

# ABCzdravja

Oktober 2021  
Leto 16, številka 9

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000  
izvodov

**Covid-19 in  
demenca**

**Ko nenadoma ne  
slišimo več dobro**

**Včasih dojenje ni  
mogoče**

**Bolezen v nosečnosti**

**Zobna proteza  
mi je prevelika**

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

Švicarski testi  
Biosynex vrhunske  
kakovosti!

Na voljo v lekarnah.  
Več na:  
[www.samotestiranje-covid.si](http://www.samotestiranje-covid.si)

o Za samotestiranje  
protiteles



Biosynex 859257 21/21

Prave informacije o vaših  
težavah poiščite na:

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



# BetterYou vitamin D

Učinkovita,  
priročna in  
okusna  
ustna pršila  
z vitaminom D.

BetterYou®



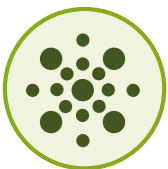
## Ustna pršila BetterYou Vitamin D:

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.
- Proizvedena po najvišjih standardih dobre proizvodne prakse (GMP).
- V okolju prijazni embalaži.
- Primerni za vso družino.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Vitamin D...



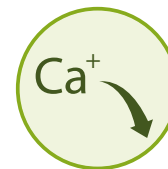
Podpira  
imunski sistem



Ohranja normalne  
kosti in zobe



Za normalno  
delovanje mišic



Povečuje  
absorpcijo kalcija

Ustna pršila so prehranska dopolnila, le-ta pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ob kateri je pomemben tudi zdrav način življenja.

SITIS

dm

Sanolabor

Norma

TOSAMA

biotopic

Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na [www.sitis.si](http://www.sitis.si) ali 02 / 421 33 33.



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



**Letnik 16, številka 9, oktober 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**

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.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** V Sloveniji ima demenco vsak 13. prebivalec, starejši od 65 let.
- B** Demenca je ena največjih zdravstvenih, socialnih in finančnih težav sodobne družbe.
- C** Zdravila, s katerimi bi pozdravili demenco, še ne poznamo.

# Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence

September velja za svetovni mesec alzheimerjeve bolezni, 21. septembra pa obeležujemo svetovni dan alzheimerjeve bolezni. Slednja je najpogostejši vzrok za demenco (kar 50–60 % demence je posledica alzheimerjeve bolezni). Ob tej priložnosti so strokovnjaki na novinarski konferenci spregovorili o demenci, pomenu zgodnje diagnoze in vplivu bolezni covid-19 na kognitivne sposobnosti.

Avtorica: **Helena Žagar**

Demenca je kronična napredujoča bolezen možganov, ki jo povzročajo spremembe na možganskih celicah. Kaže se z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, prepoznavanja, razumevanja, računskih in učnih sposobnosti ter govorjenja, izražanja in presoje. Ta t. i. »tiha bolezen našega časa« lahko prizadene vsakogar, s starostjo pa možnost, da zbolimo, narašča.

Tako ima v starosti nad 65 let demenco že vsak peti človek, v starosti nad 80 let pa vsak tretji. V Sloveniji živi več kot 34.000 oseb z

demenco, za vsako pa v povprečju skrbijo trije ljudje. Ocenjuje se, da ima v Sloveniji demenco vsak 13. prebivalec, starejši od 65 let oz. vsak peti prebivalec, star 80 let ali več. Do leta 2040 naj bi se število oseb z demenco podvojilo, kar pomeni, da bo pri nas skoraj 70.000 obolelih in več kot 200.000 ljudi, ki bodo skrbeli zanje. Posledično ne preseneča, da demenca velja za eno največjih zdravstvenih, socialnih in finančnih težav sodobne družbe.

## Pravočasna diagnoza bolniku in svojcem olajša življenje

Da bi razumeli, zakaj je pravočasna diagnoza pri demenci tako zelo pomembna, moramo najprej vedeti, da za zdaj zdravila, s katerimi bi pozdravili demenco, še ne poznamo. Je pa moč z zdravili, ki so na voljo, bolezen upočasniti. In ta razpoložljiva zdravila bolnikom najbolj pomagajo ravno v zgodnjem obdobju bolezni. Po drugi strani pa pravočasna diagnoza olajša življenje tudi svojcem oz. ljudem, ki za bolnika skrbijo. »Bolezen v povprečju traja od 10 do 15 let, zdravila zanjo pa še ni,« pojasnjuje **Štefanija Zlobec**, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija. Sčasoma,

ko bolezen napreduje, postajajo osebe z demenco vedno bolj odvisne od drugih in potrebujejo 24-urno pomoč, saj same zase ne morejo več skrbeti. To pa lahko močno obremeni svojce, ki lahko postanejo izpostavljeni hudim duševnim, telesnim in finančnim obremenitvam in celo socialni izključenosti. »Sprejeti diagnozo je najtežje. Pa vendar svojci navajajo, da so potem, ko so izvedeli za diagnozo, čutili olajšanje in lažje spremenili obstoječo vsakodnevno rutino. Življenje v negotovosti je nedvomno bolj stresno kot življenje, v katerem veš, kaj se s tabo dogaja. Po diagnozi bolnik namreč dobi zdravstveno podporo, svojci pa informacije in pomoč. Še zlasti prvih nekaj mesecev po diagnozi je ključnih, saj se tedaj svojci informirajo in izobražujejo o bolezni, dobijo priporočila, kako se znati glede finančnih, pravnih ter ostalih težav, vezanih na življenje obolelega,« svoje izkušnje opiše Zlobčeva.

## O prvih znakih demence se je treba čim več pogovarjati

Za postavitve pravočasne diagnoze se je treba v družbi čim več pogovarjati o prvih znakih demence, meni družinska zdravnica

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

»Vedno več je raziskav, ki ugotavljajo, da bolezen covid-19 pospeši razvoj alzheimerjeve bolezni ali njeno stanje poslabša.«

### Spodbudne novice z one strani Atlantika

Da pa se v prihodnosti morda obetajo obsežne spremembe tudi na področju zdravljenja alzheimerjeve bolezni, je opozorila **doc. dr. Milica G. Kramberger, dr. med., specialistka nevrologije**, vodja Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v UKC Ljubljana. Letos je namreč ameriška agencija za hrano in zdravila FDA odobrila prvo zdravilo za zdravljenje alzheimerjeve bolezni (zdravilo vpliva na odlaganje oz. količino bolezenske beljakovine amiloid, ki se pri bolnikih z alzheimerjevo boleznijo kopiči v možganih). A stvari še zdaleč niso enoznačne. »Raziskava je sicer pokazala učinkovitost zdravila na količino amiloida v možganih posameznikov, ni pa jim uspelo dokazati, da tako zdravljenje vpliva na klinično stanje bolnikov, ki so bili s tem zdravilom zdravljeni, zato je ta odobritev za zdaj deležna številnih kritik in vprašanj,« je pojasnila Krambergerjeva ter poudarila, da si strokovnjaki seveda želijo, da bi bile obstoječe dileme čim prej razjasnjene, saj bodo le tako lahko izvedeli, ali bomo lahko bolnikom z demenco tako zdravilo kmalu ponudili tudi v evropskem prostoru.

**asist. mag. Tatjana Cvetko, dr. med., spec. spl. med.**, iz ZD Koper. Ambulante družinske medicine so namreč mesto prvega stika pri težavah z demenco. »Žal pa je tako, da bolnik in svojci ne pridejo v ambulanto in enostavno rečejo, dajte mi zdravilo, imam demenco. Prepoznavanje demence ostaja problematično. Zakaj? Eden od razlogov je raznolikost težav, zaradi katerih bolniki prihajajo v ambulanto. Eno je motnja spomina, velikokrat pa so to razni bolečinski sindromi, motnje spanca, težave pri obnašanju, težave pri jemanju zdravil itd. Gre za kup raznolikih težav, ki pripeljejo bolnika v ambulanto, družinski zdravnik pa mora, soočen s to raznolikostjo, v neki točki pomisliti tudi na demenco.« Zato je prav, da se kot družba čim več pogovarjamo o prvih znakih demence, saj tako družinski zdravnik hitreje pomisli tudi nanjo. Od tu dalje je po mnenju dr. Cvetko tudi diagnoza bistveno lažja.

### Okužba s covidom-19 lahko še poslabša kognitivne sposobnosti oseb z demenco

Predsednica Zdravniške zbornice Slovenije **prof. dr. Bojana Beović** je poudarila pomen cepljenja bolnikov z alzheimerjevo boleznijo, njihovih svojcev in negovalnega osebja, ki so z njimi v stiku. »Vedno več je raziskav, ki ugotavljajo, da bolezen covid-19 pospeši razvoj alzheimerjeve bolezni ali njeno stanje poslabša. Bolniki z alzheimerjevo boleznijo so bili, predvsem v lanskem letu, zaradi epidemije še posebej prizadeti zaradi zmanjšanja stika s svojci, saj je šlo za čas, ko nismo znali boleznijo preprečiti na noben drug način kot z zmanjšanjem stikov med ljudmi. V zadnjem času pa smo lahko s cepljenjem bistveno izboljšali stanje predvsem v negovalnih ustanovah in tudi povsod drugje, kjer živijo bolniki z alzheimerjevo boleznijo. Ni treba posebej poudarjati, kako je zaradi vseh posledic, ki jih covid-19 pušča pri bolnikih z alzheimerjevo boleznijo, nujno, da ti za covidom-19 ne zbolijo. Ker pa cepljenje v primeru bolnikov z alzheimerjevo boleznijo ne zadošča, saj vemo, da cepljenje ni 100-odstotno učinkovito, je še toliko bolj pomembno, da ustvarimo okoli bolnikov obrambni zid, kar pomeni, da take bolnike obkrožajo izključno ljudje, ki so cepljeni proti covidu-19,« je dejala prof. dr. Bojana Beović.

### Številni bolniki z demenco imajo simptome posttravmatske stresne motnje

Napredka in razvoja diagnostike, ki bo vsaj nekaterim bolnikom z alzheimerjevo boleznijo olajšal življenje, se je razveselila **asist. dr. Polona Rus Prelog, dr. med., spec. psih.**, vodja Gerontopsihiatričnega oddelka iz Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana, hkrati pa je dodala, da nikakor ne more mimo dejstva, da je na psihofizično počutje bolnikov bistveno vplivala pandemija. Bolniki so bili tako sprva izjemno obremenjeni zaradi ukrepov socialnega distanciranja, kasneje so številni še sami zboleli za covidom-19. Še zlasti kritične so po njenih besedah razmere v DSO-jih, kjer je bila smrtnost ponekod izjemno visoka (ponekod so domovi za starejše izgubili tudi do četrte oskrbovancev) in od koder zdaj poročajo o simptomih posttravmatske stresne motnje. Čeprav so ti simptomi tudi sicer prisotni pri ljudeh, ki so preboleli covid-19 in bili zdravljeni v intenzivnih eno-

Za krepitev IMUNSKEGA SISTEMA ...

... izberem naravna tonika nemške kakovosti

**Floradix:**

v TEKOČI obliki za enostavno zaužitje

Prehranski dopolnilo:

### Floradix Kalcij, magnezij in cink

mineralni tonik z vitaminom D

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

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

### Floradix Epresat®

multivitaminški tonik

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

Vitamini A, B<sub>6</sub>, C in D prispevajo k delovanju imunskega sistema, vitamini B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> in C pa k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

floradix.si **Dr. Gorkič**

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## »Sprejeti diagnozo je najtežje.«

tah, mnogi prebivalci DSO-jev še zdaj doživljajo izjemne stiske in je posledično duševnemu stanju prebivalcev v DSO-jih po njenem mnenju pomembno posvetiti posebno pozornost.

Razmere pa niso rožnate niti na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana. Tam so, tako Rus Prelogova, v prvem epidemiološkem letu zaznali manjše število sprejemov v bolnišnico, podobno kot drugod po Evropi, ljudje so ostajali doma. V letu 2021 pa so se razmere obrnile na glavo. Letos beležijo porast števila zlasti hospitalnih obravnav, hkrati pa opažajo, da k njim prihajajo bolniki z bolj napredovanimi stopnjami demence.

Več informacij o demenci, prvih znakih, poteku bolezni ter ustrezne stike najdete na spletni strani Slovenskega združenja za pomoč pri demenci Spomincica – Alzheimer Slovenija: [spomincica.si](http://spomincica.si).

### Prvi znaki demence

- **Postopna izguba spomina** (oseba pozablja nedavno pridobljene informacije – spomni se dogodkov izpred desetletij, ne pa, kaj je tisti dan jedla za kosilo).
- **Težave pri govoru in iskanje pravih besed** (oseba težko sledi pogovoru, ne ve, kako naprej, pri govoru se ji zatika in pogosto išče prave besede).
- **Osebnostne in vedenjske spremembe** (razpoloženje in osebnost osebe se spremenita; pojavijo se zmedenost, sumničavost, potrnost ali prestrašenost; vedenje osebe postane neobičajno, pogosto se neustrezno odziva na situacijo).
- **Upad intelektualnih funkcij** (oseba ima težave pri načrtovanju ali reševanju težav, težko se odloča in pogosto sprejema neustrezne odločitve, npr. se neprimerno obleče, postane manj spretna pri ravnanju z denarjem).
- **Težave pri vsakodnevni opravih** (npr. oseba ima težave pri pripravi jedi – se ne spomni recepta, vožnji z avtomobilom – ne ve, kam zaviti v križišču, pri igranju priljubljenih igr – se ne spomni pravil).
- **Iskanje in izgubljanje stvari** (oseba stvari postavlja na neobičajna mesta, izgublja predmete, pogosto obtožuje druge, da ji kradejo).
- **Težave pri krajevni in časovni orientaciji** (oseba se ne spomni datuma, dneva v tednu ali kateri letni čas je, pozabi tudi, kje je ali kako je tja prišla, zaradi česar se izgublja).
- **Ponavljjanje vprašanj** (oseba isto vprašanje ponovi tudi do dvajsetkrat na dan).
- **Spremembe čustvovanja in razpoloženja** (oseba je manj motivirana, pogosto je pasivna, spi več kot običajno, izgubi zanimanje za reči, ki jih je prej rada počela; ima hitra čustvena nihanja, lahko gre za popolnoma situaciji neustrezna čustva ali pa čustev sploh ne pokaže).
- **Zapiranje vase in izogibanje družbi** (oseba začne trajno opuščati delovne obveznosti, družbene dejavnosti, ukvarjanje s športom, konjičke, izogiba se družbi).

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

# ZAŠČITA PRED VIRUSI PREHLADA

Ob izpostavljenosti  
**VIRUSOM  
PREHLADA.**  
Zgodaj ob pojavu  
**SIMPTOMOV  
PREHLADA.**



**Virus Protect**  
STADA  
NOVO

20 ml

VirusProtect STADA prekrije sluznico v ustni votlini in ustvari zaščitno pregrado pred virusi prehlada.

- ✓ Lahko pomaga skrajšati trajanje prehlada, če se ga uporabi v zgodnji fazi okužbe.
- ✓ Lajša simptome prehlada in blaži boleče grlo.
- ✓ Deluje lokalno - z glicerolom in naravnim encimom tripsinom.
- ✓ Primeren za odrasle in otroke, starejše od 4 let.

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0477.

Pred uporabo preberite priloženo navodilo za uporabo!

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | [www.stada.si](http://www.stada.si)



## ABC

- A** Primarno razsejani rak se lahko pojavi zaradi agresivnega in hitrega poteka, včasih pa bolnice tudi predolgo odlašajo z obiskom zdravnika.
- B** Razsejani rak se lahko pojavi tudi več let po uspešnem zdravljenju.
- C** Uspešno zdravljenje raka poteka v zdravstvenem centru, ki se lahko vključuje v mednarodne raziskave.

# Rak dojke se razseje po tiho

Pri nas letno odkrijejo približno 1400 novih primerov raka dojk. Delež primarno razsejanega raka je od 6 do 8 % in ta je že dolgo enak. Rak dojk se v toliko primerih pojavi v agresivni obliki. Pri približno četrtini bolnic, kjer se v začetku rak pojavi lokalno, pa se lahko v naslednjih letih ali celo desetletjih pojavijo zasevki. Ta oblika raka je sekundarno razsejani rak.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z **doc. dr. Majo Pakiž, dr. med.**, predstojnico Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk v UKC Maribor, smo se pogovarjali o tem, kaj sploh pomeni razsejani rak, kje se metastaze najpogosteje pojavljajo, kako se razsejani rak diagnosticira in kaj je pomembno pri zdravljenju tega raka.

Za začetek je povedala, da je rak dojke (kot tudi vsak drug rak) lahko omejen, to pomeni, da je ob postavitvi diagnoze rak v organu, v katerem je nastal. Lahko napreduje lokalno, torej je velik na mestu, kjer je nastal ali pa je prisoten tudi v lokalnih bezgavkah. Razsejani rak pa je prisoten tudi v drugih organih v

telesu, in to v katerem koli telesnem organu. Po statistiki se določeni raki razširijo v določene organe. Pri raku dojk so najpogostejše lokacije razsejanja pljuča, kosti, jetra, kasneje še trebušna mrena in pa možgani. Ob postavitvi diagnoze rak dojk je ta v veliki večini primerov na srečo omejen lokalno. Zaradi česa se rak dojke lahko odkrije pozno, takrat ko je že razsejan? Dr. Maja Pakiž: »Pri prvi skupini bolnic je rak počasi napredujoč, a so one tiste, ki čakajo. Zelo dolgo imajo lahko tipno bulo na dojki, zgodi se celo, da imajo nekatere že povsem razžrto dojko in še vedno ne odidejo k zdravniku. Rak v dojki namreč ne povzroča bolečin, razen pri vnetnem raku dojke, pri katerem ima dojka podoben videz, kot bi bila vneta, a je ta vrsta raka dojke zelo redka. V teh primerih so zasevki že lahko kjer koli po telesu. Pri drugi skupini bolnic pa je narava bolezni zelo hitro napredujoča. Lahko imajo bulico na dojki, ki je velika nekaj milimetrov, pa so zasevki po telesu že prisotni. Rakave celice so se zelo hitro odlepile in prešle v kri ter od tam po telesu.« Teh vrst rakov, ki jim zdravniki rečejo kar »podivjani«, ne bi mogli uloviti v omejeni obliki, tudi če bi jih gledali vsakih nekaj mesecev, pove naša sogovornica in dodaja, da

obstaja tudi sekundarno razsejani rak dojke. »Tega raka ob postavitvi diagnoze še ni v drugih organih, ampak je takrat še omejen na dojko. Bolnica se uspešno zdravi in živi brez znakov bolezni, lahko tudi več let, tudi dvajset, potem pa zbolijo za zasevki v drugih organih.«

## Včasih z bolečinami, včasih brez

Kako se razsejani rak dojke diagnosticira? »Ko raka odkrijemo v dojki, najprej določimo karakteristike tumorja: velikost in biologijo tumorja. Na podlagi teh karakteristik lahko določimo verjetnost, da so prisotni tudi že zasevki. V tem primeru naročimo razširjene preiskave, kot so CT trebuha, CT prsnega koša, scintigrafija kosti. Pri tem pogledamo predvsem pljuča, jetra in kosti, ki so, kot že rečeno, najpogostejše lokacije metastaz pri raku dojk. Določene preiskave naročimo tudi, če ima bolnica težave, ki kažejo na to, da se je rak razširil v določene dele telesa. Ob kostnih zasevkih bolnica navadno čuti bolečino na mestu zasevka in zato ciljano preiskujemo to območje. Če pa ima bolnica hude glavobole, slabosti in bruhanje, bomo slikali možgane, saj to kaže na možnost zasevkov v možganih. V primeru zasevkov v jetrih ima

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

»V zdravstveni ustanovi morajo biti na voljo onkolog, različne vrste kirurgi, obsevalni onkolog, zdravnik paliativne oskrbe ... vsi ti različni specialisti se srečajo na konziliju in se tam skupno odločijo za vrsto zdravljenja v vsakem posamičnem primeru.«

bolnica slabši apetit, hujša, pojavijo se spremembe pri prebavi, spremenjeno odvajanje blata in spremembe v barvi blata, pa tudi koža se lahko obarva rumenkasto. Pri zasevkih v pljučih imajo bolnice težave z dihanjem, zadihajo se že pri manjšem naporu, so v slabši kondiciji,« pojasnjuje dr. Pakiževa. Dodaja še, da se v primeru bolnice, ki je bila že zdravljena zaradi omejenega raka in jo sledijo več let, pri diagnosticiranju osredotočajo predvsem na težave, ki jih ima. Ob zasevkih se namreč skoraj vedno pojavijo neke (že omenjene) težave, in te usmerjajo nadaljnje preiskave.

### Individualno zdravljenje

Rak, ki je navzoč v več organih, je sistemska bolezen, zato se izbere sistemsko zdravljenje, ki deluje po celotnem telesu. To, kakšno zdravljenje izberejo, pa je odvisno od biologije raka, razloži dr. Pakiževa. »Nekateri raki dojčk so hormonsko odvisni, drugi ne, nekateri imajo biološke označevalce, za katere obstajajo biološka zdravila. Pri hormonsko odvisnih rakah je na voljo več skupin hormonskih zdravil. Za nekatere vrste raka izberemo klasično kemoterapevtsko zdravljenje.« Na izbor zdravila vpliva tudi to, v kakšni splošni kondiciji je bolnica in kakšno je delovanje organov, ki so

pomembni za presnovo zdravila. »Če ima, na primer, bolnica jetrne zasevke, ki okvarijo delovanje jeter, potem je seveda ne bodo zdravili z zdravilom, ki se izloča skozi jetra.«

V katerem primeru je ustrezna operacija? »Če se zasevek pojavi v določenem delu možganov in je varno odstranljiv, je ustrezna tudi kirurška odstranitev tumorja. Če je zasevkov v možganih več in je poglavitna težava oteklina, ki povzroča hude glavobole, potem to zdravimo z obsevanjem, ki zmanjša oteklino. Pri tem ne gre za radikalno zdravljenje, pri katerem bi zasevke uničili, ampak je to paliativno zdravljenje: zdravimo težave, ki jih zasevki povzročajo,« poudarja dr. Pakiževa.

Zdravljenje razsejanega raka dojke je torej povsem individualno in poteka glede na težave, ki jih rak povzroča, pomembna je biologija tumorja in pomembna je tudi splošna kondicija bolnice pa tudi to, na katerem mestu se tumor nahaja. Zato je zelo pomembno, poudarja dr. Pakiževa, da je takšna bolnica obravnavana v takšnem zdravstvenem centru, ki lahko ponudi vsa ta raznovrstna zdravljenja. »V zdravstveni ustanovi morajo biti na voljo onkolog, različne vrste kirurgi, obsevalni onkolog, zdravnik paliativne oskrbe ... vsi ti različni specialisti se srečajo na konziliju in se tam skupno odločijo za vrsto zdravljenja v vsakem posamičnem primeru.« Dr. Pakiževa izpostavi še dodatno

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

**Rak**  
ne  
pozna  
razdalje

**Ne čakaj!**  
Pokliči svojega zdravnika!  
Naroči se na pregled!

SI-1329

Informacija pripravljena marca 2021.  
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,  
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600



prednost zdravljenja v takšnem centru – lahko se vključuje v mednarodne raziskave, ki preučujejo nova zdravila. »To bolnici omogoči dostop do najnovejših zdravil, ki še niso registrirana, a so verjetno učinkovita in so dostopna samo prek kliničnih raziskav.«

Glede zdravljenja dr. Pakiževa poudarja, da se je treba zavedati, da zdravimo žensko in ne določenega laboratorijskega izvida ali preiskave. Kaj to pomeni? »Izvid, na primer, tumorskega markerja ni toliko pomemben, kot je to, kako se bolnica počuti in kako z boleznijo lahko živi. Pomembno je torej, ali ji bolezen povzroča manj ali več težav kot pred enim mesecem. Ko je namreč bolezen metastatska, bo ostala z bolnico za vedno. S sodobnim zdravljenjem, ki ga imamo, pa bolnica z metastatsko boleznijo lahko živi še veliko let.«

Kdaj je torej zdravljenje tega raka uspešno? »Zdravljenje razsejanega raka dojk je uspešno, če ženska lahko z boleznijo kakovostno živi in dela. Zdravljenje naj bi bolezen obvladovalo, preprečevalo njeno napredovanje in lajšalo težave, ki jih bolezen povzroča.«



### Kateri so dejavniki tveganja za pojav raka dojk?

Dedna obremenjenost in reproduktivni dejavniki najbolj vplivajo na pojav raka dojk. Možnosti, da bi preprečili nastanek tega raka, so majhne. Predvideva se, da se bo število teh rakov povečevalo, zato je zelo pomembno, da raka odkrijemo zgodaj in s tem izboljšamo možnosti uspešnega zdravljenja. K zgodnjemu odkritju zagotovo pripomore redno samopregledovanje dojk in presejanje z mamografijo.

**Ženske, pri katerih je v njihovih družinah že rak** (dojk, jajčnikov, debelega črevesa ali prostate), imajo večje tveganje za raka dojk. Obstajajo tudi geni, ki pomenijo večjo dedno obremenjenost, to sta gena BRCA1 ali BRCA2.

**Če ženska ni rodila, če je prvič rodila pri poznejših letih, če ni dojila** (dojenje dlje kot eno leto zmanjšuje nevarnost raka dojk), če je pred prvim porodom dolgo časa jemala kontracepcijske tablete ali če se je nadomestno hormonsko zdravila v menopavzi, je tveganje večje. Večja je tudi ogroženost pri tistih, ki so prvo menstruacijo dobile pred enajstim letom in če so jo izgubile po 50. letu.

Tudi predhodni rak dojk, debelost in uživanje alkohola zvišujejo tveganje za pojav raka dojk.

### Samopregledovanje

Dojke naj bi si ženske pregledovale enkrat mesečno. Če je menstruacija redna, je pregled najbolje opraviti 7. do 10. dan po menstruaciji. Naj pregledovanje preide v navado. Če zatipate spremembe v dojkah, je potreben takojšen obisk zdravnika.

### Presejanje z mamografijo

Presejanje ali preventivna mamografija pomeni slikanje žensk brez bolezenskih znakov v dojkah v rednih časovnih razmikih z namenom zgodnjega odkrivanja bolezenskih sprememb. Po 50. letu priporočajo slikanje na dve leti. Pred 50. letom slikanje priporoči zdravnik, predvsem pri tistih, pri katerih se je rak pojavil v družini. Če dobite vabilo v presejalni program Dora, se vsekakor odzovite nanj!

## Kdo vam lahko pomaga?

### Diagnostični center diaVITA,

ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana

Tel.: 041 734 725, [www.diaVita.si](http://www.diaVita.si)

Mamografija in posvet z zdravnikom, zdravljenje nehotenega uhajanja urina, in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico



## Lasuljarna

**LJUBLJANA** / Rimska cesta 19, **08 205 96 70**  
**CELJE** / Lilekova ulica 2, **03 490 01 02**

**VELIKA IZBIRA**  
**NARAVNIH IN SINTETIČNIH LASULJ**  
**LASNIH VSTAVKOV IN UDOBNIH POKRIVAL**

[www.lasulje.net](http://www.lasulje.net)  



POGODBENI DOBAVITELJ  
MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV



Zavod za zdravstveno  
zavarnostno sklopo

# Sladkorna bolezen in zdravljenje



Dr. Mojca Rebol Zdravec, dr. med., spec. spl. med.

**Sladkorna bolezen je skupina presnovnih motenj glukoze, za katero je značilna kronično povišana vrednost glukoze v krvi oziroma krvnega sladkorja. Ta je pomemben vir energije za celice mišic in drugih tkiv. Hkrati je najpomembnejši vir energije za delovanje možganov.**

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Če želimo razumeti sladkorno bolezen, moramo najprej razumeti, kako deluje zdrav organizem: zaužita glukoza se v črevesju absorbira in preide v krvni obtok. S tem se poviša koncentracija glukoze v krvi, kar je signal za trebušno slinavko, da začne sproščati inzulin. Inzulin omogoči privzem glukoze iz krvi v celice, ki jo uporabijo kot vir energije za svoje delovanje.

Sladkorna bolezen nastane, če pride do pomanjkanja učinkov inzulina, in sicer če trebušna slinavka ne proizvede dovolj inzulina, da bi opravil svojo nalogo ali pa če se celice inzulina ne odzivajo (so odporne proti inzulinu).

Pogovarjali smo se z **Mojco Rebol Zdravec, dr. med., spec. spl. med.**, iz Pesnice pri Mariboru, ki je pojasnila vzroke za pojav te bolezni, njeno diagnosticiranje in zdravljenje v družinski ambulanti.

## Strma rast števila bolnikov

Kateri so torej vzroki za pojav sladkorne bolezni, kateri so simptomi in kako se diagnosticira? »Sladkorna bolezen zajema več presnovnih bolezni, ki jim je skupna hiperglikemija (povišana raven krvnega sladkorja), ki nastane zaradi pomanjkanja izločanja inzulina, njegovega pomembnega delovanja ali obojega. Kronična hiperglikemija okvari delovanje različnih organov, posebno oči, ledvic, živcev, srca in žilja. V Evropski uniji se delež obolelih giblje

med 6 in 8 %. V Sloveniji število oseb s to boleznijo strmo raste,« je za začetek pojasnila naša sogovornica in nadaljevala z vzroki. »Za pojav sladkorne bolezni tipa 2, ki predstavlja 90 % vseh primerov, je največkrat vzrok debelost. Ta privede do zmanjšanja občutljivosti tkiv za inzulin, privzem krvnega sladkorja je zato manjši in trebušna slinavka mora proizvajati več inzulina ter se s tem izčrpava. Tako beta celice trebušne slinavke sčasoma pričnejo propadati, s tem pa se urejenost glikemije poslabša. Ob postavitvi diagnoze sladkorna bolezen je uničenih že 50 do 70 % teh celic. Sladkorna bolezen tipa 1 nastane zaradi pojava avtoprotiteles proti beta celicam trebušne slinavke in je že zelo zgodaj v poteku odvisna od zdravljenja z inzulinom. Pri drugih tipih sladkorne bolezni privedejo do propada beta celic trebušne slinavke stanja, kot je npr. kronično vnetje trebušne slinavke (alkoholizem, zloraba zdravil ...) ali pa so vzrok hiperglikemije redki genetski sindromi. Posebna oblika sladkorne bolezni je v nosečnosti.«

Kateri pa so simptomi te bolezni? »Simptomi že razvite sladkorne bolezni so posledica povišane ravni glukoze v krvi ob hkratnem pomanjkanju inzulina: kažejo se kot žeja, odvajanje velikih količin urina čez dan in ponoči, hujšanje, utrujenost, v napredovali obliki se lahko pojavijo motnje zavesti. Napredovale oblike se pri tipu 2 navadno izražajo kot hiperosmolarni sindrom, kjer vodi izsušenost organizma, pri tipu 1 pa kot diabetična ketoacidoza, ki nastane kot posledica razgradnje maščob in se hitreje stopnjuje do motenj zavesti, tudi do kome.« Pogosti pri tej bolezni so tudi drugi zapleti. Kateri so to? »Veliki težavi, ki spremljata to bolezen, sta navadno povišan krvni tlak in dislipidemija – motnja v presnovi maščob s povišanim slabim holesterolom LDL, povišanimi trigliceridi in nizkim zaščitnim HDL-holesterolom, kar privede do pospešenega nastanka aterosklerotičnih oblog na velikih žilah. Ateroskleroza se lahko zaplete z možganskim infarktom, srčno kapjo, pojavom tromboembolij v predelu arterij spodnjih okončin. Okvare malih žil (mikroangiopatija) se odražajo kot motnje v ledvični funkciji, diabetična okvara očesne mrežnice in kot vaskularni tip demence. Pogost zaplet sladkorne bolezni so tudi okvare živčevja, ki jih s skupnim imenom označujemo kot diabetična nevropatija, in ta zaradi motenj občutkov in bolečin dodatno poslabšuje kakovost bolnikovega življenja,« še doda dr. Rebol Zdravec.

Sladkorna bolezen dejansko skrajšuje življenje in zmanjšuje kakovost življenja, zato je namen odkriti bolezen v zgodnjem stadiju, še bolje že v prediabetični fazi. S katerimi ukrepi to dosežemo v ambulanti družinske medicine? »Paciente aktivno vabimo na preventivne preglede in jih obravnavamo po posebnih protokolih, kar v organizacijskem smislu v ambulanti družinske medicine vodi diplomirana sestra. Diagnozo sladkorne bolezni postavimo, če je krvni sladkor na tešče dvakrat zapored ob različnih dnevih 7,0 mmol/l ali več, če je kadar koli 11,1 ali več ali če jo potrdi t. i. glukozotolerančni test (OGTT), ki ga običajno izvajamo pri pacientih z vrednostjo krvnega sladkorja na tešče med 6,1 in 6,9 mmol/l.

## Urejenost sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen je urejena, če so vrednosti krvnega sladkorja na tešče med 4 in 7 mmol/l in je HbA1c (delež glikiranega hemoglobina) manj kot 7 % (pri starejših in pacientih, ki so nagnjeni k hipoglikemijam, so ciljne vrednosti višje, pri tistih, ki so tega zmožni, pa po besedah dr. Rebol Zdravec poskušajo doseči raven HbA1c 6,5 %). V ustrezno nizkem območju morajo biti tudi krvne maščobe. Urejenost sladkorne bolezni pomeni tudi, da se pacient zdravo prehranjuje in ne pridobiva več telesne teže (še posebej ugodno je, če mu je uspelo vsaj nekoliko znižati čezmerno telesno težo) in se dovolj giblje (izvaja naj vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti tedensko ali vsaj 90 minut anaerobne telesne vadbe). Paciente v ambulanti družinske medicine navajajo na samokontrolo krvnega sladkorja, krvnega tlaka in telesne teže. Za urejenost sladkorne bolezni si morajo prizadevati vsak dan, še pove dr. Rebol Zdravec. Aktiven življenjski princip lahko sčasoma zanje postane tudi vir zadovoljstva, saj se naučijo svojo bolezen obvladovati.

Kot razloži dr. Rebol Zdravec, se z urejenostjo sladkorne bolezni izboljša presnova krvnega sladkorja in maščob, telesna teža ne narašča več, ob ustreznem dietnem režimu in gibanju se lahko celo zniža, zaradi več gibanja se krepi miškulatura in zmanjšuje količina podkožnega maščevja, krvni tlak se zniža, oseba pridobiva splošno telesno pripravljenost. Vse to ugodno učinkuje na srce in ožilje in upočasni procese staranja. Ob tem se kažejo ugodni vplivi tudi na duševno počutje.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

# O sladkorni bolezni tipa 2

Sladkorna bolezen tipa 2 je kronična bolezen,  
ki ima lahko hude zdravstvene posledice<sup>1,2</sup>

Sladkorna bolezen tipa 2 se razvije počasi in tekom življenja postopoma napreduje.  
Je kronična bolezen, ki prizadene številne organske sisteme:



## Možganska kap

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 sta možganska kap ali srčni infarkt s smrtnim izidom 2–4-krat pogostejša kot pri osebah, ki sladkorne bolezni nimajo.<sup>3,4</sup>

## Težave z vidom

Težave z vidom so pogost zaplet pri sladkorni bolezni tipa 2 in lahko povzročijo slepoto.<sup>5</sup>



## Srčni infarkt

Pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2 je tveganje za srčni infarkt podobno visoko kot pri osebah, ki so ravnokar preživele srčni infarkt.<sup>6</sup>

## Čezmerna telesna masa in debelost

Skoraj 90 % oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 se sooča s čezmerno telesno maso ali debelostjo,<sup>7</sup> ki povečujeta tveganje za prezgodnjo smrt, največkrat zaradi srčno-žilnih bolezni.<sup>8</sup>



## Odpoved ledvic

Poškodbe krvnega ožilja lahko povzročijo odpoved ledvic.<sup>9</sup>



## Periferna arterijska bolezen

Pojavijo se lahko nadaljnje težave, kot so bolečine v nogi, razjede, pešanje mišic, ki lahko privedejo tudi do izgube uda.<sup>9</sup>

## Bolezni živčevja

Poškodba živca je lahko sprva neopazna, nato pa privede do razjed, resnih vnetij in v skrajnem primeru do amputacije uda.<sup>9</sup>



## Sladkorna bolezen tipa 2 lahko obvladujemo glede na svoje potrebe

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2 lahko same obvladujejo svojo bolezen in tako zmanjšajo tveganje za dolgoročne zaplete, in sicer z uravnavanjem sladkorja v krvi, telesne mase ter obvladovanjem dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, kot sta visok krvni tlak in povišan holesterol.<sup>9</sup>

V začetnih fazah razvoja sladkorne bolezni tipa 2 lahko na uravnavanje sladkorja v krvi in telesne mase vplivamo s **spremembo življenjskega sloga**, kar vključuje **zdravo uravnoteženo prehrano** in **redno telesno aktivnost**. Če bolezen napreduje, lahko osebni zdravnik predlaga zdravljenje z zdravili, ki pomagajo pri obvladovanju kronične bolezni.<sup>9</sup>

### Reference:

1. International Diabetes Federation. Dostopno na: <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease/cvd-report.html>. Datum dostopa: april 2020.
2. Low Wang CC, et al. Circulation 2016;133:2459–2502.
3. Almdal T, Scharling H, Jensen JS, et al. Archives of internal medicine. 2004;164:1422–1426.
4. Fox C, Coady S, Sorlie P, et al. JAMA. 2004;292(20):2495–2499.
5. Ting D, et al. Clin Exp Ophthalmol 2016;44:260–277.
6. Schramm TK, et al. Circulation 2008;117:1945–1954.
7. World Health Organization. Dostopno na: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsf Obesity.pdf>. Datum dostopa: april 2020.
8. Whitlock G, et al. Lancet 2009;373:1083–1096.
9. International Diabetes Federation. Dostopno na: <http://www.diabetesatlas.org/>. Datum dostopa: april 2020.

## ABC

- A** V Sloveniji zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 1 vsako leto okrog 50 otrok in mladostnikov.
- B** Starostna meja ob pojavu sladkorne bolezni se niža in se pojavlja tudi že v otroštvu.
- C** Skrb za prehrano in gibanje sta nujna dejavnika pri obvladovanju bolezni.



## Odziv staršev je ključen

»Žeja, neznozna žeja. Utrujenost, brezvoljnost, hujšanje in ... žeja. Očitni znaki so se pojavili šele dva tedna pred hospitalizacijo. Bilo je poletje ... otroci so žejni, pogosto pijejo, nič neobičajnega. Šele zaradi intenzivnega hujšanja smo obiskali pediatra, ki je postavil diagnozo diabetes,« pripoveduje oče 12-letnega **Jurija**.

*Avtorica: Vesna Mlakar*

»Vaš sin ima diabetes. Nobene druge bolezni ni, pri kateri bi bili sladkorji tako visoki ... 28 mmol! Njegovo telo ne proizvaja inzulina, zato bo vse življenje odvisen od injiciranega inzulina. Prej kot se boste s tem sprijaznili, boljše bo za otroka in vas,« se spominja **Jurijev** oče prvega obiska pri pediatru, ko je ta postavil diagnozo diabetes. »To so bile besede, na katere ne moreš biti pripravljen,« še doda. Bolezen je prišla povsem nepričakovano in ob takšnih nenadnih dogodkih si človek začne postavljati razna vprašanja. **Jurijev** oče prizna, da se je spraševal, kaj so morda naredili narobe. »**Jurij** je športnik, živimo zdravo, kuhamo domačo hrano in pijemo pretežno vodo. Kaj smo naredili narobe? Kaj bi lahko spremenili? Odgovore na svoja številna vprašanja sem dobil v času **Jurijeve** hospitalizacije, med katero se je izvajalo izobraževanje za starše. Nastanka sladkorne bolezni ni bilo mogoče niti predvideti niti odvrniti. **Jurij** pa si ni nikoli zastavil vprašanja, zakaj prav on. Kronično bolezen je sprejel kot dejstvo, z veliko mero zrelosti, brez jeze in žalosti. V nekaj mesecih je postala del njegove identitete. Hipoma je usvojil merjenje sladkorja, injiciranje inzulina, vestno izpolnjevanje dnevnika, hkrati pa se je dejavno vključil v pripravo obrokov,« pove oče **Marko**, ki je ponosen na

svojega sina. **Jurij** še vedno počne vse, kar je počel pred boleznijo. Štirikrat tedensko obiskuje treninge gimnastike, redno izpolnjuje vse svoje šolske obveznosti, se družijo s svojimi prijatelji ter kdaj in kdaj razjezi svoje starše. Vse to je zagotovo posledica discipline, zavzetosti in sodelovanja vseh, ki so del **Jurijevega** življenja.

### Otrok se odzivanja nauči od staršev

Diplomirana psihologinja in magistrica zakonskih in družinskih študij **Ana Brumec** je prepričana, da je ključno, kako postavitev diagnoze doživljajo in sprejemajo starši. »Otrok se namreč doživljanja in odzivanja nauči preko opazovanja staršev in če je starš ves iz sebe zaradi otrokove diagnoze, ne bo otrok zato nič manj vznemirjen. Prej obratno.« Kaj torej z vsemi temi novimi občutji? »Umirimo se. Regulirajmo svoja čustva, predvsem strah in negotovost. Morebitne informacije o sami bolezni, njenem poteku in zdravljenju prilagodimo otrokovi starosti, stopnji razvoja in sposobnosti razumevanja. Pazimo, da z informacijami otroku ne nalagamo še večjega bremena. Bodimo sočutni. Spoprijemanje s kronično boleznijo vedno zajema tudi žalovanje za izgubljenim zdravjem. Otroku je treba dopustiti, da je žalosten, zmeden, jezen, kar koli. Priznati mu je treba pravico, da čuti, kar čuti in biti ob njem tudi v bolj napornih stanjih. Hkrati pa biti pozorni, da nas lastna zmedena občutja ne odnesejo,« razlaga psihologinja.

### Posebna pozornost velja prehrani

**Juriju** so diagnozo postavili na praznični dan, 15. avgusta lani, ko še ni dopolnil 12. leta. Še istega dne so ga z rešilnim vozilom prepeljali v Pediatrično kliniko UKC Ljubljana, kjer je bil nameščen v oddelek za endokrinologijo, dia-

betes in bolezni presnove. Tam je preživel teden dni. Prvih nekaj dni je bilo namenjenih okrevanju po ketoacidozi, preostali dnevi pa so minili v znamenju testiranja, diagnostike ter učenja. »Z **Jurijevim** prihodom domov se nam je življenje povsem spremenilo. Prehrana slehernega dne je bila skrbno načrtovana. Ure med obroki so minevale v znamenju priprave novega obroka. Omejitve diabetologa smo si zelo vzeli k srcu, zaradi česar je iz kuhinjskih predalov izginilo vse, kar je bilo **Juriju** prepovedano: prigrizki, sladkarije, bela in koruzna moka, škrobna živila, hrana z dodatki sladkorja. Vsa živila so izdelki iz pire, ajde, prosa, uživati smo začeli žita, ki jih pred tem nismo uživali, kot je na primer kvinoja. Pomemben je postal tudi način priprave živil, ne zgolj živila sama. Testenine in riž se ne smejo razkuhati, krompir mora biti kuhan v olupku, zelenjava presna ali rahlo kuhana. Ponudba izdelkov, primernih za diabetike, je zelo velika, ogromno pa je tudi nadomestkov za sladkor, kot sta eritritol in stevia,« razlaga oče **Marko** in pripomni, da jim je izločitev sladkorja iz prehrane povzročala še najmanj težav.

### Otrok z diabetesom ima v razredu spremljevalko

Na Osnovni šoli **Lenart**, ki jo obiskuje tudi **Jurij**, imajo v tem šolskem letu dva učenca z diabetesom. **Jurijev** oče **Marko** pove, da so imeli srečo, da so se na šoli že večkrat srečali s potrebami otrok z diabetesom tipa 1, zaradi česar so bili pripravljeni na **Jurijevo** prilagojeno prehrano. Vodstvo šole pohvali, da so se izkazali za zelo kooperativno. Ravnatelj **Marjan Zdravec** pove, da ima otrok z diabetesom v razredu spremljevalko, ki mu pomaga pri merjenju, pri injiciranju inzulina in korekciji krvnega sladkorja, ko je ta zvišan ali znižan od normalne vrednosti. »Vsako uro mu s posebnim čitalni-

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

kom izmeri vrednost sladkorja v medceličnici. Na osnovi tega se dovaja inzulin ali po zaužitju hrane korekcija na vrednosti ogljikovih hidratov (hrane, ki jo zaužije) s črpalko. Spremljevalka je z njim ves čas pouka in tudi, ko se izvajajo izvenšolske dejavnosti. Gre za izjemno odgovorno delo, saj se lahko pri tej bolezni pojavijo zapleti, ki lahko vodijo tudi v življenjsko ogrožajoče stanje. S tem ko zagotovimo spremljanje in pomoč otroku, zmanjšamo tudi nevarnosti akutnih zapletov med poukom in dejavnosti, v katere je otrok vključen. »Jurij je že velik in spremljevalke ne potrebuje, za mlajše otroke pa je več kot dobrodošla pomoč. Ravnatelj Marjan Zdravec izpostavi še, da so sošolci otrok z diabetesom seznanjeni s to boleznijo, sprejemajo vse njene posebnosti in jim sočutno izražajo pomoč. »Še posebej v času malice in kosila, kjer v kuhinji pripravijo posebej zanj strogo dietno prehrano, se zelo trudijo, da je ta hrana uravnotežena in da so pravilno izračunane vrednosti ogljikovih hidratov v njej,« še doda.

### Razvoj pediatrične zdravstvene nege je izziv

Sladkorna bolezen ali diabetes je kronična bolezen, pri kateri postopoma pride do previsoke koncentracije glukoze v krvi. Imeti kronično bolezen pomeni dolgotrajno obolenje, ki je ali neozdravljivo ali pa povzroča omejitve v vsakdanjem življenju v smislu posebne

pomoči in prilagajanja. **Majda Oštir**, predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji, je v zborniku *Kronično bolan otrok – kdo naj skrbi za njegove potrebe zunaj bolnišnice* izpostavila, da kronične bolezni v različni obliki in meri prizadenejo otroke in njihove družine, ki potrebujejo veliko pomoči in skrbi zanje. »Žal so kronične bolezni tudi v pediatriji v porastu, narašča število otrok s kompleksnimi zdravstvenimi potrebami in tistimi, ki so odvisni od medicinskih aparatov. Pomoč otrokom, mladostnikom in njihovim družinam v času bolezni je danes povsem presešla okvirje iz preteklosti. Razvoj pediatrične zdravstvene nege je pred novimi izzivi, ki bodo prinesli več vključevanja družin v proces obravnave otrok in mladostnikov ter medicinsko sestro postavili pred nove strokovne, etično-moralne prvine, ki omogočajo boljšo obravnavo otrok in mladostnikov.«

### Bolezen ni ovira za doseganje ciljev

Psihologinja staršem svetuje, da ostanejo odprti, čuječi in radovedni, da zmorejo zaznavati otrokova počutja in razmišljanje. Dajati morajo zgled, da nobeno vprašanje ni napačno ali prepovedano. »Upoštevajmo, da se otrok še vedno želi počutiti 'normalno'. Dopustimo mu biti otrok,« še poudari Ana Brumec, zakonska in družinska terapevtka

stažistka iz terapijskega centra Skupna rast. »Kot starša otroka z diabetesom se zavedava, da je Jurij tistega poletja izgubil brezskrbno otroštvo. Njegovo življenje bo zaznamovano s skrbjo za obvladovanje zdravstvenega stanja. Ohranjati bo moral red, rutino, nadzorovati svoje želje in se upirati skušnjavam. Velikokrat se bo moral odreči stvarim, ki si jih bodo lahko njegovi vrstniki privoščili. Ne glede na vse lahko Jurij še naprej počne stvari, ki jih obožuje, zaradi tega sva prepričana, da ga bolezen ne bo ovirala pri uresničevanju njegovih življenjskih ciljev,« sta optimistična Jurijeva starša.

### Aplikacije za nadzorovanje kroničnih bolezni

Vse več strokovnjakov se usmerja v razvoj aplikacij tudi na področju zdravja. Veliko potenciala imajo aplikacije, ki so usmerjene na nadzorovanje kroničnih bolezni, kot je tudi sladkorna bolezen. V Sloveniji so aplikacije v slovenskem jeziku za sladkorne bolnike povezane predvsem s štetjem ogljikovih hidratov in recepti za pripravo obrokov. Uporabniki aplikacij pogosteje izvajajo samokontrolo, izboljšujejo vrednosti glukoze v krvi in svoje počutje.

## Vsebinska

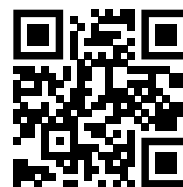
- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## LAHKO POGLEDATE KADARKOLI IN KJERKOLI



[www.libreview.com](http://www.libreview.com)

- hiter in enostaven prenos podatkov o glukozi
- standardiziran in pregleden prikaz poročil
- varno in zanesljivo



life. to the fullest.®

Abbott

  
**FreeStyle Libre**  
 FLASH SISTEM ZA SPREMLJANJE GLUKOZE

FreeStyle, Libre in sorodne blagovne znamke so znamke podjetja Abbott. Slike imajo izključno ilustrativni namen in niso prikaz resničnega bolnika ali zdravstvenega delavca. Simulirani podatki so namenjeni le za ilustracijo in ne prikazujejo resničnega bolnika ali podatkov. © 2021 ADC-27310 v 2.0, Abbott Laboratories d.o.o., Dolenjska cesta 242, Ljubljana.

## ABC

- A** Vetrovi so normalen človeški pojav.
- B** Količina in vonj plinov se razlikujejo glede na način prehranjevanja, črevesno mikrobioto in morebitne bolezni.
- C** Človeški vetrovi so sestavljeni iz dušika, kisika, metana, ogljikovega dioksida in majhnega dela vodikovega sulfida, ki je odgovoren za vonj.



# Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho



Prof. dr. Pavel Skok, dr. med.

**sindrom razdražljivega črevesa, sladkorno bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni ali celo raka.**

Pripravila: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Pavlom Skokom, dr. med.**, UKC Maribor, Klinika za interne bolezni

### Vetrovi

Gre seveda za pline, ki nastajajo kot stranski produkti ob presnovi hrane in jih ljudje vsakodnevno izpuščamo. Največ plinov nastane v debelem črevesu, glavni razlog za nastanek pa je bakterijska presnova. Za kako zanimivo področje življenja gre, govori že vrsta izrazov za to popolnoma naravno dogajanje v človeškem telesu: »spuščanje golobčka«, »vetrovi«, »napenjanje«, bolj učeni pa bodo govorili o »flatulenci«. Pogovorno gre za onomatopejski izraz (ko beseda posnema realen zvok) in mu rečemo »prdec«. Prdec, ki je v slovarju knjižnega jezika označen kot vulgarijem in s tem še pogloblja tabuiziranost tega normalnega pojava pri vseh ljudeh, je torej »flatus«. Kljub nerodnosti tematike in obveznem nasmihanju ali salvah smeha ob tem, ko ga kdo »izpusti«, pa so vetrovi lahko tudi pokazatelj resnih obolenj, saj spremljajo

Napihnjenost in vetrovi so pogosta težava, zaradi katere prihajajo bolniki v gastroenterološko ambulanto. Čeprav tovrstne težave v največji meri pestijo starejše, se z njimi srečujejo tudi ljudje v mlajšem starostnem obdobju. Vetrovi pogosto pestijo tudi nosečnice in ženske v menopavzi. Količina plinov je odvisna od hrane, ki jo oseba uživa osebe, količine prebavnih encimov, delovanja trebušne slinavke, možnih bolezni in od sestave črevesne mikrobiote. Prav slednja je v zadnjih letih predmet podrobnih raziskav, saj črevesni ekosistem sestavlja okoli dva kilograma mikroorganizmov, ki močno vplivajo ne le na presnovo in prebavo hrane, pač pa na naše celostno dobro ali slabo počutje. Sluznico naše osem metrov dolge prebavne cevi namreč poseljuje  $10^{14}$  ali dva kilograma bakterij, virusov, kvasovk, gliv, arhej, parazitov in drugih mikroorganizmov, ki predstavljajo

raznolik ekosistem. Raznolikost te združbe je posledica razlik v genomu gostitelja in vpliva okoljskih dejavnikov, med katere sodijo higiena, prehrana, življenjski slog in uporaba različnih zdravil. Naš ekosistem naj bi bil v ravnovesju (homeostazi), vendar jo številni dejavniki spreminjajo, med njimi stres, antibiotiki, predelana hrana, aditivi, določene diete. To pomeni, da ima vegan drugačno mikrobioto kot mesojedec, oseba s celiakijo drugačno kot denimo nekdo, ki se prehranjuje po mediteransko ali nekdo, ki živi v Afriki. Vetrove spuščajo vsi, le da ne vsi enako pogosto, tudi vonj je lahko bolj ali manj intenziven. Pavel Skok poudarja, da so (sicer redek) vzrok za napenjanje lahko tudi nekatere oblike prebavnih okužb, ko škodljive (patogene) bakterije zaradi, denimo, okužene hrane ali vode povzročijo vetrove, krče, zaprtje ali drisko. Boleči vetrovi, boleče izločanje blata, blato, tanko kot svinčnik ali v obliki bobkov, naj bodo tudi vedno razlogi za dodatno pozornost in če ne minejo, vzrok za obisk zdravnika.

### Zakaj vetrovi smrdijo

Večino plina v želodcu predstavljata kisik in dušik, ki ju pogoltnemo med govorjenjem, z dihanjem in med prehranjevanjem, večino teh plinov izločimo že z izpahovanjem. V tankem črevesju je le malo plina in ta pride večinoma iz želodca. Prisoten je ogljikov dioksid

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

(CO<sub>2</sub>), ki je produkt reakcije med kislim želodčnim sokom (HCl) in bikarbonatom iz izločkov trebušne slinavke. Največja količina plinov nastaja v debelem črevesu, glavni vir teh plinov je bakterijska presnova. Tako nastanejo ogljikov dioksid, metan in vodik, ki so brez vonja, v flatusu (prdcu) pa je še manjši delež plinov, ki vsebujejo žveplo in prispevajo neprijeten vonj. Te pline med presnovo proizvajajo določene bakterije, ki sulfate iz hrane spremenijo v sulfid. K proizvodnji teh plinov prispevajo tudi aminokisliline, ki vsebujejo žveplo. Sestava povprečnega flatusa: 60 % dušika, 20 % vodika, 9 % ogljikovega dioksida, 7 % metana, 4 % kisika in en sam samcat odstotek vodikovega sulfida, ki edini smrdi.

### Od ust do anusa

Hrana v želodcu ne more potovati dalje, če se ne razgradi na manjše sestavine, ki se najprej vsrkajo v tankem črevesu. Sledi presnova (v jetrih in drugih organih, kjer se odvija metabolizem) ter izločanje skozi danko. Ti temeljni procesi na poti med ustno votlino in anusom so odraz medsebojnega delovanja številnih procesov, kot so izločanje hormonov, sproščanje encimov za presnovo hrane, delovanje živčnih celic v sluznici črevesa ter dražljajev iz centralnega živčnega sistema. Sliši se zapleteno in tudi je, saj je prav zaradi kompleksnosti delovanja prebavne cevi velikokrat težko oceniti vzroke težav. »Ni slučajno, da številnim ljudem svetujemo uživanje večjega števila

»Boleči vetrovi, boleče izločanje blata, blato, tanko kot svinčnik ali v obliki bobkov, naj bodo tudi vedno razlogi za dodatno pozornost in če ne minejo, vzrok za obisk zdravnika.«

manjših obrokov – s tem damo želodcu dražljaj, da nekaj izvaja, opravlja in tako ne doživlja prevelikih obremenitev ob večji količini hrane naenkrat,« poudarja Pavel Skok. Debelo črevo opravlja dve pomembni funkciji: absorpcijo (vsrkavanje) in transport (prenos). V debelem črevesu se absorbirajo voda in elektroliti. Tekoča vsebina, ki pride iz tankega črevesa, se tako spremeni v gostejše blato. Debelo črevo vsebuje obilico bakterij in njihovih izločkov, ki pripomorejo pri razgradnji vsebine, ki se ni vsrkala. V tem procesu nastajajo plini, saj encimi razgradijo hrano na molekule, zato so vetrovi kot »izpušni hlapi«; kot pri vsaki učinkoviti tovarni med razgradnjo snovi nastajajo plini. In nekam morajo uiti, kajne?

### Tovarna plinov

Če se pošalimo, bi lahko rekli, da smo ljudje prava tovarna, saj telo nemudoma na delo pošlje »delavce«, ki predelajo čisto vse, kar

vstopi v naše telo, od hrane do zraka in celo naših čustev. Ob tem moramo vedeti, da je v stenah našega črevesja še ločen živčni sistem, t. i. enterični živčni sistem, ki je tako zelo zapleten, da ga imenujemo drugi možgani oz. trebušni možgani. Sestavljen je iz približno petsto milijonov živčnih celic in ima nadzor nad vsem, kar se dogaja v prebavilih. Ima nadzor nad mehničnim mešanjem hrane v želodcu, nadzoruje mišične kontrakcije, da se hrana lahko premika po črevesju, skrbi za ustrezen pH in za kemično sestavo prebavnih encimov. Deluje lahko neodvisno ali pa soodvisno z možgani v glavi. Ne pozabimo: želodec je tudi neposredno povezan z našim doživljanjem, saj osebnostne lastnosti in čustvena stanja močno vplivajo na izločanje želodčnih sokov, hormonov in peristaltiko. Če smo nervozni in prižgemo cigareto, bo živčni sistem v prebavnem sistemu to zaznal in na delo takoj »poslal encime za predelavo«. Čeprav

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

**Indikacije zdravlila:**

- za zdravljenje ponavljajočega zaprtja,
- pri boleznih, pri katerih je zaželeno olajšano odvajanje in mehko blato, kot pri razpokah v sluznici danke, pri hemoroidih, pri bolečem odvajanju po kirurškem posegu v predelu zadnjika;
- pri bolnikih, ki se jim priporoča povečan dnevni vnos vlaknin,
- podporno zdravljenje pri sindromu razdražljivega debelega črevesa s prevladujočo simptomatiko zaprtja.

**POMEMBNO:**

Zdravila nikoli ne zaužijte brez tekočine, ker lahko povzročijo zaporo grla, dihalnih poti ali požiralnika.

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.

# Zaprtje

**Odmerjanje in način uporabe:**

Odrasli in otroci starejši od 12 let vmešajte eno vrečko zrnca Mucofalk pomaranča v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Za zagotovitev največjega učinka je dnevno potrebno zaužiti 2 do 6 pripravljenih napitkov.

1. Vsebino ene vrečke stresite v kozarec. Kozarec počasi napolnite s hladno vodo (vsaj 150 ml).
2. Premešajte z žlico in bodite pozorni, da pri tem ne nastanejo grudice.
3. Pripravljeno raztopino takoj popijte. Za tem spijte še dodaten kozarec vode.



- Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.
- Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenske lupine jajčastega trpotca (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*).



Moč za dobro prebavo  
Naravno odvajalo

# Mucofalk®

## Zrnca z okusom pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Preberite si tudi naše obvestilo o zasebnosti objavljeno na spletni strani <https://www.ewopharma.si/politika-zasebnosti/>.

[www.mucofalk.si](http://www.mucofalk.si)  
[www.dralfkpharma.com](http://www.dralfkpharma.com)

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

**DR. FALK PHARMA GmbH**

Leinenweberstr. 5  
Postbox 6529  
D-79041 Freiburg  
Germany

**ewo pharma**

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

Datum priprave: marec 2021

SI.21.MUCOFALK.04

»Življenje brez vetrov pravzaprav ne obstaja, lahko pa zmanjšamo boleče in mučno napenjanje.«

bo želodec prazen, bomo vseeno slišali in občutili neprijetno zavijanje in nedolgo zatem najverjetneje izločili tudi kakšnega »golobčka«.

### Brezvetrje

Življenje brez vetrov pravzaprav ne obstaja, lahko pa zmanjšamo boleče in mučno napenjanje, če izločimo ali zmanjšamo vnos živil, ki pozročajo vetrove. To so stročnice, zelje, česen in čebula, svež kruh zaradi prisotnosti kvasa, gazirane pijače, jabolka, marelice, fižol, otrobi, brokoli, brstični ohrovt, zelje, korenje, cvetača, mlečni izdelki, jajčevci, orehi, breskve, hruške, slive, rozine,

tunina. In žvečilni gumiji – zaradi sladila sorbitol. Obratno pa pri napenjanju pomagajo kamilice, rožmarin, janež, kumina, koriander, koromač, kurkuma, kardamom, klinčki, muškatni orešček, cimet. Pomagajo tudi probiotiki, dodatek hrani, ki bi lahko v prihodnosti predstavljal tudi obetavno obliko terapije pri določenih stanjih ali ogroženosti za boleznimi. Sklep: uživajmo manjše obroke hrane, omilimo požiranje zraka, med živili najdemo tista, pri katerih imamo najmanj težav, izogibajmo se gaziranim pijačam in predelani hrani z veliko aditivi in najdemo način, da zaživimo s čim manj stresa ali celo brez njega.

### Probiotiki

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo terapevtski učinek na človeški organizem. Da je probiotik učinkovit, mora biti odporen proti prebavnim encimom, žolčnim kislinam, kislemu pH v želodcu in bazičnemu pH v tankem črevesju. Le tako lahko namreč prehaja skozi prebavno cev in v njej tudi deluje. Pridobivajo jih v fermentorjih, velikih sodih, kjer je kontrolirana temperatura, količina hrane za bakterije. V postopku jih liofilizirajo (posušijo), bakterije se »zabubijo« in ko pridejo v ugodno okolje, se spet zbudijo. Trenutno se za probiotično zdravljenje uporabljajo bakterije in glive. Med bakterijami so pomembni predvsem rodovi: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, med glivami pa kvasovka *Saccharomyces boulardii*. Da nam probiotikov primanjkuje, nas opozorijo prebavne motnje, zato jih največkrat uporabljamo za zdravljenje infekcijske driske, pomagajo pri napenjanju in napihnjenosti, v nekaterih primerih odpravljajo zaprtost, lahko tudi blažijo težave pri nekaterih avtoimunih boleznih. Posebej se jih priporoča pri zdravljenju z antibiotiki. Probiotike je najbolje jemati med obrokom. Nikoli jih ne uživamo z vročo hrano ali pijačo. Kadar jih jemljemo sočasno z antibiotiki, naj bo med njimi vsaj dve uri razmika. Dobro je, da jih začnemo jemati takoj ob začetku zdravljenja z antibiotiki. Jemljemo jih še nekaj dni po končani terapiji. Ljudje, ki so nagnjeni k težavam s prebavo, lahko probiotike uživajo daljše obdobje.

### Zanimivost:

Kakor koli že nadlogo poimenujete, vetrovi so normalen pojav, čeprav se pogostost, intenzivnost, glasnost in vonj od človeka do človeka razlikujejo. Človek naj bi izločal pline iz črevesja povprečno štirinajstkrat na dan, čeprav sega razpon normalnega od osem- do dvajsetkrat na dan. Dodatek gotovo predstavljajo nočni vetrci, saj veliko ljudi pline izloča med spanjem. Moški menda nekoliko bolj kot ženske, vendar je to gotovo bolj stvar vzgoje in kulture, ki moškim dopušča več možnosti za izražanje, ženske pa se morajo krepostno zadrževati. V biološkem pogledu pa ni nobene razlike v pogostosti med moškimi in ženskami.

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

**LACTO SEVEN**

Edinstvena SESTAVA

**Mlečnokislinske bakterije in vitamin D za imunsko odpornost celotne družine.**

**NOVO! STRONG**

10 milijard mlečnokislinskih bakterij v eni kapsuli

Na voljo v lekarnah. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE

Vitabalans

www.lactoseven.com/sl

MADE IN FINLAND



## ABC

- A** Kortikofobija je izraz, s katerim se označuje neutemeljen strah pred uporabo samih kortikosteroidov.
- B** Neželeni stranski učinki se pojavijo predvsem ob dolgotrajni uporabi.
- C** Pri otrocih se izogibajmo uporabi kortikosteroidnih pripravkov.

# Poznate kortikosteroide?

Številne mamice se v velikem loku izogibajo uporabi kortikosteroidnih pripravkov, saj je nežna otroška koža nadvse občutljiva za uporabo tovrstnih učinkovin. Tudi odrasli lahko ob uporabi naletimo na številne stranske učinke, ki so predvsem posledica dolgotrajne in nesmotrne uporabe.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V zadnjem času je govora predvsem o stranskih učinkih samih kortikosteroidov, medtem ko številni nimajo predstave o tem, kaj kortikosteroidi sploh so in kakšna je njihova vloga. Kortikosteroidi so velika skupina steroidnih hormonov, ki se tvorijo v našem telesu, natančneje v nadledvični žlezi. Umetno ustvarjeni so že desetletja pomembna sestavina zdravilnih učinkovin, predvsem v dermatologiji. Za to sta v veliki meri zaslužna **Marion Baldur Sulzberger** in **Victor H. Witten**, ki sta v začetku petdesetih let minulega stoletja predstavila uporabo lokalnih kortikosteroidov kot zdravilo za zdravljenje akutnih in kroničnih vnetnih stanj kože. Za zdravljenje ekcematoidnega dermatitisa so leta 1952 uporabili hidrokortizon v kremi, kortikosteroidna zdravila pa so še danes med najpogostejše predpisane zdravilne sredstvi za zdravljenje dermatoloških težav. Lokalni kortikosteroidi so temeljna terapija za zdravljenje atopijskega dermatitisa in ostalih kožnih vnetij, nahajajo se v obliki krem, mazil in losjonov. Zmanjšujejo vnetja in znake alergij ter srbečico. Za sistemsko zdravljenje so na voljo pripravki v obliki tablet in injekcij.

### Stranski učinki se najpogosteje pojavijo ob daljši uporabi

Štirideset let po prvi uporabi lokalnih kortikosteroidov so se pojavili prvi dvomi o varnosti same uporabe. Sprva je stroka pomisleke označila za neupravičene, saj naj bi bili predvsem posledica nevednosti in nepoučenosti bolni-

kov o samem zdravlilu, t. i. kortikofobija je namreč izraz, s katerim se označuje neutemeljen strah pred uporabo samih kortikosteroidov, četudi so prva izbira zdravnika za zdravljenje posamičnih kožnih bolezni. Sčasoma so tudi strokovnjaki začeli posvečati več pozornosti neželenim stranskim učinkom uporabe kortikosteroidnih zdravil. Ti so največkrat posledica čezmerne in nepravilne uporabe. Neželeni stranski učinki se pojavijo predvsem ob dolgotrajni uporabi, sploh v primerih, ko bolniki brez prekinitve uporabljajo močne kortikosteroidne pripravke, ti pa sčasoma postanejo manj učinkoviti kot v samem začetku, posledično pa ljudje začnejo nanašati večje količine. Uporaba lokalnih kortikosteroidov naj bi trajala le nekaj tednov oz. slab mesec, ob daljšem obdobju pa se lahko skozi povrhnjico v krvni obtok prenese slab odstotek kortikosteroidov. Priporočljiva je uporaba enkrat dnevno, največ deset dni oz. dva tedna zapored, sicer se svetujejo krajše prekinitve.

### Težave s kožo, glavkom, okužbe ...

Med neželene učinke, ki se lahko pojavijo v nekaj mesecih uporabe, sodijo strije, pigmentne spremembe, teleangiektazije oz. pojav razširjenih drobnih žilic in tanjšanje kože. Kortikosteroidi prav tako pospešujejo nastanek t. i. steroidnih aken in rdečice oz. steroidne rozaceje. Ena izmed posledic neustrezne uporabe srednje in visoko potentnih kortikosteroidov, ki se med drugim uporabljajo za zdravljenje atopijskega dermatitisa, je tudi sindrom rdeče kože. Kortikosteroidni pripravki zavirajo obrambne sposobnosti organizma in upočasnjujejo celjenje ran, zato je ob čezmerni in dolgotrajni uporabi večje tveganje za nastanek bakterijskih, glivičnih ali virusnih okužb. Ob nepravilni uporabi se lahko pojavi perioralni dermatitis, ki ga prepoznamo po vnetju kože in pojavu drobnih pikic na obrazu. Perioralni dermatitis se najpogosteje pojavi pri posameznikih z astmo ali drugimi pljučnimi boleznimi, ki zavoljo zdravljenja inhalirajo kortikosteroi-

dne pripravke. Med navedenimi stranskimi učinki dolgotrajne uporabe kortikosteroidov na večji površini, kar privede do čezmerne absorpcije, je tudi pojav zatiranja delovanja nadledvične žleze, pa tudi njeno čezmerno delovanje. Povečana previdnost pri uporabi se priporoča na predelu obraza, kjer se svetuje le kratkotrajna uporaba šibkejših pripravkov. Zaradi povišanega tveganja za nastanek glavkoma in zamotnitve očesne leče se ne priporoča uporaba na očeh oz. v bližini oči. Pozorni bodite tudi pri nanašanju pripravkov v predel kožnih gub, saj je koža v tem predelu tanjša, zaradi povišanega vpivanja sestavin je večja možnost tudi za pojav stranskih učinkov.

### Izogibajte se uporabi kortikosteroidov pri majhnih otrocih

Previdnost pri uporabi kortikosteroidnih sredstev pri majhnih otrocih je upravičena, saj njihova koža še ni povsem razvita, kar poveča vpivanje in posledično možnost za pojav sistemskih stranskih učinkov. Pri otrocih se tako uporabi kortikosteroidov raje izogibajmo, če to ni mogoče, jih uporabimo v tankem nanosu, enkrat dnevno in ne dlje od petih dni. Ob izrazitem vnetju in srbenju kože se tako uporabljajo le pripravki s šibkejšim delovanjem. Previdni bodite ob uporabi kortikosteroidnih sredstev pri dojenčkih, predvsem v predelu pod plenico, saj je povečano prehajanje učinkovin v kožo. Tako lahko pride do pojava granulomov v obliki pordelih vozlov, ki je bilo pred leti zaradi neznanja in neprevidnosti pogostejše kot danes.

Uporaba lokalnih kortikosteroidov naj bi trajala le nekaj tednov oz. slab mesec, ob daljšem obdobju se lahko skozi povrhnjico v krvni obtok prenese slab odstotek kortikosteroidov. Priporočljiva je uporaba enkrat dnevno, največ deset dni oz. dva tedna zapored.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Pri Bakerjevi cisti redko nastopa bolečina, bolj občutek zategnjenosti.
- B** Zdravljenje je usmerjeno v osnovne vzroke povečanega tvorjenja sklepne tekočine.
- C** Obrabljenega hrustanca se z zdravljenjem ne da obnoviti.

# Tvorba, ki ni nevarna in ne boli

Bakerjeva cista je s tekočino izpolnjena izboklina, ki izhaja iz sklepne ovojnice v kolenu in se viha navzad med dve močni golenski mišici. Ti dve mišici cisto od strani stiskata, kar pacient čuti kot povečanje izbokline. Ta je elastične konsistence, in če jo otipamo, lahko začutimo, da je napolnjena s tekočino. Bakerjeva cista ni nevarna in redko boli.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot je povedal **izr. prof. dr. Blaž Mavčič, dr. med., zdravnik specialist ortopedске kirurgije** z Ortopedske klinike v Ljubljani in izredni profesor na Katedri za ortopedijo na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, se cista sčasoma delno zmanjša, čez nekaj mesecev pa postane tekočina v njej nekoliko gostejša. »Paciente običajno moti iz estetskih razlogov, na začetku jih tudi skrbi, da ne gre za kakšno nevarnejšo tvorbo, na primer tumor. Bolniki opažajo, da se po telesnih naporih ta cista poveča, in občutijo njen pritisk med mišicami pri hoji. V redkih primerih gre za bolečino, največkrat je to občutek zategnjenosti. V najbolj dramatičnih primerih ali pa ko cista počni, se njena vsebina razlije v kolenski kotanji in celo nekoliko stisne žile,

običajno vene, kar bi lahko privedlo do slabšega odтока krvi iz spodnjega uda. Slednje se zgodi v zelo redkih primerih,« še razlaga dr. Mavčič. Ali se cista vidi? »Da, če doseže večje dimenzije, jo je mogoče videti, tipati in izmeriti povečan obseg kolena.«

### Tudi pri otrocih

Pri katerih starostnih skupinah se ta cista pojavlja? »Bakerjeva cista se pojavlja tudi pri otrocih, pri čemer gre za razvojno motnjo. Z rastjo, ko se kolena povečajo, se takšna cista ne povečuje in tako ostane nepomembno majhna. Pri otrocih zato Bakerjevo cisto samo opazujemo, morda v nekaterih primerih punktiramo. Pogosteje se pojavlja pri revmatskih bolnikih s kroničnimi nebakterijskimi vnetji sklepov, od teh je najpogostejši revmatoidni artritis. Med osebami po 70. letu ima skoraj tretjina osteoartrozo (tj. obrabo) kolena, torej ima visok delež te populacije neko obliko Bakerjeve ciste,« zatrjuje dr. Mavčič in dodaja, da večina teh pacientov ne potrebuje zdravljenja ciste, pač pa obravnavo osnovnega vzroka – obrabe kolena. »To je ključ do razumevanja te ciste, ki ga pojasnimo tudi vsem pacientom. Tako razumejo, da ne gre za nevaren tumor, ampak le za posledico povečanega tvorjenja sklepne tekočine v kolenu. Razložimo jim tudi, da v večini primerov ciste ni treba odstranjevati.«

### Le simptom

Kateri so vzroki za nastanek Bakerjeve ciste? »Bakerjeva cista je pravzaprav le simptom oziroma posledica povečanega tvorjenja sklepne tekočine v kolenu. V sklepu je običajno le nekaj mililitrov rumene bistre tekočine, ki je kot mazivo in omogoča drsenje hrustančnih površin. Namesto da bi tekočina odtekala navzgor nad pogačico, odteka navzad. Iz različnih razlogov nastaja več tekočine, kot bi bilo treba, in takrat se začne nabirati v zgornjem ali v zadnjem delu kolena. Specifičnost Bakerjeve ciste je, da se tekočina zaradi dveh močnih mišic ujame v nekakšen žep in ne more več nazaj, zato se nabira v vrečki za koleno,« dodatno pojasnjuje dr. Mavčič. Kakšni pa so vzroki za nastajanje presežka sklepne tekočine? »Zelo raznoliki so in na splošno jih razdelimo na mehanske ali vnetne. Mehanski obsegajo poškodbe, krvavitve, nestabilnost kolena pri hoji zaradi natrganih vezi, obrabo hrustanca. Vnetni vzroki za otekanje so bakterijska okužba sklepa ali kronično nebakterijsko vnetje v okviru revmatskih bolezni, najpogostejša od teh je revmatoidni artritis. Prav pri revmatoidnem artritisu sta zdravnika Baker in Adams pred več kot sto leti opisala to cisto. Pri ljudeh z napredovalo obrabo kolena ob kronični okvari hrustanca v kolenu je cista izražena kar v 40 %, vendar večina tega ne občuti kot večjo težavo,« zatrdi naš sogovornik.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

### Diagnosticiranje

Diagnoza se najhitreje postavi z ultrazvokom. Kaj pokaže? »Ultrazvok prikazuje gostoto mehkih tkiv in pokaže, ali je izboklina izpolnjena s tekočino. Tako izločimo redka nevarna stanja, npr. razširjeno žilo – anevrizmo ali tumorske tvorbe tkiv, ki so izpolnjene s trdnim tkivom in imajo mesnat videz.«

V zadnjih letih je postalo dostopnejše tudi slikanje z magnetno resonanco, ki diagnozo še bolj zanesljivo potrdi. »S preiskavo z magnetno resonanco izključimo vse nevarne bolezni, žilne tvorbe ali tumorje. V večini primerov lahko potrdimo diagnozo že z dobro anamnezo, torej z natančnim opazovanjem pacienta, ki pove, da se otekline sčasoma tudi zmanjša. Nevarne so izbokline, ki nenehno rastejo in ne uplahnejo,« je povedal dr. Mavčič.

### Za odstranjevanje se redko odločijo

V preteklosti so Bakerjeve ciste odstranjevali, a se je pokazalo, da so se kar v 70 % ponovno pojavile. Danes napore usmerjajo v osnovne vzroke povečanega tvorjenja sklepne tekočine in naknadna operacija ciste je potrebna v zelo redkih primerih.

Kako se torej zdravijo vzroki Bakerjeve ciste? »Če ugotovimo mehanske okvare, najpogosteje bi bile to okvare meniskusov ali natrganje sprednje križne vezi v kolenu, je najboljši način zdravljenja poprava meniskusa ali rekonstrukcija vezi. Pri mlajših bolnikih do 40 let te postopke izvajamo pogosteje, po 60. ali 70. letu pa redko, saj je poprava meniskusov in rekonstrukcija vezi pri starejših bolnikih z obrabljenim hrustancem manj uspešna. V teh primerih večkrat svetujemo ukrepe brez operacije: povijanje kolena, razgibavanje, počitek, jemanje protivnetnih zdravil (nesteroidni antirevmatiki), ki preprečujejo otekanje kolena, svetujemo tudi uporabo pohodnih palic in razgibavanje v topli vodi.« Kaj pa v težjih primerih? »V najbolj napredovanih fazah, ko zaradi okvare hrustanca posameznik ne

»Pri ljudeh z napredovalo obrabo kolena ob kronični okvari hrustanca v kolenu je cista izražena kar v 40 %, vendar večina tega ne občuti kot večjo težavo.«

more več normalno hoditi in kolena ne more več popolnoma iztegniti ali ga pokrčiti za več kot 90 stopinj, pa je bolnik kandidat za artroplastiko kolena oziroma tako imenovano umetno koleno.« Kot še pove naš sogovornik, bolnikom predstavijo različne možnosti zdravljenja, ki obsegajo zdravila, fizioterapijo ali kirurške posege, in se potem skupaj z njim odločijo, kaj je najbolje. »Pristop je individualen, saj se vzroki težav od bolnika do bolnika razlikujejo. Celo pri istem bolniku včasih za vsako koleno izberemo drugačen način zdravljenja.«

### Zdravljenje z zdravili je simptomatsko

Zdravljenje z zdravili je simptomatsko, kar pomeni, da okvarjenega hrustanca ne morejo obnoviti, lahko pa lajšajo simptome. Prva zdravila so takšna, ki se jemljejo v obliki tablet. To so lahko paracetamol, prehranski dodatek glukozamin sulfat, nesteroidni antirevmatiki, za revmatske paciente pa obstajajo še močnejša protivnetna zdravila, ki jih predpiše specialist revmatolog (kortikosteroidi, metotreksat, biološka zdravila). Na drugem mestu je nabor zdravil za injiciranje v koleno. Pri tem ni sistemskih stranskih učinkov, učinek je le lokalni, prednost tega zdravljenja izpostavi

dr. Mavčič ter hkrati pove, da ima tudi pomanjkljivosti: dajanje je neprijetno, poleg tega se jih ne sme injicirati prepogosto, ampak le do dvakrat letno. Ta zdravila so lahko kortikosteroidi v kombinaciji z lokalnim anestetikom. Lahko so tudi preparati hialuronske kisline, ki so za zdaj samoplačniški, a je njihov učinek dolgotrajnejši. Naš sogovornik še izpostavi, da je v zadnjem času priljubljeno zdravljenje s trombocitno plazmo ali matičnimi celicami. Pri tem se odvzame pacientovo lastno tkivo bodisi iz krvi bodisi iz maščobnega tkiva, iz tega tkiva se nato s centrifugiranjem ločijo celice, ki delujejo protivnetno. To zdravljenje je razmeroma drago in cena trenutno ni bistveno nižja od cene vsadka za umetno koleno. Tudi zdravljenje z matičnimi celicami žal ni vzročno, čeprav lahko za dalj časa umiri simptome.

Ali je v nekaterih primerih vseeno potrebna kirurška odstranitev ciste? »Svetujemo jo v primerih, ko je sklepna ovojnica, ki obdaja cisto, postala zelo zadebeljena ali izpolnjena s čvrstim benignim tkivom. Vendar takšna operacija ni brez tveganja, saj se pri tem lahko poškodujejo mišice ali žile ali živci. Zato je pred operacijo treba pretehtati koristi in tveganje,« za konec še poudari dr. Mavčič.

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

**DERMA CENTER**  
ROGAŠKA & MARIBOR

Zdravljenje **aktiničnih kerazot** - predstopenj kožnega raka s fotodinamično terapijo.

051 420 165 | [www.derma-rogaska.si](http://www.derma-rogaska.si) | [info@derma-rogaska.si](mailto:info@derma-rogaska.si)

## ABC

**A** Z novimi spoznanji so dobili vpogled v imunski odziv in prepletanje imunskih poti, zato so se pojavile novosti pri zdravljenju.

**B** S prihodom bioloških zdravil je postalo pomembno ugotavljanje vnetnih poti.

**C** Za atopijski dermatitis je odgovoren preplet različnih imunskih poti.



# Kaj imajo skupnega določene bolezni?

Vnetje je posledica imunskega odziva organizma. Imunski sistem se aktivira, če smo npr. v stiku z določeno bakterijo, virusom ali zajedavcem, aktiviran je tudi pri številnih kroničnih vnetnih boleznih in je odvisen od tega, za kakšno bolezen gre. Imunski odziv tipa 2 oziroma Th-2 imunski odziv se npr. aktivira pri alergijsko pogojenih boleznih, značilen pa je tudi za okužbe z zajedavci.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pomembno vlogo ima tudi pri kroničnih vnetnih boleznih, kot so kronične črevesne bolezni, revmatološke vnetne bolezni, alergijsko pogojene bolezni, npr. astma, atopijski dermatitis in alergijski rinokonjunktivitis, je povedala **asist. dr. Mateja Starbek Zorko, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz UKC Ljubljana ter dodala, da obstaja več različnih imunskih poti in prepletanje med njimi je značilno za pojav bolezni.

Atopijski dermatitis je kronična vnetna bolezen, ki jo poznamo že vrsto let in njena pojavnost v zadnjih desetletjih narašča. Kot je povedala naša sogovornica, za njo zboreva okoli 20 % otrok in med 2 in 8 % odrasle populacije. »V zadnjih nekaj desetletjih smo to bolezen bolje spoznali, nekoliko natančneje poznamo udeležene imunске poti in tako spoznavamo, za kakšno vrsto bolezni gre. Glede na to, da smo z novimi spoznanji dobili vpogled v imunski odziv in prepletanje imunskih poti pri bolezni, so se pojavile tudi novosti pri zdravljenju. Eno od novih zdravil je biološko zdravilo. Gre za

monoklonsko protitelo, ki deluje proti interlevkinu-4 in interlevkinu-13, ki sta eni ključnih molekul (citokina) Th2 imunskega odgovora. Spodbujata in vzdržujeta vnetje, ki je značilno za atopijski dermatitis, in imata poleg drugih citokinov tudi pomembno vlogo pri spodbujanju in vzdrževanju srbeža, ki je glavni simptom atopijskega dermatitisa,« pojasnjuje dr. Starbek Zorko.

Kako je zdravljenje atopijskega dermatitisa potekalo pred tem? »Nekoč je bila na voljo le lokalna terapija, to je osnovna nega in uporaba lokalnih protivnetnih zdravil: od lokalnih steroidov do lokalnih imunomodulatorjev. Pri težkih potekih bolezni smo se glede na starost bolnika lahko odločali za fototerapijo ali sistemsko zdravljenje. Edino registrirano zdravilo za odrasle bolnike z razširjeno obliko atopijskega dermatitisa je bilo zdravilo za zaviranje imunske odzivnosti.« Kdaj pa so se na tem področju pojavila biološka zdravila? »Biološko zdravilo je v Sloveniji za odrasle v rabi od leta 2019, pri mladostnikih smo ga lahko začeli uporabljati leto kasneje in zadnje leto je v uporabi tudi pri mlajših otrocih, starejših od šest let. Poleg biološkega zdravila so v Sloveniji zadnje mesece že dostopna tudi najnovejša zdravila, zaviralci oziroma inhibitorji JAK, ki prav tako zavirajo vnetje, vendar na drugačen način kot biološko zdravilo. Gre za male molekule, ki delujejo znotraj celice,« je razlike med terapijama razložila dr. Starbek Zorko.

Naša sogovornica je še poudarila, da je za atopijski dermatitis odgovoren preplet različnih imunskih poti in Th-2 imunska pot je prevladujoča predvsem v začetni fazi, ko pa se razvije kronična bolezen, pomen pri-

dobijo tudi druge imunske poti. »V prihodnosti lahko pričakujemo, da bomo morda celo odkrili še kakšne druge imunske poti. Podobno kot pri luskavici, ko se je pred več kot 20 leti govorilo le o Th-1 imunskem odzivu, pozneje pa so odkrili, da je za bolezen odgovoren predvsem imunski odziv TH-17. Videli bomo, kaj bodo z leti prinesle raziskave, pojasnjuje dr. Starbek Zorko. Ali to pomeni, da zdravilo v določenih primerih ni dovolj učinkovito? »Za zdaj je omejeno biološko zdravilo učinkovito, saj imunski odzivi med seboj sodelujejo ter se spodbujajo, in če zavremo eno imunsko pot, lahko pričakujemo, da bomo vsaj nekoliko zavrlji tudi druge, saj se med seboj prepletajo. Pri veliki večini bolnikov z atopijskim dermatitisom nova biološka terapija zelo pomiri vnetje in tudi srbež, izboljšanje bolezni je pričakovati dolgoročno,« zagotavlja dr. Starbek Zorko.

Kako se odločajo, katero vrsto zdravila izbrati pri določenem bolniku? »Pri zmerni do hudi obliki bolezni pri odraslih in adolescentih in pri hudi obliki pri otrocih, ki se ne odzove na lokalno terapijo zadovoljivo ali za to terapijo obstajajo kontraindikacije, posežemo po sistemskem zdravljenju. Eno od zdravil je zdravilo za zaviranje imunske odzivnosti, ki ga evropske smernice priporočajo za kratkotrajno zdravljenje. Ker pa je atopijski dermatitis kronična, ponavljajoča se bolezen, se pri bolnikih s tako boleznijo pogosto odločamo za biološko zdravljenje. Trenutno je na voljo omenjeno biološko zdravilo, za odrasle pa je na voljo tudi JAK inhibitor, ki ga imamo v Sloveniji za zdravljenje bolnikov z atopijskim dermatitisom na voljo od avgusta letos. Pred uvedbo biolo-

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

škega zdravljenja bolnika terapevt napoti na alergološki konzilij Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana ali na Oddelek za kožne bolezni UKC Maribor in tam konzilij odloči, ali je za bolnika ta terapija primerna,« še pove dr. Starbek Zorko.

### Težka astma

Podobna pot zdravljenja je uveljavljena tudi pri astmi. Kot v članku *Cilj sta urejena bolezen in lažje življenje* v reviji *Medicina danes* navaja **doc. dr. Sabina Škr gat**, diagnozo astme potrdi ali ovrže pulmolog. Bolnike, ki imajo težko astmo, pa dogovorno usmerijo v centre na terciarni ravni, torej v ambulante, ki so usmerjene v obravnavo bolnikov s hudimi oblikami astme. Predvsem si želijo, da bolezen uredijo in zato primarni cilj ni ta, da bolnik dobi biološko zdravilo. Podobno kot pri atopijskem dermatitisu specialist bolnika, za katerega meni, da je kandidat za biološko zdravilo, predstavi na konziliju. Dr. Škr gat v omenjenem članku še poudari, da cilj zdravljenja z biološkimi zdravili ni normalizacija pljučne funkcije, do te namreč mnogokrat ne more več priti, saj so dihalne poti preoblikovane. Cilj po njenih besedah je, da bolnika stabilizirajo brez potrebe po zdravljenju s sistemskimi glukokortikoidi. Drugi cilj pa je izboljšanje kakovosti življenja, da bolnik ne bo v strahu, kdaj bo spet moral na urgenco, da ga ne bo skrbelo, ali lahko gre na počitnice in ali bo lahko še naprej delal.

Vendar pa, kot opozarja omenjena strokovnjakinja, odziv na biološka zdravila ni vedno odličen. Zgodi se, da so bolniki malo razočarani, a to izvira iz previsokih pričakovanj, ki so jih gojili. Kakšen pa je dober odgovor? Dober odgovor je takrat, ko je izboljšana toleranca do napora, zmanjšana uporaba kratkododelujočih betaagonistov, ko bolnik nima več nočne astme in predvsem takrat, ko se odmerjanje sistemskih glukokortikoidov lahko vsaj zmanjša.

### Povezanost bolezni vnetnega tipa 2

Kot je že povedala naša sogovornica dr. Starbek Zorko, je vnetni odziv tipa 2 podlaga tudi drugim boleznim, ne samo atopijskemu dermatitisu. Poleg težke astme so to še rinosinuzitis ter nosni polipi. Presenetljivo je, kako so te tri bolezni lahko povezane. Kot je za revijo *Medicina danes* povedala **Maja Benko, spec. dermatovenerologije**, kar 70 % bolnikov s hudim atopijskim dermatitisom razvije astmo. Med bolniki z blagim atopijskim dermatitisom pa jih astma razvije od 20 do 30 %. Pri otrocih z atopijskim dermatitisom se v 35 % pojavi alergija na hrano, v 66 % pa alergijski rinitis. Kot v omenjenem članku ugotavlja dr. Sabina Škr gat, atopijskega dermatitisa pri težki astmi ni veliko, opažajo pa veliko pojavnost rinosinuzitisa in nosnih polipov pri bolnikih z astmo. Zato v klinični praksi vedno preverijo, kako je z zgornjimi dihalnimi potmi. Dostikrat bolniki na to ne pomislijo in je zanje presenečenje, ko jih napotijo k otorinolaringologu. Šele takrat



lahko ugotovijo, kaj pomeni normalno dihanje na ravni zgodnjih dihal.

Naj kot zanimivost navedemo še podatek, prav tako iz omenjenega članka, da poleg večje prisotnosti vnetnih bolezni tipa 2 življenje bolnikov z atopijskim dermatitisom pogosto krojijo še druge avtoimunske bolezni. Pri njih se na primer kar 26-krat pogosteje kot v splošni populaciji pojavlja alopecija areata, skoraj desetkrat pogosteje spontana urtikarija, skoraj 18-krat pogosteje tudi vitiligo. Poleg tega je pri njih dvakrat bolj prisotna kronovna bolezen, štirikrat pogosteje sjörgenov sindrom, celiakija pa petkrat pogostejša.

Pri posameznem bolniku, ki ima bodisi astmo bodisi atopijski dermatitis, je zato gotovo smiselno, da se ugotavlja prisotnost še drugih simptomov in bolezni. Dobrodošlo je tudi sodelovanje različnih strokovnjakov pri zdravljenju, saj to vpliva na odločitve o najprimernejšem zdravilu. Nekateri bolniki z atopijskim dermatitisom, kot v članku navede dr. Benko, so pred leti imeli hudo astmo ali pa je astma v tistem trenutku že obvladana z zdravljenjem.

### Zakaj je pomembno ugotavljanje tipa vnetja?

S prihodom bioloških zdravil je postalo ugotavljanje vnetnih poti pomembno. Na primer pri težkih oblikah astme ni vseeno, kateri podtip astme ima bolnik, ker se na podlagi podtipa odločajo, katero zdravilo je zanj najustreznejše. Najprej je treba potrditi, da v resnici gre za težko astmo in ne za problematično, kjer je neuspešnost zdravljenja lahko povezana z neprepoznano ali nezadovoljivo zdravljenju pridruženimi boleznimi ali slabo adherenco. Šele ko to izključijo in ima bolnik še vedno poslabšanja, potrebuje sistemski glukokortikoid več kot dvakrat letno in velike odmerke inhalacijskih steroidov, postavijo diagnozo težka astma. Glede na to potem izberejo biološko zdravilo, s katerim posežejo v točno določeno imunološko pot, za katero sklepajo, da je izražena.

**Težka astma.** Astma je kronična vnetna bolezen, ki prizadene velike in male dihalne poti. Bolniki s težko astmo imajo simptome kljub visokim odmerkom inhalacijskih glukokortikoidov, dolgododelujočim beta agonistom, antilevkotrienom. Pogosto potrebujejo sistemski glukokortikoid. Njihova kakovost življenja je slaba, spremljajo jih poslabšanja, zaradi katerih obiskujejo urgence, bolnišnice in manjkajo v šoli ali na delovnem mestu.

**Atopijski dermatitis** je kronična, ponavljajoča se, močno srbeča kožna bolezen. Gre za atopijo, ki je neobičajen odgovor na običajne snovi iz okolja, in dermatitis, ki pomeni vnetje kože. Simptomi so suha koža po celem telesu, srbenje je močno in tako rekoč nenehno prisotno, ponavljajo se vnetja kože, koža je pordela, pojavljajo se mehurji, rdeča območja lahko tudi rosijo, nastajajo kraste, bunčice, zaradi praskanja je koža lahko odebeljena in hrapava.

**Rinosinuzitis.** Sinusi so z zrakom napolnjene votline, ki obdajajo nosno odprtino in nosne školjke. Če se del te nosno-sinusne povezave vname, lahko vnetna tekočina skupaj z normalnim nosno-sinusnim izločkom zamaši izvodila sinusov, pojavi se akutni rinosinuzitis. Nos je zamašen, lahko začutimo izcedek iz nosu, pogosto ga spremlja občutek izgube voha ter obrazna bolečina, posebno ob nagibu glave, ter občutek pritiska v predelu lic. Oteženo je dihanje skozi nos. Simptomi so še glavobol, zvišana telesna temperatura, kašelj, oteklina nad očmi in na obrazu, zobna bolečina, slab zadah iz ust, utrujenost, slabost, boleče žrelo.

**Nosni polipi** so izrastki, ki nastanejo na nosni sluznici in obnosnih votlinah. Polipoza nosu se pogosto pojavi v povezavi s številnimi kroničnimi sistemskimi boleznimi dihal in nekaterimi drugimi boleznimi. Obstaja povezava z neprenašanjem aspirina in drugih nesteroidnih protivnetnih zdravil, z alergijsko in nealergijsko astmo, cistično fibrozo, alergijskim glivičnim sinusitisom in sindromom ciliarne disfunkcije. Menijo, da je nosna polipoza lokalna manifestacija neke generalizirane vnetne bolezni.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Raka odkrijejo pri eni od tisoč nosečnic.
- B** Najpogostejši raki pri mlajših ženskah so melanomi, rak dojk, rak vratu maternice itd.
- C** Pojavnost raka med nosečnostjo naj bi naraščala, ker ženske rojevajo starejše.



# Bolezen v nosečnosti

Čeprav je rak v nosečnosti sicer redek, je za strokovnjake prav poseben izziv, saj morajo poskrbeti tako za bodočo mamico kot njenega otroka. Cilj je celostna, zanesljiva in varna obravnava obeh, pri tem pa se strokovnjaki prilagajajo tudi željam nosečnice.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Nosečniški rak je rak, ki vznikne v času nosečnosti ali v prvem letu po porodu. Najpogostejši raki med mlajšimi ženskami (tudi nosečimi) so melanom, rak dojk, rak vratu maternice, limfom in levkemija.

### Diagnostika in zdravljenje

Nosečnost vpliva na diagnostične postopke, ki morajo biti prilagojeni materi in plodu. Občutljivost in specifičnost diagnostičnih postopkov je drugačna kot pri nenosečih ženskah, zato je tveganje zgrešene diagnoze oziroma lažno negativnih izvidov večje. Povsem varna v nosečnosti je ultrazvočna preiskava (UV), vse več pa je tudi podatkov o varnosti magnetne resonančne (MR). Preiskavam, ki slijo na ionizirajočem sevanju, se v času nosečnosti poskušamo izogniti. Previdnost je potrebna tudi pri uporabi kontrastnih sredstev. Kirurški posegi v anesteziji so najbolj varni v drugem trimesečju, v prvem in zadnjem pa se jim strokovnjaki raje izognejo. Tudi nekatere vrste citostatskega zdravljenja (kemoterapija) so v nosečnosti varne, vendar se s takšnim zdravljenjem začne šele v drugem tri-

mesečju. Obsevanje (radioterapija) je treba odložiti na čas po porodu. Pomemben je podatek, da prekinitve nosečnosti praviloma ne vpliva na izid raka, zlasti če je odkrit v tretjem trimesečju. Vsaka nosečnica z rakom potrebuje multidisciplinarno in individualno obravnavo. Razveseljivo je dejstvo, da je nepotrebnih prekinitev nosečnosti vse manj, kar gre vsaj deloma pripisati dejstvu, da je načrt zdravljenja vsake posamezne nosečnice narejen na multidisciplinarnem konziliju.

### Rak materničnega vratu odkrijejo zgodaj

Diagnoza raka materničnega vratu v nosečnosti ni pogosta, kljub temu pa predstavlja kar polovico vseh primerov raka v nosečnosti. Pri večini nosečnic ga odkrijejo v zgodnjem stadiju. Pri izbiri zdravljenja zdravniki praviloma upoštevajo željo nosečnice po ohranitvi rodne sposobnosti oziroma nosečnosti. »Kadar je rak materničnega vratu odkrit v prvem trimesečju, se večina žensk odloči za prekinitve nosečnosti in onkološko zdravljenje. Podobno odločitev lahko sprejmemo tudi pred zaključnim drugim trimesečjem. Ob odkritju raka materničnega vratu v tretjem trimesečju nosečnost običajno dokončamo s carskim rezom, če je le mogoče, po 32 tednih nosečnosti,« razloži **prof. dr. Borut Kobal, dr. med.**, specialist ginekologije in porodništva. Odločitev onkološkega zdravljenja ob koncu drugega ali v začetku tretjega trimesečja naj bi bila sprejemljiva pri majhnih tumorjih, še doda. Ker je vsak primer nekoliko drugačen, se vsaki nosečnici posebej posvetijo, tako z razlago in

pojasnili kot tudi s strokovno multidisciplinarno obravnavo.

### Prekinitve nosečnosti pri raku dojke ne vpliva na izid zdravljenja

Rak dojk se redko razvije pred 40. letom starosti; v manj kot 10 % primerov. Kljub temu število žensk, ki za rakom dojk zbolijo v rodni dobi, ni nizko. Statistični podatki kažejo, da število žensk, ki zbolijo za nosečniškim rakom, narašča, kar je posledica vse višje starosti žensk ob prvi nosečnosti. Ko govorimo o nosečniškem raku dojk, imamo v mislih raka dojk, ki je odkrit v času nosečnosti ali v prvem letu po porodu oziroma v času dojenja. »V večini primerov v dojki otipamo zatrdlino, lahko tudi povečane, čvrste bezgavke v pazduhi ali supraklavikularni loži. Osnovna diagnostična metoda je ultrazvočna preiskava dojk, ki je zanesljiva in varna. Med osnovne diagnostične metode sodi tudi mamografija, medtem ko so priporočila za magnetno resonančno slikanje dojk med nosečnostjo manj jasna in se zato za to diagnostično metodo odločimo le izjemoma,« razloži **doc. dr. Erika Matos, dr. med.**, iz Sektorja za internistično onkologijo OI. V preteklosti je veljalo, da ima rak dojk v nosečnosti slabo prognozo, še zlasti če je bolezen ugotovljena v prvem trimesečju. Zato se je tem bolnicam svetovalo prekinitve nosečnosti, novejša raziskave pa so to prepričanje ovrgle. »Dejstvo je, da je rak dojk v nosečnosti pogostejše odkrit v poznejšem stadiju in ima zato slabšo prognozo. Odločitev glede prekinitve nosečno-

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

sti pa je individualna odločitev bolnice, ki mora biti seznanjena z dejstvom, da ta ne vpliva na izid zdravljenja,« še poudari doc. dr. Erika Matos.

### Kožni melanom v nosečnosti

Kožni melanom predstavlja 8 % raka, odkritega v nosečnosti, in je poleg raka dojk, raka materničnega vratu, akutne levkemije in limfoma eden najpogostejše odkritih rakov nosečnic. Čeprav je v Sloveniji pogostejši pri moških, pa ga včasih odkrijejo tudi pri ženskah v rodni dobi. Kožni melanom se v času nosečnosti klinično in dermoskopsko ne razlikuje od tistega, ki se pojavi v nekem drugem življenjskem obdobju, izven nosečnosti. Prav tako se ne razlikuje znatno zdravljenje kožnega melanoma, saj večino teh tumorjev strokovnjaki odstranijo s preprostim kirurškim posegom, ki ga lahko v vseh obdobjih nosečnosti varno opravijo ob uporabi lokalnega anestetika. Na spremembe barve, velikosti ali oblike pigmentnega znamenja naj bo nosečnica pozorna in nanje opozori zdravnika. Poskrbeti mora tudi za ustrezno zaščito pred soncem. »Na podlagi sicer majhnega števila raziskav z ustreznim naborom bolnic in kontrol strokovnjaki sklepajo, da nosečnost v času odkritja kožnega melanoma ne zmanjša preživetja bolnic. Prav tako ni nič manjše preživetje bolnic, katerih kožni melanom je bil odkrit pred nosečnostjo ali pet let

po porodu oziroma prej,« je povedala doc. dr. Barbara Perić, dr. med., z Oddelka za kirurško onkologijo OI Ljubljana.

### Kako spremljati nosečnico, ki ima raka?

Osnovno načelo je, da se mora onkološko zdravljenje čim manj razlikovati od zdravljenja bolnic, ki niso noseče. Treba je poskrbeti tudi za dobrobit bolnice, matere in ploda oziroma novorojenčka. Nosečnica potrebuje skrben nadzor. Redno je treba ocenjevati plodovo rast, saj je zastoj plodove rasti pri nosečnicah z rakom pogostejši. Prav tako je treba spremljati količino plodovnice, pretoke skozi popkovnično arterijo in proti koncu nosečnosti preverjati plodovo stanje s kardiotokografijo. Vse več je podatkov o tem, da so nekatere vrste citotoksičnih zdravil po zaključnem prvem trimesečju za plod varne, zato vse več nosečnic z rakom prejema sistemsko zdravljenje. Kratkoročni izidi pri njihovih novorojenčkih oziroma dojenčkih so spodbudni. Še vedno pa je (pre)malo podatkov o dolgoročnih izidih pri teh otrocih.


### Duševna podpora nosečnici z rakom

Nosečnica se mora med boleznijo spoprijemati tako s telesnimi kot tudi duševnimi težavami. Ugotovitev, da ima raka, je sprva šok.


Če se pojavi med nosečnostjo, še toliko bolj. Kar naenkrat se ženska lahko počuti prestrašeno, samo, ranljivo in izgubljeno. Pojavi se intenziven občutek »udarca usode«, ki se pri različnih ženskah pojavi z različno jakostjo in traja različno dolgo. Nekatere si opomorejo prej, druge kasneje. Običajno spoprijemanje poteka v naslednjih fazah: šok, nemoč oz. depresija, iskanje vzrokov ter nazadnje soočenje z realnostjo. Najpogostejše duševne težave, ki se pojavijo, so stresne motnje, anksiozna motnja, panična motnja in depresija. Strokovnjaki opozarjajo, da lahko diagnoza vpliva na samopodobo ženske kot tudi na njene družinske in druge socialne odnose. Ugotavljajo, da se z diagnozo najbolje spoprijemajo ženske, ki so bile dobre seznanjene s postopki zdravljenja in imajo priložnost, da svoje občutke in doživljanje zaupajo in izmenjujejo z ljudmi, ki jim zaupajo, in nosečnicami, ki jih je doletela podobna usoda. Čustveno okrevanje je pogosto počasnejše od telesnega. Za čustveno ravnovesje je potrebno sprejemanje svojih čustev ter pozitivno razmišljanje o tem, da je bolezen obvladljiva oziroma ozdravljiva. Pri tem lahko bolnici pomaga izkušen terapevt. Svoji ji lahko pomagajo tako, da krepijo njene občutke varnosti, jo spodbujajo in dejavno sodelujejo v procesu zdravljenja. Vsekakor nosečnica in kasneje mamica potrebuje tudi veliko fizične pomoči pri negi dojenčka.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico




**Mediblink**  
medical devices



**Test za ovulacijo Babyblink™**

Pokaže kateri dan je največja možnost zanositve


Priporočena cena z DDV: 9,99 €



**Test nosečnosti Babyblink™ Strips 10x**


Ekonomično pakiranje (10 testov)

Priporočena cena z DDV: 9,99 €



**Test nosečnosti Babyblink™ Strips 2x**

Priporočena cena z DDV: 2,89 €




**Test nosečnosti Babyblink™ Midstream**

Priporočena cena z DDV: 3,99 €

Do hitrega in točnega rezultata z novimi testi nosečnosti in ovulacije

**Babyblink™**



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

## ABC

- A** Športne dejavnosti, ki vključujejo udarce, neposredno vplivajo na večjo mineralno gostoto kosti.
- B** Najbolj pomembno je, da se začnemo s športom ukvarjati že v mladih letih.
- C** Po diagnozi osteoporoze se je športnih dejavnosti treba lotiti pazljivo in z večsmerno vadbo.

# S športom do čvrstih kosti

Osteoporoza je kronična sistemska bolezen, pri kateri kosti zaradi izgube kostne mase postajajo porozne, krhke in lomljive. Vzrok se skriva v zmanjšani mineralni kostni gostoti, nezdravljena bolezen pa pomeni povečano tveganje za osteoporozne zlome, med katerimi so najpogostejši zlomi kolkov, zapetij in hrbtenih vretenc. Osteoporoza velja za tiho bolezen in tako se je večina obolelih sploh ne zaveda, vse dokler jih ne preseneti osteoporozni zlom. Kako pogost je ta, daje slutiti dejstvo, da v Evropi vsakih 30 sekund pride do zloma kosti.

Na pojav osteoporoze vplivajo številni dejavniki, od spola (pogostejša je namreč pri ženskah) do genetike, ustrezne prehrane in gibanja, hormonskega neravnovesja (npr. zgodnja menopavza), dolgotrajnega uživanja določenih zdravil ipd.

Kakšno vlogo igra šport pri mineralni gostoti kosti in posledično pri zdravju kosti, nam je izčrpno opisal **prof. dr. Vojko Strojnik**, predstojnik Katedre za naravoslovne vede v športu in vodja Laboratorija za kineziologijo na Fakulteti za šport v Ljubljani.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

**Če se najprej osredotočiva na preventivo osteoporoze, kako lahko šport pomaga pri preprečevanju osteoporoze in ali se skriva razlog v jačanju mišic ali ima športno udejstvovanje dejansko vpliv na same kosti?**

Šport je verjetno najbolj učinkovito sredstvo, ki lahko prepreči nastanek osteoporoze ter najbolj učinkovita, vseživljenjska strategija v boju proti tej bolezni. Na samo rast kosti neposredno vplivajo športi, še posebej tisti, pri katerih so prisotni udarci – za rast kosti namreč potrebujemo obremenitev in večja, kot je, večja bo tudi rast. Obstajajo ocene, da je sila štirih telesnih

tež tista obremenitev, ki naj bi sprožila adaptacijo kosti.

### **Kateri so priporočljivi preventivni športi?**

Med športe, ki vsebujejo udarce, sodijo denimo športne igre, šprint, tek in deloma tudi hitra hoja ter hoja po stopnicah ipd. Nasprotno dejavnosti, pri katerih ni udarcev, ne vplivajo bistveno na rast kosti – takšna sta denimo plavanje in kolesarjenje. Poleg teh športov omogoča učinkovito rast kosti tudi vadba z utežmi. Ker je rast kosti povezana z obremenitvijo, je pomembno, kako je obremenitev razporejena po telesu.

Pri športih, kjer do udarcev sicer prihaja, toda ti niso zelo močni, prihaja bolj do lokalnih obremenitev, zato je tudi adaptacija kosti v teh primerih le na mestih bližje udarcu (recimo v petnici, manj možnosti pa za spremembe v hrbtenici). Ko v fitnesu treniramo določeno mišično skupino, se kosti, vezane na to skupino, lahko povečajo, ostale pa ne. Za samo preprečevanje osteoporoze je v takih primerih pametno izbirati vaje za najbolj ogrožene predele, kot so hrbtenica, zapestja, stegnenica, gležnji, vrat ipd.

### **V katerem življenjskem obdobju je najbolj pomembno ukvarjanje s športom oziroma katero je najpomembnejše obdobje za pridobivanje kostne mase?**

Kosti dosežejo svoj višek med 20. in 30. letom starosti, torej pred tem. Zagotoviti moramo čim več kostne mase med samim razvojem kosti, skušamo jo torej pridobiti že v mladih letih in jo nato le vzdržujemo.

Kostna masa se lahko, kot vsako biološko tkivo, razvije le do neke meje – če je športno dejaven človek že na tej meji, težko še kaj doda; nasprotno pa ljudje, ki so od te meje še daleč, kostno maso lahko še pridobijo, tudi če začnejo vaditi kasneje. S tega vidika torej nikoli ni prepozno in tudi ljudje, ki so bili v mladosti malo ali sploh nič športno dejavni, v kasnejši starosti vseeno lahko še povečajo svojo kostno maso, vendar manj učinkovito.

Neka študija je pokazala, da se je pri ženskah po menopavzi, ki so trikrat tedensko izvajale po dvesto poskokov, v enem letu kostna gostota povečala za do 2 %, kar je zelo veliko.

Vseeno se bistvo preventive začne že v mladosti, še pred puberteto, ko se začnejo ustvarjati navade, saj je zdrav način življenja povezan z zdravimi gibalnimi navadami, ki so najboljše preventiva tudi proti ostalim nenalezljivim kroničnim boleznim. Morda kot zanimivost lahko dodam še to, da lahko tudi pretirano treniranje pripelje do osteoporoze. Kadar je obseg vadbe je prevelik, prehrana neurejena, razmerje med obremenitvijo in regeneracijo pa porušeno, pride do biološkega zastoja, ki lahko vodi v osteoporozo že pri mladih letih, zato je vedno treba trenirati premišljeno.

### **Kako pa je z obremenitvijo in udarci pri športnih dejavnostih po potrjeni diagnozi osteoporoze, ko so tveganja za zlome večja?**

Omejitev so predvsem pri t. i. dejavnostih 'high impact', kjer prihaja do udarcev. Vaje, ki nam zdravim lahko pomagajo, nam v primeru osteoporoze lahko škodujejo, zato je zelo pomembno, da je izbira vaj ustrezno prilagojena. Tako so na primer predkloni oziroma

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Kdo vam lahko pomaga?

### Ambulanta za osteoporozo GAIA MED

Karmen Pahor, dr. med., spec. spl. med.

Prečna 2, 6230 Postojna

T: 05 720 33 33

karmen.pahor@gaiamed.si,  
www.gaiamed.si

Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom!



povečane amplitude v hrbtenici v vseh smerih zelo tvegani za poškodbo hrbtenice. Posebej pazljivi moramo biti pri vseh, ki so že imeli osteoporozni zlom vretenc. Značilna bremena pri vadbi za moč ostajajo enaka kot pri drugih osebah, to je 80 % največjega bremena, ki ga lahko dvignemo, kar približno ustreza 10 RM, torej gre za vadbo, namenjeno mišični hipertrofiji.

Obremenitev 10 RM (največje število ponovitev – *repetition maximum*) pomeni, da je utež tako težka, da jo lahko dvignete največ desetkrat. 10 RM velja za obremenitev, ki je najbolj učinkovita za povečanje mišične mase, ker izloča hormone, ki sprožajo procese rasti.

Ker je pri bolnikih z osteoporozo povečano tveganje za dodatno poškodbo hrbtenice, obstaja ocena, naj se vaje za iztegovalke hrbta oziroma na splošno stabilizacijo trupa izvajajo z obremenitvami, ki so namenjene vzdržljivosti v moči. Zaradi varnosti je pomembno med vadbo ohraniti normalne krivine hrbtenice, zato se te vaje izvajajo na izometričen način – to pomeni, da med samo vadbo ne prihaja do gibanja, pač pa mišice samo aktiviramo in vzdržujemo nevtralen položaj, običajno med 10 in 30 sekundami. Takšne so denimo vaje 'opore', po domače 'plank'.

#### Kakšne vadbne se svetujejo pri osteoporozi?

Strategije gredo bolj v smeri preprečevanja posledic osteoporoze in ohranjanja kostne mase kot v smeri njenega povečevanja. Gre za multimodalno oz. večsmerno vadbo. Pomembna postane vadba v smislu preventive pred padci. V poštev pridejo vadbne za povečanje moči, za ravnotežje in koordinacijo ter za vzdržljivost, pri čemer je pomemben cel komplet vadb.

Ker se v starosti poslabša zaznavanje telesa (vid, ravnotežni organ, mišice itd.), je treba te mehanizme vzdrževati in izboljševati tako, da

z vadbami spodbujamo njihovo zaznavanje. Za razvijanje ravnotežnega organa denimo zapremo oči, stojimo na mehki podlagi ipd. Vaj koordinacije se lotimo z vidika zaščite pred padci, ki so kritični za resne poškodbe pri osteoporozi, kot so hoja čez ovire in mimo njih, ki spodbujajo zavedanje gibanja telesa v prostoru (koordinacija oko–noga).

Vaje za hipertrofijo priporočamo dvakrat tedensko (tri serije po 8–12 tekočih ponovitev, kjer je zadnja ponovitev zelo težka), pri čemer je pomembno, da je v vadbo vključena vsaj tretjina mišične mase telesa, kar sproži hormonski odziv – sicer bo mišični odziv bistveno manjši. Pomembno je tudi, da obremenjeni skupini mišic po vadbi dovolimo dva dni za regeneracijo.

Pri vajah vzdržljivosti govorimo o dejavnosti, ki jo izvajamo s 70 % največje aerobne obremenitve, kar ustreza intenzivnosti, ko lahko še zadihano govorimo. Pri tej obremenitvi je tudi poraba maščob največja, ustvarja se največ endorfinov. Takšna vadba naj traja vsaj 30 minut, petkrat na teden. Kot rečeno, pomemben je cel paket vadb.

Do zgoraj opisanih obremenitev je treba priti postopno. Običajno sta za to potrebna dva ali trije meseci. Učinkovita vadba je redna in vseživljenjska, zato jo je treba sprejeti kot način življenja.

#### Kako pomembna pa je pri preprečevanju osteoporoze prehrana?

V mladosti ob uživanju normalne, uravnotežene prehrane uživanje prehranskih dodatkov ni potrebno, pod pogojem, da uživamo dovolj mlečnih izdelkov s kalcijem. Šele revna prehrana postane dejavnik tveganja, denimo uživanje prečiščenih živil in visoko predelanih sestavin, kot sta beli kruh, rafiniran sladkor ipd.

Ob samem pojavu težav, ko se začne mineralna gostota kosti manjšati, pa postaja hrana vedno bolj pomemben dejavnik. Takrat je treba spremeniti življenjski slog, postati dejaven in urediti prehrano. V boju proti osteoporozi je življenjska zgodba ključna – vse ostalo je gašenje.

#### Poleg športne dejavnosti ne pozabimo na vlogo prehrane

Kot pravi **klinični dietetik in športni nutricionist Luka Roter, mag. dietet.**, CISSN, so za ohranjanje zdravih kosti pomembni predvsem kalcij, vitamin D in beljakovine.

Kalcij, ki ga telo potrebuje okoli 1.000 mg dnevno, najbolj enostavno in učinkovito zaužijemo z mlečnimi izdelki (npr. mleko, jogurti, skuta, sir), lahko pa tudi preko rastlinskih virov (npr. zelena listnata zelenjava) v kombinaciji z živilo, obogateno s kalcijem ali pa prehranskimi dopolnili kalcija.

Vitamin D med drugim v telesu izboljša absorpcijo kalcija. Ker ga telo skozi celo leto težko samo dovolj proizvede s pomočjo izpostavljanja sončni svetlobi in ker ga je s hrano praktično nemogoče dovolj zaužiti (bogat vir so sicer npr. ribe, jajca, mleko, gobe), se priporoča dopolnjevanje v obliki prehranskega dopolnila (okoli 1.000 IE oz. 25 mcg dnevno) vsaj od oktobra do maja, lahko pa tudi celo leto.

Ker beljakovine predstavljajo strukturni del kosti, je treba zagotoviti zadosten vnos predvsem v starosti, ko so potrebe po beljakovinah večje.

Vsa naštetna hranila, ki neposredno vplivajo na zgradbo kosti, so odvisna tudi od hranil, ki posredno sodelujejo pri procesu gradnje kosti in vzdrževanju zdrave kostne mase (npr. vitamin C, vitamin K, magnezij in kalij), zato je pomembno, da je celostna prehrana posameznika uravnotežena.

Vitabalans

## GLUKOZAMIN

600 mg, 180 tablet

ZA HRUSTANEC IN KOSTI

ob nakupu Glukozeamina  
vam hladilni gel

Ice Gel PODARIMO



Priporočena cena za 180 tabl.: 19,80 €

V lekarnah in specializiranih  
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.

Ena tableta vsebuje 600 mg glukozeamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



- ✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
- ✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
- ✓ **MSM** 200 mg
- ✓ **VITAMIN C** 50 mg



www.vitabalans.si  
Tel: 01-560 97 90

Vitabalans

## Vseбина

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Nenadna izguba sluha je pogostejša pri starejših, kadilcih ter ljudeh s povišanim krvnim tlakom in povišano vrednostjo maščob v krvi.
- B** Učinkovitost zdravljenja je najboljša, če se z njim začne kmalu po izgubi sluha.
- C** Z izgubo sluha je velikokrat povezano tudi zvenenje v ušesih.



# Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)



Asist. Manja Hribar, dr. med.

**To, kako pomemben je za nas in naše vsakdanje funkcioniranje sluh, se zavemo šele takrat, ko ga izgubimo. Izgube sluha so lahko delne ali popolne, lahko so postopne, kot na primer v starostni naglušnosti, ali pa nenadne.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Prav o tej zadnji, nenadni izgubi sluha, smo se pogovarjali z **asist. Manjo Hribar, dr. med.** Zanimalo nas je, kateri so možni vzroki za nenadno izgubo sluha, ali gre pri tem za trajno izgubo, kako se nenadna izguba sluha zdravi, povprašali pa smo jo tudi glede tinitusa ali zvenenja v ušesih, ki izgubo sluha pogosto spremlja.

Kako pogosta je torej nenadna izguba sluha? »Dokaj pogosta, številka pa je odvisna

od tega, kaj vse prištevamo zraven. Če se osredotočimo samo na idiopatsko (neznane vzroka) zaznavno izgubo sluha, po podatkih iz svetovne literature nenadna izguba sluha letno prizadene približno pet do petindvajset ljudi na 100.000 prebivalcev.«

### Vzroki so lahko različni

Kateri so možni vzroki, kateri del ušesa je prizadet ob tem? »Do nenadnega poslabšanja sluha lahko pride zaradi težav kjer koli na slušni poti – v sluhovodu, srednjem ušesu, notranjem ušesu ali pa v območju centralne slušne poti. Vzrok za manjše izgube sluha je lahko že čep ušesnega masla v sluhovodu. Ob vnetju srednjega ušesa slabše slišimo zaradi tekočine ali gnoja v srednjem ušesu (normalno je v srednjem ušesu poleg koščic zrak). Lahko pa se zgodi, da se to vnetje širi še naprej v notranje uho – polžka in povzroči dodatno izgubo sluha ter ob tem lahko tudi vrtoglavico (labirintitis). Sluh se lahko poslabša tudi ob poškodbi bobniča ali slušne verige. Do tega lahko pride ob čiščenju ušes z vatirano palčko, ob ploskem udarcu z roko po ušesu, ob potapljanju ...

Kadar pa pride do nenadnega poslabšanja sluha v odsotnosti očitnih vzrokov, kot so vnetja ali poškodbe ušesa, je vzrok lahko slabša prekrvavitev ali zamašitev žil, ki prehranjujejo notranje uho ali drug del slušne poti ali pa manjša krvavitev v tem območju.«

### Koga najbolj ogroža?

Ali so določene skupine ljudi še posebno dovzetne za nenadno izgubo sluha? »Te težave se pogosteje pojavijo pri starejših, pri kadilcih ter pri ljudeh s povišanim krvnim tlakom in povišano vrednostjo maščob v krvi. Nenadno poslabšanje sluha se lahko pojavi tudi ob prebolevanju virusnega obolenja, ob reaktivaciji virusa noric (*herpes zoster oticus*), v sklopu borelioze, avtoimunskega obolenja, ob akustični travmi, zaradi tumorjev na slušno-ravnotežnem živcu ali ob boleznih centralnega živčnega sistema (npr. ob multipli sklerozi),« pojasnjuje naša sogovornica.

Kako trajna pa je lahko takšna izguba sluha in ali gre vedno za popolno izgubo? »Lahko je delna ali pa popolna, odvisno od vzroka in obsežnosti okvare. Tudi trajanje okvare je odvisno od vzroka izgube sluha. Če je vzrok počen bobnič, se bo sluh lahko izboljšal, ko se bo luknjica zacelila sama ali pa jo bomo zaprli z operacijo. Če je vzrok zamašena žila, ki prehranjuje notranje uho, pa je odvisno, ali bo ta ponovno postala prehodna ali pa bo ostala zamašena in bo okvara zato lahko tudi trajna.«

### Diagnosticiranje

Kako se ugotavlja, za kakšno izgubo sluha gre? Dr. Hribar: »Ob nenadni izgubi sluha je po pregledu pri osebnem zdravniku po navadi potreben pregled pri otorinolaringologu. Ta lahko ob pregledu ugotovi, ali je pri-

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

sotno vnetje ali npr. poškodba v področju ušesa, ki bi lahko povzročala izgubo sluha. Bolnik po pregledu opravi še teste sluha, s katerimi določimo stopnjo okvare sluha. V primeru sočasne vrtoglavice opravimo še teste ravnotežja. Kasneje glede na vrsto izgube sluha, bolnika po potrebi napotimo še na slikanje glave z magnetno resonanco za izključitev morebitnih centralnih vzrokov za izgubo sluha (npr. benigni tumor slušno-ravnotežnega živca, multipla skleroza...). Če so nenadni izgubi sluha pridruženi še kakšni nevrološki simptomi, pa je potreben pregled pri nevrologu, ki se odloči tudi o morebitni urgentni (ali kasnejši) slikovni diagnostiki glave ter o nadaljnjih ukrepih zdravljenja.»

### Zdravljenje odvisno od vzroka

Kako se izguba sluha zdravi? »Zdravljenje je seveda odvisno od vzroka. Čeč masla iz sluhovoda preprosto odstranimo, gnojno vnetje srednjega ušesa zdravimo z antibiotiki, določena virusna obolenja z virostatiki, poškodbe bobniča se lahko zacelijo same ali pa jih operativno oskrbimo. Če pa vzroka ne odkrijemo – pregled ušesa je normalen, ni prisotnega npr. vnetja ali poškodbe –, rečemo, da gre za idiopatsko (neznane vzroka) nenadno izgubo sluha. Takšno izgubo sluha lahko uspešno zdravimo s kortikosteroidi v obliki tablet in z aplikacijo kortikosteroida v obliki tekočine v srednje uho. Slednje napravimo v budnem stanju bolnika, in sicer pod mikroskopom, tako da napravimo majhen rez v bobnič in skozi zarezo apliciramo zdravilo v srednje uho. Zdravilo tako lahko prehaja tudi v notranje uho.« Dr. Hribarjeva na tem mestu še doda, da je uspešnost zdravljenja akutne izgube sluha s kortikosteroidi najboljša, če jo pričnemo zdraviti takoj, ko se pojavi (v prvih dneh), zato je pomembno, da v takem primeru čim prej opravimo pregled pri otorinolaringologu. Če je od izgube minilo že več kot dva meseca, se za zdravljenje ne odločijo.

### Zvonjenje v ušesih

Pogosto se ob nenadni izgubi sluha pojavi tudi neprijetno zvonjenje, piskanje in šumenje v ušesih, lahko samo v enem ali v obeh. To stanje imenujemo tinitus in se lahko pojavlja le občasno ali pa je stalno.

Kako je tinitus povezan z izgubo oziroma poškodbo sluha? »Tako kot izguba sluha je tudi tinitus povezan s poškodbami oziroma spremembami v notranjem ušesu (npr. okvara čutnic v slušnem organu) ali v preostalem delu slušne poti in zato se velikokrat pojavljata hkrati. Obstaja več vzrokov in mehanizmov nastanka tinitusa, vsi še niso popolnoma pojasnjeni,« začne razlago dr. Hribarjeva in nadaljuje, da je tinitus lahko povezan z izpostavitvijo glasnim zvokom, z uporabo določenih zdravil, z izgubo sluha v starosti. Pojavlja se tudi pri določenih ušesnih boleznih, npr. pri otosklerozi ali menierovi bolezni, pri tumorjih na slušno-ravnotežnem živcu, pri mišičnem spazmu – npr. pri spazmu dveh majhnih mišic

v srednjem ušesu ali ob ritmičnemu krčenju nebnih mišic v ustni votlini – to slišimo kot klikanje v ušesu. Tinitus lahko slišimo tudi kot utripajoč zvok v ušesu, ki je včasih skladen z bitjem srca. V takem primeru gre lahko za žilni tumor v srednjem ušesu, za nenormalen potek določenih žil ali pa je ta povezan s povišanim krvnim tlakom, slabokrvnostjo ali težavami s ščitnico.«

Tinitus in izguba sluha torej velikokrat sovpadata, pove naša sogovornica. »Na primer ob poslušanju glasne glasbe ali ob glasnem poku (akustična travma) lahko pride do poslabšanja sluha in zvonjenja v ušesih. To je lahko začasno in izzveni samo ali pa je poškodba trajna. Tudi pri menierovi bolezni pride do sočasnega občutka polnosti v ušesu, tinitusa, slabšega sluha in vrtoglavice. Ob pojavu nenadnega tinitusa lahko vidimo izpad sluha le na točno določeni frekvenci – na isti, kot slišimo tinitus.«

Ali lahko tinitus kaže na kakšno resnejšo bolezen? »Piskanje in šumenje v ušesih je zelo pogosto in v večini primerov ni nevarno. Potreben pa je pregled pri otorinolaringologu za izključitev resnejših stanj. Na primer močan enostranski tinitus (z izgubo sluha in vrtoglavico ali brez njiju) je lahko posledica švanoma (benignega tumorja) na slušno-ravnotežnem živcu. Če ga ne odkrijemo, lahko s svojo nadaljnjo rastjo dodatno poslabša sluh, ravnotežje in kasneje povzroči še druge težave.«

### »Ušesna kap«

Včasih lahko slišimo, da je koga zadela »ušesna kap«. Izraz je sicer redek in po besedah dr. Manje Hribar se klinično ne uporablja. »Vendar si izraz razlagam kot nenadno izgubo sluha ali pa nenadni napad vrtoglavice ali tinitusa ali pa vse skupaj.« Kako do tega lahko pride? »V notranjem ušesu imamo organ za sluh in ravnotežje. Če pride do zaprtja žilic, ki prehranjujejo notranje uho, lahko to privede do nenadne izgube sluha in/ali vrtoglavice in pravzaprav gre za majhno kap. Lahko se pojavi tudi manjša kap drugje v slušni poti – npr. v možganskem deblu ali višje, je pa v praksi ob izolirani okvari sluha (brez drugih nevroloških izpadov, kot so npr. glavobol, dvojne slike, mravljinici, pareze možganskih živcev, težave z govorom) težko ugotoviti, ali je vzrok zaprta žilica ali morda kakšna viroza ali nekaj čisto tretjega. Ob odsotnosti znane vzroka običajno to diagnosticiramo kot idiopatsko zaznavno izgubo sluha. Verjetno si bomo lahko z napredovanjem in večjo dostopnostjo diagnostike – npr. laboratorijske, predvsem pa slikovne (npr. močnejše oz. natančnejše naprave za magnetno resonanco) – v prihodnje odgovorili na več vprašanj o vzrokih nenadne izgube sluha.

## AUDIOBM SLUŠNI CENTRI

Boris Kopitar  
svetuje



**BREZPLAČNO  
PREVERITE  
SLUH**

in  
poskrbite  
zanj

Rezervirajte termin  
**080 80 58**

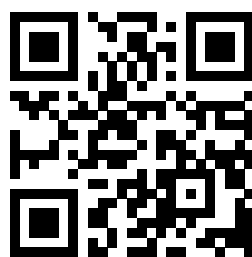


**AAA**  
Boniteta odličnosti  
AUDIO BM d.o.o.

SLUŠNI APARATI  
BREZ BATERIJ



VEČ INFORMACIJ



**AUDIOBM.SI**

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Pri ekstremno nedonošenem otroku dojenje ni mogoče.
- B** Posebna previdnost je potrebna pri galaktozemiji in fenilketonuriji otroka.
- C** Dojenje ni možno, če je odstranjeno vse žlezno tkivo dojke po mastektomiji.



# Včasih dojenje ni mogoče

Materino mleko je že evlucijsko prilagojeno tako, da je za otroka v vseh pogledih najboljša izbira. Ni vedno enako, temveč se spreminja glede na dneve, tedne, mesece laktacije. Še tako dobre mlečne formule, ki jih kupimo, te sposobnosti »prilagajanja« nimajo. Žal pa dojenje ni vedno mogoče zaradi zdravstvenega stanja matere ali otroka. Tudi v teh primerih so na voljo učinkovite rešitve. O njih smo govorili z **Lidijo Žalec, dr. med., specialistko pediatrije in IBCLC svetovalko za dojenje iz Splošne bolnišnice Novo mesto, ter dr. Simono Borštnar, dr. med., spec. inter. medicine in inter. onkologije.**

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Mlezivo ali kolostrum je prvo mleko, ki se začne tvoriti že pred rojstvom otroka in se tvori še nekaj dni po porodu. Mlezivo ima bistvene sestavine, ki jih otrok potrebuje, ne samo za hrano, temveč tudi za razvoj imunskega sistema. Sestava materinega mleka se v naslednjih dneh, tednih, mesecih spreminja. »Materino mleko zjutraj in zvečer ni enako. Na sestavo vpliva več dejavnikov, eden od teh je materina prehrana. S tem ko mati otroka doji, se otrok navaja na okus prehrane, ki jo bo imel kasneje pri družinski mizi. Na začetku podoja je mleko bolj vodenega videza in bolj sladko, zato otroka odžejja in

potolaži. Proti koncu podoja je mleko gostejše, belo in bogato z maščobami ter beljakovinami. Leva in desna dojka nista identični, zato je pomembno, da mamice hranijo otroka iz obeh dojk,« pojasni **Lidija Žalec**. Pove še nekaj drugih zanimivih dejstev. Na primer to, da je mleko, ki se tvori za dečka, po sestavi drugačno od mleka, ki se tvori za deklico. Takšne »inteligentne prilagoditve« telesa so za otroka najbolj optimalne. »Pomembno se je zavedati, da imajo sestavine v materinem mleku veliko več funkcij kot zgolj prehransko. Materino mleko na najboljši možni način vpliva na celoten otrokov razvoj. Med samim dojenjem pa se krepi tudi odnos med otrokom in materjo, ki je pomemben za njuno zdravje in zdravje celotne družine,« poudari Lidija Žalec in izpostavi še praktičen vidik dojenja. Mamino mleko je vedno pripravljeno, toplo, higiensko neoporečno in varno. Tudi to je velika prednost, ki mamicam olajša delo z otrokom. Med samim dojenjem lahko mamica počiva, kar ugodno vpliva na njeno regeneracijo in zdravje.

## Mati zaradi otrokovega stanja ne more dojiti

Velika večina mamic si želi dojiti, če le lahko. Včasih pa dojenje zaradi otrokovega stanja ni mogoče ali je oteženo. Poročila kažejo, da se v Sloveniji letno prezgodaj rodi okoli 7 % otrok. Ugotavljajo tudi, da so ti otroci veliko manj dojeni v primerjavi z otroki, ki se rodijo ob roku. Uspeh dojenja in hranjenja z mami-

nim mlekom je v teh primerih odvisen tudi od ustrezne podpore in pomoči zdravstvenega osebja. »Pri ekstremno nedonošenem otroku dojenje ni mogoče, lahko pa si mama mleko izbrizgava. Tudi če je otrok na intenzivni negi, ga lahko hitro začne hraniti s svojim mlekom. Posebna previdnost pri dojenju je pomembna v primerih, ko ima otrok katero od redkih bolezni. Na primer galaktozemijo, ki je motnja presnove galaktoze ali fenilketonurijo, ki je posledica prirojene napake v presnovi aminokislina fenilalanina. Pri slednji je hranjenje dojenčka z materinim mlekom sicer možno, vendar mora biti omejeno in kontrolirano. Pri otrocih se lahko pojavijo tudi alergije na mleko, vendar so to običajno alergije na živila, s katerimi se prehranjuje mati in jih lahko mati iz hrane tudi izloči. Mamica lahko še naprej doji, vendar mora biti na dieti brez hranil, ki otroku povzročajo alergijo. Običajno gre za kravje mleko oziroma jajca,« pojasni Lidija Žalec.

## Bolezni, ki materi preprečijo dojenje

Pri življenju ogrožajočih boleznih je materino zdravje na prvem mestu. V primeru raka pri materi mora nujno slediti terapiji, ki zagotavlja njeno zdravje. V tem primeru je dojenje sekundarnega pomena.

»Pri določenih infekcijskih boleznih je treba začasno prekiniti dojenje. Pri sveže odkriti tuberkulozi mora biti mama 14 dni na terapiji, v tem času je kužna in ne sme dojiti.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

Po tem obdobju 14 dni ni več kužna in varno doji, mama pa seveda zdravljenje nadaljuje po protokolu. Pogost pojav takoj po porodu je izbruh herpesa na ustnici, redkeje na bradavici. Gre za stresni odziv telesa. Herpetični mehurček na ustnici naj pokrije, otroka v tem času ne poljublja, skrbi za dobro higieno rok in normalno doji. Če ima akutni izbruh herpesa na bradavici, pa naj ne doji na tej dojki, dokler se herpes na bradavici ne zaceli. Glede virusa HIV za razviti svet velja, da mamice, okužene s HIV, ne dojijo, saj imamo zagotovljene druge možnosti prehrane novorojenčkov in dojenčkov,« pojasni Lidija Žalec.

Ovira za dojenje pri materi je tudi, če je nosilka antigena hepatitis B. V tem primeru novorojenček v prvih urah po rojstvu prejme imunoglobuline in cepivo, nakar ga mati varno doji. Prav tako ne sme dojiti mati s sladkorno boleznijo, če jemlje tablete za zniževanje sladkorja v krvi, kar pa v Sloveniji ni v praksi. Nosečnice in doječe matere zdravijo z insulinom, ki je varen za dojenje.

### Operacije dojk in dojenje

Pri operacijah dojk lahko gre za medicinske ali estetske operacije. Gre za tehnično različne posege, pomembno pa je, kako so se ohranili mlečni vodi. Zdravnica **dr. Simona Borštnar, dr. med.**, specialistka interne medicine internistične onkologije, je specializirana za zdravljenje raka dojk in uroloških rakov. Že deseto leto je vodja multidisciplinarnega tima za zdravljenje raka dojk na Onkološkem inštitutu. Na vprašanje, kdaj in zakaj v primeru raka dojenje ni mogoče, odgovarja: »Dojenje ni možno, če je odstranjeno vse žlezno tkivo dojke po mastektomiji. Laktacija je zelo okrnjena tudi v dojki, ki je ohranjena, vendar pa obsevana. Tudi zdravljenje s protirakavimi zdravili omejuje dojenje. Dojenje takrat odsvetujemo, saj se lahko zdravila izločajo v materino mleko. To velja tako za kemoterapijo, zdravila anti-Her2 in hormonsko terapijo. Previdnost pa je potrebna tudi pri drugih zdravilih. Doječa

mamica naj se posvetuje s svojim zdravnikom, ali določeno zdravilo lahko jemlje med nosečnostjo.« In kaj svetujejo mamicam, pri katerih dojenje zaradi bolezni, obsevanja oziroma zdravil ni mogoče? »Če je druga dojka zdrava in mlada mamica ne jemlje nobenih zdravil, je dojenje na zdravi dojki seveda možno in povsem zdravo. V Sloveniji imamo kar veliko mladih mamic, ki so prebolele raka dojk pa nato uspešno zanosile, rodile in dojile. Dojenje pa seveda ni možno, če sta bili odstranjeni obe dojki, kar ni redek primer. Takrat je treba otroka hraniti z nadomestnim mlekom,« svetuje dr. Simona Borštnar.

### Mlečne banke – odlična alternativa

Če dojenje ni mogoče, to še ne pomeni, da novorojenček ne more piti kakovostnega mleka iz materinih prsi. V ljubljanski porodnišnici je na kliničnem oddelku za perinatologijo novopečenim mamicam na voljo mlečna kuhinja z laktarijem, v katerem si lahko matere izbrizgajo mleko in ga shranijo za svojega dojenčka. Prva banka humanega mleka v Sloveniji pa je še vedno v postopku ustanavljanja. To bo prva mlečna banka v Sloveniji, medtem ko v Evropi že obstaja 166 delujočih mlečnih bank. »Prva alternativa je vedno žensko mleko, saj je najbolj podobno materinemu. Vsekakor pa mora biti to varna alternativa, ne kar nakup po spletu na črnem trgu. Mleko mora biti testirano, zdravo, brez virusov in drugih onesnaženosti. Takšno mleko zagotavljajo mlečne banke, kjer se lahko dobi mleko za novorojenčke in nedonošenčke. Prav za slednje je takšno mleko najpomembnejše hranilo. V ljubljanski porodnišnici se projekt mlečne banke končno bliža realizaciji. Najkasneje naslednje leto naj bi zaživel,« pove Lidija Žalec.

### Kaj pa mlečna formula?

V primerih, ko mama ne more dojiti, je torej prva naslednja izbira žensko mleko, sicer pa mlečna formula. »Za slednje je včasih še preveč

reklame; kupiti jih je mogoče ne samo v lekarnah, ampak tudi v samopostrežnih trgovinah. Svetovalci za dojenje svetujemo, da je treba v primeru, ko je res potrebna mlečna formula, izbrati kakovostno. Žal obstajata samo formuli do otrokovega 6. meseca in od 6. meseca naprej, medtem ko je materino mleko vsak dan drugačno in prilagojeno otroku. Posebne formule so namenjene otrokom z alergijami in otrokom s težavami s prebavnim sistemom, kot so na primer kolike, zaprtje in refluks. Vedno je treba uporabiti sveže pripravljeno formulo in poskrbeti za higiensko neoporečnost. Pomemben je tudi stik z materjo in otrokom, ki se pri dojenju razvija samodejno. Tudi pri hranjenju s stekleničko je dobro imeti otroka v naročju, v polsedečem položaju, da otroka gledamo, opazujemo in se z njim pogovarjamo. Pri takšnem hranjenju lahko sodeluje tudi oče. Pomembno je, da je družina v prvih treh mesecih v tesnem stiku, da se otrok čim več nosi in crklja, da so starši tudi med spanjem čim bližje otroku, spijo v isti postelji ali zraven nje. Večkrat se mamice bojijo, da bi otroka razvadili že v prvih tednih njegovega življenja, vendar danes že vemo, da je tesen stik s starši potreba otroka, ki zagotovljena zelo dobro vpliva na njegov čustveni in kognitivni razvoj,« poudari Lidija Žalec.

### Kaj je galaktozemija?

Galaktozemija je redka genetska motnja, ki vpliva na to, kako se galaktoza predeluje v telesu. Galaktoza je preprost sladkor, ki ga najdemo v mleku, siru, jogurtu in drugih mlečnih izdelkih. Simptomi galaktozemije se običajno razvijejo nekaj dni ali tednov po rojstvu. Dojenčki, ki imajo galaktozemijo, imajo težave s prehranjevanjem in običajno shujšajo. Najpogostejše zdravljenje galaktozemije je dieta z malo galaktoze. To pomeni, da mleka in drugih živil, ki vsebujejo laktozo ali galaktozo, ni mogoče uživati.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico



**Dojim  
BREZ SKRBI.**  
Ker svojemu dojenčku zagotavljam zdrav razvoj.

**Rastem z ljubeznijo.  
In s kakovostnim  
mlekom.**





Poiščite kakovost v lekarni!

[www.novalac-prenatal.si](http://www.novalac-prenatal.si) | [www.novalac.si](http://www.novalac.si)

Materino mleko je najboljša hrana za dojenčke. Mleka Novalac se uporabljajo samo po nasvetu strokovnjakov s področja medicine, farmacije ali prehrane ali druge strokovne osebe, ki je odgovorna za skrb matere in otroka. | Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

# Je bolečina nujna?

Bolečina je po eni strani nujna, saj nas opozarja in varuje pred škodljivimi vplivi, po drugi strani pa ni nujna, saj jo lahko dandanes v veliki večini primerov dobro obvladujemo in lajšamo. O telesni bolečini in zdravljenju smo govorili s **prim. Majdo Šarman, dr. med., spec. anest., reanim. in perioperativne intenzivne medicine**. Pomemben pogled na duševno bolečino je izpostavila **dr. Romana Kress, univ. dipl. psih., psihoterapevtka in supervizorka**.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Bolečina je neprijetna senzorična in čustvena izkušnja, povezana s pravo ali možno okvaro tkiva. Vedno je subjektivna, pogojena z izkušnjami in individualno različna. Bolečinski prag je najmanjša jakost dražljaja, pri katerem oseba zazna bolečino, bolečinska toleranca pa je največja jakost dražljaja, ki ga je oseba sposobna ali ga še želi prenašati. Bolečina nas opozarja in varuje pred škodljivimi vplivi in je zato nujna. Zaznavanje bolečine in odgovor na dražljaj, ki okvari tkiva, je bistvenega pomena za preživetje vseh organizmov,« pojasni **prim. Majda Šarman, dr. med., spec. anest., reanim. in perioperativne intenzivne medicine**. Čeprav je bolečina po svoje nujna, pa nikomur ni treba trpeti bolečin. Strokovnjaki zatrjujejo, da je večino bolečin mogoče ublažiti z zdravljenji, ki so že na voljo, med katera pa sodijo tudi zdravila, ki jih lahko vzamete kar sami doma. Zato bolečina po drugi strani ni nujna, saj jo lahko v večini primerov lajšamo.

## Akutna ali kronična bolečina?

Poznamo akutno in kronično bolečino. Akutna bolečina nastane nenadno in hitro doseže svoj vrh. Resnost bolečine je odvisna od

obsega tkivne okvare. Bolečina je simptom poškodovane oziroma okvarjene strukture in po odstranitvi vzroka ali zacelitvi izgine. Kadar bolečina vztraja še dolgo po času celjenja poškodbe oziroma okvare, jo opredelimo kot kronično in bolnika privede do točke, ko potrebuje redno pomoč. »Kronična bolečina je opredeljena kot bolečina, ki traja šest mesecev ali dlje in se ponavlja nekajkrat na mesec, njena jakost pa je na številčni lestvici za ocenjevanje jakosti bolečine od 0 do 10 ocenjena s 5 ali več. Leta 2019 je bila izvedena raziskava o razširjenosti kronične bolečine v Sloveniji in ugotovili so, da takšno kronično bolečino občuti 22 % odraslih Slovencev, starih od 18 do 75 let,« pojasni prim. Majda Šarman. Opiše še nekatere značilnosti akutne in kronične bolečine: »Akutna bolečina je biološko koristna, dobro definirana, kratkotrajna, ima jasen stresni odziv, povzroča tesnobo, vendar je ozdravljiva, v nasprotju s kronično bolečino, ki ni biološko koristna in nima jasnega stresnega odgovora. Kronična bolečina je dolgotrajna, slabo definirana, zaradi frustracije pa se ji lahko pridružijo še depresija, nevroza ali psihoza.«

## Kako povedati, da boli

Poznamo več vrst kronične bolečine. Med Slovenci so najpogostejše bolečine v križu; kar 63 % jih tare ta težava. Polovica ljudi ima kronične bolečine v sklepih, 43 % v okončinah, 34 % v mišicah, 29 % jih ima glavobole, bolečine v trebuhu pa 18 % Slovencev oziroma Slovenk. Kronična bolečina je za 1,5-krat pogostejša pri ženskah. Vpliva na bolnikove socialne odnose in ekonomsko stanje. Pomembno je, kakšen je naš odnos do bolečine. Najprej si je treba priznati, da boli. Bolečina je resnična, čeprav je subjektivna. Nikomur je ne morete pokazati, lahko pa jo opišete in ocenite. Vpra-

šalnik je zanesljivo in preverjeno ocenjevalno orodje, ki meri vpliv bolečine na posameznikovo življenje, odzive okolice na njihovo izražanje bolečine ter pogostost udeleževanja v določenih dejavnostih dnevnega življenja. Vprašalnik je priporočljiv za ocenjevanje pacientov s kronično bolečino. Obstaja več vrst vprašalnikov, večrazsežnih in kratkih ter drugih ocenjevalnih metod bolečine. »Najpreprostejša je, da jakost bolečine ocenimo s številkami od nič do deset. Manjšo bolečino lahko opišemo s številčkama od ena do tri, srednje močno bolečino do tri do šest, močno bolečino s sedem in osem, številki devet in deset pa pomenita nezno bolečino. Pri slednji komunikacija včasih tudi ni več mogoča. Pri spremljanju zdravljenja pacienta je pomembno ocenjevanje njegovega dojemanja jakosti, kakovosti in razporeditve bolečine. Zmanjšanje bolečine je glavni cilj obravnave in je tudi najpogostejše ocenjevanje izid obravnave. Poleg fizioloških učinkov bolečine pa je pomemben tudi duševni vidik doživljanja bolečine,« opozori primarijka Majda Šarman.

## Zdravljenje kronične bolečine

»Medtem ko je zdravljenje akutne bolečine običajno s strokovnega stališča enostavnejše in jo lahko obvlada kar zdravnik družinske medicine sam, pa se pri zdravljenju kronične bolečine vključujejo tudi klinični specialisti različnih strok; najpogostejše ortopedi, nevrologi, fizioterapevti, revmatologi, anesteziologi in drugi. Bolniki si skušajo pomagati tudi z alternativnimi metodami zdravljenja, najpogostejše z masažami. V zdravljenje vključujejo tudi fizioterapevte, akupunkturo, kiropraktike, bioenergetike, bioresonanco, manualno medicino, homeopatijo in drugo,« pojasni Majda Šarman. Pove še, da so najpogostejša zdravila za lajšanje tako akutne kot

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Za močan imunski sistem



**D-max:** žvečljive tablete z vitaminom D3  
**Vita-C Strong:** visoka vsebnost vitamina C  
**C-vita +cink:** dvojna moč - vitamin C in cink  
**C-vita Long:** vitamin C s podaljšanim sproščanjem

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

**Vitabalans**

LACTOSE FREE  
 GLUTEN FREE  
 MADE IN FINLAND

kroničnih bolečin paracetamol in nesteroi-  
dna protivnetna zdravila. »V že omenjeni raz-  
iskavi iz leta 2019 je večina anketirancev poro-  
čala, da so za zdravljenje kronične bolečine  
prejemali le eno zdravilo oziroma en analgetik.  
Znano pa je, da je za učinkovitejšo lajša-  
nje kronične bolečine potreben tako imeno-  
van multidisciplinaren pristop; to pomeni  
uporabo kombinacije zdravil in nefarmako-  
loških metod. Pomemben del učinkovitega  
zdravljenja pa je tudi izobraževanje bolnikov.  
Znano je, da skoraj dve tretjini bolnikov zdra-  
vil ne jemlje v skladu z navodili, temveč po  
potrebi ali po občutku.«

### Bolečina je telesna, čustvena in spoznavna izkušnja

Duševnost lahko globoko vpliva na občutke  
telesa. Rentgenske slike možganov ljudi, ki jih  
kaj boli, kažejo, da ob bolečini postanejo  
dejavna območja možganov, ki nadzorujejo  
občutke, pa tudi tista, ki uravnavajo čustva in  
miselne procese. Občutek bolečine povzro-  
čajo živčni sunki, ki potujejo z bolečega mesta  
v možgane in beležijo ostro ali topo bolečino  
ali zbadanje. Bolečine so tako močno pove-  
zane s čustvi, da včasih po njihovi sprostitvi  
bolečine izginejo same od sebe. »Duševna  
bolečina – to podcenjeno in prepogosto spre-  
gledano stanje – nam sporoča, da je naša oseb-  
nostna integriteta porušena. Zgodi se pred-  
vsem na dva načina: kadar naše medosebne

potrebe, na primer po varnosti, ljubezni ali pri-  
padanju, niso zadovoljene, in kadar drugi pre-  
stopajo naše meje, na primer, z vsiljevanjem,  
ustrahovanjem ali nasiljem. V prvem primeru  
je tako nečesa premalo, v drugem preveč, v  
obeh primerih pa je porušeno naše osebno-  
stno ravnovesje, ki je pogoj za duševno stabil-  
nost. V psihoterapiji klienta oziroma klientko

spodbujamo, da svojo duševno bolečino oza-  
vestijo in prepoznajo vzroke zanjo. To so pogo-  
sto boleče izgube ali nasilje, ki ostaja prikrito.  
O duševni bolečini je zelo pomembno spre-  
govoriti, saj je del človeškega življenja in jo  
lahko zdravimo. Oklepanje ali ignoriranje vodi  
v psihosomatske bolezni in občutek kronič-  
nega trpljenja,« pojasni **dr. Romana Kress**.

### Zasvojenost s protibolečinskimi tabletami

Raziskava o kronični bolečini iz leta 2019 potrjuje, da večina ljudi ne uživa predpisanih  
zdravil skrbno in dosledno. V tem primeru, še zlasti takrat, ko so bolniku predpisana  
določena močna zdravila, se lahko razvije zasvojenost. Zasvojenost z zdravili se veči-  
noma nanaša na zdravila, ki vplivajo na živčevje: preprečujejo duševne stiske, odpra-  
vljajo nespečnost, blažijo telesne bolečine, ustvarjajo boljše razpoloženje oziroma zmanj-  
šujejo vznemirjenost in posledice stresa. Kot za ostala tudi za protibolečinska zdravila  
velja, da lahko samovoljno jemanje ogroža telesno ali duševno zdravje in tudi socialno  
stanje posameznika.

### Zakaj bolečine ne zdravimo dovolj intenzivno?

Razloge lahko iščemo tako med zdravniki kot tudi med bolniki. Pri zdravnikih bi bili lahko  
razlogi slednji:

- slabo prepoznavanje bolečine,
- strah pred predpisi o uporabi močnih analgetikov,
- strah pred odvisnostjo pri bolnikih,
- strah pred razvojem tolerance na analgetike,
- strah pred sopojavi.
- Zadnje ter navedbe strahov veljajo tudi za bolnike.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

Olajšaj svoj glavobol 2X  
HITREJE\* ...

... s tehnološko  
naprednim  
Aspirinom.



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

\*v primerjavi z običajno tableto Aspirin.  
Voelker M, Hammer M. Dissolution and pharmacokinetics of a novel micronized aspirin formulation. Inflammopharmacology. 2012;20:225-231.

## ABC

- A** Zobna proteza človeku vrne zmožnost prehranjevanja, normalnega govora in socialnega življenja.
- B** Še tako dobro prilegajoča se proteza bo sčasoma zaradi sprememb v ustih postala prevelika.
- C** Prevelika proteza privede do ranic na dlesnih, okužb, težav s prebavo, prehranjenostjo ipd.



# Zobna proteza mi je prevelika!

Širok bel nasmeh velja za enega od simbolov zdravja, zato je za človeka v kateri koli starosti izguba zob še kako velik šok. Toda če je še pred nekaj desetletji veljalo, da približno polovica ljudi v starosti nad 65 let sploh ni imela več svojih zob, je v zadnjih desetletjih ta številka precej padla in za razviti svet naj bi se delež ljudi brez svojih zob v starosti nad 65 let gibal med 10 in 30 % – torej precej manj, še vedno pa to ni zanemarljiva številka.

K sreči tehnologija napreduje s svetlobno hitrostjo in tako je danes na voljo več različnih rešitev za primere izgube zob, ki človeku na obraz spet narišejo sijoč nasmeh, mu povrnejo sposobnost grizenja in prebavljanja hrane ter ne nazadnje omogočijo večjo samozavest – in ena od teh rešitev je tudi zobna proteza. Čeprav je za številne ljudi odrešitev prehranjevalnih in estetskih muk, pogosto slišimo starostnike tarnati, da jim je zobna proteza prevelika, zato smo se odločili tematico bolj podrobno raziskati.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Izguba zob

Veliko današnjih starostnikov v svoji mladosti ni bilo deležne takšne zobozdravstvene oskrbe, kot smo je vajeni danes – denimo rednih obiskov zobozdravnika, ki zagotavljajo pravočasno odkrivanje in zdravljenje različ-

nih težav z zobmi, poleg tega ni bilo na voljo toliko pripomočkov kot danes, npr. zobnih nitk, tabletk ali zobnih krem s fluoridom itd.

Do izgube zob lahko pripeljeta zobna gniloba in parodontalna bolezen, in čeprav pogosto slišimo, da je ustrezna skrb za ustno higieno ključna, da obdržimo svoje zobe, ni vse odvisno le od tega. Na izgubo zob namreč lahko vplivajo tudi določena zdravstvena stanja in sistemske bolezni, prometne nesreče in celo nosečnost, dodatno pa na ohranitev zob vpliva sama dostopnost zobozdravnikov in ne nazadnje finančne zmožnosti posameznika, ki danes žal niso zanemarljiv dejavnik.

Če opazimo občutljivost dlesni, bolečine v zobeh, krvavitve, celo težave s prežvekanjem in majave zobe, bi nam morali zazvoniti vsi alarmi za obisk zobozdravnika, da težave saniramo, preden bo prepozno – v primeru izgube zob pa imajo zobozdravniki tudi za to rešitev.

### Zobna proteza za bolj kakovostno življenje

Za zobno protezo se odločimo iz več vzrokov, ki prispevajo k večji kakovosti življenja. Predvsem je pomembno zagotavljanje normalnega prežvekanja hrane, pomembno vlogo pa zobna proteza igra tudi pri normalnem govoru in pri samopodobi. Izguba zob namreč poleg zakrivanja nasmeška za seboj potegne tudi spremembe potez obraza, saj zobje sicer nudijo oporo licem in ustnicam. Tako nova zobna proteza človeku ne samo spet nariše nasmeh na obraz, pač pa mu tudi

povrne obrazne poteze, ki so se v odsotnosti zob spremenile.

Ustrezna zobna proteza se mora tesno prilegati dlesnim, biti mora udobna in ob tem ne sme žuliti ali povzročati bolečine, ne sme se prosto premikati in drseti po ustih in podobno. Ne pozabimo, vsak začetek je težak in tako se mora človek ob prvi uporabi zobne proteze seveda nanjo navaditi, prvih nekaj ur do dni telo izloča več sline v ustno votlino, saj zmotno misli, da gre za hrano, ki jo bo treba prebaviti. Nova zobna proteza lahko za nekaj dni povzroči razdražene dlesni in nelagodje ter motnje govora, vendar pa, ko se človek nanjo navadi, večjih težav ne bi smela povzročati.

### Zakaj postanejo zobne proteze sčasoma prevelike?

Tudi zobna proteza, ki se v začetku idealno prilaga dlesnim, bo sčasoma postala prevelika, se začela premikati in izpadati – pa ne zato, ker bi se proteza raztegnila, pač pa se skozi leta naše dlesni, kosti in tkivo pod njimi spreminjajo tako počasi in neopazno, da se človek sploh ne zave, kdaj mu postane zobna proteza prevelika. Spodnja proteza običajno povzroča več težav kot zgornja.

Toda kaj se zgodi v ustih, da nam postane proteza prevelika? Izguba zob za seboj potegne izgubo kosti v čeljusti, ki se skrči tako v višino kot v širino – zobna proteza pa postane prevelika. V primeru slabo izdelanih protez zaradi napačnega prenosa sil do procesa izgube kosti pride še hitreje.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico



Poleg same izgube kosti se starostniki pogosto soočajo tudi z različnimi zdravstvenimi težavami, ki lahko vplivajo na zdravje ustne votline. Ena takšnih je recimo sladkorna bolezen, ki lahko znatno poslabša parodontalno bolezen in povzroči boleče vnetje, zaradi katerega se zobna proteza slabše prilaga. Svoje doda še osteoporozo, ki pospeši izgubo kosti pod dlesnimi, zaradi česar zobna proteza hitreje postane prevelika, pa tudi izguba telesne teže. Dodatno na ustno votlino vplivajo še hormonske spremembe, visok krvni tlak, nezdrave razvade, kot sta denimo kajenje ali žvečenje tobaka, slaba ustna higiena ipd.

Na samo zdravje ustne votline in posledično prilaganje zobne proteze vplivajo tudi različna zdravila. Kar več kot 400 različnih zdravil denimo povzročata suha usta oz. vpliva na zmanjšano proizvodnjo sline, ki nam sicer pomaga razgraditi hrano in se bori proti bakterijam. Manj sline pomeni več možnosti za nastanek zobne gnilobe in parodontalne bolezni, kar spet vpliva na ustrezno prilaganje zobne proteze. Poleg tega pa nekatera zdravila lahko vplivajo tudi na naš imunski sistem, kar že obstoječa vnetja v ustih še poslabša.

### Prevelika zobna proteza ni hec

Neustrezno prilagajoča se zobna proteza lahko v ustih povzroči izjemno neugodje in bolečine ter vodi v različne težave. Ob prostem drgnjenju ob dlesni lahko pride do ranic, dlesni lahko zatečejo in postanejo bolj občutljive, pride lahko celo do vnetij. Pojavijo se lahko slab zadah, otiščanci ali celo nove tvorbe (t.i. *epulis*) v ustih. Kadar je zobna proteza prevelika, se po ustih premika sama od sebe in lahko povzroča tudi občutke dušenja ali davljenja, sploh če sega pregloboko na mehko nebo.

Zaradi slabo prežvečene hrane ali izogibanja določeni hrani, ki je z obstoječo preveliko protezo človek ne more zadostno prežvečiti, se lahko pojavijo želodčne in prebavne težave ter slaba prehranjenost. Neustrezna zobna proteza vpliva tudi na sam videz obraza, težave z žvečenjem in govorom pa načnejo samopodobo in starostnike spravljajo v stisko.

**Aleksandra Banović Groznik, dr. dent. med. in predstojnica ZD Ljubljana Šiška**, je za nas povedala, da ima zobozdravnik več možnosti, kadar se zobna proteza zaradi anatomskih sprememb v ustih ne prilaga več dobro. Najhitrejši način je podložitev zobne proteze, za katero se vzame odtis in protezo ponovno podloži, da se dlesnim spet prilaga. V primeru prevelikih sprememb na dlesnih in ko je proteza že stara ter funkcionalno neustrezna, se odloči za izdelavo nove.

Obstaja tudi možnost izdelave protez na implantatih. Ker je v tem primeru proteza sidrana, težav s stabilnostjo ni več, takšna proteza pa znatno izboljša kakovost življenja, saj daje občutek lastnih zob. Čeprav načeloma implantati veljajo za dražjo, samoplačniško rešitev, jih v določenih primerih (denimo, kadar so grebeni tako resorbirani, da se spodnja proteza nima več kam zasidrati) lahko krije zavarovalnica.

Večina starostnikov samih opozori na težave s preveliko protezo, pri ostalih pa pomembno vlogo odigrajo svojci, osebje v domovih starejših občanov ipd. Če starostnik preneha jesti določeno hrano, se izogiba žvečenju, presejda na mehkejšo hrano ali neha požirati tako kot včasih, pa tudi, če se opazi slabša sposobnost govora zaradi proteze, je potrebna posebna pozornost. Vse te 'hitre rešitve' težav s preveliko zobno protezo namreč lahko vodijo v neuravnoteženo prehrano in želodčne ter druge zdravstvene težave.

### Nič ni večno ...

... tudi zobna proteza ne. Življenjska doba zobne proteze je med 7 in 10 leti, odvisno od vzdrževanja in ravnanja z njo. Načeloma velja, da je za pravilno prilaganje zobne proteze približno vsaki dve leti potrebna nova podložitev, ko pa proteza postane prevelika, čim prej obiščimo zobozdravnika, ki bo presodil, kaj bo najboljša mogoča rešitev. V vmesnem času med čakanjem na obisk zobozdravnika je lahko v veliko pomoč tudi pričvrstila krema, na dolgi rok pa bo težavo najbolje rešila ustrezno prilagajoča se proteza, ki jo zobozdravnik ali dodela ali izdelal novo.

Današnje generacije bodo zaradi vseh pripomočkov in tehnik, ki so nam danes na voljo, zagotovo dlje obdržale svoje zobe, zato ne preseneča, da se v zadnjih letih že kaže upad popolnih zobnih protez. Sicer pa bo tudi sam napredek tehnologije gotovo prinesel nove možnosti, o katerih lahko danes le sanjamo.

**ŠTEVILKA  
1 NA SVETU**  
V KATEGORIJ  
IZDELKOV ZA NEGO  
ZOBNIH PROTEZ\*



# ŽELITE RAZKUŽITI VAŠO ZOBNO PROTEZO?



**PREIZKUSITE TABLETE  
COREGA**

Odstrani **99,9%** bakterij,  
ki povzročajo neprijeten  
vonj zobne proteze  
v samo **3 minutah**\*\*

COREGA

\*Podatki o prodaji na drobno za GSK izdelke za nego zobnih protez, v obdobju 12 mesecev do konca decembra 2019  
\*\*V laboratorijskih testih

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Športna dejavnost naj bo prijetna, najbolje, da jo izvajamo redno.
- B** Počitek po vadbi je nujen, saj so sicer na dolgi rok tudi učinki vadbe manjši.
- C** Regeneracija vključuje prehransko regeneracijo in različne fizikalne postopke regeneracije.



# Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti

Jesen je čas novih začetkov, ponovno se vzpostavljajo ekipe za popoldansko rekreacijo v dvoranah, prav tako pa zunanje temperature v tem obdobju omogočajo izvrstno dejavno preživljanje časa. Mnogi med nami se odločamo za športne dejavnosti, ki so dobre tako za telo kot za duha. Pa vendarle se jih moramo lotevati na karseda pravilen in zdrav način.

Avtorica: **Katja Štucin**

Čas dopustov je tudi čas, ko radi malo pozabimo na zdrav način življenja in zaradi vročine opustimo športne dejavnosti, zato je jesen lahko v tem oziru težka. Vzpon na bližnji hrib lahko povzroči, da se dan za njim pojavijo bolečine v mišicah. Nekatere posameznice oziroma posamezniki pa so poleti bolj pridni in veliko časa izvajajo (vodne) športe. Najbolje je – seveda – če je telesna dejavnost pri ljudeh prisotna skozi vse leto. Vemo pa, da mnogi med nami ne vadimo redno, zato moramo upoštevati nekatere nasvete, ki bodo preprečili slabo počutje ali celo poškodbe. Kakšna mera športa je torej za posameznika najprimernejša v tem jesenskem času? Kateri so tisti dejavniki, ki jih mora vsak pri sebi upoštevati?

Po besedah **izr. prof. dr. Vedrana Hadžiča, dr. med.**, enoznačnega odgovora tu ni. »Vsekakor mora biti športna dejavnost posamezniku prijetna, mora v njej uživati in je najbolje, če jo izvaja redno. Ob tem je treba upoštevati raven telesne zmogljivosti in dnevno počutje ter se nekako naučiti spremljati in poslušati telo. Vsekakor ni dobro, da se lotevamo dejavnosti, ko se ne počutimo dobro oziroma imamo kakršne koli bolezenske znake. Mogoče bi veljalo opozoriti, da je treba skrbeti tako za aerobno vadbo, kot so hoja, kolesarjenje, tek, plavanje, vendar prav tako za vadbo za moč, ki dviguje mišično maso. Obe sta namreč varni in kombinacija obeh je prav gotovo najbolj učinkovita, če je vadba seveda redna in tudi primerno intenzivna.« Redna telesna vadba, prilagojena posamezniku oziroma posameznici, je sicer pomembna v vseh življenjskih obdobjih.

### Posledice športa

Ukvarjanje s športom je del zdravega življenjskega sloga v vseh življenjskih obdobjih. Ko smo mladi, lahko izvajamo naporno telesno dejavnost z večjimi obremenitvami, na starost pa jo prilagodimo in smo vseeno nekoliko previdnejši. Športi, pri katerih izvajamo telesno dejavnost, vplivajo na srčno-žilni sistem, mišice, mišično moč, koor-

dinacijo, ravnotežje, kar pomaga pri preventivi in zdravljenju veliko boleznih. Kot nam je zaupal asist. dr. sci. Boštjan Salobir, dr. med., ustreznna telesna dejavnost zmanjša tudi verjetnost padcev, poveča varnost gibanja ter upočasni upad kostne mase. »Vpliv telesne dejavnosti je lahko dolgotrajen, še posebej če je bila v mladosti zelo intenzivna, prispeva k večji kostni masi in zmanjša možnost nastanka osteoporoze,« izpostavlja Salobir in dodaja, da velike telesne obremenitve pomembno zvečajo tvorbo kostnine in odpornosti kosti proti zlomom. Opozarja pa tudi, da visoka intenzivnost vadbe poveča možnost nenadnega vpliva velikih sil na kost, ki lahko povzročijo zlom. »Še posebej pomembni so padci z višine doma, padci med tekom, kolesarjenjem, nenadno dvigovanje zelo težkih predmetov, obračanje telesa, udarci, ki pomembno večjajo verjetnost poškodbe sklepov, mišic ter seveda tudi zlomov.« Posledice športa so lahko pozitivne, včasih pa tudi negativne, zato je prav, da upoštevamo nekatera dejstva in nezaželene učinke preprečimo.

### Regeneracija telesa

Telo po športni dejavnosti potrebuje regeneracijo. Laiki si nekako predstavljamo počitek, obdobjo mirovanje ali lahko gibanje

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

»Posledice športa so lahko pozitivne, včasih pa tudi negativne, zato je prav, da upoštevamo nekatera dejstva in nezaželene učinke preprečimo.«

pa morda kakšno masažo. Dr. Vedran Hadžić potrjuje, da po vadbi potrebuje telo ustrezen počitek, da lahko okreva – torej se regenerira. Brez tega počitka bodo na dolgi rok tudi učinki vadbe manjši, kot bi bili sicer. »Regeneracija vključuje prehransko regeneracijo, pri kateri je treba nadomestiti tekočino in energijo, porabljeno med vadbo. Drugi del so potem različni fizikalni postopki regeneracije, s katerimi želimo omiliti posledice z vadbo povzročeni sprememb v mišicah (blaga bolečnost, »muskelfiber – vnetje mišice«, kot se pogovorno uporablja). Sem sodijo ohlajanje v mrzli vodi (mrzle kopeli), masaža, savne in drugi velnes postopki. Na koncu so tu tudi različne sprostitvene tehnike, ki poskrbijo za duševno komponento okrevanja. Na dolgi rok je za optimalno regeneracijo pomembna tudi zadostna količina kakovostnega spanca, pojasnjuje strokovnjak. Na trgu obstajajo tudi raznovrstne kreme oziroma pripravki proti razbolelim okončinam. Na vprašanje, v kakšnih primerih naj uporabimo tudi te, Vedran Hadžić odgovarja, da je to seveda individualna odločitev in temelji na lastni presoji in izkušnjah posameznika. »Tokrat ko sem nam zdi, da z običajnimi postopki ne dosežemo zelene stopnje okrevanja, pa seveda ob posvetu s farmacevtom izberemo primerno športno mazilo, ki preko pospešitve lokalnega krvnega pretoka vpliva na specifične bolečinske receptorje in zmanjša občutek bolečine v mišicah.«

### Koliko časa naj počivam?

Počitek je – kot rečeno – potreben, vendar je zelo težko določiti njegov čas na splošno. Najbolj preprosto bi bilo, da bi obstajalo kakšno pravilo, koliko dni počitka naj si oseba privoščiti po večji športni dejavnosti, če seveda govorimo o rekreativcu in ne profesionalnem športniku. Slednji imajo namreč načrtovane treninge in natančno izdelane urnike, ki jih snujejo strokovnjaki za vsakega posameznika posebej. Ko govorimo o rekreativcih oziroma posameznikih in posameznikih, ki smo športno dejavni v svojem prostem času in je to del lastnega načrtovanja in presoje, pa včasih ne vemo, kaj je za naše telo dobro in kaj ne. Kljub vsemu pa dr. Hadžić svetuje, da je v primeru, ko gre za daljšo obremenitev z višjo intenzivnostjo, potem potrebna tudi primerno daljša regeneracija. »Odvisno je, seveda, za kakšno dejavnost gre, je pa v teh primerih potreben individualen pristop, ki omogoča upoštevanje posebnosti posameznika. Čež palec bi lahko rekli vsaj od 48 do 72 ur, ker se vsaj posledice ekscentrične obremenitve mišice v tem obdobju še najbolj pokažejo,« pojasnjuje in še enkrat več dodaja, da je pri večini dejavnosti vendarle dobro, da je ta redna.

### Prehrana

Vsi smo že kdaj imeli slabo izkušnjo, ko smo se telesne dejavnosti lotili s polnim želodcem. To vsekakor ni priporočljivo. Bržkone tudi ni najbolje, če se takoj po večji telesni dejavnosti najemo in napijemo do onemoglosti. Kako je torej s prehrano pred naporno športno dejavnostjo in po njej? »Prehrana je seveda sestavni del trenajnega procesa in je zelo pomembna. Narobe je, da bi ob tem najprej pomislili na prehranske dodatke. Pomembna je naša temeljna prehrana, saj s pravilno časovno umestitvijo obrokov glede na dejavnost lahko dosežemo maksimalne učinke,« poudarja dr. Hadžić. Telo namreč najbolj potrebuje makrohranila, denimo ogljikove hidrate, čim prej po koncu vadbe, saj je takrat najbolj učinkovito pri polnjenju izpraznjenih energijskih zalog. »Če je cilj vadbe dvig mišične mase, potem je treba poskrbeti tudi za primeren vnos beljakovin. Ker je to področje zelo zapleteno, se je dobro o tem posvetovati s pravim strokovnjakom, ki obvlada vse podrobnosti in je dejansko strokovno podkovan.« Mnogi rekreacijski športniki se poslužujejo dodatkov, kot so antioksidanti, aminokisliline, vitamini ali minerali za krepitev in regeneracijo telesa. Trg je poln

# NOVO

## Vas še vedno mučijo sklepi?

### Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

# ARTHRONAL®

#### ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



### Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat + hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



### Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

STROKOVNO SVETOVANJE:  
080 50 02

[www.arthronal.com](http://www.arthronal.com)

Panakea d.o.o., Cesta v Gorice 2b, 1000 Ljubljana

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

»Pomembna je zadostna hidracija telesa, vendar moramo biti tudi pri tem zmerni in poslušati svoje telo.«

pripravkov, zato so lahko uporabniki in uporabnice nekoliko zmedeni in dejansko ne vedo, za kaj se odločiti, če sploh. »Sam ne podpiram prehranskih dodatkov kar pri vseh in kar na pamet brez ugotovljenih specifičnih pomanjkanj. Menim, da s primerno urejeno temeljno prehrano z zadostnim vnosom sadja in zelenjave lahko zagotovimo glavino potrebnih

snovi za optimalno delovanje telesa in tudi regeneracijo. Uživanje zadostne količine živil rastlinskega izvora je pri nas precej napačno, zato bi, na primer, raje rekli pet in ne eno jabolko na dan odžene zdravnika stran. Seveda v primerih, ko ugotovimo, da je prehrana urejena, ali pa imamo jasno pokazano pomanjkanje nekega vitamina, kot je na pri-

mer vitamin D, takrat se mi zdi suplementacija primerna.« Vsekakor pa je pomembna zadostna hidracija telesa, vendar moramo biti tudi pri tem zmerni in poslušati svoje telo. Načeloma za športne dejavnosti, ki trajajo od 30 do 45 minut in so zmerne intenzivnosti, povsem zadošča voda, medtem ko je za dlje časa trajajoče obremenitve smotrna raba komercialno dostopnih izotoničnih napitkov, ki vsebujejo 6–8 % ogljikovih hidratov ter ustrezne količine mineralov.

### Izkušnja mlade športnice

**Eva**, 23-letno dekle z Gorenjske, ki že od tretjega leta trenira atletiko in je svoje življenje posvetila športu, med drugim je tudi trenerka mladih generacij, po aktivni vadbi najprej opravi razteg, to pomeni, da umiri svoje dihanje in sprosti vse mišice. Velikokrat se po naporni telesni dejavnosti sprehodi po ravnini ob poslušanju dobre glasbe. »Na ta način postopoma umirim srčni utrip in se notranje sprostim,« pojasnjuje. Včasih uporabi hladno vodo, privoščiči si ledeno kopel in tako še dodatno spodbudi krvni obtok. Vsakih 14 dni oziroma tri tedne si privoščiči športno masažo. Po njenem za dobro regeneracijo telesa ne smeta manjkati niti smeh in dobra volja. »V dobri družbi je 'športanje' še boljše in zabavnejše!« Treninge ima sicer vsak dan, tako da pri njej ni dnevnih premorov oziroma počitka, je pa, kot pravi, zelo pomembno, da ima dovolj ur kakovostnega spanca. Prav tako skrbi za pravilno, zdravo in raznovrstno prehrano ter zadostno količino tekočine. Že med treningom poskrbi za pravilno hidracijo telesa. Ker je aktivna športnica, se je skozi vsa ta leta morala soočiti tudi z nekaterimi poškodbami, denimo kolena in hrbta, v času pubertete si je strgala zadnjo ložo, vendar se je s temi težavami soočila in jih večinoma sanirala, nekaj bolečin pa se občasno še pojavlja. Naučila se je, da pred športno dejavnostjo oziroma treningom daje še večji poudarek tem predelom telesa, jih še bolj temeljito ogreje in tako poskrbi za preventivo. Vsem, ki želijo preprečiti težave po naporni športni dejavnosti, svetuje, da naj šport vsaj v neki meri postane del njihovega vsakdana in naj poskrbijo tako za ogrevanje telesa pred vadbo kot za razteg po njej. »Verjamem, da se človek, ki nekaj dobrega naredi zase, počuti bolje, tako telesno kot duševno, zato res svetujem vsaj uro telesne dejavnosti na dan,« še zaključuje Eva.

Oglasno sporočilo

### Svež zrak za boljše učenje

Na »bistre in spočite« glave močno vplivajo različni dejavniki: svež zrak v prostoru, ki prihaja skozi naša okna, količina svetlobe ter vsebnost ogljikovega dioksida (CO<sub>2</sub>) v zraku. Slednji je eden ključnih kazalnikov kakovosti notranje klime in se odraža predvsem na naši koncentraciji ter splošnem počutju, povzroča pa lahko tudi glavobol ali nekatere druge težave. Mejne vrednosti so jasne, ukrepati je potrebno, ko nivo koncentracije CO<sub>2</sub> v zraku naraste čez 1000 ppm. To lahko uravnavamo preko pametnih sistemov za uravnavanje notranje klime kot je sistem za merjenje kakovosti zraka VELUX Active, ki s pomočjo senzorjev uravnava odpiranje ter zapiranje strešnih oken. Če te možnosti nimamo, je pomembno, da pri načrtovanju prostorov pomislimo na ustrezno število oken, še posebej ko načrtujemo otroške sobe v mansardi. Zrak v prostorih z manjšim volumnom se namreč hitreje izrabi, zato je še toliko bolj pomembno, da pomislimo na načine prezračevanja in stalno dovajanje zraka v prostor. S strešnimi okni VELUX je to omogočeno tudi preko prezračevalne lopute, ki se nahaja na vseh strešnih oknih tega proizvajalca in omogoča kroženje zraka tudi pri vodotesno zaprtem oknu.

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Ustvarite svetel in zračen dom s strešnimi okni VELUX



Ustrezna količina dnevne svetlobe poveča sposobnost učenja

za **15%**

**VELUX®**

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

## ABC

- A** Slovenija se po številu fizioterapevtov na 100.000 prebivalcev uvršča v sam rep držav Evropske unije.
- B** Fizioterapija na daljavo je v tujini priznana praksa, pri nas pa se je uveljavila med epidemijo.
- C** V času epidemije so v številnih domovih starostnikov po Sloveniji zaznali upad psihofizične kondicije.



# Fizioterapija postavljena pred izziv

Tako kot vsa področja našega življenja je tudi fizioterapijo zaznamovala epidemija novega koronavirusa. Najhuje je bilo spomladi 2020, ko je bilo izvajanje fizioterapevtskih dejavnosti močno oteženo, posledice pa so bile najizrazitejše med starejšim prebivalstvom in pri ljudeh s poškodbami. Kot pojasnjuje **Janez Špoljar**, podpredsednik Združenja fizioterapevtov Slovenije (ZFS), se scenarij v jeseni ob mogočem ponovnem zapiranju javnega življenja ne bo ponovil. Ponovna ustavev fizioterapevtskih dejavnosti bi namreč pomenila veliko škodo, tako z vidika preventive kot tudi zdravljenja in rehabilitacije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Fizioterapija je veda, ki se posveča vzpostavljanju, vzdrževanju in krepitvi zdravja ter funkcionalnosti človeškega gibalnega sistema. Skrbi za kar najhitrejšo okrevanje po poškodbi, ohranja gibljivost sklepov, krepi mišice, pospešuje preskrbo s krvjo in preprečuje otrdelost mišic. V Sloveniji so fizioterapevtske storitve javnega značaja dostopne z napotnico osebnega zdravnika oz. specialista družinske medicine ali zdravnika druge specialnosti. Na voljo so tudi samoplačniške storitve zasebnih fizioterapevtov.

## Ob upoštevanju ukrepov so bili fizioterapevti primorani zmanjšati število obravnav

Fizioterapija pomaga odpravljati bolečine ob poškodbi, preprečuje obrabo kosti in skrbi za optimalen položaj kosti. Obenem se priporoča za zdravljenje poškodb in zmanjševanje zategnenosti ter povečanje same gibljivosti. Pripomore k večji mišični moči in umirjanju vnetij sklepnih ovojnic, sprošča zategle mišice ter spodbuja gibanje. Prav zaradi številnih pozitivnih lastnosti fizioterapije na človeški gibalni sistem je bila odsotnost fizioterapevtskih dejavnosti v prvem valu novega koronavirusa še toliko bolj očitna. Fizioterapija je bila sicer podhranjena s kadrom že pred začetkom virusne krize, saj se po številu fizioterapevtov na 100.000 prebivalcev uvršča v sam rep držav Evropske unije. »Ob začetku izbruha novega koronavirusa v Sloveniji smo morali na primarni ravni zaradi prepovedi delovanja in izvajanja nenujne zdravstvene dejavnosti prekiniti izvajanje fizioterapevtskih obravnav. Kjer je bilo mogoče, smo bili fizioterapevti preražoporejeni na druga delovna mesta. Na sekundarni in terciarni ravni pa smo opravljali fizioterapevtske obravnave pri tistih pacientih, pri katerih bi opustitev naših obravnav pomenila tveganje za poslabšanje zdravstvenega stanja. Po postopnem odpiranju smo svoje storitve izvajali v skladu z navodili in priporočili za fizioterapevtsko dejavnost v času prehodnih ukrepov zaradi novega koronavirusa, ki

smo jih pripravili v sodelovanju z Razširjenim strokovnim kolegijem pri Ministrstvu za zdravje,« pojasnjuje podpredsednik ZFS Janez Špoljar in nadaljuje: »Navodila za zdravstveno dejavnost so bila namreč za specifično dejavnost, kot je fizioterapija, preveč splošna. Sprejeli smo, na primer, pogoje za sprejem uporabnika na fizioterapijo, pravila o uporabi osebne varovalne opreme, navodila, kje, kako in kdaj obravnavati uporabnika, predlagali vprašalnik za telefonsko konzultacijo pred obravnavo in z vsem tem sicer podaljšali čas, ko nismo bili v neposrednem stiku z uporabniki, in zmanjšali možnost prenosa novega koronavirusa. Vse to pa je seveda pomenilo, da ob upoštevanju vseh ukrepov v enakem času ni bilo mogoče obravnavati enakega števila uporabnikov kot v normalnih časih.«

## Fizioterapija na daljavo

Zavoljo razmer so bili fizioterapevti primorani poskrbeti za nekaj sodobnih pristopov k obravnavi bolnikov. Eden izmed takšnih je fizioterapija na daljavo oz. tele rehabilitacija, ki je v tujini že precej uveljavljena, v Sloveniji pa smo jo lahko bolje spoznali šele pred dobrim letom dni. »Fizioterapija na daljavo je izvedljiva in zdaj priznana kot postopek s strani ZZS-ja in je tudi v običajnih razmerah primerna pri določenih skupinah uporabnikov in v določenih fazah fizioterapevtske obravnave. Prav gotovo pa je izjemnega pomena izbor primernih uporabnikov, pri

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

»Z upoštevanjem omenjenih navodil je možnost prenosa okužbe zmanjšana na najmanjšo možno mero. Ob tem menimo, da bi ponovno zapiranje naše dejavnosti pretirano škodljivo vplivalo na zdravje naših prebivalcev, tako z vidika naše preventivne dejavnosti kot tudi zdravljenja in rehabilitacije. Fizioterapija je namreč sestavni in nepogrešljivi del zdravstvenega varstva na vseh ravneh zdravstva, zato si ponovnega zapiranja naše dejavnosti ne predstavljamo več.«

katerih je lahko fizioterapija na daljavo učinkovita. V času prvega zaprtja države smo sodobne komunikacijske kanale s pridom uporabljali v nekaterih zdravstvenih ustanovah, da smo vsaj tistim uporabnikom, pri katerih bi odložitev začetka fizioterapevtske obravnave pomenila poslabšanje njihovega stanja, omogočili začetek obravnave. Seveda v običajnih razmerah priporočamo večji del obravnave v živo, manjši delež obravnave pa lahko poteka na daljavo. Prav tako je fizioterapija na daljavo primerna pri določenih skupinah uporabnikov v določenem obdobju rehabilitacije po poškodbah in boleznih. Vedno pa v sodelovanju z zdravnikom specialistom, ki predpiše tako obliko terapije,« obrazloži sogovornik.

#### **Ko fizioterapije ni mogoče odložiti oz. zamakniti**

Posamičnih temeljnih fizioterapevtskih postopkov pristop na daljavo ne more nadomestiti, zato pa je lahko dobrodošel način komuniciranja s pacientom, ki čaka na obravnavo, saj na ta način fizioterapevt z njim vzpostavi komunikacijo, mu lahko svetuje ali pa pokaže osnovne vaje. V posamičnih primerih fizioterapije tudi ni mogoče zamakniti ali odložiti, kaj šele izvesti preko tehnoloških naprav. Tako je fizioterapija neodložljiva v primeru svežih poškodb mišično-skeletnega sistema in poslabšanju stanja zaradi že obstoječih bolezni in poškodb. Pri specialistični obravnavi je neodložljiva v obdobju akutnega in subakutnega zdravljenja, bodisi načrtovanega ali nenačrtovanega, ter poškodb in bolezni. V času klinične obravnave je ni mogoče zamakniti pri rehabilitaciji najtežje gibalno oviranih pacientov. »Znotraj naše preventivne dejavnosti (primarne, sekundarne in terciarne) pa ob neizvajanju fizioterapevtskih obravnave ali odlaganju na kasnejše obdobje prav tako tvegamo poslabšanje zdravstvenega stanja prebivalstva, tako odraslih, kaj šele otrok,« še opozarja Špoljar. To je bilo mogoče opaziti tudi v času epide-

mije, ko so v številnih domovih starostnikov po Sloveniji izpostavljali upad psihofizične kondicije, pa tudi kognitivne funkcije.

#### **»Fizioterapija je sestavni in nepogrešljivi del zdravstvenega varstva«**

V času nastajanja članka so številke okuženih spet strmo naraščale. Obetali so se novi ukrepi za zajezitev virusa, vendar pa z začetkom septembra pogoj PCT za uporabnike fizioterapevtskih storitev še ni bil predviden. Kljub temu so se fizioterapevti že začeli pripravljati na novi virusni val, ki bi v jeseni morebiti lahko zaprl nekatere dejavnosti in ustavil javno življenje. Naš sogovornik je opozoril, da je izvajanje varne fizioterapevtske obravnave mogoče, četudi bi se javno življenje ponovno ustavilo: »Z upoštevanjem omenjenih navodil je možnost prenosa okužbe zmanjšana na najmanjšo možno mero. Ob tem menimo, da bi ponovno zapiranje naše dejavnosti pretirano škodljivo vplivalo na zdravje naših prebivalcev, tako z vidika naše preventivne dejavnosti, kot tudi zdravljenja in rehabilitacije. Fizioterapija je namreč sestavni in nepogrešljivi del zdravstvenega varstva na vseh ravneh zdravstva, zato si ponovnega zapiranja naše dejavnosti ne predstavljamo več. Če pa bi se zgodila, bomo vestno odigrali svojo vlogo na drugih delovnih mestih in med opravljanjem svoje dejavnosti opravili vse preventivne ukrepe za zmanjšanje možnosti prenosa okužb.«

#### **Izbira metode stvar fizioterapevtske diagnoze**

Ena izmed metod fizioterapije, ki jo je na daljavo nemogoče nadomestiti, je manualna terapija, kjer je potrebna individualna obravnava. Poleg te fizioterapija vključuje številne metode, ob kinezioterapiji še termoterapijo, mehanoterapijo, elektroterapijo in druge. Postopki elektro stimulacije so zelo različni, od elektro stimulacije za zmanjšanje bolečine do elektro stimulacije za izboljšanje mišične zmogljivosti, celjenje razjed zaradi pritiska, izboljšanje hoje ali funkcije zgornjih udov, in predstavljajo nepogrešljiv del fizioterapevtske obravnave. Za najboljši učinek je pogosto treba združevati različne metode, izbira pa je odvisna od posameznega primera. »Vsaka fizioterapevtska obravnava temelji na predhodnem fizioterapevtskem pregledu in oceni stanja, na podlagi katerega fizioterapevt postavi fizioterapevtsko diagnozo in izbere najprimernejše, z dokazi podprte pristope. Na podlagi tega se fizioterapevt samostojno in/ali v sodelovanju z zdravnikom odloči za razmerje med izbranimi postopki. Najpogosteje pa je za učinkovito obravnavo potrebna kombinacija različnih postopkov, ki pa mora biti v prid tako imenovanim temeljnim fizioterapevtskim postopkom, ki izhajajo iz kinezioterapevtskih, manualno terapevtskih in drugih pristopov,« zaključuje Janez Špoljar, podpredsednik Združenja fizioterapevtov Slovenije.

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice

Po nekaterih podatkih kar 65 odstotkov aktivnega prebivalstva išče pomoč zaradi bolečin v hrbtenici. Onemogočeno jim je normalno življenje in pogosti so izostanki z dela.

### Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

Pogosto pri tem gre za hernijo diska, išias, degenerativno spremembo diska, artrozo majhnih sklepov (degenerativno obolenje sklepnega hrustanca) pa tudi spondilolistezo (zdrš kranialnega vretenca glede na kavdalno vretenca v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtoglavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljinice v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

V vseh teh primerih lahko pomaga neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice. Na Hrvaškem že dvajset let zdravijo s to neinvazivno metodo, od lanskega leta pa je na voljo tudi pri nas.

### Simptomatska terapija ne pomaga

Kot mag. fizioterapije **Bernard Nikšič-Nado**, direktor centra, so se za ustanovitev centra pri nas odločili zato, ker je veliko bolnikov v Zagreb prihajalo iz Slovenije. Zdaj, po enem letu, ugotavljajo, da bi tudi tu potrebovali več centrov, saj so potrebe velike. Po njegovih besedah k njim prihajajo bolniki, ki jim uradna medicina ni mogla pomagati in jim je preostala le še operacija. Bernard Nikšič je iskal metodo, ki bi pomagala pri težjih poškodbah hrbtenice, saj se ni strinjal s klasično fizioterapevtsko obravnavo težjih poškodb, predvsem hernije diska. Običajno se namreč tudi v teh prime-

rih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v utesnjenosti živca.

### Razlika v tlaku dela čudeže

Kaj je torej neoperativna dekompresijska metoda? Gre za raztezanje hrbtenice z napravo, ki se imenuje ekstenzomat. Bolniki, ki pridejo k njim, se uležajo na posebno mizo, ki je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo. Tam se hrbtenični predel hkrati greje in razteza. Gre za majhna raztezanja, milimeter ali dva se poveča razmik med hrbteničnimi vretenci, pri tem pa se poveča tudi tlak znotraj diska, razlika v tlaku pa povzroči, da se hrbtenično jedro, ki je izstopilo iz hrbtenice in povzroča pritisk na živec, spet povleče nazaj. Po besedah Bernarda Nikšiča se to lažje doseže pri akutnih in bolj svežih poškodbah in metoda je najučinkovitejša v primeru poškodb diska. V kar 80 odstotkih bolnikov s takšno obravnavo dosežejo, da operacija ni več potrebna in bolečine izginejo.

### Večletne težave so bile premagane

Vzdušje na terapijah je sproščeno in prijetno, sama obravnavo pa traja kar 60 minut. Fizioterapevt se z bolnikom najprej temeljito pogovori, natančno pregleda njegovo zdravstveno dokumentacijo in analizira stanje. Kot pove Bernard Nikšič, zanj bolniki, ki se dan za dnem zgrinjajo pred ordinacijo, niso številke, ampak ljudje, ki potrebujejo pomoč, da bi se rešili protibolečinskih tablet in težav s hrbtenico.

Bolniki, ki prihajajo na obravnavo, običajno poročajo, da zaradi težav s hrbtenico

trpijo že dolgo časa in da jim nihče ni mogel pomagati. Preostala jim je le še operacija. Protibolečinska terapija čez čas preneha delovati, saj se telo nanjo preprosto navadi. Po njej bolnik postane le omamljen, kar mu tablete dajejo lažen občutek, da manj boli. S kronično bolečino mora tako živeti in se prebijati iz dneva v dan. Kot že rečeno, v Nado centru zdravja jim z neoperativno dekompresijsko terapijo uspe pomagati v vsaj 80 odstotkih primerov. Bolečine se zmanjšajo že po nekaj tretmajih, mravljinčenje preneha in bolniki lahko spet normalno dihajo, živijo in delajo.

### Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

V Nado centru zdravja posebno pozornost namenjajo tudi otrokom, saj opažajo, da se pri nas nihče resno ne ukvarja z zdravljenjem skolioze, zelo razširjeno deformacijo hrbtenice, ki kasneje lahko privede do resnih težav. Pregled in svetovanje za otroke izvedejo brezplačno.

In še ena težava je, ki ji posvečajo pozornost: vrtoglavice. Po besedah Bernarda Nikšiča kar 80 odstotkov vrtoglavic izvira iz težav v vratnih vretencih. Ker ni opaznega patološkega stanja, jih ni mogoče diagnosticirati, posledično pa tudi ne učinkovito zdraviti. V Nado centru zdravja tudi to težavo uspešno zdravijo z neoperativno dekompresijsko terapijo.

✦ Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice je od lani na voljo tudi pri nas.

✦ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

✦ Pomagajo lahko 80 odstotkom bolnikov, ki pridejo k njim.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



**IMATE BOLEČINE V HRBTU?  
MI IMAMO REŠITEV!**



**NADO**  
CENTER ZDRAVJA

**+386(0)1 235-1-999**  
**Zaloška cesta 167, Ljubljana**  
**info@nado.si, www.nado.si**  
**pon.–pet.: 08:00–14:00,**  
**14:00–20:00**

**TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLGI!**

## ABC

- A** Nekatera kuhana živila so bogatejša s hranili in lažje prebavljiva pa tudi boljšega okusa in videza.
- B** Nasprotno se v surovih živilih ohranijo nekatere druge snovi in encimi.
- C** Zdrava prehrana je uravnotežena, zato naj bodo naši jedilniki mešanica kuhanih in surovih živil.



# Potrebujemo topel obrok na dan?

Iz roda v rod se prenaša ideja, da je treba vsaj enkrat dnevno zaužiti topel obrok in to miselnost smo, sploh na naših tleh, ohranili do danes. Toda nove prehranjevalne diete in različni prehranski pristopi rastejo kot gobe po dežju, med njimi tudi takšne, ki zagovarjajo uživanje toplotno neobdelane hrane, in v poplavi vseh informacij se je težko znajti.

**Kaj je torej res? So imele naše babice prav? Imajo prav tisti, ki zagovarjajo uživanje zgolj surove hrane? Moramo res na dan zaužiti en topel obrok – ali je vse skupaj le mit?**

Avtor: **K. G.**

### Topel obrok vs. hladen obrok

Vprašanje, ali je telesu prijaznejši topel ali hladen obrok, je precej nevhvaležno. Nekateri pravijo, da telo potrebuje lažje prebavljivo hrano, ki je želodcu in brbončicam prijazna, drugi bodo zagovarjali tezo, da je nepredelana hrana takšna, kot jo je ustvarila narava – in kot takšna za človeka najprimernejša. Ker ima vsaka plat dva kovanca, najbolje, da si od bližje pogledamo nekaj prednosti obeh.

### Prednosti toplih obrokov

#### a) Kuhan obrok je lažje prebavljiv

Človek je na obdelano hrano bolj prilagojen, saj za njeno pripravo uporabljamo ogenj. Različne raziskave, ki smo jih pregledali, med drugim znana raziskava iz leta 2002, ki sta jo izvedla H. Englyst in S. Kingman, so pokazale, da naj bi telo kuhano hrano lažje prebavilo kot surovo. Hranila se namreč v procesu kuhanja, pečenja, parjenja ali praženja že delno razgradijo in jih telo lahko lažje presnovi, prebava pa poteka bolj gladko. Na drugi strani

naj bi hladna živila in pijača bolj obremenila prebavni sistem, zato naj bi čas prebavljanja podaljšal, kar lahko vodi v napenjanje, vetrove, napihnjenost, krče ipd. Pri stročnicah, denimo, npr. surov fižol vsebuje *fitinsko kislino*, ki lahko preprečuje absorpcijo nekaterih mineralov in je lahko toksična, njena vsebnost pa se s pomočjo namakanja in toplotne obdelave zmanjša.

Ne pozabimo niti na dejstvo, da toplo hrano uživamo počasneje kot surovo, kar da telesu več časa, da jo razgradi in hranila absorbira.

#### b) Topla hrana naj bi vsebovala več hranil

Čeprav je eden od glavnih razlogov zagovornikov surove prehrane ta, da naj bi toplotna obdelava uničila hranilno vrednost živil, imajo prav le v nekaterih primerih. Nekatera živila s toplotno obdelavo pridobijo, druga pa hranila izgubijo.

Dejansko veliko živil vsebuje več hranilnih snovi v termično obdelani obliki kot v surovi. Eden takšnih primerov je paradižnik, ki kuhan vsebuje več antioksidantov *likopenov* (tistih snovi, ki so na dobrem glasu, da pomagajo zniževati možnosti raka in srčnih napadov). Tudi kuhano korenje naj bi vsebovalo več karotenoidov z zaščitnim učinkom pa tudi beluši in buče so kuhani bogatejši z antioksidanti kot surovi. To sicer ne velja za vsa živila – na vitamine C in skupine B toplotna obdelava ne vpliva ugodno, o tem več kasneje.

Pomembno je, da živila pravilno toplotno obdelamo, saj se lahko živilo precej osiromaši glede na prehransko vrednost, če se izbere neprimeren toplotni postopek priprave, kot zapišejo na nacionalnem portalu o hrani in prehrani Prehrana.si. Dodajajo še, da je za pripravo hrane pomembno izbrati tak postopek, s katerim ne bomo po nepotrebnem izgubljali pomembnih hranljivih snovi v živilih,

hkrati pa dosegli kar se da primerne senzorične lastnosti hrane.

#### c) Toplotno obdelana hrana je varnejša

Še ena prednost toplotno obdelane hrane pred surovo je ta, da s pravilno toplotno obdelavo oz. s pravilnim toplotnim postopkom (čas, temperatura) zagotavljamo mikrobiološko varnost hrane, saj tako uničimo ali inaktiviramo mikroorganizme. Toda ne pozabimo – kuhano hrano je najbolje zaužiti takoj, da ohlajena ne začne privabljati nepovabljenih gostov.

#### d) Alergikom prijazna topla hrana

V zadnjih desetletjih opazamo porast alergij na živila, kot so denimo mleko, jajca, žita, soja, oreščki, morski sadeži, školjke ipd. In čeprav bo na tem področju sicer potrebnih še precej raziskav, so nekatere pokazale, da ljudje, ki so alergični na surovo obliko živil (po nekaterih podatkih kar 70 % vseh alergikov), ta lažje presnavljajo, če so termično obdelana. Termična obdelava namreč spremeni strukturo beljakovin, ki vpliva na alergijske reakcije.

#### e) Kuhana hrana ima več kalorij ter ugodno vpliva na metabolizem

Kuhana hrana naj bi imela višjo vsebnost kalorij, pri čemer se eden razlogov skriva tudi v samem izboru živil, ki jih surovih ne moremo uživati (denimo surovo meso, ribe in jajca). Vseeno naj to ne bi vplivalo na višjo telesno težo, saj naj bi topla hrana spodbudila metabolizem, kar naj bi dejansko lahko prispevalo k nižji telesni teži.

Že **mag. Marlena Skvarča** je nekoč zapisala, da topla voda daje večji občutek sitosti kot hladna. Večkrat lahko zasledimo, da naj bi topli obroki zares prispevali k dlje časa trajajočemu občutku sitosti, kar bo razveselilo sploh tiste, ki se borijo s prekomerno telesno težo.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico



**f) Topla hrana je boljšega okusa**

Tole je pa malce za lase privlečeno, bo dejal marsikdo – toda uradne znanstvene raziskave (denimo raziskava, ki jo je izvedel Ori Hofmekler leta 2011) so dejansko pokazale, da ima za večino ljudi topla hrana (ali pijača) boljši okus. Flavonoidi, fitonutrienti ipd. v vlaknih rastlin in sadja naj bi bili namreč kuhani boljšega okusa, hkrati pa receptor TRPM5 (zadoložen za okuse sladkega in grenkega) v primeru toplejše hrane dejansko možganom pošlje močnejši signal. No, zagotovo nima čisto vsa topla hrana boljšega okusa – pomislite samo na sladoleđ!

Dejansko pa svojo vlogo odigrajo tudi čustva, v hladnih dneh, denimo, nič ne pogreje telesa in duše bolj kot topla juha ali čaj. In ne nazadnje svoje doda tudi slovenski kulturni vidik, v katerem je osrednji obrok kosilo, ki je postreženo običajno toplo.

**Uživanje surove hrane**

Kot imajo svoje prednosti topli obroki, tako jih imajo tudi surova živila:

**a) Surova živila obdržijo v vodi topne vitamine in druge snovi**

Kot zapišejo na portalu Prehrana.si, si z vključevanjem surovega sadja in zelenjave na svoj jedilnik zagotovimo vnos zadostne količine nekaterih zaščitnih hranilnih snovi, ki se sicer med toplotno obdelavo uničijo. Takšni so denimo v vodi topni vitamini, kot so vitamin C in vitamini skupine B.

In medtem ko kuhano korenje vsebuje več karotenoidov, surovo vsebuje več polifenolov – snovi, ki izboljšujejo prebavo, raven sladkorja v krvi, kognitivne funkcije ipd. Surova hrana zadrži tudi nekatere encime, denimo brokoli z encimom po imenu *mirosinaza* pomaga pri zaustavitvi rakotvornih celic, prav tako pa ovira razmnoževanje bakterije *Helicobacter pylori*, ki zakrivi številne želodčne težave. Tako brokoli kot brstični ohrovť v surovi obliki zajemata določene encime, ki pomagajo aktivirati določene antioksidante v zelenjavi.

**b) Pomaga pri izgubi telesne teže**

Čeprav smo prej zapisali, da naj bi topla hrana pomagala vsem, ki se borijo s prekomernimi kilogrami, pa ima svoje prednosti tudi surova hrana, ki ima nižjo vsebnost kalorij. In čeprav naj bi hladna ali surova hrana res upočasnila naš prebavni sistem, je razlika pri vnosu kalorij in veliko vlaknin, ki nas zasitijo, še vedno tolikšna, da nas lahko kmalu jeziček na tehtnici razveseli.

**c) Tudi surova hrana je lahko boljšega in bolj polnega okusa**

Pa smo spet pri čustvih in subjektivnosti. Medtem ko imajo kuhana živila res za večino boljši okus, ne gre zapostaviti niti okusa surovih živil, kot so recimo rdeča paprika, česen in čebula – oboje ima svoje prednosti.

**d) Ugodni učinki na zdravje**

Ker naj bi prehranjevanje izključno s surovimi živilmi vsebovalo precej manj procesiranih živil,

**IMATE NEPRIJETEN ZADAH?**

Icy Mint ustna voda proti zadahu – nov intenzivno osvežujoč leden okus po mentolu in citrusih.

Zajamčeno odpravi zadah!

Na voljo v vaši lekarni, Sanolaborju ter na spletu: [www.mibavita.si](http://www.mibavita.si)

Uvoznik: Miba Vita d.o.o. Tel.: 01 511 40 40 GSM: 064 25 80 00

The Breath Co.



manj slanih, sladkih in živil z nasičenimi maščobami, več pa svežega sadja, zelenjave in stročnic, naj bi ugodno vplivalo na srčno-žilni sistem, prispevalo k izboljšanju kroničnih bolezni, zniževanju krvnega tlaka in zmanjšanem tveganju za srčno-žilne bolezni.

Vseeno pa, kot pri vseh stvareh – po pameti. Raziskave so pokazale, da naj bi imeli mnogi ljudje, ki se prehranjujejo izključno s surovo hrano, zaradi primanjkljaja vitamina D ter kalcija manjšo gostoto kosti, pa tudi manjko vitaminov skupine B, predvsem B12. Čeprav naj bi tovrstna prehrana ugodno vplivala na nižje vrednosti holesterola in trigliceridov, naj bi hkrati zniževala tudi raven dobrega holesterola. Pri ženskah, ki se prehranjujejo izključno s surovo hrano, je pogostejša tudi *amenoreja* oz. izostanek menstruacij in izključno presno prehranjevanje naj bi po nekaterih raziskavah vplivalo tudi na zmanjšano plodnost žensk.

Njihovo prehrano sestavljajo večinoma sadje, zelenjava, oreščki, semena ter kaljena žita in stročnice, živila pa obdelajo s pomo-

čjo postopkov sušenja, kaljenja, namakanja, hladnega stiskanja, fermentiranja ipd.

Presnojedci se delijo na več skupin, med njimi so denimo veganski presnojedci (ki ne uživajo živalskih izdelkov), vegetarijanski presnojedci (ki uživajo tudi surova jajca in neprocesirane mlečne izdelke) ter presni vsejedci, ki posežejo tudi po sušenem mesu ali ribah.

**Zaključek**

Vsake oči imajo svojega malarja, pravijo, in vsak nasvet je treba jemati z zrnem soli.

Težko je reči, ali je boljša kuhana ali surova hrana. Kot zapišejo na portalu Prehrana.si, so prednosti tople hrane sprememba senzoričnih lastnosti, boljša prebavljivost, prijetnejši okus in videz – če pa izberemo neprimeren toplotni postopek obdelave, lahko živila precej osiromašimo. Da bo volk sit in koza cela, si privoščimo oboje.

Morda velja na tej točki opozoriti, da je dilema ‚surovo ali kuhano‘ pravzaprav ‚problem razvitega sveta‘ in moramo biti v prvi vrsti hvaležni, da imamo na krožniku hrano, najsi bo kuhana ali surova.

Zato poslušajte svoje telo in jejte, kot vam samo veli – zagotovo vam bo hvaležno za tople obrok na dan, pa tudi z veliko sveže zelenjave in sadja ne morete zgrešiti. Poskrbite za varno in pravilno pripravljeno hrano, ki ni obdelana na previsokih temperaturah, temveč v krajših časovnih intervalih na nizkih temperaturah, denimo na pari ali dušena. Privoščite si jo z užitek in ji dnevno dodajte še telesno dejavnost, pa boste kar pokali od zdravlja.

Za češnjico (surovo ali kuhano) na torti pa se vsak dan še v mislih zahvalite za polne želodčke.

**Presno prehranjevanje**

Niso vsi, ki imajo radi surovo in nepredelano hrano, presnojedci. Ti v grobem zagovarjajo uživanje surove hrane, ki ni termično obdelana (vsaj ne nad 40–48 stopinj, torej nad temperaturo, pri kateri se uničijo naravni encimi v živilih) in je po možnosti še organska, neprocesirana in v veliki meri rastlinska.

**Razstrupite telo z limonino dieto**

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

**V Sloveniji že 30 let.**

V vseh lekarnah.

[www.madal-bal.si](http://www.madal-bal.si)

Naravni drevesni sirup Madal Bal  
info: 031 472 165

**Vsebina**

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo tople obroke na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

## ABC

- A** Novela ZPIZ prinaša novosti na področju priznavanja invalidnine.
- B** Telesna okvara mora znašati najmanj 50 %.
- C** Drugi pogoj je vključenost v pokojninsko in invalidsko zavarovanje v času nastanka okvare.



# Novi zakon popravlja krivico

Na področju priznavanja telesne okvare oziroma pravice do invalidnine je z avgustom nastopila pomembna sprememba, ki je razveselila vse tiste, pri katerih je do telesne okvare prišlo zaradi bolezni. Do takrat oziroma od leta 2013 so bili upravičeni do invalidnine samo tisti, pri katerih je telesna okvara nastala zaradi poškodbe pri delu ali poklicne bolezni. Pravica je torej zdaj ponovno razširjena.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Z dnem 7. avgusta 2021 je namreč pričel veljati *Zakon o spremembah Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju* (v nadaljevanju ZPIZ-2J), ki spreminja obstoječo ureditev tako, da lahko zavarovanci od tega datuma dalje pridobijo pravico do invalidnine za telesno okvaro, ki je posledica bolezni ali poškodbe (tudi) zunaj dela.

Pogoj za pravico do invalidnine za telesno okvaro zaradi poškodbe pri delu oziroma poklicne bolezni ali bolezni oziroma poškodbe zunaj dela je ta, da je bil upravičenec do nastanka telesne okvare zavarovan.

S spremembo je tako popravljen neena-kopravni položaj številnih bolnikov, ki se soočajo s posledicami bolezni ali zdravljenja. Statistični podatki Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje namreč kažejo, da največ telesnih okvar nastane prav zaradi bolezni, veliko manj pa zaradi poklicnih bolezni ali poškodb zunaj dela.

Bolniki lahko po končanem zdravljenju in rehabilitaciji uveljavljajo različne pravice. Lahko zaprosijo za oceno stopnje telesne okvare, po novem tudi za pravico do invalidnine, za oceno invalidnosti (priznanje pravic iz invalidskega zavarovanja) in za priznanje pravice do dodatka za pomoč in postrežbo.

## Pogoj je tudi stopnja okvare

Pogoj za pridobitev pravice do invalidnine za telesno okvaro je tudi ta, da mora telesna okvara predstavljati najmanj 50 %, zavarovanec pa mora imeti (kot že rečeno) ob nastanku telesne okvare dopolnjeno pokojninsko dobo, ki je določena za pridobitev pravice do invalidske pokojnine. Pri tem ni pomembno, ali ta okvara povzroča invalidnost, niti to, ali gre za uživalca bodisi starostne bodisi predčasne bodisi invalidske pokojnine.

Zavarovanec pridobi pravico do invalidnine za telesno okvaro, ki je nastala med zavarovanjem. Če je nastala pred vključitvijo v zavarovanje, zavarovanec ne pridobi omejenih pravic. Če se je telesna okvara poslabšala v času zavarovanja, se invalidnina odmeri za telesno okvaro, ki jo predstavlja poslabšanje.

## Kdaj začne veljati pravica?

Invalidnina za telesno okvaro zaradi posledic bolezni ali poškodbe zunaj dela se izplačuje največ od 7. avgusta 2021 dalje, in to v primerih, če bo zahteva vložena vključno do 31. januarja prihodnje leto in če je telesna okvara takrat že obstajala. Za vse kasnejše vložene zahteve se upošteva določba, po kateri se invalidnina izplačuje od prvega dne naslednjega meseca po vložitvi zahteve in največ za šest mesecev nazaj, ob pogoju, da je telesna okvara takrat že obstajala oziroma je nastala več kot šest mesecev pred vložitvijo zahteve.

## Kako do pravice?

Vloga za priznanje pravice do invalidnine za telesno okvaro je objavljena na spletni strani ZPIZ med Obrazci, Vsi obrazci (PDF-oblika), v

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

rubriki »Invalidsko zavarovanje« med »Obrazci za uvedbo postopka« pod naslovom »Zahteva za priznanje pravice do invalidnine, dodatka za pomoč in postrežbo, prištete dobe«. Obrazec je prav tako objavljen med eVlogami za VSE v rubriki »Invalidsko zavarovanje«.

Vlogo zavarovanci vložijo sami pri ZPIZ-u. Vlogi ni treba priložiti medicinske dokumentacije, saj se lahko obravnava na podlagi že obstoječe medicinske dokumentacije, na podlagi katere je bilo že v predhodnem postopku podano izvedensko mnenje izvedenskega organa zavoda.

Če zavarovanci razpolagajo z novo medicinsko dokumentacijo, je ta lahko podlaga za ugotovitev poslabšanja že ugotovljene telesne okvare ali za nastanek nove telesne okvare, zato jo je treba priložiti k zahtevi. V tem primeru bo pred obravnavanjem zahteve treba pridobiti novo izvedensko mnenje.

Če zavarovanci prvič uveljavljajo pravico do invalidnine za telesno okvaro, naj obvezno priložijo tudi ustrezno medicinsko dokumentacijo.

Zavarovanci, ki so imeli že pred uveljavitvijo ZPIZ-2 priznano pravico do invalidnine za telesno okvaro zaradi posledic bolezni ali poškodbe zunaj dela, se jim ta zagotavlja še naprej. Ni treba vlagati nove zahteve, razen takrat, ko se jim je obstoječa telesna okvara poslabšala ali je nastala nova. Kot rečeno, pa

*»Invalidnina za telesno okvaro zaradi posledic bolezni ali poškodbe zunaj dela se izplačuje največ od 7. avgusta 2021 dalje, in to v primerih, če bo zahteva vložena vključno do 31. januarja prihodnje leto in če je telesna okvara takrat že obstajala.«*

za to morajo poleg zahteve priložiti tudi ustrezno medicinsko dokumentacijo.

Tisti zavarovanci, ki kljub ugotovljeni telesni okvari zaradi posledic bolezni ali poškodbe zunaj dela od 1. januarja 2013 do 6. avgusta 2021 pri zavodu niso pridobili pravice do invalidnine za telesno okvaro, morajo pri zavodu vložiti zahtevo, kot smo opisali.

V primeru kombiniranega vzroka, ko je pri zavarovancu podana telesna okvara ali več telesnih okvar, ki so posledica poškodbe pri delu ali poklicne bolezni ter bolezni ali poškodbe zunaj dela, se invalidnina odmeri

sorazmerno glede na vpliv posameznega vzroka na skupni delež telesne okvare.

Če zahtevo za zavarovance vlagajo skrbniki ali pooblaščenici (sorodniki), je treba priložiti tudi odločbo CSD o skrbništvu ali pooblastilo. Pooblastilo je na voljo na spletni strani zavoda med Obrazci.

#### Ocena telesne okvare

Bolniki oziroma vsi, pri katerih je nastopila telesna okvara, naj vložijo zahtevek za oceno vrste in stopnje telesne okvare. Po končanem postopku dobijo odločbo, v kateri je zapisano, kolikšno telesno okvaro imajo, od kdaj in kaj

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico



**VSI  
ZMAGUJEMO,  
KO  
SODELUJEMO**

**Marjan, 60 let**  
Vodja oddelka

**NAJBOLJŠI V SEŠTAVLJANJU  
ODLIČNIH NASVETOV**

**Luka, 24 let**  
Montažer

**NATRENIRAN ZA  
NATANČNOST**

**MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.**

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na [sodelovalnica.si](http://sodelovalnica.si).

**sodelovalnica.si**

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
REGIONALNI SKLAD  
POSREDOVANJE V SLOVENIJI

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



»Če zahtevo za zavarovance vlagajo skrbniki ali pooblaščenici (sorodniki), je treba priložiti tudi odločbo CSD o skrbništvu ali pooblastilo.«

je vzrok. S to odločbo pridobijo pravico do nadomestila za invalidnino.

Predpisi s področja varstva invalidov, s katerimi bi celovito in sistemsko uredili postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar, žal še niso bili sprejeti. Sprejeta novela ZPIZ-2J pa omogoča, da se pri prizna-

vanju pravice uporabljajo novi predpisi o vrstah in stopnjah telesnih okvar, če bi bili v tem času sprejeti.

Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje o pravici odloči na podlagi izvedenskega mnenja invalidske komisije. Zakonsko določen rok za izdajo odločbe je štiri mesece od dneva uvedbe postopka.

Vlogo za priznanje pravice do invalidnine lahko na podlagi ocene telesne okvare vloži osebni zdravnik ali zavarovanec sam ali njegov zakoniti zastopnik oziroma pooblaščenec. Priložiti je treba medicinsko dokumentacijo, ki jo, če ni v izvorniku, overi osebni zdravnik.

### Kaj je invalidnina?

Invalidnina je mesečni denarni prejemek, ki ga zavarovanec pridobi zaradi določene telesne okvare. Za pridobitev invalidnine morata biti izpolnjena naslednja pogoja: da gre za določeno vrsto in stopnjo telesne okvare in da je ta okvara nastala med zavarovanjem.

Obstajata dve izjemi. Prva izjema velja za telesno okvaro, ki je nastala pred vključitvijo v obvezno zavarovanje in se je v tem času poslabšala. Zavarovancu v takem primeru pripada invalidnina le za telesno okvaro, ki jo predstavlja poslabšanje.

Druga, podobna izjema velja tudi za okvaro enega od parnih organov, nastalo pred vstopom v zavarovanje. Če je imel nekdo, ki je bil zavarovan, že prej poškodovano oko, uho, roko, nogo ali drug parni organ ter si v času trajanja zavarovanja poškoduje še drugega, pridobi invalidnino za okvaro obeh organov.

### Kaj je telesna okvara

Telesna okvara je eden od zavarovanih primerov, ki jih Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju-ZPIZ-1 šteje kot podlago za pridobitev pravic iz invalidskega in pokojninskega zavarovanja. Telesna okvara je priznana, če gre za izgubo, pomembnejšo poškodovanost ali znatnejšo onesposobljenost posameznih organov ali delov telesa, ki otežujejo aktivnost organizma in zahtevajo večje napore pri zadovoljevanju življenjskih potreb. Priznana je ne glede na to, ali okvara povzroča invalidnost ali ne.

Vrste in stopnje telesnih okvar, ki so podlaga za pridobitev pravice do invalidnine, določi minister, pristojen za zdravje, v sodelovanju z ministrom, pristojnim za varstvo invalidov, v roku dveh let po uveljavitvi ZPIZ-2. Do uveljavitve predpisov s področja varstva invalidov, ki bodo urejali postopke ugotavljanja vrste in stopnje telesnih okvar, se za to še naprej uporablja Samoupravni sporazum o seznamu telesnih okvar.

Telesna okvara je izguba organa, uda ali telesnega dela, izguba ali bistveno zmanjšanje funkcije. V telesno okvaro se ne uvrščajo, na primer, mravljinčenje, bolečina, elektriziranje, slabo počutje in vsi subjektivno podani simptomi.

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

**PROLOCO MEDICO**  
*Življenje v gibanju.*

**Največja izbira  
medicinskih pripomočkov  
v Ljubljani**

**Hrvatski trg 1,  
1000 Ljubljana**

**[www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)**

# Dobro počutje in zdravje? Kakovostno spodnje perilo Dedoles poskrbi zanj!

Kako poskrbeti za odlično počutje vsako jutro? Vse, kar potrebuješ, je le kakovostno spodnje perilo Dedoles. Kombinacija kakovostnega bombaža in izvirnih vzorcev bo zagotovo osvojila tvoje srce. Naj te potegne v vrtnec barvitih vzorcev. In tudi če obožuješ preproste enobarvne kose, si lahko brez skrbi. Pri Dedolesu mislimo na vse. Poskrbi za odličen videz in si privoščiš vrhunsko udobje, ki ga zagotavlja spodnje perilo Dedoles.

Ne boj se eksperimentiranja in kombiniranja spodnjega perila Dedoles glede na svoje razpoloženje. Ali so ti bolj všeč brazilske spodnjice ali klasične hlačke? Zagotovo najdeš svoj kos v našem širokem naboru. Poleg tega pa ti udoben material zagotavlja popolno udobje med uporabo tekom celega dne.

## Zapeljivo in čutno

Poudari svojo ženstvenost z brazilskimi spodnjicami, ki so primerne za občutljivo kožo, in pozabi na neprijetno draženje tekom dneva. Drzne barve in zabavni vzorci bodo poskrbeli za nasmeh na tvojem obrazu takoj, ko boš oblekla te spodnjice. Če pa ti je bolj všeč minimalističen videz, pa imamo zate enobarvne spodnjice, ki so prav tako lepe kot tiste z vzorci. Vse, kar moraš storiti, je, da izbereš pravo velikost iz nabora petih možnosti.

## Občutek popolnosti

Naše klasične hlačke odlikujejo enaki cvetlični vzorci, pisani okraski, skrivnostne konstelacije in živalski motivi. Izdelane so iz najmehekše bombažne tkanine, ki je prijazna do kože. Zaradi udobnega kroja in edinstvenega

občutka se bo v spodnje perilo Dedoles zaljubila prav vsaka ženska.

## Samozavestne in čudovite

Kaj če bi ustvarila ljubek komplet z našim modrčkom bralette? Dedolesovi modrčki bralette so izdelani iz 95 % bombaža, zato jih lahko nosiš tekom celega dne brez kančka neudobja. Udoben kroj pa zagotavlja popolno svobodo gibanja. Izberi med številnimi izvirnimi motivi in naj tvoj čas doma in športne aktivnosti postanejo veliko bolj zabavni. Si boš izbrala ljubkega ježka, kamilice, zabavnega jazbecarja ali enobarvni kos? Izbira je tvoja.

Več izdelkov lahko najdeš na  
[www.dedoles.si](http://www.dedoles.si)



Več informacij je na voljo na [www.dedoles.si](http://www.dedoles.si)

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

# Zelena stran

## Kirurgija

### Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala ...

Osojnikova cesta 9, Ptuj

tel.: 02 780 09 00, [www.kc-tos.si](http://www.kc-tos.si), [info@kc-tos.si](mailto:info@kc-tos.si)

### OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj

Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!

Levstikova 17, Moravske Toplice

tel.: 02 530 88 88, [www.oliviers.si](http://www.oliviers.si)

## Zobozdravstvo

### Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob Reteče 205, 4220 Škofja Loka

tel.: 040 557 257, 08 200 5358

[www.centerhocevar.com](http://www.centerhocevar.com), [info@centerhocevar.com](mailto:info@centerhocevar.com)

fb: Center Hočevar

### Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig.

tel.: 040 934 000

[www.zobozdravstvo-prenadent.si](http://www.zobozdravstvo-prenadent.si)

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

### ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ

Mlinše 11a, Izlake,

tel.: 03 567 50 10

[www.zobozdravnik-mlinse.si](http://www.zobozdravnik-mlinse.si)

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

## Ginekologija in urologija

### Diagnostični center diaVITA, ordinacija za boleznij dojk, ginekologijo in estetsko medicino

PTC Dravje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana

tel.: 041 734 725, [www.diavita.si](http://www.diavita.si)

Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

## Zdravstveni in diagnostični centri

### Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.

Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, laserska in estetska med., ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. prometa, UZ preiskave, psihiater.

MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,

tel.: 08/20 55 436,

[www.remeda.si](http://www.remeda.si),

[info@remeda.si](mailto: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](http://www.lasulje.net)

### Proloco medico d.o.o.

Hrvatski trg 1, Ljubljana

tel.: 01 43 98 300, [www.proloco-medico.si](http://www.proloco-medico.si)

Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.

### VIKTORIA

Trubarjeva cesta 77, Ljubljana

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ,

PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

tel.: 01 43 43 750, 041 580 812,

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

## 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](http://www.mavrica-zdravja.si),

[mavrica.zdravja@gmail.com](mailto:mavrica.zdravja@gmail.com)

## Optiki

### Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

tel.: 05 640 05 00,

[fotooptika.rio@siol.net](mailto:fotooptika.rio@siol.net)

<http://fotooptikario.wixsite.com/optika>

### Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje,

tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur 03 749 22 90

[www.optika-glescic.si](http://www.optika-glescic.si),

[glescic.optika@siol.net](mailto:glescic.optika@siol.net)

### Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica

tel.: 01 836 03 67,

[optik.janez.poznic@gmail.com](mailto:optik.janez.poznic@gmail.com)

### Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice,

tel.: 07 499 22 33, 041 429 700

[www.optika-keber.si](http://www.optika-keber.si),

[optika.keber@siol.com](mailto:optika.keber@siol.com)

### Optika Kuhar d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

tel.: 02 787 86 36, 051 620 555

[www.optika-kuhar.si](http://www.optika-kuhar.si),

[info@optika-kuhar.si](mailto:info@optika-kuhar.si)

### OPTO center, specialistični oftalmološki

pregledi, estetika, optika

Turnerjeva 17a, Maribor

Tel.: 041 426 300

[www.minus50.si](http://www.minus50.si)

### Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve

Mariborska 54, 3000 Celje

03 491 3800, 051 30 88 00

[optikaterzan@siol.net](mailto:optikaterzan@siol.net),

[www.optika-terzan.si](http://www.optika-terzan.si)

## Vsebinska

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

# ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 18,90 €

04/51 55 880, [info@freising.si](mailto:info@freising.si)

# Vaši sklepi vam bodo hvaležni

# Biostile®

**Super AKCIJA**

**-20%**

REDNA CENA  
~~74,80 EUR~~  
AKCIJSKA CENA  
**59,36 EUR**

**NAJVIŠJA KAKOVOST 100%**

Active Joint  
B-Complex s silicijem  
Easy Step krema  
Edinstvena kombinacija, ki je že mnogim pomagala pri večji svobodi gibanja.

**Naročila in informacije**  
**080 88 44**

Težave s hrbtenico, išias, hernija, težave s karpalnimi kanali, bolečine v ramenski obroči so samo nekatere težave, ki otežujejo življenje mnogih.

Gre za težave, ki se prikradejo neslišno, na dolgi rok pa vas lahko zelo hitro izropajo kakovostnega življenja.

Vnetja povzročajo hitrejše staranje našega telesa. Povzročajo tudi bolečine in nasploh nepravilno delovanje našega telesa. Ko so bolečine hude in moramo jemati protibolečinske tablete, ne govorimo vedno o akutnih vnetjih, govorimo tudi o tako imenovanih sistemskih vnetjih, ki se nekaj časa "kuhajo" v našem telesu. Le-ta konstantno najedajo naše telo, da ima manj energije in hitreje propada.

## Kako pa se s tem spopasti?

Za vas imamo izjemno kombinacijo, ki bo delovala preventivno ter olajšala že obstoječe težave!

**20% POPUST** boste lahko izkoristili le v mesecu OKTOBRU.

Predstavljamo vam naravno prehransko dopolnilo **Active Joint**, s katerim boste ohranjali živahnije sklepe skozi leta. Deluje protivnetno, dolgoročno lajša bolečine, krepi mišice, povečuje gibljivost sklepov, pomaga pri prekrvavitvi in regeneraciji sklepov, spodbuja gradnjo hrustanca in preprečuje obrabo, pomaga pri tvorbi sklepne tekočine.

Za dodatno podporo sklepov in vezi smo dodali izdelek **B-complex s silicijem**. Gre za prehransko dopolnilo s celotnim spektrom vitaminov B-kompleksa (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12), holinom ter organsko vezanim silicijem.

**IZKORISTITE**  
**20% popust ter**  
**BREZPLAČNO POŠTNINO**

[www.biostile.si](http://www.biostile.si) | [info@biostile.si](mailto:info@biostile.si)

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

Vitaminski B-kompleks prispeva k delovanju živčnega sistema, k zmanjšanju utrujenosti, izčrpanosti, ter hrani živčni sistem.

Ker ima v današnjem času veliko ljudi probleme z revmatskimi obolenji in mišicami smo zasnovali kremo **Easy step**, ki je narejena na bazi magnezijevega olja. Dodane sestavine delujejo protivnetno in sproščajo organizem.

Izkoristite preizkušeno kombinacijo in izkoristite popust, ki traja SAMO V MESECU OKTOBRU.

Zavedamo se, da je življenje brez bolečin še kako pomembno, zato se vedno potrudimo, da boste prejeli paket v roku 2-eh dni.

Želimo vam prijetno jesen, brez bolečin.

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico

# Onytec

ciklopiroks

glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Potrebno je zdravljenje, začnite danes!



Za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov pri odraslih



## ENOSTAVNA UPORABA

Nanos 1 x na dan, najbolje zvečer pred spanjem brez piljenja in odstranjevanja s topili

Odgovoren za trženje: Bonifar d. o. o.

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

## Vsebina

- 4 Bolezen covid-19 pospeši razvoj demence
- 7 Rak dojke se razseje po tiho
- 10 Sladkorna bolezen in zdravljenje
- 12 Odziv staršev je ključen
- 14 Nadloga, ki se je znebimo glasno ali tiho
- 17 Poznate kortikosteroide?
- 18 Tvorba, ki ni nevarna in ne boli
- 20 Kaj imajo skupnega določene bolezni?
- 22 Bolezen v nosečnosti
- 24 S športom do čvrstih kosti
- 26 Ko nenadoma ne slišimo več (dobro)
- 28 Včasih dojenje ni mogoče
- 30 Je bolečina nujna?
- 32 Zobna proteza mi je prevelika!
- 34 Kaj pomaga po naporni športni dejavnosti
- 37 Fizioterapija postavljena pred izziv
- 40 Potrebujemo topel obrok na dan?
- 42 Novi zakon popravlja krivico