ABCzdravja

April 2021
Leto 16, številka 4

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Spoznajmo cepiva

Kako lajšati bolečine v nogah

Sprememba razpoloženja pri ženskah

Kdo se boji straniščne školjke

Vsako žalovanje še ni depresija

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?
The Breath Co.
Icy Mint ustna voda proti zadahu – nov intenzivno osvežujoč leden okus po mentolu in citrusih.
Zajamčeno odpravi zadah!
Na voljo v vaši lekarni, Sanolaborju ter na spletu: www.mibavita.si
Uvoznik: Miba Vita d.o.o. Tel.: 01 511 40 40 GSM: 064 25 80 00

MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE
KLIMA
Mi paše
VITANEST.SI
080 19 59

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

Diagnoza: multipla skleroza. **Kaj pa zdaj?**

Življenje z multiplo sklerozo prinaša izzive, ki jih poznajo le bolniki in njihovi bližnji. Toda tudi življenje s to boleznijo je lahko lažje in prijaznejše, če si med seboj iskreno pomagamo. **Niste sami.**

Spletno mesto mojaMS nastaja v sodelovanju z nevrologi in bolniki. Združuje relevantne in kakovostne informacije o multipli sklerozi, ter zgodbe ljudi, ki se vsak dan s pogumom soočajo z njo. **Stojimo vam ob strani.**

Obiščite **mojams.si**

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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

SI-2021-MED-MS-030
Datum priprave materiala: februar 2021

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 16, številka 4, april 2021
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

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

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

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

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

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

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

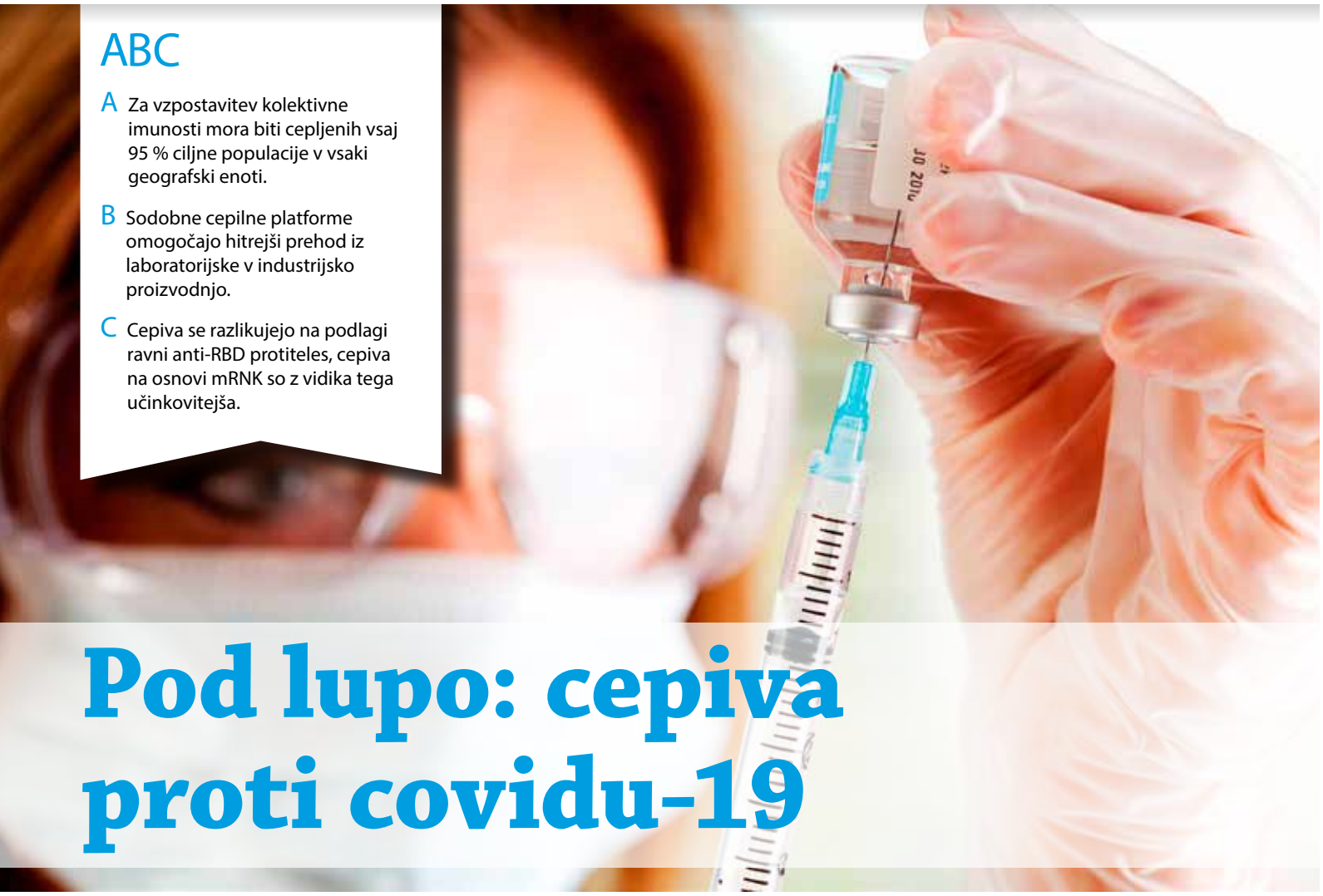
32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi



ABC

A Za vzpostavitev kolektivne imunosti mora biti cepljenih vsaj 95 % ciljne populacije v vsaki geografski enoti.

B Sodobne cepilne platforme omogočajo hitrejši prehod iz laboratorijske v industrijsko proizvodnjo.

C Cepiva se razlikujejo na podlagi ravni anti-RBD protiteles, cepiva na osnovi mRNK so z vidika tega učinkovitejša.

Pod lupo: cepiva proti covidu-19

Dogajanje na planetu zemlja se je v zadnjem letu dodobra spremenilo, pandemija novega koronavirusa je zarezala v vsa področja življenja in povzročila eno največjih tako zdravstvenih kot tudi družbenih kriz zadnjega stoletja. Ker gre v tem trenutku predvsem za podporno zdravljenje okužbe s koronavirusom, velik del stroke kot edino upanje za zamejitev virusa omenja cepljenje. Strokovnjaki grozijo, da v primeru neustrezne precepljenosti boja s pandemijo ne bomo dobili, nasprotniki pa opozarjajo na dvom o učinkovitosti in vplivu samih cepiv. Prav zaupanje posameznika v cepivo temelji na jasni in objektivni obveščenosti, ob aktualnem dogajanju pa se zanesljivi podatki pogosto izgubijo v poplavi informacij.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kot prvi koncept cepljenja odkrili Kitajci

Osnovni namen cepljenja je vzpostavitev kolektivne odpornosti v celotni populaciji, saj s tem preprečimo širjenje in posledično bolezen samo izkoreninimo. Za dosego cilja mora biti cepljenih vsaj 95 % ciljne populacije v vsaki geografski enoti. Cepljenje ni ideja sodobnega časa, zametke so namreč odkrili že na Daljnem vzhodu. Stari Kitajci so namreč že stoletja pred našim štetjem iz krast bolnikov s črnimi kozami izdelovali praške, ki so jih z namenom zaščite vtirali v kožo zdravih ljudi. Ideja o cepljenju je namreč vzklila prav iz opazovanja ljudi, ki so preboleli posamične kužne bolezni, pozneje pa za enako boleznijo, kljub izpostavljenosti, niso več zboleli. Z 18. stoletjem se je zamislica o cepljenju s Kitajske prenesla tudi na staro celino, pomemben mejnik v cepljenju pa predstavlja letnica 1881, ko je Louis Pasteur izdelal cepivo proti antraksu in pri tem postavil temelje klasične cepilne platforme.

Kapljični prenos, bolnišnično zdravljenje in kratkotrajna imunska zaščita

Tudi lani, 139 let po postavitvi novih temeljev, so nekateri znanstveniki stavili na postopek, ki je bil dolga leta v uporabi za pridobivanje novih cepiv. A za začetek spoznajmo sovražnika številka ena. Za virus SARS-CoV-2, ki je v zadnjem letu dni dobil številna nova imena in različice, je značilna velika nalezljivost, saj se prenaša s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kašljanju, kihanju, pa tudi ob govorjenju in pospešenem dihanju. Okužimo se lahko tudi ob stiku z onesnaženimi površinami. Kar petina okuženih z novim koronavirusom potrebuje bolnišnično zdravljenje, zaradi česar covid-19 ni le problem posameznika, temveč celotnega zdravstvenega sistema, ki ga je pandemija še bolj potisnila na sam rob zmogljivosti. Kot tretja lastnost novega koronavirusa, ki zadaja hud udarec človeštvu, se omenja kratkotrajna imunska zaščita po preboleli bolezni, zato se lahko kaj hitro okužimo še drugič. Cepljenje je po mnenju velikega deleža stroke trenutno edino orožje v boju proti virusu. Študije namreč pričajo o visokem zaščitnem delovanju vseh treh cepiv (več kot 90 %), ki so trenutno dostopna na evropskem trgu – Pfizer-Biontech, Moderna in AstraZeneca-Oxford. Gre za cepiva iz vrst sodobnih cepilnih tehnologij, ki povzročijo enako učinkovito imunsko zaščito in dolgoročno preprečijo nastanek težjih oblik bolezni.

Zamuden klasični princip pridobivanja zdravil

Pri razvoju cepiv proti novemu koronavirusu so namreč raziskovalci uporabljali tako klasične kot sodobne cepilne platforme. Slednje

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

so namreč obetale hitrejši prehod iz laboratorijske v industrijsko proizvodnjo in posledično večje možnosti povečevanja industrijske proizvodnje. Med klasične cepilne platforme proti SARS-CoV-2 sodijo rekombinatna proteinska cepiva, živa atenuirana cepiva in inaktivirana cepiva. Pri osnovanju klasičnega cepiva proti novemu koronavirusu gre za gojenje virusov na celičnih kulturah in posledična inaktivacija virusov, ki omogoča, da ti izgubijo infektivnost, ohranijo pa imunogenost za pripravo cepiv. Klasičen postopek pridobivanja cepiva je zamuden, česar si države v primeru covida-19 niso smele privoščiti, zato so se zanesle na nove tehnologije. Slednje v grobem delimo na vektorska cepiva in cepiva z mRNK.

»Cepljenje je po mnenju velikega deleža stroke trenutno edino orožje v boju proti virusu. Študije namreč pričajo o visokem zaščitnem delovanju vseh treh cepiv (več kot 90 %), ki so trenutno dostopna na evropskem trgu.«

Nova tehnologija cepljenja: vektorska cepiva

Tehnologija vektorskih cepiv temelji na uporabi vnaprej pripravljenih modelnih virusov. Ti so bili že v preteklosti vzgojeni v namen priprave cepiv, zato gojenja in inaktivacije teh ni treba na novo izumljati. V tako pripravljene viruse s posebnimi biotehnološkimi postopki vstavijo gensko informacijo o proteinu povzročitelja novega koronavirusa. Vnaprej sprogramiran virus nato z optimiziranimi postopki gojenja na celičnih kulturah razmnožijo in ga pripravijo kot cepivo. Tovrstna tehnologija omogoča hitro transformacijo iz laboratorijske v množično proizvodnjo in tako postopek pridobivanja cepiva skrajša za več mesecev oz. let. Zaradi uporabe modelnih virusov, ki se ne razmnožujejo v človeku, so lastnosti vektorskih cepiv zelo podobne tistim ob uporabi inaktiviranih virusov. Prav zato odstopanj stranskih učinkov ni pričakovati, gre predvsem za posamična vnetja na mestu vboda in mogoči dodatni imunski odzivi proti modelnemu virusu.

Nova tehnologija cepljenja: molekule informacijske RNK

Pri cepivih z molekulami informacijske RNK (mRNK) – molekule služijo kot navodila za nastanek različnih beljakovin – je omogočena količinsko masovna produkcija cepiv. Posamične molekule mRNK je mogoče z biokemijskimi postopki sinteze industrijsko izdelati, posledica je kemijsko čist produkt brez bioloških primesi, po čemer se tovrsten postopek razlikuje od klasičnega gojenja na celičnih kulturah. V farmacevtski industriji so posamična podjetja že pred pandemijo razvijala zdravljenje tumorjev s pomočjo reprogramiranja celic ob pomoči mRNK, s pojavom novega koronavirusa pa so uporabila preizkušeno tehnologijo vstavljanja mRNK v lipidne nanovezikle z uporabo sintetizirane virusne mRNK za protein bodice S. Po cepljenju tako virusna genska informacija za ta specifični protein pride v naše celice, ki začnejo izdelovati delčke virusa, to opazi imunski sistem in sproži odziv proti virusu. Posledica je cepilna platforma, ki omogoča neomejene količine cepiva.

Kakšna je učinkovitost sodobnih cepiv?

Razvoj farmacevtskih učinkovin je povezan z visokimi finančnimi vložki, številnimi kliničnimi študijami, pridobivanji dovoljenj … Prav zato gre pogosto za zamuden in dolgo časa trajajoč proces. V primeru virusa SARS-CoV-2 pa so posamične države sklenile financirati razvoj cepiv, zaradi česar se je sam postopek pospešil, klinične faze pa zaradi visokih vložkov izvajajo s celotnim številom preiskovancev. Na podlagi tega strokovnjaki bistveno hitreje pridobijo oceno varnosti in podatke o učinkovitosti cepiva, čeprav so pravila za registracijo cepiv ostala enaka. Stroka v pretežni meri zatrjuje, da vsa cepiva služijo bistveni funkciji, torej preprečevanju razvoja težjih bolezenskih znakov, obenem pa bi bilo smiselno, da cepiva nudijo čim daljšo zaščito pred okužbo in prenašanje te na druge. To omogoča zadosti visoka raven anti-RBD protiteles, po katerem se cepiva, registrirana za uporabo v EU, najbolj razlikujejo. Cepiva na osnovi mRNK so s tega vidika učinkovitejša od vektorskih, kjer bo po besedah strokovnjakov treba optimizirati režim cepljenja. Cepivo proizvajalca Moderna vsebuje 100 mikrogramov mRNK na odmerek, kar je več kot cepivo proizvajalca Pfizer-BioNTech, ki vsebuje 30 mikrogramov na odmerek.

Kaj omogoča boljšo zaščito: da se cepimo ali da okužbo prebolimo?

Že jeseni sta Pfizer-Biontech in Moderna predstavila rezultate zaščitnega delovanja njunega mRNK cepiva, po teh sodeč je učinkovitost zaščite ljudi, ki predhodnega stika z virusom še niso imeli, 95-odstotna. Mesec dni pozneje je rezultate predstavila tudi AstraZeneca-Oxford, ki ponuja 70-odstotno učinkovito zaščito pred okužbo. Posledica rezultatov je bil vtis, da vektorsko cepivo ni tako učinkovito, zato so nekateri posamezniki začeli odklanjati vektorsko cepivo, a kot poudarjajo strokovnjaki, so cepiva na evropskem trgu enakovredna, saj zanesljivo ščitijo pred težjimi bolezenskimi stanji v primeru okužbe. O tem pričajo rezultati raziskave, ki so jo opravili na Škotskem. Po tej sodeč je že prvi odmerek cepiva proti SARS-CoV-2, tako vektorski kot mRNK, znižal tveganje za hospitalizacijo.

Ob tem stroka opozarja, da cepljenje s katerim koli od omenjenih cepiv omogoči nastanek precej višje ravni nevtralizacijskih protiteles kot spontana okužba. S cepivi se dvigne raven protiteles, medtem ko prebolela bolezen povzroči raznovrsten imunski odziv, posledično marsikateri prebolevnik razvije zelo malo zaščitnih teles in okužbo kmalu že prenaša naprej.

Razvoj farmacevtskih učinkovin je povezan z visokimi finančnimi vložki, številnimi kliničnimi študijami, pridobivanji dovoljenj … Prav zato gre pogosto za zamuden in dolgo trajajoč proces. V primeru virusa SARS-CoV-2 pa so posamične države sklenile financirati razvoj cepiv, zaradi česar se je sam postopek pospešil, klinične faze pa zaradi visokih vložkov izvajajo s celotnim številom preiskovancev. Na podlagi tega strokovnjaki bistveno hitreje pridobijo oceno varnosti in podatke o učinkovitosti cepiva, čeprav so pravila za registracijo cepiv ostala enaka.

Članek je nastal ob pomoči podatkov, pridobljenih iz gradiva za strokovno javnost NIJZ z naslovom Delovanje cepiv proti covidu-19 *in članka, objavljenega v Glasilu Zdravniške zbornice Slovenija* (ISIS, *januar 2021) z naslovom* Cepiva proti covidu-19. *Avtor obeh besedil je prof. dr. Alojz Ihan.*

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

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Motnje spanja so globalna epidemija, ki ogroža zdravje in kakovost življenja že skoraj 45 % svetovne populacije.

B V Sloveniji je vsaj 300 oseb z neprepoznano motnjo spanja – narkolepsijo.

C Večina slovenskih najstnikov spi premalo.

Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

Doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med.

Kako zelo je spanje pomembno za naše zdravje, ugotovimo šele, ko imamo z njim težave. Mnogo ljudi trpi zaradi nespečnosti, katere posledica je čezmerna dnevna zaspanost. Narkolepsija (ko pade glava v krožnik) je le ena hujših motenj, sicer za motnje spanja obstaja vsaj 80 doslej raziskanih vzrokov. Zaspanost ni enaka utrujenosti, pojasnjuje evropska somnologinja doc. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, dr. med., spec. pediatrije, spec. otroške nevrologije. Nezdravljene motnje spanja vodijo v različne bolezni, zato je zgodnja prepoznavnost zelo pomembna, saj bo preprečila dolgoročne posledice.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **doc. dr. Barbaro Gnidovec Stražišar, dr. med., spec. otroške nevrologije in spec. pediatrije, ESRS somnologinjo**

Čezmerna dnevna zaspanost

Jutranja zaspanost in težava z vstajanjem iz postelje, dopoldanska dremavost, želja po spanju med vožnjo, med poukom, študijem ali službo, popoldansko spanje na kavču in zvečer pred televizijo … Čezmerna dnevna zaspanost, ki je posledica ene neprespane noči, je normalen fiziološki proces, ko pa se pojavlja vsakodnevno in vztraja, tudi če ponoči normalno spimo, gre za patološko zaspanost. Čezmerna dnevna zaspanost je vzrok za kar četrtino vseh prometnih nesreč.

Kaj je spanje

Dojenček prespi tri četrtine dneva, skupno pa človek prespi kar tretjino svojega življenja. Zakaj spimo, še do danes ni povsem pojasnjeno, gotovo pa je, da je spanje biološka nuja in brez njega ne preživimo. Nočni počitek za spanje ni pravo poimenovanje, saj spanje ni počivanje, poudarja Barbara Gnidovec Stražišar. Znano je, da so možgani v nekaterih fazah spanja celo mnogo bolj aktivni kot med budnostjo. V spanju namreč ločimo več faz; najprej pademo v mirno spanje, ko se telesne in možganske funkcije upočasnjujejo, odrasel človek bi moral zaspati v petnajstih minutah. Sledi globoko spanje, nato pa po približno uri in pol pademo v spanje REM, ko je možganska aktivnost enaka kot v budnosti – speči takrat hitro premika očesna zrkla, takrat imamo tudi najintenzivnejše sanje, telo pa je razen bitja srca in dihanja popolnoma neaktivno. Posamezni cikel spanja traja okoli sto minut, v njem pa se izmenja pet različnih obdobij spanja.

Pomen spanja

Novejša spoznanja potrjujejo pomembno vlogo spanja pri obdelavi informacij v osrednjem živčevju, utrjevanju spomina, učenju in drugih višjih živčnih dejavnostih. Spanje pomembno vpliva tudi na odstranjevanje strupov iz telesa. Znano je, da se med spanjem iz možganov izplavljajo beljakovine, značilne za demenco. Obratno, ravno pomanjkanje spanja lahko povzroči predčasno demenco, dolgotrajne posledice pomanjkanja spanja pa vplivajo tudi na debelost,

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

sladkorno bolezen, srčno-žilne bolezni, zmanjšano odpornost organizma in celo nekatere vrste rakavih bolezni.

Ritem spanja

Danes že vemo, da se vnaprej, to pomeni »na zalogo«, ne moremo naspati, prav tako se ne moremo prisiliti, da bi spali manj in se na to navadili. Ljudje imamo v sebi cirkadiano (cirka diem – približno en dan = 24 ur) biološko uro. To pomeni, da se vsi procesi v telesu (presnova, izločanje hormonov, nihanje temperature in krvnega tlaka …) odvijajo v ciklih v obdobju 24 ur, v ta cikel pa pade tudi spanje. Najnovejša dognanja govorijo o t. i. »urnih« oz. periodičnih genih v možganih (dirigenti v možganih), ki natančno urejajo in sinhronizirajo vse procese v telesu, saj notranji organi ne morejo uporabljati svetlobe kot glavnega sledilca časa. Svetlobo oz. temo kot signal prepozna le melatonin, ki uravnava spanje in druge procese. Ugotovitev o urnih genih je leta 2017 prinesla Nobelovo nagrado trem ameriškim znanstvenikom, Barbara Gnidovec Stražišar pa pravi, da bodo nadaljnje ugotovitve v zvezi s pomenom spanja najbrž prinesle drugo Nobelovo nagrado na tem področju.

Motnje spanja pri otrocih

Otrok že v maternici spi praktično brez premora do zadnjih tednov nosečnosti, novorojenček pa prespi dve tretjini dneva. V prvih mesecih življenja se odvija zorenje možganov. V spanju se izločajo tudi številni hormoni, med njimi tudi rastni hormon, ki ima odločilno vlogo pri rasti in razvoju otroka. Težave s spanjem ima 10–30 % otrok in mladostnikov. Eden od vzrokov je po besedah Barbare Gnidovec Stražišar nezavedno nočno prebujanje. Gre za mikroprebujanja, ki so posledica motenj dihanja ali gibanja v spanju ali različnih parasomnij (nočne more, hoja v spanju). Dojenčki, ki se dobro hranijo, spijo dlje, zato novorojenčka hranite tedaj, ko je lačen, kar v praksi običajno pomeni vsaki dve do štiri ure. Če se novorojenček hrani pogosteje, obstaja možnost, da mu manjši obroki bolj kot hranjenje pomenijo način pomiritve. To lahko vodi do tega, da dojenček postane odvisen od hranjenja pri uspavanju, kar lahko kasneje povzroči vedenjsko nespečnost. Dojenčki, ki se naučijo uspavati s pomočjo dudice ali igračke, spijo bolje kot tisti, ki pri uspavanju stalno potrebujejo pomoč svojih staršev. Priljubljeni predmet ali igračka bo s svojo prisotnostjo dojenčku pokazal, da je čas za spanje, in mu tudi ponoči pomagal, da se po fiziološkem prebujanju lahko sam pomiri in ponovno zaspi, ne da bi za to moral prebuditi starše. Veliko nosečnic ima predvsem zaradi hormonskih sprememb težave z nespečnostjo, svoje pa prispevajo še nosečniška slabost, zgaga, bolečine v križu in plodovi gibi. Posledica je večja potreba po spanju čez dan, vzrok pa je lahko tudi sindrom nemirnih nog ali apneja v spanju.

Čezmerna dnevna zaspanost najstnikov

Spanje pomembno vpliva na spominske funkcije in učni uspeh. Znano je, da ima povečane potrebe po dnevnem spanju večina najstnikov, saj – preprosto – premalo spijo. Med vzroki je predvsem slaba higiena spanja z uporabo različnih elektronskih naprav pred spanjem (modra svetloba z računalnikov in mobilnih telefonov) in zgodnji začetek pouka v šolah. To pomeni, da se pri najstnikih potreba po spanju pojavi okoli 23.00, spati pa bi v skladu s potrebami morali 8–9 ur. Če bi se tega držali, bi seveda zamudili v šolo. Kronično pomanjkanje spanja vodi do telesnih in vedenjsko-kognitivnih posledic. Ritem spanja in budnosti je lahko porušen tudi, kadar gre za skrajni jutranji ali večerni tip. Zaspani otroci in mladostniki so pogosto napačno ocenjeni, da so leni in nezainteresirani, zato o svojih težavah molčijo in ne iščejo strokovne pomoči.

Sindrom nemirnih nog

Sindrom nemirnih nog je pogost, saj je prisoten v 5 % odrasle populacije, z leti se njegova pojavnost veča, več ga je pri ženskah. Gre za sindrom, ki se značilno pojavlja v budnosti, se stopnjuje čez dan in je najbolj izrazit zvečer pred spanjem, nadaljuje pa se tudi med spanjem v smislu periodičnih gibov nog. Vstajanje in hoja zmanjšata nemir v nogah, ki pa se ob ponovnem sedenju oziroma ležanju ponovi. Bolniki povedo, da zvečer ne morejo mirno gledati televizije, imajo težave ob sedenju v kinu, gledališču. Nemir se po navadi še stopnjuje ob ležanju v postelji. Med spanjem gre za počasne gibe stopal, lahko pa tudi gibe v kolenu in kolku. Bolniki se zaradi stalnih ponavljajočih se gibov težko uspavajo, zjutraj pa so zaspani, kar ponovno vodi v čezmerno dnevno zaspanost. Sindrom nemirnih nog je lahko posledica sladkorne bolezni, slabokrvnosti, pogosto pa gre za idiopatsko obliko, ko je potrebno zdravljenje z zdravili, ki nadomeščajo dopamin v osrednjem živčevju. Z leti se težave slabšajo, po navadi se pojavijo že v zgodnjem popoldanskem času, lahko se razširijo tudi na zgornje okončine. Sindrom nemirnih nog se lahko pojavlja tudi pri otrocih, ki po navadi ne znajo točno opisati svojih težav, lahko pa je težava tudi dedna.

Narkolepsija

Narkolepsija spada med motnje spanja, ki se najbolj kažejo s povečano dnevno zaspanostjo. Ni psihiatrična, ampak nevrološka bolezen, povzročena s propadom okoli 10.000 specifičnih nevronov, ki izločajo živčni prenašalec hipokretin oz. oreksin. Redko se začne že v otroštvu, pogosteje v mladostni dobi in pri mlajših odraslih. Sprva človeka prevzame le v monotonih okoliščinah: otroci zaspijo med poukom v šoli, ob gledanju televizije, odrasli med branjem časopisa, kot sopotniki v avtomobilu, kasneje pa postane izrazita tudi ob drugih dejavnostih – na delovnem mestu, med pogovorom, med vožnjo avtomobila, med obrokom, med hojo … Čezmerna dnevna zaspanost je vedno kratka, bolniki zaspijo le za kratek čas in običajno se po kratkem spanju počutijo bolje. Poleg glavnega znaka – napadov čezmerne dnevne zaspanosti – imajo še druge, kot so:

- nenadna delna ali popolna izguba mišičnega tonusa ob čustvenem dogodku,
- nezmožnost gibanja (paraliza) ob uspavanju in prebujanju, kar je hudo neprijeten občutek, saj se bolnik pri polni zavesti ne more premakniti,
- prekinjano nočno spanje ali spanje po obrokih,
- grozavi, neprijetni prividi ali prisluhi ob uspavanju in prebujanju – bolniku se, na primer, zdi, da vidi, kako po njem leze kaka žival, ali da sliši glasove.

Narkolepsija lahko ostane dalj časa nepreposznana in ljudje s tovrstnimi težavami nimajo pravilne diagnoze. Nemalokdaj so ocenjeni kot leni, nezainteresirani ali celo kot psihiatrični bolniki.

Apneja v spanju – sedemkrat večje tveganje za prometne nesreče

Gre za kratkotrajne prekinitve dihanja med spanjem v trajanju deset sekund in več, ki so posledica zoženja v zgornjih dihalih. Težava je pogostejša pri srednji in starejši populaciji. Ob kratkih pavzah dihanja se zniža raven kisika v krvi, sledijo kratkotrajna prebujanja, pogostejše je uriniranje ponoči, lahko se pojavi tudi nočno hlastanje za zrakom. Posledica pomanjkanja kisika med spanjem so jutranji glavoboli, utrujenost, težave s koncentracijo, spominom. Posledica nočnih prebujanj pa je povečana dnevna zaspanost, zaradi katere imajo bolniki z obstruktivnimi pavzami dihanja med spanjem sedemkrat povečano tveganje za prometne nesreče. Pavze dihanja med spanjem pa so lahko tudi posledica srčnega popuščanja oziroma sprememb v možganskem deblu. Razločevanje pavz dihanja je pomembno, saj je njihovo zdravljenje različno. Pravočasno zdravljenje obstruktivnih motenj dihanja med spanjem (po navadi z dihalnim aparatom, ki ga bolnik uporablja samo med spanjem in ga predpiše pulmolog) pomembno izboljša kakovost življenja in prepreči dolgotrajne posledice (kot so lahko možganska kap, motnje srčnega ritma, srčni infarkt).

Kdo vam lahko pomaga?

Samoplačniška Nevrološka ambulanta - MC Vid

Ulica Vinka Vodopivca 21, 5000 Nova Gorica

tel: 068 621 189

www.nevroloska-ambulanta.si

Nevrološki pregledi, obisk nevrologa na domu • Mnenje glede sposobnosti za vožnjo • UZ vratnih arterij • Vedenjsko-kognitivna terapija

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Parkinsonova bolezen je nevrološka motnja.

B Tveganje zanjo s starostjo raste.

C Bolniki se vsak dan, ko bolezen napreduje, soočajo z novimi izzivi.

Križi in težave parkinsonove bolezni

Parkinsonova bolezen je počasi napredujoča, nevrodegenerativna bolezen. Glavna značilnost te bolezni je propadanje dopaminskih nevronov v črni substanci, globoko v možganih, zaradi česar v možganih primanjkuje dopamina. Na svetu je 6,3 milijona bolnikov s parkinsonovo boleznijo, samo v Sloveniji več kot 9 tisoč. Razlog za nastanek bolezni lahko iščemo tako v genetskih kot okolijskih dejavnikih, vendar pa vzrok za nastanek ni znan.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Tveganje za parkinsonovo bolezen (PB) s starostjo raste, je pa v Sloveniji kar nekaj »mladih bolnikov«, starih med 30 in 55 let. Vidni simptomi te bolezni so tresenje oziroma tremor, upočasnjenost gibov, okorelost, motnje ravnotežja, govora, požiranja. Bolezen spremljajo tudi težave, ki jih na prvi pogled morda ne bi povezali s PB. To so utrujenost, apatija, depresija, motnje s spominom, težave z raznimi odvisnostmi, ki nastanejo kot posledica jemanja zdravil, in druge motorične težave. Pot do diagnoze lahko traja več let, saj je prve simptome mogoče povezati tudi s kakšno drugo boleznijo.

»Težko je, ker svoje bolečine ne moreš pokazati«

»Leta 2008 sem najprej zbolela za hormonsko odvisnim rakom leve dojke. Januarja 2019 sem morala na operacijo zaradi težav z odvajanjem blata in urina. Nekaj tednov po operaciji pa se je pojavil tremor v levi roki in levi nogi. Nevrolog je postavil diagnozo: parkinsonova bolezen. Bila sem zmedena, v šoku. Imam družino, moža in tri otroke. Najprej rak, potem pa še parkinsonova bolezen. Seveda smo šli tudi po drugo mnenje, ki pa je diagnozo potrdilo,« razlaga **Renata Zupančič Novak**, ki je danes stara 53 let. »Težko je, ker svoje bolečine ne moreš nikomur pokazati. Samo ti si tisti, ki jo občutiš. Čeprav sem po naravi optimističen človek in poskušam svoje težave reševati sama, sem se odločila, da se pridružim članom društva Trepetlika. Pridružila sem se skupini mladih, torej bolnikom, ki so mlajši od 55 let. To je bila odlična odločitev. Člani skupine se srečujemo, si zaupamo, se pogovarjamo in družimo. Tudi med epidemijo smo se vsakih 14 dni dobili in klepetali po spletu. Delimo podobne, pa tudi različne težave, ki jih povzroča bolezen.«

Društvo srčnih ljudi, ki jim je mar

Društvo Trepetlika je društvo bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami. Pod tem imenom deluje že skoraj 31 let. Glavni sedež ima v Ljubljani, svoje dejavnosti pa so razširili tudi po drugih mestih. Društvo ima 1250 članov, med katerimi so tako bolniki, skrbniki in drugi. **Cvetka Pavlina Likar** je že 15 let predsednica društva Trepetlika in je nasledila že prej uspešnega in prizadevnega predsednika **Branka Šmida**. V društvo je prišla, ko je za parkinsonovo boleznijo zbolel njen mož. »Vesela sem, da nam vsako leto uspe pridobiti okoli 150 novih članov. Še posebno smo veseli za tiste, ki pridejo v zgodnjih fazah bolezni. V društvu organiziramo razna srečanja, delavnice, izobraževanja in tabore. To so dogodki, ki našim članom ogromno pomenijo. Pogosto tudi sami sodelujejo pri pripravi. Izberejo teme, se pripravijo nanje in jih predstavijo. Tako govorijo o tem, kar jih resnično zanima. Ob diagnozi se marsikdo žal zapre vase in se izolira. Pogosto so ljudje, če v tem stanju ostajajo sami, izgubljeni. Zgodi se, da sredi prehoda za pešce »zmrznejo«, vendar klicanje urgence ni rešitev. Prav tako ni reši-

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

tev jemanje prevelikih odmerkov zdravila. Res je, da zdravilo kratkoročno odpravi rigidnost telesa in izboljša počutje. Vendar ima druge stranske učinke, ki pomembno vplivajo na vedenje, zato je zdravila vedno treba jemati po navodilu zdravnika in ne kar tako na pamet,« opozarja predsednica društva.

Tabori, ki povezujejo in dvigujejo razpoloženje

»Na idejo tabora sem prišla zato, ker je čas, ki ga preživim z bolniki v ambulanti, omejen. Čeprav smo ob pregledih v ambulanti organizirali tudi posvetovalnice, kjer so kronični bolniki dobili dodatno znanje o bolezni, zdravilih in stranskih učinkih zdravil, sem začutila, da bolniki potrebujejo še nekaj več. Neke vrste varen prostor, kjer lahko poleg izobraževanja izmenjajo tudi osebne izkušnje, se spoznajo in so drug drugemu v oporo. Tako smo v okviru društva Trepetlika organizirali enodnevni izlet v Goriška brda. Na tem izletu je padla ideja o tem podaljšanem vikendu najprej v Gorjah nad Novo Gorico, kasneje v Izoli in zdaj na Debelem rtiču. Prišel je cel tim zdravnikov, pa tudi fizioterapevtov, delovnih terapevtov in drugih, ki so med zbrane delili svoje znanje. Sedaj izvajamo te tabore že 14 let, vsako pomlad in vsako jesen,« razloži **Lidija Ocepek, dipl. med. sestra**, specializirana na področju parkinsonizma. V letu 2020 sta tabora zaradi bolezni covid-19 žal odpadla. Bolnikov pa v teh časih ne skrbi samo epidemija koronavirusa, bridko se zavedajo, da jim je otežen dostop do strokovne pomoči za težave, ki se pojavljajo v zvezi z njihovo boleznijo.

Kaj skrbi bolnike s parkinsonovo boleznijo?

»Borimo se za čim več posegov globoke možganske stimulacije, saj se po tem posegu bolniki veliko lažje gibljejo. Žal pa je teh operacij za bolnike s parkinsonovo boleznijo premalo in dogaja se, da morajo na operacijo tudi v tujino, kar zanje ni preprosto. Potovanje je zahtevno, bolniki potrebujejo spremljevalca, razumeti morajo tuj jezik,« našteva predsednica društva Trepetlika Cvetka Pavlina Likar. Globoka možganska stimulacija je sicer pomembna metoda pri zdravljenju gibalnih motenj, kot so parkinsonova bolezen, distonija in esencialni tremor. Gre za operacijo, pri kateri v možgane vgradijo elektrode, ki z visokofrekvenčnim električnim tokom dražijo globoke možganske strukture in vplivajo na človeške gibalne sposobnosti. Prvič so jo izvedli leta 2008 v mariborskem UKC, od leta 2014 pa poseg izvajajo v glavnem le še v UKC Ljubljana. »Od leta 2014 vsakoletno povečujemo število operiranih bolnikov v programu globoke možganske stimulacije (DBS). Tako je bilo v letu 2019 operiranih 18 bolnikov, kar je največje možno število, torej en- do dvakrat mesečno, ki ga lahko nudimo za DBS v danih kapacitetah in brez diskriminacije drugih čakajočih bolnikov,« razloži **prof. dr. Roman Bošnjak**, **dr. med.**, predstojnik KO za nevrokirurgijo UKC Ljubljana.

»Vesela sem, da nam vsako leto uspe pridobiti okoli 150 novih članov. Še posebno smo veseli za tiste, ki pridejo v zgodnjih fazah bolezni. V društvu organiziramo razna srečanja, delavnice, izobraževanja in tabore. To so dogodki, ki našim članom ogromno pomenijo.«

Načinov zdravljenja je več

Izr. prof. dr. Maja Trošt, dr. med., vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke klinike v Ljubljani razloži, da je zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo za veliko, predvsem mlajših bolnikov s parkinsonovo boleznijo najbolj optimalen način zdravljenja bolezni, ko bolezen traja pet ali več let, ni pa edina možnost zdravljenja. To je eden od razlogov, zakaj so lahko bolniki s PB za to možnost prikrajšani. »Nekaterim bolnikom v napredovalih fazah nudimo tudi kontinuirana dopaminergična zdravljenja, kot sta apomorfinska podkožna infuzija in infuzija gela levodope v tanko črevo. Oba načina zdravljenja smo na Nevrološki kliniki v Ljubljani uvedli med prvimi v Evropi in imamo z njimi bogate izkušnje. Učinkovitost kontinuiranih dopaminergičnih zdravljenj in globoke stimulacije je zelo podobna, vsa zdravljenja pomembno izboljšajo življenja bolnikov. Vendar je s črpalko treba dnevno rokovati, zato ima bolnik ali svojec nekaj dela in skrbi z njo. Še posebno mlajši bolniki si po navadi pogosteje želijo globoke stimulacije, dogaja pa se, da v času, ko čakajo nanjo, že prekoračijo starost, pri kateri je ta poseg še mogoč,« razloži Maja Trošt. Zaveda se, da v teh primerih ne gre za operacije »na življenje in smrt« kot npr. pri različnih nujnih stanjih v medicini, kamor na primer sodijo onkološke bolezni. Kljub temu pa si želi, da bi bolnike s PB umestili višje na lestvici operativnih prioritet, da ne bi zamudili optimalnega okna za uvedbo tega zelo učinkovitega zdravljenja.

Rada bi zaplesala s sinom ob zaključku mature

»Vedno sem bila nasmejana in dobre volje, zdaj pa imam tak namrščen, zategnjen obraz,« pripoveduje Renata, ki jo parkinsonova bolezen vsak dan postavi pred nov izziv. »En dan še normalno hodim, drug dan mi že škripa v kolenih in mi otrdijo prsti. Rada kvačkam, vendar to vse težje počnem, ker nimam več moči v rokah. Tudi avtomobila ne vozim več. Včasih sem lahko plesala, želim si, da bi spet lahko – s sinom na maturantskem plesu.«

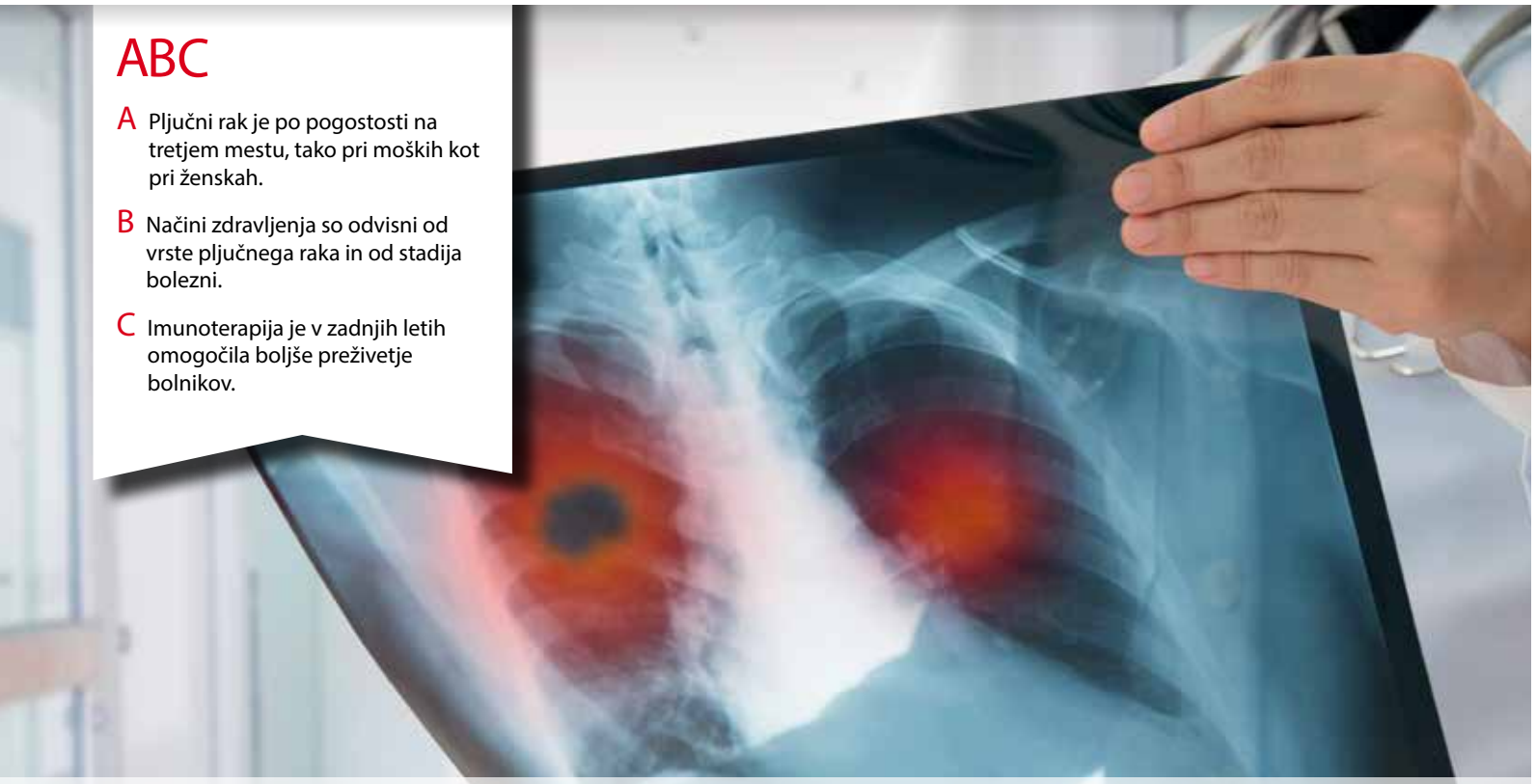
Predstojnik kliničnega oddelka za nevrokirurgijo v Ljubljani, prof. dr. Roman Bošnjak, dr. med., opozarja, da so kirurške prostorske kapacitete v UKCL zasedene, nevrokirurgi pa letno opravijo 1629 posegov. »Delo poteka v glavni stavbi UKCL v dveh velikih operacijskih dvoranah vsakodnevno, v dežurstvu vse dni v tednu in enkrat tedensko v skupni operacijski dvorani za otroke na Pediatrični kliniki. Operacija globoke možganske stimulacije poteka v budnem stanju in traja 5–6 ur. Zahteva uporabo stereotaktičnega obroča in nevronavigacije, kjer se slednja skoraj vsakodnevno uporablja tudi pri drugih operacijah. Multidisciplinarni konzilij Nevrološke klinike izbira in določa vrstni red bolnikov z različnimi motnjami gibanja. Poleg 15 do 18 novih vgraditev letno tekoče opravimo tudi 9 do 15 operacij menjav iztrošenih baterij stimulatorja. V letu 2020 smo kljub nujnim ukrepom zaradi pandemije na celoletni osnovi opravili toliko vgraditev kot leta 2018, to je 12 pacientov.« Na vprašanje, kje vidijo rešitev, odgovarja: »V souporabi novega operacijskega prostora izven glavne stavbe UKCL na novi Nevrološki kliniki, kjer bo stal nov angiograf številka 2 in je opremljanje prostora in nabave opreme v postopku javnega razpisa. V ta razpis bo za neodvisno delo treba všteti tudi omenjeno visokotehnološko in precej drago nevro kirurško opremo.«

www.abczdravja.si

PRAVE INFORMACIJE O VAŠIH TEŽAVAH

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi



ABC

A Pljučni rak je po pogostosti na tretjem mestu, tako pri moških kot pri ženskah.

B Načini zdravljenja so odvisni od vrste pljučnega raka in od stadija bolezni.

C Imunoterapija je v zadnjih letih omogočila boljše preživetje bolnikov.

Zdravljenje pljučnega raka napreduje

doc. dr. Martina Vrankar, dr. med.

Pljučni rak je zahrbtna bolezen, saj običajno ne daje dovolj značilnih zgodnjih opozoril. Polovica bolnikov ima ob postavitvi diagnoze namreč že razsejano bolezen drugod po telesu. Takrat je za možnost ozdravitve največkrat že prepozno. Rak pljuč je tisti, pri katerem je umrljivost največja med vsemi raki. Zato je še toliko bolj pomembno, da bolniki ob prvih znakih vendarle stopijo k osebnemu zdravniku in jih ta napoti k pulmologu. Tudi v času epidemije.

Avtorica: **Maja Korošak**

O simptomih te hude bolezni, o njenem diagnosticiranju in zdravljenju smo se pogovarjali z **doc. dr. Martino Vrankar, dr. med., specialistko radioterapije in onkologije** na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Povedala je, da je znak, ki ga največkrat povezujemo z rakom pljuč, kašelj. »Kašelj ni vedno prisoten, je pa pogost tudi pri dolgoletnih kadilcih. Pri pljučnem raku se vendarle malo spremeni, lahko se pridruži še krvavkast izpljunek. Slednje je za bolnike alarm, zaradi katerega zelo hitro obiščejo zdravnika.«

Drugi simptomi so lahko težko dihanje, sprva ob naporu, ker pa gre za starejše bolnike, ga velikokrat pripisujejo tudi slabšanju splošne kondicije. Bolniki s pljučnim rakom so večinoma kadilci, zato težave pripišejo tudi kajenju in kronični obstruktivni pljučni bolezni, ki je med kadilci pogosta. Ljudje z omenjenimi težavami se pogosto pozno odpravijo k zdravniku. Tudi bolečina v prsnem košu lahko kaže na pljučnega raka, prav tako pa tudi hripavost ali izguba telesne teže. Na zasevke drugje v telesu pa lahko opozarjajo tudi bolečine kjer koli v telesu, npr. v križu, glavobol ipd., še našteva dr. Vrankarjeva.

Vsako leto šest odstotkov več žensk

Prognoza bolnikov s pljučnim rakom je med najslabšimi med vsemi raki, je povedala naša sogovornica. »V Sloveniji za rakom zboli skoraj 15.000 ljudi na leto, od tega okoli 10 % zaradi pljučnega raka. Pljučni rak je po pogostosti na tretjem mestu tako pri moških kot pri ženskah. Zbolevnost tega raka pri moških se je v zadnjih treh desetletjih ustalila, vsako leto zboli približno enako število moških. Obolevnost pri ženskah pa narašča, v zadnjem desetletju zboli vsako leto skoraj 6 % več žensk. Včasih je rak pljuč veljal za bolezen moških, danes pa zboleva skoraj polovica žensk. Po podatkih iz Registra raka je leta 2017 na novo zbolelo 1457 bolnikov, od tega je bilo 887 moških in 570 žensk,« navaja dr. Vrankarjeva in dodaja, da je pljučni rak po umrljivosti na prvem mestu med vsemi raki. Že leta 2016 je za rakom pljuč umrlo več žensk kot zaradi raka dojke, ki je najpogostejši rak pri ženskah.

Kako se postavi diagnoza?

Bolnik zaradi težav obišče osebnega zdravnika, ta pa ga napoti k pulmologu. Včasih se rak pljuč odkrije naključno, takrat gre obi-

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

čajno za zgodnji stadij, pove dr. Vrankarjeva. V katerih primerih ga lahko odkrijejo naključno? »Naključno ga lahko odkrijemo, kadar ima bolnik predviden kakšen načrtovan poseg, ki zahteva v sklopu priprav rentgensko slikanje pljuč, to pa pokaže spremembo na pljučih.« Kako se diagnosticiranje nadaljuje? »Sledijo preiskave, najprej CT prsnega koša in nato CT glave in trebuha. Kadar je glede na te preiskave predvideno radikalno zdravljenje bodisi z operacijo bodisi z obsevanjem, bolniki opravijo tudi preiskavo PET-CT, ki omogoča najnatančnejšo zamejitev bolezni.« Pri pozitronski emisijski tomografiji (PET) se v telo vbrizga radioaktivna snov, vezana na drugo snov, ki je naravno navzoča v telesu, najpogosteje glukoza. S slikanjem prikažemo porabo glukoze v organih in tkivih telesa. Nastane slika, ki je rezultat sevanja pozitronov (pozitivnih elektronov) v tkivih. Temeljno načelo preiskave je dejstvo, da rakave celice vsrkajo več glukoze kakor zdrave, kar pomeni, da bolne celice sprejmejo tudi več radioaktivne snovi. Tako bolna tkiva, ki vsebujejo več pozitronov, močneje sevajo, to pa se zazna na sliki.

Dr. Vrankarjeva nadalje pove, da je včasih treba opraviti pregled možganov z magnetno resonanco, predvsem pa je treba pridobiti tkivo tumorja, največkrat z bronhoskopijo, zato da lahko določimo vrsto raka. Na osnovi tega se lahko odločajo o najustreznejšem zdravljenju. Katere vrste pljučnega raka obstajajo? »Od 15 do 20 % je drobnoceličnega raka pljuč, ki poteka drugače kot nedrobnocelični, zelo hitro razseje in postane sistemska bolezen, prav tako pa se drugače odziva na kemoterapijo. Druga, večja skupina raka pljuč je nedrobnocelični rak, kamor spadajo žlezni rak, ploščatocelični rak in velikocelični rak,« razlaga dr. Vrankarjeva in dodaja, da je pri odločitvi za vrsto zdravljenja pomembno tudi to, ali so prisotne določene molekularne značilnosti malignih celic, to so mutacije (predvsem pri železnem raku), za katere so na voljo tarčna zdravila, s katerimi zdravimo bolnike, če gre za razsejano bolezen. »Drugi pomemben podatek za začetek zdravljenja je marker PD-L1, na podlagi katerega se lahko odločamo o zdravljenju z imunoterapijo. Ko so vse preiskave narejene, bolezen razvrstimo v stadije, lahko gre za omejeno lokalno bolezen, lahko gre še vedno za lokalno, a nekoliko bolj napredovalo bolezen, ali pa za metastatsko bolezen.«

»V Sloveniji za rakom zboli skoraj 15.000 ljudi na leto, od tega okoli 10 % zaradi pljučnega raka. Pljučni rak je po pogostosti na tretjem mestu tako pri moških kot pri ženskah. Zbolevnost tega raka pri moških se je v zadnjih treh desetletjih ustalila, vsako leto zboli približno enako število moških.«

Boljše preživetje bolnikov

Načini zdravljenja so torej odvisni od vrste raka in od stadija bolezni. Okoli 20 % bolnikov je v zgodnjem stadiju, pri katerih je možna operacija. Okoli 30 % bolnikov je takšnih, pri katerih operacija ni možna, nimajo pa še zasevkov in jih še lahko zdravijo z namenom ozdravitve. Kot pove dr. Vrankarjeva, se pri bolnikih, ki jih operirajo, včasih odločijo tudi za pooperativno kemoterapijo,

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Po podatkih iz Registra raka je leta 2017 na novo zbolelo 1457 bolnikov, od tega je bilo 887 moških in 570 žensk.«

redkeje pa tudi za pooperativno obsevanje. Med tistimi, ki bi glede na stadij pljučnega raka lahko bili operirani, je nekaj takšnih, pri katerih je poseg zelo tvegan zaradi spremljajočih bolezni. Te bolnike lahko obsevajo s posebno tehniko, ki se imenuje stereotaktično obsevanje, pri katerem lahko z zelo visokimi dozami tumor uničijo in zaradi hitrega padca doze izven tarče ne poškodujejo bistveno okolnih zdravih tkiv. Uspehi zdravljenja teh bolnikov so primerljivi z operacijo. Bolnike, pri katerih je tumor tako napredoval, da se jih ne da operirati, bolezen pa še ni metastatska, zdravijo s kemoterapijo, obsevanjem in imunoterapijo. Slednja je v zadnjih letih omogočila pomembno boljše preživetje teh bolnikov. Zdravljenje je intenzivno, saj kemoterapijo in obsevanje bolniki prejemajo sočasno in traja tri do štiri mesece. Če gre za bolnike, ki imajo PD-L1 pozitiven tumor, lahko nadaljujejo z imunoterapijo, to zdravljenje traja eno leto. Če so bolniki v slabi kondiciji, imajo druge pomembne sočasne bolezni ali so starejši, se lahko odločijo samo za obsevanje.

Zdravljenje bolnikov z napredovalim razsejanim rakom pljuč

Pri bolnikih, ki imajo razsejano bolezen, je izjemno pomembno, za katero vrsto raka gre, ali gre za žleznega raka in je prisotna kakšna od mutacij (v tem primeru se bolniki zdravijo s tarčnimi zdravili). Sicer pa jih, kot pove dr. Vrankarjeva, zdravijo glede na izraženost PD-L1, lahko samo z imunoterapijo ali pa s kombinacijo imunoterapije in kemoterapije. »Nekatere bolnike obsevamo paliativno, z namenom, da jim zmanjšamo bolečino ali pa zmanjšamo nevrološko simptomatiko, če gre za možganske zasevke, pozneje pa začnemo s sistemskim zdravljenjem. Namen sistemske terapije pri teh bolnikih je podaljšanje preživetja, a kakovostnega. Srednja starost bolnikov z rakom pljuč ob diagnozi je okoli 70 let in zaradi spremljajočih bolezni je po podatkih Registra raka okoli četrtina bolnikov deležna paliativnega oziroma simptomatskega zdravljenja, kjer lajšamo simptome bolezni, izpostavlja dr. Vrankarjeva. Za paliativno zdravljenje se odločijo takrat, ko je bolezen že tako napredovala in bi glede na visoko starost, slabo kondicijo in pridružene bolezni bolniku s specifičnim onkološkim zdravljenjem bolj škodili kot koristili. Paliativna obravnava omogoča dobro urejanje bolečine in drugih neprijetnih simptomov (slabost, težka sapa, kašelj idr.) z zdravili, obenem pa nudi psihološko in socialno podporo tako bolniku kot svojcem v procesu spopadanja z neozdravljivo boleznijo.

V času epidemije covida-19

Natančnih podatkov o tem, v kakšnem obsegu sta v času epidemije potekala diagnostika in zdravljenje glede na predhodno obdobje, na onkološkem inštitutu še nimajo, je povedala dr. Vrankarjeva. »Nismo zaznali, da bi k nam prihajalo bistveno manj bolnikov, je pa nekaj manj obravnav na konzilijih. Lahko rečemo, da je bila diagnostika odložena oz. podaljšana zaradi obremenitve pljučnih oddelkov s covidnimi bolniki. Tudi bolniki sami so kasneje prihajali k zdravniku, nekateri pa so do osebnega zdravnika prišli težje. Na onkološkem inštitutu je dostopnost enaka kot prej, z upoštevanjem vseh potrebnih ukrepov za varnost bolnikov in osebja pred okužbo. Pri nas nismo zapirali oddelkov in čakalne dobe se niso podaljšale. Obsevamo tudi bolnike z okužbo covid-19, za kar pa je potrebna kar zahtevna logistika. Lahko rečem, da obravnava bolnikov pri nas poteka nemoteno,« je še zaključila dr. Vrankarjeva.

Kaj je imunoterapija?

Imunoterapija predstavlja preboj v zdravljenju rakavih bolnikov. Kako deluje? Vse rakave bolezni so v začetnih fazah imunogene, tako da jih telo prepozna kot tujek. Sčasoma pa se večina tumorjev lahko z različnimi mehanizmi ogne prepoznavi lastnega imunskega sistema ter začne nekontrolirano rasti. Imunoterapija oziroma zaviralec imunskih kontrolnih točk na določenih prijemališčih deluje s »sprostitvijo zavore« našega imunskega sistema, ki ponovno prepoznava tumorske celice kot tujek in se začne boriti z njimi. Medtem ko klasična kemoterapija deluje na vse celice, ki se hitro delijo, in ne razlikuje med bolnimi in zdravimi, pa z imunoterapijo spodbujamo lastni imunski sistem, da prepoznava bolne – rakave – celice.

Kdo vam lahko pomaga?

INTERNISTIČNO PULMOLOŠKA AMBULANTA DR.BOMBEK D.O.O.,

Partizanska 30, Slovenska Bistrica
Tel.: (02) 843 31 98
Koncesijska ambulanta za pljučne bolezni in motnje dihanja v spanju.
Strokovnost. Profesionalnost. Dostopnost.
Kjer so vaše skrbi naša prioriteta!
www.ambulanta-bombek.si

Diagnostični center Medicointerna

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

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Top ponudba.
Top cene.
Top financiranje.

Hyundai TOP 20

Preverite
današnjo ponudbo na
www.hyundai-TOP20.si

HYUNDAI

5 LET GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV
8 LET GARANCIJE NA BATERIJO

Povprečna poraba goriva: 0,0 – 7,8 l/100 km, emisije CO_2: 0,0 – 179 g/km.
Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUality meDAL) terenskim in mestnim vozilom Hyundai podelili priznanje **Najvišja raven kakovosti na slovenskem trgu.** Vir: http://qudal.com/SLOVENIA-621KD78 in http://qudal.com/SLOVENIA-620XM14. Izdajatelj si pridržuje pravico do tiskarskih napak. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO2 so na voljo na **www.hyundai.si.**

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Priporoča se uporaba ali ustreznih elastičnih povojev ali nogavic.

B Najboljša preventiva in kurativa je gibanje: hoja, kolesarjenje in plavanje.

C Odsvetujejo se sončenje, vroče kopeli in savna; bolečine blažijo hladni obkladki.

Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

O žilah v telesu ne razmišljamo dosti, dokler naše noge ne začnejo risati prav posebnega »zemljevida«. Žile postajajo vse bolj vidne, povečajo se in začnejo boleti – takrat ko postanejo kozmetični ali zdravstveni problem, nas začnejo skrbeti. Težave s krčnimi žilami ima približno ena tretjina prebivalstva. Če ste med njimi tudi vi, vas bo najbrž zanimalo, kaj lahko storite v toplejših mesecih, da si olajšate bolečino. Prim. Boris Kralj, dr. med., specialist dermatovenerolog, nam je zaupal nekaj nasvetov in pomagal ločiti »zrno od plevela«.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Zakaj se pojavijo krčne žile? Delno zato, ker naše žile delujejo kot lestve: imajo stopnice (zaklopke), ki pomagajo krvi, da se vrača proti srcu, korak za korakom, ne da bi zdrsnila nazaj. Ko zaklopke oslabijo ali propadejo, se lahko kri in tekočina začneta zadrževati v spodnjih okončinah, kar vodi v večje in bolj vidne žile. Ta proces se lahko poslabša s starostjo, težo, dolgotrajnim stanjem ali negibnostjo, genetiko, zadrževanjem vode ali nosečnostjo. Včasih lahko slabo delujoče žile povzročijo otekanje spodnjega dela nog, utripanje, bolečine, mišično utrujenost, razbarvane izpuščaje ali celo razjede kože.

Kako si lahko pomagamo?

Tistim z običajnimi, a razširjenimi žilami na nogah lahko pomagajo preprosti koraki: redna vadba, spremljanje vnosa soli, občasno dvigovanje nog, kompresijske nogavice ali nogavice, ki postopoma stisnejo spodnje noge, da pomagajo usmeriti kri proti srcu. Strokovnjaki ocenjujejo, da so lahko kompresijske nogavice ali pripomočki zelo učinkoviti, če so označeni z oceno stiskanja 20 do 30 mmHg, vendar jih ne smejo uporabljati tisti z določenimi zdravstvenimi ali žilnimi boleznimi, zato se je smiselno posvetovati s svojim zdravnikom. »V preventivne namene je priporočljiva kompresijska nogavica, ki ni nujno narejena po meri. Značilno zanjo je, da ima zmerno kompresijsko moč, da ima močnejši pritisk na spodnjem delu noge, ki proti zgornjem delu noge popušča. Za zdravljenje oziroma terapijo pa potrebujemo kompresijsko nogavico, katere jakost mora določiti zdravnik, po možnosti flebolog. Po pregledu in oceni stanja in krčnih žil zdravnik določi, kakšna stopnja kompresije je potrebna. Sledijo meritve obsegov in dolžine spodnje okončine in nazadnje izbira primerne nogavice. Če takšne nogavice ni na voljo, jo je treba narediti po teh merah,« razloži prim. Boris Kralj. Specialist dermatovenerolog se zaveda, da takšno načrtovanje zahteva veliko časa, truda in dela. Razume, da prav to pogosto vodi ljudi k iskanju »hitrejših« rešitev, ki jih velikokrat nudijo oglasi. »Veliko ljudi ima težave s krčnimi žilami in s posledicami krčnih žil, kjer so ukrepi v terapiji raznovrstni: od zdravljenja, operacij, sklerozacij – injekcij, predvsem pa uporaba ali ustreznih elastičnih povojev ali nogavic. Vse to zahteva ogromno dela v terapiji in običajno vodi k temu, da ljudje iščejo preprostejšo pomoč, ki na koncu ne nudi dosti izboljšanja.«

Geli, kreme in prehranski dodatki

Občutek težkih in oteklih nog, topa in pekoča bolečina, srbenje, krči v mirovanju in tako imenovane nemirne noge so neprijetnosti, ki bi se jih čim prej radi znebili. Največ laičnih nasvetov o lajšanju omenjenih težav, še posebno v toplejših mesecih, se nanaša na uporabo raznih gelov in krem. Žal pa za zdaj ni kliničnih dokazov o znatnem vplivu venoaktivnih snovi (geli, kreme) na potek kronične bolezni ven. »Naravna sredstva so vedno dobrodošla v zdravljenju, žal pa za lajšanje težav pri krčnih žilah ne pomagajo dosti,« pove prim. Boris Kralj in nadaljuje, da so sicer znani pripomočki, npr. kreme ali geli z izvlečki divjega kostanja, ki delujejo protivnetno in nekoliko zmanjšujejo otekline in vnetje, vendar delujejo zgolj na posledice problema krčnih žil, vsekakor pa ne na same krčne žile. Smiselna je tudi uporaba krem za noge, ki vsebujejo rastlinska olja, saj se koža nog ne sme izsušiti. Vendar gre pri tem za nego kože in ne za zdravljenje krčnih žil. »Oglasi ponujajo ozdravitev krčnih žil brez posega, kar je seveda veliko zavajanje. Krčna žila je grobo rečeno cev, ki je z mazilom ne moreš odpraviti,« še pojasni.

Homeopatska zdravila in prehranski dodatki

Podobno velja za vsebine, ki so vezane na zdravljenje krčnih žil s homeopatijo. »Homeopatska zdravila so s strani zahtevnosti in stranskih učinkov zelo dobrodošla, žal pa učinki na težave ven oziroma venskega popuščanja, po mojih izkušnjah, ne poma-

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

gajo,« pove specialist dermatovenerolog. Čeprav mnoga homeopatska zdravila vsebujejo najkakovostnejše, natančno preizkušene surovine rastlinskega, živalskega in mineralnega izvora, pa ta zadoščajo zgolj za lajšanje lažjih in preprostejših obolenj. Pri resnejših obolenjih in v stanjih, kot je nosečnost, posvet z zdravnikom gotovo ni odveč, sicer bolnik vso odgovornost tako imenovanega samozdravljenja prevzame sam. Potem so tukaj še prehranski dodatki, ki naj bi v določeni meri pripomogli skoraj pri vsakih težavah. V povezavi z obolenji venskega sistema se kot učinkovit prehranski dodatek pojavljajo ekstrakt grozdnih pešk, esencialne maščobne kisline ter zelene alge. Boris Kralj opozarja, da prehranski dodatki v primeru krčnih žil nimajo dosti vpliva. »Na potek bolezni venskega popuščanja vplivajo dednost, hormoni, porodi, način življenja. S spremembo prehrane pa ne moremo dosti vplivati na kakovost ven ali venskega sistema.« Še priporočilo NIJZ potrošnikom, če bi se vendarle odločili za jemanje alg: »Priporočamo, da potrošniki za nakup prehranskih dopolnil, ki vsebujejo spirulino, izberejo zanesljive dobavitelje, saj so le taki izdelki skladni s predpisi, so sledljivi in je pri njih možna identifikacija proizvajalca.«

Gibanje, gibanje, gibanje

Izgubljate upanje, da sploh kaj pomaga? Nikar. Najbolj učinkovito lajša bolečine gibanje, ki vam vzame le nekaj časa, sicer pa je zastonj. Primerna telesna vadba je najboljša preventiva in kurativa. »Lajšanje bolečin v zvezi s krčnimi žilami pomeni ukrepanje, kot sta hoja ter izogibanje stanju in vročini. Problem je seveda v toplih mesecih, ko zaradi raztezanja venskih žil, zaradi prehajanja tekočine v tkiva izven drobnih žil prihaja do oteklin, krčev in občutka težkih nog. Primerni ukrepi pri teh težavah so hladni obkladki, v težjih primerih tudi kompresijska nogavica, obstajajo pa tudi zdravila iz skupine bioflavonoidov, ki ublažijo take težave,« našteje Boris Kralj. Poleg sprehodov sta v primeru krčnih žil dobrodošla tudi kolesarjenje in plavanje. To so dejavnosti, ki spodbujajo pretok krvi proti srcu. Tudi v sedečem ali ležečem položaju lahko poskrbimo, da dvignemo noge višje od glave in poskrbimo za podoben učinek. Ni pa pomembno samo to, kar počnemo, ampak tudi česar naj ne bi počeli. Sončenje, vroča savna in kopeli dodatno širijo žile. Pretok krvi ovirajo tudi pretesne nogavice in hlače. Pri povečani telesni teži je zaželeno, da jo zmanjšamo, kolikor je mogoče. Gibanje nam bo pri doseganju tega cilja vsekakor v veliko pomoč.

Kdaj je čas za kozmetične in medicinske popravke?

K zmanjšanju vidnih žil lahko pripomorejo tudi kozmetični in medicinski tretmaji. »Žilni kirurg lahko izvaja odstranjevanje ven ali endovensko ablacijo z uporabo laserske ali radiofrekvenčne energije za zmanjšanje razširjenih krčnih žil. Majhne žile – imenovane telangiektaze, matirane žile, pajkove žile ali mrežaste žile – se pogosto lahko zmanjšajo ali kozmetično brišejo z impulznim barvnim laserjem, intenzivno impulzno svetlobo ali injekcijami zdravila neposredno v majhne žile. Če jih varno izvaja dobro usposobljen ponudnik, lahko povzročijo začasno pordelost, podplutbe ali spremembe barve kože, vendar običajno ne motijo površine kože, ne povzročajo brazgotin ali prispevajo k težavam s cirkulacijo. Teh terapij ne smejo izvajati osebe, ki so noseče ali dojijo ali imajo v preteklosti krvne strdke ali vaskularne bolezni,« razloži Boris Kralj. Čakalne dobe za operacijo krčnih žil s stopnjo nujnosti *redno* so po podatkih NIJZ več kot leto dni. Poročajo tudi o visokem številu čakajočih pri vseh vrstah napotnic. Razlog je visoko število obolelih in pomanjkanje kirurgov iz stroke, zato je še toliko bolj pomembno, da skrbimo za preventivo in ne pride do večjih težav.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Možganska kap v Sloveniji letno prizadene okrog 4400 ljudi.

B Hitro ukrepanje v primeru možganske kapi je ključno za uspešno rehabilitacijo.

C Pri prepoznavanju simptomov možganske kapi sledimo kratici GROM.

»Povleci iz tega, kar je dobrega.«

Za Janjo Jug je bil 14. december 2018 le še en običajen dan, poln obveznosti in akcije – po delu v službi je uredila še vse za svoje popoldansko podjetje, spekla piškote za novoletna darilca in se uredila za večerno zabavo s pevskim zborom, pri katerem je pela. Po slastni večerji so se s kolegi zgnetli na plesišče, prijateljici je ravno še uspela reči, da se ji vrti, nato pa je vse utonilo v temo … in svet nikoli več ni bil enak. Diagnoza – možganska kap. Danes, nekaj več kot dve leti po kapi, ima Janja še vedno težave z vidom, ravnotežjem, povešenim kotičkom ust itd. Toda Janja je svetel zgled, kaj pomenita dobra volja in zagrizenost. O dogodkih ne pripoveduje z grenkobo, pač pa s svojim značilnim humorjem, vsak dan si postavlja nove cilje in jih z veliko vztrajnosti tudi dosega ter polna optimizma zre v prihodnost.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Janja, vaša zgodba rehabilitacije se je zaključila pred kratkim (pet dni pred intervjujem, op. a.). Kako in kdaj pa se je vse skupaj začelo?

Zgodilo se je s 14. na 15. december 2018, ko smo imeli s pevskim zborom novoletno zabavo. Bil je čisto običajen dan, spomnim se, da sem še pekla piškote za novoletna darila, potem smo se odpravili na večerjo in po večerji plesat, ko se mi je začelo vrteti. Ravno sem še uspela prijateljici povedati, kako se počutim, ko sem že začela izgubljati zavest. Spomnim se samo, da so me položili na tla in da moja desna stran ‚ni bila prava', da me je vezalo po desnem licu kot po injekciji pri zobozdravniku … Bežno se spomnim tolažbe družinskega kolega, ki me je menda takrat tudi oživljal. K sreči so pri pevskem zboru tri medicinske sestre, ki so takoj prepoznale simptome in ko so prispeli reševalci, so točno vedeli, za kaj gre, da so me tudi na urgentnem centru v Šempetru pri Gorici že pričakali pripravljeni.

Tam so vas dali v umetno komo, vas prepeljali v Ljubljano na Nevrološko kliniko in sprejeli na intenzivni oddelek. Kakšno diagnozo so vam postavili?

Po opravljenih slikanjih na ljubljanski nevrološki kliniki so ugotovili, da je prišlo do intraventrikularne možganske krvavitve na koncu hrbtenjače v možganskem deblu. Postavili so mi diagnozo možganska anevrizma. Vendar pa me niso upali operirati, ker je bila operacija preveč tvegana, tako da so na levi strani glave naredili le drenažo. Pravzaprav me zaradi prevelikega tveganja nikoli, do danes, niso operirali.

Nato pa so se razmere še malce bolj zapletle …

V umetni komi sem bila intubirana, polna cevk in tudi, ko so me odklopili z respiratorja, so me morali hitro priključiti nazaj, ker nisem zmogla dihati sama. Nato sem zaradi zaležanosti dobila pljučnico, ki so jo zdravili z antibiotiki, nato pa za nameček še hudo bolnišnično bakterijo, ki se je s temi antibiotiki hranila. Takrat so mojega partnerja in hčerko zdravniki pripravili na najhujše, tako slabo je

MOŽGANSKA ANEVRIZMA

Pri možganski anevrizmi gre za balonasto izboklino, podobno mehurčku, ki nastane na razcepišču možganskih arterij kot posledica šibke žilne stene. Možganska anevrizma je lahko prirojena, lahko pa gre za pridobljeno težavo, h kateri pomembno prispevata povišan krvni tlak in kajenje. V Sloveniji prizadene približno 200 ljudi letno, nekoliko večkrat ženske kot moške.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

bilo videti. K sreči je moja hči v Italiji našla probiotike, ki so skupaj z zamenjavo antibiotikov nato pomagali.

Ste takrat vedeli, kaj se dogaja, ali se ničesar ne spomnite in kdaj ste se pravzaprav prvič zavedali?

Sama se iz tistega obdobja ničesar ne spominjam, vse do vrnitve v bolnišnico v Šempeter. Sem se pa v umetni komi, v kateri sem bila en mesec, zelo odzivala. Moj partner in hči sta bila skoraj vsak dan v Ljubljani pri meni in se pogovarjala z mano. Doma imamo podjetje, prej sem vse delala sama in ko sta mi med umetno komo povedala, da je vse urejeno, da podjetje teče in so računi plačani, so menda aparati začeli kar skakati od veselja (smeh).

11. januarja so me nato premestili na nevrološki oddelek v bolnišnico Šempeter, kjer sem bila zaradi okužbe z bakterijo v izolaciji. Poti do tja se ne spomnim, šele tam sem se počasi začela zavedati sama sebe. In sem razmišljala: »Kaj le se je včeraj zgodilo, ko smo bili na žurki, kaj zdaj počnem tukaj?« Od zaležanosti se nisem mogla premakniti, vse me je vezalo ...

Čutili ste, da vas veže na obrazu, niste pa se še videli v ogledalu … Kakšna je bila vaša reakcija, ko ste se prvič zagledali?

Moj partner in hči sta osebju prepovedala, da bi mi dali ogledalo, v katerem bi videla povešen ustni kotiček, zaprto oko … Pred kapjo mi je urejen videz veliko pomenil, še na vrt nisem šla neurejena! Imela sem vedno pobarvane rdeče lase, urejeno pričesko in ličila, vedno parfum, redno sem telovadila in pazila na hrano, imela sem 20 kg manj …

In ko sem se prvič zagledala v ogledalu, je bil zame to velik šok. Jokala sem kot dež. Ampak nimaš kaj, počasi se sprijazniš. Toda v začetku so to nepojmljivi občutki. Najprej, recimo, niti nisem vedela, katerega leta smo, nisem se znala podpisati, premakniti, usesti – počutiš se kot neko truplo in občutek je res obupen. Zaradi ležanja sem izgubila vso mišično maso.

Toda vi ste, vztrajni, kot ste, prijeli bika za roge in se lotili okrevanja!

Ne morem se dovolj zahvaliti in prehvaliti čudovitega, zlatega osebja v rehabilitacijskem centru Stara Gora, ki mi je pomagalo, da sem se postavila na noge.

Logopedinja mi je takoj dala vaje za *parezo* (omrtvelost oz. ohromitev, op. a.), naučili so me vstati iz postelje – še danes vstanem tako, kot so me naučili. Po kapi je namreč konec normalnega premikanja – ves čas moraš razmišljati, kako se obrniti, kako se nasloniti na roko, kako premakniti nogo. Dokler smo zdravi, o tem sploh ne razmišljamo. Da sem se prestavila s postelje na voziček – to je cela znanost! (smeh) Treba se je prijeti, obrniti, da se usedeš, ker sicer padeš … Spomnim se, da mi je rekla fizioterapevtka: »Janja, dokler bodo vaši možgani videli voziček, boste vi na vozičku.« Opa, sem rekla, potem pa hitro hojca! (smeh)

Moram se zahvaliti nevrologu dr. Kranjcu, ki me je napotil tja in vsem fizioterapevtkam, delovnim terapevtkam, logopedinjam in ostalemu osebju, ki so mi tam neverjetno pomagali. Nikoli jih ne bom pozabila, vsak dan so sodelovale z mano, me bodrile, skupaj smo se smejale, imeli smo tudi medicinskega brata, ki nam je prepeval – res, človek ne premore dovolj besed, da bi se jim zahvalil za vse, kar so nesebično storili za nas!

In ko so vas po dveh mesecih odpustili domov, se niste predali in ste kljub težkim trenutkom grizli naprej.

Doma sem poiskala na spletu vaje za ravnotežje, si kupila kup pripomočkov, po hodniku v bloku vadila hojo s hojco, hodili smo na sprehode, pomagala sem si z akupunkturo, prijateljica Ema pa me je naučila hoje s palico.

Kasneje mi je dr. Švigelj predstavil možnost zdravljenja z gama žarki na kliniki v Münchnu, ki sem jo zgrabila z obema rokama. Imam namreč še eno anevrizmo v možganih in to malformacijo so mi potem v Münchnu obsevali z gama žarki. Najprej opravijo MRI-slikanje, naredijo posebej zate posebno masko, sprogramirajo napravo posebej po tvojih možganih, samo obsevanje pa traja približno 45 minut. V nekaj letih naj bi se malformacija zaprla in moj prvi MRI je pokazal, da je vse v mejah normale.

Kako ste se, taka aktivna ženska, kot ste bili, soočali z vsemi posledicami možganske kapi?

Zelo težko mi je bilo recimo, ker me ljudje niso več spoznali in sem se jim morala znova predstavljati. Ne glede na to, koliko se trudiš, pridejo tudi obdobja, ko je res težko in ti ne gre nič od rok. Prej sem bila aktivna 300 na uro – potem pa takole. V enem takšnih obdobij, ko sem že skoraj obupala, mi je nevroterapevtka pokazala intervju z Emo Hrustanović v vaši reviji – in takoj sem šla v akcijo, da sva se spoznali! Tudi z njeno pomočjo sem splezala ven iz teme.

Vsak se vpraša, kaj sem takega v življenju naredila, da sem si zaslužila kaj takega. Ampak si rečem: »Kar je, je, povleci iz tega, kar se da dobrega, in razmišljaj pozitivno. To je usoda in ne moreš nič spremeniti.« V izjemno oporo

Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovejših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

→ nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa

→ sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov

→ močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom

→ kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D

POSKRBITE ZA SVOJE MOŽGANE!

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

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

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02
www.cerebronal.com

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Janja junija 2018

Janja poleti 2020

sta mi moj zlati partner Marjan in moja zlata hči, ki sta mi in mi še vedno pomagata, me podpirata in bodrita. Skupaj si dajemo korajžo!

Del vaše rehabilitacije je potekal ravno v obdobju epidemije covida-19, je bilo zdravljenje zaradi tega kaj okrnjeno?

Sploh ne, vse preglede v URI Soča sem opravila normalno, tudi zdaj sem bila normalno tam na rehabilitaciji tri tedne. Sicer ni svobodnega gibanja, na hodnikih in terapijah je treba nositi zaščitno masko (v sobi in v jedilnici pa ne), sicer pa vse poteka kot običajno.

Kako ste danes, nekaj več kot dve leti od možganske kapi?

Postavljam si cilj za ciljem! Že v Šempetru sem si postavila cilj, da bi šla sama na stranišče in pod tuš. Nisem hotela dovoliti, da bi me kopali kot dojenčka! Hoja s hojco je bila moja druga zmaga, hoja s palico tretja. Naslednji cilj je, da bom sposobna iti sama na sprehod ven. Še vedno namreč nimam občutka globine, zato je nevarno, da bi padla.

Imam težave z vidom, levo oko mi skače gor in dol, na desno pa vidim dvojno. Težave imam tudi z ravnotežjem. Toda v načrtu imam že operacijo očesa, morda bodo potem tudi z ravnotežjem manjše težave.

Po kapi sem izgubila posluh, toda kljub vsemu pojem in s svojim fušanjem zabavam prijatelje (smeh). Uživam v družbi svoje hčerke in partnerja, ki ima še dve hčerki, imam dva vnuka, partner pa kar pet, tako da nas je veliko in se imamo lepo. Življenje je lepo in mi se ne damo!

Kadar sumimo, da je pri osebi prišlo do možganske kapi, ostanimo zbrani in sledimo kratici **G-R-O-M:**
G – GOVOR: oseba začne govoriti nerazločno, nepovezano ali sploh ne more več govoriti
R – ROKA: roka in noga na prizadeti strani se ne gibljeta več normalno, lahko sta popolnoma ohromeli
O – OBRAZ: obraz na prizadeti strani je prizadet, povesi se kotiček ust
M – MINUTA: opozarja, da je treba nujno hitro reagirati, saj vsaka minuta šteje

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Letošnja sezona alergenega cvetnega prahu se je na vzhodu Slovenije pričela že z januarjem.

B Poznamo kontaktne, prehrambne in inhalatorne alergene.

C Angioedem je podoben urtikariji, le da nastane v podkožju in na sluznicah dihal ter prebavil.

Otekanje kot posledica preobčutljivosti

Pomlad, letni čas, ko se narava prebuja in se ptički ženijo, za druge pa tudi čas, povezan s kihanjem in hudimi alergijskimi reakcijami. Sezona cvetnega prahu se v zadnjih letih začenja že januarja, saj so zime vse bolj mile in posledično cvetenje rastlin toliko bolj zgodnje, ter traja vse tja do jeseni. Ljudje se na alergene v zraku odzovejo na različne načine, eden izmed njih je tudi angioedem, odraz preobčutljivosti, ki zahteva takojšnjo obravnavo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sezona cvetnega prahu se začne že s koncem decembra oz. januarjem

Letošnja sezona alergenega cvetnega prahu se je na vzhodu Slovenije pričela že z januarjem kot posledica cvetenja leske. Daljše otoplitve v januarju in februarju v zadnjih letih spodbudijo zgodnejše cvetenje in posledično daljšo sezono alergenega cvetnega prahu v zraku. Začetek sezone cvetnega prahu označuje prvi dan, ko se cvetni prah posamične rastline štiri dni zaporedoma pojavlja v zraku. V začetnih mesecih poleg leske cveti še jelša, v Primorju pa se v zraku pojavi tudi cvetni prah cipres, predvsem zrna arizonske ciprese. Najhujše dnevne obremenitve zraka s cvetnim prahom beležimo v zadnjih dneh marca in aprilu, saj takrat cveti breza, sočasno pa se v zraku pojavlja tudi pelod gabra. V maju alergikom preglavice povzroča cvetenje hrasta in bukve, pa tudi pelod iglavcev, predvsem bora. V maju in juniju se pojavijo visoke obremenitve zraka ob cvetenju trav. V Primorju pa je konec maja in začetek junija v zraku cvetni prah oljke, sezona cvetnega prahu alergenih dreves pa se zaključi s cvetenjem kostanja v prvih tednih julija. Med avgustom in oktobrom je v zraku cvetni prah pelina in ambrozije, predvsem slednja je prisotna predvsem na obrobju Panonske nižine. Novembra je običajno v zraku najmanj alergenih delcev, čeprav se zrna posameznih rastlin pojavljajo v zraku tudi po zaključku sezone.

Odziv telesa na alergije

Ljudje, preobčutljivi na cvetni prah, na pomladanske mesece gledajo nekoliko drugače kot ostali. Medtem ko številni pomlad povezujejo s prebujanjem narave, druge v tem času spremljajo alergijske reakcije, ki lahko človeku dodobra zagrenijo letni čas. Alergije predstavljajo preobčutljivost posameznika na posamezen alergen in so posledica imunskega odziva na snovi iz okolja. Slednji je praviloma beljakovina, ki na različne načine vstopa v naša telesa, tako poznamo kontaktne, prehrambne in inhalatorne alergene. Naše telo se na alergene različno odzove, bodisi s kihanjem, izcedkom iz nosu, pordelimi očmi ali pa z resnejšimi alergičnimi reakcijami, ki zahtevajo čimprejšnjo obravnavo. Mednje sodijo poslabšanje astme pri bolnikih z alergično obliko, alergijski rinitis, anafilaksija, urtikarija in angioedem. Najpogostejši je alergijski rinitis, ki ga ima dandanes že skorajda četrtina prebivalcev, med simptome pa spadajo izcedek iz nosu, napadi kihanja, srbečica in slaba prehodnost nosu. Življenjsko ogrožajoča alergijska reakcija je anafilaksija, ki se pojavi kmalu po stiku z alergenom. Sledi buren sistemski odziv telesa, dihalne poti se nevarno zožijo, zaradi česar je dihanje oteženo, krvni tlak začne padati.

Povezava med urtikarijo in angioedemom

Urtikarija in angioedem sta reakciji, ki se kot izpuščaja izrazita na koži. Urtika je izraz, s katerim označujemo od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov veliko kožno spremembo v zgornji plasti kože. Angioedem je podoben urtikariji, le da nastane v podkožju in na sluznicah dihal ter prebavil. »Angioedem in urtikarija sta povezana, ni pa angioedem vrsta urtikarije. Obe bolezni lahko povzroča enak patofiziološki mehanizem. Bolniki z anafilaksijo imajo skoraj vedno kožno simptomatiko, urtike in angioedem.

Kdo vam lahko pomaga?

BIORESONA centri

Ljubljana, Lesce, Zasavje, kmalu tudi v Mariboru

Telefon: 041 608 487
www.bioresona.si

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Pri kronični spontani urtikariji ima lahko bolnik samo urtike, samo angioedem ali pa kombinacijo urtik in angioedema. Pri obeh manifestacijah se aktivirajo mastociti, iz katerih se po aktivaciji sprostijo mediatorji, ki povečajo prepustnost žilja in tudi razširijo žile. Če se to dogaja v povrhnjih plasteh kože, pride do pojava urtik, kadar pride do aktivacije mastocitov v globljih plasteh, pa se to manifestira z otekanjem – angioedemom,« pojasnjuje **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., specialistka interne medicine in pnevmologinje.** Angioedem ne srbi, najpogosteje pa ga opazimo na sluznicah in v okolici oči. V nasprotju z ostalimi oblikami otekanja gre običajno za relativno hitro nastajajoče epizode otekanja, angioedem se oblikuje v nekaj minutah oz. nekaj urah. Otekline niso simetričnih oblik in izginejo v nekaj dneh.

Posebne oblike angioedema

Angioedem se najpogosteje pojavlja skupaj s koprivnico, urtikarijo. Angioedem s koprivnico je lahko tudi del anafilaksije. Urtikarija se sicer po nekaterih ocenah v polovici primerov pojavi samostojno, v 40 % primerov pa skupaj z angioedemom. V 10 % gre za izolirani angioedem. Pri slednjem gre za delovanje mastocitov v globljih plasteh kože. Mastociti so celice, ki proizvajajo in shranjujejo različne biološko aktivne snovi, kot je na primer histamin. »Kadar ima bolnik samo angioedem, nima pa urtik, se uporablja tudi izraz izolirani angioedem, ki je najpogosteje povzročen zaradi sproščanja mediatorjev iz mastocitov v globljih plasteh kože – enak patofiziološki mehanizem kot zgoraj. Ker je najpomembnejši mediator v mastocitih histamin, se imenuje histaminergični angioedem. Njegova glavna značilnost je, da se odziva na zdravljenje z antihistaminiki, v nasprotju s kininskim angioedemom, pri katerem je patofiziološka osnova občasno kopičenje bradikinina. Kininski angioedem se ne odzove na zdravljenje z adrenalinom, antihistaminiki in kortikosteroidi. Najpogostejši vzrok kininskega angioedema je jemanje zaviralcev ACE, zelo redek pa dedni angioedem, pridobljeni angioedem zaradi disfunkcije komplementa ter idiopatični bradikininski angioedem,« o različnih oblikah angioedema pove strokovnjakinja z Univerzitetne klinike Golnik. Inhibitorji ACE so najpogostejši vzrok za nastanek kininskega angioedema, pri pojavu tega pa se terapija prekine in dosmrtno odsvetuje. Angioedemi se lahko sicer pojavljajo še več mesecev po ukinitvi zaviralcev ACE. Poleg teh med zdravila, ki lahko povzročajo alergije in posledično nastanek angioedema, uvrščamo še nesteroidne antirevmatike, antiepileptike in posamične antibiotike.

Ali gre za življenjsko ogrožajoče stanje?

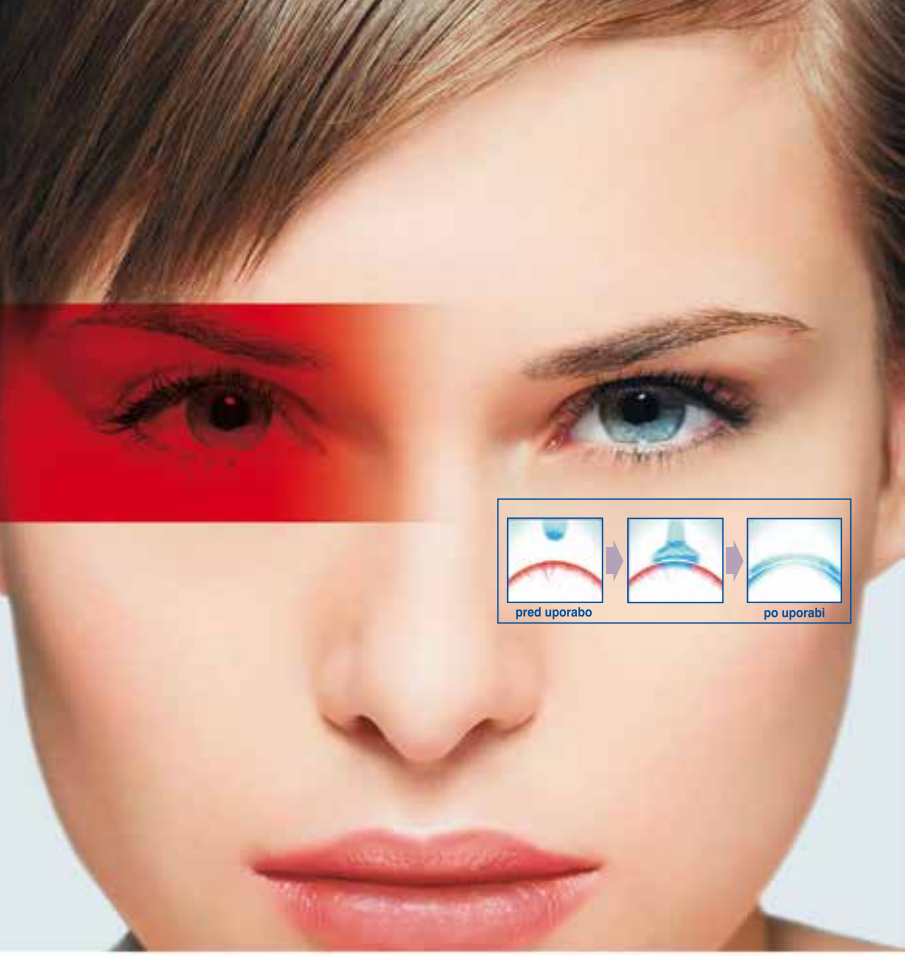
Najpogosteje angioedem ni življenjsko ogrožajoč, kadar pa gre za oteklino na področju sluznice v ustih in žrelu, lahko ob otekanju dihal in jezika pride tudi do oteženega dihanja in celo zadušitve. Prav tako je angioedem lahko spremljevalec anafilaksije, ki prav tako zahteva hitro zdravstveno oskrbo. »Pri anafilaksiji so urtikam in angioedemu pridruženi še drugi sistemski znaki, prizadetost dihal, prebavil ali kardiovaskularnega sistema. Simptomi nastanejo zelo hitro po sprožilcu. Anafilaksija je lahko življenje ogrožajoča, potreben je takojšni obisk zdravnika. Najpogosteje so urtike in angioedem v sklopu epizode akutne spontane koprivnice, ko razen kožne prizadetosti ni drugih simptomov. Stanje je za bolnika in včasih tudi za zdravstveno osebje zelo dramatično, ni pa življenje ogrožajoče. Pri bolnikih z izoliranim kininskim angioedemom lahko pride do otekanja dihalne poti, ki je lahko življenje ogrožajoče, zato ti bolniki potrebujejo takojšnjo zdravniško oskrbo,« pojasnjuje sogovornica. Angioedem, ki je posledica anfilaksije se zdravi z adrenalinom, če pa gre za spremljevalca koprivnice, zdravljenje poteka z antihistaminiki. »Epizode otekanja pri bolnikih z dednim angioedemom zdravimo z nadomeščanjem manjkajočega ali nedelujočega inaktivatorja C1 ali z zaviralcem receptorjev za bradikinin. Izjemoma je potrebna intubacija ali traheotomija za vzdrževanje odprte dihalne poti,« zaključuje dr. Zidarn.

Alergijski koledarček

Navadna leska – pojav cvetnega prahu v zraku: od februarja do aprila, ob milih zimah tudi že konec decembra oz. januarja
Siva in črna jelša – pojav cvetnega prahu v zraku: od februarja do aprila; ob milih zimah tudi januarja
Zelena jelša – pojav cvetnega prahu v zraku: v drugi polovici maja in v juniju
Topol – pojav cvetnega prahu v zraku: od februarja do aprila
Jesen – pojav cvetnega prahu v zraku: od marca do junija, najvišja koncentracija zrn je v zraku prisotna aprila
Breza – pojav cvetnega prahu v zraku: v drugi polovici marca in v aprilu
Platana – pojav cvetnega prahu v zraku: od aprila do maja
Hrast – pojav cvetnega prahu v zraku: od aprila do maja
Trave – pojav cvetnega prahu v zraku: od aprila do avgusta, najvišja koncentracija zrn je v zraku prisotna od maja pa vse do prve polovice julija
Trpotec – pojav cvetnega prahu v zraku: od maja do septembra, najvišja koncentracija zrn je v zraku prisotna v drugi polovici maja
Pravi kostanj – pojav cvetnega prahu v zraku: od junija do avgusta, najvišja koncentracija zrn je prisotna v drugi polovici junija in v začetku julija
Pelin – pojav cvetnega prahu v zraku: od julija do septembra
Ambrozija – pojav cvetnega prahu v zraku: od avgusta do septembra
Cipresa – pojav cvetnega prahu v zraku: pelod arizonske ciprese se pojavlja že januarja in februarja, cvetni prah zelene ciprese pa je v zraku februarja oz. v marcu

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi



VisiClear

0,5 mg/ml kapljice za oko, raztopina

Johnson & Johnson

www.jnjconsumer.si

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

VIS-SLO-ADD-3/3-21

Učinkovito odpravlja pordele oči!

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

Olynth

ZAMAŠEN NOS?

ODMAŠITE NOS,
OLAJŠAJTE GLAVO.

OLY-SLO-ADD-1/1-21

- ✓ Vlaži in ščiti
- ✓ Začne delovati v **2 minutah**
- ✓ Dolgotrajno olajšanje
- ✓ Spirala iz srebra ščiti zdravilo pred škodljivimi bakterijami*

* Spirala iz srebra v dozirniku plastenke deluje protibakterijsko in preprečuje vdor bakterij v zdravilo.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

www.jnjconsumer.si

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

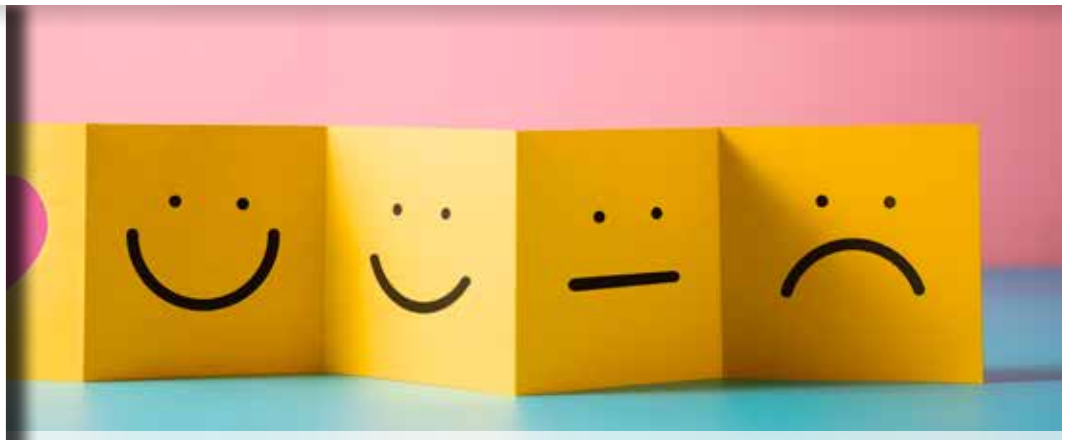
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Pri spremembah razpoloženja govorimo o nenadnih, nerazložljivih čustvenih spremembah.

B Za spremembe razpoloženja so pogosto vzrok hormonske spremembe ali nihanja.

C Tudi za nekatere duševne bolezni so značilne spremembe razpoloženja.



Sprememba razpoloženja pri ženskah

Vsem se nam je že zgodilo, da smo se zbudili dobre volje, pa nam je nekaj pokvarilo razpoloženje (ali obratno). Kadar govorimo o spremembah razpoloženja, imamo v mislih nenadne, nerazložljive čustvene spremembe, ki jih lahko sprožijo različni dejavniki ali okoliščine.

Nekatere razpoloženjske spremembe so lahko povsem nedolžne, medtem ko druge močno vplivajo na življenje. Izrazite spremembe razpoloženja recimo lahko prispevajo k nekontroliranemu zapravljanju ali tveganemu obnašanju, nesposobnosti komuniciranja z ljudmi, nespečnosti ali celo samomorilskim mislim.

Za spremembe razpoloženja pri ženskah so odgovorni številni različni vzroki, od hormonskih, bolezenskih do vezanih na določena obdobja. Podrobneje v nadaljevanju.

Avtor: **K. G.**

Predmenstrualni sindrom

Zloglasni predmenstrualni sindrom (PMS) zajema paleto telesnih in čustvenih simptomov, ki se pojavijo teden do dva pred samo menstruacijo in prizadenejo do 75 % žensk v reproduktivnem obdobju.

Telesno PMS spremljajo boleče prsi, bolečine v križu, napihnjenost, boleč trebuh, glavoboli itd., medtem ko čustveni simptomi zajemajo jokavost, razdražljivost, občutljivost, žalost, tesnoba, jeza, težave s spanjem, utrujenost in občutek pomanjkanja energije, izguba zanimanja za dnevne dejavnosti, spremembe v apetitu ter občutek sovraštva same sebe. Spremembe razpoloženja, ki spremljajo PMS in so eden njegovih najpogostejših simptomov, lahko zelo nihajo, z nastopom menstruacije pa običajno izginejo.

Vzroki za pojav PMS-ja še niso do potankosti pojasnjeni, ena od možnih razlag govori o tem, da gre za nihanje hormonov v drugi polovici ciklusa, pri čemer je glavni krivec verjetno estrogen.

Po menstruaciji vrednosti estrogena naslednja dva tedna naraščajo vse do ovulacije, ko vrednosti estrogena (pa tudi progesterona) hitro padejo, začnejo spet rasti in pred menstruacijo spet padejo. Telo se na padec estrogena odzove s telesnim nelagodjem in omenjenimi znaki, hkrati pa padec estrogena vpliva tudi na padec hormona serotonina, kar za sabo potegne občutke žalosti ter razdražljivosti, vpliva na ciklus spanja in tek, zato ne preseneča, da takrat telo želi sladko in mastno hrano.

Ukrotimo PMS

Čeprav neprijeten, je PMS pri ženskah zelo pogost pojav, dobra novica pa je, da lahko tudi same veliko naredimo, da ga ublažimo. Kot preventivo strokovnjaki priporočajo redno ukvarjanje s športno dejavnostjo, ureditev spalnega ciklusa, uravnoteženo prehrano itd. Tudi med samim PMS-jem se svetuje telesna dejavnost, ki ublaži simptome, kot tudi skrb za uravnoteženo prehrano, pri kateri se izogibamo ravno tistim živilom, ki jih telo v tistem času zahteva. Odsvetuje se uživanje soli, alkohola ter kajenje. Nekateri viri navajajo tudi samopomoč v obliki jemanja prehranskih dodatkov kalcija, magnezija in vitamina B6.

V primeru hude razdražljivosti si lahko pomagamo z dihalnimi tehnikami, meditacijo ali jogo. Včasih ginekologi v želji, da bi ukrotili spremembe razpoloženja kot posledico predmenstrualnega sindroma, predpišejo tudi hormonske tablete proti zanositvi, da bi te stabilizirale ravnovesje hormonov. A te so lahko dvorezen meč – medtem ko nekaterim ženskam pomagajo, pri drugih spremembe razpoloženja poženejo v višave. V zelo redkih primerih se zdravniki lahko odločijo tudi za pomoč v obliki antidepresivov.

Predmenstrualna disforična motnja

Poleg predmenstrualnega sindroma poznamo tudi predmenstrualno disforično motnjo, ki je PMS-ju sicer podobna, vendar je od svojega mlajšega brata precej hujša. Ravno tako kot PMS se pojavi teden do dva pred nastopom menstruacije, njeni simptomi pa so predvsem duševni in zajemajo hudo razdražljivost, občutke globoke žalosti, depresije in celo samomorilne misli. Razpoloženjske spremembe, ki običajno ob nastopu menstruacije izginejo, v veliki meri vplivajo na vsakdanje življenje.

Predmenstrualna disforična motnja prizadene 5–8 % žensk, pogosteje tiste z družinsko zgodovino depresije ali poporodne depresije. Čeprav njeni vzroki še niso pojasnjeni, pa strokovnjaki predvidevajo, da gre za čezmeren odziv možganov na hormonske spremembe pred menstruacijo, ki vpliva na padec serotonina.

Poleg urejenega načina življenja, ki se svetuje pri obvladovanju PMS, predmenstrualno disforično motnjo najpogosteje zdravimo z ustreznimi antidepresivi.

Ščitnica

Spremembe razpoloženja so eden glavnih simptomov tudi pri motnjah v delovanju ščitnice, te male žleze z velikim vplivom na razpoloženje.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

V primeru *hipotiroze*, stanja premajhnega delovanja ščitnice, ko pride do pomanjkanja ščitničnih hormonov, se lahko pojavijo občutki žalosti, jokavosti, izgube teka ter koncentracije; medtem ko se v primeru *hipertiroze* oz. čezmernega delovanja ščitnice lahko pojavijo nenadna tesnobnost in panični napadi, depresija, občutljivost na zvok, pozabljivost, utrujenost in podobno.

Tako čezmerno kot premajhno delovanje ščitnice lahko privede do težav s spanjem in razdražljivosti, zaradi vpliva delovanja ščitnice na telesno težo in videz pa lahko pride tudi do padca samozavesti. Zaradi vsega lahko razpoloženje močno zaniha, k sreči pa za uravnavanje delovanja ščitnice obstajajo učinkovita zdravila.

Menopavza

V poznih tridesetih letih začnejo vrednosti estrogena in progesterona, hormonov, ki regulirata ženski reproduktivni sistem, počasi padati, kar vpliva na spremembe razpoloženja. Te lahko postanejo izrazitejše v premenopavzalnem obdobju, ko se telo pripravlja na nastop menopavze, obdobja, ki označuje konec reproduktivnega obdobja ženske.

Zniževanje ravni estrogena z roko v roki z nižjimi vrednostmi progesterona zakrivi številne simptome, značilne za premenopavzalno obdobjo, ki jih nekatere ženske imenujejo kar ‚mati vseh PMS-jev' ter obdobje menopavze. Poleg motenj razpoloženja ženske pestijo še zloglasni vročinski valovi in nočno potenje, nespečnost, težave na področju spolnosti, težave s spominom ipd.

Niso pa vsega krivi le hormoni – svoj lonček pristavijo še spremembe, ki ženske doletijo v teh letih, kot so sindrom praznega gnezda, strah pred staranjem in upokojitvijo, vrednotenje lastnega življenja, skrb za ostarele starše, vedno več izgub ljubljenih oseb itd.

Čeprav za obvladovanje tegob menopavze lahko ginekologi predpišejo hormonsko zdravljenje, pa lahko ženske veliko naredijo tudi same. Kot pri predmenstrualnem sindromu se priporoča uživanje zdrave prehrane z veliko vitamini in vsake toliko kakšnim prehranskim ‚prekrškom' za dušo, omejitev vnosa škodljivih maščob in sladkorja ter kofeina, prenehanje kajenja, skrb za kakovosten spanec ipd.

Ostale hormonske spremembe

Kakršno koli neravnovesje hormonov se skoraj zagotovo odslika tudi na razpoloženju ženske. Poleg menopavze hormoni podivjajo tudi v obdobju pubertete in nosečnosti, ko se jim pridružijo občutki ranljivosti in negotovosti zaradi sprememb videza ter tesnobnosti ob velikih življenjskih spremembah, kar lahko vodi v spremembe razpoloženja.

Svoje pristavi še stres, ki je v zadnjih letih sicer postal dežurni krivec za številne bolezni, toda stres dejansko vpliva na dvig vrednosti kortizola, kar povzroči občutke utrujenosti, pomanjkanje energije, spremembe teka in nenadne, neobvladljive želje po določeni hrani, pa tudi motnje spanja.

Psihološki vzroki in stanja

Kadar govorimo o spremembah razpoloženja, ne moremo mimo psiholoških vzrokov, zaradi katerih se lahko pri ljudeh razpoloženje spreminja hitreje kot aprilsko vreme, od nebrzdane radosti do hude tesnobnosti, žalosti in izrazite jeze ali celo agresije. Včasih so za takšne sinusoide kriva različna psihološka stanja.

Za bipolarno motnjo je značilno menjavanje razpoloženja od evforije do hude depresije, enako pa velja tudi za njeno blažjo obliko, *cirotimijo*. Klinično depresijo spremljajo obdobja hude žalosti, ki jih lahko prekinejo obdobja običajnega razpoloženja, za anksioznost je značilna zaskrbljenost, spremembe razpoloženja pa so značilne tudi za ADHD oz. primanjkljaj pozornosti in motnjo hiperaktivnosti. Pojavijo se tudi pri različnih osebnostnih motnjah, shizofreniji, ipd.

V primeru duševnih bolezni zdravljenje motenj razpoloženja pravzaprav pomeni zdravljenje osnovne težave, ki se v primeru duševnih bolezni velikokrat zdravi s terapijo in z ustreznimi zdravili.

Remifemin®

60 tablet
zdravilo

- vsebuje izvleček grozdne svetilke *(Cimicifuga racemosa)*
- vodilno[1] zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje težav v meni, kot so:
  - navali vročine
  - obilno znojenje
  - nervoza in nespečnost[2]

Ena tableta vsebuje:

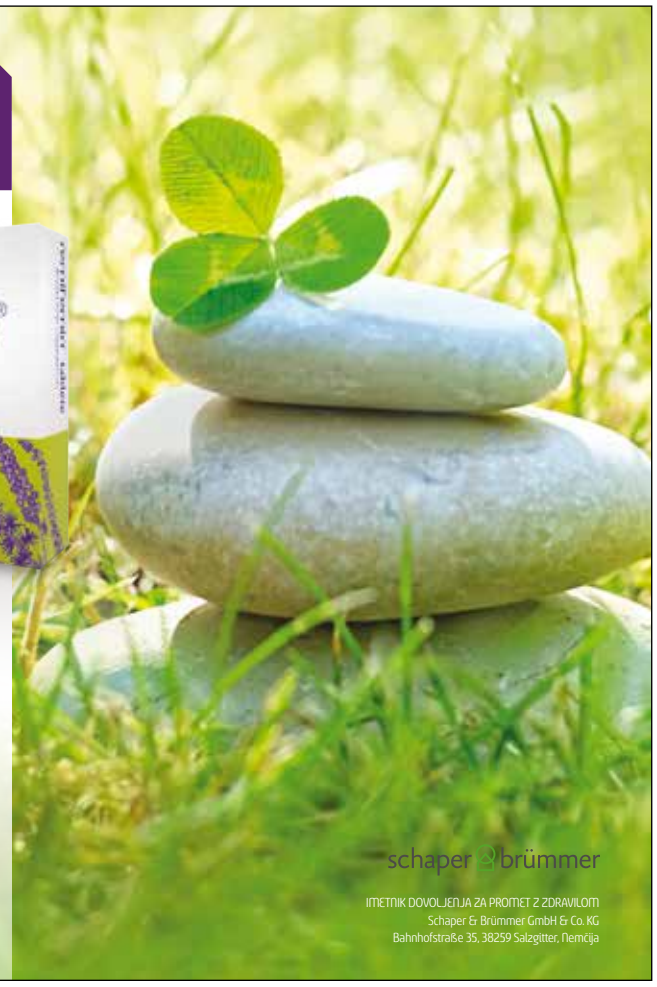
suhi izvleček korenike grozdne svetilke	2,5 mg

Uporaba in odmerjanje: svetujemo uživanje ene tablete dvakrat na dan (po eno zjutraj in zvečer), ne glede na obroke hrane.

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

1. Prodajni podatki IMS, januar-december 2019, kategorija produkti za menopavzo brez recepta.
2. Bai W. et al; Efficacy and tolerability of a medicinal product containing an isopropanolic black cohosh extract in Chinese women with menopausal symptoms: a randomized, double blind, parallel-controlled study versus tibolone. Maturitas. 2007 Sep 20;58(1):31-41
3. Navodilo za uporabo Remifemin tablete, 31.01.2014.

REM0321-05, marec 2021



Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Najpogostejši vzrok za polimenorejo je anovulacija oz. odsotnost ovulacije.

B Zdravljenje prepogostih menstruacij je predvsem hormonsko.

C Polimenoreja je lahko tudi posledica stresa ali prevelike telesne teže.

Polimenoreja ali (pre) pogosta menstruacija

Poznamo več različnih motenj menstrualnega ciklusa. Te se kažejo v obliki nenormalnih krvavitev iz maternice. Ena izmed njih je polimenoreja. Gre za motnjo menstrualnega ciklusa, ki se kaže kot krvavitev, ki se pojavlja v intervalih, krajših od 21 dni. O polimenoreji, vzrokih zanjo, dejavnikih tveganja, potrebi po zdravljenju, pa tudi o načinih zdravljenja in o posledicah, do katerih lahko pride, če motnje ne zdravimo pravočasno in ustrezno, smo se pogovarjali s Sonjo Lepoša Korenjak, dr. med., spec. gin. in porod., iz ZD Murska Sobota ter z Andrejo Smajilo, dr. med., spec. gin. in porod., iz ZD Koper.

Avtorica: **Alja Možej**

Polimenoreja je torej ena od motenj menstrualnega ciklusa, in sicer se kaže kot krvavitev, ki se pojavlja v intervalih, krajših od 21 dni, če štejemo od prvega dneva zadnje menstruacije do prvega dne naslednje menstruacije, pojasni **dr. Lepoša Korenjak**.

Na vprašanje, kakšni so simptomi polimenoreje, **dr. Smajila** odgovarja: »Ženske s prepogostimi menstruacijami navadno navajajo utrujenost, vrtoglavice, splošno slabo počutje, lahko so tudi prisotne bolečine v spodnjem delu trebuha v času krvavitve.«

Vzroki za polimenorejo so pogosto hormonske narave

»Vzroki za polimenorejo so pogosto hormonski,« pojasnjuje dr. Smajila. »Še zlasti v puberteti ter po 35. letu oz. pogosteje po 40. letu starosti so prepogoste krvavitve znak hormonskih sprememb, drugačnega delovanja jajčnikov. Gre bodisi za kratko prvo (folikularno) fazo bodisi za kratko drugo (lutealno) fazo menstrualnega ciklusa.« Seveda pa je vzrok za pogoste krvavitve lahko tudi kateri koli od vzrokov, ki sicer povzročajo nepravilno krvavitev iz maternice, opozarja dr. Lepoša Korenjak. Te ločujemo na organske in neorganske vzroke. »Med organske vzroke sodijo endometrijski polip (tj. polip, ki nastane v sluznici maternice), adenomioza (tj. bolezen, pri kateri tkivo endometrija ali maternične sluznice vdira med mišice stene maternice ali miometrij), miomi maternice (tj. benigni tumorji maternice), karcinom endometrija (tj. rak maternične sluznice) in hiperplazija sluznice maternice (tj. pretirano razraščena maternična sluznica),« našteva dr. Lepoša Korenjak. »Na drugi strani pa imamo ostale, neorganske vzroke za polimenorejo, med katere sodijo motnje strjevanja krvi, motnje ovulacije, primarna nepravilnost endometrija, pa tudi krvavitve, ki jih morebiti povzročimo zdravstveni delavci s posegi, lahko pa gre tudi za neko neopredeljeno motnjo, za katero moramo vzrok nastanka šele odkriti,« zaključi Lepoša Korenjak. Polimenoreja je lahko tudi posledica drugih bolezni, stresa ali prevelike telesne teže.

Menstrualni cikel

Normalni menstrualni cikel je dolg od 21 do 35 dni. Sestavljen je iz folikularne in lutealne faze, vmes se zgodi ovulacija. Lutealna faza, ki nastopi po ovulaciji, traja pri večini žensk 14 dni.

Prvi dan menstrualnega cikla je prvi dan menstruacije. Takrat začne hipofiza v možganih izločati FSH (folikel stimulirajoč hormon), ki povzroči rast foliklov v jajčniku. Ti proizvajajo hormon estrogen, ki povzroči, da se sluznica v maternici zadebeli. V jajčniku dozori po navadi le en folikel z eno jajčno celico, ki zaradi dviga hormona LH (lutenizirajoči hormon) poči. To pomeni, da pride do ovulacije. Po ovulaciji začne preostanek folikla proizvajati hormon progesteron, ki dodatno okrepi sluznico v maternici in jo pripravi na morebitno nosečnost. Če ne pride do oploditve in s tem nosečnosti, se začne prazni folikel (ki se zdaj imenuje rumeno telesce) krčiti in proizvaja manj hormonov. Sluznica v maternici pa se začne zaradi pomanjkanja progesterona in pa tudi estrogena luščiti in tako pride do menstruacije.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

Kdo so ženske, ki jih polimenoreja prizadene pogosteje?

»Če govorimo o motenem delovanju hipotalamo-hipofizno-ovarijske osi oz. se omejimo na najpogostejši vzrok za polimenorejo, tj. anovulacijo oz. odsotnost ovulacije, lahko povemo, da so k tej motnji v prvi vrsti v večji meri nagnjene pubertetnice, torej dekleta, ki so šele začela z menstruacijo. Kajti na začetku, ko se menstrualni cikel šele vzpostavlja, so ciklusi pogosto anovulatorni, torej ne prihaja do ovulacije. Druga skupina žensk, ki imajo najpogosteje težave z anovulacijo, pa so ženske v perimenopavzalnem obdobju (tj. ženske po 35., pogosteje pa po 40. letu). Ko se ženski ciklus bliža menopavzi, so mesečni ciklusi značilno krajši. In krvavitve pogostejše. Bolj nagnjene k polimenoreji so tudi ženske, ki imajo policistične jajčnike. Tudi pri tej diagnozi pogosto ne pride do ovulacij, zato so krvavitve lahko pogostejše kot na 21 dni, ker ni delovanja progesterona, ki se sicer sprošča po ovulaciji in povzroča pravilno zorenje sluznice v maternici in s tem tudi daljše razmake med menstruacijami,« pojasnjuje dr. Lepoša Korenjak.

Zaradi povečane izgube krvi obstaja nevarnost za slabokrvnost

Po besedah dr. Lepoše Korenjak je priporočljivo, da ženska, ko po nekaj zaporednih ciklusih ugotovi, da je nekaj narobe z regularnostjo krvavitev, obišče ginekologa. »Še zlasti je smiselno obiskati zdravnika, če so krvavitve pogostejše in močnejše, ker tedaj zaradi povečane izgube krvi obstaja nevarnost za slabokrvnost. Seveda pa tudi ni odveč obisk ginekologa, kadar se izkaže, da motnja pomembno in negativno vpliva na socialno življenje in/ali duševno zdravje ženske.«

»Ko pride ženska k zdravniku, je najpomembnejša osnovna anamneza z natančnim opisom menstrualnega ciklusa: njegove dolžine, obstoja morebitnih bolečin, količini krvavitve,« poudari Lepoša Korenjak. »Pomemben je tudi podatek o starosti, pa o morebitni uporabi kontracepcije (če se dekle, ki sicer jemlje kontracepcijske tablete, pritožuje čez prepogoste menstruacije, je lahko vzrok precej preprost – pozabljena tabletka), ne nazadnje tudi o zdravilih, ki jih ženska morda uživa zaradi spremljajočih bolezni. Sledita natančen ginekološki pregled in običajno vaginalna ultrazvočna preiskava. Pri mladih dekletih, ki še niso imela spolnih odnosov, pa naredimo abdominalno ultrazvočno preiskavo, tj. ultrazvok čez trebuh, in si tako ogledamo spolne organe.« Ko je enkrat težava diagnosticirana, sledi zdravljenje.

Zdravljenje prepogostih menstruacij je predvsem hormonsko

»Zdravljenje prepogostih menstruacij je predvsem hormonsko,« razloži dr. Smajila. Lahko se predpiše hormonska kontracepcija, hormonsko nadomestno zdravljenje ali pa progesteronske tablete, odločitev je odvisna od starosti pacientke, pridruženih bolezni, želje po zanositvi. »Cilj zdravljenja je zagotoviti redno luščenje sluznice maternice v daljših časovnih razmikih,« nadaljuje dr. Lepoša Korenjak. »S tem namenom lahko pacientkam predpišemo progestagene, ki jih te jemljejo vsaj deset dni v drugi polovici ciklusa. Tako nam uspe stabilizirati maternično sluznico. Po desetih dneh, ko pacientka preneha jemati progestagene, pride do menstruacije. Na ta način podaljšamo menstrualni ciklus. Po drugi strani lahko, še zlasti pri ženskah s policističnimi jajčniki, polimenorejo zdravimo z navadno oralno kontracepcijo. Če pa se ženska že bliža menopavzi, pa je pogosto najpomembnejši temeljit pogovor, na podlagi katerega se potem odločimo, ali bomo najprej nekaj mesecev še počakali in videli, ali se bo stanje ustalilo in bo menstruacija prenehala ali pa bo vendarle potrebno zdravljenje.«

Za konec nas je zanimalo še, do kakšnih posledic lahko pride, če polimenoreje ne zdravimo pravočasno in ustrezno. »Kot že rečeno, lahko zaradi povečane izgube krvi pride do slabokrvnosti. Pri ženskah, ki želijo zanositi, lahko anovulacija povzroči kar precej težav. Zato je pomembno, da ženska pravočasno pride do zdravnika, kjer jo pregledamo, postavimo diagnozo ter po potrebi začnemo zdravljenje,« zaključi dr. Lepoša Korenjak.

Motnje v menstrualnem ciklu

Motnje v pogostosti krvavitev:

- **polimenoreja** (prepogosta menstrualna krvavitev, ki nastopa na 21–24 dni in je pogosto vzrok sterilnosti);
- **oligomenoreja** (menstruacije se pojavljajo redno, a v daljših časovnih presledkih, to je več kot 35 dni; vzrok je lahko neškodljiva podaljšana proliferacijska faza, lahko pa je vzrok odsotnost ovulacije, združena s sterilnostjo);
- **vmesne krvavitve** (nastopajo po končani menstruaciji, pred pričakovano menstruacijo ali na sredi med dvema menstruacijama; krvavitve po končani menstruaciji so mnogokrat posledica organskih sprememb, npr. miom, polip, endometrioza);
- **amenoreja** (izostanek menstruacije za več kot štiri mesece).

Motnje v jakosti krvavitev:

- **hipomenoreja** (prešibka menstrualna krvavitev, ki traja 1–2 dni; običajno ni odraz bolezenskih sprememb);
- **hipermenoreja** (premočna menstrualna krvavitev, ki sicer preneha v normalnem času; običajno je posledica organskih vzrokov, npr. miomi, endometrioza, karcinom, polip, vnetje).

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Samoaplikacija zdravila zahteva močnejšo podporo zdravstvenega osebja.

B S samoaplikacijo bolniki večinoma nimajo večjih težav.

C Telemedicina – nekaj razlogov za in nekaj proti.

Prihodnost biološkega zdravljenja doma

Leto 2020 je prineslo izziv novega virusa in zdravljenje na daljavo je čez noč postalo zelo dobra in ponekod celo edina rešitev za ustrezno obravnavo bolnikov. Sodobni pristopi zdravljenja, med katerimi so tudi možnosti aplikacije zdravila na domu, omogočajo večjo neodvisnost bolnikov od zdravstvenih ustanov, kar je zaradi varstva pred okužbami trenutno izrednega pomena. Hkrati nove možnosti poudarjajo pomen podpore zdravstvenega osebja, ki bo ključna tudi ob vpeljavi telemedicine.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Nove oblike terapij spodbujajo prilagoditve zdravstvenega sistema bolniku, posebno ko gre za kronične bolezni. Terapija prihodnosti je biološka terapija, saj številna sodobna biološka zdravila poleg učinkovitosti in varnosti omogočajo bolnikom, da si jih sami aplicirajo doma. Torej so tako bolj neodvisni od zdravstvenih ustanov in manj izpostavljeni okužbam. Ker bolnikom ni treba prihajati na aplikacije v zdravstveno ustanovo, je njihovo življenje veliko lažje. Potrebujejo pa še močnejšo podporo zdravstvenega osebja. To seveda kliče po spremembah, tako za bolnike kot za zdravstveno osebje in celoten zdravstveni sistem.

Kakšne so torej nove možnosti zdravljenja po meri bolnika, so se spraševali strokovnjaki na spletni novinarski konferenci in razpravljali o novih možnostih, ki bolnikom omogočajo zdravljenje na domu ob podpori zdravstvenega osebja. Izpostavili so dobre plati, pa tudi pomisleke in izzive sodobnih oblik terapij.

Razbremenitev zdravstvenega sistema

Eno od področij, kjer smo v koraku z najrazvitejšimi državami, je področje zdravljenja multiple skleroze. **Izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med., spec. nevrologije** in predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana, je za začetek predstavil trende v predpisovanju terapij za zdravljenje multiple skleroze. Potrdil je, da so v Sloveniji na voljo vsa sodobna zdravila za zdravljenje te bolezni, z injekcijskimi zdravili so začeli že pred 25 leti, in da imajo zato možnost prikrojiti terapijo posamezniku. »Uveljavljati pa želimo tudi splošne trende. Prvi je ta, da začnemo zdraviti zelo zgodaj, ko je malo invalidnosti, drugi pa ta, da zgodaj zdravimo bolnike z vse močnejšimi zdravili. Ker imajo močnejša zdravila tudi večje stranske učinke, je zato vedno izziv izbrati pravo zdravilo za določenega bolnika. Novejša zdravila bolniku omogočajo daljše obdobje brez invalidnosti in brez hujših zdravstvenih težav. Sodobne oblike, kot so v obliki podkožnih injekcij, ki si jih bolniki aplicirajo sami, pa omogočajo predvsem razbremenitev zdravstvenega sistema, je še povedal dr. Rot.

Na nekaterih področjih medicine za spremljanje bolnikov že uporabljajo različne spletne aplikacije. Ni pa to še telemedicina v pravem pomenu besede. Eno od učinkovitih orodij medicine je zagotovo videokonferenca. V kolikšni meri lahko telefonski klic ali videokonferenca bolniku nadomesti pregled v nevrološki ambulanti? Dr. Rot: »Pri prvih bolnikih, ki jih še ne poznamo, pregleda v ambulanti ne more nadomestiti. Pri določenih tipih bolezni, kjer štejemo dogodke in spreminjamo terapijo, pa se pretežni del obravnave lahko izvaja na daljavo. Na določenih področjih, kot je kognitivna nevrologija ali motnje gibanja, potrebujemo vsaj video sliko. Med bolniki z multiplo sklerozo imamo tudi precej stabilnih bolnikov, ki so dobro vodeni in je pri njih malo stranskih učinkov, zato so kontrolni pregledi precej rutinski. Pri teh bi obravnava na daljavo lahko prišla v poštev, od dveh kontrolnih pregledov na leto bi, na primer, enega lahko opravili na daljavo. Uporabljali smo telefonski klic, uporabljamo usmerjena vprašanja na podlagi izvidov, ki jih pregledamo pred klicem, bolnika pa tudi dobro poznamo, zato lahko tovrstno obravnavo opravimo korektno,« je zatrdil dr. Rot.

V prihodnosti tudi videokonference

Melita Kokol, dipl. med. sestra, strokovna vodja zdravstvene nege Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor, je povedala, da so že več kot pet let pred nastopom epidemije v Centru za multiplo sklerozo uporabljali MS telefon, zato da bi lahko bolnikom čim prej podali odgovore na njihova vprašanja. »Bolniki nam postavljajo vprašanja o morebitnem napredovanju ali poslabšanju bolezni, o spremembi terapije in morebitnih stranskih učinkih in na to lahko odgovorimo in svetujemo po telefonu. Bolniki so ta način zelo dobro sprejeli. Ko so veljali najstrožji ukrepi zaradi epidemije, nam je bilo to v veliko pomoč, tako nam kot tudi bolnikom. Verjamem, da bomo v prihodnosti lahko upo-

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

rabljali tudi videokonference,« je še potrdila Kokolova.

Tudi **Pavel Kranjc**, predsednik Združenja bolnikov z multiplo sklerozo Slovenije, je potrdil, da je bolnikom treba zdravila približati, kolikor se le da, da bi jih lahko sami aplicirali, in dodal, da v Združenju s prevozi pomagajo bolnikom, ki se sami težko pripeljejo do bolnišnice – na voljo imajo nekaj vozil.

»Pri prvih bolnikih, ki jih še ne poznamo, pregleda v ambulanti videokonferenca ne more nadomestiti. Pri določenih tipih bolezni, kjer štejemo dogodke in spreminjamo terapijo, pa se pretežni del obravnave lahko izvaja na daljavo.«

Bolniki večinoma »za«

Bolnikom z multiplo sklerozo je po raziskavi, ki so jo izvedli med bolniki, najpomembnejše to, da nimajo zagonov bolezni, nadalje, da nimajo stranskih učinkov zdravil, na tretjem mestu pa je to, da si lahko zdravilo sami aplicirajo doma. Biološka zdravila niso nova, a je za številne bolnike poleg učinkovitosti in varnosti razveseljiv njihov razvoj v smeri prijaznejših oblik. Prav na področju zdravljenja multiple skleroze se obeta, da bo zdravilo za samoaplikacijo v obliki peresnika tudi v Sloveniji že kmalu na voljo. Dobre tri četrtine bolnikov so, po podatkih raziskave, naklonjene takšnemu zdravilu.

Novi načini zdravljenja, novi izzivi

Biološka zdravila, ki omogočajo samoaplikacijo doma, so že dobro uveljavljena na različnih področjih. Zdravljenje po modelu zunaj bolnišnice torej izboljšuje kakovost bolnikovega življenja, prinaša pa tudi pozitivne učinke v zdravstveni sistem in uvaja novo sinergijo med bolnikom in zdravstvenim osebjem. Pomembno je tudi to, da lahko številni bolniki zdaj živijo dokaj običajno življenje. Model zdravljenja z biološkimi zdravili doma je učinkovit in prijazen tako do bolnika kot tudi do izvajalca zdravstvenih storitev, zagotovo pa se na poti pojavljajo določeni izzivi. Kateri so to?

Zdravljenju s samoaplikacijo zdravila doma so pri nas utirali pot revmatologi. **Prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., spec. revmatologije,** s Kliničnega oddelka za revmatologijo Interne klinike UKC Ljubljana, je povedal, da so s tem načinom začeli leta 2004 in takrat so bili bolniki nad to možnostjo navdušeni. »Želimo, da so samostojni pri aplikaciji. Večina ljudi se, ko občuti težo bolezni in ko vidi, da s konvencionalnimi zdravili ne gre, brez zadržkov odloči za takšno zdravljenje. Zanimivo pa je, da se v Sloveniji veliko pogovarjamo o neželenih učinkih, manj pa o želenih. Večine niti ne zanima, kam pelje bolezen, če ni ustrezno zdravljena. Predvsem pri mlajših osebah si je treba vzeti nekoliko več časa in jim razložiti vse te možnosti.« Kako poteka usposabljanje bolnikov? Dr. Tomšič: »To delamo že skoraj dvajset let. Na usposabljanje pridejo sami ali s partnerjem, naučimo jih, kako shranjevati zdravilo, o tehniki aplikacije, poskusijo sami pod sestrinim nadzorom, dobijo telefonsko številko, na katero lahko pokličejo, kadar so v dvomih. Naslednjo aplikacijo si običajno bolnik že lahko aplicira sam doma.« Kako v nadaljevanju nadzorujejo bolnike? »Bolnikom seveda verjamemo, če nam povedo, da so si zdravilo aplicirali. Na začetku smo jih kontrolirali na tri, pozneje na šest mesecev, zdaj pa le še enkrat letno, če je njihova bolezen dobro urejena. Vmes jih vsake tri mesece pokliče sestra, da po določenem protokolu preveri, ali je bolezen umirjena, in določi nov datum pregleda, bodisi v sestrski ambulanti bodisi v ambulanti specialista. Ta sistem je bil vpeljan in v času epidemije smo ga samo peljali naprej v zadovoljstvo bolnikov, ki jim ni bilo treba potovati do bolnišnice. Če je prišlo do poslabšanja bolezni, pa je bolnik lahko prišel do specialističnega pregleda v enakem času, kot če ne bi bilo epidemije. V sodelovanju z ZZZS smo tudi popolnoma preuredili vrednotenje ambulantnega dela. Od leta 2020 vse takšne preglede pokrije zavarovalnica.

Dobre izkušnje z dogovori z ZZZS imajo tudi na Kliniki za pljučne bolezni in alergije Golnik. Tam so bolnike zaradi prihajajočega popolnega zaprtja naučili, da si sami aplicirajo zdravilo v obliki peresnika. **Dr. Mitja Košnik** je povedal, da je zdravstvena zavarovalnica dobro prisluhnila izvajalcem, ki so povedali, kako bi bolnike kljub omejitvam lahko dobro vodili. Pred tem je zavarovalnica pregled plačala le, če je bolnik prišel v bolnišnico. Od zdaj naprej štejejo stiki z bolnikom in dokumentiranje stabilnosti bolezni. Ali se bodo po epidemiji vrnili na prejšnji način dela? Zagotovo ne.

Tudi bolniki z migreno s pridom uporabljajo samoaplikacijo zdravila

Na Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana že dobro leto prakticirajo aplikacijo bioloških zdravil za migreno s peresniki. Kakšne so njihove izkušnje? **Prim. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., višja svetnica, spec. nevrologije**: »Do zdaj prav pri nobenem bolniku nismo naleteli na odpor do takšnega načina zdravljenja. Nova biološka zdravila na področju migrene so prava revolucija, spremenila so paradigme zdravljenja. Predstavljajo novo upanje za bolnike, pa tudi za nas, terapevte. V Sloveniji je kar 15 % oseb z migreno in bolezen predstavlja velik zdravstveni in socialni problem. Na voljo imamo tri biološka zdravila, vsa tri se aplicirajo podobno in pri učenju samoaplikacije in pri samem samoapliciranju nismo opazili težav. Za zdaj bolnike usposablja ena medicinska sestra dvakrat tedensko.

Tudi v UKC Maribor imajo oblikovano ekipo nevrologa in medicinske sestre, ki je usposobljena za migreno. Melita Kokol: »Naslonili smo se na izkušnje z multiplo sklerozo, kjer smo zdravljenje z injekcijskimi zdravili imunomodulatorji začeli že pred dvajsetimi leti. Medicinska sestra uvede pacienta v to, kako naj si sam aplicira zdravilo, in do zdaj ni bilo težav. Za zdaj uporabljamo telefonski klic, uvajanje pacienta v samoapliciranje pa je vedno v osebnem stiku, videokonference za ta namen še ne uporabljamo.«

Videokonference da ali ne?

Ali je za širšo uporabo samoaplikacije koristna tudi širša uporaba telemedicine, kot so videokonference, spletne aplikacije? Dr. Tomšič težavo vidi v tem, da za vse bolnike uporaba sodobne tehnologije ni preprosta, poleg tega pri tem vdirajo v bolnikovo domače okolje in vsi bolniki si tega ne želijo. »Pogovoriti se bo treba z bolniki, nekateri bodo to sprejeli, drugim pa se bo treba prilagoditi. Za del bolnikov bo to res dobra rešitev, za drugi del pa ne,« je še menil dr. Tomšič.

Podobno tudi Melita Kokol: »Uporaba telemedicine je seveda odvisna tudi od oddaljenosti bolnika od zdravstvenih ustanov. Pri mlajših aktivnih skupinah bolnikov bo verjetno ta možnost hitro sprejeta. Pri drugih, ki tega sami ne bodo zmogli, pa bodo tudi v prihodnosti prevladovale klasične oblike.« Nekateri v uvajanju sodobnih tehnologij v komunikacijo z zdravniki vidijo kot določen korak naprej (dr. Rot), drugi (dr. Žvan) v telemedicini vidijo veliko prihodnost. Pavel Kranjc pa je za konec še povedal, da je multipla skleroza ob postavitvi diagnoze bolezen mladih ljudi in mladi so bolj ali manj usposobljeni za uporabo sodobnih tehnologij. Poleg svetovanja in informiranja pa nekateri potrebujejo tudi socialni stik in tega sodobna tehnologija ne more vedno nadomestiti.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Pri otrocih ortopedski čevlji ali ortopedski vložki le izjemoma.

B Slaba obutev lahko povzroča bolečine in deformacije stopala, pa tudi drugih sklepov.

C Ko se pri desetletnem otroku pokaže, da je stopalo plosko, se z njim oglasite pri ortopedu.

Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

Neustrezna obutev lahko povzroča številne težave, bolečine in deformacije stopal, pa tudi drugih sklepov nog – gležnjev, kolen, kolkov in celo hrbtenice. Težave pa se z leti lahko samo še večajo. Za zdravje naših stopal in nog ter splošno počutje je torej zelo pomembno, kakšno obutev nosimo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kakšna je dobra obutev? Obutev naj bo udobna in mehka, priporoča se, naj višina pete ne presega dveh do treh centimetrov, s tem so mišice in tetive najmanj obremenjene. Za športne dejavnosti pa je danes na voljo tako velika izbira, da za vsako dejavnost posebej lahko izberemo najprimernejšo obutev, najsi bo to pohodništvo, dvoranski šport ali na primer tek.

Kot je povedal **Matic Županič, dr. med., spec. ortopedske in splošne kirurgije**, iz Splošne bolnišnice Brežice, je še posebej pomembno v dobi rasti, da otrok nosi ustrezno obutev. »Obuvalo naj bo dovolj veliko, naj ne tišči in naj bo mehko. Čevelj naj bo tako mehak, da ga lahko po podplatu upognemo, če ga na obeh koncih stisnemo s prstoma. Dandanes je veliko otroških čevljev s pretrdim, negibljivim podplatom in takšnim se raje izogibajmo. Otroci naj v dobi rasti ne nosijo visokih pet, odsvetuje se tudi nošnja gumijastih obuval in natikačev, saj ti ne nudijo zadostne opore stopalnemu loku. Upoštevajmo, da otroci hitro rastejo in da zaradi tega pravi čas zamenjamo obuvalo s pravo številko. Funkcija dobrega otroškega čevlja je ta, da mu zaščiti stopalo in ne da bi z obuvalom skušali korigirati določeno deformacijo,« je še povedal dr. Županič in poudaril, da pri otrocih ortopedski čevlji ali ortopedski vložki pridejo v poštev le izjemoma. »Za otroka je najbolje, da v poletnem času veliko hodi bos, da si s tem krepi mišice in na ta način oblikuje stopalo.«

Posebno pozornost si zaslužijo tudi obuvala za starejše. Starejši imajo namreč že tako ali tako težave s stopali, ki jih bolijo, pečejo in z leti so morda na njih nastale tudi določene deformacije. »Zelo pomembno je, da je obuvalo za starejšega oblikovano tako, da daje stabilno oporo, po možnosti tudi v gležnju, da nima predebelih podplatov, zaradi katerih bi se starejši človek lahko spotikal, in podplati ne drsijo. Obuvalo naj daje gotovost pri hoji, stabilnost in omogoča naj varen korak.« Ortoped k temu še doda, da je dodatna previdnost potrebna pri diabetikih, ti zaradi polinevropatije pogosto spregledajo, da jih čevelj stiska ali žuli, kar ima lahko zaradi sočasno okvarjene mikrocirkulacije resne posledice. Pri diabetikih je še posebej pomembno, da je obuvalo mehko in dovolj udobno. »Ozka obuvala in visoke pete zagotovo niso primerni za starejše. Marsikakšna težava s stopali ali deformacija stopala se da ublažiti s prilagojeno obutvijo. Takšni so, na primer, višji čevlji, ki stabilizirajo gleženj, vložki, ki dajejo dodatno oporo, silikonske blazinice, ki ublažijo pritisk na določenih točkah stopala.«

Posledice za sklepe

Kakšne posledice ima lahko slaba obutev na stopalo in sklepe pri odraslih? Ali lahko slaba obutev slabo deluje tudi na ostale sklepe, kot so gležnji, kolena, kolki in morda celo na hrbtenico? Dr. Županič: »Slaba obutev lahko povzroča bolečine in deformacije stopala, najpogosteje v sprednjem delu. To so različne deformacije prstov, *hallux valgus*, deformacija malih prstov, kot so krempljasti, kladivasti prsti. Pri kladivastih prstih se največkrat

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Zelo pomembno je, da je obuvalo za starejšega oblikovano tako, da daje stabilno oporo, po možnosti tudi v gležnju, da nima predebelih podplatov, zaradi katerih bi se starejši človek l ahko spotikal, in podplati ne drsijo. Obuvalo naj daje gotovost pri hoji, stabilnost in omogoča naj varen korak.«

pojavi težava z natiski (otiščanci) v zgornjem delu prvega členka ali z natiskom v predelu blazinice prsta, tik pod nohtom – to sta najbolj izpostavljena dela, na katera pritiska obuvalo. Največkrat so ti natiski zelo boleči in zmanjšujejo kakovost življenja. Rešitev je v korekciji deformacije prsta in ne samo odstranjevanje natiskov.« Zaradi česa nastanejo? »Vzroki za to, da prihaja do tako deformiranih prstov, so v pretesni obutvi, kjer so prsti skrčeni in utesnjeni, pa tudi visoke pete, ki vso težo telesa prenesejo na sprednji del stopala. Težava pri visokih petah je tudi v tem, da povzročajo neravnovesje v mišicah prstov in posledično krčenje (ali deformiranje) prstov,« še pove dr. Županič.

Visoke pete pa seveda puščajo posledice tudi na drugih sklepih in hrbtenici. »Ljudje samodejno hojo prilagodimo tako, da se izognemo pritisku na boleče mesto. Posledično preobremenimo ostale sklepe in se tudi v njih pojavijo bolečine. Hoja v čevljih z visoko peto vpliva tudi na sagitalno ravnovesje.« Sagitalno ravnovesje pomeni harmonično obliko hrbtenice, ki zagotavlja kar najmanjšo porabo energije pri stanju in gibanju. Težiščnica fiziološko pada za kolki, pred koleni in pred gležnji. Za stojo tako zadošča aktivacija ene same mišice goleni in s tem se porabi kar najmanj energije. »Če se to ravnovesje poruši (lahko tudi zaradi visokih pet), ga mora telo nekako kompenzirati. Kompenzacija se lahko kaže na več ravneh: lahko na ravni medenice, na ravni ledvene hrbtenice, vratne hrbtenice. Pri tej kompenzaciji mora telo aktivirati več dodatnih mišic in vložiti več energije, posledično se mišice utrudijo in bolijo … Težava je seveda večja pri ženskah, ki več ur dnevno nosijo pete, ki so višje od sedem centimetrov. Zato je dobro, da se obutev v teh primerih čez dan menja, da se mišice občasno pretegnejo in sprostijo. Visoke pete povzročajo tudi druge zdravstvene težave: zaradi spremenjenega delovanja mišic na nogah prihaja do venske staze, povečanega pritiska v venskih žilah in do nastanka krčnih žil. Težave se lahko pojavijo z nohti, ki se lahko začnejo vraščati. Pojavi se lahko tudi bolečina pod stopalnicami, pa tudi artritis ali prezgodnja obraba sklepov,« posledice našteva dr. Županič.

Hallux valgus

S katerimi težavami, ki bi lahko bile posledica tega, da ne nosijo prave obutve, ljudje največ prihajajo k ortopedu? »Največkrat so to deformacije palca ali *hallux valgus*, deformacije malih prstov, krempljasti prsti, kladivasti prsti, bolečine pod stopalnico, različni natiski.« Kaj pa je *hallux valgus*? »To je najpogostejša deformacija prstov na stopalu. Gre za deviacijo palca navzven, pogosto je palec ob tem tudi rotiran, sklep palca v stiku s stopalnico na notranji strani tvori bolečo izboklino, ki ji pravimo bunion. Koža je na tem mestu boleča in pordela. Deformacija je pri ženskah desetkrat pogostejša kakor pri moških in težave se lahko pričnejo že pri tridesetih letih, s starostjo pa se slabšajo. Največkrat ljudje pomoč pri zdravniku poiščejo šele pri petdesetih, šestdesetih letih. Pri nastanku *halluxa valgusa* pomembno vlogo igra genetska nagnjenost, v ambulanti se večkrat zaradi istih težav oglasita mati in hči. Za operativno zdravljenje se odločimo takrat, ko je deformacija boleča. Obstajajo simptomatski ukrepi, ko si ljudje skušajo lajšati bolečine z različnimi blazinicami in vložki, vendar se s tem težava ne odpravi. Vseeno svetujemo, naj nosijo široke, udobne čevlje, dokler se ne odločijo za operacijo, s katero se *hallux valgus* edino lahko pozdravi. Ni dobro predolgo odlašati z operacijo, saj se deformacija progresivno slabša vse do stopnje, ko je potrebna zatrditev sklepa, to pa pomeni slabši funkcionalni rezultat,« opozarja dr. Županič.

Kako je videti takšna operacija? »Najprej pri bolniku opravimo rentgensko slikanje, ki nam omogoča določitev kotov med stopalnicami in kote palca. Na podlagi meritev se odločimo, kakšno korekcijo bolnik potrebuje in kakšna operativna tehnika bo zanj najprimernejša. Pri operaciji prežagamo stopalnice, korigiramo položaj in kosti fiksiramo z vijaki ali žicami. Po operaciji bolniki dobijo poseben čevelj z višjo peto, s pomočjo katerega razbremenjujejo sprednji del stopala. Z omenjenim čevljem lahko hodijo na krajše razdalje. Operacija po navadi poteka v regionalni anesteziji, s katero začasno omrtvimo živce goleni in stopala. Analgezija traja še 24 ur po posegu, s čimer močno zmanjšamo potrebo

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

po analgetikih. Bolnike še isti dan odpustimo iz bolnišnice. Za doma priporočamo počitek z nogo v dvignjenem položaju, obkladke ter hojo z začasnim čevljem. Slednjega po 4–6 tednih zamenjamo za udobno mehko obutev,« pojasnjuje naš sogovornik.

Ploska stopala

Starši se velikokrat prezgodaj prestrašijo in v ambulanto pridejo z malčkom ter menijo, da ima plosko stopalo. Kot pove dr. Županič, pa se v stopalu prave krivine začnejo oblikovati šele od osmega do desetega leta. Zakaj sploh pride do ploskega stopala? »Razlogov za to je lahko več. Največkrat je razlog disfunkcija mišic zaradi preobremenitev ob poškodbi ali debelosti, lahko zaradi vnetnih motenj (npr. pri revmatoidnem artritisu) ali pa gre za okvaro ligamentov, ki statično stabilizirajo stopalo. Ločimo fleksibilno ali fiziološko plosko stopalo in patološko plosko stopalo. Fiziološko stopalo naj bi imelo okoli 10 % otrok. Ko otrok stopi na prste, se pokaže lepo oblikovan vzdolžni stopalni lok, tudi petnica se obrne navznoter. Pri patološko ploskih stopalih pa tega ne vidimo. Pri teh gre največkrat za zaraščanje stopalnih kosti, ki je prirojena deformacija in je niti z ortopedskimi vložki niti z boso hojo ne moremo odpraviti, potrebna je operacija. Kakor hitro se pri otroku pri desetih letih pokaže, da je stopalo plosko, je najbolje, da se z njim oglasite pri ortopedu, ki oceni, za katero vrsto deformacije gre in se odloči za nadaljnje ukrepanje,« svetuje dr. Županič in dodaja, da so patološka ploska stopala boleča, večkrat so prisotni zvini gležnja in slabša gibljivost v sklepu pod gležnjem. Pri odraslih lahko gre za prirojeno deformacijo ali za pridobljeno – če je bila pri otroku deformacija spregledana ali nepravilno zdravljena ali pa je pridobljena zaradi ohlapnosti ligamentov. Kako se torej zdravi? »Ukrepanje je odvisno od tega, za kakšno stopnjo ploskega stopala gre. V osnovi ločimo štiri različne stopnje. Pri prvi stopnji, kjer je prisotna samo bolečina brez vidne deformacije stopala, zdravimo z mirovanjem, namestitvijo mavca ter protivnetno terapijo. Za drugo stopnjo je značilna deformacija, vendar je stopalo korektibilno oziroma fleksibilno, tu nastopi operativno zdravljenje s premikom tetiv in stopalnih koščic. Pri tretji in četrti stopnji pa sklepe zadnjega stopala kirurško imobiliziramo v ugodnem položaju.«

Pa še o glivicah

Glivice, ki se naselijo na stopalih, povzročajo težave kar vsakemu petemu človeku. Za okužbe stopal so dovzetnejši ljudje, ki imajo bolezni perifernega žilja, perifernega živčevja, ortopedske nepravilnosti stopal in pogoste poškodbe nohtov ali kože stopal. Zelo pogoste so pri mlajših, sicer zdravih ljudeh, predvsem pri tistih, ki se veliko ukvarjajo s športom ali nosijo tesno obutev. Športna obutev iz manj zračnih materialov, tesni čevlji in sintetične nogavice razvoj okužbe še pospešujejo. Poslabšanje je pogosto v poletnem času, ko je koža zaradi potenja bolj vlažna.

Glivice lahko prizadenejo tako nohte na rokah ali nogah. Tovrstne glivične okužbe so zelo razširjene, razvijajo se več let, so trdovratne in se rade ponavljajo. Okužbe nohtov na nogah največkrat povzročijo tako imenovani dermatofiti, na nohtih rok pa so to običajno kvasovke. Na nogah se glivične okužbe najprej pokažejo na prostem delu nohta. Ta postane motno obarvan, odstopa od podnohtja, lahko je tudi zadebeljen, krhek in lomljiv. Če okužba ni zdravljena, napreduje po nohtu navzgor, vse do obnohtja. Kadar je okužen tudi ta del nohta, so glivice posledično navzoče v vsej nohtni plošči. Noht je v celoti zadebeljen in motne barve, pridruži se lahko tudi vnetje kože obnohtja.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Živila z visoko vsebnostjo fruktoze so nekatere vrste sadja, zelenjave, med, nekatere brezalkoholne pijače in mnoga predelana živila, ki vsebujejo dodane sladkorje.

B Fruktozno intoleranco oziroma malabsorpcijo fruktoze ugotavlja zdravnik na več načinov.

C Malabsorbcija fruktoze traja vse življenje in pravzaprav ni bolezen, kot je to dedna fruktozna intoleranca.

Fruktozna intoleranca

Vemo, da je fruktoza v sadju, gre za sadni sladkor, najdemo pa jo tudi v nekaterih vrstah zelenjave in v žitih. Kaj se zgodi, če je posameznik intoleranten do fruktoze? Ali tovrstna intoleranca traja vse življenje ali se jo da pozdraviti? Kako pogosto se pravzaprav pojavlja pri nas? Ste že slišali zanjo? Nekaj podrobnosti sta nam razkrila Nina Zupanič, mag. mol. bio., z Inštituta za nutricionistiko in asist. dr. Jernej Brecelj, dr. med., s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko na Pediatrični kliniki, UKC Ljubljana, in Katedre za pediatrijo na Medicinski fakulteti, Univerza v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Fruktoza je monosaharidna molekula oziroma enostavni sladkor, ki je naravno prisotna v različnih živilih in ena izmed dveh molekul sladkorja v saharozi ali namiznem sladkorju. Živila z visoko vsebnostjo fruktoze so nekatere vrste sadja, še posebej jabolka, hruške, lubenice, mango, pa tudi zelenjave, zlasti artičoke, beluši, brokoli, por, gobe, okra, čebula, grah, rdeča paprika, šalotka in izdelki iz paradižnika. Visoka vsebnost fruktoze je tudi v medu, suhem sadju, nekaterih brezalkoholnih pijačah in v mnogih predelanih živilih, ki vsebujejo dodane sladkorje. Malabsorpcija fruktoze oziroma fruktozna intoleranca ni bolezen in je ne gre enačiti s presnovno boleznijo dedno fruktozno intoleranco, ki pa je bolezen in privede do jetrne odpovedi po uživanju fruktoze. Do fruktozne intolerance oziroma malabsorpcije fruktoze pride, če posameznik zaradi genske predispozicije ne proizvaja dovolj beljakovinskega prenašalca, ki je odgovoren za prenos fruktoze iz svetline črevesa v črevesne celice – enterocite. »Sicer je absorpcija fruktoze omejena pri prav vsakem človeku – naše črevesje lahko normalno absorbira le okoli 25 do 50 gramov fruktoze na obrok, zato lahko večje količine naenkrat zaužitega sadja privedejo do prebavnih težav tudi pri ljudeh, ki nimajo malabsorpcije fruktoze,« pojasnjuje **Nina Zupanič, mag. mol. bio.**, z Inštituta za nutricionistiko. Fruktoza, ki se v tankem črevesju ne uspe absorbirati, potuje v debelo črevo, kjer jo kot substrat za fermentacijo uporabijo črevesne bakterije oziroma mikrobiota. Pri tem nastajajo plini, kratko-verižne maščobne kisline in organske kisline. To lahko povzroči simptome, kot so bolečine v trebuhu, prekomerne pline in napihnjenost, zlasti pri bolnikih z visceralno preobčutljivostjo.

Ugotavljanje intolerance

Fruktozna intoleranca oziroma malabsorbcija fruktoze se po besedah Nine Zupanič ugotavlja z vodikovim dihalnim testom, ki pri bolniku v izdihanem zraku pokaže povišane koncentracije vodika. »O zanesljivosti rezultatov vodikovega dihalnega testa si znanstveniki in medicinska struja še niso enotni.« Največkrat pomaga že samo to, da s pomočjo prehranskega dnevnika ugotovimo, katera hrana nam povzroča težave in jo v prihodnje omejimo ali uživamo v manjših količinah.

Zdravljenje je dieta

Poraja se vprašanje, ali se mora posameznik, v primeru, da ima fruktozno intoleranco, v celoti izogibati sadju. Vemo, da sta sadje in zelenjava sicer izjemno koristna, saj sta pomemben vir vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih koristnih snovi. Strokovnjaki poudarjajo, da je vsakega posameznika treba obravnavati individualno. Zdravljenje poteka tako, da se posameznikom večinoma predpiše dieto s približno petimi grami fruktoze na dan približno dva tedna. Ko se posameznikom občutno zmanjšajo simptomi intolerance, do česar pride običajno v dveh do šestih tednih, se jih spodbuja, da začnejo »fazo ponovnega uvajanja«, kjer ponovno vzpostavijo majhne količine živil, ki vsebujejo fruktozo. Ljudje z intoleranco praviloma prenašajo od 10 do 15 gramov fruktoze na dan. Prepoznavanje in odstranjevanje problematičnih živil iz prehrane posameznika, ki je intoleranten, je najlažji način za preprečevanje težav in ohranjanje kakovosti življenja takšnega posameznika. Torej se posamezniku, ki je intoleranten, ni treba v celoti izogibati sadju, saj po besedah **asist. dr. Jerneja Breclja, dr. med.**, lahko uživajo sadje z nižjo vsebnostjo fruktoze.

Je fruktozna intoleranca ozdravljiva?

Vemo, da sta sadje in zelenjava pomemben vir vitaminov in mineralov, zato se poraja še eno vprašanje, in sicer, ali mora posameznik s fruktozno intoleranco uživati kakšna prehranska dopolnila. Po besedah Jerneja Breclja ni potrebno. »Odgovor je ponovno preprost. Ne, ker lahko – kot rečeno – uživajo sadje z nižjo vsebnostjo fruktoze,« pojasni. Dodaja pa, da tovrstna intoleranca traja vse življenje in da ne gre za bolezen. »Praviloma traja vse življenje, kadar je prirojeno manjše število prenašalcev za fruktozo, se pa prag vnosa fruktoze za pojav težav s starostjo zviša, saj se poveča absorpcijska površina.« Prehrana z omejenim vnosom fruktoze je torej učinkovit ukrep za to vrsto intolerance, vendar so potrebne dodatne študije za preučitev dolgoročne učinkovitosti in upoštevanja takšne prehrane. Ker je fruktozna malabsorbcija predvidoma dokaj pogosta, saj je po nekaterih podatkih prisotna kar pri 30 % prebivalcev zahodnih držav, lahko v prihodnje bržkone pričakujemo več ugotovitev strokovnjakov, bolj jasno sliko in še izboljšanje kakovosti življenja tovrstnih bolnikov. Sicer v Sloveniji natančnih podatkov o številu oseb z malabsorpcijo fruktoze nimamo. To potrjuje tudi Jernej Brecelj, ki izpostavlja: »Število oseb z malabsorpcijo fruktoze je nižje kot tistih z laktozno intoleranco, nimamo pa natančnih podatkov.«

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Ne zadržujte blata v črevesju, saj se to čezmerno zgošča in povzroča motnjo defekacijskega refleksa.

B Čokolada in mlečni izdelki so pri vrhu seznama živil, ki povzročajo zaprtje.

C Z gibanjem boste spodbudili tudi delovanje črevesja.

Kdo se boji straniščne školjke?

Zaprtje je ena najpogostejših prebavnih težav razvitega sveta, za ljudstva, ki še dandanes živijo na način, kot so davno živeli tudi naši predniki, pa zaprtje ostaja neznanka. Skoraj vsakdo izmed nas je že kdaj s cmokom v grlu čakal dan, ko bo moral ponovno sesti na straniščno školjko. Razlogov za pojav zaprtja je veliko, vse od novodobnega življenjskega sloga, povezanega s stresom, pa do zdravil in bolezenskih stanj.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ljudje se med seboj razlikujemo, prav tako pa smo si različni po tem, kolikokrat na teden odvajamo blato. Pogostost iztrebljanja se namreč razlikuje od posameznika do posameznika, zato je nemogoče določiti, kolikokrat bi morali odvajati blato. V splošnem velja, da naj bi odrasli to počeli od trikrat tedensko do trikrat dnevno, majhni otroci pa še nekoliko pogosteje. Na odvajanje blata vplivajo številni dejavniki, med drugim prehrana, stres, bolezni, zdravila, presnova … O težavah pri odvajanju največkrat govorimo, kadar gremo na veliko potrebo šele po treh dneh ali več. Zaprtje oz. obstipacija je pojem, s katerim označujemo oteženo in redko izločanje majhnih količin trdega blata. Običajno je odvajanje blata pospremljeno z mučnim napenjanjem ali pa celo zatrditvami blata. Težave z izločanjem so pogostejše pri ženskah, razširjenost pa se povečuje tudi s staranjem. Zaprtje namreč pesti kar polovico starejših. Ločimo akutno in kronično zaprtje. Prvo se pojavi nenadoma in traja krajše obdobje, drugo pa lahko traja več mesecev. Kronično zaprtje pogosto doleti tudi starejšo generacijo, kar vsakega tretjega, težave z odvajanjem blata pa imajo lahko tudi otroci.

Prehrana je pogosto vzrok za težave

Vzroki za nastanek so številni, najpogostejši razlog za zaprtje pa gre iskati v sodobnem načinu življenja, vključno s pomanjkanjem gibanja in prehrano z nizko vsebnostjo vlaknin. Prehranske vlaknine najdemo pretežno v sadju, zelenjavi, polnozrnati hrani in stročnicah. Poleg tega da se vlaknine v prebavilih ne presnavljajo, povečujejo težo in prostornino blata ter ga posledično zmehčajo, so tudi dobra pomoč pri ohranjanju zdrave telesne teže in zniževanju tveganj za nastanek sladkorne bolezni in bolezni srca. Prehranske vlaknine obenem pomagajo ohranjati zdravo črevesje, saj zmanjšajo tveganje za nastanek hemoroidov in žepastih mešičkov v črevesju. Uživanje hitro pripravljene industrijske hrane, živila z veliko sladkorja in izdelki iz bele moke so prava avtocesta, ki vodi do zaprtja. Eno izmed živil, ki povzroča zaprtje, je tudi čokolada, ki nikakor ne pripomore k boljši prebavi, nasprotno, lahko jo prav poslabša. Čokolada namreč sprošča mišice in tako upočasni samo prebavo. Tudi mlečni izdelki so na seznamu živil, ki povzročajo zaprtje. Ti namreč vsebujejo izjemno malo vlaknin, obenem pa veliko maščob in tako spodbujajo zaprtje. Podobno delujejo tudi jajca in meso. Naša prehrana je pogosto nasičena z ogljikovimi hidrati, maščobami in beljakovinami, pri tem pa povsem pozabimo na vlaknine in zadostno uživanje tekočine. Hidriranje ni pomembno le za dobro delovanje ledvic in sečil, ampak tudi za urejeno prebavo.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

Z gibanjem boste spodbudili delovanje črevesja

Sodoben način življenja, nasičen s stresom in naglico, je še eden izmed dejavnikov, ki prispevajo k zaprtju. Velik del dneva namreč preživimo v sedečem položaju, zaradi česar so naše trebušne mišice oslabljene, delovanje črevesja pa se upočasni. Ker smo pogosto v naglici, prestavljamo ali preskočimo veliko potrebo in zavestno zadržimo blato. Tako se blato v črevesju čezmerno zgošča in povzroča motnjo refleksa defekacije, torej izločanja. Blato, ki se zadržuje v prebavilih dlje časa, pospeši večje vsrkanje vode v telo in posledično zaprtje. Pomembno je, da si za odvajanje vedno vzamemo čas, obenem pa naj nas na školjko ne spremljajo elektronske naprave in telefoni. Tudi s telesno dejavnostjo in vadbo lahko storimo marsikaj za bolj uravnoteženo prebavo. Naše telo potrebuje gibanje. Če vam vaš urnik tega ne onemogoča, se potrudite, da vsaj namesto dvigala izberete stopnice ali pa se na malico odpravite peš. Hoja je namreč odličen način gibanja, obenem pa tudi najbolj naravna oblika. Pri izbiri športov prisluhnite sebi, izberite dejavnost, ki se najbolj sklada z vašimi željami in potrebami. Raziskave so pokazale, da je zaprtje pri ljudeh, ki so telesno dejavni vsaj enkrat tedensko in poleg tega uživajo hrano, bogato z vlakninami, precej manj pogosto kot pri tistih, ki se le občasno gibajo in zelo redko uživajo prehranske vlaknine.

»Pomembno je, da si za odvajanje vedno vzamemo čas, obenem pa naj nas na školjko ne spremljajo elektronske naprave in telefoni.«

Zaprtje kot spremljevalec bolezenskih stanj

Včasih vzrok za zaprtje tiči v bolezni. Težave z odvajanjem so lahko posledica slabega delovanja žleze ščitnice, motenega ravnovesja elektrolitov v krvi, bolezni živčevja pa tudi sladkorne bolezni. Po nekaterih ocenah naj bi za zaprtjem trpelo kar 60 % sladkornih bolnikov. Povišan krvni sladkor privede do poškodbe žil, ki dovajajo kisik in hranila tudi živcem v prebavilih. Posledično prihaja do poškodb, zato živci v črevesni steni ne zaznavajo več polnega črevesja in ne sprožijo impulza po praznjenju. Težave z odvajanjem blata pri tem pogosto spremljata tudi občutek napihnjenosti in slabost. O zaprtosti tožijo tudi bolniki z multiplo sklerozo, parkinsovo boleznijo, možgansko kapjo in tisti s povišanimi vrednostmi kalcija. Vzrok so lahko tudi duševne bolezni. Zaprtje lahko nastane kot posledica kronične vnetne bolezni črevesja, med najpogostejšimi je crohnova bolezen. Ta kronična vnetna bolezen prizadene kateri koli del prebavnega trakta, najpogosteje pa se pojavi v spodnjem delu tankega črevesa in v debelem črevesu. Bolezen se kaže z dolgotrajno drisko, krčevitimi bolečinami v trebuhu, z utrujenostjo, izgubo teka in povišano telesno temperaturo. Zaprtje poslabšajo tudi določene vrste zdravil. Mednje uvrščamo posamična protibolečinska zdravila, zdravila proti izločanju želodčne kisline, antidepresive in zdravila za zvišan krvni tlak. Opioidni analgetiki, ki se uporabljajo za lajšanje bolečin, se namreč vežejo na receptorje v hrbtenjači in možganih, ki zaznavajo občutek bolečine. S tem preprečijo širjenje bolečine v

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Pomembno je, da se pri zdravniku zglasite, kadar v blatu opazite sledi krvi in kadar se zaprtje pojavi brez očitnega vzroka, saj bi bilo lahko zaprtje eden izmed simptomov pojava črevesnega raka.«

osrednje živčevje, obenem pa se vežejo tudi na receptorje v prebavilih in upočasnijo prehod hrane skozi prebavila. Ljudje, ki uporabljajo tovrstna zdravila za lajšanje bolečine, imajo kar petkrat več možnosti za nastanek zaprtja kot drugi. Po nekaterih raziskavah je tako velik delež bolnikov z rakom, ki so za lajšanje bolečine uporabljali močna zdravila na recept, poročal o zaprtju. Pogosta uporaba kontaktnih odvajal lahko privede do t. i. lenega črevesja, prav tako pa k zaprtju pripomorejo tudi zdravila z vsebnostjo kalcija, aluminija in železa.

Pogoste težave z zaprtjem v nosečnosti

Spremembe prebave običajno spremljajo tudi daljša potovanja in spremembe okolja, na izločanje blata vpliva tudi nosečnost. Povečana maternica pritiska na vene v danki in zadnjiku ter povzroči nastanek hemoroidov. Težave se stopnjujejo z rastjo ploda, ki čedalje bolj pritiska na črevesje in ovira njegovo delovanje. Poleg tega nosečnost spremljajo tudi hormonske spremembe, ki so še dodaten dejavnik za nastanek prebavnih težav, saj vplivajo na delovanje črevesja. Tudi po porodu imajo številne novopečene mamice težave z odvajanjem blata. Če ste ena izmed njih, vam v boju z zaprtjem lahko pomaga zadosten vnos tekočine in uživanje hrane, bogate z vlakninami. Ta je v času po porodu velikokrat okrnjena, saj se številne mamice bojijo, da bosta vnos sveže zelenjave in sadja pri novorojenčku povzročila krče. Hrano, bogato s prehranskimi vlakninami, si za vsak primer privoščite v dopoldanskem času ter se tako izognite težavam, posežete lahko tudi po suhih slivah in figah. Po posvetu z zdravnikom lahko uporabite tudi odvajala, ki ne povzročajo krčev, a pri tem ne pozabite na primeren vnos tekočine v telo.

Kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?

V večini primerov si lahko v primeru zaprtja pomagamo že sami, včasih pa je treba poiskati tudi zdravstveno pomoč. Pomembno je, da se pri zdravniku zglasite, kadar v blatu opazite sledi krvi in kadar se zaprtje pojavi brez očitnega vzroka, saj bi bilo lahko zaprtje eden izmed simptomov pojava črevesnega raka. Zdravniško pomoč poiščite tudi v primeru odvajanja črnega blata in kadar zaprtje spremlja občutek nepopolnega praznjenja črevesa ali bolečina v trebuhu. Prav tako se v ambulanti zglasite, če se ob zaprtju pojavijo tudi izguba teka, bruhanje in slabost.

Uživanje hitro pripravljene industrijske hrane, živila z veliko sladkorja in izdelki iz bele moke so prava avtocesta, ki vodi do zaprtja. Eno izmed živil, ki povzroča zaprtje, je tudi čokolada, ki nikakor ne pripomore k boljši prebavi, nasprotno, lahko jo prav poslabša. Čokolada namreč sprošča mišice in tako upočasni samo prebavo.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Uživajmo dovolj vlaknin in tekočine.

B Celiakija je avtoimunska bolezen, ki se pojavi zaradi preobčutljivosti na gluten.

C Laktozna intoleranca ni enaka alergiji na mleko.

Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

Medtem ko berete, ste morda še vedno sredi praznikov. Prijetno dišeče pojedine, sladice, sladke pijače in alkohol. Užitek, ki se lahko sprevrže v prenajedanje s hrano, ki pa ni več tako zelo prijetno. Predvsem pa niso prijetne posledice teh naših malih orgij – pridobljeni kilogrami, napihnjenost, občutek teže v želodcu, utrujenost, morda tudi bolečine v želodcu, žolčniku … Zato si le privoščimo, a mislimo tudi malo naprej, ko bo treba izgubiti pridobljeno in nadoknaditi izgubljeno.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vsemu temu pa se lahko pridružijo tudi psihološki občutek slabe vesti, obtoževanje samega sebe, občutek krivde. Vse to nas vodi v slabo samopodobo, ki pa nam kvečjemu škodi, saj slabi občutki glede sebe še bolj lahko vodijo v prenajedanje. Pomembno je, da se znamo ustaviti in narediti načrt, kako bomo spet postavili stvari na svoje mesto.

Pri tem nam bo pomagalo, če bomo hladilnik in shrambo izpraznili vseh ostankov prazničnih jedi – zamrznimo jih ali oddajmo. Tako izpraznjen hladilnik nato ponovno napolnimo, a tokrat le z zdravo hrano. Naš jedilnik naj od zdaj naprej vključuje pet porcij sadja in zelenjave. Tako bomo zaužili dovolj vitaminov, antioksidantov in vlaknin. S tem se bo naš metabolizem pospešil. Tudi pri sadju bodimo previdni: izbirajmo med tistimi, manj sladkimi sadeži: grenivka, limone in pomaranče. Večerjo naj sestavlja zelenjavna jed ali pusto meso. Glede pijače pa: pozabimo na sladke pijače in alkohol. Z njimi namreč vnašamo nepotrebne dodatne kalorije. Kozarec vina ima 320 kalorij, pol litra piva pa 180. Preklopimo na pitje vode, ki naj postane naša zdrava spremljevalka in zaveznica. Namesto soka pijmo pravi čaj in kavo, vendar tudi s tem ne pretiravajmo. Dve do tri skodelice na dan bo dovolj. Oba vsebujeta antioksidante in pospešujeta presnovo. Seveda pa ne dodajamo smetane ali sladkorja.

Zelo koristno je tudi prehranjevanje v več manjših obrokih. S tem preprečimo napade lakote in pospešimo metabolizem, saj organizma ne stradamo. Naša hrana je lahko tudi začinjena, saj nas bodo močni okusi prej nasitili in ogreli, poraba kalorij pa se bo s tem povečala.

Ko nas vseeno zamika, da bi si privoščili sladko hrano, se spomnimo na to, da bo občutek minil. »Zasvojenost« s sladkim traja le nekaj dni, potem zbledi.

In bodimo prizanesljivi do sebe. Dovolimo si tudi majhne prekrške, ki nam bodo pomagali pri tem, da se bomo držali našega načrta. Stres nam pri tem ne bo pomagal, zato se raje sprostimo. Zanimiva je povezava stresa in kopičenja maščobe v telesu. Naše telo je naravnano tako, da se v stresu odzove z izločanjem kortizola, hormona, ki povzroči, da gre hrana, ki jo zaužijemo, v zaloge maščob. Odziv še iz tistega obdobja, ko je bilo hrane malo in si je bilo treba zanjo posebej prizadevati ter je stres pomenil stradanje.

Pri ponovnem navajanju na zdravo prehrano nam bo bistveno v pomoč gibanje, ki

Razstrupite telo z limonino dieto

V svetu je že dolgo uveljavljena limonina prečiščevalna dieta – **The Lemon Detox Diet.** Gre za postenje s pomočjo drevesnega sirupa MADAL BAL, **limoninega soka, ščepca kajenskega popra ter vode.** Pri dieti **ne prihaja do utrujenosti, nervoze ali pomanjkanja energije,** ki se pogosto pojavljajo pri očiščevalnih dietah, osiromašenih z ogljikovimi hidrati.

V Sloveniji že 30 let.

V vseh lekarnah.

www.madal-bal.si

Naravni drevesni sirup Madal Bal

info: 031 474 165

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Zelo koristno je tudi prehranjevanje v več manjših obrokih. S tem preprečimo napade lakote in pospešimo metabolizem, saj organizma ne stradamo.«

ga uvedemo v svoj vsakdan. Vsak dan se vsaj pol ure zmerno telesno migajmo. Vaje za moč pa pripomorejo h krepitvi mišic. Učinek je tako dvojen, saj z več mišicami porabimo tudi več kalorij. Trenirajmo toliko, da se ob tem še počutimo dobro. Nič ne pomaga, če nam začetna dobra in močna volja kmalu splahni, ko so bolečine v mišicah prehude.

Ljudje s prebavnimi težavami in boleznimi

Ljudje, ki imajo težave s prebavili ali alergije, preobčutljivostne reakcije na hrano ali kakšne druge težave in bolezni, pa morajo biti med prazniki še posebej previdni glede tega, kaj in koliko dajo v usta. Najbolje bi bilo, da bi bila njihovo prehranjevanje čim bolj podobno dieti, ki se je morajo držati.

Hemoroidi

Hemoroidi so nabrekle vene v bližini anusa. V normalnem stanju so napolnjeni s krvjo, ki deluje kot čep in blaži različne pritiske, na primer ob kašljanju, ter tako preprečuje neželeno izgubo blata ali plinov. Med izločanjem blata so hemeroidi stisnjeni in to pospeši praznjenje. Če hemoroidi delujejo normalno, so brez simptomov. Težava nastane, ko obstaja poškodba na njihovi strukturi ali ko pride do spremembe njihove normalne funkcije. Simptomi so lahko različni: pekoč občutek, krvavitev, srbečica, različne stopnje prepuščanja mukusa (sluzi), blata ali plinov prek anusa, nelagodje in bolečina.

Premajhen vnos tekočin je dokazano povezan z zaprtjem in nezmožnostjo odvajanja blata. Povečan vnos vlaknin pa je prav tako povezan s povečano pogostostjo odvajanja in volumnom blata. Prehrana z visokimi vsebnostmi vlaknin zmanjšuje težave, ki nastopajo pri hemoroidih: krvavitve, bolečine in prolapsi (povešenje oz. popuščanje rektalnih mišic).

Povečan vnos nezdrave hrane vsekakor vpliva na poslabšanje stanja hemoroidov, če jih imamo. Kot rečeno, prehrana s premalo vlakninami lahko povzroči zaprtje, prav tako je potrebno zadostno uživanje tekočine, predvsem vode ali nesladkanih čajev. Če imamo tovrstne težave, je najbolje, da po praznikih čim prej spet preidemo na zdravo prehrano.

Celiakija

Celiakija je kronična sistemska avtoimunska bolezen, ki najpogosteje prizadene tanko črevo in se pojavi zaradi preobčutljivosti na gluten. Gluten so proteini v pšenici, podobni proteini pa so tudi v drugih žitaricah: ječmenu, rži, piri in ovsu. Gluten lahko povzroči okvaro sluznice tankega črevesa, zaradi tega se zmanjša funkcija črevesa in nastanejo motnje v absorpciji hrane. Bolniki imajo zaradi tega prebavne motnje, velikokrat pa pride tudi do pomanjkanja osnovnih sestavin hrane, kot tudi do pomanjkanja mineralov in vitaminov. Pogosto so prizadeti tudi drugi organski sistemi, saj je celiakija bolezen, ki prizadene celoten organizem in se kaže s številnimi resnimi zapleti.

Potrebna je torej dieta z brezglutensko hrano. Na trgu je danes veliko izdelkov z brezglutensko hrano, a če smo med prazniki »grešili«, smo jih morda začasno prezrli. Čim prej torej spet na pravo dieto, ki bo vzpostavila ravnovesje v črevesju.

Alergije na hrano

Alergija na hrano je najpogostejša v otroški dobi in kar 5–10 % otrok naj bi bilo preobčutljivih vsaj na eno vrsto hrane. Pri otrocih alergije običajno izzvenijo med drugim in četrtim letom starosti. Pri odraslih alergije na hrano niso tako pogoste, pojavljajo se v dveh odstotkih. Odrasli so lahko preobčutljivi za različne vrste sadja in zelenjave, školjke, rakce in oreščke.

Bolezenski simptomi in znaki so posledica imunskih dogajanj v telesu. V otroški dobi se prizadetost kože najpogosteje kaže kot atopijski dermatitis, dokler se iz diete ne izloči kritično hranilo. V odrasli dobi pa se lahko pojavlja na različne načine. Simptomi lahko nastanejo v različnih organih: na koži kot koprivnica, srbeča koža, otekanje, rdečica; v prebavilih kot krči v trebuhu, bruhanje, driske; v dihalih se kažejo kot kihanje, zamašen nos in oteženo dihanje.

Lahko pa se pojavi hujša alergijska reakcija, ki prizadene celoten organizem. Težave nastopijo že v nekaj minutah oziroma urah po zaužitju alergena. Pri hujših oblikah alergije se tako pojavijo še dušenje, padec krvnega tlaka, šok ter izguba zavesti.

Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:
- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom

IZDELANO NA FINSKEM.
Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

Vitabalans oy
www.vitabalans.si

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Psevdoalergije in histamin

Histamin je biološka snov, ki se nahaja v mnogih živilih. V telesu, zlasti v črevesni sluznici, imamo poseben encim, ki omogoča razgradnjo histamina, imenuje se diaminooksidaza (DAO). Ta encim torej omogoča, da s hrano zaužiti histamin razpade in se ne zadržuje v telesu. Nekateri ljudje imajo prenizko raven DAO v črevesu in krvi, zato je v telesu preveč histamina in posledica so simptomi, ki so podobni histaminskim pojavom pri pravi alergiji. Bolezen se imenuje histaminska intoleranca (HIT). Ti simptomi se največkrat pojavijo po zaužitju hrane, ki vsebuje velike količine histamina že v svoji naravni sestavi.

Kako se kažejo učinki histamina? Lahko pride do razširitve žil. Posledica je pordelost, lahko znižanje krvnega tlaka, glavoboli, tudi ciklični ob menstruacijah. Značilna je tahikardija ali pospešen srčni utrip, kar čutimo kot razbijanje srca, lahko ga spremlja tudi omotica. Pride lahko do oteklin sluznic ali kože, povečane prepustnost žil – zato se spet pojavi otekanje –, nahod in kihanje, prihaja pa lahko tudi do srbenja kože, sluznice v nosu in v očeh. Neredko se pojavi krč gladkih mišic v črevesju – to ima za posledico močno bruhanje, napenjanje, krče v trebuhu, drisko in dušenje, podobno kot pri astmi.

Psevdoalergijo povzročajo živila, bogata z amini, ki vsebujejo veliko histamina, npr. sveže jagode, rdeče vino, nekateri siri. Najpogostejši psevdoalergeni v hrani so še aditivi, konzervansi ter barvila. Med konzervansi predvsem sulfiti v krompirjevih izdelkih in suhem sadju, nitriti v siru, klobasah in prekajenem mesu, benzoati v ribjih konzervah, sladkarijah, omakah in jogurtu, eritrozin v sladoledu in konzerviranem sadju, azorubin in amarant v praških za puding in v sladicah.

Mleko – za nekatere vir težav

Poznamo dve vrsti preobčutljivosti na določeno živilo: alergija in nealergijska intoleranca ali preobčutljivost. Pri alergiji gre za prekomeren odziv imunskega sistema na določeno beljakovino v hrani. Telo jo napačno prepozna kot nevaren tujek, zato sproži nastanek protiteles proti njej, to pa vodi v pojav značilne alergijske reakcije. Pri intoleranci pa simptomi niso posledica delovanja imunskega sistema. Ena najpogostejših preobčutljivosti je na mleko in mlečne izdelke.

Kakšni so simptomi? Pojavijo se bolečine in krči v trebuhu, slabost in bruhanje, driska, izpuščaji na koži, srbečica in rdečica kože, otekanje ustnic, jezika, neba, žrela ali grla ter oteženo dihanje. Simptomi lahko nastanejo takoj po zaužitvi, včasih pa tudi šele več ur kasneje. V večini primerov so sicer blagi, a so možne tudi težje alergijske reakcije. Pri alergiji na kravje mleko se temu moramo izogibati in ga nadomestiti s sojinim, riževim, mandljevim ali drugim podobnim mlekom. Posebno pozornost je treba nameniti tudi alergenom, skritim v hrani. Mlečne beljakovine so lahko tudi v mesnih izdelkih (npr. paštetah, hrenovkah, salamah, klobasah), kruhu, omakah in drugih pripravljenih jedeh, zato pred nakupom vedno dobro preberimo deklaracijo.

Laktozna intoleranca

Pri laktozni intoleranci gre za pomanjkanje laktaze. To je encim, ki v prebavilih zdravega človeka razgrajuje laktozo (mlečni sladkor) na manjše molekule, te pa se nato prek črevesne stene absorbirajo v kri. Pri bolnikih z laktozno intoleranco nerazgrajena laktoza zastaja v črevesju, kjer nase veže vodo, zato blato postane mehkejše – pojavi se driska. Poleg tega začnejo neprebavljeno laktozo deloma razgrajevati črevesne bakterije. Pri tem nastajajo plini, kar se občuti kot napihnjenost in napenjanje. Izraženost težav pa je odvisna tudi od tega, kako izrazito je pomanjkanje laktaze. Nekateri imajo težave že pri manjši količini zaužitega mleka, medtem ko lahko drugi brez težav popijejo kozarec mleka ali pojejo kos sira, skute ali čokolade. Simptomi se lahko pojavijo šele več ur po zaužitju mleka ali mlečnih izdelkov, zato bolniki včasih ne opazijo povezave med svojimi težavami in uživanjem mleka.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Osebnostnih motenj je enajst, a imajo te osebe nekatere skupne značilnosti.

B Odnos s človekom z osebnostno motnjo nas čustveno izčrpa.

C V medosebnih odnosih so narcisi lahko zelo očarljivi, a druge ljudi pogosto izrabljajo za doseganje svojih ciljev.

Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

So ljudje, ki ljubijo dramo, ustvarjajo kaos, gredo iz ene skrajnosti v drugo. Enkrat so prijazni in ljubeznivi »kot bog«, spet drugič nas pahnejo v čustveni pekel. Muhavi in nepredvidljivi so. Vzbujajo nam občutke krivde in nemoči in vse skupaj načenja našo dobro samopodobo. Ker znajo biti tako zelo očarljivi, razumevajoči in pozorni, razlog za to, da odnos ne deluje in da se življenje z njimi spreminja v pekel, iščemo pri sebi. Sprašujemo se, kaj je narobe z nami, namesto da bi se vprašali, ali to res potrebujemo.

Avtorica: **Maja Korošak, psihoterapevtka**

Poskušajmo se spomniti, kakšno je bilo naše življenje, preden smo jih spoznali. Zagotovo je bilo bolj dolgočasno ali vsaj manj vznemirljivo, manj nabito z raznovrstnimi močnimi čustvi. Po drugi strani pa je potekalo mirneje, lažje smo dihali, bilo je prijetno, brez prevelikih vzponov in padcev. Teklo je naprej brez tega, da bi od drugega doživljali izpade ljubosumja, hude jeze, razdražljivosti, dramatiziranja, pretiravanja in podobnega.

Zelo lahko je reči, da je takšen odnos, ki je za nas strupen in škodljiv, treba končati in se oddaljiti od osebe, katere vedenje nam to povzroča. Narediti je malo težje, vendar ne nemogoče. Za to, da bi to lahko naredili, je treba spoznati tudi sebe oziroma tiste naše notranje vsebine, motive in nagibe, ki so nas v takšne razmere pripeljali. Kaj je bilo tisto, kar nam je bilo pri tej osebi (in nam je še vedno) posebno všeč? Kaj nas je privlačilo in nas še vedno privlači pri njej? Je to njena očarljivost (on/ona vsakega očara), spolna privlačnost (še nikoli me ni noben/-a tako privlačil/-a), njena pozornost (nihče se še ni tako zelo zanimal zame), njena živost in živahnost (sami smo nekoliko bolj zadržani)? Treba se je tudi vprašati, kaj nas »drži« pripete na to osebo. Je to naš občutek, da si boljšega ne zaslužimo? Ali imamo občutek, da je ta oseba veliko boljša od nas in se moramo le še malo bolj potruditi? Je to naš občutek, da nas potrebuje? Morda občutek, da bo brez nas propadel ali propadla? Medtem ko nepristransko opazujemo te naše motive, širimo prostor za odločitve, ki bodo dobre za nas.

Ljudje z osebnostno motnjo

Ko čutimo, da je z nami nekaj narobe, je zelo verjetno, da smo v odnosu s človekom z osebnostno motnjo. Če menimo, da je z nami vse v redu, vsi drugi pa ob nas izgubljajo pamet, smo zelo verjetno na drugi strani – tare nas osebnostna motnja. Strokovnjaki so prepoznali enajst vrst različnih osebnostnih motenj, najpogosteje omenjani pa sta narcisizem in mejna osebnostna motnja oziroma tako imenovani *borderline*.

Ljudje z osebnostno motnjo imajo nekatere skupne značilnosti. Naj vam zazvoni alarm, če kdo nikoli in nikdar ni ničesar kriv, celo takrat, ko je vsem drugim že povsem jasno, da je v resnici on tisti, ki je zakuhal vse neprijetnosti. Prepričani so, da bi bilo vse v najlepšem redu, če bi se le vsi drugi spremenili, pa tudi, da pravila veljajo za vse druge, zanje pa ne. Njihove potrebe so vedno na prvem mestu, vaše niso pomembne.

Zelo radi tudi nekaj nemudoma zahtevajo. Naj gre za vašo pozornost ali za podpis pogodbe. Če jim takoj ne ugodite, izbruhnejo ali pa uporabljajo užaljeno molčanje, vzdihovanje, tleskanje z jezikom, sprožanje krivde, tarnanje, jokanje, pa vse do kričanja, ustrahovanja in togote. Na prvi pogled so ljudje z osebnostno motnjo izjemno šarmantni, pametni, zaupanja vredni, karizmatični in inteligentni. Ko se počutijo ogroženi, pokažejo svojo pravo naravo.

Značilnosti narcisov

Najboljša prispodoba, ki sem jo v zadnjem času slišala v zvezi z narcisizmom, je ta, da nas narcis poje kot zrezek. Namreč ko jemo

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

zrezek, ne razmišljamo o tem, da je bil nekoč del živega, čutečega bitja. Pojemo ga zato, ker smo lačni, ker potrebujemo hrano, ob tej hrani tudi uživamo in ne čutimo nobenega obžalovanja, da je zaradi tega moralo neko bitje umreti. Podobno z nami ravna narcis – izrabi nas, ko nas potrebuje, potem ga ne zanimamo več.

V ospredju osebe z narcistično osebnostno motnjo je potreba po nenehnem potrjevanju in pohvalah. Najznačilnejša značilnost te osebnostne motnje je namreč nenehen strah pred razvrednotenjem in strah, da bi bili osramočeni.

Njihova samopodoba je razcepljena na zunanjo, ki je veličastna ali vsemogočna, in pristno, ki je ničvredna in razvrednotena. Narcistična oseba si zato prizadeva predvsem za to, da ohrani svojo zunanjo masko, ki varuje notranjo močno ranljivo predstavo o sebi. Kadar je ta ogrožena, to se lahko zgodi že ob najmanjši kritiki, nemalokrat napade z neizmernim besom in skuša uničiti ali povsem razvrednotiti »nasprotnika«. Povsem enako agresivno lahko napade in razvrednoti sebe in posledica je močna depresivna reakcija. Narcisi veliko energije porabijo za manevre, s katerimi se izogibajo občutkom sramu. Pred njim se branijo s hudim besom in tako, da hočejo razvrednotiti vse, kar jih je ranilo. To je lahko tudi naša gesta, ko po romantičnem druženju z njim ali njo pogledamo na zapestno uro, saj se nam mudi na nujen sestanek.

V medosebnih odnosih so narcisi lahko zelo očarljivi, a druge ljudi pogosto izrabljajo za doseganje svojih ciljev. Značilna zanje je manipulativnost in skoraj ne poznajo empatije. So močno zavistni, čeprav so prepričani, da jim zavidajo drugi, pa tudi izrazito tekmovalni, pri čemer skušajo nasprotnika razvrednotiti in uničiti. Svojo ranljivost prikrivajo s tem, da postanejo vzvišeni, arogantni in prezirljivi do drugih.

Mejna osebnostna motnja ali *borderline*

Ljudje z mejno (globoko odvisno) osebnostno motnjo so izjemno čustveno nestabilni. Izvor? Preplavlja jih strah pred izgubo naklonjenosti bližnjih ljudi. Nenehno iščejo odvisnost, po drugi strani pa se prav tej upirajo in se borijo proti njej. Tesnoba zaradi odvisnosti pri njih sproža izbruhe uporništva in besa, kar skupaj z impulzivnostjo in nihanjem razpoloženja nenehno ruši odnose. Iz strahu pred zapuščanjem take osebe raje prekinejo odnos. Na ta način razrešijo svoj strah, torej zapustijo, da ne bi bili sami zapuščeni.

Strah pred biti sam in zapuščen usmerja njihovo vedenje. Zaradi tega pogosto nadzorujejo bližnje, so posesivni in imajo izbruhe ljubosumja. Nekje globoko v sebi pričakujejo, da bo partner poskrbel zanje in za njihove potrebe kot za majhnega otroka. Zato se pogosto zatečejo v pasivno odvisnost, v nemoč in nebogljenost. Ta drža se izmenjuje z izbruhi jeze in prizadetosti, kadar ne dobijo dovolj pozornosti. Lahko pa se vedejo nasprotno, tako da pretirano skrbijo za druge, za katere menijo, da so od njih odvisni. Ker jih potrebujejo, jih s svojo pretirano skrbjo držijo v odvisnosti. Če želijo drugi ravnati po svoje, se odzovejo z agresijo, ker menijo, da so jim drugi nehvaležni, lahko tudi z avtoagresijo (zbolijo ali grozijo s samomorom) ali pa z depresijo in z očitanjem, ki budi občutke krivde. S tem se poskušajo zaščititi pred izgubo, saj jim ta prebuja občutek neobvladljive tesnobe. Tudi s tem, da odnos v trenutku prekinejo.

»Ljudje z osebnostno motnjo imajo nekatere skupne značilnosti. Naj vam zazvoni alarm, če kdo nikoli in nikdar ni ničesar kriv, celo takrat, ko je vsem drugim že povsem jasno, da je v resnici on tisti, ki je zakuhal vse neprijetnosti. Prepričani so, da bi bilo vse v najlepšem redu, če bi se le vsi drugi spremenili, pa tudi, da pravila veljajo za vse druge, zanje pa ne.«

Kako ravnati z njimi?

Ne verjemite temu, kar vam govorijo: odločajte se zgolj na podlagi dejstev. Njihova dejanja se namreč po navadi povsem razlikujejo od njihovih besed ali obljub. Ne dopustite, da vas izolirajo in da bi oni postali vaš edini vir. Vse, kar izveste od njih, raje najprej preverite še drugje. Ne nasedajte na sladke besede, da je tokrat vse drugače in da ste vi nekaj posebnega. Ko vas užaljeno sprašujejo, ali mu (ali ji) res ne zaupate, bodite še posebej previdni. Na primer takrat, ko ste od njega/nje skušali izvedeti nekaj, kar vam v zvezi z njim ni bilo povsem jasno. Če vam vaši bližnji o njem govorijo nekaj, česar ne želite slišati, jim prisluhnite!

Ljudje z osebnostno motnjo so večkrat na stopnji nekajletnega otroka, nekaterim pa uspe odrasti celo do stopnje najstnika. Četudi so odrasli in včasih celo na najodgovornejših in visokih položajih, ste zaradi njihove čustvene nezrelosti najuspešnejši takrat, ko z njim ravnate kot pri izbruhih triletnika ali najstnika. Prezrite izbruhe, postavite jasne meje in naj se soočijo s posledicami.

Vsekakor nas bodo vsi ti manevri manj izčrpali, če s človekom, ki ima motnjo, nismo intimno povezani, če ne gre za bližnjo osebo, ampak je to »le« neprijetni sosed, nadrejeni ali sodelavec v službi. Če pa gre za človeka, s katerim živimo, si delimo mizo in posteljo, je potreben temeljit razmislek, kam nas življenje z njim ali z njo vodi. Če zaključimo, da moramo takšen odnos prekiniti, potem se za nas začenja tisto pravo delo. Pri sebi.

www.abczdravja.si

PRAVE INFORMACIJE O VAŠIH TEŽAVAH

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

PREMAGAJMO DEPRESIJO

VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA JE PO VSEM SVETU GLAVNI VZROK NEZMOŽNOSTI ZA DELO, ŠOLANJE IN SOOČANJE Z VSAKODNEVNIMI IZZIVI[1]

V Evropi je skoraj

40 milijonov

ljudi, ki živijo z veliko depresivno motnjo.

To je približno enako prebivalstvu Španije.[1]

Depresivno razpoloženje

Izguba interesa ali zadovoljstva pri vseh/skoraj vseh aktivnostih

Utrujenost in motnje spanja

Težave v razmišljanju, s koncentracijo in pri sprejemanju odločitev

VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA IMA UNIČUJOČ UČINEK NA ŽIVLJENJA LJUDI[2]

Diagnozo velike depresivne motnje potrdimo, če simptomi trajajo vsaj dva tedna, običajno pa vztrajajo veliko dlje.

Depresivna epizoda v povprečju traja **6 mesecev**.

1 od 5 oseb je depresivna več kot 2 leti.[3]

KOGA PRIZADENE DEPRESIJA?

Depresija je pogostejša med ženskami kot med moškimi.[4]

5,1 % žensk in **3,6 %** moških

Več moških kot žensk stori samomor.[5]

75 % moških in **25 %** žensk

VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA NE PRIZADENE ZGOLJ BOLNIKA

Simptomi negativno vplivajo na vsa področja bolnikovega življenja:

Zdravje

Odnosi

Delo in izobrazba

Kakovost življenja

1 od 10 oseb je zaradi depresije izostala z dela v povprečju **36 delovnih dni** na depresivno epizodo.[6]

Približno **1 od 3** ljudi z veliko depresivno motnjo se ne odzove na zdravljenje.[7]

BREAKING DEPRESSION

Refeence:

1. WHO. Dostopno na: https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/areas-of-work/depression. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
2. WHO. Dostopno na: https://icd.who.int/browse10/2010/en#/F30-F39. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
3. WHO. Dostopno na: https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2016/preventing-depression-in-the-who-european-region-2016. Datum dostopa: 20. oktober 2020
4. WHO. Dostopno na: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
5. WHO. Dostopno na: https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2017/3-out-of-4-people-suffering-from-major-depression-do-not-receive-adequate-treatment. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
6. TARGET report. Dostopno na: http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf. Datum dostopa: 20. oktober 2020.
7. Ionescu DF, et al. Dialogues Clin Neurosci 2015;17(2):111–126.

EM-57475/250321

janssen 4 Patients

www.janssen4patients.com

janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija, tel.: 01 401 18 00, e-mail: info@janssen-slovenia.si, www.janssen.com/slovenia

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Depresija je bolj podobna kroničnemu stresu, ki traja dalj časa in pri katerem postopno izgubljamo energijo.

B Psihoterapija zadošča pri blažjih oblikah depresije, ko bolnik simptome sicer ima, a ga ti ne ovirajo pri vsakdanjih opravilih in sposobnosti funkcioniranja.

C Pri približno 20 % bolnikov terapija z antidepresivi ne deluje.

Vsako žalovanje še ni depresija

V splošni javnosti ima depresija več pomenov kot v medicini. Običajno z njo označujemo stanje potrtosti, brezvoljnosti, pa tudi žalost, žalovanje, tesnobnost. Kaj pa depresija in depresivna motnja pomenita klinično? Kako se zdravita in kako ju ločimo od prej navedenih čustvenih stanj? Pogovarjali smo se z doc. dr. Juretom Bonom, dr. med., spec. psihiatrije, z Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedal za začetek, sta depresija in depresivna motnja klinično opredeljeni duševni motnji, ki ju psihiatri prepoznajo glede na simptome in njihovo izrazitost. Pri tem uporabljajo tudi bolj opredeljena merila iz klasifikacijskih sistemov, kot je mednarodna klasifikacija bolezni. »Tam je natančneje opredeljeno, katere od simptomov vključuje depresija in v kakšnih kombinacijah, ki pomenijo manjšo ali večjo izraženost. Lahko pa govorimo o depresivnih stanjih, ki so razpoloženja, podobna klinični depresiji, a se pojavljajo tudi pri drugih boleznih.«

Simptomi klinične depresije se izražajo v treh sklopih, še pove dr. Bon. »Eno je znižano razpoloženje, človek se počuti potrtega, drugo so zmanjšani njegovi voljni mehanizmi, ko ima človek znižano energijo, psihomotorično deluje upočasnjeno, je manj aktiven. Tretji sklop, ki je tudi zelo pomemben, pa je zmanjšanje sposobnosti uživanja v tem, kar človek počne. To so trije jedrni vidiki depresije. Iz tega izhajajo še drugi simptomi, na primer motnje spoznavanja, kot so koncentracija, spomin, prevladovanje negativnih misli in negativnega pogleda na svet, občutki krivde ali občutki manjvrednosti. Človek pa je v depresiji lahko tudi bolj nemiren, takrat je prisotna anksioznost, občuti tesnobo, ga je strah, ga zelo skrbi in ima lahko tudi panične napade. V psihiatriji anksiozne motnje v klasifikacijah ločujemo od depresije, ampak iz raziskav vemo, da je anksioznost lahko tudi del depresije. Različno pogosto se med depresijo pojavijo tudi samomorilna nagnjenja.«

Vrste depresije

Glede na izraženost simptomov depresijo ločimo na blago stopnjo (zanjo je značilno, da so simptomi sicer do določene mere prisotni, a človek vseeno lahko nadaljuje z večino svojih dejavnosti), zmerno stopnjo (simptomov je več in bolnika že izrazito ovirajo pri njegovih dejavnostih, še vedno pa lahko hodi v službo) in hudo obliko depresije (prisotnih je večina simptomov in bolnik ni zmožen funkcioniranja). Kako pa depresijo ločimo od podobnih, dalj časa trajajočih čustvenih stanj, kot so potrtost, žalost, žalovanje …? »Našteta stanja bi lahko uvrstili v neke vrste blago do zmerno obliko depresije. Če so ta stanja povezana z določenimi izgubami (na primer smrt svojca), to seveda imenujemo žalovanje, če je vzrok v pretirani obremenjenosti na delovnem mestu, govorimo o izgorelosti, a je tudi to blažja oblika depresivne motnje,« je pojasnil dr. Bon in nadalje povedal, da depresijo lahko spremlja tudi anksioznost, simptomatika je lahko mešana, lahko je značilna melanholična, kjer gre za pomanjkanje volje, lahko pa je precej atipična. Takšna je predvsem pri moških, kjer se depresija bolj kot z žalostjo kaže z razdražljivostjo in nagnjenostjo k uživanju psihoaktivnih snovi, na primer alkohola.

Notranji in zunanji dejavniki

Kateri so vzroki za depresijo? »Depresija ima več dejavnikov, ki povečujejo tveganje za to, da se pojavi. Nekateri od njih so zunanji, na primer vpliv stresnih dejavnikov, drugi pa so notranji, torej naša genetska nagnjenost k depresiji, v resničnosti pa se vsi ti dejavniki prepletajo. Ko smo v akutnem stresu, se mehanizmi za spopadanje z njim okrepijo, delujemo z več energije in iščemo rešitve, se borimo. Depresija pa je bolj podobna kroničnemu stresu, ki traja dalj časa in pri katerem postopno izgubljamo energijo, da bi se borili z njim. V Evropi velja mednarodna klasifikacija bolezni, ki opisuje,

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Depresija ima več dejavnikov, ki povečujejo tveganje za to, da se pojavi. Nekateri od njih so zunanji, na primer vpliv stresnih dejavnikov, drugi pa so notranji, torej naša genetska nagnjenost k depresiji, v resničnosti pa se vsi ti dejavniki prepletajo.«

da morajo simptomi trajati skoraj vsak dan vsaj dva tedna, da lahko govorimo o depresiji,« razlaga dr. Bon in dodaja, da se za razumevanje dogajanja pri depresiji lahko uporablja model kroničnega stresa. »Če nekdo ne zmore več svojih opravil zaradi kroničnega stresa, potem mu je smiselno začeti pomagati, bodisi za krajši bodisi daljši čas, ne glede na to, ali njegovi simptomi izpolnjujejo formalna merila za določeno bolezensko stanje. Dalj časa, kot traja depresivno razpoloženje, bolj verjetno je namreč, da bo postalo kronično in da se bo lahko ponavljalo. Tudi izgorelost se lahko izrazi kot klinična depresija, če dovolj časa traja in so simptomi dovolj izraženi.«

Antidepresivi ali psihoterapija?

V katerih primerih je ustrezno zdravljenje z zdravili, v katerih primerih pa zadošča psihoterapija? Jure Bon: »Psihoterapija zadošča pri blažjih oblikah depresije, ko bolnik simptome sicer ima, a ga ti ne ovirajo pri vsakdanjih opravilih in sposobnosti funkcioniranja. Takšni bolniki so tudi zmožni sodelovanja pri psihoterapiji. Za to, da psihoterapija lahko poteka, je namreč potrebno biti motiviran, pripravljen na spremembe, ukrepe, na pogovor in razmišljanje o sebi, na stik s sabo. Psihoterapija je zelo učinkovita tudi takrat, ko obstaja neki zunanji razlog, ki je depresijo sprožil, na primer težave v medosebnih odnosih, izguba bližnjega, izguba službe, izguba občutka temeljne varnosti.«

Prav tako se pri težjih oblikah depresije zdravljenju z zdravili sčasoma doda tudi psihoterapija. »Težava pri zdravljenju depresije je, da velikokrat ne dosežemo polnega izboljšanja. Ljudje ostanejo v delno depresivnem razpoloženju, sicer zmorejo funkcionirati, ne pa tako, kot bi si želeli, ali tako, kot so funkcionirali prej,« izpostavi dr. Bon.

Kako do pravega zdravila?

Kako poteka zdravljenje z zdravili? »Najprej poskusimo z določeno skupino antidepresivov, običajno so to serotoninski antidepresivi. V prvem obdobju zdravljenja je potrebno skrbno spremljanje bolnika. Da zdravila začnejo delovati, traja namreč vsaj nekaj tednov. Po štirih do šestih tednih torej ugotavljamo, ali je prišlo do terapevtskega odziva. Če ni prišlo do dobrega odziva, potem skušamo zvišati odmerek antidepresiva ali preveriti, ali obstajajo kakšni razlogi, da zdravila ne delujejo. Morda ga bolnik težko prenaša in ga zaradi tega ne jemlje ali pa so kakšni drugi dejavniki, ki smo jih na začetku spregledali. Če zdravila tudi ob zvišanem odmerku ne učinkujejo, potem zdravilo zamenjamo z zdravilom iz katere druge skupine antidepresivov, ki deluje še na nekatere druge prenašalce v možganih. Lahko pa dodajamo še druga zdravila, pri tem gre za specifično psihiatrično zdravljenje. V začetni fazi depresije običajno dodajamo tudi pomirjevala, s katerimi bolnikom v prvih tednih pomagamo, da se jim razpoloženje delno izboljša. Po določenem času z njimi prekinemo, saj dolgoročno povzročajo odvisnost,« podrobno razlaga naš sogovornik. Ali se pri določenih depresivnih stanjih uporablja tudi vitamin B? »Vitamini B se uporabljajo, kadar z laboratorijskimi preiskavami ugotovimo, da jih je premalo, kar je pogosto pri starostnikih, ko se pojavlja začetni kognitivni upad in začnejo kognitivne sposobnosti popuščati. Če s preiskavami ugotovimo, da gre za pomanjkanje vitamina B ali drugih snovi, na primer ščitničnih hormonov, jih seveda nadomeščamo. Ta primanjkljaj namreč lahko vpliva na to, da se depresivno stanje pojavi ali da se izraža v hujši obliki, kot bi se sicer.«

Kaj pa pri mladostnikih? »Pri mladostnikih psihiatri zdravila uporabljajo bolj konservativno, predvsem zato, ker so pred registracijo le redko preskušena na skupinah mlajših oseb. To še ne pomeni, da so zdravila zanje bolj škodljiva ali nevarnejša, potrebna pa je večja previdnost. Pri mladostnikih psihiatri pogosteje uporabljajo psihoterapevtske pristope.«

Terapevtsko rezistentna depresija

Pri približno 20 % bolnikov terapija z antidepresivi ne deluje, bolniki se ne odzivajo dobro. Kaj pa takrat? »Pri terapevtsko rezistentni depresiji na začetku poskušamo z več menjavami zdravil, skušamo okrepiti delovanje teh zdravil, s tem da dodajamo druga zdravila, ki v prvi vrsti niso antidepresivi, imajo pa antidepresivno delovanje. Zdravila lahko tudi kombiniramo, da predpišemo več različnih antidepresivov hkrati. Na voljo so tudi posebna zdravila za zdravljenje terapevtsko rezistentne depresije. To so novejši antidepresivi, kot je esketamin, ki trenutno prihaja v klinično rabo in se daje le pod nadzorom v bolnišnicah. Esketamin spada v posebno skupino zdravil, ki v možganih delujejo na drugačen način, ne prek modulatornih živčnih prenašalcev, kot sta serotonin ali dopamin, ampak vpliva na osnovne mehanizme v možganih, kjer je prenašalec glutamat. Esketamin je prvo zdravilo v skupini glutamatergičnih antidepresivov, verjetno bodo sledili še kakšni. Kako deluje? »Spodbudi možgane že po prvi aplikaciji, razpoloženje se izboljša prej kakor pri klasičnih antidepresivih. Če ugotovimo, da deluje, ga morajo pacienti še naprej jemati. Njegova posebnost je tudi ta, da se daje v obliki nosnega pršila. Bolniki prihajajo na aplikacijo v začetnem obdobju dvakrat tedensko, po aplikaciji jih nekaj ur še opazujemo, saj je to še novo zdravilo s hitrim delovanjem in je potrebna večja previdnost. Ne vemo še, ali lahko bolnik na to zdravilo razvije odvisnost, zato je uporaba za zdaj omejena bolnišnično. Če zdravilo dobro deluje, potem lahko po kakšnem mesecu frekvenco jemanja zmanjšamo.«

Obstajajo tudi biološke oblike zdravljenja. »Ena od njih je transkranialna magnetna stimulacija, kjer vzbujamo določene točke v možganih z elektromagnetnimi pulzi in skušamo doseči, da bi ti deli močneje delovali. Najučinkovitejše zdravljenje rezistentne depresije ali samomorilno ogroženega bolnika je elektrokonvulzivno zdravljenje, to je tako imenovano zdravljenje z elektrošoki. V Sloveniji se tovrstno zdravljenje ne uporablja, občasno pa napotujemo paciente v tujino, največkrat v Zagreb. To je za zdaj najučinkovitejše zdravljenje terapevtsko rezistentne depresije. Pomaga zelo hitro, ni pa nujno, da se bo učinek obdržal, zato moramo terapijo kljub temu nadaljevati z drugimi načini zdravljenja.«

Epidemija – učinek z zamikom

Kako pa je epidemija covida-19 vplivala na pojavnost depresije in depresivnih stanj pri ljudeh? Kaj opažajo psihiatri pri svojem delu? »V tem trenutku težko rečemo, da bi prišlo do kakšne pomembne spremembe,« zatrdi dr. Bon in skuša pojasniti razloge za to. »Smo sredi epidemije, ki je neke vrste izredno stanje, v takšnih obdobjih ljudje delujejo na drugačne načine v smislu odzivanja akutnemu stresu in se predvsem prilagajajo novim okoliščinam. Depresivna stanja se pojavijo šele z zamikom, po koncu takšnega izrednega stanja, ali pa če bo epidemija zelo dolgo trajala. To so opažali pri drugih epidemijah (na primer v Aziji), kjer se je število depresij povečalo šele nekaj mesecev po koncu epidemije. Takrat namreč v ospredje bolj pride zavedanje o dolgoročnih izgubah, kot so na primer izguba službe, dolgoročno poslabšanje posameznikovega življenjskega položaja … Pričakujemo, da se bo število depresij povečalo po koncu epidemije,« izrazi dr. Bon.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

ABC

A Gibanje je priporočljivo skozi vse leto.

B Ogrevanje in raztezanje nista stran vržen čas.

C Zaščitimo se pred klopi.

Dejavnosti v naravi pomladi

Katarina Bizjak Slanič

Najbrž je najbolje, če se gibamo skozi celo leto. Kljub vsemu pa pomladi po navadi povečamo obseg dejavnosti. Ko se prebuja narava, se navadno prebudimo tudi ljudje in smo bolj dejavni v naravi, četudi smo celo zimo bolj ali manj mirovali. Kakšna so priporočila glede dolžine gibanja? Na katere stvari je potrebno biti pozoren, da jo posameznik odnese brez poškodb? Je treba začeti postopoma? To so vprašanja, katerih odgovore velja poznati, še preden zares aktiviramo svoje telo.

Avtorica: **Katja Štucin**

Gibanje v naravi je lahko zelo sproščujoče, tako za duha kot za telo. Lahko pa prinese tudi negativne posledice, zato je dobro, če poznamo vsaj nekaj osnov, ki bodo preprečile, da bi bila naša tovrstna izkušnja slaba. Tokrat podajamo nasvete na splošno, zagotovo pa velja, da sta količina in jakost gibanja nekoliko odvisna tudi od starosti posameznika pa, seveda, od načina življenja in navad vsakega od nas. Na kakšen način je dobro stopnjevati treninge, smo med drugim povprašali učiteljico športne vzgoje **Katarino Bizjak Slanič**, ki na družbenih omrežjih upravlja tudi skupino Športni pedagogi Slovenije. Vsekakor priporoča gibanje, vendar moramo začeti postopoma in glede na naše sposobnosti. »Ko se prebuja narava, se začnemo prebujati tudi mi. Toplejši dnevi nas spodbudijo, da obrišemo prah s koles, si nadenemo rolerje in obujemo športne copate. Če pozimi nismo bili preveč dejavni, pogosto ugotovimo, da ne zmoremo več toliko, kot smo zmogli v jeseni. Ko začenjamo, je najpomembnejše, da začnemo postopno. Zaletavost v športu ne obrodi pravih rezultatov, ne prinaša dolgoročne motivacije in hitro prinese kakšno poškodbo.«

Kako začeti »sezono«?

Kakšni sta priporočljivi razdalja in hitrost denimo teka za posameznika, ki se pozimi ni veliko gibal? Moja lastna izkušnja iz preteklosti je, da obujem športne copate in mislim, da bom z lahkoto pretekla pet, šest kilometrov. Ker sem že po prvem povsem upehana, mi pade motivacija in težje se ponovno odpravim teč. Če delite podobno izkušnjo z mano, vam bo še kako prav prišel nasvet športne pedagoginje Katarine Bizjak Slanič, ki pravi, da lahko začnemo s hojo, pri teku pa z izmenjevanjem hoje in teka. »Začnemo z zgolj 15 do 30 sekundami teka, ki ga izmenjujemo z ravno toliko hoje. Postopno tek podaljšujemo, povečujemo pa tudi hitrost. Na začetku pustimo štoparico doma, poslušajmo svoje telo in tecimo skladno s svojimi zmogljivostmi. Telo nam samo pove, kdaj zmore več, in prav nič ni narobe, da takrat vadbo nadaljujemo s hojo. Presenečeni boste, kako hitro lahko napredujemo in koliko lahko pretečemo z izmenjevanjem hoje in teka. Če vadbo začnemo zaletavo, preveč intenzivno, nas hitro vse boli in dosežemo nasprotno od tega, kar smo si zadali. Slabo počutje in bolečine nam znižajo motivacijo in zato pogosto to vadbo opustimo.« V teh časih, ko veliko zremo v zaslone, je še kako dragoceno, da se zunaj nadihamo svežega zraka, očem privoščimo zeleno in telesu malo razgibavanja. Katarina Bizjak Slanič dodaja res dober nasvet: »Tek in hojo lahko lepo dopolnimo še z vajami. Na nekaj točkah na poti se ustavimo in, na primer, tek prekinemo z vajami za gibljivost, moč in koordinacijo. Tako vrsto teka imenujemo ‚fartlek'. Postajo naredimo na sončni gozdni jasi, kjer naredimo nekaj elementov atletske abecede, kot so hopsanje, skiping ali tek

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Tek in hojo lahko lepo dopolnimo z vajami. Na nekaj točkah na poti se ustavimo in, na primer, tek prekinemo z vajami za gibljivost, moč in koordinacijo.«

s poudarjenim odrivom. Klop na poti izkoristimo za nekaj sklec, na močnejšo vejo pa se za nekaj sekund obesimo na roke in s tem pozitivno vplivamo na hrbtenico, na moč rok in ramenskega obroča. Tudi vaje postopno otežujemo in tako iz visenja počasi prehajamo v zgibe. To naredimo tako, da med visenjem roke pokrčimo in brado dvignemo nad vejo.«

Ogrevanje in raztezanje

Čas, v katerem živimo, narekuje hiter tempo. Mnogi se do koščka narave pripeljemo z avtomobilom, potem ko parkiramo, pa že tečemo oziroma hodimo na polno, kot radi rečemo. Hitimo na hrib in z njega, potem pa se spet hitro usedemo v avto in že brzimo domov. Tudi tisti, ki imajo naravo pred nosom, se velikokrat zaženejo v šport in niti ne pomislijo na ogrevanje. Bi bilo bolje, če bi si pred in po dejavnostih v naravi vzeli čas za ogrevanje in ohlajanje, je torej priporočljivo ogrevanje in raztezanje telesa ali to ni potrebno? »Že v šoli smo se učili, da se je treba pred vsako športno dejavnostjo primerno ogreti. Pri teku je seveda enako. Če bomo med treningom izvajali intervalne teke, trening hitrosti ali tekmovanje, ogrevanja zagotovo ne smemo izpustiti. Ogrevanje za tek sestoji iz desetminutnega lahkotnega teka in dinamičnih razteznih vaj. Če pa smo začetniki in je naš trening sestavljen tako kot fartlek, izmenjevanje počasnega teka, hoje in vaj, pa je že to ogrevanje, ki ga naše telo potrebuje. Pri tem je najbolje, da dinamične raztezne vaje uvrstimo prav na prvo postajo našega fartleka. Ogrevanje pred športnimi dejavnostmi namreč povečuje naše zmogljivosti in zmanjšuje tveganje za poškodbe.« Ogrevanje torej ni izguba časa, ampak je zelo priporočljivo. Prav tako raztezanje oziroma ohlajanje telesa, ki lahko prepreči tudi bolečine, ki nam jih sicer velikokrat prvič nekajkrat povzroči telesna dejavnost. »Nekateri menijo, da je vadba dovolj intenzivna le, če imamo naslednjega dne tako imenovani »muskelfieber«. To ne drži. Že med vadbo lahko poskrbimo za to, da ga naslednji dan nimamo ali da ga vsaj ublažimo. Če je bila naša vadba visoko intenzivna, vadbo zaključimo z nizko intenzivnimi dejavnostmi, kot je na primer pet do deset minut počasnega teka, ki mu sledijo statične raztezne vaje. Po treningu s počasnim tekom pa na koncu naredimo le še statične raztezne vaje,« še svetuje učiteljica športne vzgoje.

Gibanje skozi vse leto

Preprost nasvet, da se izognemo težkemu aktivnemu začetku nekje aprila, maja, ko se vreme izboljšuje in se dnevi daljšajo, je, da se gibamo skozi vse leto. To je po besedah Katarine Bizjak Slanič zelo priporočljivo. »Gibati bi se pravzaprav res morali skozi celotno leto. Marsikdo misli, da zimski meseci niso primerni za športne dejavnosti v naravi, kot sta kolesarjenje in tek. To seveda ne drži. Pomembno je le, da se oblečemo v oblačila iz primernih materialov, da se opremimo s kapo, rokavicami, šalom, ki ga povlečemo čez usta, na noge pa obujemo nedrsečo in nepremočljivo obutev. Raziskave, opravljene na ljudeh, ki so pozimi trenirali v zaprtih prostorih, v primerjavi z ljudmi, ki so trenirali na prostem, so pokazale, da slednji tekom leta manj obolevajo za respiratornimi boleznimi. Tek pozimi ima celo nekaj prednosti. Pozimi za tek porabimo več energije kot v drugih letnih časih, saj veliko energije porabimo že za vzdrževanje telesne temperature.« Seveda je pri gibanju v temnejših delih dneva potrebno poskrbeti tudi za to, da to počnete karseda varno, denimo če se gibate ob cesti, ne pozabite na odsevna telesa. Saj poznate tisto, bodite pre(vidni).

Varno v hribe in gore

Zadnje čase so nas preplavile žalostne vesti o nesrečah v hribih in gorah. Pri hoji v hribe je potrebno biti še kako previden, saj lahko nepripravljenost in podcenjevanje poti pripelje tudi do zelo slabih koncev, poškodb in celo smrti. Na kaj je treba biti pozoren pred odhodom v hribe oziroma gore, da se izlet dobro konča in so vtisi, ki jih prinesemo domov, potem res čudoviti? »Tako kot tek je ena najbolj priljubljenih športnih dejavnosti med Slovenci hoja v hribe. Slovenija ima veliko prečudovitih hribov. Zanimivo je, da je karantena v zadnjem letu povzročila tudi nekaj pozitivnega. Marsikdo je odkril čudovite izletniške točke prav v svoji regiji. Pri hoji v hribe je treba biti, tako kot pri teku, postopen in se prilagajati vremenskim razmeram.« Planinska zveza Slovenije je skupaj z Združenjem planinskih organizacij alpskega loka pripravila vrsto priporočil za varnejše in užitkov polnejše obiskovanje hribov in gora, ki jih velja poiskati na spletu, preden se odpravimo na tovrstne podvige. Med drugim opozarjajo, da je hoja po zelo zahtevnih planinskih poteh povezana s tveganji. Pri nezadostni pripravljenosti, pomanjkljivi opremi ali napačnem ravnanju obstaja nevarnost padca. Zato je potrebno skrbno načrtovanje, cilj je res dobro prilagoditi osebnim sposobnostim, uporabljati velja popolno, normam ustrezajočo opremo, ob nevarnosti nevihte ne vstopati na zahtevno planinsko pot in predvsem spoštovati naravo in okolje.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

»Ne pozabimo, da prebujanje narave pomeni tudi prebujanje klopov, ki nam kljub svoji majhnosti lahko povzročijo veliko nevšečnosti. Ne pozabimo na zaščito pred njimi.«

Dobro je vedeti

Seveda pa šport niso le tek, kolesarjenje in hoja v hribe. Paleta športov, s katerimi se lahko ukvarjamo, je tako pestra, da lahko prav vsak najde nekaj zase pa naj gre za ples, plezanje, tenis, veslanje, plavanje, nogomet, košarko ali hojo po vrvi. Paleta dejavnosti je res pestra, zato lahko prav vsak najde najbolj ustrezno zase. Če bomo neko zdravo športno dejavnost počeli s srcem in za zabavo, bomo z veseljem vztrajali skozi vse leto. Nasvet Katarine Bizjak Slanič, kako vztrajati pri dejavnostih skozi vse leto in ne samo v pomladnih mesecih, pa je med drugim tudi red in dobra družba. »Po mojih izkušnjah je za to, da skozi celotno leto vztrajamo v športnih dejavnostih, dobro določiti stalne termine, v katerih vadbo izvajamo, ne glede na to, ali jo izvajamo v organizirani obliki ali neorganizirano. Določim si, na primer, da je v torek ob 16. uri moj čas za tek, in pri tem vztrajam. Ne pustim si, da ta termin prevzamejo službene obveznosti, da ga opustim zaradi lenobe ali drugih razlogov. Za dobro motivacijo poskrbijo tudi izzivi. Postavimo si izziv pomladi, poletja, jeseni in zime. Beležimo vzpone, število smučarskih dni, število prehojenih kilometrov ali beležimo napredek v svojih zmogljivosti. Zagotovo pa nam pri tem zelo pomaga, če si poiščemo prijatelje, ki nas spodbujajo, s katerimi delimo svoje uspehe in ki nam ne pustijo, da odnehamo,« izpostavlja in dodaja, da je človek po naravi leno bitje, rutina, izzivi in skupnost pa nam pomagajo, da v trenutkih, ko nam motivacija pade, še vedno vztrajamo in dejavnosti izvedemo kljub temu, da jih najraje ne bi. »Po dejavnosti se počutimo mnogo bolje in smo veseli, da nismo popustili!«

Pa še to

Ne pozabimo, da prebujanje narave pomeni tudi prebujanje klopov, ki nam kljub svoji majhnosti lahko povzročijo veliko nevšečnosti. Ne pozabimo na zaščito pred njimi. Preden se odpravimo v naravo, oblecimo svetla oblačila, ki naj bodo gladka in naj pokrivajo čim več kože. Dodatno uporabimo kemično sredstvo za odganjanje mrčesa, ki ga nanesemo na obleko in na izpostavljeno kožo, pri čemer upoštevajmo navodila proizvajalca glede trajanja zaščite. Ko se vrnemo iz narave, se moramo takoj skrbno pregledati. Uporabljena oblačila operemo, kajti klopi nas lahko tam »počakajo«, ko jih prihodnjič uporabimo. Če na koži najdemo prisesanega klopa, ga čim prej z navadno pinceto odstranimo. Ranico nato razkužimo, roke pa umijemo. Vbodno mesto opazujemo en mesec. Če se na tem mestu razvije značilna rdečina ali se pojavi slabo počutje, obiščemo zdravnika. Včasih se takoj po vbodu klopa ali piku žuželke na koži pojavi lokalna alergijska reakcija, ki se kaže z rdečino, oteklino in srbečico. Če te spremembe izginejo v nekaj dneh do enega tedna, potem posebno ukrepanje ni potrebno, sicer je treba poiskati zdravniško pomoč.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Zelena stran

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Medicinski pripomočki

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

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

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

Ortopedija

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

Bioresonanca

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

Optiki

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

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

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

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

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

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

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

ABCzdravja
LETNA NAROČNINA na revijo **ABC zdravja samo 18,90 €**
04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19
6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik
8 Križi in težave parkinsonove bolezni
10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje
14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?
16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«
19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti
22 Sprememba razpoloženja pri ženskah
24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija
26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma
28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve
31 Fruktozna intoleranca
32 Kdo se boji straniščne školjke?
35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi
38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?
41 Vsako žalovanje še ni depresija
43 Dejavnosti v naravi pomladi

Kako do več ENERGIJE?

Biostile®

~Podprite srce in ožilje! ~

Koencim Q10 je življenjsko pomemben koencim, ki zagotavlja telesu primerno raven energije za njegovo normalno delovanje. Kot ključen antioksidant ščiti naše telo pred prostimi radikali. V stresnih pogojih se lahko proizvodnja energije in nivo koencima Q10 v telesu zmanjša. Ta primanjkljaj pa lahko uspešno nadomestimo z uživanjem prehranskega dopolnila s Q10, kar se je izkazalo za pozitivno pri tretmaju številnih bolezenskih stanj, kot so kardiomiopatija, Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen, diabetes, mišična distrofija, periodontalne bolezni ter zmanjšanje tveganj pri uporabi statinov pri miopatiji (bolečine v mišicah, oslabelost).

Selen in koencim Q10 delujeta vzajemno, zato je smiselno in logično hkratno dodajanje k prehrani sodobnega človeka.

Klinične raziskave so pokazale, da se je stopnja smrtnosti zaradi srčno-žilnih obolenj kar 50% oz. 40% nižala, močno se je znižalo tudi tveganje za hipertenzijo, ishemično srčno bolezen, okvarjeno srčno delovanje in diabetes.

Optimalno kombinacijo koencima Q10 in selena boste telesu zagotovili z uživanjem izdelka *Biostile Q10 + selenium*, ki pa v svoji formuli združuje tudi vitamine A, C in E za dodatno zaščito pred prostimi radikali.

S čim še lahko podpremo srce?

Sadni sokovi, predvsem iz jagodičevja, rdečega in temnega sadja so tisti, ki spodbujajo prekrvavitev, s tem izboljšajo delovanje srca, zdravje ožilja, varujejo vid in krepijo možgane. Temnejše kot je sadje, več vsebuje antocianina - močnega antioksidanta. Antocianini se v velikih količinah nahajajo v črnem ribezu, malinah, borovnicah, robidah, grozdju ter češnjah in prav kombinacijo vseh teh sadnih sokov boste našli v izdelku *Max Fruit King*. Ta kraljevski sok vsebuje tudi sok aloe vere, ki blagodejno vpliva na želodčno sluznico ter sok nonija, ki dodatno podpira vitalnost in čisti kri. Poleg kar 12 sadnih sokov pa vsebuje tudi vitamine B5, B6, B7, B9, B12 in C. Prispeva k delovanju imunskega sistema ter zmanjša utrujenost in izčrpanost. Naše ožilje lahko predvsem na nogah učinkovito podpremo tudi z mazili in kremami, ki jih nanašamo na kožo. Seveda pa moramo biti pozorni, da se v takem izdelku nahaja nekaj ključnih sestavin, kot je escin (izvleček divjega kostanja), ki krepi žilne stene, znižuje krvni tlak, izboljša videz krčnih žil in zmanjša otekanje. Eterična olja rožmarina, evkaliptusa in ciprese dobro spodbujajo mikrocirkulacijo, prav tako pa k boljši prekrvavitvi prispeva tudi izvlečka ginka in borovnice. Vse to in še več je združeno v kremi *Biostile Nutrilegs Forte*. Za občutek svežine in lahkotnih nog pa poskrbi še nežen hladilni učinek.

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi

Nekaj ukrepov pred jutranjim tekom.

✓ Tekaška obutev

✓ Jutranja energija

✓ Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

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

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

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

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

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

PFI-111-19

www.sos-klop.si

Vsebina

4 Pod lupo: cepiva proti covidu-19

6 Čezmerna zaspanost – ko pade glava v krožnik

8 Križi in težave parkinsonove bolezni

10 Zdravljenje pljučnega raka napreduje

14 Postaja topleje – kako lajšati bolečine v nogah?

16 »Povleci iz tega, kar je dobrega.«

19 Otekanje kot posledica preobčutljivosti

22 Sprememba razpoloženja pri ženskah

24 Polimenoreja ali (pre)pogosta menstruacija

26 Prihodnost biološkega zdravljenja doma

28 Ortopedske težave zaradi neustrezne obutve

31 Fruktozna intoleranca

32 Kdo se boji straniščne školjke?

35 Po praznikih pospravimo po hladilniku in shrambi

38 Ste v odnosu z nekom, ki ljubi dramo?

41 Vsako žalovanje še ni depresija

43 Dejavnosti v naravi pomladi