psihofizične sposobnosti,« opozarjajo v Agenciji. Poudarijo še, da

*»Kadar se ne počutijo dobro ali so utrujeni, naj se starejši vozniki izogibajo vožnji, ravno tako naj ravnajo, kadar uživajo zdravila. Pri slednjih naj bodo starejši vozniki še posebej pozorni in se o morebitnih omejitvah glede vožnje in uživanja določenih zdravil – trigoniki, posvetujejo s svojim zdravnikom. Dokler upad psihofizičnih sposobnosti še ni prevelik, ni nujno, da takoj prenehajo z vožnjo, menijo zdravniki, a treba je skrbno spremljati napredovanje bolezni.«*

alkohol ne sodi v promet.« Srečko še vedno rad spije kozarček ali dva, vendar nikoli, kadar vozi. »Nikoli ne pijem, ko vozim. Pri 89-ih se počutim zdravega in kakšne bolezni, ki bi me morila, nimam. Ne čutim večje oslabelosti, sem v dobri kondiciji, je pa za to treba vsak dan hoditi. Uro do uro in pol dnevno, pa tudi zdravo hrano je treba jesti, veliko zelenjave in sadja. Za ohranjanje bistrih misli berem in rešujem križanke, pri sedemdesetih pa sem začel delati tibetanske vaje za razgibavanje in pomlajevanje telesa in verjamem, da tudi to pomaga vzdrževati telesno kondicijo,« svetuje vsem, ki želijo voziti v poznih letih, in doda, da je v življenju kar dvakrat prehodil slovensko transverzalo, osemkrat pa je osvojil Triglav.

### Kaj je treba priložiti vlogi za podaljšanje vozniškega dovoljenja?

Vlogi za podaljšanje vozniškega dovoljenja mora stranka predložiti:

- dosedanje vozniško dovoljenje,
- zdravniško spričevalo o opravljenem zdravstvenem pregledu,
- ustrezno fotografijo ter
- osebni dokument.

### Obvestilo Agencije za varno vožnjo

Zaradi trenutnih razmer, ki so posledica pojava bolezni covid-19, Javna agencija za varnost prometa načrtovanih terminov projekta Sožitje do umiritve razmer ne bo izvajala. »V skrbi za zdravje in varnost starejše populacije menimo, da je v danem trenutku to v interesu vseh, ki si moramo prizadevati za dosledno spoštovanje omejitev in ukrepov za zajeziitev epidemije.«

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

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

**PRAVE INFORMACIJE  
O VAŠIH TEŽAVAH**

# 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](http://www.kc-tos.si), [info@kc-tos.si](mailto:info@kc-tos.si)

**OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Kohtaj**  
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!  
Levstikova 17, Moravske Toplice  
tel.: 02 530 88 88, [www.oliviers.si](http://www.oliviers.si)

## Zobozdravstvo

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

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

**Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent**  
Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040 934 000  
[www.zobozdravstvo-prenadent.si](http://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](http://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](http://www.orl-ambulanta.si)

## Ginekologija in urologija

**Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojke, ginekologijo in estetsko medicino**  
PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana  
tel.: 041 734 725, [www.diaivita.si](http://www.diaivita.si)  
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

## Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

## Medicinski pripomočki

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

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

**Proloco medico d.o.o.** Hrvatski trg 1, Ljubljana  
tel.: 01 43 98 300, [www.proloco-medico.si](http://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 boleznij hrbtenice, sklepov, notranjih organov  
Mag. A. Vershinin, ortoped., dr. osteopatije  
tel.: 01 56 84 091, [www.centerzdravja.net](http://www.centerzdravja.net)

## Bioresonanca

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

**MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.**  
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO imunski sistem, alergije, stres, hormoni, kandida in druge obremenitve ...  
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto  
tel.: 040 156 355, [www.mavrica-zdravja.si](http://www.mavrica-zdravja.si), [mavrica.zdravja@gmail.com](mailto:mavrica.zdravja@gmail.com)

## Optiki

**OPTIKA IRMAN d.o.o.**  
Žalec | Velenje | Ljubljana  
051 288 011 | [optika@irman.si](mailto:optika@irman.si)  
[www.optikairman.si](http://www.optikairman.si)

**Optika Jureš d.o.o.**  
Ljutomer, tel.: 070 772 420  
Murska Sobota, tel.: 070 772 422  
[www.optikajures.si](http://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](http://www.optika-keber.si), [optika.keber@siol.com](mailto:optika.keber@siol.com)

**Optika Kuhar d.o.o.**  
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj  
tel.: 02 787 86 36  
[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si), [info@optika-kuhar.si](mailto:info@optika-kuhar.si)

**Optik Janez Poznič s.p.**  
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica  
tel.: 01 836 03 67, [optik.janez.poznic@gmail.com](mailto: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](mailto:optikaterzan@siol.net), [www.optika-terzan.si](http://www.optika-terzan.si)

**Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.**  
Ljubljanska 24, 6310 Izola  
tel.: 05 640 05 00, [fotooptika.rio@siol.net](mailto:fotooptika.rio@siol.net)  
<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>

**Optika Glešičič, Boris Glešičič s.p.**  
Gregorčičeva 4, Celje,  
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90  
[www.optika-glescic.si](http://www.optika-glescic.si), [glescic.optika@siol.net](mailto:glescic.optika@siol.net)

## Vsebinska

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## D3 - »Obvezna oprema« v jesensko-zimskem času

Poleti bo za tvorbo vitamina D poskrbelo sonce, pozimi si moramo pomagati sami.

Po nekaterih raziskavah ima pomanjkanje vitamina D kar 80% odraslega prebivalstva v Sloveniji.

Ne glede na ves trud, ki ga vlagate v uživanje pestre in raznovrstne hrane, D vitamina dokazano primanjkuje veliki večini Slovencev.

Vitamin D naše telo sicer proizvaja samo, z endogeno sintezo in pomočjo sončnih žarkov, vendar pa je tu ključen predpogoj: zadostna količina sonca. Te pa v naših krajih žal nimamo dovolj čez celo leto.

Zato je smiselno umestiti na »dnevni meni« v celotnem jesensko-zimskem obdobju vitamin D.

### Ali ste vedeli?

Pri ljudeh s temneje pigmentirano kožo je proizvodnja vitamina D počasnejša kot pri ljudeh s svetlejšo kožo.

### Ali ste vedeli?

Za tvorbo vitamina D v koži so ključni UVB žarki, ki pa žal skozi steklo ne morejo prodreti. Nastavljanje sončku v pisarni torej ne bo pripomoglo k tvorbi vitamina D.

### Kaj pa D vitamin v hrani?

Nekaj vitamina D sicer lahko dobimo tudi iz hrane, vendar pa se vitamin D v znatnih količinah nahaja v zelo malo živilih. Najbogatejši viri so na primer določene ribe (losos, trska, tuna, sardine, postrv), nekaj D vitamina pa vsebujejo tudi jajca, mlečni izdelki in gobe. V kolikor omenjene ribe na vašem meniju niso ravno dnevno, je dodajanje vitamina D zelo priporočljivo.

### Ali ste vedeli?

Evropska agencija za varno hrano (EFSA) je določila, da je najvišji varen dnevni odmerek vitamina D3 4.000 IE.

### Kakšni so znaki pomanjkanja vitamina D?

Medtem, ko hudo pomanjkanje vitamina D pomeni resno grožnjo za zdravje, saj lahko vodi tudi do rahitisa, nižje kostne gostote in zlomov, pa običajnega pomanjkanja pogosto ne povežemo z znaki, ki nam manko nakazujejo. Lahko se pojavijo kronična utrujenost, netipične kronične bolečine v mišicah in pogosto zbolevanje za akutnimi okužbami dihal, gripo in virusnimi obolenji. Makrofagi, ki se bojujejo proti virusom in bakterijam namreč potrebujejo dovolj vitamina D, da jih lahko uspešno premagajo.

V kolikor želimo kar najbolje podpreti naš imunski sistem, je torej nujno, da telesu zagotovimo dovolj vitamina D, še posebej v obdobjih, ko ga dokazano primanjkuje.

Če želimo v zimskem času ohraniti močan imunski sistem, moramo v naše telo vnesti tudi povišane vrednosti vitamina C.

Za vitamina C je idealno, če vsebuje formulo z podaljšanim delovanjem, tako lahko omogoča posebno počasno sproščanje, ki telesu zagotavlja optimalno absorpcijo.

Za dodatno podporo je smiselno uživati tudi katero od medicinskih gob, znanstveno najbolj raziskana je Ganoderma lucidum ali Reishi, ki jo tradicionalna kitajska medicina uporablja že več kot 2000 let. Veljala je namreč za »gobo nesmrtnosti« in simbol odpornosti ter je bila nekoč rezervirana le za kitajske cesarje. Danes vemo, da je odlična za krepitev imunskega sistema, saj vsebuje veliko polisaharidov in triterpenov, ki so močni imunomodulatorji.

Poleg krepitve imunskega sistema, nas ščiti tudi pred virusi in vnetji, razstruplja telo in se še posebej priporoča ljudem, ki so veliko pod stresom ter ob hudih fizičnih in psihičnih obremenitvah.

## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje

## Immuno Sun komplet FORMULA ZA 1 MESEC

### Immuno sun kapsule (30 kapsul)

- C vitamin z PODALJŠANIM DELOVANJEM
- Reiši gobe
- Vitamin D3
- Vitamin B6, B12
- Folna kislina

### Immuno sun powder (30 praškov)

- Magnezij (trije tipi magnezija)
- Vitamin C
- Vitamin B2



Maksimalna dovoljena  
količina Vitamina D3  
3800IU



NA KOMPLET

€49,50 €34,65  
BREZPLAČNA POŠTNINA



Informacije in naročila

080 88 44 | [www.biostile.si](http://www.biostile.si)

Izdelke lahko naročite tudi na [info@biostile.si](mailto:info@biostile.si)  
ter v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah. Biovis  
d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen.

# Z zdravim mehurjem v aktivno življenje!

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO  
VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.<sup>1,2</sup>

...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](http://www.mojmehur.si)



## Vsebina

- 4 Umrljivost zaradi covid-19
- 6 Zaščita pri zobozdravniku
- 8 Izgubljanje mišične mase pri dolgotrajnih boleznih
- 10 Okužba z virusom HPV tudi pri moških
- 12 Boljši časi za obolele z atopijskim dermatitisom
- 16 Ko nas žolčnik žolčno napada
- 18 Zakaj zaboli glava?
- 20 Akne, kaj lahko storimo
- 22 Tega nikar ne počnite z lečami v očesih
- 26 Življenje s kronično bolečino
- 28 Nega nepokretnega svojca
- 30 Higiena je eden ključnih ukrepov
- 32 Medsebojno delovanje zdravil
- 35 Nasveti iz domače lekarne za zimo
- 38 Pazljivo zaradi bakterij
- 40 Energijske pijače niso za mladostnike
- 42 Novoletne zaobljube spet splavale po vodi
- 44 Število starejših voznikov se povečuje