

ABCzdravja

Marec 2021
Leto 16, številka 3

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



OBVESTILO
Revija je v plastičnem ovoju zaradi vaše varnosti. Prosimo, da jo preberete doma.

Eno leto epidemije

Operacija možganov v budnem stanju

Prihaja čas alergij

Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenje

Smo leni ali utrujeni?

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prehajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

IMATE SUHA USTA?



XEROSTOM
vlaži in blaži bolečine zaradi suhih ust.

V vaši lekarni in spletni prodajalni www.mibavita.si. • tel: 01 511 40 40

OMEGAStrong®
ZA MOŽGANE IN VID

DHK ima vlogo pri delovanju možganov in vida (dnevni vnos 250 mg).
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ARS PHARMAE

Plivit[®] D 2000

NOVO!

- ✓ 2.000 I.E. samo v enem razpršku.
- ✓ Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.
- ✓ Vitamin D prispeva k ohranjanju zdravih kosti, zob in delovanju mišic.
- ✓ Prijeten nevtralen okus.
- ✓ Za otroke nad 12 let in odrasle.
- ✓ Ustno pršilo je praktično za uporabo in prispeva k hitri absorpciji vitamina D.¹
- ✓ Izdelek je oljna raztopina, ni ga potrebno shranjevati v hladilniku.
- ✓ Na voljo v lekarnah.
- ✓ Priročno trimesečno pakiranje (95 razprškov).



PRIPOROČEN DNEVNI VNOS:

	1 potisk razpršila	PDV*%
Vitamin D ₃	50 µg/2000 I.E.	1000

*PDV-priporočen dnevni vnos

NAČIN UPORABE: Za otroke nad 12 let in odrasle. Izdelek pred uporabo dobro pretresite, da se vse komponente dobro premešajo in postane zmes homogena. Dnevni odmerek znaša 1 razpršek direktno v ustno votlino.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

IZDELEK JE PREHRANSKO DOPOLNILO

1. Satia et al. Nutrition Journal (2015) A randomized two way cross over study for comparison of absorption of vitamin D3 buccal spray and soft gelatin capsule formulation in healthy subjects and in patients with intestinal malabsorption.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pliva Ljubljana d.o.o., Pot k sejmišču 35, 1231 Ljubljana-Črnuče, www.tevasi.si.

Datum priprave: marec 2021.



Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 16, številka 3, marec 2021
Število izvodov: 92.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

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

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

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

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

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

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

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

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

ABC

- A** Konec februarja se je začela prva faza izhodne strategije bolnišnic iz epidemije.
- B** Učinkovitost proti afriškemu sevu je pri že odobrenih cepivih padla pod 50 %.
- C** Razen Madžarske članice Evropske unije za zdaj še niso uporabile možnosti, da uvozijo cepiva, ki jih ni odobrila EAD.



Eno leto epidemije

Mineva eno leto od začetka epidemije covid-19 pri nas. Verjetno nas večina ni mislila, da bo ta trajala toliko časa in še vedno traja. Ob koncu februarja smo bili v oranžni fazi, z izjemo obalno-kraške regije, ki je nazadovala v rdečo fazo. Ukrepi so zdaj nekoliko sproščeni, vseeno pa žal ne tako in toliko, kot so še sredi februarja na podlagi takratnih podatkov napovedovali na Institutu Jožefa Stefana. Skupno število okuženih pada, vztrajno pada tudi število hospitaliziranih bolnikov, ki se približuje številu 500, kar je eden od pogojev za vstop v rumeno fazo epidemije.

Avtorica: **Maja Korošak**

Drugi pogoj, povprečno sedemdnevno število okuženih pod 600, pa še ni izpolnjen. Na dan 28. februarja je še vedno krepko nad 700. K sreči se zmanjšuje tudi število umrlih za posledicami okužbe s covidom-19, zadnjo soboto v februarju je umrlo sedem bolnikov, zmanjšuje pa se tudi število bolnikov na intenzivni negi.

Izstopna strategija za bolnišnice

Zaradi izboljšanja epidemiološkega položaja v državi in zmanjšanja števila hospitaliziranih covidnih bolnikov bolnišnici Topolšica in

Sežana nista več covidni bolnišnici in sta lahko začeli izvajati svoj redni program. Konec februarja se je torej začela prva faza izhodne strategije bolnišnic iz epidemije. V tej fazi je Ministrstvo za zdravje izdalo priporočilo bolnišnicam, naj imajo 10 % svojih zmogljivosti namenjenih za covidne bolnike. Izjema pri tem je klinika Golnik, ki je specializirana za pljučne bolezni, kjer naj bo ta delež 15-odstoten.

V kratkem naj bi prešli v drugo fazo izstopne strategije, ki bo nastopila, ko bo število hospitaliziranih covidnih bolnikov padlo pod 500. Takrat zanje ne bodo več predvidene bolnišnice Ptuj, Slovenj Gradec, Trbovlje, Brežice in Izola in bodo lahko začele izvajanje svojega rednega programa.

Splošna bolnišnica Jesenice bo v drugi fazi zaradi požarne in energetske sanacije ter gradnje nove intenzivne enote ukinita intenzivno enoto za covidne bolnike, medtem ko bodo vse na novo sprejete intenzivne covidne bolnike nameščali na Golniku, kirurške bolnike pa Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Izhodna strategija predvideva, da bomo v tretjo fazo vstopili, ko bo število hospitaliziranih covidnih bolnikov v državi padlo pod 250. Takrat bodo covid bolnišnice ostale UKC Ljubljana in Maribor, klinika Golnik ter SB Celje, Novo mesto in Nova Gorica. V četrti fazi, ko bo število hospitaliziranih covidnih bolnikov

padlo pod 100, pa bodo te bolnike oskrbovali le še v obeh kliničnih centrih in na Golniku. V primeru še večjega padca bolnikov se ukinejo tudi intenzivne postelje na Golniku.

V urgentnih centrih bodo vse bolnišnice ohranile sive cone, kjer bodo paciente s sumom na okužbo z novim koronavirusom izolirali.

Prepočasen odziv Evropske unije

Velika pričakovanja smo mnogi gojili v zvezi s cepivi in cepljenjem. Cepiva treh proizvajalcev, Pfizer-BioNTech, Moderne in AstraZeneca, ki jih je do zdaj registrirala Evropska agencija za zdravila, so bila pripravljena v rekordno hitrem času, žal pa se zatika pri njihovi proizvodnji. Po načrtu naj bi v Sloveniji do junija precepili 70 % prebivalstva. Če bo cepljenje potekalo s tako hitrostjo, kot je potekalo do zdaj, se to ne bo zgodilo. Po navajanju 24ur.com je Bojana Beović, zdaj že nekdanja vodja strokovne skupine za spremljanje epidemije, izjavila, da je odziv Evropske unije prepočasen. Pri dobavi cepiv in hitrosti cepljenja nas prehitvejo države, ki so zunaj te povezave. Meni, da je v EU mogoče zbrati dovolj strokovnjakov za hitrejšo preučitev dokumentacije, da bi lahko dobili tudi rusko cepivo. Poleg ruskega bi bilo po njenem mnenju dobro pregledati tudi kitajsko. Beović je še dodala, da se je slovenski zdravstveni sistem na epidemijo vrhunsko

Vsebinska

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

odzval. Po smrtnosti glede na število okuženih pa da smo pod evropskim povprečjem.

Učinkovitost cepiv in cepljenje

Na učinkovitost delovanja protiteles, ki jih organizem razvije po okužbi s covidom-19 ali po cepljenju, vplivajo številne mutacije, učinkovitost proti afriškemu sevu je, na primer, padla pod 50 %. Težava novih sevov je predvsem v tem, da se širijo hitreje, so torej bolj kužni, domnevajo pa, da niso tudi bolj nevarni. Saj naj bi virus razvijal mutacije, ki mu omogočajo boljše razmnoževanje, »namen« virusa ni, da bi postal bolj smrtonosen.

V prihodnosti si lahko obetamo nova, boljše cepiva, ki nas bodo zaščitila tako pred osnovno kot tudi pred mutirano različico virusa. Tudi to pa potrebuje svoj čas, predvsem za to, da se pripravi proizvodnja.

Če bi hoteli doseči kolektivno imunost, bi morali v dveh mesecih precepiti skoraj dve tretjini prebivalstva. Kot vemo, cepljenje poteka že od decembra, a je prejetih odmerkov premalo. Nacionalni inštitut za zdravje ima napisano strategijo cepljenja. Kdaj se bo začela druga faza, ki pomeni množično cepljenje prebivalstva pod 65 let, pa še ni povsem znano. Odvisno je seveda od tega, kako hitro bodo proizvajalci cepiv ta lahko dobavili in v kakšnih količinah.

Kdaj množično cepljenje?

Kako je dobava potekala do zdaj? Do konca februarja smo prejeli 100.000 odmerkov cepiva Pfizer-BioNTech, 8.400 odmerkov cepiva Moderne in okoli 19.000 odmerkov cepiva AstraZeneca. Skupaj torej nekaj čez 160.000 odmerkov. Ker posameznik prejme dva odmerka, je bilo torej cepljenih le dobrih 80.000 prebivalcev, kar predstavlja slabe 4 %. Ljudje na cepivo že čakajo v vrsti. Po besedah Jelka Kacina, koordinatorja za množično cepljenje, smo izvedbeno pripravljene in bi do 1. aprila oziroma še prej lahko izvedli množično cepljenje. Žal pa cepiva do takrat še ne bo. Do konca marca naj bi prejeli dodatnih 230.000 odmerkov, kar zadostuje za 116.000 prebivalcev. Do aprila bi tako dva odmerka prejelo že 240.000 prebivalcev, kar predstavlja dobrih 11 %. Prebivalcev, starih od 75 do 79 let, je skoraj 80.000, starih od 70 do 74 je 96.000, pet let mlajših je 134.000 in še pet let mlajših 144.000 prebivalcev. Skupaj torej prednostno na cepivo čaka 454.000 ljudi, ki jim lahko dodamo še kronične bolnike, ki jih je 465.000. Za to, da bi bili cepljeni člani najranjlivejših skupin, je torej potrebnih 2.000.000 odmerkov. NIJZ napoveduje, da bo mesečno na voljo 230.000 odmerkov (za 115.000 ljudi), in po tej časovni shemi bi mlajši od 60 let na vrsto prišli šele v decembru, so izračunali v oddaji POP TV Preverjeno. Takrat pa bodo najstarejši prebivalci verjetno že potrebovali poživitevni odmerek. Kdaj bi torej mlajši od 60 let potem sploh lahko prišli na vrsto, so se vprašali v omenjeni oddaji.

Nova cepiva v preverjanju

Cepljenje bi seveda lahko pospešili z dobavo novih cepiv drugih proizvajalcev. Konec februarja je potekalo preverjanje cepiv treh ponudnikov: iz ZDA (Johnson&Johnson), Nemčije (CureVac) in Francije (Sanofi Pasteur). Po zadnjih informacijah naj bi Evropska agencija za zdravila cepivu Johnson&Johnson dala zeleno luč 11. marca. Rusko cepivo Sputnik, s katerim že cepijo v mnogih državah sveta, med drugim tudi v Srbiji, nima še ustrezne dokumentacije, ki jo zahteva Evropska agencija za zdravila. Zaradi epidemije imajo posamezne članice Evropske unije možnost same uvažati cepiva, vendar odgovornost v tem primeru prevzamejo nacionalne agencije.

Po zadnjih podatkih se dobavitelji že odobrenih cepiv pospešeno skušajo prilagoditi svoja cepiva novim sevom. Celotno verigo proizvodnje spreminjajo predvsem zaradi južnoafriškega seva. Proti tej mutaciji virusa so namreč prav vsa tri za tretjino manj učinkovita.

Pomen civilne zaščite

Pri vseh naporih pa ne smemo pozabiti na vlogo civilne zaščite, ki že celotno epidemijo nudi podporo zdravstvenemu sistemu. Sicer pa so za delovanje civilne zaščite, kakršno imamo v Sloveniji, najpomembnejši človeški viri, pri čemer ni znano, da bi kdo v tem času zapustil njihove vrste ali ne bi želel sodelovati. Nasprotno, veliko prostovoljcev se je želelo vključiti v pomoč pri nekaterih dejavnostih.

Pripadniki civilne zaščite v tem trenutku na lokalni ravni še vedno pomagajo predvsem pri množičnih hitrih testiranjih, nekaj manj tudi pri cepljenjih, prav tako pomagajo pri razvažanju hitrih testov. Hkrati prek prostovoljcev Rdečega križa kadrovske še vedno pomagajo v bolnišnicah. Pri nepoklicnih pripadnikih civilne zaščite so na začetku epidemije imeli nekaj težav z nekaterimi delodajalci, a so stvari s pogovori hitro rešili. Do teh je prihajalo predvsem pri članih Rdečega križa, ki so tudi po mesec, dva ali celo tri pomagali kot bolničarji.



aminoplus® immun



30 vrečk 7 vrečk

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

➤ Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

➤ Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za vegetarijance



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

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

STADA

Kyberg vital

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenažanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABC

- A** Tuberkuloza je najpogostejša nalezljiva bolezen.
- B** Najpogosteje prizadene pljuča, pri tretjini bolnikov pa tudi druge organe.
- C** Pandemija covid-19 bo predvidoma povzročila porast nezdravljene tuberkuloze.

Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije

Pandemija je epidemija nalezljive bolezni, ki zajame človeško populacijo na velikem geografskem območju, na primer celini ali po vsem svetu. Medtem ko v 21. stoletju govorimo o pandemiji covid-19, je tuberkuloza veljala za kugo 19. in 20. stoletja. Konec 19. stoletja je bil najpogostejši vzrok umrljivosti prav tuberkuloza. Čeprav je še posebno v zadnjih dvajsetih letih na področju nadzora nad tuberkulozo v Sloveniji zaznati ogromen napredek in zmanjšanje števila bolnikov, pa ta pozitivni trend ogroža pandemija covid-19. »Ocenjujemo, da je povečan upad incidence tuberkuloze predvsem posledica slabših zdravstvenih storitev, predvsem v smislu slabše dostopnosti do zdravnika, zakasnele diagnostike in kasnejšega začetka zdravljenja,« je prepričana **Petra Svetina, dr. med., spec.** iz klinike na Golniku.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»V času epidemije je fizično delo v društvu skoraj zastalo. Vodstvo dela od doma, občasno smo v pisarni društva zaradi telefonov, pošte in ostale korespondence. Sredi preteklega leta je izobraževanje za bolnike nekako še potekalo, kasneje pa se je spet vse ustavilo,« pove **Mirko Triller**, predsednik Društva pljučnih in alergijskih bolnikov

Slovenije. Prve pobude za ustanovitev društva segajo v leto 1903. Že naslednje leto je bilo ustanovljeno Prvo Pomožno društvo za bolne na pljučih na Kranjskem kot ena prvih podružnic avstrijskega društva. Združevalo je strokovnjake in zdrave laike z namenom, da združijo moči v boju proti tuberkulozi. Društvo je v zadnjih sto letih menjalo veliko imen, ves čas pa obdržalo svoje osnovno poslanstvo. »Naše društvo združuje bolnike in zdrave s skupnim ciljem, pomagati in lajšati življenje ljudem z boleznimi dihal in alergijami. Poslanstvo društva je doseči zmanjšanje kroničnih boleznih dihal in alergij prav tako pa tudi omiliti ekonomske in socialne posledice bolezni za obolele in njihove družine ter tako izboljšati kakovost njihovega življenja,« pove predsednik društva Mirko Triller. V danih razmerah so dejavni predvsem na področju ozaveščanja preko medijev ter socialnih omrežij. »Lani sta bila zelo odmevna projekta »Življenje z astmo – Kaj sporočajo vaša pljuča« in projekt o pljučnem raku »Izkašljaj se«. Na socialnih omrežjih je uspešnost projekta potrdilo neverjetno število ogledov in všečkov, medtem ko smo na različnih spletnih straneh zabeležili skoraj milijon prikazov.« Kljub temu pa se v društvu še vedno soočajo s številnimi izzivi. »Vedno težje je pridobivati sredstva za delovanje, razvijanje in širitev naših dejavnosti. Bolezni pljuč in alergij hitro naraščajo, smrtnost zaradi pljučnega raka je vse večja. Interes

za prostovoljsko delo v društvu je zanemarljiv. Izpostavil pa bi zavzetost in vsestransko pozitivno sodelovanje medicinskega osebja,« pove predsednik Triller.

Nadzor nad boleznijo v Sloveniji

»Bacili tuberkuloze se prenašajo s kužnim aerosolom, ki vsebujejo te bacile. Kužni aerosol nastaja pri kašlju, kihanju, govorjenju ali petju oseb s pljučno ali tuberkulozo grla. Nastaja tudi pri indukciji izmečka, pri bronhoskopiji in pri drugih invazivnih posegih v predelih, kjer se nahajajo v telesu bacili tuberkuloze in ne nazadnje tudi pri ravnanju z izmečkom in drugimi izločki na bolniških oddelkih in v laboratorijih za diagnostiko tuberkuloze,« razloži **Petra Svetina, dr. med., spec.** iz klinike na Golniku. »Za prenos okužbe so potrebni kužni tuberkulozni bolniki. Kužnost večinoma preneha, ko v razmazu izmečka trikrat zapored ne dokažemo več bacilov in ko je bolnik ustrezno zdravljen vsaj tri tedne in je ob tem prišlo do kliničnega izboljšanja.« Poudari, da so v zadnjih dvajsetih letih na področju nadzora nad tuberkulozo v Sloveniji ogromni premiki, rezultat pa je zmanjšanje števila bolnikov s tuberkulozo. »V Sloveniji je zdravljenje tuberkuloze obvezno. Vsi kužni bolniki se morajo zdraviti na posebnih oddelkih, kjer so ločeni od ostalih bolnikov. Zdravljenje v bolnišnici pri kužnih bolnikih poteka do mikroskopske negativizacije izmečkov – kar

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja

40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma

43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

pomeni, da v izmečku mikroskopsko ne najdemo več bacilov tuberkuloze in lahko nato bolnik nadaljuje z ambulantnim zdravljenjem. Na oddelkih, kjer se zdravijo bolniki s tuberkulozo, se morajo izvajati vsi ukrepi za preprečevanje prenosa okužbe z bacili tuberkuloze na druge zdrave osebe in vsi izpostavljeni zdravstveni delavci morajo ob stiku s kužnimi bolniki ves čas nositi ustrezne zaščitne maske; tako imenovane respiratorje – maske FFP3.«

Tuberkuloza v času epidemije covid-19

Strokovnjaki v Sloveniji redno spremljajo prijave primerov tuberkuloze. V vseh četrtinah leta 2020 so zaznali nižje število prijavljenih primerov glede na pretekla leta. Opažanja so skrb vzbujajoča. »Ocenjujemo, da bo globalna pandemija covid-19 povzročila dolgotrajno povečano breme tuberkuloze v svetu zaradi motenj v zdravstvenih storitvah; pozni diagnostiki in zdravljenju bolnikov s tuberkulozo. Zaradi navedenega so raziskovalci s preučevanjem vpliva zmanjšanja socialnih stikov in vplivov na zdravstvene storitve zaradi covid-19 pripravili različne scenarije in ocenili, da bo lahko v naslednjih petih letih za polovico manj odkritih in uspešno zdravljenih primerov tuberkuloze, kar v nadaljevanju pomeni povečanje pojavnosti in smrti zaradi tuberkuloze, ne glede na stopnjo socialnih stikov,« opozarja Petra Svetina. Povečanega števila primerov tuberkuloze in povečane umrljivosti pa ne pričakujejo zgolj v Sloveniji, ampak po vsem svetu.

Imate vprašanje v zvezi z boleznijo dihal?

Na Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije v zadnjem letu opažajo, da se ljudje nanje obračajo predvsem z vprašanji, ki so povezana z boleznijo covid-19. »Največ vprašanj je o boleznijo covid-19. Zanima jih, kako se lahko pred boleznijo zaščitijo, kateri so možni zapleti, pogosta so tudi vprašanja o cepljenju,« našteva predsednik društva Mirko Triller in doda, da so ob teh vprašanjih vedno tudi aktualna vprašanja, ki zadevajo različne bolezni dihal, ki pestijo njihove člane. Največ naših članov je astmatikov, veliko je bolnikov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo, alergijami in drugimi pljučnimi obolenji. Na vprašanje, čemu pripisujejo vse večji porast alergijskih obolenj, predsednik odgovarja, da je povzročitelj lahko več; od spremenjenega načina prehranjevanja, okolijskih, genskih in drugih faktorjev. Vsem, ne glede na vrsto bolezni dihal, svetujejo po telefonu, dosegljivi pa so tudi na elektronskem naslovu pomoc-pljuca@gmail.com, kjer jim na vprašanje odgovori zdravnik.

Za tuberkulozo pogosteje zbolijo moški

»V zadnjih desetih letih v Sloveniji za tuberkulozo nekoliko pogosteje zbolijo moški, predvsem v starostnem obdobju 25 do 64

»Bacili tuberkuloze se prenašajo s kužnim aerosolom, ki vsebujejo te bacile. Kužni aerosol nastaja pri kašlju, kihanju, govorjenju ali petju oseb s pljučno ali tuberkulozo grla. Za prenos okužbe so potrebni kužni tuberkulozni bolniki.«

let; ženske bolnice s tuberkulozo so starejše in jih je največ v starostni skupini nad 65 let. Tuberkuloza pri otrocih je redka. Najpogostejša oblika bolezni je pljučna tuberkuloza, med zunaj pljučnimi oblikami pa prevladujeta tuberkuloza bezgavk in tuberkuloza popljučnice. Slovenija se od večine drugih držav z nizko pojavnostjo tuberkuloze razlikuje po dejavnih tveganja za razvoj te bolezni, saj je pri nas med bolniki s tuberkulozo še vedno veliko takšnih, ki prekomerno uživajo alkohol, v nasprotju z drugimi državami pa relativno malo intravenskih uživalcev drog ali okuženih z virusom HIV. Med slovenskimi bolniki je tudi manj brezdomcev, beguncev in zapornikov,« pojasni Petra Svetina. Bolezen se zdravi s protituberkuloznimi zdravili, ki jih je treba jemati redno, več mesecev. Poleg rednega in dolgotrajnega prejemanja protituberkuloznih zdravil je za uspešno zdravljenje pomemben tudi zdrav način življenja: uživanje energijsko bogate hrane ter prenehanje s škodljivim vedenjem, kot so kajenje, uživanje drog in/ali alkohola.

Ne spreglejte simptomov tuberkuloze!

Petra Svetina s klinike na Golniku opozarja na simptome in sistemske znake tuberkuloze, ki jih nikakor ne smemo spregledati.

- **Simptomi pljučne tuberkuloze** so prolongiran kašelj (v trajanju več kot tri tedne), bolečina v prsih in hemoptize (izkašljevanje krvi). Začetek je običajno neopazen, simptomi se razvijejo v nekaj tednih.
- **Sistemske znake tuberkuloze** so temperatura, mrzlice, nočno znojenje, utrudljivost, izguba apetita in hujšanje.
- **Simptomi zunajpljučne tuberkuloze** so odvisni od prizadetega organa. Zgodnje odkrivanje bolezni je ključnega pomena. Če bolnik začne prejemati ustrezna protituberkulozna zdravila, na katera so bacili tuberkuloze občutljivi, je bolezni popolnoma ozdravljiva.

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenehanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Kdo vam lahko pomaga?

Diagnostični center Medicointerna

Ambulanta interne medicine s
pulmologijo

Tel.: 01/893 85 70

E: internistica.ambulanta@medico-interna.com

www.medico-interna.com

ABC

- A** Naše ledvice dnevno prečistijo do 180 litrov krvi.
- B** Do leta 2040 naj bi se kronična odpoved ledvic povzpela na peto mesto med vzroki za prezgodnjo smrt.
- C** Kronična odpoved ledvic je zahrbtna bolezen.



Marec – svetovni dan ledvic



Dr. Robert Ekart, dr. med.

Na pobudo Mednarodne zveze za nefrologijo ter Mednarodne zveze za ledvične bolezni vsako leto drugi četrtek v marcu praznujemo svetovni dan ledvic. Ob tej priložnosti smo se o tem, kako se bo obelžitev tega dne v obdobju, ko po svetu razsaja pandemija covida-19, razlikovala od siceršnjih, pa tudi o stanju ledvičnih obolenj v Sloveniji in o vplivu pandemije na obseg teh pogovarjali z **red. prof. dr. Robertom Ekartom, dr. med., specialistom interne medicine in nefrologije** s Klinike za interno medicino Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: **Alja Možej**

Ledvice – čistilni stroj telesa

Osnovna funkcija ledvic je, da s filtriranjem krvi skrbijo za odstranjevanje odpadnih snovi iz telesa. Dnevno naše ledvice prečistijo do 180 litrov krvi. Za naše zdravje – in v končni fazi tudi preživetje – je kakovostno delovanje ledvic ključnega pomena.

Svetovni dan ledvic je bil razglašen z namenom izboljšanja ozaveščenosti ljudi o pomenu delovanja ledvic ter preprečevanja in zgodnjega odkrivanja kronične ledvične bolezni. Za to v svetu zbolijo približno 850 milijonov ljudi ali vsaka deseta oseba. V Sloveniji ima kronično ledvično bolezen več kot 180.000 odraslih ljudi, več kot 2.000 ljudi pa se zaradi odpovedi ledvic zdravi z dializo ali živi s presajeno ledvico. Število ljudi s kronično ledvično boleznijo v svetu narašča, do leta 2040 naj bi se bolezen povzpela na peto mesto med vzroki za prezgodnjo smrt. »Navadno je stroka na svetovni dan ledvic organizirala informacijske točke po Sloveniji, na katerih je medicinsko osebje ljudi osveščalo o ledvičnih obolenjih ter preventivno izvajalo testiranje urina in krvi, še zlasti pri starejših od 50 let, namenjeno zgodnjemu odkrivanju bolezni. Zaradi pandemije covida-19 bodo zdaj te aktivnosti na terenu že drugo leto zapored odpadle,« z obžalovanjem v glasu ugotavlja dr. Ekart.

Razlika med akutno in kronično odpovedjo ledvic

Izraz ledvična odpoved označuje okrnjeno delovanje obeh ledvic. Do tega lahko pride hitro ali postopoma, pri čemer v prvem primeru govorimo o akutni (v nadaljevanju AOL), v drugem pa o kronični odpovedi ledvic (v nadaljevanju KOL). »O AOL govorimo, kadar ima pacient zmanjšano ledvično funkcijo, ki

se kaže kot klinično pomembna, in sicer v obliki močno zmanjšane količine urina ali porasta ledvičnih označevalcev v krvi, pri čemer ta okvara traja manj kot tri mesece. Če pa okvara traja več kot tri mesece, govorimo o KOL. Pri slednji je delovanje ledvic postopoma vse bolj okrnjeno in posledično se v telesu začno nabirati odpadne snovi. Do tega kopičenja navadno pride, ko je normalna ledvična funkcija okrnjena za vsaj 60 % in več. In če pri AOL lahko pričakujemo, da se bo ob ustreznem zdravljenju ledvična funkcija v manj kot treh mesecih povrnila v normalno stanje ali se vsaj izboljšala do mere, ko lahko človek živi relativno normalno življenje, pri KOL te povrnitve v stanje z normalno ledvično funkcijo običajno ni več,« pojasni dr. Ekart.

Po letu 2002 se je v svetu uveljavila razdelitev Ameriškega združenja za ledvične bolezni, ki je KOL razdelila na pet stopenj: prva stopnja označuje najblažjo obliko bolezni, peta pa končno ledvično odpoved. »O končni odpovedi ledvic govorimo, ko ledvice v primerjavi z zdravo osebo očistijo vsako minuto le še manj kot 15 ml krvi (to je v celem dnevu manj kot 21,5 l krvi),« pove Ekart.

Vzroki za odpoved ledvic

Vzroki za odpoved ledvic se razlikujejo glede na to, ali imamo opravka z AOL ali s KOL. Pri AOL vzroke delimo na predledvične, ledvične ter poledvične. »Med predledvične vzroke sodijo izguba tekočin (bruhanje, driska, krva-

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

vitve, opekline, pankreatitis (tj. vnetje trebušne slinavke)), bolezni srca, sepse – te so še zlasti pogoste, npr. pljučnica, vnetje sečil. Ledvični vzroki za akutno odpoved ledvic so različni glomerulonefritisi (tj. vnetje – navadno obeh – ledvic), avtoimune bolezni, npr. vaskulitis, kontrastna sredstva, nekatera zdravila, sproščanje vsebine iz mišičnih celic ob slabi prekrvavitvi mišic, npr. zaradi dolgotrajnega ležanja in pritiska na okončino po možganski kapi. Nakar poznamo še poledvične vzroke, med katere sodijo bolezni prostate, tumorji mehurja, ginekološki tumorji, ki pritiskajo na sečevode, tudi drugi tumorji male medenice, skratka različna stanja, pri katerih pride do motenega odtoka urina,« našteje Ekart. »Štirje najpogostejši vzroki za nastanek KOL pa so: sladkorna bolezen, povišan krvni pritisk, glomerulonefritisi ali imunska vnetja ledvičnih telescev ter policistična bolezen ledvic.«

Simptomi ledvične odpovedi

»Pri AOL so simptomi v celoti odvisni od vzroka,« prične Ekart. »Če je, na primer, vzrok v bakteriji salmonelle, pride do bruhanja, driske in dehidracije. Kadar je vzrok za AOL povečana prostata, se to kaže v pogostem uriniranju, pri čemer je curek urina zelo slab, moški lahko odvaja urin celo po kapljicah. Pri teh pacientih se lahko včasih mehur raztegne vse do popka, prav tako se razširijo sečevodi, kar opazimo ob pregledu z ultrazvokom. Skratka, simptomi in znaki so pri AOL odvisni od vzroka.« Drugače pa je pri KOL, ki, po besedah dr. Ekarta, velja za »precej zahrbtno bolezen. Njeni simptomi se namreč pojavijo zelo pozno, najpogosteje šele, ko propade že med 75 in 80 % ledvičnih teles. Pa še takrat se pojavijo težave, kot so slabokrvnost ter utrujenost, visok krvni tlak, oteklina nog, težke noge in težka sapa, pri katerih gre pravzaprav za zelo nespecifične simptome. Ravno zaradi njihove nespecifičnosti pacienti redko sami posumijo na tako zelo resno bolezen, kot je KOL.« Očitnejši so uremični simptomi, ki se pojavijo ob nastopu 5. faze KOL – končne odpovedi ledvic. Tedaj se pacientom pogosto močno poveča krvni tlak, pojavijo se lahko bruhanje, izguba apetita, srbeča koža, zmedenost in težko dihanje.

Zdravljenje odpovedi ledvic

Ko je govora o AOL, prideta v poštev dva tipa zdravljenja: konservativno in pa zdravljenje s pomočjo dialize. »Izbora tipa zdravljenja je odvisen od poteka bolezni in klinične slike. Kadar imamo, na primer, pacienta, pri katerem je AOL povzročil predledvični dejavnik, npr. dehidracija, mu zgolj dovajamo tekočino; če je vzrok za odpoved ledvic sistemsko vnetje v telesu, pacientu damo antibiotike. Na ta način lahko pri pacientu spremenimo potek AOL tako, da se normalizirajo vsi testi: ledvična funkcija, kislinsko-bazno ravnovesje, elektroliti. Pa tudi izločanje urina. Takšnemu zdravljenju pravimo konservativno zdravljenje,« razlaga dr. Ekart. »Če pa se zgodi, da pacient strupov in odvečne vode iz telesa ne

»V Sloveniji ima kronično ledvično bolezen več kot 180.000 odraslih ljudi, več kot 2.000 ljudi pa se zaradi odpovedi ledvic zdravi z dializo ali živi s presajeno ledvico.«

more več izločati sam, ga moramo tudi v fazi AOL dializirati.« Po drugi strani KOL zdravijo na način, da čim bolj poskušajo upočasniti napredovanje bolezni. »Pri pacientih s KOL tako uravnavamo krvni tlak in raven krvnega sladkorja, poskušamo doseči, da pacienti s prekomerno težo shujšajo, nehajo kaditi, se veliko gibajo, ne uporabljamo ledvicam škodljivih zdravil, pač pa predpišemo zdravila proti povišanemu krvnemu tlaku, ki poleg zmanjšanja krvnega tlaka zmanjšujejo tudi izločanje beljakovin s sečem ter na ta način ledvicam koristijo itd.«

Število pacientov z AOL, ki potrebujejo dializo, se je v času pandemije izrazito povečalo

Za konec nas je zanimalo še, ali je epidemija covid-19 kakor koli vplivala na dogajanje na oddelkih za zdravljenje ledvičnih obolenj. »Ker naši pacienti s KOL zdravljenje z dializo preprosto nujno potrebujejo, če hočemo, da imajo kolikor toliko kakovostno življenje, v času pandemije vse naše paciente zdravimo popolnoma enako, kot če covid-19 ne bi bilo,« se nasmehe dr. Ekart. »Pacienti, ki jih zdravimo s trebušno dializo, se, tudi s pomočjo najnovejšega sistema za avtomatizirano peritonealno dializo, tako ali tako zdravijo v domačem okolju. In ker ta aparat podatke o zdravljenju vsak dan samodejno pošilja v oblak (t. i. telemedicina), imamo zdravniki možnost sprotne vpogleda v pacientovo stanje. Takšni pacienti morajo dializni center obiskati zgolj enkrat mesečno. Ko hemodializni pacienti pridejo v bolnišnico, jih razvrstimo v bodisi rdečo cono za okužene z virusom SARS-CoV-2, bodisi v belo cono. In delo poteka nemoteno. Je pa res,« poudari dr. Ekart, »da se je v času pandemije število pacientov z AOL, ki potrebujejo dializno zdravljenje, občutno povečalo. Približno 200 pacientov s covidom-19 se v naših bolnišnicah trenutno zdravi v intenzivnih enotah in pri približno polovici teh se pojavi AOL. Med to polovico jih približno 20 % potrebuje zdravljenje z dializo. Kar je skrb zaskrbljujoče, je to, da je med temi pacienti smrtnost izjemno visoka, nadpovprečna, in sicer znaša od 30 do 50 %.«

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

www.abczdravja.si

**PRAVE INFORMACIJE
O VAŠIH TEŽAVAH**

ABC

- A** Le v budnem stanju pacienta med operacijo lahko nadzorujejo višje živčne funkcije.
- B** Starost ni odločilno merilo za operacijo v budnem stanju.
- C** Lokacija za govor v maternem jeziku in v tujem jeziku sta toliko bolj oddaljeni, kolikor kasneje se je nekdo naučil tujega jezika.



Operacije možganov v budnem stanju

Nekoč so mislili, da so centri za določene funkcije v možganih enako locirani pri vseh ljudeh. Danes vemo, da ni tako. Kot je povedal doc. dr. Janez Ravnik, dr. med., specialist nevrokirurgije iz UKC Maribor, predstojnik oddelka za nevrokirurgijo, glede tega obstaja velika variabilnost med ljudmi, tudi če nimajo patoloških sprememb v možganih. Dr. Ravnik z ekipo od leta 2019 izvaja operacije tumorjev v budnem stanju bolnika in pravi, da še nikoli niso toliko vedeli o možganih, kot spoznavajo zdaj ob opravljanju tovrstnih operacij. Zakaj? In kaj sploh pomeni operacija možganov v budnem stanju?

Avtorica: Maja Korošak

Kot pove naš sogovornik, tovrstne operacije niso nekaj novega. V UKC Ljubljana so jih začeli opravljati že nekaj let prej, v svetu pa so jih izvajali že v dvajsetih in tridesetih letih prejšnjega stoletja. Dr. Wilder Penfield je takrat s temi operacijami zdravil epilepsijo.

Po tem so z njimi za več desetletij prenehali, saj je v ospredje prišla rutinska uporaba splošne anestezije. V osemdesetih letih pa so z njimi spet začeli, saj so spoznali njihovo posebno vrednost – so edini način, kako med operacijo nadzorovati funkcijo govora in druge višje živčne funkcije.

Na dan pogovora so v UKC Maribor opravili dvanajsto tovrstno operacijo. V času epidemije so operirali manj. Operacija je pravzaprav standardna, začne se z odstranitvijo dela lobanje, kirurška tehnika, ves nadzor, tako anestezijski kot tudi nevrološki, pa je utečen, pove dr. Ravnik.

Možgani ne čutijo

Kako poteka operacija možganov v budnem stanju? »Posebnost tovrstne operacije je, da je pacient vsaj del operacije buden in zmožen sodelovanja. Začne se drugače kot klasična operacija. Najprej z lokalnim anestetikom blokiramo določena območja na glavi, kot so koža, podkožje in mišica. Pacient v času operacije, ki traja od 7 do 8 ur, ni nikoli popolnoma uspavan, prejema kombinacijo zdravil proti bolečinam in blagega anestetika. To

omogoča, da je v ključnih trenutkih buden in lahko sodeluje. V prvi fazi izrežemo del lobanje, da dobimo dostop do možganov oziroma tumorja. V tej fazi pacient lahko spi, lahko je v anesteziji. V tej fazi bi ga tudi najbolj bolelo. Možgani namreč ne bolijo. Ko pre režemo možgansko ovojnico, pacienta popolnoma zbudimo. S stimulacijo možganskih predelov ugotavljamo, kateri so odgovorni za določeno področje.« Katera področja pa največkrat gledajo? »Običajno testiramo govor in tudi druge višje živčne dejavnosti, kot so vidna percepcija, pozornost, načrtovanje, izvršilne funkcije. Pri govoru lahko, na primer, preverimo vse funkcije: produkcijo govora, ponavljanje, razumevanje, poimevanje ...« razlaga dr. Ravnik in poudari, da je najpomembnejši govor. »Motoriko, na primer, lahko nadziramo tudi takrat, ko pacient ni buden.« Kako? »Na primer tako, da stimuliramo del možganske skorje in gledamo odziv na okončinah. Torej samo za motoriko ni pomembno, da je pacient buden.« Kako pa izvedejo kontrolo funkcij? »Kontroliranje funkcij poteka s serijami kratkih testov. Te teste pacient rešuje s pomočjo zdravnika, ki

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ga sprašuje. Izmenično povezovanje števil in črk je, na primer, del testa načrtovanja.«

Dr. Ravnik še pove, da je pri tovrstnih operacijah potrebna nekoliko razširjena ekipa. V mariborskem UKC pri teh operacijah sodelujejo še nevrokirurga **asist. Tomaž Šmigoc, dr. med.**, in **doc. dr. Gorazd Bunc, dr. med.**, nevrologinja **Ninna Kozorog, dr. med.**, anesteziista **Darjan Kos, dr. med.**, in **Vasil Kosev, dr. med.**, ter ekipa inštrumentark in anestezijskih sester.

Testiranje funkcij med operacijo

Nevrologinja ves čas nadzira možganske funkcije pacienta, jih ustrezno testira ter opozori, ko pride do slabšanja izvajanja. »Za reševanje nalog pacienta pripravimo že pred operacijo, tako da ga testiramo z enakimi testi kot pozneje med operacijo. Tako lahko vidimo razliko, če se pokaže med izvajanjem operacije. Poleg tega pacienta z zahtevnejšimi nalogami pred operacijo testira klinični psiholog. Ta tudi oceni njegovo osebnostno strukturo, oceni anksioznost, depresivnost ... Predoperativno psihološko testiranje je pomembno zato, da lahko ocenimo, ali bo zmožen zdržati celotno operacijo.« Ali se bolniki na splošno bojijo takšne operacije? »Težko bi rekel, da se v večini. Nekateri se je bojijo, so pa tudi bolniki, ki si prav želijo takšne operacije. Bolnik ima namreč več čas lahko občutek nadzora nad tem, kaj se z njim dogaja. Nekateri se bolj bojijo anestezije, kakor pa operacije.

»Posebnost tovrstne operacije je, da je pacient vsaj del operacije buden in zmožen sodelovanja.«

Z bolnikom se pred operacijo natančno pogovorimo in mu razložimo, kako bo vse potekalo. Hkrati mu povemo, kakšna so pričakovanja. Damo mu tudi vedeti, da operacijo, če v budnem stanju ne bi šlo, lahko v kateri koli fazi nadaljujemo pod splošno anestezijo.«

Kdo je primeren kandidat?

Katera pa so merila, ki jim mora kandidat za operacijo v budnem stanju zadostiti? »Pacient se mora s takšno izvedbo operacije najprej strinjati in jo biti zmožen prenesti. Drugi pogoj je ta, da je tumor, ki ga operiramo, blizu območja, ki ga v budnem stanju nadziramo, torej predvsem blizu govornih regij, ali pa regij, katerih poškodba bi lahko vodila v precejšnjo invalidnost.« Pred operacijo se s pacientom tudi pogovorijo, katere so tiste sposobnosti ali veščine, ki jih nikakor ne bi želel izgubiti. »To, katera sposobnost je pomembna, je odvisno od posameznika do

posameznika. Nekdo se, na primer, preživlja z igranjem instrumenta ali s petjem, drugi govori kot drugi jezik kitajščino. S pacientom se moramo torej predhodno temeljito pogovoriti in ga dobro spoznati. Nekdo, ki instrumenta ne igra, mu bo vseeno, če ga tudi v prihodnje ne bo igral.« Kontrolirajo lahko določene tuje jezike, ki jih znajo, kot je angleščina, nemščina, italijanščina in hrvaščina. Pričeli smo tudi z izvajanjem operacij v budnem stanju pri govorno nedominantni (običajno desni) hemisferi, kjer prav tako lahko nadziramo različne višje živčne funkcije te hemisfere.«

Je pri tem, katerega pacienta lahko operirajo v budnem stanju, pomembna tudi starost? »Niti ne. Starost ni odločilno merilo. Z izjemo, da za tovrstne operacije niso primerni otroci, saj težje sodelujejo pri tem. Starostnike pa prav tako lahko operiramo v budnem stanju,« zatrdi dr. Ravnik.

Vsebina







- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Spomin in zbranost

Acutil[®]

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

Bonifar

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

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



»Pri običajni operaciji v splošni anesteziji imamo možnost nadzora možganskih živcev in možnost nadzora motorike. Ni pa nadzora nad centri, ki so odgovorni za govor in druge višje živčne dejavnosti.«

Prednosti operacije v budnem stanju

Prednosti operacije v budnem stanju so pomembne. »Tumor lahko odstranimo varneje in z manj posledicami. Če gre za primaren tumor, ki torej izrašča iz možganskih celic, je to tumor, ki je slabo omejen in včasih popolna odstranitev ni možna. V budnem stanju pa je takšna operacija varnejša in tudi bolj natančno izvedena. Odstranimo lahko več tumorja, saj si tudi 'upamo' več. Pri običajni operaciji v splošni anesteziji imamo možnost nadzora možganskih živcev in možnost nadzora motorike. Ni pa nadzora nad centri, ki so odgovorni za govor in druge višje živčne dejavnosti. Z operacijo v budnem stanju se lahko izognemo pomembnemu poškodovanju teh funkcij.« Pride torej lahko do manjših poškodb, vendar bo bolnik po zatrevanju dr. Ravnika pri blagem poškodovanju lahko vseeno dobro okreval, zaradi plastičnosti možganov (sposobnosti, da druge živčne celice prevzamejo funkcije, ki so zaradi poškodbe okrnjene) se bo sčasoma rehabilitiral.« Kako uspešne so torej takšne operacije? »Najprej je treba opredeliti merilnik uspešnosti,« odgovarja dr. Ravnik in nadaljuje, da s temi operacijami lahko odstranijo bistveno več tumorja, soočajo pa se z manj zapleti. »V teh dveh letih, odkar operacije izvajamo, pomembnih zapletov nismo imeli in to pomeni, da so vsi naši bolniki dobro okrevali. Dolgoročno gledano pa je uspešnost močno odvisna od patoloških sprememb oziroma od vrste tumorja, ki ga operiramo. Če gre za visoko malignen tumor, je operacija na kratek rok lahko uspešna, a pacienta ne bo ozdravila, saj je takšen tumor neozdravljiv,« še doda dr. Ravnik. Pri benignem tumorju lahko pacient, katerega govor je bil zaradi tumorja prizadet, po operaciji rehabilitira svoj govor. Na zmožnost obnavljanja funkcij pa vpliva tudi starost. Starejši kot je pacient, težja je rehabilitacija. Tretji dejavnik uspešne rehabilitacije pa je motiviranost bolnika. Če je bolnik motiviran, se bo govor popravil v precejšnji meri.«

Leva in desna hemisfera

Zanimivo je to, kako sproti ugotavljajo, kje je center za določeno sposobnost ali večino. Ali je lokacija za govor v maternem jeziku drugje kakor za govor v tujih jezikih? »Da, drugje. Značilno za Slovence je, da večina govori vsaj še en jezik. Govorna področja za drugi jezik so toliko bližje govornemu področju za materni jezik, kolikor prej se je govorec tujega jezika naučil. Dvojezični otroci pa imajo za oba jezika praktično isto govorno področje. Če se tujega jezika naučijo kasneje v življenju, je običajno govorno področje za ta jezik v možganih na nekem drugem mestu. Ali natančneje, osnovna struktura jezika je na istih področjih, besede in pomeni besed pa so navadno lokalizirani nekje drugje.«

Kot še pove dr. Ravnik, je večina jezikovnih področij v levi možganski hemisferi in zato ne moremo reči, da je, na primer, področje maternega jezika v levi hemisferi, področje tujega jezika v desni (kot običajno mislimo). »Bolj pomembno je to, ali je človek levičar ali desničar – večina desničarjev ima govorno dominantno levo hemisfero, prav tako večina levičarjev, vendar v manjši meri. Pri levičarjih je pri znatnem deležu govorno dominantna desna hemisfera, pri kar velikem deležu levičarjev pa sta za govor odgovorni obe možganski hemisferi. Ravno danes smo zaključili operacijo pri bolniku, ki je imel govorno dominantno desno hemisfero, kar ni običajno.«

Anatomske lokacije področij pa lahko spremeni tudi tumor. »Možgani se zaradi svoje plastičnosti namreč prilagajajo rasti tumorja,« pojasni dr. Ravnik ter še doda, da je zanimivo tudi to, kar opažajo, da namreč pri operacijah bolj poškodujejo tisto, kar se je nekdo naučil kasneje. »Ne vemo, zakaj. Morda zato, ker je manj vkodirano v naše možgane. Vendar pa plastičnost možganov omogoča, da se to znanje sčasoma obnovi.«

Mednarodni teden možganov

V tretjem tednu marca poteka mednarodni teden možganov. Ste vedeli, da možgani predstavljajo le 2 % telesne mase, porabijo pa kar 20 % goriva, ki ga zaužijemo s hrano in pijačo? Različne snovi, ki jih vnesemo v telo, pa ne vplivajo le na delovanje telesa, ampak prav tako na delovanje možganov: na spomin, učenje, koncentracijo, budnost, odločanje in marsikatero drugo pomembno miselno sposobnost. Katere snovi so pomembne za možgane? Pomembni so stabilna raven glukoze v krvi, zadostna količina železa, različni minerali in vitamini, beljakovine so pomembne, ker s svojimi gradniki – aminokislinami – omogočajo izgradnjo nekaterih možganskih struktur in pomagajo uravnati raven glukoze. Nenasičene maščobne kisline pa izboljšujejo prenekatere miselne sposobnosti.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenažanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 18,90 €

04/51 55 880



Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Odkrivamo za prihodnost.

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

Odkrivamo za bolj zdravo prihodnost.

ABC

- A** Prva je zacvetela leska, največ cvetnega prahu pa prinaša april s cvetnim prahom breze, gabra, hrasta in bukve.
- B** Leta 2050 bo vsaj polovica svetovnega prebivalstva zaradi onesnaženja občutila eno od oblik alergijskih bolezni.
- C** Pred alergijami nas lahko zaščitijo tudi maske, saj ima njihov material pore, manjše od velikosti cvetnega prahu, ki meri v povprečju od 10 do 100 mikronov.



Prihaja čas alergij



Dr. Anja Koren Jeverica, dr. med.

Prihaja čas alergij, ki jih povzročajo cvetni prah. Sezona cvetenja pri nas pa je dolga. Težave, povezane s senenim nahodom (srbeče oči in nos, kihanje, zamašenost in izcedek iz nosu), se pojavljajo pri približno tretjini ljudi. Zaradi podnebnih sprememb je temperatura zraka višja, kar pomeni, da tudi rastline začnejo prej cveteti oz. je doba cvetenja daljša in bolj intenzivna. Že v februarju so zacvetele leske in jelše, v Primorju tudi ciprese. Največ cvetnega prahu je v ozračju ob toplem, sončnem in vetrovnem vremenu.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **Anjo Koren Jeverica, dr. med., spec. pediatrije**, Služba za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo, Pediatrična klinika Ljubljana, in **Andrejo Kofol Seliger, univ. dipl. biologinjo**, vodjo Skupine za aerobiologijo Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano (<https://www.nlzoh.si/>)

Je alergija dedna?

Človek se rodi z genetsko nagnjenostjo k alergijam (atopija), mora pa biti nekaj časa v stiku z določenim alergenom, da se razvije bolezen. Alergije se pri za to nagnjenih osebah po navadi začnejo pojavljati že v dobi otroštva, drži pa, da se lahko alergija na inhalacijske alergene (v zraku) prvič pojavi kadar koli v življenju, torej tudi šele v odrasli dobi. Seneni nahod je po navadi najintenzivnejši v mladosti, težave se večkrat s starostjo pričnejo umirjati.

Kako nastane cvetni prah?

Andreja Kofol Seliger je vodja skupine, ki je specializirana za sledenje alergološko pomembnih vrst cvetnega prahu v zraku. Analize izvajajo celo leto na štirih zajemnih mestih (Izola, Ljubljana, Maribor, Lendava), sledijo pa okoli 70 vrstam rastlin. Zadnji podatki iz lanskega leta so pokazali, da je bila povprečna dnevna koncentracija ambrozije, ki je še vplivala na zdravje preobčutljivih na ambrozijo, zabeležena v Lendavi 5. oktobra 2020.

Vodilna slovenska aerobiologinja razlaga, da v Sloveniji raste več kot 3200 vrst višjih rastlin, vendar le peščica rodov cvetnic sprošča v zrak alergeni cvetni prah, ki je pogosto vzrok za alergije dihalnih poti in oči. Mešanica cvetnega prahu, ki smo mu izpostavljeni, se čez leto spreminja tako po sestavi vrst rastlin kot tudi količinsko. Cvetni prah rastlin vsebuje beljakovinske molekule – alergene. Najpomembnejše alergene vrste rastlin oprušuje veter, saj velike količine sproščenega cvetnega prahu lebdi v zraku dovolj dolgo, da vplivajo na zdravje posameznikov. Tudi cve-

tni prah rastlin, ki jih oprušujejo žuželke, je lahko vzrok za alergije, vendar se v zraku znajde le malo zrn. V stik z njim prihajamo ob nabiranju šopkov, vonjanju cvetov, posedanju na cvetočih tratah. Rastline začnejo sproščati cvetni prah že zjutraj, pogoj je pet stopinj Celzija. Ko se dopoldne zrak segreva, se s toplim zrakom dvigajo tudi zrnca. Pozno popoldne, ko se zrak ohlaja, se s hladnejšim zrakom posedajo. V vlažnem, deževnem vremenu in močnem vetru so obremenitve nizke in navadno ne povzročajo zdravstvenih težav.

Zimske alergije drugačne od poletnih

Od oktobra do januarja v zraku praviloma ni cvetnega prahu, zato so alergijske težave v tem času po navadi povezane z alergijo na pršico hišnega prahu oz. živalsko dlako. V mrzlih

Pričakovana obremenitev zraka s cvetnim prahom v marcu

Andreja Kofol Seliger, dipl. biologinja:
»V marcu cvetita leska, jelša, v drugi polovici meseca pa jesen, breza in gaber, začne se sezona hrasta. V zraku bo tudi cvetni prah topola in vrb, še posebej razširjena je v Pomurju; svoj vrhunec sicer doseže aprila. Cel mesec bo v zraku tudi cvetni prah jesena. Začne se sezona bora, v Primorju pa bodo zacvetele cipresovke/tisovke (brin, tuja, pacipresa, cipresa).

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

zimah se začetek sezone cvetnega prahu odlaga v kasnejši čas, do konca februarja in začetka marca. Takrat hkrati cveti veliko število drevesnih vrst katerih cvetenje je navadno porazdeljeno v daljšem časovnem obdobju.

Andreja Kofol Seliger pojasnjuje, da kljub razlikam v grobem povsod prepoznamo zimsko-pomladansko obdobje, ko cvetijo drevesa (leska, jelša, breza, gaber, hrast, bukev), pozno-pomladansko in poletno obdobje s cvetnim prahom trav in travniških rastlin (kislica, trpotec) in nekaterih dreves (pravi kostanj) ter pozno poletni in jesenski čas s cvetnim prahom alergenih košarnic (pelin, ambrozija). V Primorju se poleg celinskih vrst pojavlja še cvetni prah, značilen za Sredozemlje: cvetni prah cipres v zimsko-pomladanskem obdobju, krišine od pomladi do jeseni in oljke in v prvi polovici junija. Breze so v Primorju redka drevesa, zato je cvetnega prahu lokalnega izvora malo, vetrovi lahko zrna prinašajo s celine. Dodatno v pozni pomladi, poleti in v jeseni z alergeni obremenijo zrak tudi spore plesni.

Anja Koren Jeverica dodaja, da je alergija redko omejena le na eno vrsto, npr. samo na trave ali samo na brezo. Ko govorimo o inhalacijskih alergenih, so najpogostejši pelodi različnih dreves, trav in plevelov, pršica hišnega prahu ter živalska dlaka (mačja, pasja, konjska).

Cvetni prah in onesnaženje

Andreja Kofol Seliger poudarja, da samo genetski dejavniki ne morejo razložiti velikega povečanja pojavnosti alergijskih boleznih v zadnjih desetletjih in to ne le v industrijskih državah, temveč tudi nasploh. Po predvidevanjih bo leta 2050 kar polovica svetovnega prebivalstva občutila eno od njenih oblik. Poleg cvetnega prahu je namreč v zraku veliko onesnaževal – trdih delcev. V onesnaženem zraku se lahko poškoduje stena zrn, poveča se količina alergenih delcev in molekul alergena v zraku, ki lahko prodrejo globlje v pljuča. Učinek onesnaženega okolja na zdravje je kompleksen in je posledica sočasne izpostavljenosti različnim snovem. Onesnaževala delujejo kot dražilna sredstva, saj lahko povzročijo vnetje dihalnih poti, kar

olajša dostop alergenov do ključnih celic alergijskega imunskega odziva.

Zdravljenje

Ob blagih težavah si lahko pomagamo sami. Zdravila (antihistaminiki in kortikosteroidna pršila za nos) se dobijo v lekarni tudi brez recepta. Ob izrazitejših težavah Anja Koren Jeverica svetuje obisk izbranega zdravnika in po njegovi presoji napotitev k specialistu alergologu. Slednji opravi alergološko testiranje (po navadi kožne vbodne teste) in svetuje glede ustreznega zdravljenja. Antihistaminik bo dobro pomagal pri težavah z očmi in srbečici, v primeru zamašenosti in izcedka iz nosu pa bo najbolj učinkovito kortikosteroidno pršilo za nos. Ob rednem jemanju zdravil v času cvetenja bo učinek boljši. Ob večjih težavah Anja Koren Jeverica svetuje napotitev k alergologu za eventualno zdravljenje s specifično imunoterapijo (desenzibilizacijo). Pri tej vrsti zdravljenja gre za postopek, ko bolnik prejema majhne količine

Kaj je alergija

Anja Koren Jeverica odgovarja, da je alergija (preobčutljivost) napačen imunski odziv človeka na neko snov iz okolja (npr. hrana, snovi v zraku – pršica hišnega prahu, pelodi rastlin, živalska dlaka). Zaradi nastanka posebnih protiteles (IgE) se v telesu ob stiku z alergenom pojavijo znaki oz. simptomi alergije. Ob prvem stiku z alergenom se senzibiliziramo, do reakcije pride šele ob ponovnem stiku po kratkem obdobju. V primeru alergije na pelode se težave pojavijo po navadi na dihalnih (nos, pljuča) oz. očeh (t. i. seneni nahod). Ena od pomembnih značilnosti celic imunskega sistema je spomin, zato nas alergija, če jo imamo, praviloma spremlja vse življenje. Značilne težave so: zamašen nos, izcedek iz nosu, srbečica v nosu, kihanje, rdeče, srbeče oči, izcedek iz oči, kašelj, težko dihanje (poslabšanje astme), redkeje izpuščaji po koži (urtikarija) in anafilaksa, ki se lahko konča tudi najbolj usodno.

alergena po kapljicah pod jezik, doza se nato v določenih časovnih intervalih povečuje do vzdrževalne, ki jo nato prejema nekaj let. Z imunoterapijo zdravimo alergijski nahod, kadar so simptomi ob zdravljenju z zdravili še vedno prisotni, in blago do največ zmerno astmo.

Novi koronavirus in alergije

Ker se nekateri simptomi senenega nahoda (zamašen nos, izcedek iz nosu, bolečine v žrelu) lahko prekrivajo s simptomi okužbe s SARS Cov-2, lahko pride do dileme glede možne prisotnosti okužbe. Ob pojavu sumljivih znakov zato ne bo odveč posvet z izbranim zdravnikom, ki bo svetoval glede smiselnosti testiranja za novi koronavirus.

Povezave do spletnih strani o cvetnem prahu

- Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano: <https://www.nlzoh.si/>
- Nacionalni inštitut za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/porocila-obremenjenosti-zraka-s-cvetnim-prahom>
- <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/voje-okolje/cvetni-prah>
- Agencija RS za okolje: <http://www.arso.gov.si/>
- Spletni Dnevnik cvetnega prahu: <https://www.pollendiary.com>

Kdo vam lahko pomaga?

Diagnostični center Medicointerna

Ambulanta interne medicine s
pulmologijo

Tel.: 01/893 85 70

E: internistica.ambulanta@medico-interna.com

www.medico-interna.com

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



Sleep Angel
The Pillow with a Filter
Sleep where the air is pure

VAS MUČIJO ALERGIJE?
IMATE ZAMAŠEN NOS?

- anti-alergijski vzglavnik
- 100% brez alergenov
- vedno čist
- izjemno udoben
- primeren tudi za potovanja

SAMO PRI BIOMEDIS M.B.

Sleep Angel



INNOVATION
SINCE 1988
SABRILL SCIENTIFIC

prodaja@biomedis-mb.si ali 051-345-504

VAS BOLI, KOLENO? JEMANJE ZDRAVILA JE REDNO, VSEH 12 MESECEV

V LETU



Glukozamin

Pharma Nord kapsule

☎ 01 729 13 82

☎ 041 769 544

 **mic menses**
www.micmenges.com

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

GIBANJE KOT ZDRAVILO

Ali: Kako zdravilo glukozamin deluje dvakrat

Avtor: mag. Nikola Krstič, dr.med.

Ko smo nekateri pred desetletjem in pol prevzeli rezultate nekaterih študij ter pričeli sporočati javnosti, da je gibanje pravzaprav tudi zdravilo, je bilo kar nekaj zamahanja z roko. Toda – spoznanje o pomenu gibanja je prevladalo. Dandanes se tako gibanje tudi uradno umešča kot zdravilo. Zato povejmo, kaj posrečenega se je v zvezi s tem pripetilo z zdravilom Glukozamin Pharma Nord.

Obrabe hrustanca ali osteoartroze je med nami zelo veliko. Morda gre kar za najštevilčnejšo bolezen. Med 25. in 65. letom 12% ljudi prestaja težave zaradi te bolezni, v 3. življenjskem obdobju pa odstotki »ponorijo«... gre kar za 60, 70, 80%!

Po svetovnih in tudi slovenskih 16-letnih izkušnjah edina učinkovina, ki zmore popravljati obrabljen hrustanec, je zdravilo glukozamin. Glede na prej povedane odstotke je res zelo pomembno, da smo to doživeli in da se tudi nam dogaja takšna zgodba o uspešnem zdravljenju. Kaj pa to zdravljenje v svojem bistvu pravzaprav

pomeni, kaj omogoča? Za gibanje gre. Kdor prenaša osteoartrozo, je izrazito prizadet zaradi okrnjenega gibanja. Bolj ko bolezen napreduje, bolj se to kaže, praksa pa pove, da se pospešeno slabšajo tudi druge bolezni, ki spremljajo zrela leta.

In sedaj tisto, kar je **glavno sporočilo**. Ko zdravilo Glukozamin Pharma Nord prične s svojim delovanjem, na primer v kolenu, ko zlagoma odhajajo težave, zlasti bolečina, **si lahko bolnik privoščiti več in več gibanja**. Ko se na koncu bolezen umiri, ko težave izzvenijo, se lahko giblje, kot da bolezni ne bi bilo. In to je zdaj tisto, kar je velika pridobitev. **Glukozamin Pharma Nord omogoča, da prične tudi gibanje delovati kot zdravilo**. In tako se nam zgodi, da zdravilo glukozamin pravzaprav deluje **dvakrat** in to hkrati. Prvič popravi obrabljen hrustanec in drugič omogoči več gibanja. Kako se pa to kaže? Bere se kot znanstvena fantastika, ampak tako je in dokazano ter raziskano tudi: Jemanje zdravila glukozamin podaljša življenje, smrtnost je manjša za 18%.

Pri vseh boleznih, ki so vzrok smrti, odstotki padajo po tekočem traku, če se jemlje zdravilo glukozamin. Pri srčni kapi se odstotek zmanjša za 15%, pri boleznih srca in ožilja je upad smrtnosti za 12%, pri vseh rakih za 13%, pri boleznih dihal pa celo za 41%! Poudarek je, da gre za učinkovito zdravilo in to Glukozamin Pharma Nord je. V Sloveniji že 16 uspešnih let. Pred časom smo tako zvedeli, da si **s tem, ko si nabavite stekleničko tega zdravila, vsakokrat podarite toliko in toliko več dni pod soncem**, pri čemer pa ne gre za životarjenje, ampak za uživanje v gibanju in opravih, ki jih imamo in za katere je človeško telo narejeno. Privoščite si to, še enkrat pa navajamo, da te ugotovitve veljajo za zdravilo glukozamin.

Za morebitna dodatna vprašanja smo na voljo na
01 729 1382, 041 769 544 ali pa na
marketing@micmenges.com

Lep dan iz MIC Mengeš d.o.o.!

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma

ABC

- A** Prehod recidivno-remitentne oblike bolezni v sekundarno progresivno je klinično težko opredeliti.
- B** V progresivni obliki se poveča pogostost določenih simptomov, zagonov pa je običajno manj.
- C** Sekundarno progresivna multipla skleroza nastopi, ko kompenzacija okvare ni več možna.

Multipla skleroza – novo upanje

20. januarja lani je Evropska agencija za zdravila odobrila siponimod kot prvo oralno učinkovino za zdravljenje bolnikov z aktivno sekundarno progresivno multipla sklerozo (MS). Po dobrem letu je to zdravilo uvrščeno na listo zdravil tudi v Sloveniji in tako bodo bolniki z zgodnjo obliko aktivne sekundarno progresivne oblike multiple skleroze imeli možnost zdravljenja, ki je do zdaj niso imeli. Slovenska podružnica Novartisa je ob tej priložnosti pripravila lansirni simpozij, ki so se ga kot govornici udeležili slovenski in tudi tuji zdravniki s področja zdravljenja multiple skleroze. Kot je v uvodnem nagovoru dejala **prof. dr. Tanja Hojs Fabjan**, je konec februarja tudi za slovenske bolnike zasvetila luč na koncu tunela.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Izredni prof. dr. Uroš Rot, dr. med., iz UKC Ljubljana, predsednik združenja nevrologov Slovenije, je povedal, da je zdravilo siponimod podobno prelomno za bolnike z MS,

kakor so bila to, na primer, zdravila za recidivno remitentno MS že leta 1993, prvo močno zdravilo leta 2010 ali prvo zdravilo za primarno napredujočo MS pred dvema ali tremi leti. »Dobili smo prvo zdravilo za 20 do 30 % naših bolnikov z MS in kakovost obravnave teh bolnikov se z njim bo močno izboljšala,« je z zadovoljstvom poudaril dr. Rot.

Diagnoza se postavlja za nazaj

Dr. Tanja Hojs Fabjan je v nadaljevanju simpozija spregovorila o izzivih prepoznavanja sekundarno progresivne multiple skleroze. Dotaknila se je treh poglavitnih vprašanj: kaj pravzaprav je sekundarno progresivna multipla skleroza, kateri so njeni napovedniki in zakaj je potrebno zgodnje prepoznavanje bolezni. »Diagnozo postavimo retrospektivno na podlagi anamnestičnih podatkov, postopnega slabšanja klinične slike vsaj šest mesecev (z zagoni ali brez njih), ki sledi recidivno-remitentnemu začetku bolezni,« je dr. Hojs Fabjan povedala za začetek in poudarila, da je prehod recidivno-remitentne oblike bolezni v sekundarno progresivno klinično težko opredeliti. »V tej fazi se diagnoza pogosto postavi z zakasnitvijo

do treh let in to je obdobje negotovosti. Čas od zadnjega pregleda, ko je bolnik imel še recidivno-remitentno obliko bolezni, in prvič, ko se postavi sekundarno progresivna oblika, pa je še nekoliko daljši, v povprečju 4,3 leta.«

Na podlagi tega so želeli oblikovati definicijo, s katero bi precej prej lahko diagnosticirali progresivno bolezen. »Nova definicija je manj specifična od prejšnje, retrospektivna, a je omogočila zgodnejše diagnosticiranje – za več kot tri leta prej. V kanadski raziskavi so ugotovili, da v šestih do desetih letih okoli 40 % bolnikov preide iz recidivno-remitentne v sekundarno progresivno obliko, z daljšim trajanjem bolezenskega procesa pa se ta delež viša. Povprečen čas pretvorbe je 19 let. Rezultati novejših raziskav tudi nakazujejo, da se čas pretvorbe daljša, kar je delno posledica zgodnejšega in učinkovitejšega zdravljenja bolnikov,« je še povedala dr. Hojs.

Za kaj gre pri MS?

Kaj se dogaja pri multipli sklerozi? Dr. Tanja Hojs Fabjan: »Najbolj poznani sta dve fazi. Na začetku dominira vnetna faza, kasneje pa

»Zgodnja prepoznavna boleznij je pomembna za prognozo boleznij, za vključevanje bolnikov v raziskave ter za izbiro primernega zdravljenja.«

degenerativna faza. Vnetje povzroča demielinizacijo (propadanje mielinskih ovojníc), ob akutnem zagonu pa pride tudi do aksonske okvare. Organizem ima sposobnost obnavljanja in na začetku tako poteka tudi proces remielinizacije. Sčasoma se okvara tkiva povečuje, reparativni mehanizmi se izčrpajo, začne se proces degeneracije in invalidnosti. Pri bolnikih s progresivnimi oblikami je vnetje ujeto znotraj krvno-možganske pregrade in celotna aktivnost poteka tam. Z napredovanjem bolezenskega procesa se povečujeta možganska atrofija in difuzna okvara beline (večanje že obstoječih lezij).« Govornica je poudarila tudi to, da je večja verjetnost te oblike boleznij pri moških, če zbolijo v poznejših letih, in pri bolnikih z zgodnjo večjo pogostnostjo zagonov. Tveganje za razvoj sekundarno progresivne MS naj bi se povečalo tudi takrat, kadar so vrednosti vitamina D na začetku bolezenskega procesa nižje, ter kajenje.

Kako določiti napredovanje boleznij?

Kot rečeno, je klinično težko določiti začetek progresivnega poteka boleznij, znano pa je, da so zagoni v progresivni fazi manj pogosti, v povprečju so prisotni pri 30 % bolnikov, pogostejši v prvih petih letih progresije in v mlajših letih, pred 50. letom starosti. Značilna v tej fazi je tudi slabša odzivnost na zdravljenje s kortikosteroidi, s tem se povečuje tudi invalidnost. Ker ni označevalcev tega prehoda, se poskuša oblikovati različna orodja. Pri diagnosticiranju se tako upošteva starost bolnika, ocena stopnje prizadetosti in trenutno stanje boleznij (aktivnost, simptomi in vpliv na vsakodnevno življenje bolnika). Iščejo se tudi simptomi, ki naj bi bili specifični za pričetek sekundarno progresivne oblike boleznij. Pri progresivni obliki boleznij se namreč poveča pogostnost določenih simptomov, kot so utrujenost, motorična prizadetost, motnja koordinacije, motnja mokrenja in seveda kognitivne motnje (te mnogokrat zanemarjamo in spregledamo).

Zgodnja prepoznavna boleznij je pomembna za prognozo boleznij, za vključevanje bolnikov v raziskave ter za izbiro primernega zdravljenja.

Kako izboljšati ocenjevanje?

Žal ni jasnih kliničnih in drugih označevalcev, ki bi opredelili ta prehod. Napredovanje prizadetosti se lahko začne že zelo zgodaj in je lahko subtilno prisotno že pri nižjih ocenah stopnje prizadetosti. Kot je povedala dr. Hojs Fabjan, je ocena EDSS objektivna, ima pa svoje omejitve: ne ocenjuje kognitivnega stanja, ne vključuje ocene stanja zgornjih udov in zato ne omogoča natančne ocene, s katero bi ugotovili začetek sekundarne progresivne oblike boleznij. Morda bi povečali senzitivnost ugotavljanja z oceno, ki bi upoštevala še oceno funkcije roke in kognitivnega stanja, in še kakšnim drugim merjenjem.«

Sekundarno progresivna MS nastopi, ko pride do izčrpanja rezerv in mehanizmov reparacije in kompenzacija okvare ni več možna. Nevrodegeneracija se prične zelo zgodaj, že z vnetjem, sčasoma pa začne prevladovati. Prvi znaki napredovanja boleznij se lahko pojavijo že zelo zgodaj in so prav pri teh ocenah prikriti oziroma jih ne prepoznamo. Zato bi tej oceni dodali še ocenjevalni test devetih zatičev in ocenjevanje kognitivnih funkcij, na to ne smemo pozabiti, saj so lahko eden izmed znakov progresije boleznij, predlaga dr. Hojs Fabjan in dodaja, da ima zelo pomembno vlogo pri diagnosticiranju preiskava z magnetno resonanco.

Zdravljenje s siponimodom

V zaključku simpozija so udeleženci skušali najti odgovore na vprašanje, kako se bo spreminjala klinična praksa z uvedbo zdravljenja s siponimodom. Kateri bolniki so primerni za zdravljenje s tem novim zdravilom? Dr. Alenka Horvat Ledinek je na to vprašanje odgovorila, da mesto siponimoda vidi v prehodu v to fazo oziroma v tako imenovani tranzicijski MS. »To pomeni, da imajo ti bolniki aktivnost, ki jo iščemo z znaki vnetja, zagonov, ali jo iščemo z magnetno resonanco ali pa iščemo progresijo v subtilnih spremembah, predvsem v kognitivnih sposobnostih. Morda bomo zdaj več uporabljali druge funkcionalne teste (test roke in test hoje), ki bolj pokažejo progresijo boleznij.« Dr. Ledinek je izrazila prepričanje, da so bolniki, primerni za zdravljenje s siponimodom, bolniki v zrelih letih, vendar pa ne bo pozorna le na eno

spremembo, ki jo bo pokazala magnetna resonanca, pomembna se ji zdi primerjava rezultatov magnetne resonance s kliničnimi in anamnestičnimi podatki bolnika.

Dr. Hojs je k temu še dodala, da je pomembno skrbno spremljanje bolnikov, tako klinično kot tudi radiološko, posegati bo treba po novejših metodah diagnostike, predvsem magnetne resonance, verjetno pa bo treba tudi v praksi uporabljati dodatne ocene funkcionalnega sistema.

Kdaj začeti z zdravljenjem s siponimodom?

Indikacija je predvsem aktivna sekundarna progresivna oblika, lahko klinično (zmanjšanje zagonov), ali pa spremembe pokaže pregled z magnetno resonanco. Eden od teh parametrov je zelena luč za spremembo terapije.

Na simpoziju smo izvedeli, da je bilo v Sloveniji nekaj bolnikov že vključenih v program sočutne rabe zdravila, ki je potekal pred registracijo zdravila pri nas. V povprečju so bili ti bolniki stari 47,4 leta, bolezen je trajala 13,8 leta, njihova povprečna ocena EDSS je bila 6,5. Prva dva bolnika pri nas so s siponimodom zdravili v bolnišnici v Celju, in sicer so začeli v juliju 2020. Zdaj imajo nekaj več kot šest mesecev izkušenj in bolnika so obravnavali individualno. Oba sta bila po stopnji invalidnosti na zgornji meji in z dokazano aktivnostjo boleznij, tako klinično kot radiološko. Oba sta bila pred tem zdravljeni s terapijo prvega reda z injektabilnimi zdravili, izkazalo se je, da terapijo pričakovano dobro prenašata in ni bilo pomembnih stranskih učinkov. Od zdaj naprej bodo spremljali druge označevalce, kot so hitrost hoje, test devetih zatičev, da bodo tako lahko bolje spremljali njuno stanje.

Kakšen bi bil torej idealen profil bolnika? To je bolnik, ki je nekoliko manj prizadet, torej z oceno EDSS pod 5, srednjih let, na terapiji prvega izbora. Ali so za zdravljenje s siponimodom primerni tudi bolniki, ki v zadnjih letih niso bili zdravljeni iz različnih razlogov s terapijo prvega reda in je bil potek boleznij relativno benignen, po desetih ali petnajstih letih pa pridejo v fazo progresije in imajo po dolgih letih aktivnost boleznij oziroma zagon? Izr. prof. dr. Uroš Rot zatrjuje, da so ti bolniki primerni za zdravljenje s siponimodom, edina težava je lahko v tem, da so do zdaj odklanjali zdravljenje z zdravili in bi ga lahko odklanjali še naprej.

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

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

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

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 sklerози, ter zgodbe ljudi, ki se vsak dan s pogumom soočajo z njo. **Stojimo vam ob strani.**

Obiščite mojams.si

ABC

- A** Zdrs vretenca mnogim vrsto let ne povzroča nobenih težav.
- B** Že pri majhnih otrocih lahko pride do t. i. utrujenosti materiala zaradi številnih padcev ob osvajanju hoje.
- C** Spondilolisteza postane simptomatska šele po 50. letu zaradi degenerativnih procesov – predvsem obrabe medvretenčnega diska.



Bolezen tudi brez bolečine



Dr. Samo Karel Fokter, dr. med., spec. ortoped

Spondilolisteza je le ena v nizu številnih bolezenskih stanj hrbtenice, zaradi katere pomoč slej ko prej poiščemo vsi. Vendar je to stanje s težko izgovorljivim poimenovanjem ne samo redko, ampak za večino tudi neprobematično. Spondilolistezo ali premik vretenca mnogi nosijo s seboj že od zgodnjega otroštva, resnejše težave z bolečino v križu pa lahko začne povzročati šele v srednjih ali poznih letih. **Dr. Samo Karel Fokter, dr. med., spec. ortoped**, z UKC Maribor pojasnjuje, da bi rentgen pokazal spondilolistezo pri vsaj 5% populacije, resne težave se pojavijo šele v sodelovanju z ostalimi degenerativnimi stanji hrbtenice.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kaj je spondilolisteza

Spondilolisteza pomeni zdrs vretenca, in sicer zdrs zgornjega vretenca glede na spodnje v smeri naprej. Vretenca so nanizana v steber eno na drugo, vmes je medvretenčna ploščica, ki veže vretenca zvezno po krivulji, podobni razvlečenemu S. Vretence se lahko pomakne tudi nazaj (retrolisteza) ali na stran, vendar se to zgodi zelo redko, večinoma zaradi napredovalih obrabnostih (degenerativnih) sprememb. Zdrs se najpogosteje zgodi pri petem ledvenem vretencu (L5), ki spremeni položaj glede na spodaj ležeče prvo križnično vretenca (S1), ki ga lahko imenujemo kar bazično vretenca. Pravzaprav predstavlja temelj hrbtenice križnica oz. celotni medenični obroč. Zdrsne lahko tudi četrto ledveno vretenca (L4) glede na L5, tretje (L3) glede na L4 itd. Seveda skupaj z vretencem, ki zdrsne navzpred, zdrsne tudi celotni hrbtenični steber nad njim. Oboleli za spondilolistezo so lahko zelo zanimivo, popolnoma brez težav. Pomoč pri zdravniku poiščejo šele ob pojavu bolečin. Najpogosteje je to mehanska bolečina v križu, ki pa mine ob počitku oz. v mirovanju. Velikokrat se ji pridruži bolečina v nogi, ki se lahko pojavi pri hoji, stoji ali v dlje časa trajajočem sedečem položaju.

Vzroki

Vzrok je lahko prometna nesreča, ki zlomi in zamakne vretenca, vendar je to k sreči izjemno redko. Pogosto pa se pri ljudeh, ki hodimo pokonci, ob osvajanju prvih korakov zgodi, da se sprednji del (telo) vretenca ne preraste kostno s svojim zadnjim delom (nevralnim lokom). Ker otrok v prvem in drugem letu življenja pogosto pada, hrustanec v zadnjem loku vretenca med zgornjim in spodnjim sklepnim nastavkom (t. i. *pars interarticularis*) ne zakosteni in tam ostane defekt iz čvrstega veziva. Govorimo o spondilolizi. Če se ta proces motene izgradnje kostnine ohrani, bo lahko z leti telo tako prizadetega vretenca začelo lesti naprej, saj bo popustil medvretenčni disk, ki čvrsto, vendar gibljivo povezuje vretenca med seboj. Takrat govorimo o spondilolitični spondilolistezi. **Samo Karel Fokter** pojasnjuje, da gre za t. i. utrujenost materiala zaradi ponavljajoče se obremenitve. Takšne vrste spondilolistezo ima 4,5% otrok in 6% odraslih.

Stresni zlom pri adolescentih in športnikih

Če ne že v zgodnjem otroštvu, pa lahko pride do pojava spondilolize (in včasih posledične spondilolisteze) v adolescenci.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Takrat najintenzivneje rastemo, dodatno pa se mnogi ukvarjajo s športom in nič nenavadnega ni, da že adolescenti prvič tožijo nad bolečino v križu. Zaradi ponavljajočih se športnih dogodkov, npr. premetov nazaj pri gimnastiki, pri baletnikih ali pri skakalcih v vodo, gre za t. i. stresni ali utrujenostni zlom, kar pomeni, da kost (vretence), ki je sicer elastična, ne more več vzdržati naporov in na koncu počí. Samo Karel Fokter to primerja z letalskim krilom, ki med poletom nenehno niha in ga je treba na najbolj obremenjenih delih zato nenehno servisno nadzorovati, saj lahko tam pride do razpok v materialu, ki se počasi večajo in lahko končno privedejo do zloma. Bolečino v križu je torej pri mladostnikih treba obravnavati resno in opraviti potrebno diagnostiko. Spondilolizo lahko večinoma potrdimo s ciljanim posnetkom L5 v stranski projekciji, dodatna rentgenska slikanja večinoma niso potrebna, poleg tega pa telo obremenjujejo s sevanjem. Preiskava z magnetno resonanco (MR) je manj zanesljiva in je težje dostopna. Kadar spondilolizo potrdijo, mladim športnikom svetujejo pavzo, ki lahko traja tudi do pol leta. V tem času se stresni zlom večinoma zaraste.

Pet stopenj spondilolisteze

Spondilolistezo po Meyerdingu razdelimo na pet stopenj glede na obseg zdrsa, ki ga izmerimo na stranskem rentgenskem posnetku. Zdrs prve stopnje tako pomeni zamik zgornjega vretenca naprej za do 25 % dolžine telesa vretenca, druge stopnje zdrs 25 do 50-odstotni premik zgornjega vretenca glede na spodnjega. Tretja stopnja pomeni 50–75-odstotni zdrs, 75–100 % je zdrs četrte stopnje in peta stopnja pomeni, da je zgornje vretence v celoti zdrsnilo čez spodnje. To stanje se imenuje spondiloptoza, ki zelo boli, noge lahko tudi ohromijo, sicer pa bolečino običajno zaznamo že pri drugi in tretji stopnji.

Spondilolitična spondilolisteza pri odraslih

V zrelem obdobju po 50. letu mnogi ne vedo, da imajo spondilolistezo, nakar pa jih začne opozarjati bolečina v križu s širjenjem v eno ali obe spodnji okončini. Rentgenski posnetek bo običajno pokazal prvo stopnjo zdrsa, hkrati pa bo ortoped prepoznal še degeneracijo diska med L5 in križnico, ki stisne hrbtenično korenino, kjer ta zapuščča hrbtenični kanal. Težave so podobne išiasu, ki ga sicer pogosteje povzročča izboklina medvretenčne ploščice ledvene hrbtenice (diskus hernija). Navedeni bolezenski stanji najbolje ločimo z MR-preiskavo ledvene hrbtenice. Doslej klinično nema spondilolisteza postane po 50. letu torej simptomatska zaradi degenerativnih procesov, ki so v tistem življenjskem obdobju običajno že izrazite – predvsem obrabe medvretenčnega diska na ravni L5-S1.

»Oboleli za spondilolistezo so lahko, zelo zanimivo, popolnoma brez težav. Pomoč pri zdravniku poiščejo šele ob pojavu bolečin. Najpogosteje je to mehanska bolečina v križu, ki pa mine ob počitku oz. v mirovanju.«

Degenerativna spondilolisteza

Vretence L5 je s svojimi vezmi relativno čvrsto vezano na medenico. Vretence L4, ki je nad petim, pa je običajno prvo povsem samostojno stoječe vretence in se zaradi obrabe fasetnih sklepov (parna mala sklepa, ki skupaj z medvretenčno ploščico tvorita trinožno strukturo vsakega segmenta ledvene hrbtenice) ter motene drže na stara leta premakne naprej glede na L5. Pri tej obliki spondilolisteze je značilno, da zdrsne celotno vretence, torej njegovo telo in zadnji del (nevralni lok), ki objema in ščiti spinalni kanal, znotraj katelega leži hrbtni mozeg. V nasprotju s spondilolitično spondilolistezo zato že nekaj milimetrov zdrsa zadošča za stisnjenje spinalnega kanala. Ta je še bolj utesnjen, kadar vzravnano stojimo ali hodimo, zato hoja začne predstavljati napor oz. bolečino. Posledično bomo pogosto videli starejše ljudi, kako se naslanjajo na hojco ali na nakupovalni voziček, saj se ob pripogibu spinalni kanal razširi in bolečina popusti. Kadar bolniki ne zmorejo več samostojno prehoditi niti 200 m, ortopedi predlagajo operacijo sprostitev (dekompresije) hrbtenice s sočasno stabilizacijo z medvretenčnimi kletkami, palicami in vijaki.

zacija z medvretenčnimi kletkami, palicami in vijaki.

Zdravljenje

Težave se najprej zdravijo z nizom konservativnih ukrepov (sredstva proti bolečinam, izogibanje dvigovanja bremen, fizioterapija). Samo Karel Fokter svetuje izogibanje sprožilnim momentom, modifikacijo športnih in telesnih dejavnosti; za preprečevanje spondilolisteze kot tudi ostalih težav hrbtenice pa zelo pomagajo vaje za stabilizacijo trupa oz. telesnega jedra, vaje na gimnastični žogi, prenehanje kajenja ter skrb za normalno telesno težo.

Proti bolečinam se predpišejo ustrezna analgetična zdravila in fizikalna terapija, medtem ko se nošnji opornic oz. ortoz praviloma izogibajo. V primeru, da je konzervativno zdravljenje po pol leta neuspešno, da se pojavi huda deformacija, da gre za jasno nestabilen segment ali da pride do napredujoče okvare živčnih korenin, sledi operativno zdravljenje. V poštev pride sprostitev utesnjene živčevja, kirurška poprava deformacije in zatrditev okvarjenega segmenta.



- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenažanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABC

- A** Na kliničnem oddelku za reprodukcijo so vsi postopki na enem mestu.
- B** Plan so izpolnili 87-odstotno kljub epidemiji.
- C** Že leto pred nastopom epidemije so moškimi omogočili, da seme prinesejo od doma.

Zdravljenje neplodnosti v času epidemije

V želji po zanositvi nekaterim neplodnim parom biološka ura neusmiljeno teče in pojav epidemije covid-19 je tudi njih pahnil v stisko. Na začetku se namreč ni vedelo, koliko časa bo trajala. Na srečo so se na Kliničnem oddelku za reprodukcijo Ginekološke klinike v Ljubljani, ki ga vodi prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal, hitro znašli in program zdravljenja neplodnosti skorajda nemoteno izvajali naprej. Predstojnica zadovoljno pove, da so načrtovani program izvedli kar 87-odstotno in da so v vsem času epidemije na začetku popolnoma obstali le za dva tedna. Tako so pomagali vsem ženskam, ki so v tem času prišle k njim.

Avtorica: Maja Korošak

»Neplodni pari, ki ne zanosijo v enem letu, naj se podvzajajo in se čim prej odpravijo k reproduktivnemu ginekologu,« sporoča dr. Vrtačnik Bokal. Namreč, mlajše so ženske, lažje je priti do zaželenega rezultata. V svetu so redki centri za reproduktivno zdravje, kot je ljubljanski – na voljo so vsi postopki na enem mestu: zdravila, kirurški posegi, zunajtelesna oploditev (IVF), genetsko testiranje pred vnosom oplojenega jajčeca v materino telo, hranjenje genetskega materiala in že oplojenih, globoko zamrznjenih jajčec v zamrzovalniku. Redkokje zdravijo ženske kirurško in jim nato omogočijo postopke IVF.

Pomembna je analiza podatkov

Kako torej poteka zdravljenje neplodnosti? Prof. Vrtačnik Bokal: »Najprej je seveda treba ugotoviti vzrok neplodnosti. Ta je lahko tako pri ženski kakor pri moškem ali pri obeh. Na začetku naredimo anamnezo, ki nam pokaže, kaj se je s parom v preteklosti dogajalo: ali so bili operirani, ali so imeli morda spolno prenosljive bolezni, imajo kronične bolezni, neredne menstruacije, ali so bili moški kot dečki operirani zaradi nespuščanja mod in podobno. Naredimo obširno anamnezo in skušamo pridobiti diagnozo. Diagnostika je najprej neinvazivna, in sicer žensko ginekološko pregledamo, opravimo ultrazvok rodil, s katerim lahko ugotovimo, ali so kakšne spremembe na maternici, na jajčnikih, ugotovimo lahko tudi bolezen, kot je endometrioz, ki je trenutno vodilni vzrok neplodnosti. Na osnovi tega in hormonske analize ter analize semena se odločimo, kako bomo nadaljevali zdravljenje.«

Zdravljenje je lahko z zdravili, lahko je kirurško, zadnja stopnja zdravljenja pa so postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo, pove dr. Vrtačnik Bokal in nadaljuje, da je kirurgija področje, kjer je treba pridobiti največ spretosti, treba pa je tudi analizirati podatke, saj le tako lahko ugotovimo, kakšen je uspeh zdravljenja v celoti. »Smo eni redkih centrov, ki smo evalvirali svoje lastne podatke. Zelo zgodaj smo namreč postavili klinično pot, kjer podatke vnašamo elektronsko, ker pa je Slovenija majhna, je tudi sledenje pacientom preprostejše in tako tudi pot do podatkov o uspe-

šnosti zdravljenja lažja. To nam je uspelo. Še bolj smo bili veseli, da so podatki pokazali, da je po operativnih postopkih uspelo zanositi kar 60 % operiranih žensk. To ni malo,« z zadovoljstvom pove dr. Vrtačnik Bokal.

Ne odlašajte z zanositvijo

Nekatere indikacije pa zahtevajo takojšnjo napotitev v postopke zunajtelesne oploditve. To je v primeru neplodnosti pri moškem ali neprehodnih jajcevodov. »Pri postopkih zunajtelesne oploditve nas je zanimalo, kakšna je zbirna stopnja zanositve (koliko žensk po teh postopkih uspešno zanosijo). Za petletno obdobje (v tem času se lahko izvede vseh šest postopkov) smo ugotovili, da so ženske, mlajše od 38 let, zanosile v 50 do 60 %, starejše pa do 30-odstotno,« dr. Vrtačnik Bokal naprej navaja podatke o uspešnosti in na tem mestu še enkrat poudari, naj se pari čim prej odločijo za zanositev, naj ne odlašajo s tem v neko oddaljeno prihodnost, čeprav zakon pravice do zanositve z biomedicinsko pomočjo na stroške zdravstvenega zavarovanja starostno ne omejuje. »Po 43. letu so možnosti za zanositev zelo slabe, te pogosto tudi niso uspešne, saj je kakovost genetskega materiala v tej starosti že zelo slaba,« dodaja predstojnica.

Začeli so z bolnicami z rakom

Epidemija covid-19 je seveda vplivala na delovanje na ljubljanskem oddelku za reprodukcijo. V prvem valu niso vedeli, ali lahko

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

nadaljujejo s postopki, kako virus vpliva na nosečnost, poleg tega je bilo zaščitne opreme premalo, zato so se odločili, da so v tistih primerih, kjer so postopki že tekli, zarodke zamrznili. »Na našem oddelku pa shranjujemo genetski material tudi za tiste ženske, ki zbolijo za rakom pred radio- in kemoterapijo in pri teh nadaljevanja postopkov nismo mogli zavrniti. Vmes pa so bili objavljeni rezultati raziskav, ki so ugotavljali, da virus SARS-CoV-2 nima vpliva na genetski material, predvsem ne na jajčne celice,« razlaga dr. Vrtačnik Bokal. To, da so uspešno izvajali postopke pri bolnicah z rakom, jih je opogumilo, da so program razširili še na starejše ženske, ki so bile že v postopku. »Nismo namreč vedeli, koliko časa bo epidemija trajala in nismo želeli, da bi jim napravili nepopravljivo škodo,« pojasni naša sogovornica in se pohvali, da jim je uspelo, da na kliniko niso zanesli nobene okužbe, niti med osebje niti med pacientke. Pohvali pa tudi ozaveščenost pacientk. »Zelo smo bili zadovoljni, ker so bile naše pacientke zelo ozaveščene glede tega in so izjemno dobro sodelovale z nami.«

Stike so zmanjšali na minimum

Navedeni uspehi so jih opogumili in tako so začeli normalno delovati in v program zajeli vse pacientke. Kot pove naša sogovornica, v celoti programa niso izvajali samo 14 dni, v drugem valu pa so prenehali za tri tedne z

zamrznjenimi zarodki, ker je bila epidemio- loška slika tako slaba, da bi z vnosom okužbe lahko ogrozili ves program. »Drugi val smo pričakovali, a smo se v prvem valu že toliko naučili, da smo lahko vključili vse pacientke. Uresničili smo 87 % načrta in v tem času uvedli veliko sprememb. S pacientkami in pari smo zmanjšali stike na minimum, uspešnost našega dela pa je bila povsem primerljiva z letom poprej. In zdaj smo že v pričakovanju tretjega vala,« še dodaja dr. Vrtačnik Bokal.

Kako jim je to uspelo? »V prvem valu smo se dobro naučili varnega obnašanja, tako sestre, zdravniki in tudi pacienti. Zaupali smo v paciente, da bodo dosledno upoštevali varnostne ukrepe in ne bodo prihajali bolni v bolnišnico. Stavba je omogočila, da smo delo organizirali tako, da se pacienti med seboj niso srečevali. Moški so, na primer, lahko prišli samo takrat, ko so prinesli seme. Stiki pa so bili tudi kratki, saj je pri kratkem stiku veliko manjša verjetnost, da se okužba prenese.«

Iskanje prijaznejših načinov

Ali je običajno, da moški seme prinesejo na kliniko, ali to velja le v času epidemije? »Že prej smo ugotavljali, da je moškim težko oddajati seme v bolnišnici. Iskali smo bolj prijazen način zanje. Zato smo že kakšno leto pred nastopom epidemije moškim omogočili, da so seme prinašali od doma. Ko je nastopila epidemija, pa nam je to seveda prišlo

zelo prav. Analizirali smo tudi te podatke in ugotovili, da je bilo seme glede koncentracije in gibljivosti semenčic celo nekoliko boljše kot prej,« razlaga predstojnica. Ker so tudi te podatke objavili, so s tem mnogim po svetu omogočili prijaznejšo, v času epidemije pa tudi varnejšo oddajo semena.

Testiranje pacientk

V prvem valu epidemije so imeli samo zaščitno opremo, testiranja takrat ni bilo možno izvesti na široko. Potem pa je porodnišnica med porodnicami izvedla testiranje, ki jim je zelo pomagalo zaznati večino pozitivnih pacientk. Na kliničnem oddelku za reprodukcijo zdaj vsako pacientko dan pred sprejemom pokličejo in vprašajo, ali je zdrava in ali ni bila v stiku z okuženimi osebami. Postopek ob prihodu na kliniko ponovijo. Ženske, ki so določene za aspiracijo foliklov za pridobitev jajčnih celic, so napotene v porodnišnico na hitri test. Pri tistih, ki zbolijo, postopek prekinemo, saj ne vedo, ali bi bilo varno. Hitri test potem še potrdijo s PCR-testom in če je še ta pozitiven, postopek prav tako prekinemo. Če je pacientka covid-19 že prebolela, lahko normalno vstopa v postopke.

Za konec predstojnica dr. Vrtačnik Bokal vsem, ki načrtujejo nosečnost, močno priporoča cepljenje proti covidu-19, takoj ko bo mogoče. Brez tega se epidemije ne bomo rešili, je prepričana.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

**ZAVEZANI
IZBOLJŠAVAM**

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

MERCK

SI/NONNI/1119/0002; 11/2019

ABC

- A** Ribje olje je bilo zaradi svojih zdravilnih učinkov cenjeno že v antiki.
- B** Med industrijsko revolucijo so z oljem iz jeter polenovke preprečevali pojav rahitisa pri otrocih.
- C** Olje iz jeter polenovke je bogato z vitaminoma A in D ter maščobnimi kislinami omega-3.

Ribje olje – nekoč in danes

Ribje olje je v preteklosti marsikaterega otroka obvarovalo pred rahitisom, ne pa tudi pred svojim že pregovorno neprijetnim okusom, ob misli nanj se še danes samodejno skremžimo. Še sreča, da medicina napreduje in se danes lahko izognemo uživanju ribjega olja »na žlico« ter raje posežemo po prehranskih dopolnilih, če si že ne privoščimo ribjega obroka. Zakaj je bilo ribje olje tako čislano, kakšne so njegove zdravilne lastnosti in pri čem nam lahko pomaga, izveste v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Popularno že v antiki

Čeprav ribje olje povezujemo z industrijsko revolucijo, je o njegovi uporabi v medicini pisal že Hipokrat, Plinij pa o zdravilnih učinkih jeter delfina. Ribje olje je bilo izjemno popularno že v starem Rimu v obliki omake iz ribjega olja *garum* – pravzaprav je šlo za gnilo črevo rib s soljo. Stari Rimljani pa niso slavili le njenega okusa, pač pa tudi zdravilne

lastnosti – delovala naj bi kot afrodiziak, zdravila glavobole in pomagala pri odvajanju blata. In ko so španski raziskovalci po starorimskih receptih poustvarili omako, so odkrili, da vsebuje ogromne količine maščobnih kislin omega-3. *Garum* tako velja za prvo znano prehransko dopolnilo iz rib v naši zgodovini.

Prevrtimo čas naprej v obdobje industrijske revolucije, ko je bil rahitis med otroki v polnem razmahu. Bolezen najpogosteje povzroča pomanjkanje vitamina D, zato se tkivo v kosteh ne mineralizira, kar ima za posledico mehčanje kosti in deformacije skeleta. Med industrijsko revolucijo je bil rahitis v veliki meri posledica neustrezne prehrane in pomanjkanja sončne svetlobe, saj je smog tako gosto prekrival mesta, da naj bi v nekaterih metropolah kar 80 % otrok trpelo za določeno stopnjo rahitisa.

Odrešitev v obliki olja iz jeter polenovke

Čeprav v obdobju industrijske revolucije niso točno vedeli, katera sestavina olja iz jeter polenovke preprečuje rahitis, so ga otroci

vsak dan dobili po eno žlico. Od začetka 19. stoletja se je olje iz jeter polenovke že uporabljalo kot zdravilo, okrog leta 1850 pa ga je populariziral Norvežan Peter Möller. Uspelo mu je nedosegljivo. S stiskanjem ribjih jeter v brozgo, iz katere je nato s postopkom lahkega vrenja na površje priplavalo olje, ki so ga precedili in očistili, je izdelal olje brez okusa po ribi – od katerega se otrokom niso obračali želodčki.

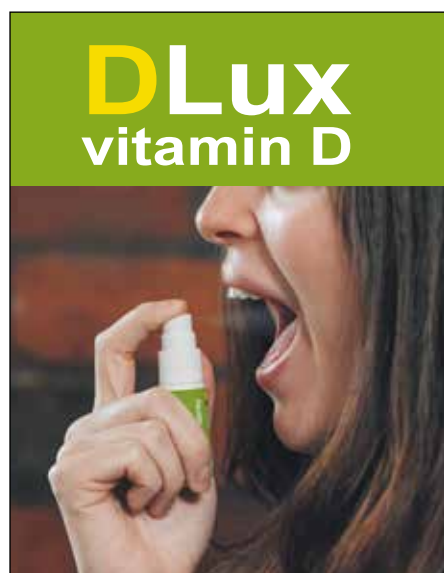
Poleg vitamina D pomembne tudi esencialne maščobne kisline

Raziskave pa so šle, tako kot čas, naprej. V šestdesetih letih 20. stoletja sta danska raziskovalca preučevala Inuite na Grenlandiji in ugotovila, da je med tamkajšnjo populacijo precej manj boleznih srca in ožilja v primerjavi z ostalo Evropo, čeprav njihova prehrana vsebuje veliko mastnih rib. V tistem obdobju so bile maščobe v prehrani še demonizirane, danes pa vemo, da so za naše zdravje nujno pomembne.

Tako so znanstveniki ugotovili, da poleg izjemno veliko vitamina D in A olje iz jeter polenovke vsebuje tudi pomembne esenci-

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



DLux
vitamin D

Učinkovita, priročna in okusna
ustna pršila z naravnim vitaminom D.



dm

Sanolabor

SITIS

Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na www.sitis.si

alne maščobne kisline – in tako kar poka od zdravja. Toda olje iz jeter polenovke ni sinonim za ribje olje. Prvo izdelujejo s kuhanjem in nato stiskanjem jeter polenovke, to olje pa je bogato z vitaminoma A in D. Industrijsko ribje olje na drugi strani izdelujejo iz različnih rib, denimo tune, lososa, skuše ali slanika, pri čemer se uporabi cela riba, ne le jetra. Včasih se doda tudi tolišča tjunjev ali kitov. Ribje olje v grobem vsebuje manj vitaminov A in D, zato pa toliko več maščobnih kislin omega-3.

ABC zdravnih učinkovin

Vitamin A: V maščobi topen vitamin igra veliko vlogo pri imunskem sistemu, razvoju celic in predvsem dobrem vidu, sodeluje v različnih procesih v telesu itd. Njegovo pomanjkanje lahko vodi v slepoto.

Vitamin D: Imenovan tudi »sončni vitamin«, tudi ta je topen v maščobi. Pomembno vlogo igra pri izgradnji kosti in zob, ključnega pomena pa je tudi za imunski sistem. V zadnjem času vse več raziskav priča o tem, kako veliko vlogo igra vitamin D ob okužbi z virusom SARS CoV-2. Najdemo ga v nekaterih živilih, kot so ribje olje, ribe in jajca, naše telo pa ga ustvarja tudi s pomočjo sončnih žarkov. Pomanjkanje vitamina D vodi v težave s kostmi.

Nenasičene maščobne kisline omega-3: Gre za esencialne maščobne kisline, ki jih telo ne more proizvesti samo, pač pa jih moramo vnesti s hrano. So ključnega pomena za normalno delovanje našega organizma. Sodelujejo pri vnetnih procesih v telesu, vključene so v procese celičnih membran itd. Maščobne kisline omega-3 sestavljajo tri ključne skupine: EPA (*eikozapentaenojska kislina*), DHA (*dokozaheksaenojska kislina*) in ALA (*alfa-linolenska kislina*).

Zdravilne učinkovine ribjega olja

Če govorimo o zdravnih učinkovinah ribjega olja na splošno, imamo običajno v mislih predvsem maščobne kisline omega-3. Kadar

pa govorimo o olju iz jeter polenovke, s katerim se je med industrijsko revolucijo vse začelo, svoj lonček pristavita še vitamina A in D, ki ju to olje vsebuje precej več kot industrijsko ribje olje in ki prispevata predvsem k zdravemu imunskemu sistemu, zdravju kosti in skeleta, normalni mišični funkciji ter kakovosti vida.

Ribje olje, vključno z oljem iz jeter polenovke, je bogato z maščobnimi kislinami omega-3 EPA in DHA in naj bi prispevalo h kardiovaskularnemu zdravju, pa tudi zdravju možganov, splošnemu vnetnemu odzivu organizma itd. Maščobne kisline omega-3 naj bi tudi pomagale pri preprečevanju infarkta, zniževanju krvnega tlaka in uravnavanju ravni trigliceridov v krvi.

Maščobne kisline EPA in DHA, ki jih najdemo v ribah, vplivajo na zmanjšanje vnetnega odziva organizma, zaradi česar naj bi ribje olje pomagalo bolnikom z artritisom. Za lajšanje tegob artritisa se priporoča jemanje velikih doz ribjega olja dnevno, zato je to bolj priporočljivo kot olje iz jeter polenovke. To namreč vsebuje veliko več vitamina A in D, ki sta v velikih količinah (kolikor jih je potrebnih za lajšanje simptomov artritisa) lahko škodljiva. Maščobne kisline omega-3 naj bi ugodno vplivale tudi na potek določenih vrst raka, na obvladovanje lupusa in ekcemov ipd.

Zaradi pomembnega vpliva na razvoj možganov pri zarodku in majhnih otrocih se maščobne kisline omega-3 priporočajo tudi nosečnicam in doječim materam, predvsem v obliki temnejših, mastnih rib dvakrat tedensko.

Nasprotujoče si raziskave

Medtem ko nekatere raziskave potrjujejo ugoden učinek maščobnih kislin omega-3 na zdravje srca in ožilja (omenjajo celo do 40 % manj primerov infarkta pri ljudeh, ki redno uživajo ribje olje v nasprotju s tistimi, ki ga ne), druge popolnoma nasprotno ne dokazujejo nikakršnih pozitivnih učinkov in ne ugotavljajo zmanjšanja pojavnosti kapi, infark-

tov ter ostalih večjih koronarnih dogodkov kot posledica jemanja maščobnih kislin omega-3.

So pa raziskave dokazale, da izolirane maščobne kisline omega-3 EPA pripomorejo k zniževanju trigliceridov v krvi. Vse kaže, da naj bi prehrana, pri kateri je na mizi pogosto uživanje rib, zmanjšala tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni – vprašanje pa je, ali gre zasluge za to pripisati le maščobnim kislinam omega-3 ali morda še kakšnim drugim hranilom v ribah ter načinu življenja, ki gre z roko v roki z bolj zdravim načinom prehranjevanja, ki vsebuje veliko rib.

Kar se tiče raziskav s hipotezo, da naj bi maščobne kisline omega-3 pomagale pri možganskem razvoju osnovnošolskih otrok, so nekatere to potrdile, druge pa niso zaznale večjih razlik med skupino otrok, ki je prejela dodatek ribjega olja in skupino, ki je prejela placebo. Vseeno se strokovnjaki v veliki meri strinjajo, da uživanje dodatkov pomaga predvsem otrokom, ki so v zaostanku z napredkom v šoli. Tudi glede vpliva ribjega olja na demenco so raziskave še neodločene.

Ali otroci danes potrebujejo ribje olje?

Otroci za zdrav razvoj potrebujejo predvsem uravnoteženo prehrano. Medtem ko je rahitis v razvitem svetu več ali manj stvar preteklosti, sta neuravnotežena prehrana in premalo gibanja na svežem zraku še kako aktualna. Poskrbite, da se bo vaš otrok dovolj gibal na soncu in da bo užival uravnoteženo prehrano. Nekajkrat tedensko si vsi privoščite ribji obrok, da bi zadostili potrebi po maščobnih kislinah omega-3 – uživanje ribe dvakrat tedensko naj bi zmanjšalo tveganje za infarkt ali kap. Vegetarijanci pa lahko namesto po ribah posežejo po brstičnem ohrovtu, špinaci, orehih, lanenem semenu itd.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



FISI COL®

Omega 3 koncentrirane esencialne maščobne kisline. Pridobljen z molekularno destilacijo ribjega olja.

Visoka vsebnost EPA in DHA. Izdelek je povsem brez vonja. Najvišja kakovost ribjega olja, ki ga potrjuje certifikat IFOS. Ponaša se tudi s certifikatom Friend of the Sea.

Certifikati:   

Pakiranja: 20, 80 in 240 žele kapsul

Novo v Sloveniji!

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

INSTITUT. 

ABC

- A** Folna kislina je v vodi topen vitamin iz skupine B.
- B** Zaradi najdbe v zelenjavi z zelenim listjem je dobila ime folna kislina.
- C** Potreba po folni kislini v času nosečnosti naraste na 600 µg.



Folna kislina in zanositev

Številne ženske se s folno kislino prvič srečajo, ko se podajo na pot zanositve. V vodi topen vitamin, znan pod oznako B9, je namreč eden ključnih dejavnikov, ki vplivajo na zgodnje obdobje nosečnosti, ko se začeta oblikovati zarodkova hrbtnica in živčevje. Vendar folna kislina ni pridobitev novega tisočletja, odkrili so jo že v štiridesetih letih minulega stoletja. Za odkritje folne kisline je zaslužna zdravnica, ki se je odločila, da poišče vzrok za slabokrvnost indijskih žensk.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Lucy Wills je začela raziskovati, zakaj toliko indijskih žensk, zaposlenih v tekstilni industriji, v času nosečnosti trpi za hudo slabo-

krvnostjo. S sodelavci je leta 1937 prišla do zanimivega spoznanja, saj se je izkazalo, da lahko snov iz kvasnega ekstrakta pomaga preprečevati in zdraviti makrocitno anemijo. To sestavino, folat, so sprva poimenovali kar Willsova snov, dandanes pa jo poznamo pod imenom folna kislina. Ime je dobila šele nekaj let po odkritju Willsove, ko so jo znanstveniki uspeli izolirati iz listov špinače. Zaradi najdbe v zelenjavi z zelenim listjem – latinski izraz za listje je folium – je dobila ime folna kislina. Na nekaterih področjih se je snovi oprijel izraz folat, ki obsega različne kemijsko sorodne snovi z aktivnostjo folne kisline. Folate je mogoče najti v številnih živilih, ne le v špinači, in so pomemben del procesov, ki potekajo v našem telesu. Sodelujejo namreč pri nastanku novih celic in procesu celične delitve. Folna kislina je oksidirana oblika molekule, ki je

v naravi ni mogoče najti, medtem ko jo v telo vnesemo le s prehranskimi dodatki. Naše telo namreč težje izkoristi zaužite folate, zato je prednost folne kisline prav v tem, da jo naš organizem lažje vsrka in prebavi. V kemiji je folna kislina znana kot $C_{19}H_{19}N_7O_6$. Folna kislina je v vodi topen vitamin iz skupine B. Ker je naše telo na dolgi rok ne more skladiščiti, je treba njene zaloge dnevno obnavljati.

Pomemben del tvorbe krvnih celic in njihovo delovanje

Folat igra pomembno vlogo pri tvorbi rdečih krvnih celic in skrbi za pravilno delovanje celic. Je bistvenega pomena pri tvorbi DNK in RNK, prav tako pa tudi pri celjenju ran in sestavi mišic. Uravnava raven izločanja homocisteina v telesu. Homocistein je spojina, ki lahko ob prekomernih vredno-

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

NOVO



Zdravje in sanje v vaših rokah

Kakšen je tvoj menstruacijski ciklus? Imaš željo po otroku?

1-2 vrečici na dan raztopite neposredno v ustih ali v kozarcu vode ali druge tekočine.

2000 mg mio-inozitola + 200 µg folne kisline v eni vrečici

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

— RICHTER

CycleBalance®



Več informacij na:
info@richter.si, www.cyclebalance.si

 **GEDEON RICHTER**

stih škoduje notranjim stenam krvnih žil in jih naredi ranljivejše za nabiranje oblog. Folna kislina tako igra pomembno vlogo pri zmanjševanju nevarnosti srčno-žilnih obolenj ter je pomembno orožje v boju proti možganski kapi. Raziskave so pokazale, da so bile ženske, ki so uporabljale vitamina B9 in B6 manj podvržene možnosti za nastanek infarkta. Folna kislina ščiti pred črevesnimi zajedavci in zastrupitvijo s hrano, dodajanje vitamina B9 pa je koristno pri zdravljenju protina in razdražljivega črevesja. Po rezultatih nekaterih študij naj bi folna kislina zmanjšala tveganje za nastanek različnih vrst raka, kot so pljučni rak, rak na materničnem vratu, rak debelega črevesa in danke. Folna kislina naj bi bila po nekaterih študijah koristna tudi za zdravljenje depresije, saj so odkrili, da imajo ljudje, ki trpijo za depresijo, pogosto visoko raven homocisteina. Jemanje folne kisline ima vpliv tudi na zunanji videz posameznika. Po raziskavah sodeč lahko ob sočasni uporabi nekaterih kislin zavira sivenje las, obenem pa skrbi za zdrav videz kože.

Ključnega pomena v prvih tednih nosečnosti

Kljub številnim pozitivnim vplivom na naše telo pa je folna kislina najpomembnejša prav v prvem trimesečju nosečnosti, saj vpliva na oblikovanje zarodkove hrbtenice in živčevja. Raven folata v zgodnjih tednih nosečnosti namreč pade zaradi vse večjih potreb ploda. Potrebe po folni kislini v času nosečnosti narastejo kar za polovico – če so pred zanositvijo znašale 300 µg, v času nosečnosti narastejo na 600 µg. Strokovnjaki tako priporočajo uživanje folne kisline še pred nameravano zanositvijo, številne bodoče mamice pa jo uživajo kar vse do poroda. Folna kislina je dobrodošla tudi pri doječih materah, saj jo potrebujejo kar 500 µg na dan. V prvih tednih po zanositvi je zadostna količina folata nujna za pravilen razvoj možganov, hrbtenjače in lobanje. Pomanjkanje lahko privede do prirojene nepravilnosti

nevalne cevi, kamor sodijo nepravilnosti možganskega tkiva, hrbtenjače in njihovih zaščitnih prevlek. Najpogostejša napaka v razvoju nevalne cevi je imenovana spina bifida, ki prizadene vretenca, hrbtenjačo in hrbtenjačne ovojnice. Napaka se lahko odraža kot komaj vidna vdrtina na koži ali manjša nepravilnost vretenca, v najhujših primerih pa tudi kot popolno odprtje hrbteničnega kanala. Možgani in lobanja so sicer redkeje prizadeti. Po raziskavah sodeč se je pojav prirojenih nepravilnosti nevalne cevi vse od leta 1992, ko so odkrili vlogo folne kisline v zgodnji nosečnosti, zmanjšal. Poleg tega lahko pomanjkanje folne kisline prispeva k nastanku zajčje ustnice, zadosten vnos folata v zgodnji nosečnosti pa zmanjša tudi tveganje za nastanek srčno-žilnih okvar, nepravilnega oblikovnega razvoja udov in nepravilnosti urinalnega trakta.

Pomanjkanje folata opazno pri otrocih in najstnikih

Odrasel človek naj bi dnevno zaužil 200 µg folata, kar je mogoče doseči že s pestro in uravnoteženo prehrano. Po podatkih Nacionalnega portala o hrani in prehrani priporočeno dnevno količino zaužijete že z dvema špargljema ali dvema brstoma brstičnega ohrovtu. Kljub temu pa ocene kažejo, da številni Slovenci zaužijejo prenizke količine folata, predvsem pri otrocih in najstnikih so zaznali kar za polovico manj vnosa folata od priporočenih količin. Čeprav je ozaveščenost o uživanju folata v času nosečnosti in dojenja vse višja, pa ga tudi ženske v rodni dobi še vedno zaužijejo premalo. Poleg nosečnic, doječih mam in žensk, ki si želijo zanositi, pa se povečana potreba po folatu pojavi tudi ob dolgoročnem jemanju posameznih zdravil. Številni analgetiki, estrogeni in kontracepcijska sredstva lahko zmanjšajo absorpcijo folne kisline. In kakšne so posledice ob prenizkem vnosu folata? Pomanjkanje se kaže v povečani stopnji delitve rdečih in belih krvnih celic, pa tudi v megaloblastni anemiji, ki je posledica ovirane sinteze DNK v eritrocitih.

V številnih državah nizek vnos folata med populacijo rešujejo tako, da žitarice in testenine že med proizvodnim procesom obogatijo s folno kislino.

Temna listnata zelenjava, pšenični kalčki ...

Folat se v črevesju razgradi, v tankem črevesju pa se absorbira v kri. Iz obogatenih živil ali prehranskih dodatkov se v telesu zdravih ljudi absorbira 85 % čistega folata, iz neobogatenih pa približno 50 %. Najučinkovitejša je absorpcija folne kisline, ta je skoraj 90 %. Med živila z veliko vrednostjo folata uvrščamo vrste temne listnate zelenjave (ohrovt, blitva, špinac ...), pa tudi paradižnik, fižol, grah, kumare, krompir in stročnice. Najdete jo v pomarančah, grozdju, jagodah, bananah, limonah in melonah. Posebej veliko folata najdete v pšeničnih kalčkih in soji. Dober naravni vir folata so tudi kruh in živila iz polnozrnatih moke. Med živalske izdelke, v katerih najdete folat, štejemo meso, jetra, mlečne izdelke in mleko ter jajca. Folate v omejenem obsegu proizvaja tudi črevesna flora, ki pa ne predstavlja pomembnega vira za pokrivanje prehranskih potreb človeka. Ker lahko s kuhanjem in drugimi postopki toplotne obdelave živil uničimo tudi do polovico folata v živilih, so prav prehranski dodatki zagotovilo, da je zaužijemo dovolj.

Odrasel človek naj bi dnevno zaužil 200 µg folata, kar je mogoče doseči že s pestro in uravnoteženo prehrano. Po podatkih Nacionalnega portala o hrani in prehrani priporočeno dnevno količino zaužijete že z dvema špargljema ali dvema brstoma brstičnega ohrovtu. Kljub temu pa ocene kažejo, da številni Slovenci zaužijejo prenizke količine folata, predvsem pri otrocih in najstnikih so zaznali kar za polovico manj vnosa folata od priporočenih količin.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

NOVO – vitamin B12 + folna kislina

- ✓ za spomin
- ✓ proti utrujenosti
- ✓ pri slabokrvnosti

Pastile z okusom mete

Na voljo v lekarnah. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Witabalans
www.vitab12.fi/sl

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

MADE IN FINLAND

Privošči si popolno sprostitev s povsem novimi Dedolesovimi izdelki

Spanje je ena najprijetnejših dejavnosti, je naravna in potrebna ter našemu telesu omogoča, da se sprosti in obnovi. Raziskave kažejo, da odrasli ponoči potrebujejo približno 8 ur spanja. S popolnoma novimi Dedolesovimi izdelki je dober spanec zagotovljen.

Popolna tema s spalno masko

Če te moti svetloba ali nimaš priložnosti, da bi doma ustvarila popolno temo, je spalna maska odličen pomočnik. Spalne maske ti lahko pomagajo zaspati bolj naravno in hitro. Res se splača izbrati udobno masko, ki je mehka na dotik. Z živahno Dedolesovo spalno masko si ne boš le izboljšala kakovosti spanca, temveč tudi razpoloženje! S to spalno masko te med spanjem ne bodo motili svetlobni žarki, tvoja jutra pa bodo 100 % bolj vesela. Novi izdelek je na voljo v različnih barvah in motivih, zato lahko vsaka zaspanka izbere tistega, ki ji je najbolj všeč.



Veseli copati za popolno udobje

Ko se dobro naspíš in prebudiš, je ob postelji dobro imeti par udobnih copat. Popolnoma novi Dedolesovi copati ne

bodo le zagotovili popolnega udobja tvojim nogam, temveč ti bodo tudi izboljšali razpoloženje. Samo izberi svoj priljubljen motiv in širi veselje, kamorkoli stopiš. Poleg tega bodo veseli copati poskrbeli, da bo tvojim nogam ves dan toplo in prijetno.



Več živahnih izdelkov in motivov lahko najdeš na www.dedoles.si

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Prihaja tiho in udari boleče

ABC

- A** Ateroskleroza je vnetni proces v žilni steni, pri katerem se odlagajo holesterol in drugi lipidi.
- B** Prizadetost koronarnih arterij je eden od najpomembnejših vzrokov umrljivosti, predvsem med ženskami.
- C** Odkrivanje srčno-žilnih bolezni je pri ženskah oteženo, ker so njihovi simptomi neznačilni.

Sredi marca obeležujemo evropski dan žil. Ob tej priložnosti smo se s **prim. Matijem Cevcem, dr. med.**, predsednikom Društva za zdravje srca in ožilja, pogovarjali o boleznih arterij. Nekaj prostora smo namenili tudi predstavitvi omenjenega društva, ki letos praznuje 30 let delovanja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Naš sogovornik je za začetek povedal, da je daleč najpogostejša bolezen žil ateroskleroza. »Ateroskleroza je proces, ki poteka v žilni steni arterij in privede do postopne zožitve svetline žile, lahko celo do njene popolne zamašitve. Gre za vnetni proces v žilni steni, pri katerem se odlagajo holesterol in drugi lipidi v srednji sloj žilne stene in povzročajo nastanek aterosklerotičnih oblog.«

Vrste ateroskleroze

Zožitev koronarnih arterij na srcu je lahko usodna – privede lahko do popolne zapore arterije, kar se pokaže kot nenadno kritično pomanjkanje preskrbe srčne mišice s kisikom in s posledičnim odmrtjem dela srčno-mišične stene, kar imenujemo srčni infarkt. To se

zgodí, če se nestabilen aterosklerotičen plak raztrga in s tem sproži nastanek krvnega strdka, ki lahko zelo zoži svetlino žile ali pa jo popolnoma zamaši. Tak dogodek se navadno izrazi z nenadno zelo hudo bolečino v prsnem košu in lahko privede do usodnih motenj srčnega ritma ter do zastoja srca.

Ateroskleroza je običajno sistemska in se dogaja tudi v vratnih in možganskih arterijah, kjer podoben proces zožitve žile s plakom ali pa odtrganjem krvnega strdka s plaka privede do možganske kapi. Difuzen proces na možganskem ožilju lahko privede tudi do kritičnih motenj spomina oziroma vaskularne demence.

Na spodnjih okončinah ateroskleroza privede do periferne arterijske bolezni, ki je značilna zlasti za kadiilce, pogosta pa je tudi pri diabetikih. Bolnik zaradi slabše prekrvavitve nog težje hodi, zaradi bolečin se mora ustavljati na vse krajših razdaljah, v poznejših fazah se bolečine pojavljajo tudi v mirovanju.

Umrljivost največja med ženskami

Kot pove dr. Cevc, je prizadetost koronarnih arterij eden od najpomembnejših vzrokov umrljivosti, predvsem med ženskami. Pri moških je na drugem mestu. »Pri ženskah so

na primer srčno-žilne bolezni vzrok smrti v 44 %, pri moških pa v 33 %. Naj za primerjavo povem, da so pri moških rakave bolezni vzrok smrti v 36 %. Pogosteje pa so pri moških srčno-žilne bolezni vzrok prezgodnje smrti, to je tiste, ki nastopi pred 65. letom starosti: na 100.000 prebivalcev umre 39 moških in 11 žensk. Srčno-žilne bolezni torej pogosteje prizadenejo moške v mlajšem obdobju, ženske pa večinoma v starejšem obdobju.«

Kdaj je znak za alarm?

»Naplastitev postane pomembna takrat, ko žilo zoži do takšne stopnje, da ne more zadostno s krvjo oskrbovati določenega organa. Če je, na primer, koronarna arterija zožena od 70 do 80 %, to že lahko povzroči težave pri telesnih naporih,« pojasnjuje dr. Cevc.

Kdaj je treba začeti zdravljenje? »Alarm zazvoni takrat, kadar je v krvi raven holesterola LDL nad 5 milimolov/l, to pomeni, da je oseba že visoko ogrožena, ne glede na svojo starost. Pri takšnem bolniku uvedba zdravega življenjskega sloga ne zadošča, začeti je treba tudi zdravljenje z zdravili. Pomembno je tudi to, kdaj se takšna vrednost holesterola pojavi: prej kot se, večja je ogroženost. Značilno ogroženi so ljudje z družinsko hiperholeste-

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

OMEGA 3 1000 Premium

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



EPAX® is a registered trade mark of Epax Norway AS



Ribje olje je proizvedeno na Norveškem



www.nutrilab.si

Podjetje EPAX je vodilni svetovni proizvajalec ribjih olj. Poseben tehnološki postopek zagotavlja vrhunsko kakovost in čistost olja.



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

wellion
LUNA *trio*

AUSTRIA



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

V lekarnah in
specializiranih trgovinah

wellion
CHOLEX

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



AKCIJSKO PAKIRANJE
2+1 19,90€

V lekarnah in
specializiranih trgovinah



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST d.o.o.

Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana

Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si
www.medtrust.si

rolemijo, ki imajo visoko raven holesterola že kot otroci. Družinska hiperholesterolemija je dedna bolezen, in ko so otroke staršev, ki imajo to bolezen, pravočasno začeli zdraviti, se je njihova ogroženost izenačila s tisto, ki jo ima zdrava populacija. Z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem torej lahko pomembno izboljšamo prognozo takšnega bolnika. Poznamo tudi poligeno hiperholesterolemijo, kjer gre za več majhnih napak v genih, ki pa skupaj povzročijo kar velik porast ravnih holesterola. Tretja skupina pa je kombinirana dislipidemija, ta je izjemno pogosta: po nekaterih podatkih ima to obliko motnje v presnovi maščob kar 6 do 10 % populacije. Pri tej obliki dislipidemije so včasih visoki trigliceridi, včasih skupni holesterol, včasih pa oboje. Pri teh bolnikih je pomemben dejavnik tveganja njihov življenjski slog.«

Tiha bolezen ... do določene mere

Kakšne težave ateroskleroza povzroča bolnikom, kako bolnik ve, da ima to bolezen? »Ateroskleroza je tiha bolezen in simptomi se pokažejo takrat, ko se na organu, ki ga žila prehranjuje, to pozna. Pri telesnem naporu, na primer hoji navkreber, mora srce bolj delati. S tem tudi samo porablja več kisika in ko koronarne žile ne morejo dovesti dovolj kisika, se to začuti kot bolečina v prsih, temu rečemo angina pectoris,« pojasnjuje dr. Cevc in dodaja, da je pri ženskah koronarna bolezen precej drugačna kot pri moških. »Odkrivanje srčno-žilnih boleznij pri ženskah oteženo, ker so njihovi simptomi neznačilni, npr. le zmanjšana zmogljivost, dušenje, rezultati neinvazivnih diagnostičnih testov pa manj zanesljivi. Slikovni prikaz koronarnih arterij pri ženskah je zahtevnejši, saj so prevodne arterije drobnejše, velikost srca in masa srčne mišice pa manjši. Z računalniško tomografijo lahko prikažemo obremenitev koronarnih arterij, morfologijo in njihovo prehodnost. Ni redko, ko imajo ženske aterosklerozo, a so brez simptomov. Pri ženskah pogosto ne najdejo pomembnih zožitev koronarnih arterij, trpijo pa zaradi simptomov ob boleznih drobnih koronarnih arterij t. i. mikrovaskularne koronarne bolezni. Zato so pri zdravljenju ženske precej na slabšem kakor moški, prav zaradi teh, neznačilnih razlik se bolezen pri njih pogosto ne prepozna pravočasno in se tako z zdravljenjem zamuja,« še zaključuje dr. Cevc.

Eden od znakov ateroskleroze je t. i. klavdikacijska bolečina, ki kaže na periferno arterijsko bolezen. To je bolečina, ki se pojavlja pri hoji in zaradi nje se mora bolnik po določeni prehojeni razdalji ustaviti. V mirovanju potem bolečina v nogi popusti. Pri napredovali obliki se prehojena razdalja vse bolj krajša in ob zelo napredovali bolezni se bolečina pojavlja že tudi v mirovanju in pride do nastanka razjed.

Dejavniki tveganja

Kateri so dejavniki tveganja, ki vplivajo na nastanek ateroskleroze? Dr. Cevc: »Največjo grožnjo za aterosklerozo predstavlja povišana

raven holesterola LDL v krvi. Holesterol ni dejavnik tveganja, ampak je vzrok za aterosklerozo. Od dejavnikov tveganja pa je na prvem mestu starost. Na drugem mestu je spol, kot smo videli. Nadalje so dejavniki tveganja tudi telesna nedejavnost, debelost, zlasti trebušna, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak in kronična ledvična bolezen. Kronična ledvična bolezen tretje stopnje, dolgotrajna sladkorna bolezen ali pa zelo slabo vodena hipertenzija so pokazatelji visoke ogroženosti za nastanek ateroskleroze. Poleg tega imajo hipertenzija, sladkorna bolezen in dislipidemija skupen dejavnik, to je debelost, predvsem trebušno. Ko človek s previsoko telesno maso shujša, se mu dostikrat uravna krvni tlak, znižajo se ravnih sladkorja v krvi in popravijo se ravnih lipidov.«

Zelo pomembna dejavnika tveganja za nastanek ateroskleroze, ki ju običajno pozabimo omeniti, sta po mnenju dr. Cevca psihološki in socialno-ekonomski status. Znano je, da izgorelost povečuje možnost za nastanek ateroskleroze, zlasti ker je povezana z nespečnostjo, ki povečuje psihično obremenjenost.

Glede vpliva ekonomskega statusa dr. Cevc pove, da imamo v Sloveniji pomembno slabše epidemiološke podatke v vzhodnem delu države, kjer je ekonomski status nižji. Umrljivost je tam bistveno večja kakor v drugih delih Slovenije.

Društvo za zdravje srca in ožilja

Društvo letos praznuje 30-letnico delovanja. V začetku je bilo usmerjeno predvsem v oza-veščanje in preventivno delovanje pri zdravih ljudeh. V zadnjih desetih letih so dejavnost razširili tudi na bolnike. Tudi njim skušajo s predavanji in svetovanji ter z revijo *Za srce* pripomoči k boljšemu poznavanju bolezni, saj je bolezen tako lažje obvladovati. »Ključno se nam zdi, da ljudje razumejo, da je treba za spremembe nekaj tudi narediti. V tem vidimo svoje poslanstvo, hkrati pa skušamo bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi svetovati pri premoščanju vsakodnevnih težav, ki jih imajo kot bolniki. Temu je namenjen svetovalni telefon, ki je dnevno zapolnjen,« pove naš sogovornik.

Podružnice poleg tega organizirajo in vodijo pohode ter tako spodbujajo svoje člane k več gibanja.

Pomemben del društva je tudi *Posvetovalnica Za srce* v Ljubljani. Tam je mogoče opraviti pregled žil s preiskavo gleženjski indeks (preiskava, s katero odkrivamo aterosklerozo spodnjih okončin oz. odkrivamo zožitev ali zaporo arterij na nogah) ali pa s preiskavo venska pletizmografija (pregled venskega ožilja na nogah – dvoje meritev: čas polnjenja ven in črpalno sposobnost mišične črpalke v venah). Podrobnejši opis teh in ostalih meritev ter svetovanja v Posvetovalnici Za srce, Dalmatinova ulica 10, Ljubljana, lahko dobite na spletni povezavi: www.zasrce.si/o_nas/posvetovalnica_zasrce/. V času ukrepov epidemije covid-19 se je treba naročiti po telefonu: 01 234 75 55.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Ta trik zgladi kožo in nudi botoks učinek

Le kdo si ne želi gladke in napete kože? Trenutno je na tržišču ogromno načinov, s katerimi lahko dosežete mladostnejši videz. Izberite ne bolečega in ugodnega, ki vam bo vzel le nekaj minut vašega časa. Uporaba botoksa in lepotni posegi so lahko zelo boleči, poleg tega pa so kar velik zalogaj za denarico.

Botoks učinek lahko dosežete kar doma, z redno uporabo pomlajevalnih kozmetičnih izdelkov, ki vsebujejo hialuronsko kislino.



- **Pred uporabo nežno očistite obraz, vrat in dekolte.**
Za čiščenje obraza uporabite neagresivne izdelke. Poskrbite, da dobro odstranite ličila.
- **Nanesite tanko plast kreme na celoten obraz.**
Z nežnimi krožnimi gibi vmasirajte kremo v kožo. Kremo 4D HYALURON lahko uporabljate tudi na vratu in dekolteju. Primerna je tudi za nego okrog oči.
- **Pustite, da se krema vpije.**
Počakajte nekaj sekund, da se krema vpije. Kremo 4D HYALURON ima lahko teksturo in ne pušča mastnih sledi.

Spoznajte ključno sestavino krem proti gubicam



Hialuronska kislina je naravna sestavina človeškega telesa, najdemo jo v tekočini okoli očesnega zrkla, vezivnih in živčnem tkivu, koži ter sklepah. Njeno delovanje najučinkovitejše vpliva na elastičnost kože, sodeluje v procesih nastajanja kolagena in elastina, skrbi pa tudi za vlaženje kože. Ima izjemno dobro sposobnost zadrževanja vode in je ključna komponenta zdrave kože. Pomankanje hialuronske kisline pa najhitreje opazimo kot suho ter neelastično kožo ter s pojavom gub.

Ko se koža stara, naše celice tvorijo manj hialuronske kisline, obstoječa pa se začne razkrajati. To je eden od dejavnikov, ki so odgovorni za vidne znake staranja kože. Hialuronska kislina s svojim delovanjem uspešno zakrije gube in linije, ohranja gladko kožo in mladosten videz. Kozmetika z vsebnostjo hialuronske kisline je primerna za vse tipe kože, vendar velja pri izbiri hialurona biti previden, saj hialuron iz kitajskega uvoza ni vedno klinično preizkušen, zato lahko privede do alergijskih reakcij. Izberite kremo proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, ki vsebuje 100 % naravno hialuronsko kislino evropskega porekla in je dermatološko potrjena.

Nanos vam vzame le minuto

Poizkusite trik, ki vam bo v le 2-4 tednih nudil mladostnejši videz in gladko ter napeto kožo, vzel pa vam bo le minuto vašega časa



Kdaj je pravi čas za začetek uporabe pomlajevalnih izdelkov?

Nega kože je pomembna v vseh obdobjih. Proces staranja ne moremo preprečiti, lahko pa ga upočasnimo. Se tudi vi sprašujete, kdaj je pravi čas za začetek uporabe kreme proti gubicam? Pri 25. letu starosti se pri večini začnejo pojavljati prvi vidni znaki staranja kože, ki jih lahko zatremo in dobro skrijemo s pravočasnim ukrepanjem.



Priporočila strokovnjakov

Nina Šurbek Fošnarč, mag. farmacije "Kot strokovnjakinja mag. farmacije strankam po 30. letu za zmanjšanje gub in sijoč videz kože svetujem Lux-Factorjevo kremo 4D Hyaluron s 100 % naravno hialuronsko kislino. Naravna patentirana 4D formula proti gubam v Lux-Factorjevi kremi omogoča intenziven prenos učinkovin v kožo, tudi v globlje plasti. Zato so tako globoke kot izrazne gube že po prvem nanosu očitno zmanjšane. Ob redni uporabi je izboljšanje tonus kože, koža pa lepo zglajena. Lux-Factorjeva krema proti gubicam je klinično testirana in ima ustrezne certifikate ter ne povzroča neželenih stranskih učinkov. Tudi sama za nego obraza uporabljam izključno Lux-Factorjevo kremo 4D Hyaluron in jo toplo priporočam vsem, ki si želite zdrav in mladosten videz kože!"



- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Za še dodatnih
15 % POPUST
uporabite kodo

MAREC15,

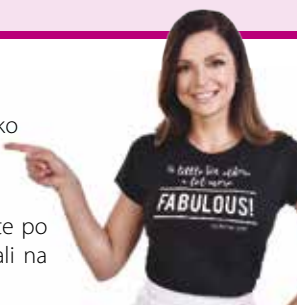
ki je veljavna le do nedelje,
4. 4. 2021.

Ne zaupate nakupovanju prek spleta?

Ne skrbite, svoj nakup lahko opravite 100 % varno, saj vam na vsako vaše naročilo nudimo kar **30-dnevno garancijo**. V primeru nezadovoljstva lahko izdelke vrnete, mi pa vam bomo povrnili kupnino.

Želite tudi vi preizkusiti najučinkovitejši trik proti gubicam?

Zdaj lahko svojo kremo proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron** naročite po promocijski ceni z več kot 50 % popusta, samo na www.luxfactor.net ali na brezplačni telefonski številki **01 777 41 07**.



Oglasno sporočilo



Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja

Smo v času pandemije zaradi novega koronavirusa, obenem se tudi proti koncu zime še vedno pojavljajo mnoge druge nalezljive bolezni. Ali moramo res vsi zboleti, saj se nekatere bolezni lahko slabo končajo, covid-19 je trenutno pri nas povzročil že več kot 4000, po svetu pa več kot 2,3 milijona smrti.

Avtor: **prim. Miro Čokolič, dr. med., specialist internist**, Klinika za interno medicino, Oddelek za endokrinologijo in diabetologijo, UKC Maribor

Dandanes vsekakor ne, saj se ob tehnološkem napredku vidi napredek tudi v medicini. Skoraj vsak ima v žepu prenosni telefon, ki ga sicer pred boleznijo ne more obvarovati, lahko pa se obvaruje sam. Sladkorna bolezen je resna kronična bolezen in zahteva neprestano zdravstveno oskrbo, ki je petkrat dražja od oskrbe povprečne osebe v populaciji, zato je upravičeno deležna tako strokovne kot tudi vedno večje politične pozornosti, saj je že vrsto let v porastu in prizadene veliko ljudi

obeh spolov vseh starosti po vseh celinah. Na svetu je okoli 422 milijonov sladkornih bolnikov, od tega 60 milijonov v Evropi. Medicijska obravnava vseh sladkornih bolnikov na svetu stane strahovito mnogo. Na spletni strani mednarodne diabetološke zveze (IDF) je objavljena tabela stroškov po regijah; za EU so skupni stroški okoli 160 milijard dolarjev, za svet pa skupni 825 milijard dolarjev v letu 2016, v ZDA 327 milijard dolarjev leta 2017 in se bodo povzpeli na vrtočlavih 800 milijard dolarjev leta 2040. Število oseb z znano sladkorno boleznijo se v Sloveniji veča in je bilo v letu 2019 ocenjeno na 136.911. V zadnjem desetletju je letna stopnja rasti oseb s sladkorno boleznijo na terapiji 2–3 %. Izdatki za zdravljenje za sladkorno bolezen na recept so v letu 2019 znašali 36,2 milijona evrov. Po svetu vsakih sedem sekund umre oseba s sladkorno boleznijo in zapleti, 50% od teh (letno štiri milijone) je mlajših od 60 let.

Večje tveganje pri diabetikih

Gripa in pnevmokokna pljučnica sta pogosti nalezljivi bolezni, ki sta povezani z visoko obolevnostjo in smrtnostjo, zlasti pri starejših kroničnih bolnikih. Pnevmokokne bakterije se

širijo preko izpostavljenosti izdihanim kapljicam, vključno s kašljanjem in kihanjem okuženih oseb ali oseb, ki so prenašalci bakterije. Pnevmokokne bolezni predstavljajo skupino bolezni, ki jih povzročata bakterija *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*), ki jo imenujemo tudi pnevmokok. Čeprav se s pnevmokoki lahko okužijo ljudje vseh starosti, je to tveganje največje pri otrocih, starih do dve leti, ter odraslih nad 65 let. Pnevmokokne bolezni so povezane s precejšnjo obolevnostjo in smrtnostjo. V splošnem lahko pnevmokokne bolezni razdelimo v dve skupini: na neinvazivne in invazivne. Neinvazivne pnevmokokne bolezni se pojavljajo zunaj glavnih organov ali krvi ter vključujejo pnevmokokno pljučnico (akutna okužba dihal, ki prizadene pljuča), sinusitis (okužba zgornjega dela dihal) in akutno vnetje srednjega ušesa, ki je najpogostejše pri otrocih). Invazivne pnevmokokne bolezni se pojavijo, kadar bakterije vdrejo v dele telesa, kjer običajno ni bakterij, kot sta kri ali spinalna tekočina, ter vključujejo bakteriemično pljučnico (okužba pljuč ob prisotnosti bakterij v krvi), bakteriemijo (prisotnost bakterij v krvi) in meningitis (okužba ovojnic, ki obdajajo možgane in hrbtenjačo). Sladkorna bolezen je

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenejanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

pogosto prisotna skupaj z drugimi boleznimi in stanji, ki poslabšajo prognozo, med njimi srčne in pljučne bolezni ter starost, zato jo je težko osamiti kot dejavnik tveganja za obolevnost ali umrljivost bolnikov z gripo ali pnevmokokno pljučnico. Večje tveganje za smrt pri diabetikih z gripo je dokazano v več epidemioloških študijah v času epidemije gripe kot tudi izven nje. Težji potek bolezni je bil tudi pri osebah s sladkorno boleznijo, obolelih zaradi že malo pozabljenega okužbe z virusom H1N1. Epidemiološke študije pnevmokoknih okužb in sladkorne bolezni kažejo, da so osebe s sladkorno boleznijo v enaki meri kot drugi kronični bolniki nagnjeni k okužbi, da pa je sladkorna bolezen dejavnik tveganja za pogostejšo bakteriemijo in da imajo osebe s sladkorno boleznijo znatno zvečano smrtnost pri pnevmokokni pljučnici. Osebe s sladkorno boleznijo so zaradi kroničnih zapletov in možnosti presnovnega poslabšanja vsekakor bolj ogrožena skupina kroničnih bolnikov. Cepljenje je pri osebah s sladkorno boleznijo priporočljivo tako proti gripi kot pnevmokoknim okužbam. Ne glede na prisotnost sladkorne bolezni cepljenje proti gripi učinkovito prepreči pljučnico, hospitalizacijo in smrt. Cepljenje proti gripi zlasti pri starejših bolnikih zmanjša tveganje za hospitalizacijo zaradi srčne bolezni, možgansko-žilne bolezni in do 50 % zmanjša smrtnost zaradi vseh vzrokov. Učinkovitost cepiva proti gripi je odvisna od imunološkega statusa bolnika in od podobnosti antigenov v cepivu z virusi gripe, ki krožijo med prebivalstvom. Raziskave so pokazale, da je poglavitni pozitiven učinek pnevmokokne vakcine, da učinkovito prepreči bakteriemijo, ki je vzrok veliki smrtnosti. Cepljenje proti pnevmokoku je po podatkih velikih populacijskih študij povezano z boljšim preživetjem, manjšo možnostjo dihalne odpovedi ali drugih zapletov in s krajšo hospitalizacijo pri hospitaliziranih bolnikih z doma pridobljeno pljučnico. Zaradi večje ogroženosti oseb s sladkorno boleznijo je v primeru pnevmokokne okužbe priporočljivo tudi cepljenje proti tej okužbi. Osebe s sladkorno boleznijo imajo povsem normalen imunski odziv na cepljenje, tako da učinkovitost cepljenja ni zmanjšana. Program imunoprofilakse in kemoprofilakse v Sloveniji predvideva vsakoletno cepljenje proti gripi za vse osebe s sladkorno boleznijo, podobno kot to predvidevajo ameriška priporočila. Cepljenje proti pnevmokokni okužbi je priporočljivo za vse osebe s sladkorno boleznijo ne glede na starost in za starejše od 65 let. Obe cepljenji sta priporočeni tudi pri kroničnih boleznih srca, pljuč in ledvic, kar poveča priporočljivost za cepljenje pri osebah s sladkorno boleznijo s temi pridruženimi boleznimi. Revakvacijo s pnevmokokno vakcino opravimo skladno s priporočili. Indikacija za revakvacijo je tudi nefrotski sindrom oziroma kronična ledvična bolezen. Center za nadzor nad boleznimi in njihovim preprečevanjem za Združene države Amerike priporoča cepljenje proti pnevmokokni okužbi po enakih merilih, kot veljajo za

gripo – priporočljivo je cepljenje vseh oseb s sladkorno boleznijo.

Cepljenje obvaruje življenje

Simptomi pnevmokokne bolezni se razlikujejo glede na vrsto kliničnega obolenja in njegovo resnost. Pri pnevmokokni pljučnici, na primer, se pojavijo zvišana telesna temperatura, tresenje, mrzlica, kašelj in kratka sapa, medtem ko so za pnevmokokni meningitis značilni zvišana telesna temperatura, glavobol in otrplost vratu. Zdravniki lahko diagnosticirajo pnevmokokno bolezen na podlagi kliničnih simptomov, fizičnega pregleda in medicinskih preiskav, ki lahko vključujejo rentgensko slikanje prsnega koša in jemanje vzorcev za ugotavljanje prisotnosti bakterij v okuženem delu telesa (na primer v krvi ali spinalni tekočini). Okužbe s pnevmokoki zdravimo z antibiotiki, vendar pa narašča problem odpornosti *S. pneumoniae* proti antibiotikom. To pomeni, da je v veliko primerih pnevmokokne bolezni težko zdraviti, zato je preprečevanje bolezni še bolj pomembno.

Upoštevajmo priporočila, s tem poskrbimo zase in za druge

Cepljenje je za javno zdravje dragoceno in nas lahko zaščiti pred pnevmokokno boleznijo. V zadnjem času zelo aktualno cepljenje proti covidu-19, ki je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred covidom-19. Ne ščiti le cepljenih posameznikov, temveč z zmanjševanjem širjenja bolezni tudi druge. Ključno namreč je, da zaščitimo svoje ter tudi zdravje naših družinskih članov, prijateljev, sosedov, znancev in sodelavcev. S cepljenjem proti covidu-19 v Sloveniji sledimo ciljem zmanjševanja umrljivosti zaradi covid-19, zmanjševanja števila hospitalizacij zaradi covid-19 in zaščite prebivalcev, ki so najbolj izpostavljeni tveganju za okužbo z virusom SARS CoV-2. Pomembno je, da ob tem upoštevamo priporočila NIJZ glede umivanja in razkuževanja rok, ohranjanja varnostne razdalje ter nepotrebne izpostavljanja množičnih zbiranj, skrbimo za higieno kihanja in kašlja, ne dotikamo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami, prezračujemo prostore, ostanimo doma in uporabljamo maske. V zadnjem času se pojavljajo tudi nasprotniki cepljenj, ki očitno niso imeli stika s posledicami, ki jih oboleli lahko nosijo s seboj. Vsi, ki jim je sorodnike odnesla španska gripa, davica, meningitis, otroška paraliza, tetanus ..., pa vedo za dobrobiti cepljenja. Ne vem, ali bi nasprotniki hoteli preskusiti te bolezni na lastni ali otrokovi koži, za zdaj pa jih varuje precepljeno okolje. Velike raziskave preteklih let so dokazale, da vemo, da lahko zmanjšamo obolevnost ter podaljšamo življenje. Tudi cepljenje nas obvaruje bolezni, ki na nas prežijo v zimskem obdobju. Učinkoviti ukrepi pa največkrat niso zgolj v domeni zdravstva, zato vedno bolj stopa v ospredje odgovornost za lastno zdravje, ki jo nosi v vedno večji meri bolnik sam, zato je njegova povečana skrb dobrodošla.

»Osebe s sladkorno boleznijo so zaradi kroničnih zapletov in možnosti presnovnega poslabšanja vsekakor bolj ogrožena skupina kroničnih bolnikov. Cepljenje je pri osebah s sladkorno boleznijo priporočljivo tako proti gripi kot pnevmokoknim okužbam.«

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABC

- A** Mezenterijski ali mezenterialni limfadenitis je izraz, ki označuje povečane bezgavke v trebuhu.
- B** Običajno se težava pojavlja pri otrocih kot spremljevalni simptom virusnih obolenj.
- C** Zaradi podobnosti simptomov z vnetjem slepiča je nujno diagnozo postaviti ultrazvočno.



Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?



Denis Baš, dr. med., spec. ped.

Mezenterijski oziroma mezenterialni limfadenitis je relativno redko slišani izraz, ki staršem malčka, pri katerem ga odkrijejo, zagotovo v začetku požene strah v kosti – vendar **Denis Baš, dr. med., spec. ped.**, iz Juventine clinic v Ljubljani potolaži, da gre bolj kot za bolezen predvsem za ultrazvočno najdbo, ki preprosto označuje povečane bezgavke v predelu v trebušni votlini, ki se imenuje mezenterij.

Ker je bolečina v trebuhu kot posledica mezenterialnega limfadenitisa lahko tako po lokaciji in kakovosti zelo podobna kot pri vnetju slepiča, pediaterom hitro zazvoni alarm. Otroka pregledajo in mu opravijo ultrazvočni pregled trebušne votline. S to preiskavo izključijo akutno kirurško obolenje in zelo pogosto dokažejo nekoliko povečane bezgavke v trebuhu. Najpogosteje je vzrok za te povečane bezgavke predhodna ali spremljajoča virusna okužba dihal, le v redkih primerih pa lahko pomeni tudi resnejše stanje, ki ga pediater s pregledom pravočasno opazi. Ker gre bolj za stanje kot za bolezen, težava sama

od sebe načeloma izzveni v roku enega meseca, specifičnega zdravljenja pa ne poznamo. Več preberite v intervjuju s pediatrom Denisom Bašem.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Ne slišimo prav pogosto izraza ‚mezenterialni limfadenitis‘ – za kakšno težavo pravzaprav gre, je to bolezensko stanje ali preprosto stanje bezgavk?

Pravzaprav gre samo za izraz, ki označuje povečane bezgavke v trebuhu. Starši se s to diagnozo največkrat srečajo, ko se pri otroku zaradi bolečin v trebuhu opravi ultrazvočna preiskava trebuha. V glavnem gre za dve skupini otrok, pri prvih je bolečina v trebuhu nenadna in močna, pri drugih pa se bolečine pojavljajo nekaj časa, včasih otroka bolečina celo zbudi iz spanja. V obeh primerih sta potrebna obisk pri pediatru in nadaljnja diagnostika.

Ker simptomi akutnega mezenterialnega limfadenitisa velikokrat posnemajo simptome vnetja slepiča, kot so vročina, bolečina v desnem spodnjem delu trebuha, bruhanje in občutljivost pri palpaciji trebuha, opravimo poleg laboratorijskega pregleda krvi še ultrazvočni pregled trebušne votline.

Dejansko ne gre za bolezen kot tako, temveč kot rečeno, za ultrazvočno najdbo. V trebuhu vidimo gruče vsaj treh povečanih bezgavk, ki po kratki osi merijo vsaj 0,8 cm ob odsotnosti druge patologije v trebuhu.

Stanje mezenterialnega limfadenitisa sicer delimo na akutno in kronično. Pri akutnem se

bolečina pojavi nenadoma in je kratkotrajna, od nekaj dni do enega tedna, medtem ko pri kronični obliki simptomi vztrajajo še dva do štiri tedne. Težavo, ki se lahko tudi ponavlja, najpogosteje zasledimo pri otrocih ali mladostnikih, največkrat med 5. in 10. letom starosti, po 20. letu starosti precej redkeje.

Simptomi mezenterialnega limfadenitisa so, kot pravite, podobni vnetju slepiča, s kakšnimi simptomi poleg omenjenih še opozarja nase?

Predvsem so značilne bolečine v trebuhu okoli popka in desno spodaj, ki so tudi sicer pogosta pritožba v otroški dobi ali obdobju najstništva – zaradi različnih vzrokov. V primeru mezenterialnega limfadenitisa je prisotna večinoma količna oziroma krčevita bolečina. Po eni od razlag naj bi povečane bezgavke ob črevesu mehansko pritiskale na črevo in vsebino, ki se v njem pretaka, zaradi česar se morajo gladke mišice stene črevesja močnejše krčiti, kar pa povzroči bolečino, ki je blago do zmerno močna. Otrok opiše, da stisne in popusti ter se ponavlja. Otrokov trebuh je občutljiv v desnem spodnjem delu okrog popka, ob tem ima lahko tudi povišano telesno temperaturo, je prizadet, prisotno je lahko tudi bruhanje ali driska ter znaki okužbe dihal, kot sta kašelj in smrkanje. Težava je sama po sebi sicer v večini primerov nenevarna, ker pa so simptomi zelo nespecifični in lahko podobni kot pri vnetju slepiča, invaginaciji, okužbi sečil, torziji ovarija ali drugem resnem stanju, moramo opraviti več preiskav, da bi izključili ta nevarna stanja. Eno od pogostih nenevarnih vzrokov za podobno bolečino je lahko tudi zaprtje pri odvajanju blata.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Zakaj sploh pride do povečanih bezgavk v trebuhu oz. mezenteriju?

Bezgavke so pomembno mesto imunskega sistema, ki pomaga v borbi z najrazličnejšimi mikrobi in tujki. Večina povečanih bezgavk v trebuhu pri otroku je posledica virusnih okužb, največkrat dihal, redkeje so vzrok bakterijsko vnetje, zajedavci ali kaj drugega. Zato mezenterialni limfadenitis glede na vzrok delimo še na nespecifičnega in specifičnega.

Daleč najpogostejši je nespecifični mezenterialni limfadenitis, kjer so vzrok običajno nedoločene virusne okužbe. Pediatri pri otroku, ki je ob kliničnem pregledu videti prizadet, najprej opravimo laboratorijske preiskave in usmerjeni ultrazvok trebušne votline, kjer najdemo povečane bezgavke. Če ob tem ne najdemo ničesar posebnega, gre za nespecifično obliko, v nasprotju s specifično, pri kateri lahko določimo točno določen razlog v povezavi s točno določeno boleznijo. V tem primeru se pri ultrazvočni preiskavi poleg povečanih bezgavk pojavijo še druge najdbe, ki usmerijo nadaljnje dodatne preiskave. Lahko gre za sistemske bolezni, boleznii črevesja ali druge možne vzroke.

»V izogib zaskrbljenosti staršev bi rad poudaril, da pri večini otrok mezenterialni limfadenitis povzročajo že prebolele ali akutne virusne okužbe dihal. Čeprav do povečanih bezgavk lahko pripeljejo tudi drugi vzroki, pa že iz značilnosti teh bezgavk v kombinaciji s klinično sliko ugotovimo morebitne redkeje vzroke.«

Gre za relativno neznano težavo, od kdaj vemo za mezenterialni limfadenitis?

Že v 18. stoletju zasledimo opise kirurgov, ki so misleč, da gre za akutno vnetje slepiča, pri otroku ob operaciji ugotovili, da je slepo črevo brez znakov vnetja, našli pa so povečane bezgavke v trebuhu. Takrat so to poimenovali mezenterialni limfadenitis. Pred prvo svetovno vojno je bil vzrok omenjenim težavam pogosto tuberkuloza, kasneje pa druge okužbe. Je pa zanimivo, da so šele leta 2016 odkrili, da je mezenterij samostojen organ v trebušni votlini in ima poleg imunskih tudi druge naloge.

Omenili ste, da se mezenterialni limfadenitis potrdi z ultrazvočno preiskavo, je potrebna še kakšna dodatna diagnostika in kako se lotite zdravljenja, če sploh?

Odkrivanje mezenterialnega limfadenitisa je lahko diagnostičen problem, saj, kot rečeno, težava posnema simptome vnetja slepiča, zato diagnozo postavimo s pomočjo ultrazvoka, ki se odvisno od ambulante lahko naredi že na primarni ravni. To je ključna preiskava, s katero stanje potrdimo ali ovržemo.

Glede zdravljenja je težava sama po sebi večinoma nenevarna in izzveni sama od sebe, brez specifičnega zdravljenja in brez posledic najkasneje v roku dveh do štirih tednov.

»Ker simptomi akutnega mezenterialnega limfadenitisa velikokrat posnemajo simptome vnetja slepiča, kot so vročina, bolečina v desnem spodnjem delu trebuha, bruhanje in občutljivost pri palpaciji trebuha, opravimo poleg laboratorijskega pregleda krvi še ultrazvočni pregled trebušne votline.«

Mezenterij

Čeprav je mezenterij menda opisoval že Leonardo da Vinci, je kot samostojen organ prepoznani šele od leta 2016 – do takrat ga je stroka tretirala zgolj kot neotno strukturo, sestavljeno iz ločenih delov. Danes vemo, da gre za del potrebušnice, za vezivno tkivo, ki povezuje črevo in ga drži skupaj, v njem pa med drugim najdemo tudi mezenterijske bezgavke.

Funkcija mezenterija v popolnosti še ni znana in na tem področju še vedno poteka precej preiskav, kaže pa, da organ pomembno sodeluje pri številnih boleznih črevesja, maščoba v njem naj bi bila povezana s sladkorno boleznijo, metaboličnim sindromom, celo povišanim krvnim tlakom itd.

Pediatri sicer svetujemo izvajanje podpornega zdravljenja, otrok naj uživa dovolj tekočine, da ne pride do dehidracije, odvisno od jakosti bolečine svetujemo tudi zdravila proti bolečinam. Kadar otroka boli, mu običajno

prija, da se uleže s pokrčenimi nogami in tako sprostí mišice trebuha, posebne masaže ali obkladki pa niso potrebni.

Torej relativno nenevarna težava, ki pa zagotovo v starih prižge iskrico skrbi.

Tako je. Gre za večinoma nenevarno težavo, ki bo sama od sebe izzvenela najkasneje v štirih tednih. Sam sicer vedno rečem staršem, da sami najbolje poznajo svojega otroka in če opazijo poslabšanje simptomov ali pojav novih, je potreben ponoven posvet.

Pomembno je, da imajo starši jasna navodila, na kaj morajo biti pozorni – v primeru, da je bolečina konstantna in po analgetiku ne popusti, če otrok med hojo šepa, če bruha ali odvaja krvavo blato, če izgublja telesno težo, moramo narediti še dodatne preiskave – toda brez skrbi, to je izjemno redko.

Predvsem pa naj po pregledu in pogovoru z zdravnikom zaupajo njegovi presoji in naj ne preverjajo stvari na spletu ter s tem poglabljajo svoje zaskrbljenosti. Otroku potrebuje ob sebi starša, ki ga bo pomiril in potolažil ter ustrezno negoval. Zato si velja zapomniti, da svoje skrbi in strahove podzavestno prenašamo na otroka, kar pa v procesu zdravljenja vsekakor ni dobrodošlo.



- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABC

- A** Lenobe nikakor ne moremo enačiti z utrujenostjo, saj med njima obstajajo velike razlike.
- B** Utrujenost v evoluciji človeka zavzema varovalno vlogo.
- C** Če s preiskavami ne ugotovimo telesnega vzroka utrujenosti, posumimo na depresijo, tesnobo ter sindrom kronične utrujenosti.



Smo leni ali utrujeni?

Mnogi včasih občutimo nezno utrujenost, ko se nam zdi, da so naše baterije izpraznjene, in se le težka pripravimo do kakršne koli dejavnosti. Pa gre za dejansko utrujenost, za katero se morebiti skriva tudi bolezensko stanje, ali zgolj za preprosto lenobo? O razliki med enim in drugim, o razlogih za utrujenost, pa tudi o boleznih, ki se lahko za njo skrivajo, smo govorili z asist. Stašo Vodičko, dr. med., spec. druž. med. iz ZD Murska Sobota, ter Lusienom Fijavžem, dr. med., spec. druž. med. iz ZD Celje. O morebitni povezavi med utrujenostjo, izgorelostjo in pandemijo covid-19 pa je spregovorila psihologinja in psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny.

Avtorica: **Alja Možej**

Razlika med utrujenostjo in lenobo

»Lenoba ali biti len pomeni, da imamo veliko željo vztrajati v nedejavnosti ali v mirovanju, kaže pa tudi na pomanjkanje delavnosti in vztrajnosti. Po drugi strani je utrujenost stanje utrujenega človeka, torej osebe, ki nekaj dela. Tako nikakor ne moremo enačiti lenobe z utrujenostjo, saj med njima obstajajo velike razlike,« razloži dr. Vodička. »Lena oseba navadno ni zadovoljna, dela in nalog se niti ne loti zaradi strahu, možnih ovir in odpora, ki ga čuti do napora. V nasprotju z lenobneži utrujene osebe občutijo potrebo po tem, da bi neko nalogo izpolnile; tu ne gre več za pomanjkanje volje ali navdušenosti za opravilo, ampak nezmožnost telesa nalogo izpolniti. Če velja, da utrujenost odpravimo s

počitkom, je lenoba osebna lastnost neke osebe, ki to navado le težka spremeni,« zaključuje dr. Vodička.

Ali je utrujenost bolezen?

»Utrujenost označuje navidezno ali resnično stanje organizma, ki povzroča funkcionalno oslabitev, spremlja pa jo splošno slabo počutje. Občasno jo občuti vsak človek in nikakor ni vedno znak bolezni,« pojasni dr. Fijavž. Tako smo po besedah Vodičke velikokrat utrujeni zaradi samega načina življenja (npr. premalo spanja in telesne dejavnosti, preveč kave in pijač, ki vsebujejo kofein, prevelika telesna teža, preveč dela in obveznosti ipd.). Po drugi strani pa je utrujenost prisotna tudi pri večini obolenj. »Utrujenost v evoluciji človeka zavzema varovalno vlogo. Ko smo bolni, smo hkrati utrujeni, manj živahni. Lahko rečemo, da telo usmeri energijo v aktivacijo obrambnih mehanizmov za boj proti boleznim. Ko se pričnemo počutiti bolje, smemo sklepati, da smo v fazi okrevanja,« dodaja Fijavž. Proti utrujenosti se borimo tako, svetuje Vodička, da izboljšamo svoje spalne navade, se redno ukvarjamo s telesno vadbo, zmanjšamo vnos kave in drugih pijač, ki vsebujejo kofein, skrbimo za telesno težo ter skrbno in realno načrtujemo svoje obveznosti vnaprej.

Zakaj pride do spomladanske utrujenosti?

Spomladanska utrujenost označuje občutek utrujenosti, ki se navadno pojavi zgodaj spomladi. Ta izrazito sezonska utrujenost »ni diagnoza, ampak označuje stanje malodušja, lahko tudi lenobe ali zmanjšane telesne in miselne zmogljivosti. Je prehodna in vedno

mine. Podobni inčiči sta zimska zaspanost in jesenska melanholija,« je jasen dr. Fijavž. Po njegovih besedah tudi ni naključje, da je spomladanska utrujenost prisotna ravno ob koncu zimskih mesecev. Pozimi se namreč bolj zadržujemo v zaprtih prostorih, dnevi so krajši, zato več spimo, zaužijemo več hrane, bogate z ogljikovimi hidrati in maščobami, se zaradi tega zredimo, hitreje se telesno utrudimo. Ko pa se prične dnevi daljšati, smo bolj izpostavljeni sončni svetlobi, kar spremeni razmerje molekul živčnih prenašalcev v možganih, ki so odgovorni za spanje, razpoloženje, občutek umirjenosti, lakoto. Posledično se nam razpoloženje zniža, manj spimo, želimo zaužiti več hrane, bogate z beljakovinami in mikroelementi. Razvije se lahko prehodno depresivno ali tesnobno stanje, čemur pravimo spomladanska utrujenost, zaključuje Fijavž. Da bi se temu občutku izčrpanosti v spomladanskem obdobju izognili, moramo poskrbeti za uravnoteženo prehrano, zadostno hidracijo ter dovolj telesne dejavnosti na svežem zraku, še doda dr. Vodička.

Kdaj je zaradi utrujenosti treba obiskati zdravnika?

Če kljub vsem prizadevanjem in izboljšavam ostajamo utrujeni, je čas za obisk zdravnika, opozori Vodička. »To je še posebej pomembno, če se utrujenosti pridružijo še bolečine, povišana telesna temperatura, zadihanost ali nenamerno hujšanje. Zdravnik bo bolnika običajno pri pregledu povprašal o simptomih, življenjskih navadah in razvadah, socialnih in družinskih okoliščinah ter delovnih obveznostih. Za izključitev bolezni bo opravil nekaj osnovnih laboratorijskih preiskav krvi in urina in dodatnih testov glede na pridružene simptome.«

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Pri tovrstnih pregledih po besedah Fijavža pogosto ugotovijo slabokrvnost, hipotirozo, sladkorno bolezen, spalno apnejo, boreliozo, okužbo z virusom HIV ter razna nevrološka, ledvična, jetrna ali vnetna obolenja.

»Diagnostični izziv predstavljajo obolenja, pri katerih, z izjemo utrujenosti, ne ugotovljamo odstopanj v izsledkih preiskav in pregledov,« pojasni dr. Fijavž. »Tu smo družinski zdravniki v prednosti, saj najbolje poznamo pacienta in smemo, če s preiskavami ne ugotovimo telesnega vzroka utrujenosti, posumiti na tri najpogostejše duševne vzroke za utrujenost: depresijo, tesnobo ter sindrom kronične utrujenosti.

O morebitni povezavi med utrujenostjo, izgorelostjo in pandemijo covid-19

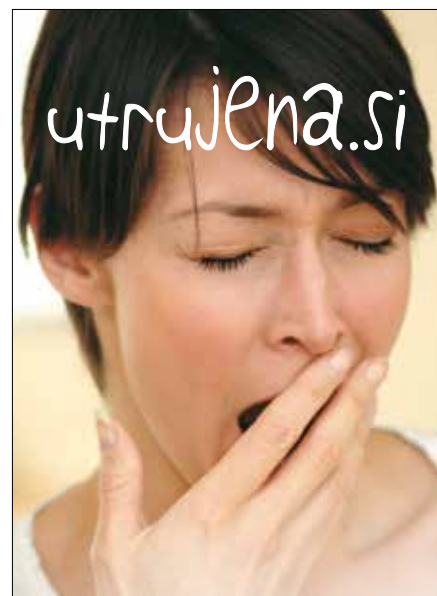
Za konec nas je zanimalo še, ali je možno, da posamezniki v teh časih pretirano utrujenost občutimo tudi kot posledico morebitnega stanja izgorelosti, v katerega smo bili pah-njeni zaradi dolgotrajne in za marsikoga stresne epidemije covid-19.

Dr. Pšeničny je najprej pojasnila, kaj izgorelost sploh je, zakaj do nje pride in zakaj se ta kaže tudi v obliki utrujenosti. »Raziskave potrjujejo, da je izgorelost rezultat dolgotrajnega samoizčrpavanja, ki je posledica strahu, da bomo zato, ker se nismo dovolj potrudili ali nismo bili dovolj dobri, zavrnjeni in bomo zato izgubili odnos, ki nam je pomemben. Ta strah pride pogosto do izraza na delovnem mestu: strah, da bi izgubili delovno mesto, tudi če objektivno ni realen, namreč močno zamaja občutek varnosti. Da bi občutek varnosti povrnili, se trudimo vse več ali skušamo vse narediti brez najmanjše napake, kar seveda izčrpa naše energetske zaloge, to pa vodi v občutek (kronične) izčrpanosti. Pa tudi sam občutek strahu nas sčasoma lahko duševno izčrpa, zlasti če se stopnjuje do kronične tesnobe ali paničnih napadov. Ker seveda ni mogoče vsega narediti popolno in, ker navzlic našemu nenehnemu prizadevanju doživljamo tudi zavrnitve ali kritike, je ogroženo tudi samovrednotenje in se zato lahko sčasoma prikrade še vse močnejši občutek depresivnega brezupa, kar se spet lahko izrazi kot utrujenost.«

»Pandemija je že sama po sebi zamajala občutek varnosti, prav tako je grožnja izgube delovnega mesta postala precej realnejša,« nadaljuje Pšeničny. »Kar seveda lahko tudi pri delu tistih, ki so se v normalnih okoliščinah uspešneje spopadali s svojimi notranjimi strahovi, pripelje do pretiranega angažiranja. Po drugi strani tudi sama sprememba načina življenja (izolacija v socialnem mehurčku, delo od doma, šolsko delo z otroki ...) zahteva prilagajanje, kar nam ponovno vzame veliko energije. Če pa k temu dodamo še občutek izgube nadzora, saj o načinu življenja odločajo drugi, ter občutek frustriranosti zaradi močne omejenosti socialnih stikov, vidimo, da pravzaprav v času epidemije obstaja veliko zunanjih dejavnikov, ki močno pritiskajo na naše kapacitete za spopadanje z ovirami in težavami. Rezultat je seveda kroničen občutek stresa,« zaključuje Pšeničny in še doda: »mehanizmi za spoprijemanje z njim pa so pri posameznih ljudeh različno učinkoviti in pri vseh nas tudi realno omejeni.«

Sindrom kronične utrujenosti

O sindromu kronične utrujenosti govorimo, kadar utrujenost traja najmanj šest mesecev, zanjo pa nam s preiskavami ne uspe odkriti neposrednega vzroka. »Pogosto jo spremljajo še simptomi, kot so bolečina, prizadetost spomina ter utrujenost kljub počitku,« razlaga Vodička. Kronična utrujenost je lahko tudi znak drugih bolezni, zlasti rakastih obolenj, srčnega popuščanja, multiple skleroze, kronične ledvične bolezni, revmatoidnega artritisa in kronične obstruktivne pljučne bolezni. »Vzroki za kronično utrujenost še niso docela jasni, kaže pa se, da je utrujenost v bistvu zaščitni faktor, ki telesu sporoča, naj počiva. Študije so dokazale vpliv vnetnih mediatorjev in avtonomnega živčnega sistema na nastanek utrujenosti, pa tudi, da se ta zmanjša ob izboljšanju bolezni. V primeru kronične utrujenosti to torej zdravimo tudi tako, da zdravimo osnovno bolezen,« zaključuje dr. Vodička.



Prehransko dopolnilo

Floradix Floravital® tekoče železo z vitamini

Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost

- vsebuje organsko železo (II) v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka
- z dodanimi vitamini B₁, B₂, B₆, B₁₂ ter z vitaminom C za večjo absorpcijo železa
- ne povzroča prebavnih težav

Vitamini B₂, B₆, B₁₂ in C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi. Železo ima poleg omenjenih dobrobiti vlogo tudi pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.



Okusen
TONIK
brez laktoze
in glutena



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah
utrujena.si **Dr. Gorkič**

Vsebinska

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



Asist. Staša Vodička, dr. med., Lusien Fijavž, dr. med., in dr. Andreja Pšeničny

Posledice velikonočnega prenajedanja



Katja Simić, dipl. dietetičarka

Pred nami so velikonočni prazniki, čas, posvečen družini in bližnjim, čas druženja in veselja, pa tudi čas nadvse bogato obloženih prazničnih miz, polnih dobrot, kot so pirhi, potica, šunka, jagnjetina, velikonočni kruh, hren. Resnica je, da se marsikdo med nami tem prazničnim dobrotam nikakor ne more upreti. Tudi po tem ne, ko nas že pošteno tišči za pasom in smo že morali odpeti kakšen gumb na hlačah.

Avtorica: **Alja Možež**

In če smo zavoljo kulinaričnega užitka še pripravljene stisniti zobe in pretrpeti katero izmed neljubih kratkoročnih posledic prenajedanja s hrano, med katere sodijo napihnjene, bolečine in pekoč občutek v želodcu in/ali v požiralniku, krči, težave z zgago, prebavne motnje, težave z žolčem, slaba vest in splošno slabo počutje, pa bi nas morale toliko bolj skrbeti dolgoročne posledice čezmernega vnašanja s sladkorji in maščobami ter soljo bogate hrane v telo.

Če se namreč po koncu praznikov kaj hitro ne vrnemo na stara pota zmernosti, temveč nadaljujemo z vnosi večjih količin hrane, lahko povečana količina inzulina v krvi dolgoročno vodi do resnih težav. Inzulinski rezistenci in povečani telesni teži se lahko pridružijo tudi pojavi, kot so hipoglikemija, visok krvni tlak, bolezn srca in ožilja ter celo določene vrste raka (npr. na dojkah, jajčnikih in maternici).

V nadaljevanju nas bo zanimalo, kako pravzaprav delujeta hormona lakote in vitkosti, inzulin in leptin, zakaj je njuno nemoteno delovanje pomembno za naše zdravje in vzdrževanje normalne telesne teže, kaj se z njima zgodi v

primeru, ko se praznično prenajedanje zavleče, in pa, kako ju lahko znova povrnemo v normalno stanje. Za konec pa nam bo diplomirana dietetičarka **Katja Simić** svetovala, kako med prazniki jesti vse, a na način, ki ne škoduje našemu zdravju in dobremu počutju.

Ogljikovi hidrati in mastna hrana preprečujejo normalno delovanje hormona lakote inzulina

Inzulin je ključni hormon pri uravnavanju presnove. Imenujemo ga tudi hormon lakote, saj spodbuja tek. Poleg tega pa inzulin telesu pomaga tudi pri shranjevanju s hrano pridobljene energije, in sicer na tri načine. Po eni strani telo spodbuja k temu, naj je hrano, bogato s škrobom in sladkorjem. Če njegovim zapovedim sledimo, nas nagradi. Inzulin namreč povzroča sproščanje dopamina, neurotransmiterja v možganih, odgovornega za občutek užitka, sreče. Več kot je s škrobom bogate, sladke hrane, več je inzulina v krvi, več je dopamina v možganih in posledično občutimo višjo stopnjo zadovoljstva. Nadalje inzulin s hrano pridobljeno energijo, pretvorjeno v krvni sladkor, dovaja celicam, ki to hrano potrebujejo. Hkrati pa inzulin tudi spodbuja jetra, da presežek energije pretvorijo v krvno maščobo in to shranijo v maščobne celice za čas, ko hrane ni na voljo.

Učinki delovanja inzulina so blagodejni, vse dokler ga je v telesu ravno pravšnja količina. Tedaj ljudje jemo, ko smo lačni, sicer pa nimamo želje po hrani. Naše telo se samouravnava in nimamo težav s prehranjevanjem in odvečnimi kilogrami. Problem nastane, ko se zaradi nenačnih povišanih vnosov z ogljikovimi hidrati bogate in mastne hrane v našem telesu močno poviša raven sladkorja v krvi. Telo se na to odzove tako, da začne proizvajati večje količine inzulina, ki naj bi te povečane količine sladkorja v krvi transportiral v celice.

Povišana raven inzulina zavira delovanje hormona glukagona, imenovanega tudi hormon porabe, katerega naloga je energijo, shranjeno v obliki maščob v maščobnih celicah, osvoboditi in jo spraviti do mišic in organov, ki jo nato porabijo za hrano in obnovo. Skratka, povišana raven inzulina upočasnjuje zgorevanje maščob. Poleg tega se začne človeku

zaradi povečane vrednosti inzulina vsa hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, zdeti okusnejša in se tako vse težje upira želji po vse več tovrstne hrane. Tretja posledica povečane ravni inzulina v krvi je inzulinska rezistenca. Gre za pojav, ko se celice mišic in organov pred odvečno količino inzulina začnejo braniti tako, da se pred njim preprosto »zaprejo«. Organi in mišice posledično ne sprejmejo potrebne količine inzulina in krvnega sladkorja, ki ga ta s seboj prinaša. Ker je inzulinu onemogočeno dovajanje krvnega sladkorja v organe in mišice, obravnava preostanek sladkorja, ki se začne kopičiti v krvi, kot odvečen in posledično ukaže jetrom, naj ta krvni sladkor v celoti spremenejo v maščobe in jih shranijo v maščobne celice. Tako posledice povišane ravni inzulina vodijo po eni strani v hitro utrudljivost, saj krvni sladkor ni tam, kjer ga telo potrebuje, hkrati pa tudi v hitrejšo in lažje pridobivanje odvečnih kilogramov.

Sposobnost telesa za uravnavanje in ohranjanje enakomerne ravni sladkorja v krvi lahko izboljšamo na več načinov. Prvič, jesti moramo dovolj, saj lakota vodi k prenajedanju s slabo hrano. Drugič, uživati moramo z vlakninami bogato hrano, saj so vlaknine tiste, ki ustvarjajo dolgotrajen občutek sitosti. Tretjič, tisti, ki že imamo težave z odvečnimi kilogrami, moramo paziti tudi na glikemični indeks živil oz. oceno hitrosti, s katero živilo sprosti svoje naravne sladkorje v krvni obtok. Nižji kot je indeks, dlje traja, da živilo sprosti svoje sladkorje, posledično pa tudi občutek sitosti traja dlje. Četrto, zmanjšati moramo vnos zlasti nasičenih maščob v telo, saj s tem izboljšamo občutljivost za inzulin ter tako pospešimo spravljanje sladkorja v telesne celice. Petič, občutljivost na inzulin močno poveča tudi telesna vadba.

Mastna hrana zmanjšuje moč delovanja hormona vitkosti leptina

Poleg želodca, ki nam z občutkom prenapihjenosti in tiščanja sam javlja, da ima hrane dovolj, nam signale sitosti pošilja tudi hormon leptin. Njegova glavna naloga je uravnavanje našega teka ter hitrosti, s katero naše telo kuri kalorije. Leptin izdelujejo maščobne celice. Ko slednje zaznajo, da v naše telo prihaja zado-

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

stna količina hranilnih snovi, sprostijo leptin v krvni obtok. Ta ima nato dve nalogi. Potuje v možgane, da bi zmanjšal tek, hkrati pa spodbudi telesno presnovo. Delovanje leptina iztirijo diete, še pogosteje pa ljudje zmotimo delovanje leptina z uživanjem mastne hrane, kot so meso, sir in druga mastna živila. Mastna hrana namreč močno zmanjša količino leptina v krvi, s tem pa se pojavi hlepenje po hrani. Po drugi strani manj mastna hrana ne samo povečuje količino leptina v krvi, pač pa tudi veča njegovo moč delovanja. Da bi namreč opravil svoje delo, se mora leptin pritrditi na celice in tako vplivati na njihove notranje mehanizme. Hrana z malo maščobe ojača sposobnost molekul leptina za izvajanje tega procesa.

Učinek leptina pri omejevanju teka lahko okrepimo tako, da dnevno zaužijemo ravno toliko kalorij, kot jih naše telo potrebuje za normalno delovanje, uživamo manj mastno hrano, poleg tega pa delovanje leptina izrazito okrepi telesna vadba.

Kako se lahko izognemo velikonočnemu prenajedanju?

Katja Simić, dipl. dietet.: opozarja, da moramo že v času pred prazniki urediti svojo prehrano in svoj odnos do hrane. obroki naj bodo čim bolj enakomerno razporejeni čez dan. Vsak obrok naj vsebuje kako svežo izbiro v obliki zelenjave ali sadja. Porcije naj bodo tako velike, da nas nasitijo do te mere, da nismo več lačni in ne do sitosti, ki nas popol-

noma onesposobi. Naučimo se poslušati svoje telo, kar pomeni, da jemo počasi in hrano dobro prežvečimo, preden jo pogoltnemo, saj bomo tako veliko bolj ozavestili, koliko smo pojedli. Jejmo za mizo in ne pred televizijo, za glavne obroke si vzemimo vsaj 20 minut časa, za malice vsaj 10.

Tako bodo, pojasni Simićeva, ko pridejo prazniki, te navade ostale v nas in bomo lažje kontrolirali svoje obnašanje za bogato obloženo praznično mizo. Praznične jedi v tistih dneh predstavljajo osnovo, okoli katere načrtujemo svoje obroke. Nič ni narobe, če velikonočni zajtrk sestavljajo tradicionalne jedi, čeprav so te malenkost bolj mastne in energijsko bogate, kot bi jih priporočili za vsakodnevno uživanje. Količina jedi oz. velikost porcije je tista, ki je odločilna. Za zajtrk tako pojedimo pirh ali dva, s kosom pogače v velikosti naše dlani, kateri dodamo tanko narezano suho meso in hren, potico raje pripravimo za dopoldansko ali popoldansko malico in je ne jejmo kar malo povprek čez dan. Prav tako čez dan ne pojedimo pirha vsakič, ko gremo mimo košare z njimi. Pijmo vodo in ne sokov. Po zajtrku pojdimo na sprehod v naravo in si v primeru, da bi nam masten obrok morda ponagajal, pomagajmo z mineralno vodo, nesladkano limonado ali zeliščnim čajem.

Če velikonočni zajtrk gostimo, lahko že s količino jedi, ki jo postavimo na mizo, pripomoremo k temu, da preprečimo prenajeda-

nje sebe in gostov. Pripravimo servirno mizo, kamor razporedimo jedi in pripravimo ne preveč velike krožnike. Hrana, ki ni na očeh, je veliko manj mikavna, kot tista, ki je na dosegu roke. Prav tako Simićeva svetuje, naj ostanke hrane razporedimo v ostale dnevne obroke ali jih uporabimo za malico v prihajajočih dneh. Če je hrane ostalo veliko, jo raje razdelimo med goste, da jo vzamejo domov, kot da smo primorani, da jo v dveh dneh nato pojedemo sami.

Pomembni so tudi dnevi pred veliko nočjo, dodaja Simićeva. Tudi v času posta skrbimo za enakomerno uživanje hrane, le izbire so drugačne. Jejmo kar se da veliko svežih izbir: solate, zelenjavne priloge, skuhamo tudi gosto zelenjavno ali stročnično juho. Te jemo za zadosten beljakovinski vnos, dodamo jim še mleko ter mlečne izdelke, izbiramo polnozrnat žita, ki so ravno tako hranilno bogata. Pripravimo si lahko na primer solato s kvinojo, ki ji dodamo čičeriko in mladi sir ter bučna semena. V postnem času ne stradamo.

V času velikonočnega posta poznamo tudi ogromno akcij, ki nas skušajo spodbuditi k zdravim navadam. 40 dni brez sladkorja ali alkohola sta samo dva primera. Izberimo si tudi sami razvado, ki nas najbolj bremeni, in se ji odpovejmo za ta čas. Še več za svoje zdravje pa bomo naredili, če bomo 40-dnevni post slabe razvade nato nadaljevali tudi preostali del leta in ne le za predpraznični čas, zaključí Simićeva.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

DAOSin[®]
prehransko dopolnilo

- Vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim diamin oksidazo (DAO).
- Encim diamin oksidaza v črevesju podpira razgradnjo histmina, zaužitega s hrano.

PREVERJENA KAKOVOST.

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

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana

ABC

- A** Najboljši način, da ugotovite, ali imate težave s previsokim tlakom, je, da si ga izmerite.
- B** Ustrezen tip merilnika ima certifikat in nadlaktno manšeto primerne velikosti.
- C** Pravilno merjenje krvnega tlaka je bistvenega pomena za natančen rezultat meritve.



Pripomoček, ki ga moramo imeti doma

Skoraj ni gospodinjstva, v katerem ne bi našli omarice ali škatle za prvo zdravstveno pomoč. V njej običajno najdemo termometer, zdravila, ki lajšajo glavobol, pomagajo pri prebavnih težavah, raznih vnetjih, odrgninah in urezninah. Kaj pa merilnik tlaka? Ga že imate? Zagotovo je najboljši način, da preverimo, kakšna je naša temperatura, ta, da si jo izmerimo. Podobno velja za merjenje tlaka, zato je priporočljivo, da je v vsaki hiši poleg termometra tudi merilnik tlaka. Najpomembnejše merilo za nakup merilnika je ustrezen certifikat – pri čemer oznaka CE ne zadošča, saj mora biti aparat klinično validiran. Pred nakupom preverite tudi velikost manšete, ki naj ustreza velikosti vaše nadlakti.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Svetovna zdravstvena agencija (WHO) navaja, da je visok krvni tlak oziroma hipertenzija glavni vzrok prezgodnje smrti po vsem svetu.

Ocenjujejo, da jo ima kar 1,13 milijarde ljudi na svetu, dve tretjini jih živi v državah z nizkimi in srednjimi dohodki. Ne čudi, da so si leta 2010 kot enega od globalnih ciljev za nenalezljive bolezni zastavili cilj, da želijo do leta 2025 zmanjšati razširjenost hipertenzije za 25 %. Slovenci v glavnem umiramo zaradi bolezni srca in ožilja, umrljivost in obolevnost je celo večja kot v Evropski uniji. Ključnega pomena je obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek in razvoj ateroskleroze. Eden najpomembnejših dejavnikov tveganja pa je visok krvni tlak ali hipertenzija. »Osební zdravnik me je pred leti opozoril na visok krvni tlak. Dobil sem diagnozo hipertenzija in zdravila. Zdravnik mi je predlagal, da kupim merilnik tlaka in redno spremljam tlak. Ko sem se odločil za nakup merilnika, sem gledal na razmerje med kakovostjo in ceno. Posebno pozornost sem posvetil izbiri zanesljivega proizvajalca, takšnega, o katerem se je že širil dober glas. Kupil sem digitalni merilnik tlaka, ki ga je preprosto uporabljati. Enkrat tedensko si izmerim tlak, včasih manj oziroma po potrebi. Občasno ga uporabi tudi žena,

mama pa ima svojega,« nam svojo izkušnjo zaupa 42-letni **Dejan** s Štajerske.

Katere vrednosti krvnega tlaka so zaželeni?

»Osnovni cilj, ki ga postavljajo slovenske in evropske smernice za obravnavanje arterijske hipertenzije, je krvni tlak, merjen v ordinaciji pod 140/90 mm Hg. To velja za vse odrasle, tudi za starostnike v dobri kondiciji. Čeprav začnemo visok krvni tlak zdraviti, če preseže 140 mm Hg, pa to ne velja za starostnike, ki so oslabei. Pri njih toleriramo do 10 mm Hg višji krvni tlak. Vrednosti, ki jih želimo doseči, pa so 130/80,« pove predsednica Združenja za hipertenzijo **doc. dr. Jana Brgljan Hitij, dr. med.** Zdravnica doda, da se tlak tudi pri zdravi osebi občasno poviša: ob večji telesni dejavnosti ali v določenih stresnih okoliščinah. Gre za normalno fiziološko gibanje tlaka. »Človek, ki ima povišan tlak, je lahko brez simptomov, lahko pa ima simptome, ki ga začnejo na to opozarjati. Simptomi so lahko nespecifični, kot na primer splošno slabo počutje in nelagodje. V takem

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

primeru ni odveč, če pomerimo krvni tlak. Če želimo, da merilnik pokaže prave vrednosti, moramo pravilno meriti. Moramo se umiriti in pravilno izvesti meritve.«

Kdaj na urgenco?

Tempo življenja je vsako leto večji in sledi mu tudi ritem našega srca, ki vedno hitreje bije. Spremembe življenjskega sloga po celem svetu prispevajo k večji pogostosti zvišanega krvnega tlaka ali hipertenzije. Eden izmed vzrokov za povišanje krvnega tlaka je tudi na hitro pripravljena hrana in premalo vnosa svežega sadja in zelenjave. Včasih pa nam jo lahko zagode tudi zdravo živilo. »Kdor se sooča s hipertenzijo in ima že zdravljen krvni tlak, mora biti pozoren tudi na kakšen dietni prekršek. Kisla repa in zelja sta sicer zelo zdravi živili, vendar zelo slani. Pri starostnikih se takšen prekršek takoj pozna. Drugi pogost razlog za poslabšanje stanja je, če bolnik pozabi vzeti zdravilo. Ljudje včasih težko presodijo, kdaj je potrebna urgentna obravnava. Če ni konkretnih simptomov, kot sta na primer glavobol in bolečina v prsnem košu, potem to ne zahteva urgentne obravnave. V primeru, da so simptomi prisotni, je treba ustrezno ukrepati,« razloži Jana Brguljan Hitij, dr. med. Poleg napačne prehrane in premajhne telesne dejavnosti k visokemu krvnemu tlaku pripomoreta tudi pretirano uživanje alkohola in kajenje. Vse te spremembe povzročajo vse večjo pogostost zvišanega

»Priporočamo, da ima vsak dom merilnik tlaka, prav tako kot termometer. Gre za merjenje osnovne življenjske funkcije in enkrat letno naj bi si krvni tlak pomeril vsak.«

krvnega tlaka. Seveda pa povišan krvni tlak ni edini razlog za merjenje. Tudi prenizek lahko povzroča težave. Pregovor pravi: nizek tlak pasje, vendar dolgo življenje. Zdravnica Jana Brguljan Hitij potrjuje, da ta rek glede dolžine življenja do določene mere drži. »Včasih smo nizek krvni tlak zdravili, kasneje pa smo zdravljenje opustili. Vsekakor pa ljudem z nižjim krvnim tlakom priporočamo veliko telesne dejavnosti in redno uživanje tekočine. Tako si tlak sami zvišujejo. Je pa dobro tlak spremljati in redno meriti.«

Merilnik tlaka, aparat za vsak dom

»Priporočamo, da ima vsak dom merilnik tlaka, prav tako kot termometer. Gre za merjenje osnovne življenjske funkcije in enkrat letno naj bi si krvni tlak pomeril vsak. Seveda z mer-

jenjem ne gre pretiravati, pa tudi pozabiti nanj ne. Še posebno starejšim se tlak pogosteje nepričakovano dvigne in previdnost ni odveč,« svetuje Jana Brguljan Hitij. Priporoča nakup preprostega samodejnega, digitalnega aparata s certifikatom, ki ga je opravilo Evropsko združenje za hipertenzijo. »Mlajšim generacijam je všeč, če ima merilnik tlaka funkcijo, ki ga poveže s telefonom. Tako lahko zdravniku iz baze podatkov, shranjenih na telefonu, pokažejo vse merjene vrednosti. V stroki pa si prizadevamo, da bi imeli merilniki tlaka funkcijo, ki bi omogočala pošiljanje informacij neposredno zdravniku. To bi bilo dobrodošlo še posebno pri obravnavi starostnikov. Razvoj takšne funkcije je še v fazi raziskav. Vsekakor pa je cilj ta, da bi si človek doma pomeril tlak, ti podatki pa bi se neposredno prenesli v posameznikovo

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



medical devices

Merilniki krvnega tlaka

Merilniki krvnega tlaka Mediblink omogočajo merjenje sistoličnega in diastoličnega krvnega tlaka ter srčnega utripa. Do 7 naprednih tehnologij in dodatnih 7 lastnosti omogočajo boljši nadzor vašega zdravja.



Model M500
Cena 44,69€



Model M520
Cena 59,99€



Model M540
Cena 74,99€



5 LET GARANCIJE

Univerzalna velikost manšete



10 LET GARANCIJE

Napajalnik priložen
Univerzalna velikost manšete



10 LET GARANCIJE

Napajalnik priložen
Univerzalna velikost manšete
AFib Opozori na povečano možnost srčnega infarkta

Na voljo v vaši lekarni. Zastopnik: Prolat d.o.o., Praproče 9, 8210 Trebnje T: 07 30 44 555 E: info@prolat.si W: www.prolat.si

»Bolniki, ki izvajajo samomeritve krvnega tlaka doma, morajo svoj merilnik krvnega tlaka na približno dve leti preveriti na servisu.«

zdravniško kartoteko,« opiše rešitev iz prihodnosti zdravstva in predsednica Združenja za hipertenzijo.

Konkretni nasveti za izbor aparata

Polona Gabrovšek, mag. farmacije, opozarja, da moramo biti pri nakupu merilnikov za krvni tlak pozorni na velikost manšete, saj je to zelo pogosta napaka pri meritvah krvnega tlaka. »Pravilo velja, da naj bi gumijasti del manšete, to je notranji, napihljivi del, obsegal vsaj 80 % obsega nadlakti. Pri meritvi krvnega tlaka je namreč zelo pomembno, da manšeta enakomerno stisne nadlaktno odvodnico. Priporočajo se merilniki krvnega tlaka na nadlakti, saj merilniki na podlakti podcenjujejo sistolični in precenjujejo diastolični krvni tlak, zato so primerni le za mlajše prei-

skovance brez žilnih okvar. Pred nakupom je torej dobro pomeriti obseg nadlakti ali pa to opravimo ob nakupu v lekarni. Običajno je razpon obsega nadlakti, ki ustrezajo, zapisan na manšeti. Merilniki na podlakti se izjemoma priporočajo tudi pri bolnikih s krajšimi močnejšimi koničasto oblikovanimi nadlaktmi. Pomembno je razmišljati tudi o tem, da izberemo merilnik krvnega tlaka, za katerega imamo zagotovljen nakup dodatne opreme (dodatna manšeta, električni adapter itd.), garancijski list in servis. S tem zagotovimo, da nam bo naprava dolgo in pravilno služila.

Ne pozabite na servisiranje aparata

»Bolniki, ki izvajajo samomeritve krvnega tlaka doma, morajo svoj merilnik krvnega tlaka na približno dve leti preveriti na ser-

visu. Včasih komu pade merilnik na tla ali se kako drugače poškoduje. V takem primeru je treba opraviti servis takoj.« Združenje za hipertenzijo svetuje bolnikom, da po nakupu merilnik prinesejo ob zdravniškem pregledu v zdravstveno organizacijo in primerjajo meritve. Klinične in bolnikove meritve se morajo precej natančno ujemati. »Bolniki lahko svoj merilnik krvnega tlaka prinesejo tudi v lekarno, ki imajo overjene merilnike krvnega tlaka, in tako preverijo njegovo natančnost,« še pove Polona Gabrovšek.

Kaj je pomembno storiti pred meritvijo tlaka?

Na spletni strani Združenja za hipertenzijo www.hipertenzija.org lahko preberete nasvete za merjenje krvnega tlaka. Ni pomemben samo čas merjenja, ampak tudi čas pred njim. Pol ure pred merjenjem ne zaužijte obroka, prave kave, ne kadite in ne uživajte alkohola. Krvnega tlaka si ne merite kmalu po naporu ali zaužitju zdravil. Prav tako pred merjenjem krvnega tlaka opravite veliko ali malo potrebo, saj stiska zvišuje krvni tlak. Pet minut pred merjenjem se umirite in udobno počivajte. Ne pozabite na pisalo in papir, da si zapišete izmerjene vrednosti.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenejanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

OMRON

Prenovljena linija merilnikov krvnega tlaka






NOVO

● OMRON M7 Intelli IT



NOVO

● OMRON M4 Intelli IT



NOVO

● OMRON M6 Comfort



NOVO

● OMRON M3

OMRON
št.1 po mnenju KARDIOLOGOV

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

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

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

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

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

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABC

- A** Laserski nož je v kirurgiji v določenih primerih zamenjal običajni kirurški skalpel.
- B** Ob pomikanju laserja globina reza ostaja ves čas enaka.
- C** Laserski snop zaustavlja krvavitev in izgube krvi so manjše.

Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Laser se je pojavil pred približno šestdesetimi leti in že takrat so znanstveniki prepoznali možnosti snopa svetlobe, ki neinvazivno prenaša energijo skozi človeško tkivo. Danes so laserji v zdravstvu nekaj povsem vsakdanjega: uporabni in učinkoviti so na različnih področjih estetske kirurgije, dermatologije, stomatologije, oftalmologije, ginekologije, urologije ... mnogo vej medicine si z njimi lahko učinkovito pomaga.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kje so meje laserja? Nekateri menijo, da nikoli ne bo povsem zamenjal skalpela. Nekateri drugi pa so prepričani, da bo laserski nož v prihodnosti z razvojem povsem zamenjal skalpel. Na začetku so menili, da so laserji najučinkovitejši predvsem na lažje dosegljivih, zunanjih delih telesa, kot so koža, ušesa, usta, oči in nos. Z napredkom pri razvoju laserskih tehnik, ki se uporabljajo pri kirurgiji in raziskovanju notranjosti, pa so ga začeli uporabljati tudi pri operacijah v notranjosti telesa.

Poglejmo, kje vse se v zdravstvu laser danes uporablja.

Prednosti v kirurgiji

Laserski nož je v kirurgiji v določenih primerih zamenjal običajni kirurški skalpel. Katere so prednosti laserske kirurgije? Zelo pomembna prednost je ta, da je svetlobni žarek vedno enakomeren: ves čas oddaja enako količino energije. To pomeni, da je ob pomikanju globina reza ves čas enaka. Pri uporabi skalpela se namreč lahko zgodi, da

DERMA CENTER
ROGAŠKA & MARIBOR

Zdravljenje rosaceje, ognjenih znamenj, odstranjevanje kapilar na obrazu in nogah ter drugih žilnih sprememb na koži s PDL laserjem.

+386 51 420 165 | www.derma-rogaska.si | info@derma-rogaska.si

»Na začetku so menili, da so laserji najučinkovitejši predvsem na lažje dosegljivih, zunanjih delih telesa, kot so koža, ušesa, usta, oči in nos. Z napredkom pri razvoju laserskih tehnik, ki se uporabljajo pri kirurgiji in raziskovanju notranjosti, pa so ga začeli uporabljati tudi pri operacijah v notranjosti telesa.«

kirurg na nekem mestu zareže pregloboko. Druga prednost je ta, da vroči svetlobni snop sproti zapira rano (to velja še posebej pri manjših krvnih žilah, npr. tistih v koži ali pri zdravljenju globoke zobne gnilobe). Laserski žarek ob rezanju tkiv namreč zastavlja krvavitev in izgube krvi so manjše, manjše je tudi otekanje pacientov po posegu. Ker celice tkiva niso dobri prevodniki toplote, koža ali drugo tkivo v bližini laserskega vreza ne postane pretirano vroče in ga žarek zato ne poškoduje. To je še posebej pomembno, ko mora kirurg operirati na zelo majhnem območju, obkroženim z zdravim tkivom ali organi.

Laser in žile

Laserji se vedno pogosteje uporabljajo pri čiščenju plaka oziroma oblog v stenah arterij, tudi srčnih. Po klasični metodi odstranjevanja oblog na koronarnih žilah običajno odprejo prsni koš in opravijo več vrezov, tak poseg je pogosto tvegan. Z laserskim snopom se obloge dobesedno izžgejo (skrajšano ime posega je laserska angioplastika).

Laser pa je uporaben tudi pri zdravljenju krčnih žil (ohlapnih ven). Laserska operacija krčnih žil ima številne prednosti pred klasično operacijo krčnih žil.

Opravi se ambulantno, v lokalni anesteziji in blagi sedaciji. Izognemo se zapletom,

ki se lahko pojavijo pri splošni ali regionalni anesteziji. Uporaba ultrazvoka med operacijo omogoča zaporo vseh okvarjenih ven in perforatorjev, zdrave žile pa ostanejo neprizadete. Izguba krvi med operacijo je manjša, prav tako tudi poškodba tkiv med posegom. Okrevanje po posegu je zato relativno hitro in nezahtevno, pacient pa po posegu prične takoj hoditi, tudi hospitalizacija ni potrebna.

Zdravljenje odstopa mrežnice in kratkovidnosti

V oftalmologiji laserska kirurgija dosega pomembne uspehe. Razlog za učinkovitost zdravljenja z laserskimi žarki je tudi v zgradbi roženice. Ta prepušča svetlobo v notranjost oči, tudi lasersko svetlobo, žarek je zato ne poškoduje. S pomočjo laserja se lahko med drugim popravi kratkovidnost, uporablja se pri zdravljenju odstopa mrežnice, pri zdravljenju očesnega glavkoma ter pri diabetični retinopatiji (spremembe na očesnem ozadju).

Laserske operacije oči omogočajo delno ali popolno odpravo odvisnosti od očal in kontaktnih leč. Korekcija vida z laserjem je ambulantni operativni poseg, pri katerem s hladnim žarkom svetlobe preoblikujejo površino roženice, s čimer dosežejo izboljšanje ostrine vida. S pulzirajočo svetlobo nežno posnamejo mikroskopsko majhno količino tkiva in tako preoblikujejo zakrivljenost rože-

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje



Samo za tvoje oči

Z lasersko vstavitvijo znotrajočesne leče lahko sočasno odpravimo dioptrijo na daleč in blizu, cilindre ter sivo mreno. Za dober vid brez očal tudi po 45 letu!

Očesna kirurgija, ordinacija in optika
LJUBLJANA | ŽALEC | VELENJE

T: 041 724 995 | E: okulistika@irman.si | www.ocesneoperacije.si

irman

nice, kar omogoča jasnejše fokusiranje svetlobe na mrežnico.

Laser v zobozdravstvu

Z laserji se v zobozdravstvu izvajajo preparacije zobnih kron, zelo natančno se lahko odstranjuje karies, to pa zato, ker je na območju zobne gnilobe vsebnost vode večja kot v območju zdravega zobnega tkiva.

Zgradba kariesa je precej mehkejša od sklenine zoba. Laser se tako nastavi na jakost, ki je ravno dovolj močna, da odstrani le poškodovano tkivo, na sklenino pa nima vpliva. Prednost uporabe laserja je nedvomno tudi v tem, da ne povzroča bolečine in se zato lahko izogremo uporabi anestetikov.

Kje še lahko v zobozdravstvu zdravijo z laserjem? Z njim se uspešno sterilizirajo koreninski kanali. Učinkovit je pri zdravljenju boleznih dlesni. Z laserjem lahko preoblikujejo dlesen ali tudi odstranijo del tkiva, ki ga je treba pregledati.

Uporablja se še pri beljenju zob in pri zalivanju fisur (razpok) v zobu.

Krepitev ohlapne nožnice in zdravljenje inkontinence

Nožnica postane ohlapna, ker se kolagen v njeni steni poškoduje in postara zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti in po menopavzi ter mehanskih sprememb predvsem po vaginalnem porodu. Nožnica postane ohlajnejša in posledično spolnost manj zadovoljujoča. Z laserjem in njegovim fototermalnim delovanjem se sproži preoblikovanje kolagena, njegovo obnavljanje in tvorba novega kolagena. Posledično se kolagen odebeli, stena nožnice se skrči po vsej svoji dolžini.

Pred posegom se opravi ginekološki in ultrazvočni pregled ginekoloških organov. Poseg poteka brez bolečin, posebne priprave niso potrebne. Po posegu se pacientka lahko vrne v svoje običajno življenje. Lahko se zgodi, da se po posegu pojavijo blagi krči v nožnici in prozoren izcedek, ki traja dva do tri dni. Večinoma zadošča en poseg, ki ga po potrebi ponovijo.

Zaradi naravnega propadanja kolagena, do katerega pride z leti, je potrebna ponovitev posega čez dve do pet let, kar je odvisno od starosti pacientke, začetnega stanja, kakovosti tkiva.

Laserski posegi za pomlajevanje kože

Laser se uporablja tudi pri posegu glajenja kože, ki je priljubljen kozmetični postopek in lahko pomaga pri pomlajevanju kože ter zmanjšanju vpliva sonca, staranja in drugih kožnih nepravilnosti. Laserska svetloba se absorbira v molekulah vode v zgornjih plasteh kože. Zgornje plasti kože, to so povrhnjica in del usnjice, ob tem izparijo, hkrati pa se spodnje plasti kože spodbudi k obnovi, začne se odlagati nov kolagen in krčenje obstoječih kolagenskih vlaken. Tako se doseže nekirurški "lifting" oziroma zateza-

nje kože. Bistvena prednost glajenja kože z laserjem je, da je možno zelo natančno kontrolirati debelino tkiva, ki ga med posegom odstranijo in tako se dosežejo natančni učinki in bistveno zmanjša možnost stranskih učinkov.

Laser omogoča tudi natančno in učinkovito odstranjevanje povrhnjih sprememb oziroma benignih rašč na koži. Na ta način danes lahko gladijo gube, brazgotine, odstranjujejo nekatere vrste kožnih tumorjev, odstranjujejo milije, odstranjujejo določene spremembe na koži, nastale zaradi pretiranega sončenja, starostne bradavice in nekatere druge kožne spremembe. Z laserji lahko presajajo lase ali precizno režejo tkivo – dermatokirurški posegi.

Zdravijo pa se tudi strije. Laserski žarek povzroči v rdečih žilicah v strijah oziroma brazgotinah, da pobledijo in se ob tem tudi do neke mere zmanjšajo, skrčijo, lahko celo izginejo. Po posegu je koža na zdravljemem predelu dodatno pordela in nekoliko otekla, vendar to izgine po nekaj dneh.

Še dobre novice za lepo kožo

Večina starostnih lis je posledica prekomernega izpostavljanja UV-žarkom. Tudi pigmentne lise se lahko odstranijo z laserjem. Učinkovitost posega je odvisna od tega, koliko pigmentiranih lis ima oseba, kako temne so, kakšna je njihova debelina, kje v koži se pigment nahaja. Po posegu se občuti na koži nekoliko žgoč občutek kot pri blagih sončnih opeklinah, predhodne lise začasno potemnjijo, na površini se pojavi temnejša luska, redko krastica. Včasih je po posegu potrebno uporabiti antibiotično kremo. Po nekaj dneh, največ desetih, se temneje obarvane lise odluščijo. Nekaj tednov se je treba izogibati izpostavljanju soncu.

Izkušen dermatolog pred posegom kožo temeljito pregleda s pomočjo dermatoskopa. Ne sme namreč spregledati prekanceroz ali še huje, melanoma, saj bi to lahko privedlo do usodnih posledic.

Razširjene žilice ali kuperoza

Največkrat nastajajo kot posledica staranja kože, lahko pa so tudi posledica nosečnosti, poroda, jemanja kontracepcijskih tablet, nadomestnega estrogenskega zdravljenja, sončenja, kožnega obolenja imenovanega rozacea ali celo zdravljenja s hormonskimi mazili ali kremami, ki vsebujejo kortikosteroide. Drobne razširjene žilice so rožnato obarvane in jih najpogosteje opažamo na obrazu in spodnjih okončinah. So trajno razširjene kapilare in postkapilarne venule, ki so del površinskega krvožilnega pleteža tik pod povrhnjico. Skozi kožno površino prosejajo kot tanke, razvejene nitke, včasih pa dajejo predelu kože videz rdečine.

Uspešnost laserskega zdravljenja je odvisna od števila, velikosti in globine razširjenih žilic. Večinoma so potrebni dva do trije posegi, med njimi mora biti mesec do dva premora.

Odstranjevanje je neinvazivno, saj kože ob posegu ne prebadajo. Posebno opozorilo: pred laserskim odstranjevanjem žilnih sprememb se je treba vsaj dva meseca izogibati sončnim žarkom. Prav tako se je sončnim žarkom treba izogibati še štiri tedne po posegu in se ob morebitni izpostavljenosti ustrezno zaščititi. Poseg se občuti kot zbadanje, anestezijska ni potrebna.

Po posegu vam bo po potrebi zdravnik predpisal ustrezno antibiotično mazilo.

Lasersko odstranjevanje dlak

Odstranjevanje dlak je eden najbolj poznanih laserskih postopkov. Pri tem se snop svetlobe usmeri neposredno v lasni mešiček. Pigment v mešičku absorbira svetlobo in to ga uniči, na istem mestu dlaka ne zraste več. Terapija je koristna pri odstranjevanju neželenih dlak obraza, nog, rok, pazduh, bikini in drugih predelov. Prednost postopka je v njegovi natančnosti, saj laser cilja le dlako, okoliško tkivo pa pusti nepoškodovano. Poseg je tudi zelo hiter: če gre za manjše območje, kot je na primer predel nad zgornjo ustnico, traja le okoli minute, pri večjih predelih pa do ene ure. Razveseljivo je tudi, da je v treh do sedmih ponovitvah izguba dlak večinoma trajna.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040 934 000

www.zobozdravstvo-prenadent.si

Lasersko zdravljenje zob in dlesni, estetika, protetika, implantologija.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: **fibromov, bradavic na rokah in nogah ter glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd:Yag - najnovejša metoda zdravljenja.**

80% ozdravitev glivic - potrebnih 8-10 terapij. Akcija: 10% popust ob nakupu paketa.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenašanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

Zelena stran

Kirurgija

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

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

Zobozdravstvo

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

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

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo
Mag. Branka Geczy, dr.med
Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
Tel.: 064 234 605, www.orl-ambulanta.si

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, 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 ZZS tudi brez doplačila, kape, rutke.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02
Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70
www.lasulje.net

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

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

Ortopedija

FITEX d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Osteopatija, zdravljenje boleznih 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 Glešič, Boris Glešič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje,
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90
www.optika-glescic.si, glescic.optika@siol.net

Vsebinska

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenejanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 18,90 €

04/51 55 880, info@freising.si

MIŠICE ZA DOSTOJNO ŽIVLJENJE

Med 40. in 80. letom starosti izgubimo v povprečju kar 50% mišične mase. S staranjem se krhkost stopnjuje tako z zmanjšano telesno aktivnostjo, kot tudi z zmanjšanim vnosom hranil, tako da sta razloga za upad mišične mase povezana. Izgubo mase skeletnih mišic imenujemo sarkopenija, na razvoj katere pa ne vpliva le manj gibanja in prehranski deficiti, pač pa tudi hormonske spremembe, inzulinska rezistenca, upad števila mišično – živčnih stikov, kronična vnetja...

Proces upadanja mišične mase poteka počasi in postopoma, včasih pa se nam tudi zgodi, da je upad hiter in velik. Najpogosteje izgubimo mišično maso ravno na račun zmanjšanja telesne dejavnosti, kar imenujemo z mirovanjem povzročena mišična atrofija, pri čemer gre za fiziološko prilagoditev na zmanjšano uporabo mišic. Hiter upad mišične mase pa se lahko zgodi tudi pri zmanjšanjem vnosa hranil, še posebej aminokislin in beljakovin.

Kako torej kljubovati upadanju mišične mase?

Seveda je priporočljiva redna vadba in rekreacija tudi v zrelejših letih, a vendar ta vedno ni mogoča.

Priznan kardiolog, dr. Tomislav Majič, je prav v ta namen formuliral izjemen izdelek **Vitality**, ki z visoko vsebnostjo beljakovin kljubuje izgubi mišične mase pri starejših ljudeh ter prispeva k ohranjanju zdravih kosti. Še posebej je priporočljiv pri ljudeh s

sarkopenijo, mišično atrofijo, avtoimunimi obolenji, rakavimi obolenji ter vsemi, ki so za krajše ali daljše obdobje prikovani na posteljo ali invalidski voziček. Ravno zato se v izdelku **Vitality** nahajajo tudi sestavine, kot so kakavovi polifenoli, tomatidin in urosolna kislina, ki učinkovito preprečujejo izgubo mišične mase ter izboljšujejo funkcijo skeletnega mišičevja in srčne mišice tudi pri telesno neaktivnih ljudeh. Dr. Majič pa v formulaciji ni pozabil tudi na L-arginin, ki povečuje telesno vzdržljivost in prekrvavitev mišic ter ima tudi pro-erektilne lastnosti. Težje se gibljejo tudi ljudje, ki imajo metabolni sindrom in povišano telesno težo. Debelost namreč predstavlja velik problem, saj vraščanje maščobnega tkiva v skeletne mišice močno pospeši razvoj sarkopenije, kar imenujemo sarkopenična debelost. Zelo poznan mikroelement, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi je krom, k sproščanju energije pri presnovi pa pomembno

Biostile
Najboljše iz narave za sodobnega človeka.

prispevata baker in mangan. Cimet je poznan po svojih antidiabetičnih učinkih, saj posnema delovanje inzulina, hkrati pa odlično deluje v sinergiji s sabljastim triplatom, ki prav tako znižuje krvni sladkor, zmanjšuje hiper-glikemijo po obroku in pomaga pri zniževanju trigliceridov.

Kamboška garcinija je majhen tropski sadež, ki zavira pretvarjanje odvečnih ogljikovih hidratov v maščobe, zavira apetit in topi stare zaloge maščob, ki se kopičijo na neželenih mestih, zvišuje raven serotonina (hormona sreče), izboljša razpoloženje in daje energijo. Vse omenjene izvlečke boste našli v izdelku **Energy Plus**, ki je še posebej priporočljiv, če imate počasno presnovo, čutite pomanjkanje energije, imate težave z odvečnimi kilogrami in trebušno debelostjo.

Da pa boste hkrati poskrbeli tudi za imunski sistem, dobro počutje, boljšo mikrocirkulacijo in za zadosten vnos vitaminov in mineralov, pa priporočamo tudi uživanje kombinacije sadnih sokov, s poudarkom na jagodičevju, aloe veri, noniju in še množici ostalih sadnih sokov. Vse to in še več je združeno v vitaminsko - mineralni bombi, imenovani **Max Fruit King** s kraljevskim okusom.

Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje

FORMULA ZA VAŠE MIŠICE

Vitality, Energy Plus in DARILO Max Fruit King 300ml



~~REDNA CENA 82,70 EUR~~

AKCIJSKA CENA
61,80 EUR

+ BREZPLAČNA
POŠTNINA

NAROČITE
SVOJ PAKET PO
AKCIJSKI CENI NA

080 88 44
www.biostile.si
info@biostile.si

Naj mehur ne kroji vašega življenja!

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju, in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?

Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si



Vsebina

- 4 Eno leto epidemije
- 6 Tuberkuloza nekoč in danes, v času pandemije
- 8 Marec – svetovni dan ledvic
- 10 Operacije možganov v budnem stanju
- 14 Prihaja čas alergij
- 17 Multipla skleroza – novo upanje
- 20 Bolezen tudi brez bolečine
- 22 Zdravljenje neplodnosti v času epidemije
- 24 Ribje olje – nekoč in danes
- 26 Folna kislina in zanositev
- 29 Prihaja tiho in udari boleče
- 32 Osebe s sladkorno boleznijo in cepljenja
- 34 Mezenterialni limfadenitis – bolezen ali simptom?
- 36 Smo leni ali utrujeni?
- 38 Posledice velikonočnega prenajedanja
- 40 Pripomoček, ki ga moramo imeti doma
- 43 Z laserjem gre vse lažje in hitreje