

ABCzdravja

December 2021

Leto 16, številka 11

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



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

Otroci in koronavirus

Pljučnice in covid-19

Praznično prenašanje prinaša težave

Kaj je krvni strdek?

Zakaj vas zjutraj boli glava?

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



ŠVICARSKI TESTI

BIO SYNEX

VRHUNSKE KAKOVOSTI!

Za samotestiranje protiteles

Antigenski testi

Na voljo v lekarnah. Več na: www.samotestiranje-covid.si Biosynex 859257 24/21



ekološko in učinkovito



nana



KAVNI APARAT ILLY ESE OKOLJU PRIJAZNA PRIPRAVA VRHUNSKE KAVE

Kompakten kavni aparat na organsko razgradljive tabletki E.S.E, skladen s standardi kakovosti illy od prve skodelice dalje. Za tiste, ki imate radi kavo in vam skrb za čisto okolje veliko pomeni. Z dvema gumboma za kuhanje lahko pripravite espresso ali dolgo kavo. Uporaba je enostavna: kavno tabletko vstavite od zgoraj, po kuhanju pa jo aparat samodejno odvrže v zbiralnik za odpadne tabletki. Na voljo v rdeči in črni barvi.

Espresso d.o.o., Tržaška 330, 1000 Ljubljana, T 01 422 88 88, www.espresso.si



LIVE HAPPILLY

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 16, številka 11, december 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 21,00 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.

Otroci in koronavirus



Doc. dr. Vojko Berce, dr. med.

Otroci so eden izmed členov družbe, ki v času novega koronavirusa pogosto ostaja prezrt. Zaprtja šol, pouk na daljavo, okrnjene družabne in socialne dejavnosti, je le nekaj dejavnikov, ki so v zadnjem letu in pol močno poglobili stisko številnih otrok. Posledice se bodo negativno odražale tako v socialnem kot tudi psihofizičnem razvoju novih generacij. Morda je ta plat epidemije enako ali bolj skrb vzbujajoča od okužbe same. Večji delež otrok namreč okužbo z novim koronavirusom preboleva brez večjih težav, zapleti so redki. S testi se po besedah **doc. dr. Vojka Berceta, dr. med.**, namestnika predstojnika Klinike za pediatrijo in vodje Enote za pediatrično pulmologijo, revmatologijo in alergologijo na UKC Maribor, verjetno potrdi le vsakega petega ali desetega otroka, ki preboleva covid-19, saj ti v večji meri okužbe prebolevalo v domačem okolju.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kako se okužba z novim koronavirusom najpogosteje odraža pri otrocih?

Za začetek naj povem, da se okužba s covidom-19 pri otrocih odraža z blažjimi simptomi kot pri odraslih. Pri otrocih v povprečju resnično velja trditev, da sama okužba ni nič kaj dosti težja od gripe. Opažamo tudi nekaj razlik med prebolevanjem okužbe pri novorojenčkih in dojenčkih do šestega meseca starosti, ki covid-19 prebolevalo težje kot ostali otroci. Od šestega meseca tja do desetega leta pa okužba običajno poteka blago, pogosto celo brez simptomov. Po desetem letu starosti se v nekaterih primerih že lahko pojavijo težave z dihanjem, dražec kašelj in bolečine v prsnem košu, a gre tudi tu bolj za

redke primere. Zakaj otroci prebolevalo blažje kot odrasli, ni povsem znano. Po eni razlagi naj bi imeli manj receptorjev, na katere se virusi lahko vežejo. Drugi možen razlog je v manj izraženem imunskem odzivu, kar pripomore k ugodnejšemu prebolevanju bolezni. Pri starejših je največja težava ob okužbi prav prekomeren imunski odziv. Ena izmed razlag, zakaj otroci novi koronavirus prebolevalo v blažji obliki, pa je tudi ta, da smo v otroški dobi zelo pogosto izpostavljeni virusom. Otroci tako v nekaj letih prebolijo veliko število virusnih okužb, med njimi tudi s »stariimi« koronavirusi, ki so prisotni že desetletja. Če so tako preboleli katerega izmed teh, se je v telesu ustvarila neke vrste imunost tudi na novi koronavirus. Upal bi si trditi, da obstaja nekaj navzkrižne imunosti. Tudi pediatri na mariborski pediatriji smo preboleli okužbo z novim koronavirusom precej blago, kar bi lahko bila posledica tega, da se vsako leto ob sezoni okužb prekužimo s »stariimi« koronavirusi.

Kateri otroci sodijo med bolj ogrožene pri okužbi s SARS-CoV-2?

Starši mi pogosto postavljajo vprašanja, ki se tičejo tveganj za bolj ranljive skupine otrok. Zanima jih, ali so njihovi otroci, sicer astmatiki ali pa bolniki s prirojenimi srčnimi napakami, bolj na udaru za okužbo in njen težji potek. Na mariborski pediatriji doslej izkušenj z večjim tveganjem za ranljive skupine otrok nismo imeli. Otroci z astmo, s katerimi imam sam stik, so vsi preboleli covid-19 v blažji obliki. Le malo je otrok, ki težje prebolevalo okužbo z novim koronavirusom, sploh če izločimo pri tem težave zaradi čezmernega imunskega odziva oz. večorganski vnetni sindrom. Tvegani dejavniki, ki veljajo za odrasle, pri otrocih nimajo tako velikega pomena. V svetovnem merilu pa so otroci, ki so zaradi okužbe s covidom-19 potrebovali hospitalizacijo, predhodno imeli pogosteje predvsem srčne hibe, prekomerno težo ali imunske pomanjkljivosti. Nekaj je tudi primerov otrok, ki so jemali zdravila, ki zavirajo delovanje imunskega sistema, zaradi česar je bil ta ob okužbi z novim koronavirusom oslabljen. V nekaterih primerih seveda lahko pride do razvoja večorganskega vnetnega sindroma, za katerega pa ni predhodnih dejavnikov tveganja.

Kakšna je korelacija med večorganskim vnetnim sindromom in covidom-19?

Večorganski vnetni sindrom je nedvomno povezan z okužbo s covidom-19. Naše telo se na okužbo z novim koronavirusom odzove drugače kot pri okužbi z drugimi respiratornimi virusi. Morda naš imunski sistem preprosto še ni adaptiran na covid-19 in je bilo tako v začetku tudi z drugimi virusi, ki so med evolucijo prehajali z živali na človeka. Če se vrnemo k večorganskemu vnetnemu sindromu ... Ni torej povsem jasno, kaj sproži nastanek tega sindroma, katere skupine so bolj ranljive. Točne incidence pri otrocih ni. V grobem velja, da se na enega izmed 150 potrjeno okuženih otrok razvije čezmeren vnetni odziv. Razmerje je zagotovo precej višje, saj pri otrocih zaradi blažjega prebolevanja potrdimo le vsak peti ali deseti primer okužbe. Zato se verjetno večorganski vnetni sindrom pojavi pri enem otroku na 1000 okuženih. Pri večorganskem vnetnem sindromu govorimo o čezmernem imunskem odzivu, ki se kaže z visoko vročino, prebavnimi težavami, bolečinami v trebuhu. Odziv namreč praviloma povzroči vnetje črevesja. Prav zaradi teh simptomov ga je preprosto zamenjati za vnetje slepiča, tudi na ultrazvoku je slika lahko podobna. Pri večorganskem vnetnem sindromu je poleg prebavil pogosto prizadeta še koža. Pojavijo se izpuščaji, dlani otečejo, očesne veznice in ustnice pordijo, pride pa lahko tudi do vnetja žrela in povečanih bezgavk. Spremlja ga lahko tudi močan glavobol, pri težji obliki vnetja se lahko pojavijo krči, podobni epileptičnemu napadu. Čez nekaj dni vnetje prizadene srčno mišico, pride do pojava miokarditisa (vnetje srčne mišice) in popuščanja srca, ki pa sta na srečo prehodna in ju je mogoče nadzorovati z zdravili. Poruši se tudi sistem strjevanja krvi. Prav zaradi vnetja srčne mišice otrokom sledimo tudi po koncu obolenja, podatkov o dolgoročnih posledicah sicer še nimamo, a za zdaj kaže dobro, saj so pri nas vsi uspešno okrevali. Podobne znake smo doslej videvali pri t. i. Kawasakijevem sindromu, kjer gre za vnetje srednje velikih žil. Pojasnila za nastanek tovrstnih vnetij doslej še nismo našli. Razmišljamo v smeri, da so za nastale težave ob okužbi krivi virusi, še večja težava pa je čezmeren odziv imunskega sistema. Prav ta vodi tudi v razvoj večorganskega vnetnega sindroma. Čezmerni imunski odziv zdravimo z zaviralci imunskega odziva, ki sicer zmanjšajo delovanje celotnega obrambnega mehanizma.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Pa gre v vseh zaznanih primerih za težjo obliko vnetja ali obstaja tudi blaga, ki je ni mogoče venomer zaznati?

Res je, ne gre v vseh primerih za težjo obliko vnetja. Imeli smo že kar nekaj nenavadnih kliničnih slik, z nepojasnjeno vročino, bolečinami v trebuhu, vendar ni šlo za okvaro več organov, zato diagnoza večorganskega sindroma ni bila potrjena. Predvidevamo, da je primerov več, le da se vnetje pri številnih odraža z blažjo obliko, večorganski odziv pa je le vrh ledene gore. Pri večini otrok se večorganski sistem razvije po nekajtedenskem prostem intervalu (brez simptomov), ki sledi okužbi, pri nekaterih otrocih pa se pokaže že med okužbo s covidom-19.

Kako ravnati v primeru, da zaznamo simptome okužbe s covidom-19 pri otrocih?

Priporočam, da najprej pokličete osebnega zdravnika, pediatra, ki vas bo napotil na testiranje s PCR-testom. Samotestiranje ni dovolj in tudi sicer so hitri testi namenjeni za odkrivanje okužb pri otrocih brez simptomov, pozitiven izvid hitrega testa pa je potrebno vedno potrditi še s PCR-testom. Če ta pokaže prisotnost virusa, sledi desetdnevna izolacija. Otrok velja za obolelega, tudi če imajo ostali družinski člani dokazano okužbo z novim koronavirusom, sam pa ima simptome, značilne za obolenje. Vendar je zaradi potrdila o prebolečnosti boljše, da se bolezen tudi pri otrocih potrdi s PCR-testom. Formalno potr-

dilo o tem je zelo smiselno, ne le z vidika izpolnjevanja PCT-pogoja za otroke, starejše od 12 let. V primeru kasnejšega cepljenja je namreč protokol nekoliko drugačen, v kolikor sodiš med prebolevnike. Za otroke, ki so tako preboleli okužbo s covidom-19, je dovolj en odmerek cepiva, 6–9 mesecev po preboleli okužbi. Smiselno bi bilo opozoriti, da je dobrodošlo pridobiti potrdilo o prebolelosti tudi za mlajše otroke, saj je mogoče, da bo cepivo kmalu odobreno tudi za otroke, starejše od pet ali šest let.

V zadnjem času je veliko govora o dolgotrajnih posledicah okužbe z novim koronavirusom. Ali tudi pri otrocih opazite pojav t. i. dolgega covid? Kako ga prepoznamo pri otrocih?

Dolgotrajni covid, ki je opredeljen kot okužba s covidom-19, katere simptomi trajajo več kot 12 tednov, je pri otrocih zelo redek pojav. Bistveno redkejši kot pri odraslih osebah, morda se pojavi zgolj pri 1 % primerov okužb pri otrocih. Otroci, ki se ukvarjajo s športom, imajo morda slabšo pljučno funkcijo, tako občutijo simptome, ki jim otrok, ki se s tekmovalnim športom ne ukvarja, morda sploh zaznal ne bi. Dolgi covid se tudi pri otrocih kaže z utrujenostjo, psihiatričnimi težavami, anksioznostjo, nespečnostjo, glavoboli ... Ker so v tem času otroci obremenjeni s šolskimi obveznostmi, veliko je tudi težav zaradi izostankov pouka, je težko ločiti, katere psiho-

somatske težave se v resnici pojavijo zaradi dolgega covid, katere pa zaradi vseh sprememb v načinu življenja otrok, ki jih prinaša epidemija novega koronavirusa. Otroci v vseh ozirih, če seveda izvzamemo večorganski vnetni sindrom, blažje prebolevajo okužbo. Njihovo cepljenje je smiselno predvsem zaradi zaščite skupnosti, staršev, starih staršev, ne toliko zaradi njih samih. Pri otrocih je (za razliko od odraslih) nekoliko težje izračunati, ali ima cepljenje korist za njihovo lastno zdravje ali gre bolj za korist skupnosti.

Zakaj otroci prebolevajo blažje kot odrasli, ni povsem znano. Po eni razlagi naj bi imeli manj receptorjev, na katere se virusi lahko vežejo. Drugi možen razlog je v manj izraženem imunskem odzivu, kar pripomore k ugodnejšemu prebolevanju bolezni. Pri starejših je največja težava ob okužbi prav čezmeren imunski odziv. Ena izmed razlag, zakaj otroci novi koronavirus prebolevajo v blažji obliki, je tudi ta, da smo v otroški dobi zelo pogosto izpostavljeni virusom. Otroci tako v nekaj letih prebolijo veliko število virusnih okužb, med njimi tudi s »starimi« koronavirusi, ki so prisotni že desetletja.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

PODPRITE SVOJ IMUNSKI SISTEM

Od A do Železa v samo eni tableti!



Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Kot pri vseh prehranskih dopolnilih, če ste noseči ali dojite, se tudi pred jemanjem Centruma posvetujte z zdravstvenim delavcem, ker ta izdelek vsebuje vitamin A. *Vitamini skupine B in magnezij prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. **Vitamin A in vitamin C, baker in cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

PM-SI-CNT-21-00004, 10/21

POPUST
15%
15.11.2021-31.12.2021



Pomaga pri sproščanju energije*



Podpira delovanje imunskega sistema**

ABC

- A** Virusne pljučnice se začnejo manj burno kot bakterijske.
- B** Pri kroničnih bolnikih pogosto poteka v težji obliki, zato naj bodo previdnejši.
- C** Pogosteje kot uporabljamo antibiotike, hitreje nastajajo bakterije, odporne proti njim.



Pljučnica in covid-19



Katja Triller, dr. med., spec. pulmologije

O pljučnici se v zadnjem času veliko govori, predvsem v povezavi s covidom-19. Vendar pa obstaja še veliko drugih vrst te bolezni, raznoliki so tudi povzročitelji. Glede na povzročitelja pa se navadno ravna tudi zdravljenje. Za kakšno bolezen gre, kako se diagnosticira in kako zdravi ter kakšna je pravzaprav razlika med pljučnico zaradi covid-19 in drugimi pljučnicami – o tem smo se pogovarjali s **Katjo Triller, dr. med., spec. pulmologije**, iz Splošne bolnišnice Celje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Za začetek je povedala, da je pljučnica vnetje pljuč, natančneje pljučnih mešičkov in sapnic. Pljučnico ločimo glede na različne povzročitelje, kraj okužbe in glede na obseg bolezni. Glede na povzročitelje ločimo bakterijske in virusne pljučnice, redkeje pa pljučnice povzročijo tudi glive in zajedavci, je razložila ter dodala, da gre pri slednjih pravzaprav za odgovor našega imunskega sistema na zajedavce. Glede na kraj okužbe

poznamo pljučnico domačega okolja, ki jo najpogosteje povzroča *streptococcus pneumoniae*, in bolnišnično pljučnico, ki jo pogosto povzročajo proti antibiotikom odpornejše bakterije. Glede na obseg bolezni pa ločimo lobularne, reženske (lobarne) ali obsežnejše pljučnice, ki prizadenejo dva režnja ali celo eno ali obe pljučni krili. Posebna skupina pljučnic so tudi različni pnevmonitisi, vnetja, ki nastanejo zaradi kemikalij, zdravil, preobčutljivostnih reakcij in avtoimunskih bolezni. V posebno skupino spadajo aspiracijske pljučnice, ki nastanejo zaradi zatekanja hrane, pijače ali izbljuvkov v pljuča pri bolnikih z oslABLJENIM REFLEKSOM POŽIRANJA. Pri tem gre za kemijsko in z bakterijami povzročeno pljučnico. Naša sogovornica je omenila tudi tuberkulozo, ki je v Sloveniji na srečo redka bolezen, ker pa je nalezljiva in, če je ne zdravimo, pogosto smrtna. Tuberkuloza je tudi edina bolezen, ki se jo v Sloveniji obvezno zdravi (po zakonu).

Virusna ali bakterijska?

Kako pljučnice razlikujemo po simptomih? Katja Triller: »Bakterijska pljučnica nastane razmeroma hitro. Bolnik je prizadet, slabo se počuti, nima teka, ima visoko telesno temperaturo, lahko ga trese mrzlica. Izkašljuje gnojav izmeček, včasih s primesjo krvi. Starejši bolniki so pogosto zmedeni, občasno tudi bruhaajo. Lahko se pojavi bolečina v prsnem košu, ki se stopnjuje ob kašljanju ali globokem dihanju. Virusne pljučnice pa se začnejo manj burno, z znaki običajne viroze: z nahodom, slabim počutjem, z bolečinami v mišicah, s suhim kašljem, bolniki so utrujeni, imajo zvišano telesno temperaturo, ki pa ni tako visoka kot pri bakterijskih pljučni-

cah. Kasneje, po nekaj dneh ali po tednu dni, se lahko pojavita hud, suh, dražeč kašelj in težka sapa, kar lahko kaže na pomanjkanje kisika v telesu. Takrat je potrebno pomisliti na virusno pljučnico.

Kakšna pa je tako imenovana atipična pljučnica? »Izraz atipična pljučnica se opušča, označuje pa skupino bakterijskih pljučnic z nekoliko drugačnim potekom, kot sem ga opisala prej. Govorimo o legionarski in mikoplazemski pljučnici ter redkejših pljučnicah, ki jih povzročata *Coxiella burnetii* in *Clamidia psittaci*.« V čem se razlikuje potek teh pljučnic? »Izmeček običajno ni tako zelo gnojen, temperatura je zmerno povišana, v laboratorijskih izvidih pa ugotovimo zmerno povišane vrednosti kazalcev vnetja, kot so CPR (C-reaktivni protein) in levkociti (bela krvna telesca). Bolnike boli glava, pojavijo se bolečine v sklepih, prizadeti pa so lahko tudi drugi organi, pogosto jetra itd. Antibiotiki prvega izbora so drugačni kot pri »tipični« pljučnici in tudi diagnostični postopki so nekoliko drugačni. Pri sumu na atipično pljučnico vzamemo bris žrela, napravimo teste PCR ali iščemo antigene v urinu (pri okužbi z legionelo). Za pridobitev ustreznih vzorcev za dokazovanje povzročitelja je včasih treba opraviti tudi invazivno diagnostiko – bronhoskopijo,« je pojasnila dr. Triller.

Kdaj v bolnišnico?

Kdaj zdravnik bolnika napoti v bolnišnico? »Bolnike zdravimo doma, kadar je potek bolezni lažji in telesna temperatura ne presega 39 °C, kadar bolnik lahko je, pije in zaužije zdravila, ko ni zmeden in ima nekoga, ki zanj skrbi. Če pa se pojavijo huda oslabeledost, dehidracija, bruhanje in bolnik ne more piti in

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

jemati zdravil, je treba bolnika napotiti v bolnišnico. Bolnik mora k zdravniku, če se pojavi težka sapa ali bolečina v prsnem košu, če se telesna temperatura dvigne nad 39 °C, če začne izkašljevati krvavo, postaja zmeden in kadar diha hitro in plitko. Previdnejši morajo biti kronični bolniki, pri katerih pljučnica pogosto poteka težje. Še posebno ogroženi so kronični pljučni in srčni bolniki ter bolniki, ki so imunsko oslabiljeni (zaradi bolezni ali če prejemajo zdravila, ki zavirajo imunski sistem). Posebno ranljive skupine so starejši ljudje in majhni otroci,« odgovarja dr. Triller.

Diagnozo postavi zdravnik

Kako se pljučnica diagnosticira? »Zdravnik bolnika najprej povpraša, kakšne težave ima, ali kašlja suho ali morda izkašljeuje, ali ima povišano telesno temperaturo, mrzlico ali so se morda pojavile bolečine v prsnem košu itd. Vpraša ga tudi glede morebitnih pridruženih bolezni, katera zdravila jemlje, pomemben je podatek o morebitnih alergijah na zdravila, kadilskem statusu. Pomembni so tudi drugi podatki, kot so bolnikov poklic, potovanja v zadnjem času, ali ima domače živali, v kakšnih socialnih razmerah živi ipd. Vsi ti podatki pomagajo pri ugotavljanju povzročitelja pljučnice. Kadar se zdravnik odloči, da bi se bolnik lahko zdravil doma, je pomembno vedeti, v kakšnih razmerah živi bolnik ter kakšna bo nega na domu,« razlaga

»Glede na povzročitelje ločimo bakterijske in virusne pljučnice, redkeje pa pljučnice povzročijo tudi glive in zajedavci. Glede na kraj okužbe poznamo pljučnico domačega okolja, ki jo najpogosteje povzroča streptococcus pneumoniae, in bolnišnično pljučnico, ki jo pogosto povzročajo proti antibiotikom odpornejše bakterije.«

dr. Triller. »Zdravnik nato opravi klinični pregled bolnika. Pomerijo se tudi krvni tlak, frekvenca srčnega utripa, frekvenca dihanja ter telesna temperatura in vsebnost kisika v krvi (saturacija). Bolnika zdravnik napoti na pregled v laboratorij, kjer mu odvzamejo kri in po potrebi tudi urin. Opravijo različne preiskave, vedno določijo vnetne parametre, elektrolite, pogosto jetrne teste, teste ledvične funkcije itd. Pri sumu na pljučnico se obvezno opravi tudi rentgensko slikanje prsnega koša, s katerim se dokončno postavi diagnoza pljučnica. Če sumimo na zaplete pljučnice, kot so abscesi (ognojki), empiem (gnoj v prostoru ob pljučih), se naredi CT prsnih orga-

nov. Vse pogosteje se ob pregledu pljuč uporablja tudi ultrazvok, s katerim lahko ugotovimo plevralne izlive, zgostitve v pljučih, volumsko oceno bolnika itd., kar nam je zdravnikom vsekakor v pomoč pri obravnavi bolnika,« še doda naša sogovornica.

Mikrobiološke preiskave (pregled izmečkov, hemokulture, brisi nosu in žrela, določanje antigenov legionele in pnevmokoka v urinu) prav tako spadajo v diagnostični postopek ugotavljanja pljučnice. Pri hospitaliziranih bolnikih, še posebno če bolnik ni zmožen sam oddati izmečka, pogosto vzamejo vzorec s pomočjo aspiracijske cevke ali celo bronhoskopije (endoskopski pregled pljuč).

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

PREPOZNAJTE BOLEČINO V ŽRELU

Vas je začelo boleti žrelo...



Zmanjšanje bolečine v žrelu nastopi v 5 minutah.

Ali je že vneto?



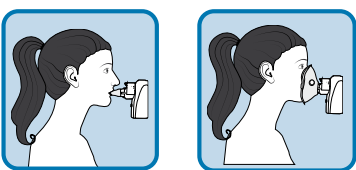
S protivnetnim učinkom, ki traja do 6 ur.*

*Zdravilo Strepisils z okusom medu in limone 0,6 mg/1,2 mg pastile vsebuje učinkovini amilmetakrezol in 2,4-diklorobenzilalkohol. Zdravilo Strepfen 8,75 mg pastile vsebuje učinkovino flurbiprofen. Zdravilo Strepfen za odrasle 8,75 mg/ odmerek oralno pršilo, raztopina vsebuje učinkovino flurbiprofen.

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

wellion[®] MESH-INHALATOR

Priročen medicinski pripomoček za hitro in učinkovito razprševanje tekočin ali zdravil pri obolenjih dihalnih poti doma in na potovanju



STOPNJA RAZPRŠEVANJA:
0,33 ± 0,04 ML/MIN



POLNILNA BATERIJA



PRIROČNA PRENOSNA
OBLIKA



JAKOST HRUPA: <40 dB



ENOSTAVNO IN POCENI
ČIŠČENJE



VELIKOST RAZPRŠENIH
DELCEV: 2,25±0,35 µM

V LEKARNAH IN
SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH



MED TRUST d.o.o.
Litostrojska cesta 60
SI-1000 Ljubljana
Tel.: (01) 513 47 80
e-pošta: info@medtrust.si
www.wellion.si

»Bolnike zdravimo doma, kadar je potek bolezni lažji in telesna temperatura ne presega 39 °C, kadar bolnik lahko je, pije in zaužije zdravila, ko ni zmeden in ima nekoga, ki zanj skrbi. Če pa se pojavijo huda oslabelost, dehidracija, bruhanje in bolnik ne more piti in jemati zdravil, je treba bolnika napotiti v bolnišnico.«

Zdravljenje

»Vsake pljučnice ne zdravimo z antibiotiki,« poudarja dr. Triller in nadaljuje, da se ti uporabljajo le pri bakterijskih pljučnicah. Občasno jih bolnik potrebuje v poznem poteku viroze, če pride do zapleta z bakterijsko okužbo spodnjih dihal ob imunske oslabelosti po virozi. Ne glede na to, ali gre za bakterijsko ali virusno pljučnico, pa bolnik potrebuje počitek, pitje zadostnih količin tekočine ter uživanje hrane in pijače, bogate z vitamini in elementi v sledovih (na primer cinka),« priporoča dr. Triller.

Kateri zapleti so možni? »Lahko pride do plevralnega izliva (nabiranje tekočine v prostoru med pljuči in rebri), empiema, abscesov, prizadetosti drugih organov, npr. poslabšanja ledvične funkcije, poslabšanja kroničnega srčnega popuščanja ali poslabšanja drugih kroničnih bolezni. V bolnišnici se v primeru hujše pljučnice po potrebi bolniku dodaja kisik (preko maske ali nosnega katetra). Pri pljučnici se lahko razvije sepsa ali septični šok, ko se bakterije iz pljuči po krvi zanesejo po vsem telesu. Če se stanje bolnika tako poslabša, da je potrebno zdravljenje v intenzivni enoti, sta pogosto potrebni intubacija in mehanska ventilacija. Včasih so potrebna zdravila za uravnavanje krvnega tlaka. Pri določenih pljučnicah se za zdravljenje uporabijo tudi kortikosteroidi in druga zdravila,« z opisom zdravljenja nadaljuje naša sogovornica.

Pri virusni pljučnici (na primer pri okužbi z virusom gripe, SARS-CoV-2, citomegalovirusi, virusi herpesa, respiratornim sincicijskim virusom, adenovirusi, parainfluenca itd.) usmerjenega zdravljenja po besedah pulmologinje ni. »Na voljo je le simptomatsko ozioroma podporno zdravljenje. Pogosto je potrebno dodajanje kisika. Od zdravil so se pri pljučnici, povzročeni s SARS-CoV-2, najboljše izkazali deksametazon, do določene mere tudi remdesivir, pa tudi določena biološka in druga zdravila. Nobeno od teh zdravil pa virusa ne uniči. Pri virusnih pljučnicah je težava tako v hitrem razmnoževanju virusa v naših celicah, ki posledično propadajo, kot v našem imunskem odgovoru na okužene celice, kar dela v pljučih dodatno škodo. Zato se uporabljajo omenjena zdravila, ki pa niso tako učinkovita, kot bi si želeli.«

Covid ali gripa?

V čem je razlika med covidno in običajno pljučnico? Katja Triller: »Teško je neposredno primerjati bakterijsko pljučnico, ki jo imajo ljudje po navadi v mislih pod imenom »običajna« pljučnica, in virusne pljučnice, kamor sodi covidna pljučnica. Lažja je primerjava covidne pljučnice s tisto, ki jo povzroči gripa. SARS-CoV-2 je v primerjavi z virusi gripe veliko bolj nalezljiv virus, veliko pogosteje je potek te viroze težji, kar pomeni, da se pogosteje razvije pljučnica, precej pogosteje prizadene tudi druge organske sisteme (prebavila, srce, živčevje itd.), pogosteje nastajajo krvni strdki (pljučne embolije, globoke venske tromboze). Posledično veliko več bolnikov potrebuje bolnišnično zdravljenje in zdravljenje v enotah intenzivne terapije. Zaradi večjega deleža hudih potekov bolezni je posledično veliko več smrtnih primerov v primerjavi s klasično sezonsko gripo,« razlike naštevata dr. Triller in za primerjavo pove, da so zdravniki pri bolnikih, ki jih je prizadel virus gripe, sebe lahko zadostno zaščitili z običajno kirurško masko tudi ob tesnih stikih z bolniki (avskultacija, intubacija ...). Pri SARS-CoV-2 takšna zaščita ne zadostuje.

Osebo pričakuje, da bomo imeli v prihodnjih letih nekoliko več težav z gripo. »Že dve leti smo namreč s kirurškimi maskami razmerno dobro zaščiteni pred virusi gripe, naš imunski spomin za te viruse pa je vse šibkejši. Poleg tega je strah pred različnimi cepivi na žalost postal večji, kar pomeni, da se bodo ljudje najverjetneje tudi proti gripu manj cepili,« domneva sogovornica.

Virus prehiteva antibiotike

Ali se morda v ambulantah prehitro posega po antibiotikih? »To je vprašanje za infektologe, ki sledijo porabi antibiotikov in razvoju odpornosti bakterij. Pri virozah predpis antibiotika ni potreben, ker antibiotiki ne uničujejo virusov. Bolnik v tem primeru torej nima koristi od zdravila, ima le potencialne možne stranske učinke. Dejstvo je tudi, da pogosteje kot antibiotike uporabljamo, hitreje nastajajo proti njim odporne bakterije. Napredek pri razvoju novih antibiotikov pa nikakor ne sledi hitrosti prilagajanja bakterij nanje,« za konec opozori dr. Triller.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

- A** Prenajedanje poruši razmerje med agresivnimi in obrambnimi dejavniki v našem želodcu.
- B** Po obroku je treba ostati v pokončnem položaju, priporočljiv je sprehod oz. počasna hoja.
- C** Najpogostejša težava zaradi prazničnega prenajedanja je gastritis.



Pretiravanje s hrano med prazniki

Pred nami so novoletni prazniki, čas druženja in veselja, pa tudi čas bogato obloženih prazničnih miz. Resnica je, da se marsikdo med nami prazničnim dobrotam le stežka upre. A žal lahko praznično prenajedanje, sploh v kombinaciji s pretiranim pitjem alkohola in kajenjem, s seboj prinese tudi številne bolj ali manj resne zdravstvene težave.

Avtorica: **Helena Žagar**

Preprosto povedano gre pri prenajedanju za to, da zaužijemo več hrane in s tem energije, kot je naše telo porabi, to pa vodi v slabo počutje in pridobitev telesne teže. Ločujemo med aktivnim in pasivnim prenajedanjem. Pri aktivni obliki posamezniki zavestno zaužijemo več hrane, kot je pravzaprav potrebujemo, pasivno prenajedanje pa je povezano s sodobnim življenjskim slogom. Danes namreč večina nas precejšen del dneva preživi v sedečem položaju. Posledično pa vnos hrane, ki bi bil sicer za normalno gibajočega se človeka popolnoma normalen, rezultira v presežku energije. Pri prenajedanju med prazniki gre za aktivno obliko prenajedanja, ki sama po sebi še ne bi bila tako zelo problematična. Ko

pa upoštevamo dejstvo, da nas je velika večina že tako skozi vse leto izpostavljena pasivnemu prenajedanju, se stvari lahko zapletejo.

Praznična hrana poruši občutljivo ravnotežje v želodcu

Praznična hrana je navadno izjemno bogata s sladkorjem, nasičenimi maščobami in soljo, poleg tega pa vsebuje veliko energije in malo za učinkovito prebavo tako zelo pomembnih in potrebnih beljakovin. Taka hrana ne daje občutka sitosti, zato je mnogokrat pojemo več, kot bi je sicer. Za povrh pa so v času praznikov prisotni še drugi, k prenajedanju spodbujajoči dejavniki, kot so vpliv alkohola, dobro vzdušje in prijeten pogovor s prijatelji.

Uživanje zelo mastne ali pikantne hrane ter nepravilno vnašanje le-te (prehitro vnašanje, preveč naenkrat) v kombinaciji s konzumiranjem alkohola v večjih količinah in kajenjem poruši kočljivo razmerje med agresivnimi in obrambnimi dejavniki v našem želodcu. Porušeno ravnovesje v naših želodcih pa vodi v številne kratkoročne in/ali dolgoročne zdravstvene težave.

Že med samim prehranjevanjem in neposredno po njem se tako lahko soočimo s težavami, kot so napihnjenost, bolečine v želodcu, krči, težave z zgago, prebavne motnje,

težave z žolčem, slaba vest, utrujenost, zaspanost in splošno slabo počutje.

Če pa se po praznikih kaj hitro ne vrnemo na stara pota, se lahko pojavijo tudi povečana telesna teža in z njo povezani zapleti (npr. uničeni sklepi, presnovno sprožene bolezni, kot na primer arterijska hipertenzija in sladkorna bolezen, okvare ledvic, žilni zapleti), pa tudi inzulinska rezistenca, ki jo lahko spremljajo pojavi, kot so hipoglikemija, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja ter celo določene vrste raka (npr. na dojkah, jajčnikih in maternici).

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

Kapsule **AIR-LIFT** učinkovito odpravijo zadah iz želodca.



air-lift

V lekarnah, Sanolaborju in na spletu:
www.mibavita.si, tel: 01 511 40 40

»Po obroku se priporoča najmanj 1000 korakov, preden se uležemo.«

Štiri najpogostejše želodčne težave v času praznikov

Za informacije o tem, katere so tiste najpogostejše težave, s katerimi imajo v času novoletnih praznikov in po njih opravka slovenski zdravniki, smo poprosili **Majo Arzenšek, dr. med., spec.**, predstojnico OE Splošno zdravstveno varstvo v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor.

»Zdravniki najpogosteje po teh prazničnih časih opažamo težave z želodcem v smislu gastritisa, torej vnetja želodčne sluznice. Pojavljajo se tudi težave z zgago oz. s pekočim občutkom v požiralniku, prihaja tudi do napadov žolčnih kolik, zlasti pri tistih, za katere že vemo, da imajo žolčne kamne, pa tudi pri posameznikih, ki do sedaj težav z žolčem niso imeli. Ena od pogostejših težav, do katerih prihaja zaradi prazničnega prenajedanja, je tudi zaprtje,« je našela sogovornica.

Vnetje želodčne sluznice ali gastritis

Vnetje želodčne sluznice se navadno kaže v obliki bolečin v zgornjem delu trebuha, pogosto tudi slabosti in bruhanja. »Do gastritisa

pride, kadar telo močno obremenimo s hrano, zaradi česar se poveča izločanje želodčne kisline, ki skupaj s prebavnimi encimi skrbi za prebavo hrane. Ta ista kislina pa, če je je preveč, negativno deluje na želodčno sluznico. Sluznica se vneme in želodec začne boleti,« pojasni dr. Arzenšek.

Banane – ljudsko zdravilo za vzbujen želodec

Ker so težave z želodcem tako zelo pogoste, pozna ljudsko zdravilstvo mnogo blažilnih sredstev. Eno teh so banane. Da ena banana na dan prežene zdravnika stran, ko pride do nagajivega želodca, je pred kratkim potrdila tudi indijska študija, v katero je bilo zajetih 46 bolnikov. Polovica njih je osem tednov vsak dan jemala bananin prah v kapsulah. Od teh jih je 50 % popolnoma ozdravelo, 25 % deloma, 25 % pa banane niso pomagale. Le 20 % ljudi iz skupine, ki je jemala placebo, je izjavilo, da so težave z želodcem manjše.

Zdravniki v prvi fazi zdravljenja predpišejo zdravila – zaviralce protonske črpalke. Ta blažijo kislino v želodcu, s čimer posledično zavarujejo želodčno sluznico. Hkrati z jemanjem zdravil zdravniki predlagajo in predpišejo tudi dieto, ki naj bi se je bolniki držali v času nekajtedenskega zdravljenja, tisti, ki imajo že sicer težave z želodcem, pa tudi sicer: priporočljivo se je izogibati mastni, pekoči, kisli in zelo sladki hrani, vsemu, kar ima visoko vsebnost kisline, alkoholu. »Pa tudi stresu, ampak tega naj bi bilo med prazniki nekoliko manj,« se nasmehne sogovornica.

Zgaga

Zgaga je pekoč občutek v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti grlu. Do zgage pogosto pride zaradi prenajedanja. Ob vnašanju prevelikih količin hrane se namreč želodec raztegne oz. napihne, to pa povzroči pritisk na spodnjo zapiralko požiralnika, ki sicer skrbi za to, da želodčna kislina iz želodca ne uhaja v požiralnik. »Zaradi povečanega pritiska vsebina želodca skupaj z želodčnimi sokovi zahaja nazaj v požiralnik in s tem daje občutek kisline, torej nas peče,« pojasni Arzenškova. Do zgage še toliko hitreje pride, če se v skladu z zmotnim, a široko razširjenim prepričanjem nemudoma po obroku uležemo. »Po obroku moramo ostati v pokončnem položaju še nekaj časa. Visoko intenzivni telesni naporji seveda niso priporočljivi, zato

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

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.

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 žličko in bodite pozorni, da pri tem ne nastanejo grudice.
3. Pripravljeno raztopino takoj popijte. Za tem spijte še dodaten kozarec vode.

POMEMBNO:

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

Pripravljene raztopine ne zaužijte leže ali tik pred spanjem.

Škatla z 20 vrečkami po 5 gramov zrnca za peroralno suspenzijo.

Ena vrečka (= 5 g zrnca) vsebuje 3,25 g semenke lupine jajčastega trpotca (*Plantaginis ovatae seminis tegumentum*).

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

www.mucofalk.si
www.dralkpharma.com

DR. FALK PHARMA GmbH
Leinenweberstr. 5
Postbox 6529
D-79041 Freiburg
Germany

Zaprtje

Moč za dobro prebavo
Naravno odvajalo

Mucofalk®

Zrnca z okusom pomaranče

Na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

Datum priprave: marec 2021

SI.21.MUCOFALK.04

pa nam bosta sprehod oz. počasna hoja zagotovo koristila,« svetuje dr. Arzenšek.

Čokolada velja za enega glavnih povzročiteljev zgage

Težave z zgago naj bi še zlasti povzročalo uživanje alkohola (predvsem rdečega vina), maščob, paradižnika, pekočih jedi, pomarančnega soka, gaziranih pijač ter kofeinskih napitkov, česna in čebule ter, verjeli ali ne, čokolade. Čokolada, še zlasti mlečna, je škodljiva zaradi več vzrokov. Vsebuje namreč najmanj štiri snovi (kofein, teobromin, teofilin, maščobo), ki lahko oslabijo zapiralno mišico. Tako povzroča vračanje želodčne kisline v požiralnik ter s tem zgago.

Napad žolčnih kamnov

Med pogoste posledice prazničnega prenejanja sodijo tudi žolčne kolike oz. bolečine ob žolčnih kamnih, ki jih lahko spremlja akutno vnetje žolčnika. Žolčnik je majhna podolgovata mošnja pod jetri, napolnjena z žolčem, ki brizga v črevesje in pomaga pri prebavi. Kadar je žolč prenasičen s holesterolem, nastanejo žolčni kamni. Slednji so v 80 % neškodljivi, včasih pa se zgodi, da se v trenutku, ko se žolčnik stisne, da bi izbrizgnil žolč, kamen premakne in zapre kanal, ki vodi v jetra in tanko črevo. Izločitev žolčnega kamna v žolčni vod lahko sprožijo mastna, sladka hrana ali cvrtje. Takrat se pojavi žareča bolečina, ki se razteza od desne zgornje polovice trebuha proti spodnjemu desnemu delu prsnega koša, včasih celo do rame in v hrbet. Napada, ki lahko traja nekaj minut ali nekaj ur, je konec, ko kamen pade nazaj v žolčnik, lahko pa pride do zapletov, kot je vnetje žolčnika. »Kadar gre za akutni napad žolčnih kamnov, kar pomeni, da pride do rahlega vnetja žolčnika, tega spremljajo hude bolečine, zato bolniki navadno poiščejo takojšnjo zdravniško pomoč. Na urgencah napade žolča zdravijo s protibolečinskimi zdravili ter zdravili proti slabosti in bruhanju. Navadno se stanje v nekaj dneh umiri,« razloži dr. Arzenšek.

Če veste, da imate žolčne kamne, ne pijte kave

Tako svetujejo raziskovalci z univerzitetne bolnišnice v Leidnu na Nizozemskem. Študija je namreč potrdila, da kava (tudi tista brez kofeina) izzove kontrakcije žolčnika.

Zaprtje

Zaprtje sodi med najpogostejše prebavne motnje. »Do zaprtja, povezanega s hrano, pride, kadar imamo počasnejšo prebavo in ne zaužijemo dovolj vlaknin in vode, seveda pa k stanju pridoda tudi pomanjkanje gibanja,« pove sogovornica. Zdravniki v primeru zaprtja svetujejo uživanje velike količine vode ter vlaknin, predvsem zelenja-


Razstrupite telo z limonino dieto

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

V Sloveniji že 30 let.

V vseh lekarnah.

www.madal-bal.si

 Naravni drevesni sirup Madal Bal
info: 031 472 165



ve. »Če pa gre za hujše zaprtje, predpišemo različna odvajala,« zaključuje dr. Arzenšek.

Če se želite znebiti zaprtja, jejte naslednje jedi

- nepredelane grobe pšenične otrobe in riževe otrobe
- jedi, pripravljene iz celih žit in otrobov
- polnozrnatih kruh
- stročnice (grah, fižol) in oreščke
- gomolje, tudi krompir in korenje
- posušeno sadje in jagode
- listnato zelenjavo
- jabolka, pomaranče in drugo sadje

Po praznikih se lahko lotite razstrupljanja telesa

Da bi kar najhitreje po praznikih prišli ponovno v dobro formo in se znebili slabe vesti, lahko posežemo po številnih tehnikah razstrupljanja telesa. Te pripomorejo k očiščenju škodljivih snovi iz telesa, vas ponovno popeljejo k bolj zdravemu načinu življenja ter poskrbijo za telesno kondicijo. Med najbolj razširjene tehnike razstrupljanja sodijo: dieta za razstrupljanje, masaže, telovadba in sprostitve ter različni zdravilni tretmaji, kot so solna kopel, blatne obloge, savne, vroče-hladno prhanje, piling telesa itd.

Čemu se moramo med razstrupljanjevalno dieto izogibati

- predelani hrani (manjša vsebnost mineralov in vlaknin, veliko sladkorjev, maščob in soli)
- alkoholu
- kofeinu
- mlečnim izdelkom (veliko nasičenih maščob, ki upočasnjujejo delovanje limfnega sistema)
- ribam in mesu (meso je težko prebavljivo, ribe pa lahko vsebujejo ostanke umazanije)
- soli in sladkorju

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

**LETNA
NAROČNINA
na revijo
ABC zdravja
samo 21,00 €**

04/51 55 880

ABC

- A** Največja težava težke astme so pogosta poslabšanja, lahko tudi hospitalizacija, dihalne odpovedi, pa tudi smrtnost je večja.
- B** Za vnetje tipa 2 obstaja več bioloških zdravil.
- C** Biološko zdravilo je od oktobra letos na voljo tudi za zdravljenje težke astme.



Težka astma, simptomi in zdravljenje

Astma spada med najpogostejše kronične bolezni, za njo zbolijo kar 20 % celotnega prebivalstva. Običajno jo bolniki dobro obvladujejo s pomočjo inhalacijskih zdravil v pršilu ali vdihovalniku na suhi prah ter bronhodilatatorjev (olajševalcev dihanja). V določenih primerih pa gre za težko astmo, ki zahteva zdravljenje s sistemskimi steroidi, v novem času tudi biološkimi zdravili.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kakšna bolezen je astma? Pri astmi zaradi vnetja dihalnih poti pride do večjega izločanja sluzi in prevelikega skrčenja gladkih mišic v steni dihalnih poti.

Z **Natalijo Edelbaheer, dr. med., spec. pnevmologije**, smo se pogovarjali o težki astmi, njenih simptomih in zdravljenju. Povedala je, da o težki astmi govorimo pri bolnikih, pri katerih kljub rednemu prejemanju srednje do visokih odmerkov inhalatornega glukokortikoida v kombinaciji še z nekim drugim zdravilom, ki je običajno dolgo delujoči beta-2 agonist, lahko še tudi kakšnim dodatnim zdravilom, bolezen ni urejena, ali pa za to, da je urejena, ves čas potrebujejo sistemski glukokortikoid v obliki tabletk medrola. »Bolniki s težko astmo imajo poleg tega pogo-

sta poslabšanja in veliko težav z astmo ter omejeno vsakdanje funkcioniranje. Večina teh bolnikov ima pogoste astmatične napade ali pa porabijo veliko zdravil za to, da jih nimajo,« je še dodala naša sogovornica.

Treba je ugotoviti tip vnetja

Kako bolnika težka astma ovira? »Kot že rečeno, ima večina bolnikov pogosta poslabšanja, pogosto ob teh poslabšanjih potrebujejo več olajševalca, torej ventolina ali beroduala, ne zmorejo vsakodnevnih dejavnosti. Bolezen jih moti pri delu v službi ali šolanju, ne morejo se normalno ukvarjati s športom, celotna kakovost življenja je okrnjena. Največji problem so pogosta poslabšanja, lahko pride tudi do hospitalizacije, dihalne odpovedi, pa tudi smrtnost zaradi astme je pri teh bolnikih večja. Moram pa povedati, da so vsi bolniki, ki niso urejeni, ob poslabšanjih življenjsko ogroženi. Tudi blaga astma, če ni urejena, lahko ob poslabšanju pomeni resno ogroženost,« je še izpostavila dr. Edelbaheer.

Zato je po njenih besedah zelo pomembno, da pri bolnikih, pri katerih sumijo na težko astmo, poskušajo opredeliti, za kakšno vrsto astme gre in kakšen je tip vnetja. »Pri nekaterih od teh težkih astmatikov imamo možnost zdravljenja z biološkimi zdravili, ki učinkovito izboljšajo potek bolezni. Večina bolnikov na biološki terapiji ima bistveno

manj poslabšanj, tako da lahko znižamo ali celo popolnoma ukinemo sistemski glukokortikoid. Nimajo pa vsi bolniki s težko astmo te vrste astme in nimajo vnetja tipa 2, zato pri takšnih biološka zdravila, ki jih imamo trenutno na voljo, niso učinkovita, ne pomagajo,« je pojasnila dr. Edelbaheer.

Zdravljenje

Vzroki za nastanek težke astme niso znani. Ne ve se, zakaj se nekateri bolniki odzovejo na zdravljenje z inhalatornimi glukokortikoidi oziroma so dobro urejeni na inhalatorni terapiji, drugi pa ne. Ne ve se niti tega, zakaj v poteku zdravljenja neka astma postane težka. »Pogosto imamo bolnike, ki so bili vrsto let urejeni astmatiki, potem pa se astma poslabša in postane neurejena. So pa tudi bolniki, pri katerih je astma težko urediti od postavitve diagnoze in potrebujejo več zdravil. To, kdo ima težko astmo, lahko ocenimo za nazaj, glede na to, koliko poslabšanj je imel in koliko zdravil prejema,« je še povedala pnevmologinja.

Kako poteka zdravljenje težke astme? »Najprej moramo opredeliti bolnika, da pri njem res gre za težko astmo, in preveriti, ali diagnoza astme drži. Preveriti moramo tudi, ali bolnik resnično jemlje predpisana zdravila za astmo. Zdravila so v obliki različnih vdihovalnikov, pogosto bolniki ta zdravila jemljejo

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo gredo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

nepravilno. (V okvirčku lahko preberete, kakšno je pravilno jemanje glede na tip vdihovalnika.) Pomembno je tudi, da preverimo vse pridružene bolezni. »Katero bolezen so to lahko?« Pridružene bolezni so pogosto gastroezofagealna refluksna bolezen, zaradi katere bolnik kašlja, starejši bolniki imajo lahko srčno popuščanje, ki se prav tako kaže kot težka sapa, pogosto imajo bolniki s težko astmo pridružene motnje dihanja v spanju... »Ko vse to uredijo, lahko ugotovijo, da je astma bolj urejena in ne potrebuje dodatnega zdravljenja in je tudi poslabšanj manj. »Pridruženih bolezni, ki prispevajo k temu, da ima bolnik težave, je veliko in ni nujno, da so težave, ki jih navajajo, posledica astme. Lahko imajo tudi disfunkcijo glasilk, ko imajo občutek, da gre za napad astme. V resnici je grlo preobčutljivo in pri nekaterih bolnikih pride do obstrukcije v tem področju,« še dodaja dr. Edelbaher in pove, da zdravila za astmo v teh primerih seveda ne bodo delovala.

Potem ko izključijo vse ostale možne vzroke ter ugotovijo, da gre za bolnika z vnetjem tipa 2, tega predstavijo na konziliju in se dogovorijo za uvedbo enega od bioloških zdravil glede na lastnosti bolnika in fenotip astme. Katera pa so ta biološka zdravila? »Poznamo več vrst bioloških zdravil, ki se vsa uporabljajo za vnetje tipa 2, za vnetje tipa 1 pa zdravila še ni. Pri alergijski astmi uvedemo terapijo anti-IgE, ki je v Sloveniji najdlje na voljo. V primeru zvišanih eozinofilcev v periferni krvi, zvišanega NO v izdihanem zraku (pomeni, da je izražena eozinofilna komponenta), pa lahko uvedemo zdravila iz skupine receptorja anti IL5 ali anti IL4. To so vsa zdravila, ki jih imamo na voljo v tem trenutku,« je razložila dr. Edelbaher.

Biološko zdravilo ki je že dlje časa na voljo za zdravljenje atopijskega dermatitisa, je od oktobra letos na voljo tudi za zdravljenje težke astme. »To je zdravilo, ki deluje na interlevkin 4 in interlevkin 13 in blokira receptor interlevkina 4R. Izkazal se je zelo uspešen tudi pri bolnikih z zelo izraženim kroničnim rinosinuzitisom z nosno polipozo, zato v kratkem pričakujemo odobritev zdravila tudi za to indikacijo. Naši bolniki z astmo imajo pogosto pridružen alergijski rinitis, nekateri od njih pa tudi nosno polipozo. Zlasti pri slednjih je biološko zdravilo, ki bo zdravilo celotno dihalno pot. Pričakujemo, da bo nekaterim bolnikom to zdravilo zelo pomagalo,« je dobre obete novega zdravila predstavila naša sogovornica.

Kakšna je uspešnost zdravljenja z biološkimi zdravili? »Zelo dobra. Tudi v klinični praksi nam pri velikem deležu bolnikov uspe doseči pomembno manjše število poslabšanj, pri večini nam uspe znižati odmerek sistemskega kortikosteroida, včasih pa ga lahko popolnoma ukinemo,« zatrdi pneumologinja. Zakaj pa je pomembno, da prenehajo z zdravljenjem s sistemskimi steroidi? »Sistemski steroidi so sicer zelo dobro in učinkovito zdravilo, vendar imajo zelo veliko neželenih stranskih učinkov pri bolnikih, ki jih jemljejo

Najpomembnejša je pravilna tehnika inhaliranja

Če zdravila (v obliki pršilnika ali vdihovalnika) bolnik ne uporablja pravilno, ne bo učinkovito oziroma bo učinkovito le v manjši meri. Pri odmerjanju zdravil za zdravljenje astme v obliki vdihovalnikov je za učinkovitost zdravljenja zelo pomembna pravilna tehnika inhaliranja.

Poznamo dve skupini vdihovalnikov, ki se med seboj razlikujeta v načinu inhaliranja: pršilnike (vdihovalnike na potisni plin) ter vdihovalnike z zdravili v prahu.

Kako se razlikujeta ti dve tehniki?

TEHNIKA VDIHOVANJA PRI PRŠILNIKU	TEHNIKA VDIHOVANJA ZDRAVILA V OBLIKI PRAHU
<ul style="list-style-type: none"> Pršilniku snamemo zaščitni pokrovček. Ob prvi uporabi nekajkrat aktiviramo v pršilnik v prazno. Zdravilo dobro pretresemo ob vsaki uporabi. Počasi izdihnemo (ne v pršilnik). Z ustnicami objamemo ustnik pršilnika. Aktiviramo odmerek ter sočasno počasi in globoko vdihnemo. Zadržimo dih vsaj 10 sekund (kolikor lahko). Postopek ponovimo po eni minuti, če sta predpisana dva odmerka. 	<ul style="list-style-type: none"> Priprava vdihovalnika za vdih (različno glede na vrsto vdihovalnika). Počasi izdihnemo (ne v vdihovalnik). Z ustnicami trdno objamemo ustnik. Hitro, globoko in polno vdihnemo. Zadržimo dih vsaj 10 sekund. Pazimo, da ne izdihnemo v vdihovalnik. Postopek ponovimo po eni minuti, če sta potrebna 2 odmerka.

Po uporabi inhalacijskih zdravil, ki vsebujejo glukokortikoide (večina vdihovalnikov, namenjenih redni uporabi), je priporočljivo sprati usta. Tako se zmanjša tveganje za neželene učinke v ustni votlini in grlu (glivične okužbe ustne votline, hripavost).

Starostniki imajo lahko zaradi nekoliko slabše spretnosti več težav pri uporabi vdihovalnikov. Če starostniku določeno zdravilo v obliki pršila ali vdihovalnika dela hude težave, je možno v dogovoru z zdravnikom zdravilo tudi zamenjati za vdihovalnik z drugačno tehniko inhaliranja. Odmerjanje zdravil v obliki pršilnikov (vdihovalnikov na potisni plin) se lahko olajša s pomočjo nastavkov za dajanje zdravila »buče« in se dobijo v lekarni.

dolgo časa. Biološka zdravila imajo blage stranske učinke in zato je cilj zdravljenja z biološkimi zdravili tudi ukinitvev zdravljenja s sistemskimi glukokortikoidi,« pojasni dr. Edelbaher ter za konec dodaja, da se veliko

bolnikov dobro odziva na to terapijo, vsaj tri četrtine jih dobro odgovori na zdravljenje s temi zdravili. V klinični praksi je uspešno zdravljenih primerov celo nekoliko več, kot to pokažejo študije.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



SANOFI GENZYME
Empowering Life

10 TISOČ KORAKOV

PROGRAM za aktivnejše življenje
bolnikov z rakom prostate



BROŠURA za bolnike

Nasveti za moške, ki se morajo spopasti z rakom prostate in hočejo narediti korak naprej, ker hočejo še naprej polno uživati življenje.



Janssen  4 Patients

www.janssen4patients.com

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

A Ogroženi so predvsem tisti moški, ki imajo v družini bližnjega člana, ki je mlad zbolel z rakom prostate, dojkje ali rodil.

B Ženske, ki so z moškim v pomembnem odnosu, običajno lahko motivirajo moškega, da poskrbi za svoje zdravje.

C Ključ dobrega obvladovanja bolezni je multidisciplinarni pristop k zdravljenju.



Rak, ki najbolj ogroža moške

V mesecu novembru so opozarjali predvsem na tiste oblike raka, ki ogrožajo moške. Najpogostejši, tako v Evropi kot tudi pri nas, je rak prostate. Gre pretežno za bolezen starejših moških. Glede na to, da pričakujemo še nadaljnje staranje prebivalstva, pričakujemo, da bo naraščala tudi obolenost za rakom prostate.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Dobra novica je ta, da je rak prostate tudi eden izmed najbolj ozdravljivih rakov, če je le pravočasno diagnosticiran in zdravljen. Kot so povedali na novinarski konferenci, je skrajni čas, da s področja moškega urološkega zdravja umaknemo predsodke, odvržemo tančico ter pripomoremo k temu, da ta bolezen ne bo več stigmatizirana, da bomo o njej več govorili in predvsem več ukrepali.

Naslov novinarske konference, ki je tudi naslov posebnega projekta, je bil *Ženske – steber (tudi) moškega zdravja*. To je projekt, v katerem so na pobudo podjetja Janssen združili moči Društvo uroloških bolnikov, Zveza kmetič Slovenije in podjetje Aetas, in v katerem ženske podpirajo moške v skrbi za njihovo urološko zdravje. Na novinarski konferenci so sodelovali **asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urologije**, FEBU, Klinični oddelek za urologijo UKC Ljubljana, **asist. dr. Marina Mencinger, dr. med., spec. interne medicine**, Onkološki inštitut Ljubljana, **prof. dr. Maja Rus Makovec, dr. med., spec. psihiatrije**, Center za izvenbolnišnično psihiatrijo Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana, **mag. Franc Hočevar**, Društvo uroloških bolnikov Slovenije, in **Nežika Režek** iz Zveze kmetič Slovenije.

Franc Hočevar je uvodoma povedal, da zaradi raka prostate vsako leto v Sloveniji umre približno 400 moških (letno povprečje v obdobju od 2014 do 2018 je 419). Kot je dejal, bi mnogo smrti zaradi raka prostate lahko

preprečili, če bi bili moški bolj odgovorni do sebe in bi opravili vsaj nujne in najosnovnejše preglede, s pomočjo katerih odkrijemo to bolezen. Predsednik Društva uroloških bolnikov Slovenije je še dodal, da ugotavljajo, da moške v približno 50 % primerov k pregledu spodbudijo ženske.

»Ni tako zelo pomembno odkriti vseh moških z rakom prostate v populaciji. Nekatere oblike raka so speče, nenevarne in bolnikov življenjsko ne ogrožajo. Pomembno pa je odkriti posameznike z agresivno obliko raka na prostati. Te so ozdravljive z operacijo ali obsevanjem,« je poudaril **urolog asist. Simon Hawlina**. Povedal je še, da se možnosti preživetja slovenskih bolnikov z rakom prostate izboljšujejo: »Petletno čisto preživetje slovenskih bolnikov, zbolelih v letih od 2006 do 2011, je bilo 89,1 %, za zbolele med letoma 2012 in 2016 pa 92,8 %. Najpomembnejši prognostični dejavnik je stadij ob diagnozi, saj je petletno čisto preživetje bolnikov z začetnim stadijem raka prostate več kot 95 %, tistih z razsejano boleznijo pa komaj 29 %.« Asist. Hawlina je še dejal, da urologi priporočajo merjenje PSA in ultrazvočno preiskavo trebuha na nekaj let: »Z leti se tveganje za raka prostate povečuje. Z vsakim desetletjem starosti se poveča za 1,7-krat. Bolezen se redko pojavi pred dopolnjenim 50. letom starosti. Ni pa vedno tako. Tudi mlajši lahko zbolijo. Ogroženi so predvsem tisti moški, ki imajo v družini bližnjega člana, ki je mlad zbolel z rakom prostate, dojkje ali rodil.«

Ženska ni odgovorna za moško zdravje, je pa učinkovita

Žal pa moški v primerjavi z ženskami slabo skrbijo za svoje zdravje, na kar je opozoril tudi urolog asist. Hawlina: »Večinoma zamahnemo z roko, v smislu: z menoj ni nič narobe, rak prostate je bolezen starejših, sem v odlični kondiciji, nihče me ne bo pregledoval tam spodaj, pusti me pri miru. Ženske lahko vplivajo na odločitev moških, da kljub vsemu obiščejo zdravnika.« Tudi psihiatrinja **prof.**

dr. Maja Rus Makovec je potrdila, da moški po rezultatih številnih raziskav niso vajeni hoditi na preventivne preglede. »V raziskavah, opravljenih po svetu, se je tudi izkazalo, da ženske, ki so z moškim v pomembnem odnosu, običajno lahko motivirajo moškega, da poskrbi za svoje zdravje. S tem ne želimo reči, da je ženska odgovorna, da moški poskrbi za svoje zdravje. Dokazi pa vendarle kažejo, da so lahko ženske pri tem učinkovite. Pomembno je, da se odnos pri tem ne okvari, moški ne sme imeti občutka, da se nanj pritiska. Na delavnicah pomagamo ženskam najti pravo mero, da je verjetnost, da bo moški šel na preventivni pregled, večja, in hkrati odnos med njima ne bo okvarjen,« je pojasnila Rus Makovec, ki sodeluje v že omenjenem projektu *Ženske – steber (tudi) moškega zdravja*.

V okviru projekta *Ženske – steber (tudi) moškega zdravja* po Sloveniji potekajo delavnice za člane Zveze kmetič Slovenije. Na delavnicah urolog in onkolog poudarjata, da urološke težave niso tabujška tema ter da je treba ob določenih težavah in spremembah čim prej obiskati zdravnika, psihiatrinja pa ženskam pomaga pri spodbujanju moških k večji skrbi za njihovo zdravje. Zveza kmetič Slovenije je po besedah podpredsednice **Nežike Režek** k projektu pristopila zato, ker čutijo odgovornost, da po najboljših močeh pomagajo pri odkrivanju raka prostate. »V Zvezi kmetič Slovenije se veliko posvečamo temam o zdravju in preventivi. Seveda ni nič drugače, kadar govorimo o raku prostate. Res pa je, da je še vedno premalo pogovorov na to temo. Premalo vemo o tej bolezni, zato se želimo s tem seznaniti. Zavedamo se, da imajo ženske na podeželju pomembno vlogo na področju zdravja in so bolj ozaveščene na tem področju kot moški. Na podeželju pripada ženskam veliko širša vloga kot v mestih. Poleg skrbi za dom in družino še skrbi za kmetijo, živali in pogosto tudi vso dokumentacijo. Nekatere se ukvarjajo z dopolnilnimi dejavnostmi. Tudi društvene

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

dejavnosti je na podeželju več,« je poudarila Nežika Režek, podpredsednica Zveze kmetič Slovenije.

Moški naj vzamejo stvari v svoje roke

»Zadnja leta je bilo veliko narejenega na vseh področjih obravnave raka na prostati. Radioterapija je postala natančnejša, kirurške tehnike so se izboljšale in uvedli smo robotsko kirurgijo, kar zmanjšuje stranske učinke radikalnega zdravljenja. Tudi diagnostika ne zaostaja ostalim razvitim svetom. Za zdravljenje bolnikov z neozdravljivo obliko raka so na voljo vsa zdravila, ki podaljšujejo preživetje in ohranjajo kakovost življenja,« je dejal asist. Hawlina. »Žal rezultati zdravljenja še vedno zaostajajo za evropskim povprečjem, tako da so izboljšave možne. Poglavitni problem, ki nas tare, je pomanjkanje urologov. A nam je državo v zadnjih letih uspelo prepričati, da nas je preprosto premalo, in nam je prisluhnila. Vpisna mesta na podhranjene specializacije so se povečala in na Kliničnem oddelku za urologijo v UKC Ljubljana se to že pozna. Žal pa prostorske kapacitete ne sledijo povečanemu obsegu dela. Premalo je operacijskih dvoran, čakalne dobe na operativni poseg so predolge in se bodo le še daljšale,« je opozoril asist. Hawlina. Kot je še povedal, se je zmanjšalo število novoodkritih primerov raka prostate v času epidemije covid-19. »To ne

pomeni, da se je bolezen umirila, zastala je diagnostika. Pričakujemo velik porast števila novih primerov, nekateri med njimi bodo žal tudi zamujeni. Zato moškim priporočam, naj vzamejo stvari v svoje roke. Če ne gre drugače, naj preglede opravijo samoplačniško ali naj celo gredo na obravnavo v tujini.«

Celostno zdravljenje bolnikov

»Poglavitna težava je v tem, da je rak prostate v veliki meri klinično nem. Bolniki simptome praviloma zaznajo prepozno. Kljub temu lahko z novimi terapevtskimi pristopi tudi tem bolnikom podaljšamo preživetje in ohranimo kakovost življenja,« je poudaril asist. dr. Hawlina.

Asist. dr. Marina Mencinger je poudarila, da je celostno zdravljenje bolnikov z rakom prostate vse bolj intenzivno, kompleksno in razvejeno, hkrati pa tudi vedno bolj individualizirano. »Gre za multidisciplinarni pristop k zdravljenju bolnikov z rakom prostate, ki je ključ dobrega obvladovanja bolezni skozi vsa obdobja njenega poteka,« je dejala. Pojasnila je, da je sistemsko zdravljenje v zgodnejših fazah razširjene bolezni postalo intenzivnejše. »To dosegamo z učinkovitejšimi zdravili in tudi standardno kemoterapijo, ki jo prav tako zgodaj uvajamo ob standardni antiandrogeni terapiji. Pristop k zdravljenju manjšega obsega že razsejane bolezni postaja radikalnejši. S tem pomikamo

obdobje težje obvladljive simptomatske faze bolezni proti zadnjemu obdobju njihovega življenja. Dosegamo tudi precej daljša preživetja bolnikov z napredovalim rakom prostate,« je poudarila asist. dr. Mencinger.

Poudarila je tudi pomen psihološke pomoči bolnikom. »Psihološka pomoč bolnikom je pomembna predvsem pri soočanju z boleznijo, zlasti pri postopno napredujoči razsejani bolezni, ki lahko povzroči neobvladljivo osebnostno stisko. Tem bolnikom svetujemo posvet v psiho-onkološki enoti Onkološkega inštituta, ki bolnikom in njihovim svojcem omogoča tako individualno obravnavo kot tudi pomoč v okviru skupinskih delavnic in skupin za samopomoč,« je povedala asist. Mencinger.

Društvo uroloških bolnikov Slovenije

V Društvu uroloških bolnikov si prizadevajo za izboljšanje pogojev za obravnavo uroloških bolnikov. Bolnikom svetujejo, kam naj se obrnejo in kje lahko dobijo informacije o uroloških boleznih. V veliko pomoč članom in vsem zainteresiranim je njihova spletna stran (<http://www.dub.si/>). Društvo opozarja tudi na sistemske težave na področju obravnave uroloških bolnikov: V Sloveniji je še vedno premalo urologov, nekateri testi za odkrivanje raka prostate so samoplačniški in čakalne vrste pri urologu so nesprejemljivo dolge.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo gredo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

Marjan, 60 let
Vodja oddelka

**NAJBOLJŠI V SESTAVLJANJU
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.

sodelovalnica.si

PRISTOP

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

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
POSREDOVANJE V OBLASTI PRISTOPNOSTI

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



ABC

- A** Prehlad je človekova najpogostejša bolezen.
- B** Boleče grlo povzročajo virusi, bakterije, alergije in želodčna kislina.
- C** Antibiotik je lahko včasih nujen, včasih pa povsem odveč in v tem primeru škodljiv.



Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?

Boleče žrelo lahko naznanja kopico različnih bolezni, odvisno od spremljajočih simptomov. Lahko gre za povsem navaden prehlad, ki je sicer zelo neprijeten in lahko traja tudi do dva tedna, ali pa (redkeje) za resnejša obolenja, kot so tumorji, nevrološke in avtoimune bolezni. Kako ločiti eno od drugega in obiskati zdravnika takrat, ko je res potrebno? Kdaj pomaga samozdravljenje in kdaj so potrebni antibiotiki? Dobro je poznati razliko.

Avtorica: **Vesna Mlakar** v sodelovanju z **Jurico Ferencina, dr. med., spec. druž. med., ZD Sevnica**

»Boleče žrelo najpogosteje povzročajo virusne okužbe in težave z želodčno kislino, streptokoki in alergije. Manj pogosto gre za neoplastične spremembe, predvsem pri anamnezi dolgoletnega kajenja in uživanja alkohola. Težave s požiranjem so najpogosteje posledica vnetja. Pri izoliranih motnjah požiranja oziroma občutku zaostajanja hrane brez pridruženih simptomov (brez bolečine v žrelu, vročine, nosnega izcedka, kašlja) pa moramo pomisliti na morebitno možgansko kap, tumorje žrela/požiralnika oziroma okolnih struktur, nevrološke bolezni, tujke, poškodbe ali avtoimune bolezni,« razloži **Jurica Ferencina, dr. med., spec. druž. med.** iz ZD Sevnica.

Virusna ali bakterijska okužba?

Težave z žrelom in grlom so lahko zelo neprijetne in nadležne. Sluznica žrela je najbolj dovzetna za okužbe z virusi in bakterijami. Prekrita je z zaščitno plastjo protiteles, ki pa posebej v zimskih mesecih lahko oslabi. Najpogostejši povzročitelji akutnega vnetja v grlu so virusi influence, rinovirusi, ehovirusi in drugi. Žrelo se lahko vname tudi zaradi bakterijskih povzročiteljev, kar se običajno zgodi osebam z oslabiljeno imunsko odzivnostjo. Brez obiska pri zdravniku in laboratorijskih analiz je težko vedeti, ali gre za virusno ali bakterijsko obolenje. Načeloma pa velja, da v kolikor so prisotni nosni izcedek, kašelj in rahlo povišana telesna temperatura, gre najverjetneje za virozo.

Značilnosti virusov in viroz

Virus deluje tako, da se pritrdi na človeško celico in vanjo spusti svoj genski material. Ta prevzame nadzor nad celico, najde svoje mesto v dednem materialu žive celice, ki začne proizvajati nove viruse. Ob tem lahko oseba zboli, torej nastopijo klinični simptomi ali pa oseba ostane brez kliničnih znakov, se počuti dobro, vendar še naprej trosi naokoli viruse. Zato je pomembno, da v času epidemskih ukrepov vzdržujemo primerno razdaljo oziroma se zadržujemo doma.

Kako prepoznamo prehlad?

Prehlad je virusno vnetje nosne votline. Virusi prehlada se zelo hitro širijo, še zlasti med otroki v vrtcih, šolah in znotraj družin. Prehlad se obi-

čajno začne s tekočim izcedkom iz nosu, zamašenim nosom in praskanjem v žrelu. Pri odraslih je temperatura lahko le rahlo povišana (do 38 °C), pri otrocih pa bistveno več. Akutna faza traja okoli dva dni, popolna ozdravitev pa traja od enega do dveh tednov. Zdravila za prehlad ni, zdravljenje običajno ni potrebno. Vsekakor pri lajšanju simptomov pomaga pitje tekočine, grgranje slane vode, razpršila za nos in protibolečinska zdravila, ki jih lahko kupimo brez recepta. Uporabljajte jih le nekaj dni, nikakor pa naj jih ne jemljejo otroci.

Influenca oz. po »domače« gripa

Sezona gripe je predvsem pozno jeseni in pozimi. Običajno sta prva znaka mrzlica in bolečine v okončinah. Sledijo lahko visoka vročina, zamašen nos, kašelj, glavobol. Virusi gripe so veliki le nekaj tisočin milimetra in napadajo sluznice, kjer se potem razmnožujejo. Človeški imunski sistem pa se nanje odzivava izdelavo protiteles. Gripa se prenaša s kapljicami, ki jih razširimo s kašljanjem, kihanjem ali govorjenjem. Kljub temu, da gripo povzročajo virusi, so lahko posledice bolezni bakterijske okužbe, kot je na primer pljučnica. Zato strokovnjaki rizičnim skupinam (ljudem s kroničnimi boleznimi, rakom, starejšim, podhranjenim itd.) svetujejo cepljenje proti gripi. Cepivo sestavi Svetovna zdravstvena organizacija na podlagi izračunov, katere kombinacije virusov se bodo najverjetneje pojavile v sledečem letu. Cepljenje je potrebno vsako leto prav zato, ker se virusi

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

»Virus deluje tako, da se pritrudi na človeško celico in vanjo spusti svoj genski material. Ta prevzame nadzor nad celico, najde svoje mesto v dednem materialu žive celice, ki začne proizvajati nove viruse.«

spreminjajo. Pomembno pa je vedeti, da cepljenje proti gripi ne ščiti pred okužbami drugih virusov.

Kaj pa covid-19?

Covid-19 je poimenovanje za bolezen, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2. Strokovnjaki pri NIJZ navajajo, da ima bolezen pri 80 % okuženih blag potek; lahko se pojavijo vročina, kašelj, bolečine v žrelu, utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter za covid-19 posebej značilna izguba vonja in okusa. 20 % bolnikov bo zbolelo za težjo obliko bolezni, okoli 5 % jih bo potrebovalo intenzivno nego. Večje tveganje za težji potek bolezni imajo starejši

in osebe s pridruženimi kroničnimi boleznimi. Okužbe z novim koronavirusom ni mogoče ločiti od ostalih povzročiteljev akutnih okužb dihal zgolj na podlagi simptomov. Za potrditev okužbe je potrebno mikrobiološko testiranje. Tudi osebe, ki okužbo prebolejajo brez simptomov in znakov bolezni, lahko preneso viruse na druge ljudi, ni pa znano, kako pogosti so ti prenosi.

Angina – povečane bezgavke, kašlja običajno ni

Angina se začne nenadno s povišano telesno temperaturo in mrzlico ter bolečinami v žrelu pri požiranju. Kašlja običajno ni, so pa pove-

čane bezgavke. Pogosto ima bolnik z angino močno pordeli nebnici. Na nebnicah so lahko gnojni čepi ali pa so pokrite z belimi oblogami. Na mehkem nebu so lahko drobne pikčaste krvavitve. Pri močnih bolečinah žrela je lahko celo moteno požiranje slin. Večji otroci tožijo zaradi glavobola, mlajši pa, da jih boli trebuh. Zdravljenje poteka vzročno – glede na povzročitelja. V večini primerov je povzročitelj bakterija beta hemolitični streptokok, takrat je zdravlilo izbora penicilin v obliki tablet ali sirupa v odmerku, ki ga predpiše zdravnik. 24 ur po začetku antibiotičnega zdravljenja bolnik ni več kužen za okolico. Angina se sicer lahko v nekaj dneh pozdravi tudi sama od sebe, vendar so možni hudi zapleti, ki pa so redki.

Hripavost in kašelj – znanilca laringitisa

Akutno vnetje grla delimo na blažjo kataralno in hujšo, gnojno obliko. Bolezen je zelo pogosta, povzročajo pa jo lahko virusi ali bakterije. Pogosto sočasno nastopi vnetje žrela ali mandljev. Vzrok za vnetje grla so lahko tudi dražje plini ali visoka obremenitev s prahom. Včasih so za bolezen odgovorni tudi alergije ali kronično ovirano dihanje skozi nos, pri katerem je mogoče dihati le skozi usta. Vnetju grla se lahko potencialno izognemo tako, da se izogibamo snovem, ki dražijo sluznico. Prav tako so za grlo obremenilni presuhi ali zakajeni prostori. Razvoj bolezni lahko

Vsebinska

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo gredo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



TANTUM VERDE®

benzidaminijev klorid

PR/BS/BEN/2021/024



Za lajšanje bolečin in oteklina pri vnetju v ustni votlini in žrelu

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



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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

pospeši močna obremenitev glasu; pogosteje so prizadeti učitelji, predavatelji in pevci. Vnetje grla v blažji obliki se sicer pozdravi v nekaj dneh. Težave lahko omilijo topli napitki, topli obkladki za vrat in inhaliranje parne kopeli s kamilicami. V kolikor težave vztrajajo več dni, je treba obiskati zdravnika. V primeru, da je bilo vnetje povzročeno z bakterijami, so za zdravljenje potrebni antibiotiki.

Alergijski rinitis

Alergijski rinitis je alergijsko vnetje sluznice v nosu. Običajno ga povzročajo vdihani alergeni. S to težavo se srečuje 15 do 30 % odraslih. Občasni alergijski rinitis je največkrat posledica preobčutljivosti za pelod, trajni alergijski rinitis pa je posledica preobčutljivosti na pršico, živalske alergene in plesni. Simptomi občasnega alergijskega rinitisa so kihanje, voden izcedek iz nosu, srbež v nosu in žrelu. Pogosto se pojavlja tudi srbenje očesnih veznic in občutek peska v očeh. Pri trajnem alergijskem rinitisu tega občutka običajno ni. Bolniki pa navajajo občutek cmoka v žrelu, pesti jih dražeč kašelj. Trajni rinitis spremljajo tudi posledice slabega spanja (utrujenost, motnje koncentracije) in glavoboli. Ključnega pomena pri zdravljenju je, da bolnik ni več izpostavljen alergenom. Srbenje, kihanje in voden izcedek iz nosu pa zmanjšujejo tudi antihistaminiki, ki dobro delujejo tudi na ocesne simptome.

Težave z želodčno kislino

Hripavost, glasovna utrudljivost, zmanjšan glasovni obseg, stiskanje v žrelu, vneto in boleče žrelo, občutek odvečne sluzi v žrelu in grlu, zgaga, grenak in kisel okus v ustih, odkašljevanje in kašelj, ko se uležemo, napadi težkega dihanja, žgoča bolečina za prsnico. Vse to so bolezenski znaki gastroezofagealnega refluksa. Vse naštete simptome povzročata zatekanje želodčne vsebine v žrelo in grlo, lahko tudi v sapnik in pljuča. Ob tem pa ni nujno, da je sluznica požiralnika okvarjena in ni nujno, da bolnik čuti zgago. Takega vnetja ne pozdravimo z antibiotiki, ampak z ukrepi proti kislini.

Tumorji požiralnika

Na vprašanje, ali je boleče grlo lahko simptom raka na grlu, **prof. dr. Primož Strojani, dr. med.**, iz sektorja radioterapije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani odgovarja: »Grlo je organ, ki je ključen za govorno komunikacijo, dihanje in požiranje. Rašča znotraj grla moti njegovo normalno delovanje in povzroča motnje govora; sprva hripavost, nato izgubo glasu. Povzročata tudi motnje dihanja, torej težko sapo – dispneja in/ali motnja požiranja. Pri motnjah požiranja se pojavi disfagija – občutek cmoka v grlu, »zaletavanje« hrane pri požiranju ali popolna nezmožnost požiranja. Omenjenim težavam je običajno pridružena bole-

čina različne stopnje intenzivnosti. Seveda so prvi znaki in simptomi zelo nespecifični, podobni tistim, ki jih srečamo pri benignih obolenjih. Ker pa je rak bolezen, ki ne premine sama od sebe, znaki in simptomi, ki jih povzročata, vztrajajo in postajajo z rastjo tumorja vedno bolj izraziti.« Rak na požiralniku največkrat prizadene moške med 60. in 70. letom. Zelo veliko tveganje obstaja pri tistih, ki kadijo in redno uživajo žgane alkoholne pijače. Najpomembnejša preventiva je odpoved kajenju in pitju žganih pijač, uživanje čim manj prekajenih jedi ter čim več zelenjave ter sadja.

Pozor – majhni otroci in lajajoč kašelj

Viroza, ki običajno prizadene majhne otroke in jo prepoznamo po dihalni stiski in krčevitem, lajajočem kašlju, se imenuje psevdokrup. Gre za akutno vnetje glasilk in zgornjega dela sapnika, ki ga povzročajo virusi parainfluence, influence in respiratorni sincicijski virus. Bolezen se začne s prehladom, pri vsakem drugem prizadetem pa se pojavi tudi vročina. Zaradi zoženja dihalnih poti obstaja nevarnost zadušitve, zato je včasih potrebna prva pomoč.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



medical devices



Cena: 54,99€

Mediblink kompresorski inhalator M440

- Kratek čas terapije, 3 stopnje hitrosti razprševanja
- Povprečna velikost delca (MMAD) 3,3 mikrona
- Visok delež vdihljivih delcev (PARR): 78%
- Zelo tiho delovanje (vgrajen dušilec zvoka)
- 2 leti garancije



Cena: 43,99€

Mediblink brezkontaktni termometer M320

- Čas merjenja 1 sekunda
- Samodejni izklop
- Možnost neslišnega delovanja
- 30 spominskih mest
- 5 let garancije



Cena: 78,99€

Mediblink otroški inhalator Panda M460

- Omogoča kratek čas terapije
- Povprečna velikost delca (MMAD) le 2,3 mikrona
- Visok delež vdihljivih delcev (PARR): 90,2%
- Tiho delovanje
- 10 let garancije

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

Kaj je krvni strdek?



Mateja Verdinek, dr. med., specialistka interne medicine

Krvni strdek imenujemo tudi tromb, stanje, ko znotraj žile nastane strdek, pa tromboza. Posledica nastanka krvnega strdka je delna ali popolna zamašitev žile, ki zmanjša prekrvavitev področja, ki ga žila oskrbuje s krvjo. Če strdek nastane v žili odvodnici, je govora o arterijski trombozi, če pa zamaši žilo dovodnico, imamo opravka z vensko trombozo. Tako ena kot druga oblika tromboze sta lahko usodni, pojasnjuje **Mateja Verdinek, dr. med., specialistka interne medicine**, iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Helena Žagar**

Strjevanje krvi je popolnoma normalen proces

Za začetek **dr. Verdinek** razloži, da je strjevanje krvi in posledično nastanek krvnih strdkov normalen proces, ki v telesu poteka ves čas. »V zdravem telesu so faktorji, ki povzročajo strjevanje in razkrajanje strdkov, ves čas prisotni in skrbijo, da se kri ob poškodbi strdi, ko se tkivo zaceli, pa se strdek v prizadetih žilah in tkivu razkroji. Do težav lahko pride ob določenih stanjih (npr. daljša negibnost ob zlomu okončine, daljši polet, bolezen), ko faktorji strjevanja prevladajo in lahko povzročajo tvorbo strdka predvsem v venskem sistemu. V tem primeru pride do motenega odtoka krvi iz okončine. Če imamo zožene arterije na okončinah (ateroskleroza), atrijsko fibrilacijo brez antikoagulantne zaščite, bolezen aorte ali anevrizme na arterijah nog, pa lahko pride tudi do embolije in tromboze arterij na udih, v možganih, na srcu, pa tudi na drugih organih.«

Nadalje **dr. Verdinek** pojasni, da v grobem ločimo tromboze na arterijske in venske.

Venska tromboza

Venska tromboza nastane najpogosteje v predelu nog, občasno pa tudi rok in v trebušnih venah. »Ob pojavu smo pozorni na anamnezo nedavnih kirurških posegov, poškodb, bolezni s težjim potekom in daljše zmanjšane mobilnosti. Če teh sprožilnih momentov ne ugotovimo, po navadi zastavimo tudi iskanje možnosti hkrati prisotne rakave bolezni, pri teh so namreč venske tromboze precej pogostejše. Med redkejšimi vzroki, ki jih testiramo, če ne potrdimo drugih vzrokov, so tudi prirojene motnje strjevanja (trombofilije), pri katerih gre za povečano nagnjenost k tvorjenju venskih strdkov.« Razlikovanje med različnimi razlogi je pomembno zaradi načina in trajanja zdravljenja, poudari **dr. Verdinek**.

Znaki in simptomi venske tromboze

Venska tromboza se kaže z oteklino ene ali redko obeh okončin, oteklina nastane hitro, v dnevu ali dveh, ud postane temneje obarvan (rdeče-vijoličasti odtenki) v primerjavi z neprizadeto okončino. Bolečje je gnetenje mišic, bolniki pravijo, da jih ob premikanju zateguje, občutek je, kot bi imeli naenkrat preozko kožo. »Če se pojavijo taki simptomi, je treba obiskati zdravnika, odlašanje je lahko zaradi možnih zapletov tudi smrtno nevarno,« opozori **dr. Verdinek**.

Dejavniki tveganja za vensko trombozo

Dejavniki tveganja za vensko trombozo so: daljša imobilizacija po poškodbah, operacijah; prebolevanje bolezni, ki je zahtevala pretežno počivanje; aktivno ali zdravljen rakavo obolenje; dedni dejavniki povečane nagnjenosti k tvorjenju venskih strdkov. »Določene infektivne bolezni, sploh okužba s SARS-CoV-2, močno povečajo tveganje za vensko trombozo,« še doda sogovornica.

Najhujši zaplet venske tromboze je pljučna embolija

Najhujši zaplet venske tromboze, do katerega lahko pride, je pljučna embolija, ki je lahko tudi smrtno nevarna. »Nastane tako, da se iz

tromboziranih ven, iz katerih kri teče proti srcu, lahko odtrga del strdka, ta pa potuje preko desnega srca v pljučne arterije. Tam povzroči, da se pretok zmanjša, nastane pljučna hipertenzija, zaradi česa pride do popuščanja desnega prekata srca. Pojavo pravimo akutno pljučno srce. Posledica tega je obstruktivni šok, padec tlaka, lahko se konča tudi s smrtjo. Manj resne posledice lahko tromboza pusti tudi lokalno, sploh, če se strdek v celoti ne rekanalizira oz. stopi, in je okončina lahko trajno debelejša od druge, kronični edem pa poveča tveganje za kožne okužbe, tvegano je tudi za ponovitev venske tromboze.«

Opozorilni znaki za pljučno embolijo so oteženo dihanje; lahko bolečina v prsih, predvsem pri manjših naporih; kadar pride do pljučnega infarkta z draženjem plevre, je prisotna tudi ostrina bolečina ob globokem dihanju.

Kaj lahko storimo, da se venski trombozi izognemo

»Preventiva venske tromboze temelji na skrbi za redno razgibanje (postanki med daljšo vožnjo, sprehajanje po letalu med daljšim letom), med prebolevanjem resnih bolezni v bolnišnicah bolniki prejema zaščito z nizkomolekularnimi heparini, po ortopedskih operacijah pa s tabletami proti strdkom, ki jih je treba dosledno jemati. Pri ljudeh s krčnimi žilami med potovanjem svetujemo kompresijsko terapijo z nogavicami ali elastičnimi povoji,« našteva **Verdinkova**.

Posledice arterijske tromboze so infarkti

Pri arterijski zapori oz. trombozi gre za strdek v arteriji, ki zmanjša ali zapre pretok oz. prekrvavitev organa ali uda. Nastane pretežno na mestu predhodno obolele arterije (ateroskleroza, anevrizma arterije), ali pa tja zanese strdek iz srca ali bolj proksimalnega dela arterije (embolija), pojasni **dr. Verdinek**. Arterijska tromboza nastane lahko na vseh organskih sistemih. Posledice so infarkti, kot najnevarnejša med njimi možganski in srčni infarkt.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Znaki in simptomi infarkta

»Opozorilni znaki infarkta uda so huda bolečina v ud, bledica, nezmožnost premikanja uda, mravljinčenje uda, pulzi so na prizadeti okončini odsotni. Znake možganskega infarkta povzamemo z anagramom GROM (govor, roka, obraz, minute), se pravi motnja govora, asimetrija obraza, nezmožnost premikanja ene strani telesa, minute pa tu pomenijo dejstvo, da gre za urgentno stanje, kjer z zdravniško obravnavo ne smemo zamujati,« poudari sogovornica. »Pri srčni kapi je glavni simptom po navadi huda tiščeča bolečina v prsih, ta lahko seva v roke, čeljust, ob tem je pogosto oteženo dihanje, lahko pa se pokaže z nenadno srčno smrtjo, kjer arterijska zapora sproži maligno aritmijo, ki ji pravimo ventrikularna

Dejavniki tveganja za arterijsko trombozo

Dejavniki tveganja so: kajenje, ateroskleroza, previsoke maščobe v krvi, previsok tlak, prekomerna telesna teža, sladkorna bolezen in družinska nagnjenost. »Pomembno pogosteje obolevajo tudi ljudje z ledvičnim popuščanjem (kronično ledvično insuficenco). Ti dejavniki se med seboj kombinirajo in povečujejo,« pove dr. Verdinek.

fibrilacija. Ob tem je najbolj pomembno, da se začne čim prej s temeljnimi postopki oživiljanja in uporabo defibrilatorja.«

Diagnostika in zdravljenje arterijske tromboze

Diagnostika in zdravljenje se morata začeti čim prej, da se zmanjša poškodba tkiv, ki po trombozi niso prekrvljena, zato je treba ob takem dogodku takoj poiskati zdravniško pomoč, opozarja Verdinkova. »Diagnostika se začne s pregledom, odvzemom krvi za določanje razpadnih produktov mišičja (mioglobin, kreatinin kinaza, troponin pri sumu na srčni infarkt), EKG-jem, pri sumu na ishemijo uda ultrazvokom in CT-preiskavo. Ob potrditvi suma se v urgentni ambulanti aplicira heparin, nato bolnika premestimo za intervencijo. Ta je lahko perkutana (preko žil

Kaj storiti, da se izognemo arterijski trombozi

Odgovor se skriva predvsem v skrbi za zdrav življenjski slog, mediteranski dieti z majhno vsebnostjo nasičenih in transmaščobnih kislin, redni telesni dejavnosti in doslednem in intenzivnem zdravljenju dejavnikov tveganja, je jedrnata Verdinkova.

se poišče mesto zapore žile in se jo razširi), lahko se odločimo za topljenje strdka preko lokalne infuzije ali kirurško odstranitev strdka. Pri možganski kapi je postopek nekoliko drugačen, bistveno je namreč, da se najprej in čim hitreje opravi CT-diagnostika, da se lahko začne s trombolitičnim zdravljenjem oz. čim prej bolnika premesti za mehansko ravaskularizacijo v terciarni center.«

Krvni strdki kot neželena posledica cepljenja proti covidu-19

Na vprašanje, za kakšen tip krvnih strdkov gre pri strdkih, ki se pojavljajo v redkih primerih cepljenja z vektorskimi cepivi, sogovornica odgovarja: »Pri cepljenju z vektorskimi cepivi se strdki pojavijo zaradi sprožene kaskade koagulacije ob vnosu antigena. Zakaj natančno se to zgodi pri nekaterih ljudeh, še ni povsem jasno. Praviloma v krvi vidimo visok D-dimer (razpadni produkt strdkov) in nizke trombocite, ki jih napadejo protitelesa, ki se ob cepljenju proizvedejo. Stanju rečemo imunska trombocitopenija. Tromboze so prisotne tudi na mestih, ki niso običajna (npr. venski sinusi v glavi), lahko pa tudi na bolj običajnih. Arterijske tromboze niso značilne. Bolj natančen mehanizem ali marker, ki bi ga lahko identificirali in tako posumili na povečano tveganje, za zdaj ni znan.«

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



Mediblink
medical devices

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

Merilniki krvnega tlaka



Model M500
Cena 44,69€



Model M520
Cena 59,99€



Model M540
Cena 74,99€



5 LET
GARANCIJA
Univerzalna velikost manšete



10 LET
GARANCIJA
Napajalnik priložen
Univerzalna velikost manšete



10 LET
GARANCIJA
Napajalnik priložen
Univerzalna velikost manšete
AFib
OPAZORI napovedano možnost srčnega infarkta

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

ABC

- A** Okoli polovica bolnikov z astmo sploh ne ve, da ima astmo.
- B** 90 % bolnikov z astmo si želi takojšnjega olajšanja.¹
- C** 39 % bolnikov z astmo verjame, da ni potrebe po dnevnem jemanju zdravil, ko se dobro počutijo.²



Astmatiki lahko živijo normalno življenje



mag. Arjana Maček Cafuta, dr. med., spec. interne medicine

Astma sodi med najpogostejše kronične pljučne bolezni. Ima jo več kot 300 milijonov ljudi v svetu, odgovorna je za eno od 250 smrti, skupno število obolelih oseb z astmo pa se globalno gledano vsakih deset let poveča za kar 50 %. Čeprav se astma lahko konča tudi s smrtjo, na srečo velja, da ima večina bolnikov z astmo zgolj blage simptome, ob rednem zdravljenju pa lahko z izjemo rednega jemanja zdravil astmatiki živijo življenje sicer popolnoma zdravega človeka, nam je med drugim pojasnila **pulmologinja mag. Arjana Maček Cafuta, dr. med., spec. interne medicine**.

Avtorica: **Helena Žagar**

Astma ali naduha je kronično vnetje dihalnih poti ali sapnic, ki vpliva na pretok zraka v pljuča in iz njih ter tako povzroča oteženo dihanje. Zanj so značilni štirje simptomi, razloži **pulmologinja Arjana Maček Cafuta**. »Prvi je kašelj, pri čemer gre lahko za čisto blago pokašljevanje, ki je odraz vnetja bronhialne sluznice. Drugi simptom je sluz, ki se začne nabirati. Vneta sluznica, če je ne zdravimo, namreč oteče, nabrekne, nakar začne nastajati sluz. Tretji

simptom je piskanje: to nastane zaradi draženja in posledično krčenja bronhialnih živcev, zaradi česar je zmanjšan pretok zraka. Četrti simptom je dušenje: zaradi zožitve sapnic je pretok zraka manjši, zato dobimo manj kisika, posledica pa je občutek dušenja.«

Dejavniki tveganja:

- astma v družini (astma ni dedna, obstaja pa nagnjenost k astmi v družini);
- pogosti bronhialitisi in izpostavljenost pasivnemu kajenju v otroštvu;
- izpostavljenost dihalnim alergenom in raznim dražljivcem iz okolja.

Bolnik z urejeno astmo ima lahko popolnoma normalno življenje

»Astma je bolezen, ki je ne moremo dokončno pozdraviti, ker pravzaprav ne poznamo točnega vzroka zanjo. Lahko pa jo zelo dobro zazdravimo, celo do te mere, da bolnik nima več simptomov in lahko brez težav živi normalno življenje. Da je res tako, dokazujejo številni vrhunski športniki z astmo,« pojasnjuje sogovornica.

»Stanje, ko bolnik nima čisto nobenega simptoma bolezni, označujemo z izrazom urejena astma. Je pa za doseg stanja urejene astme seveda potrebna redna terapija,« je jasna dr. Maček Cafuta. Poleg urejene astme je cilj zdravljenja tudi zmanjšanje tveganja za poslabšanje astme ter trajno okvaro dihal. »Pri astmatikih so pomembne tri reči, za prvi dve lahko poskrbijo sami, za tretjo pa poskrbimo zdravniki. Prvič, biti morajo aerobno aktivni, če gre za otroško astmo, že od otroštva dalje (npr. plavanje, hoja v hribe, kolesarjenje, tek). Drugič, ne smejo kaditi, saj tako niso izpostavljeni dražecemu dejavniku. Tretje pa so ustrez-

na zdravila, ki jih morajo redno in pravilno jemati. Če ima bolnik urejeno astmo, se njegovo življenje ne razlikuje od življenja zdravega človeka, razen v tem, da mora redno jemati zdravila,« poudari sogovornica.

Astmo zdravimo s pomočjo preprečevalcev in olajševalcev

Astma je kronično vnetje bronhialne sluznice in danes vemo, da to pomeni, da moramo zdraviti vnetje. Ni pa bilo od nekdaj tako. »Pred desetletji je bila definicija astme bronhokonstrikcija, iz česar je izhajal način zdravljenja bolezni, pri katerem so ljudje uporabljali zgolj olajševalce, ki delujejo samo na živce,« začne pripovedovati dr. Maček Cafuta. »Hitro delujoči olajševalci sprostito živčevje in s tem odprejo sapnice. Posledično se poveča pretok zraka skozi sapnice, s tem dobimo več kisika, sledi seveda takojšnje olajšanje,« nadaljuje sogovornica. »Kasneje se je ugotovilo, da pri ljudeh, ki uporabljajo izključno olajševalce, zdravljenja vnetja ni, zaradi česar prihaja do brazgotinjenja sapnic. Sapnice postajajo vse trše, brazgotina jih vleče skupaj. Ker niso več elastične, se dolgoročno zmanjša tudi učinkovitost kratkodelujočih olajševalcev.«

Nato pa je stroka ugotovila, da vzrok za bronhokonstrikcijo tiči v kroničnem vnetju, ki ga je treba zdraviti. Razvijati so začeli preprečevalce. »Preprečevalci za zdravljenje astme so inhalatorni glukokortikoidi,« razlaga dr. Maček Cafuta. »Te besede se ljudje pogosto ustrašijo, ker smo včasih astmo zdravili peroralno, torej s tabletami. Težava pri tabletah je, da zdravilo, ki v telo pride s tableto, preko prebavnega trakta prehaja v kri in deluje na celo telo, posledično pa se pojavijo tudi sistemski stranski učinki. Prednost inhalatornih glukokortikoidov je ravno v tem, da teh sistemskih stranskih učinkov praktično ni. Gre

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

namreč za lokalno zdravljenje sluznice z vdihovanjem preko inhalatorja, ki deluje lokalno, izključno na bronhialno sluznico, potrebni so tudi bistveno manjši odmerki. In posledično minimalno oz. zanemarljivo prehaja v kri.«

Nov pristop k zdravljenju astme: kombinirano zdravilo IKG/ formoterol

Najnovije smernice GINA (tj. Globalna iniciativa za zdravljenje astme) so opozorile na dejstvo, da so ljudje z blago astmo, v nasprotju s splošnim prepričanjem, pravzaprav precej ogroženi; astma ima namreč lahko tudi pri ljudeh, ki imajo simptome manj kot enkrat tedensko v zadnjih treh mesecih, hude posledice, vodi lahko celo v smrt. Sprožilci poslabšanja stanja so različni. To so lahko virusi, alergeni, pelodi, čistila, kajenje, onesnaženost zraka, slabo sodelovanje. Težava pa je tudi v tem, da ljudje z blago obliko astme običajno verjamejo, da jim njihov olajševalec omogoča popoln nadzor nad boleznijo in zato pogosto ne vidijo smisla v dodatnem zdravljenju.

Zato je nov pristop k zdravljenju astme z zdravilom, po potrebi, to pomeni tedaj, ko ima zaradi astme bolnik težave z dihanjem, največja novost letošnjih smernic GINA. Po novem se za pomoč oz. kot olajševalno zdravilo namesto kratkodelujočega bronhodilatatorja svetuje kombinirano zdravilo, hitro delujoči olajševalec formoterol, ki je v istem vdihovalniku skupaj s preprečeval-

cem vnetja, inhalacijskim glukokortikoidom. To kombinirano zdravilo bolniku nemudoma olajša dihanje, hkrati pa zdravi tudi vnetje. Dr. Maček Cafuta meni, da bo ta način uporabe kombiniranega zdravila pripomogel predvsem k reševanju problema nesodelujočih bolnikov. »Pogosto smo prepričani, da pacienti pri zdravljenju sodelujejo, v resnici pa številni kronični bolniki v nekem trenutku prenehajo jemati zdravila. Pri astmi se to še zlasti dogaja poleti. Tedaj se zaradi vpliva lepega vremena astma nekoliko umiri in ljudje preprosto prenehajo s terapijo. Zato verjamem, da to kombinirano zdravilo prinaša izboljšanje. Zdaj bo bolnik, ko bo šel poleti pla-

Novost: vdihovalniki »tri v enem«

Novost na trgu so tudi vdihovalniki, ki vsebujejo tri učinkovine v enem: inhalacijski glukokortikoid ter dva različna dolgodelujoča olajševalca. »Raba teh vdihovalnikov pri zdravljenju astme za zdaj še ni splošno razširjena, so pa morda ustrezna rešitev za določene bolnike z astmo, in sicer za tisti segment astmatikov, ki so zelo nesodelovalni oz. jim gre na živce, da bi morali redno uporabljati dva ali celo tri različne vdihovalnike.« pove pulmologinja. Poleg tega se bolnik en sam vdihovalnik lažje nauči pravilno uporabljati in je zato tudi manj možnosti za napake.

vat in ga bo težka sapa pri tem ovirala, vzela inhalacijski glikokortikoid s formoterolom in mu bo odleglo, enako kot mu je prej po olajševalcu, hkrati pa bo zdravil tudi vnetje.«

Astma in covid-19

Na vprašanje, ali so bolniki z astmo kaj bolj dovzetni za okužbo s covidom-19 in ali je potek bolezni pri njih kaj težji, dr. Maček Cafuta odgovarja: »Ko se je marca 2020 pojavil covid-19, so bili številni ljudje z astmo precej prestrašeni. Kasneje se je izkazalo, da ljudje z astmo niso bolj dovzetni za bolezen, je pa pri njih možen težji potek bolezni. V nekaterih primerih pa se je zgodilo nasprotno. Astmatiki, ki imajo pisni plan o samozdravljenju astme v primeru poslabšanja bolezni, sami podvojijo odmerek zdravil za obdobje dveh tednov ali več. Tako naj bi vedno storili v primeru virusnih obolenj, kamor sodi tudi okužba s covidom-19. S pomočjo tega plana so posamezniki, ki redno jemljejo svoja zdravila in upoštevajo navodila, celo lažje prišli skozi okužbo s covidom-19 kot ljudje brez astme.«

Za astmatike je zelo priporočljivo cepljenje proti sezonski gripi in po novem tudi proti covidu-19.

1 Raziskava INSPIRE, Partridge MR idr., 2016

2 Prav tam.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



Certified
B
Corporation

Naredimo svet
boljši!

Chiesi je največje farmacevtsko podjetje, ki je prejelo **certifikat B Corp**.

V skupini Chiesi smo se zavezali pomagati svetu, da bi bolje dihal (**#breathebetter**).

Pred kratkim smo imeli priložnost, da smo povedali več o svoji poti k trajnosti v dokumentarni seriji z naslovom »Pomagati svetu dihati«, nastali v produkciji @dBase Media, ki jo promovira Ameriško torakalno združenje (@American Thoracic Society) in v kateri nastopajo nekateri vodilni strokovnjaki na področju zdravja dihal.




CHIESI SLOVENIJA, d.o.o., Ljubljana, www.chiesi.si
Datum priprave informacije: november 2021 CHI 5/21

ABC

- A** Siva mrena se pogosteje pojavi po 65. letu.
- B** Operacija je edini način zdravljenja.
- C** Pri operaciji se uporablja laserska tehnologija.



Priložnost znova videti kot nekoč



Rok Grčar, specialist oftalmolog

Ker je pojav sive mrene zelo pogost in operacija katarakte ena izmed najpogostejših v medicini nasploh, smo pripravili odgovore na najpogostejša vprašanja, ki jih imajo naši pacienti.

Kaj je siva mrena?

Siva mrena ali katarakta je zelo pogosta degenerativna sprememba naravne leče, ki se pogosteje pojavlja po 65. letu, neredko pa prizadene tudi mlajše bolnike. Katarakta (grško: slap) pomeni skalitev naravne leče, vzroki so lahko zelo različni (poškodba, zdravila, očesna vnetja, presnovne bolezni ...), najpogosteje pa gre za normalen proces, ki pride z leti.

Bolnik opazi počasno, postopno, neboleče slabšanje vidne ostrine, ponoči se blešči. Oteženi so gledanje televizije, nočna vožnja, branje itd. Siva mrena se pojavi počasi in postopoma. V nekaj mesecih ali letih se vid poslabša do take mere, da je težko prepoznati obraze ali večje predmete. Pri napredovalih oblikah se celo s prostim očesom opazi, da zenica namesto črna postane belkasta. Zelo pomembno je, da se operacija opravi pravočasno, najbolje, preden se leča preveč skali, ker je operacijo takrat lažje uspešno izvesti.

Ko so zaradi slabšega vida prizadete bolnikove vsakodnevne funkcije, se začne načrtovati operacija. Natančno se pregleda oko in opravi operativni načrt. Določijo se dioptrija umetne znotrajočesne leče, ki jo namesto naravne, skaljene, vstavimo v oko.

Kako poteka operacija?

Operacija je edini način zdravljenja sive mrene in je v razvitem svetu eden najpogostejše izvajanih operativnih posegov v oftalmologiji in medicini nasploh. Poseg je neboleč, ambulantni, v lokalni anesteziji. Traja nekaj minut. Operira se vsako oko posebej, če so pogoji dobri, lahko tudi hkrati.

Klasična operacija na očesni leči poteka s pomočjo nožev, pincet in drugih mikroinštru-

mentov. Lečo se v očesu razlomi na manjše koščke in odstrani s pomočjo ultrazvoka.

Naravno lečo lahko odstranimo tudi s pomočjo femtosekundnega laserskega sistema. Gre za napredno tehnologijo, ki jo uporabljamo v Očesnem centru Irman. Omogoča večjo predvidljivost, natančnost in manjšo poškodbo za očesna tkiva. Laser z zelo kratkimi pulzi naredi odprtine na operativnem področju in fragmentira naravno lečo, kar močno zmanjša ali odpravi potrebo po uporabi skalpelov in ultrazvoka.

Po odstranitvi naravne leče sledi vstavitve umetne znotrajočesne leče.

Po vstavitvi nove leče imajo bolniki pogosto nižjo dioptrijo in so manj odvisni od očal, kar zlasti velja za vsaditev t. i. premium leč (multifokalne in/ali torične intraokularne leče). Zato pravimo, da je operacija sive mrene priložnost znova videti tako kot nekoč, tako na blizu kot na daleč.

Kaj pa operacija dioptrije, še preden se pojavi siva mrena?

Ker je operacija sive mrene v zadnjih desetletjih postala izredno varna in predvidljiva, se nekateri bolniki odločijo za odstranitev naravne leče, ki je še čista. V takem primeru je cilj operacije izključno zmanjšati bolnikovo

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo gredo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

odvisnost od očal. Načrtovanje in operativni poseg je zelo podoben kot pri sami operaciji sive mreže.

Kako izbrati novo lečo?

Ko je naravna leča odstranjena, se med operacijo v oko vstavi umetna znotrajočesna leča. Izbira te leče je odvisna od stanja očesa in vaših želja ter potreb.

Monofokalne ali enožariščne leče se vstavlja najpogosteje. Združujejo svetlobne žarke samo v enem gorišču, kar pomeni, da omogočajo najostrejši vid, bodisi samo na daljavo bodisi samo na bližino. Zato je za določene razdalje po operaciji za oster vid treba nositi očala, večinoma za branje. Operacijo s tako lečo krije zdravstveno zavarovanje.

Multifokalne ali večžariščne leče oz. leče s podaljšanim goriščem omogočajo združevanje svetlobnih žarkov v več kot enem gorišču ali pa je to gorišče podaljšano. To pomeni, da je ostrina vida po vstavitvi takih leč porazdeljena na različne razdalje, zato je bolnikova odvisnost od optičnih pripomočkov zmanjšana. Te leče so primerne za bolnike s sivo mrežo ali dioptrijo, ki imajo sicer zdrave oči.

Torične leče so priporočljive pri bolnikih z roženičnim astigmatizmom ali pogovorno 'cilindrom'. Astigmatizem pomeni, da se svetlobni žarki ne lomijo v pravilno točko, ampak v linijo ali ravnino. Astigmatizem poslabša



Operacija sive mreže poteka v ambulanti, poseg je neboleč.

vidno ostrino tako na daleč kot na blizu. Zato potrebujejo bolniki, ki imajo izrazit roženični astigmatizem, za dober vid na eno razdaljo torično monofokalno lečo, za boljši vid na daleč in blizu pa so na voljo tudi torične multifokalne leče.

Kako po operaciji?

Tudi pooperativni potek je po pravilu neboleč, po nekaj dneh se lahko pacienti vrnejo na delo. Po nekaj tednih je rehabilitacija končana in lahko nadaljujejo vsakodnevne dejavnosti, brez omejitev.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Samo za tvoje oči

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

Očesna kirurgija, ordinacija in optika
LJUBLJANA | ŽALEC | VELENJE

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

Zobje – kamen na kamen ni palača

Usta so vstopna točka v naš organizem, zobje pa najtrša struktura v človeškem telesu. Kljub temu jih številne bakterije in kemijski procesi lahko z leti dobesedno stopijo, stanjšajo, obrabijo ali jih celo do konca uničijo. Na zobeh vsakodnevno nastajajo zobne obloge. S skrbno nego jih lahko sproti odstranujemo, slaba higiena, razvade in deloma genetika pa na dolgi rok vplivajo na vnetne procese v ustni votlini in pri mnogih na dokončno izgubo zob. Več kot 90 % odrasle populacije se vsaj enkrat sreča z vnetimi dlesnimi, ki lahko vodijo v parodontalno bolezen. Zato se morajo oza-veščanje in pravilna tehnika umivanja zob začeti že v zgodnjem otroštvu.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju z **Darjo Pavlovič, dr. dent. med.**

Pestro dogajanje v ustih

Kamen nikjer v telesu ne pomeni nič dobrega, če pomislimo samo na žolčne ali ledvične kamne. Tudi v gospodinjstvu bo trajalo kar nekaj časa, preden bomo odstranili vodni kamen. Prav tako pa je ne le nadležen, ampak nevaren tudi kamen, ki se nabira na zobeh. V ustni votlini imamo polno najrazličnejših mikrobov, skupaj jih je več kot sto milijonov. Prisotni so v slini, na nebu, jeziku in na notranji strani ustnic. Večina bakterij v ustih ni škodljivih, nekatere med njimi pa imajo sposobnost, da se ob mešanju s hrano, slino in mrtvim celicami prilepijo na zobno površino. Ta proces se odvija nenehno, najpogosteje pa se obloge kopičijo na stiku zoba in dlesni

oz. površinah, težje dostopnih za čiščenje, pojasnjuje **Darja Pavlovič**. Takšnim mehkim zobnim oblogam pravimo plak. Zobna obloga ali zobni plak je nekakšen biofilm na površini zoba. Če se mehke zobne obloge v določenem času ne odstranijo, začnejo mineralizirati. To pomeni, da nase vežejo minerale iz sline, najpogosteje gre za kalcijeve in fosfatne soli. Bakterije se na tak način zaščitijo pred zunanjimi vplivi, tudi pred zobno ščetko.

Zobne obloge nastajajo neprestano

Že če »samo« tri dni ne ščetkamo zob, bodo mehke zobne obloge otrdele v zobni kamen, ki ga sami ne bomo več mogli odstraniti. Darja Pavlovič dodaja, da se več zobnega kamna tvori pri kadilcih. Trde zobne obloge onemogočajo dobro čiščenje zob, zato se dodatno kopičijo mehke obloge in ustvari se okolje za razrast bakterij, ki na daljši rok povzročajo ne le vnetja dlesni, ampak tudi parodontalno bolezen. Kadar vnetje napreduje v parodontalno bolezen, nastane med zobom in dlesnijo t. i. žep, kjer se prav tako nabirajo mehke in trde zobne obloge, in če ne ukrepamo pravočasno, pride do propadanja kostnine, kar lahko vodi v majavost in predčasno izgubo zob. Takšen zobni kamen je nevaren, saj nastaja pod dlesnijo in je skrit, zato ga zobozdravnik lahko odkrije le s sondiranjem, na rentgenskem posnetku pa se bo videla prizadeta kostnina. Zato je tako pomembno vzdrževanje dobre ustne higiene, enkrat do dvakrat letno pa tudi čiščenje zobnega kamna. Redki ljudje imajo srečo, da se zobni kamen zaradi drugačne sestave slin in genetskih danosti pri njih praktično

nikoli ne pojavi. Ampak na to se ne smemo zanašati.

Zlato pravilo – dvakrat na dan

Vsak zob ima pet ploskev, in čeprav navzven čisti, so lahko zobje polni oblog v prostorih, ki jih z običajnim ščetkanjem ne moremo doseči, to je v medzobnih prostorih. Prav tako obloge najdemo ob poškodovanih plombah, ortodontskih pripomočkih, protezah. Zobe je treba čistiti vsak dan vsaj dvakrat. Priporočajo se bolj mehka zobna ščetka, zmerni pritisk in pravilna tehnika ščetkanja. Osnovno pravilo je, da se umiva od rdečega k belemu, tj. iz smeri dlesni proti zobu, vsak zob posebej. Zelo pomembno pa je tudi čiščenje medzobnih prostorov z medzobnimi ščetkami ali z zobno nitko, saj tam dostikrat zastaja hrana in se kopičijo zobne obloge, kar lahko privede do nastanka kariesa ali vnetja dlesni in obzobnih tkiv. Kravenje dlesni, ki mu po navadi namenimo premalo pozornosti, ni nedolžno. Gre za vnetje, gingivitis, na katerega nas najprej opozorijo rdeče, nabrekle in na dotik občutljive dlesni, ki pri ščetkanju zakrvavijo. Če ob teh znakih ne ukrepamo, nas zelo verjetno čaka parodontoz, ki je težja oblika vnetja obzobnih tkiv in posledično izguba zobovja. Vnetje dlesni torej povzročajo bakterije v zobnih oblogah, zaradi strupov, ki jih izločajo, in zaradi odgovora imunskega sistema organizma pa pride do vnetja in propada obzobnih tkiv.

Od prvega zobka dalje

Mnogi starši menijo, da za mlečne zobe ni treba tako natančno skrbeti kot za stalne in jih ni treba popravljati, saj bodo kmalu izpadli. Toda to ne drži. Darja Pavlovič poudarja, da je higiena treba začeti izvajati takoj, ko izraste prvi mlečni zob, saj slaba higiena vodi v nastanek zobnega kariesa. Posledično lahko nastane oteklina (absces), prisotna je huda bolečina, kar vodi v travmatško izkušnjo. To se pozna kasneje pri rednih obiskih zobozdravnika, kar ima lahko za posledico propad stalnega zobovja in nove težave. Poleg tega da mlečni zobje sodelujejo tudi pri funkciji žvečenja in govora, ohranjajo tudi prostor za prihajajoče stalne zobe. Prezgodnja izguba mlečnikov zato vodi v tesno stanje in nepravilno izražanje stalnikov.

Otrokom naj pomagajo starši

Mlečni zobki se od stalnih razlikujejo po obliki, so manjši in imajo šibkejšo strukturo. Za odtenek so tudi bolj beli. Prvi mlečni zobje običajno izrastejo v šestem mesecu, vendar pravila, ki bi veljajo za vse, ni. Nekateri dobijo prvi zobek

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

CENTER HOČEVAR

**Zdravju prijazno
biološko zobozdravstvo**

V našem Centru sledimo konceptu biološkega zobozdravstva. Na vseh ravneh delujemo v prid zdravju in razbremenjujemo celoten imunski sistem. Vam pa omogočamo popolno, estetsko in kakovostno rehabilitacijo.

www.centerhocevar.com

☎ 040 557 257

že pri treh mesecih, spet drugi šele pri enem letu. Mlečni zobje po navadi začnejo izpadati okoli šestega leta starosti. V tem času pričnejo izraščati stalni zobje, ki nadomestijo mlečne zobe nekje do 12. leta starosti. Sočasno z izpadanjem sprednjih mlečnih sekalcev izrašča tudi zadaj stalna šestica, in če starši niso pozorni na to, se tam kmalu razvije karies.

Otrokom morajo v povprečju kar do desetega leta starosti pomagati starši oz. šola pravilne tehnike čiščenja zob, ki jo v zdravstvenih domovih zgledno izvajajo že skoraj 40 let. To pomeni, da starši otroke pripeljejo v za to namenjen preventivni kabinet, kjer se oboji učijo pravilnega ščetkanja in nitkanja, otroci pa zelo veliko pridobijo tudi, če opazujejo starše. Dokazano je namreč, da otrok do približno petega leta starosti sam očisti le 28 % ploskev zob.

Kje je zobnega kamna največ

Zobni kamen najpogosteje nastaja na notranji strani spodnjih sprednjih zob (sekalcev), saj je to mesto težje dobro očistiti, prav tako so tukaj izvodila žlez slinavk, zato je na tem prostoru koncentracija mineralov višja.

Odstranjevanje zobnega kamna

Trdega zobnega kamna si sami s ščetkanjem ne moremo odstraniti, zato je potreben obisk zobozdravnika ali ustnega higienika. Zobozdravnik je oseba, ki pomaga pri skrbi za

zdrave zobe, jih popravlja in zdravi različna bolezenska stanja v ustni votlini, ustni higienik pa je del zobozdravstvenega tima, ki opravlja profesionalno čiščenje ustne votline.

Odstranjevanje zobnega kamna je enostaven poseg s posebnim ultrazvočnim instrumentom, načeloma ni boleč, lahko pa je neprijeten. Globoki zobni kamen iz žepkov se odstrani s posebnimi ročnimi instrumenti ali parodontalnimi kiretami v lokalni anesteziji. Morebitna zabarvanja od kave, čaja in cigaret očistimo še s posebnim peskalnikom, na koncu pa zobe spoliramo s polirno pasto. Sami lahko preverjamo natančnost higijene s posebnimi tabletkami ali tekočino, ki zabarva zobne obloge. Tako lahko opazimo predele, kjer smo bolj površni in smo nanje ob umivanju zob bolj pozorni.

Fluor v zobni kremi

Fluor je aktivna sestavina v večini zobnih krem in ustnih vodih. Redna uporaba zmanjšuje tveganje za nastanek kariesa, saj zmanjša izgubo mineralov iz zobne sklenine, krepi sklenino z remineralizacijo zob in tvori fluoroapatit, ki je odpornejši na kisline. Vpliva tudi na bakterije, ki povzročijo karies. Dokazano je, da učinkuje predvsem lokalno, torej ko se ga nanese na zob. Glede na smernice Evropske akademije za otroško in preventivno zobozdravstvo (EAPD) iz leta 2019 je primerna koncentracija fluoridov v zobni kremi za vse otroke

po izrasti prvih mlečnih zob do dopolnjenega šestega leta 1000 ppm, primerna količina zobne kreme za otroke do dopolnjenega drugega leta v velikosti riževega zrna, do šestega leta pa v velikosti grahovega zrna. Po šestem letu starosti veljajo za otroke in odrasle enaka priporočila, tj. 1450 ppm v količini, ki prekrije površino glave zobne ščetke.

Pomembno!

- Odstranjevanje zobnega kamna je v Sloveniji za odraslo populacijo samoplačniška storitev, ki je ZZS ne krije.
- Slina ima moč vzpostaviti zdravo kislinsko-bazično ravnotežje oz. pH-vrednost 5,5. Kislinske spremembe se namreč pojavijo samo takrat, ko pH začne padati pod to mejo. A vsaka slina »ni dobra«. Dobra za optimalni pH v ustih je le slina, ki vsebuje dovolj kalcijevih in fosforjevih mineralov. Ti omogočijo ponovno mineralizacijo zob, najdemo pa jih v mlečnih izdelkih, od koder se izplavijo v slino. Zato Francozi po vsakem obroku jedo sir. Pomagajo tudi žvečilni gumiji brez sladkorja
- Ali ste vedeli, da zobne kreme ob koncu najmanj triminutnega umivanja ne smemo spirati? Zato, da ne izplavimo popolnoma nujno potrebnih fluoridnih ionov, ki sicer ostanejo v slini in nas pred topljenjem sklenine (demineralizacijo) ščitijo tudi po pranju.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Želite prenehati kaditi?

Zmanjšuje željo po kajenju v samo 30 sekundah

2x več možnosti za dokončno opustitev kajenja

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

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

nicorette[®]
naredite nekaj izjemnega

www.jnjconsumer.si

NIC-SLO-ADD-6/4-21

Podkožne krvavitve

Ni junaka, ki bi kdaj pa kdaj ne staknil modrice oz. podplutbe, blage oblike podkožne krvavitve, ki je običajna posledica manjše poškodbe tkiva, npr. udarca, padca, zvina, natega mišice ipd. Tovrstne modrice sčasoma spontano izginejo in so nenevarne. Se pa lahko podkožne krvavitve pojavijo, tudi če ne pride do poškodbe tkiva, pri čemer so nekatere med njimi lahko znak resnih bolezni, nam je med drugim pojasnil specialist dermatovenerolog prim. Boris Kralj, dr. med.

Avtorica: **Helena Žagar**

Katere so poleg običajnih modric najpogostejše podkožne krvavitve?

Spremembe na koži v obliki podkožnih krvavitve so zelo pogost pojav, vzroki zanje pa raznoliki. Podplutbe in drobne podkožne krvavitve so pogosto posledica motenj strjevanja krvi, ki so bodisi posledica bolezni bodisi posledica terapij z antikoagulantni oz. zdravili proti strjevanju krvi. Tovrstne spremembe na koži so pogostejše pri starejših ljudeh,« prične z naštevanjem najpogostejših oblik podkožnih krvavitve, s katerimi ima pri svojem delu opravka, dr. Kralj. »Za starejše ljudi tudi na splošno velja, da imajo bolj krhke žile, zato pri starejših žile tudi sicer, brez terapij, zelo rade same pokajo. So pa drobne krvavitve pogoste tudi pri ljudeh, ki imajo krčne žile, torej otekline na spodnjih okončinah, kjer se jim pojavljajo tudi drobne podplutbe. In ne nazadnje so drobne krvavitve lahko prisotne tudi pri ljudeh, ki imajo sistemske bolezni veziva, pri teh pa lahko že gre za vaskulitise, o katerih bo govora v nadaljevanju.

Kdaj je treba obiskati zdravnika?

Če velja, da zaradi modrice, ki smo si jo prislužili z nedolžnim udarcem, obisk zdravnika gotovo ni smiseln, pa so po besedah dr. Kralja močnejše krvavitve, kjer je v podkožju že skoraj zbrana kri, opozorilo, da se v telesu nekaj dogaja narobe. »Če gre za posameznike, ki se jim te težave pojavljajo že leta in leta in so za povrh še starejši, najverjetneje ne gre za nekaj groznega,« pojasnjuje dr. Kralj, »po drugi strani pa je potrebno, če se pojavi močnejša krvavitve na koži ali očeh, ki je za povrh še simetrična (npr. na obeh okončinah, na obeh očesih itd.), čim prej obiskati zdravnika in razjasniti, kaj se skriva v ozadju.« Na splošno velja, da so podkožne krvavitve, do katerih pride v kratkem času in so močne in simetrične, opozorilo, da se v telesu nekaj dogaja in da je treba poiskati zdravniško pomoč.

Vaskulitis

Vaskulitis je relativno redek pojav, gre pa za vnetje drobnih ali srednje velikih krvnih žil. Na koži se največkrat kaže v obliki drobnih pikčastih izpuščajev, ki so simetrični. Navadno se ti izpuščaji začno na golenih, na spodnjih okončinah, lahko pa se pojavijo kjer koli na telesu. Bolezensko dogajanje poteka dokaj hitro in alarmantno, sprožitelj vaskulitisa pa je več.

Najpogostejše so sprožitelji razne avtoimunske bolezni vezivnega tkiva (npr. sistemski eritematozni lupus, revmatoidni artritis). Po drugi strani je vaskulitis lahko posledica prebolele okužbe, npr. v nosu, grlu, sinusih, ki sproži vnetje drobnih žil. Med sprožitelje vaskulitisa uvrščamo še hepatitis, razna maligna obolenja, pogost pa je tudi pri bolnikih, okuženih z virusom HIV. Pri vaskulitisu gre lahko tudi za alergično reakcijo telesa na zdravilo (pogosto so to protibolečinske tablete, zdravila za visoki pritisk, antibiotiki), ki vodi v vnetje drobnih žil. »Takšna reakcija, sploh če je povzročena z zdravili, lahko vodi v težke zaplete,« poudari dr. Kralj.

Vaskulitis lahko prizadene vse žile in posledično vse organe v telesu in temu primerni in raznoliki so tudi znaki in simptomi. Lahko imamo opravka z zelo blagim potekom bolezni, ki prizadene npr. le kožo spodnjih okončin v obliki blagih izpuščajev, ki se v relativno kratkem času sami sanirajo. Po drugi strani pa vaskulitis lahko prizadene tudi notranje organe, najpogostejše ledvice in prebavila, kar rezultira v spremembah na urinu, bolečinah v trebuhu, odvajanju krvavega blata. V slednjih primerih gre lahko tudi za življenje ogrožajočo bolezen, ki povzroča propad določenih organov. »V teh primerih so bolniki hospitalizirani, steče diagnostika in iskanje sprožitelja ter, ko je ta najden, zdravljenje osnovne bolezni, istočasno pa seveda nemudoma steče protivnetna sistemska terapija, namenjena umirjanju vnetja ter zaustavitvi procesa propada žil in tkiva, ki ga prizadete žile prehranjujejo,« proces zdravljenja hujših oblik vaskulitisa opiše dr. Kralj.

Nodozni poliarteritis

Nodozni poliarteritis je bolezen, podobna vaskulitisu, le da gre pri nodoznem poliarteritisu za vnetje srednje velikih arterij. Gre za izjemno redko bolezen, ki najpogostejše prizadene ljudi, stare med 40 in 50 let. Na koži se nodozni poliarteritis kaže kot krvavitve z razpadom tkiva, torej z drobnimi in velikimi razjedami, potek bolezni pa je bistveno hujši in močnejši kot pri vaskulitisu, opozori dr. Kralj.

Sprožitelji so podobni kot pri vaskulitisu: hepatitis B, različna zdravila ali imunološko dogajanje, torej neka sistemska bolezen veziva. Bolezen lahko prizadene kateri koli organ, v začetku je lahko blaga, a se po drugi strani v nekaj mesecih lahko konča s smrtjo. Bolezenski znaki so, podobno kot pri vaskulitisu, odvi-

sni od prizadetih organov. »Največkrat se bolezen začne kazati s povišano temperaturo, z bolečinami v praktično celotnem organizmu, z obolenjem živčnega sistema, s slabim počutjem, z oteklina, z zmanjšano funkcijo ledvic,« znake bolezni našteva dr. Kralj.

Nodoznega poliarteritisa ni moč potrditi samo s krvnimi preiskavami. »Laboratorijski izvidi pokažejo zgolj to, da so prizadeti določeni organi. Zato je v teh primerih diagnoza odvisna od kombinacije bolezenskih znakov, dejstva, da gre za izjemno hiter potek bolezni ter predvsem odvzema vzorca prizadetega organa,« težavnost diagnostike opiše Kralj. »Bolniki z nodoznim poliarteritisom so deležni zelo agresivnega zdravljenja z visokimi odmerki kortikosteroidov, s katerimi skušamo zaustaviti proces vnetja ter razpadanje tkiv.« Gre pa v primeru nodoznega poliarteritisa za urgentne in težke terapije, je jasen Kralj.

Pigmentne purpurne dermatoze

Pigmentne purpurne dermatoze so drobne, zelo nežne pikčaste spremembe na koži, ki so videti kot drobne modrikaste pikčaste krvavitve. So posledica povečane prepustnosti drobnih kapilar, ki vodi v odlaganje strukture iz krvi v kožo, to pa se na koži kaže kot modrikaste pikice. Največkrat se pojavijo na zgornjih okončinah, lahko pa se pojavijo tudi kjer koli drugje na telesu,« pojasni dr. Kralj.

»Ko zdravniki vidimo tako sliko, se nemudoma vprašamo, ali je pri bolniku kaj narobe s strjevanjem krvi. So pa pri teh ljudeh laboratorijski izvidi normalni, zato se sama diagnoza potrdi šele z odvzemom tkiva s histologijo.« Kar se tiče sprožiteljev, stroka za zdaj domneva, da dogajanje sprožijo določena zdravila ali jemanje določenih prehranskih dodatkov, natančen vzrok pa ostaja nejasen. »Sprva, ko jih zagledamo, morda delujejo zastrašujoče, a dejstvo je, da zanje ne potrebujemo nobene terapije, saj sčasoma spontano izginejo.«

Modrikasta marmoriranost kože

»Ta podkožna krvavitve se na zunaj kaže kot koža, ki spominja na marmor – gre za večbarvno kožo, ki jo zaznamuje modrikasto-belkasto prelivanje barv,« pojav opiše sogovornik. Največkrat se ti madeži pojavijo na notranji strani stegen ter nadlaktah, seveda pa jih lahko najdemo tudi na trupu. »Modrikasta marmoriranost kože se pojavlja pri ljudeh v določenem temperaturnem obdobju, najpogostejše tedaj, ko se menjavata hladna in topla temperatura. Prav tako imajo marmorirano kožo ljudje, ki delajo v ekstremnih temperaturah, npr. potapljači, ki tudi po več ur preživijo na bistveno nižjih temperaturah. Po postavljeni diagnozi se morajo ljudje z marmorirano kožo preprosto sprijazniti, saj zanjo ne obstaja terapija, je pa na srečo nenevarna,« zaključuje dr. Kralj.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

- A** Za jutranji glavobol obstaja več kot deset različnih vzrokov.
- B** K zdravniku se je treba napotiti, kadar glavobol spremljajo nevrološki izpadi.
- C** Glavobole dokaj uspešno zdravijo v ambulantah za zdravljenje bolečine.



Zakaj pa vas zjutraj boli glava?

Jutranji glavobol slej ko prej doleti vsakogar. Kadar se pojavi zgolj občasno, ni razloga za skrb. Če pa se v večmesečnem obdobju pojavi večkrat na teden, je nujen posvet pri zdravniku. Kako ločiti med vrstami glavobolov, kaj so vzroki zanje in kako jih zdraviti, smo se pogovarjali z mag. Lidijo Žitnik, dr. med., spec. nevrologije, iz SB Ptuj in Jurico Ferenčina, dr. med., spec. druž. med., iz ZD Sevnica.

Avtorica: Vesna Mlakar

Mednarodno združenje za glavobole (angl. *International Headache Society, IHS*) razvršča glavobole v dve veliki skupini: primarne, pri katerih ne najdemo organskega vzroka bolečine, in sekundarne glavobole, ki so posledica znanega patološkega procesa. »Diagnozo primarnega glavobola načeloma postavimo šele, ko izključimo možne vzroke, torej ko izključimo sekundarni glavobol. Primarni glavoboli so tudi v pediatrični populaciji mnogo pogostejši od sekundarnih. V 80 % glavobolov govorimo o primarnem glavobolu, ki ni vzročno povezan s priležno patologijo, ampak rečemo, da se preprosto pojavi,« pojasni družinski zdravnik Jurica Ferenčina. Poznamo tri vrste primarnih glavobolov: glavobol tenzijskega tipa, migreno in rafalne glavobole. Sekundarne glavobole povzročajo zunanji dejavniki, lahko tudi bolezen. »Najpogostejše imajo bolniki primarni glavobol in to najpogostejše glavobol tenzijskega tipa. Sledijo migrene, zlasti pri ženskah med 30. in 50. letom starosti. Najpogostejši sekundarni glavoboli so zaradi okužb, bole-

zni ušes, oči, zob in obnosnih votlin, glavoboli zaradi previsokega ali prenizkega krvnega tlaka, poškodb glave ali vratu in psihiatričnih bolezni,« našteje Ferenčina. Doda še, da lahko glavobole omilimo ali delno preprečimo z zdravim življenjskim slogom. Migreno preprečimo z izogibanjem sprožilcem dejavnikov tveganja, klopni meningoencefalitis pa s cepljenjem.

Najpogostejši vzrok za jutranji glavobol

»Najpogostejši benigni vzrok za jutranji glavobol je vsekakor glavobol cervikogenega tipa, to pomeni glavobol, za katerega je značilna tenzija vratnih mišic. Veliko ljudi misli, da je potrebno za cervikogeni glavobol imeti le bolečino v vratu, vendar ni tako. Glavobol se pogosto manifestira kot bolečina v temenu, za očmi, kasneje pa se lahko širi po celotni glavi. Drugi vzroki za jutranji glavobol so še krvni tlak, dehidracija, nihanje krvnega sladkorja (hipoglikemija) in obstruktivna spalna apneja,« našteje Ferenčina. Včasih se kot jutranji glavobol manifestira tudi migrena, ki je posledica dietetičnih prekrškov preteklega večera ali čezmernega stresa. Obstaja tudi obojestranska povezava med glavobolom in nespečnostjo. Zaradi glavobola včasih ne moremo spati, včasih pa se zaradi neprepane noči zbudimo z glavobolom.

Tenzijski glavobol se razvija čez dan

Najpogostejši so primarni glavoboli tenzijskega tipa, za katerim trpi med 60 in 80 % populacije, pogostejše ženske. To so običajni, vsakodnevni glavoboli, ki jih je večina ljudi nekoč že občutila. »Bolečino, ki jo povzroča

glavobol tenzijskega tipa, običajno občutimo kot pritisk na obeh straneh glave. Ta občutek pogosto opišejo, kot da imajo okoli glave ovit ozek pas, kot da so kosti lobanje premajhne. Pojavi se lahko tudi občutek pritiska za očmi in napetost vratnih mišic. Bolečina je stalna, rahla ali zmerna, čeprav je lahko v določenih trenutkih tudi zelo močna. Običajno se pojavi podnevi in se postopoma razvija ves dan. Pri večini traja nekaj ur in ne ovira vsakodnevnih dejavnosti. Navadno so povezani z občutljivostjo na svetlobo in hrup, vendar ga vsakdanja telesna dejavnost načeloma ne poslabša. Te vrste glavobola tudi ne spremljata slabost ali bruhanje,« pojasni Žitnikova. Vzroka za glavobol tenzijskega tipa strokovnjaki ne poznajo. Poznajo pa nekatere okoliščine (podobno kot pri migreni), ki ga lahko sprožijo. To so, na primer, stres, slaba telesna drža, izpuščanje obrokov hrane, dehidracija.

Kdaj je potreben obisk družinskega zdravnika?

Zdravnika je treba obiskati, kadar se je glavobol pojavil na novo oziroma je intenzivnejši, traja dlje ali se pojavlja pogostejše od običajnega glavobola, ki ga poznamo. Družinski zdravnik Jurica Ferenčina opozori, da moramo biti še posebej pozorni na nevrološke izpade, ki lahko spremljajo glavobol. To so težave z govorom, zastajanje roke, noge, ustnega kota, sprememba vedenja, slabost, bruhanje, epileptični napad. V teh primerih je nujen obisk urgence. »Prva zdravnikova naloga v urgentni ambulanti je ugotoviti, ali gre za sekundarni glavobol, ki je posledica nujnega medicinskega stanja. Nato mora zdravnik pacienta takoj začeti ustrezno zdraviti. V urgentnih ambulantah je čas za pre-

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

»Zdravnika je treba obiskati, kadar se je glavobol pojavil na novo oziroma je intenzivnejši, traja dlje ali se pojavlja pogosteje od običajnega glavobola, ki ga poznamo.«

gled omejen, nevrološki dogodki so nepričakovani, obravnava glavobolov, ki niso posledica poškodbe, pa je pogosto zahtevna,« pojasni Ferenčina.

Kdaj je treba k nevrologu?

Mag. Lidija Žitnik pove, da je glavobol med najpogostejšimi nevrološkimi simptomi in pogosta pritožba v nevrološki urgentni službi, pa tudi v nevrološki ambulanti. »Pri večini teh bolnikov je glavobol diagnosticiran kot benigni primarni glavobol, medtem ko bo pri manjšem, vendar pomembnem deležu, približno do 19 % bolnikov, diagnosticiran kot sekundarni glavobol, ki vključuje življenje ogrožajoča stanja. To so, na primer, subarahnoidna krvavitev, infekcije centralnega živčnega sistema in možganski tumorji,« pojasni nevrologinja. Pozornost in obravnavo pri zdravniku zahtevajo tudi

glavoboli, ki se začnejo prvič pojavljati šele po 50. letu starosti, glavobol, ki postane hujši ob kašljanju ali premikanju, glavobol, pri katerem bolečina narašča, ter glavobol, ki se pojavi nenadoma ponoči in nas zbudi. Seveda ne smemo pozabiti na glavobol, ki nastane po hujšem udarcu v glavo in glavobol pri osebah z onkološkim obolenjem ali oslabiljenim imunskim sistemom.

Na akupunkturo k algologu

Akupunktura se že dolgo uporablja za zdravljenje glavobolov in deluje v 50 % primerov. Učinkovitost je podobna kot pri preventivni terapiji. »Akupunktura je učinkovita pri migrenskih glavobolih, zelo dobro pa deluje tudi pri tenzijskih glavobolih, glavobolih po poškodbi glave in boleznih, povezanih z glavoboli, ki so lahko posledica težav s sinusi, visokim krvnim tlakom ali motnjami spanja. Največja prednost akupunkture pred zahodno medicino je ta, da praktično nima neželenih učinkov. Z akupunkturo je smiselno poskusiti, vendar pri vseh ni učinkovita,« pojasni nevrologinja Lidija Žitnik. Akupunkturo izvajajo algologi, običajno so to zdravniki specialisti anesteziologije. Za zdravljenje bolečine uporabljajo različna protibolečinska zdravila, zdravila iz drugih terapevtskih skupin (antiepileptiki, antidepresivi ...), izvajajo akupunkturo in različne blokade živčnih struktur. Za obisk algologa boste potrebovali napotnico za ambulanto za zdravljenje bolečine – protibolečinsko ambulanto. Običajno se te ambulante nahajajo v bolnišnicah, lahko pa tudi v samplačniških ambulantah.

9 razlogov za jutranji glavobol

1. Jutranji glavobol se pojavi zaradi apneje v spanju ob smrčanju, ker so možgani v času smrčanja brez kisika. Približno 2 do 4 % odraslih ima vsaj lažjo obliko obstruktivne apneje v spanju, ki lahko povzroči jutranji glavobol ali blagi tenzijski glavobol čez dan.
2. Pomanjkanje spanja predstavlja za naše telo stres, kar lahko povzroči glavobol.
3. Preveč spanja zmanjša raven serotonina in s tem povzroči slabši krvni pretok v možganih.
4. Nizka raven endorfinov – hormonov sreče, ki so zjutraj na najnižji ravni.
5. Preveč popitega alkohola, zaradi katerega ponoči slabo spimo, skleda pokovke zvečer ob gledanju filma in aktivna večerna telesna vadba lahko privedejo do dehidracije in glavobola.
6. Jutranji glavobol lahko nastane zato, ker pogrešate svojo običajno skodelico kave.
7. Visok krvni tlak, za katerega niti ne vemo in ga zato ne zdravimo.
8. Nočno gibanje čeljusti – škripanje ali stiskanje z zobmi – povzroča napetost in jutranji glavobol.
9. Glavobol kot posledica tope bolečine na zadnji strani glave, ki se stopnjuje, ko se približate orgazmu.

Ste že slišali za medikamentozni glavobol?

Glavna značilnost medikamentozno povzročene glavobola je čezmerno jemanje analgetikov iz skupine nesteroidnih antirevmatikov tudi paracetamola in triptanov. Ob poskusu zmanjšanja se pojavlja glavobol. Običajno se pojavi pri bolnikih z migreno, ki prekomerno uživajo analgetike za lajšanje pogostih glavobolov. Prekomerna uporaba analgetikov poveča pogostost in jakost migren. Zdravimo jih z zmanjšanjem količine zaužitih analgetikov in uvedbo preventivne terapije. Vsak razred zdravil ima določen prag za preveliko uporabo.

Vsebinska

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Dovolj.

Čas je, da
preprečimo
migreno.

Obiščite spletno stran

www.migrena.si

Na spletni strani boste našli zanimive in koristne informacije, kot so:

- zakaj **migrena ni le glavobol**,
- kateri so **sprožilni dejavniki** migrene,
- kdaj naj oseba z glavobolom **obišče osebnega zdravnika**,
- zakaj je pomembno, da **vodite dnevnik glavobola**,
- kako **migreno obvladati** ter druge uporabne podatke in gradiva.



Datum priprave: november 2021
SI-2021-MED-MIG-165

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del

Avtorja: **Ana Bogataj, dr. med., specialistka urgentne medicine**, in **Metin Omerović, dr. med., specialist urgentne medicine**

ALKOHOL

Zastrupitev z alkoholom je ena izmed najpogostejših pri nas. Večinoma gre za mlajše osebe, ni pa nujno. Ko govorimo o zastrupitvi z alkoholnimi pijačami, je mišljena zastrupitev z etanolom, saj v kemijsko skupino alkoholov spadajo še drugi alkoholi.

Alkohol (etanol) deluje na naše osrednje živčevje, kjer se veže na zaviralne receptorje GABA. V manjših količinah deluje stimulantno, povzroča pretirano samozavest, navdušenje, dobro voljo. V večjih količinah pa deluje zaviralno, oseba postane utrujena, dremava, melanholična. V toksičnih odmerkih lahko pride do zaviranja dihalnega centra in posledično do prenehanja dihanja.

Pri zastrupitvi z alkoholom (ali katero koli drugo psihoaktivno snov) moramo biti vedno

pozorni na morebitno mešanje drog ali drugih snovi. Na zaviralne receptorje GABA v osrednjem živčevju se vežejo tudi pomirjevala (benzodiazepini), kar še dodatno ojača učinek alkohola na osrednje živčevje. Zato se pomirjevala ne smejo nikoli jemati istočasno z uživanjem alkohola, saj lahko pride do zastoja dihanja.

Pri osebah, pri katerih sumimo na zastrupitev z alkoholom, predvsem pri mlajših (ni pa nujno, da so mlajše!), moramo vedno pomisliti na sočasno zaužitje drugih psihoaktivnih snovi, predvsem rekreativnih drog. Pri nekom, ki je močno vinjen in je prisotna motnja zavesti, moramo biti vedno pozorni na pridružene poškodbe (predvsem glave), poškodbe s strani tretjih oseb (posilstva) itd.

Kaj storimo pri zastrupitvi z alkoholom?

Če je oseba pri polni zavesti in razume naša povelja, jo lahko spodbujamo, da poskuša zaužiti alkohol izbruhati. Pomembna je tudi zadostna hidracija.

Če je oseba nezavestna ali dremava, bruhanja ne spodbujamo, saj se z zmanjšano zavestjo oslabijo tudi refleksi. Prav tako jim takrat

ne vlivamo tekočin v usta. Zaradi zmanjšanega žrelnega refleksa lahko pride do aspiracije (prehoda izbruhane vsebine v sapnik in v pljuča) izbruhane, kar je lahko smrtno nevarno, saj se lahko z izbruhano vsebino oseba zaduši ali dobi hudo obliko pljučnice (aspiracijska pljučnica). Požiralnik in sapnik namreč ležita drug poleg drugega, med hranjenjem (ali bruhanjem) refleksno vhod v sapnico pokriva poklopec. V primeru motenj zavesti namestimo osebo v stabilni bočni položaj in nikakor ne na hrbet. V bočnem položaju bo bruhanje teklo ven na tla in tako zmanjšamo možnost prehoda v sapnik. Če osebo pustimo ležati na hrbtu, je možnost aspiracije zelo velika.

Kdaj kličemo 112?

Ko sumimo na kakršno koli zastrupitev. Predvsem če je v ospredju motnja zavesti. V mislih moramo imeti tudi, da se lahko v ozadju skrivajo druga bolezenska stanja, ki jih lahko alkohol zamaskira. Pri močno vinjenih je pogosto pridružena poškodba glave in pri takem bolniku je izredno težko ali skoraj nemogoče narediti primeren nevrološki status zaradi zamaskirane simptomatike.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

PSIHOAKTIVNE SNOVI

Psihoaktivne snovi so širok nabor snovi, ki delujejo na osrednje živčevje. Kratkoročni učinki so lahko stimulatívni ali delujejo depresivno (zavirajo osrednje živčevje). Dolgoročno jemanje vodi v odvisnost in druga resna obolenja. Večinoma delujejo na živčne prenašalce v naših živčnih končičih. Nekateri povečujejo število teh prenašalcev, drugi se vežejo na receptorje, ki stimulirajo naš živčni sistem. Pomembno je vedeti, da jemanje teh snovi nima vpliva le na osrednje živčevje, ampak na celotni organizem.

Velik problem teh snovi so primesi, ki jih primešajo osnovni učinkovini in so v veliki večini neznane. Prav tako je dodaten problem količina aktivne snovi, saj ne vemo, kolikšna je. Za zdravstvene delavce so pomembni podatki, kaj je oseba zaužila/si aplicirala, koliko, v kakšnem času oz. koliko časa je minilo od zaužitja/aplikacije, zakaj je to zaužila (v namen zabave, kot rekreativne droge, v samomorilne namene itd.).

Amfetamini (ekstazi, MDMA, speed, metilfenidat) delujejo kot močni psihostimulansi oziroma poživila. Poznamo jih večinoma kot »party droga«, vendar je njihova uporaba širša, saj se jih zlorablja tudi v dopingju, hujšanju, povečanju psihičnih zmogljivosti.

Amfetamini stimulirajo osrednje živčevje, delujejo pa tudi na receptorje v celotnem organizmu. To se kaže z evforijo, nemir, razdražljivostjo, povečano budnostjo. Deluje tudi na srčno-žilni sistem, kar pa povzroča povišan krvni tlak, hitrejše bitje srca, ki lahko privede do srčnih aritmij, povišano telesno temperaturo. V skrajnih primerih lahko pride do epileptičnega napada (zaradi prevelike vzdraženosti živčevja), nevarnih srčnih aritmij, krvavitev v možgane (zaradi povišanega krvnega tlaka) ali pregretja (močno povišana telesna temperatura).

Kaj storimo?

Pokličemo reševalce. Specifičnega antidota za amfetamine ne poznamo, zdravljenje zahleva bolnišnico in skrben nadzor bolnika, saj so lahko zapleti usodni. Če je oseba avtoagresivna ali močno vznemirjena, jo poskušamo pomiriti do prihoda reševalcev. V nobenem primeru takim osebam ne dajemo sami zdravil ali drugih snovi.

Po jemanju amfetaminov se živčevje izčrpa in lahko nastane obdobje (lahko traja več dni) povečane apatije, utrujenosti, tesnobe, depresija, lahko tudi povečana samomorilna nagnjenost.

Kokain je ena izmed najpogostejše zlorabljenih drog. Deluje kot psihostimulans, stimulira osrednji in periferni živčni sistem. Najbolj znana oblika je bel prah, ki so mu lahko primešane še druge snovi bele barve (moka, sladkor itd.). Povzroča evforijo, povečano dejavnost, nemir, povišan tlak, povišano frekvenco srca, povišano telesno temperaturo itd. Pri kokainu lahko pride zaradi skrčenja žil

na srcu do srčnega infarkta (lahko tudi pri premladih, zdravih ljudeh), skrčenja žil v črevesju in posledično do odmiranja črevesja, ledvične ali jetrne odpovedi. Do srčnega infarkta pride pogosteje pri kroničnem jemanju kokaina, povečana je tudi ateroskleroza (poapnenje) vseh žil v telesu. To so resne posledice in so življenje ogrožajoča stanja. Pogoste so mešanice kokaina z drugimi drogami (heroin, amfetamini).

Kaj storimo?

Specifičnega zdravila ni. Zdravljenje zapletov oz. posledic je bolnišnično, bolnik potrebuje stalen nadzor vitalnih funkcij. Posledice so lahko zelo nevarne, zato mu doma ne moremo adekvatno pomagati. Dodatnih zdravil mu ne dajemo, saj lahko z nekaterimi poslabšamo stanje.

Heroin spada med opioide. Veže se na opioidne receptorje, ki povzročajo umirjenost, nezanimanje za okolico, občutek ugodja, zoženje zenic, nižji krvni tlak, znižanje reflekse, lahko pride do zaviranja dihalnega centra v možganih, pljučni edem (nekardiogeni).

Pri zastrupljenih s heroinom bo običajno zmanjšana zavest, bolniki bodo slabše ali neodzivni, dihali bodo plitvo in počasi. V najhujših primerih se dihanje zaustavi, zaradi nezadostnega dihanja pride do srčnega zastoja. Heroin se najpogosteje vbrizgava v žilo. Preprodajalci pogosto mešajo k heroinu dodatne snovi, zato je težko predvidevati dejansko količino čistega heroina, ki si ga je oseba aplicirala.

Kaj storimo?

Oseba, ki se je zastrupila ali predozirala s heroinom, potrebuje nujno medicinsko pomoč, saj relativno hitro lahko pride do zastoja dihanja. Osebo namestimo v stabilni bočni položaj in kličemo 112. Med čakanjem osebo preverjamo, če še diha. V kolikor preneha, pričnemo s temeljnimi postopki oživljanja. Ob zastoju dihanja so v tem primeru pomembni vpihji, vendar moramo ob potencialni nevarnosti oz. nelagodju (izbruhanina itd.) najprej poskrbeti za lastno varnost. Za opiate obstaja antidot (protistrup) nalokson, ki ga ima zdravstveno osebje v bolnišnicah in reševalnih vozilih. Kljub temu potrebuje oseba, ki se je predozirala s heroinom, nadzor vitalnih funkcij v bolnišnici, saj je učinek naloksona krajši kot heroina.

THC ali tetrahidrokanabinol je psihoaktivna substanca, ki se nahaja v kanabinoidih. Veže se na kanabinoidne receptorje v možganih. Najbolj znan način uživanja kanabinoidov je kajenje marihuane. V zadnjem času se je precej povečala uporaba doma narejenih THC smol, predvsem pri rakavih bolnikih in kronično bolnih. Tovrstne smole so (poleg zlorabe) problematične z vidika vsebnosti THC in doziranja, saj ljudje velikokrat aplici-

rajo prevelike doze, saj se ne ve, kolikšna je koncentracija THC-ja v pripravku. Zato na urgenci nemalokrat srečamo predozirane starejše osebe ali terminalno bolne. To se lahko zgodi tudi pri drugih načinih apliciranja (kajenje vršičkov ali smole, pecivo z vsebnostjo THC itd.).

Kaže se predvsem z blago sediranostjo, umirjenostjo, mišično relaksacijo, lahko pa pride tudi do tesnobe, prestrašenosti, porasta krvnega tlaka, povečanega teka, ali tudi do paranoje, halucinacij, izkrivljenih predstav.

Omeniti je smiselno še sintetične kanoide, ki so bolj potentni (močnejši) in lahko povzročajo psihoze, agitacijo in delirij, epileptične napade, saj imajo primešane snovi, ki so po načinu delovanja podobni amfetaminom.

Kaj storimo?

Specifičnega zdravila za predoziranje s THC ni. Učinek v nekaj urah izzveni. Zdravniško pomoč večinoma potrebujejo osebe, ki so zaužile prevelik odmerek in so čezmerno sedirane (lahko tudi slabe odzivne), osebe, ki halucinirajo, so paranoične ali tesnobne ali pa imajo nelagodno občutek v prsnem košu zaradi povišanega krvnega tlaka in hitrega razbijanja srca.

VBODNE RANE

Pri vbodnih ranah (predvsem v predelu trupa) poškodovanega najbolj ogroža krvavitev. Krvavitev ni vedno vidna, pri vbodih v predel prsnega koša ali trebuha lahko pride do notranjih krvavitev, kjer lahko oseba izgubi več litrov krvi. Pri vbodnih ranah v prsni koš je lahko zaradi poškodbe pljuč prisotna težko dihanje, prav tako je lahko prisotna poškodba srca. Obravnava pri zdravniku je potrebna tudi, če je vbodna rana povzročena namestoma z namenom poškodovanja (ali samopoškodovanja). Pozorni moramo biti na ozke vbodne rane, ki so lahko kljub ozkemu premeru globoke.

Kaj storimo?

Vbodnega predmeta nikoli ne odstranjemo, saj s tem ko odstranimo predmet, ta ne tesni več na mestu vboda, rana se poveča in s tem se poveča tudi krvavitev. Poškodovanec lahko (glede na mesto vboda) v slabi minuti izkrvavi. Rano sterilno pokrijemo.

Če je predmet odstranjen, poskušamo zaustaviti krvavitev z neposrednim pritiskom na rano. Če je možno, pokrijemo najprej s sterilno gazo/tkanino, sicer pa se poslužimo katere koli čiste tkanine, ki jo imamo pri roki, in z njo pritismo na rano. Pokličemo reševalce.

Poškodovancu (če je to možno) dvignemo noge, da iz nog steče kri proti trupu in glavi. Pokličemo reševalce. Pomembni podatki so ime in priimek ter datum rojstva poškodovanega, način in kraj poškodbe ter stanje poškodovanega. Pomemben podatek za reševalno ekipo je tudi varnost na kraju dogodka.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

- A** Redna telesna dejavnost blagodejno vpliva na kardiovaskularni sistem in preprečuje razvoj duševnih težav.
- B** Telesne dejavnosti se polotimo še pred petdesetim letom, saj je to dobra naložba za prihodnost.
- C** Vse od tridesetega leta naprej se priporoča izvajanje vaj za mišice medeničnega dna.

Izboljšajmo življenje v pomenopavzi

Z menopavzo vstopimo v zrela leta. Rodno obdobje se konča, otroci so pogosto že dovolj stari, da naše nenehne navzočnosti ne potrebujejo več, končno je napočil čas, da se v polnosti posvetimo sebi. Vendar pa k menopavzi pritičejo tudi tegobe, ki lahko močno poslabšajo življenjsko kakovost in počutje, pospešijo nastanek novih kroničnih obolenj ali spodbudijo že obstoječa. Na srečo pogovorno nežnejšega spola pa se menopavzna medicina nenehno razvija, zato še zdaleč ni potrebno, da se naše življenje ob koncu menstruacijskega cikla ustavi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

S terminom menopavza označujemo obdobje prenehanja menstrualnega cikla, opredeljen je s koncem zadnje menstruacije, in sicer dvanajst zaporednih mesecev po zadnjem mesečnem perilu. Povprečna starost ženske, ki vstopi v menopavzo, je 51 let. Če je bilo dolga leta obdobje menopavze tabuirano in je označevalo zaključno fazo v življenju ženske, dandanes ni več tako. Z razvojem znanosti in številnimi pristopi obravnave se je kakovost življenja v pomenopavznem obdobju bistveno zvišala. Z besedo pomenopavza je označeno obdobje po menopavzi, zgodnja faza traja prvih pet let po t. i. meniju, pozna faza pa traja vse do smrti. S prehodom v menopavzo se zaradi vpada koncentracije estrogena zviša tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Po petdesetem letu se zaradi hormonskih sprememb poveča tveganje za nastanek osteo-

poroze, ki predstavlja enega izmed največjih zdravstvenih izzivov žensk v tem obdobju. Obenem pride do zvišanih vrednosti krvnega tlaka, naraščanje škodljivega holesterola, medtem ko vrednosti varovalnega holesterola pričnejo padati. Pomanjkanje estrogena lahko pripomore k razvoju depresije, zaradi vse bolj ohlapnih mišic lahko občutimo tudi urinsko inkontinenco.

Telesna dejavnost lajša in preprečuje simptome hormonskih sprememb

Ob vseh naštetih težavah pa je prav menopavza kot nalašč za uvajanje novega, bolj zdravega življenjskega sloga. Življenje se namreč počasi umirja, otroci odraščajo, večina je že dosegla neke vrste finančno in poklicno stabilnost. Po dolgem času imamo spet nekaj trenutkov zase, zato je pravi čas, da se osredotočimo na lastno zdravje in dobro počutje. Dobrodošli so preventivni zdravstveni pregledi, ključnega pomena pa so spremembe, s katerimi pripomoremo k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Po raziskavah sodeč je prav telesna dejavnost eden izmed poglobitvenih dejavnikov, ki lajšajo in preprečujejo simptome pomanjkanja estrogena. Redna telesna dejavnost blagodejno vpliva na kardiovaskularni sistem, osteoporozo, nadvse dobrodošla pa je tudi za preprečevanje razvoja duševnih težav. Dokazano blaži težave in ščiti pred nastankom rakavih obolenj. Nedavne raziskave so pokazale, da nedejavnost in povišana telesna teža pomembno vplivata na nastanek raka dojke, ki se najpogosteje pojavi prav v obdobju menopavze. Ob pomoči telesne dejavnosti prepre-

čimo nastanek trebušne debelosti in porast telesne teže, ki sta v obdobju pomenopavze znaka staranja ter hormonskih sprememb. Z vadbo, ki postane del našega življenjskega sloga, in uravnoteženo prehrano zmanjšamo tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, povezanih s trebušno debelostjo.

Gibanja se polotimo še pred petdesetim letom

Ženske, ki so bile dejavne že pred nastopom menopavze, imajo pri lajšanju simptomov boljše izhodišče, saj jim je gibanje že prešlo v navado. Tiste, ki z nastopom menopavze šele začenejo s telesno vadbo, bodo imele ob prelomnici nekoliko več težav, kljub temu pa strokovnjaki svetujejo, da nikdar ni prepozno. Če je le mogoče, pa se telesne dejavnosti polotimo še pred petdesetim letom, saj tako ostanemo dejavne tudi v kasnejših obdobjih ter težje najdemo izgovore za nedejavnost. Največ koristi za zdravje v obdobju pomenopavze ima aerobna vadba zmerne intenzitete. Med aerobno vadbo štejemo hojo, kolesarjenje, tek, plavanje in njim podobne oblike gibanja, ki znižujejo krvni tlak ter manjšajo možnost za nastanek sindroma inzulinske rezistence. Aerobna vadba med drugim tudi blagodejno vpliva na imunsko odpornost. Enourna vadba trikrat tedensko je, po raziskavah sodeč, v dvanajstih tednih znižala pogostost pojava navalov vročine pri ženskah v obdobju po menopavze. Dva- do trikrat tedensko naj bi ženske v pomenopavznem obdobju izvajale vaje za ohranjanje mišične mase. Intenzivnost naj bo med 70 in 80 %, izberimo 8–10 vaj in jih izve-

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

dimo vsaj v eni seriji. Trening za moč znižuje delež maščobnega tkiva, ohranja kostno gostoto in zmanjša izgubo mišične mase. Ženske, ki so bile pred nastopom menopavze nedejavne, naj z gibanjem pričnejo postopoma. Za začetek z vsaj dvajsetminutno hojo in tekom, ki telo privaja na napor. Po nekaj mesecih lahko postopoma dodamo krajšo vadbo aerobike.

Poostrena higiena zob, opazovanje kožnih sprememb in vaje mišic medeničnega dna

Za obdobje pomenopavze so značilne tudi motnje spanja, ki jih lahko omilimo z rednim ritmom spanja, zadostno zatemnitvijo spalnih prostorov, primerni temperaturi v spalnici in izogibanju težke hrane pred spanjem. Tudi zmanjšanje vnosa kofeina, nikotina in alkohola izboljša kakovost spanca. Prav kajenje je eden izmed dejavnikov, ki pripomorejo k hitrejšemu staranju in nastanku nekaterih bolezni. Poleg kajenja k splošnemu zdravju in boljšemu počutju pripomoremo tudi z nadzorom nad telesno težo, krvnim tlakom, vrednostjo maščob v krvi in izogibanju sladki hrani ter stresu. Zaradi pojava urinske inkontinence se vse od tridesetega leta naprej priporoča izvajanje vaj za mišice medeničnega dna. Vaje je treba redno izvajati vsaj tri- do štirikrat tedensko, zadostujejo pa že trije nizi desetih vaj na dan, ki trajajo med 6 do 8

sekund. Staranje privede tudi do kožnih sprememb, saj koža postane tanjša, vse več je pigmentnih kožnih madežev. Tudi za ohranjanje zdrave kože je vredno omejiti kajenje, se izogibati stresu ter pretiranemu sončenju. Pomembno je tudi sprotno opazovanje kožnih sprememb, saj s tem pripomoremo k predčasnemu odkrivanju bolezenskih stanj. V obdobju pomenopavze se svetuje tudi poostrena ustna higiena, poleg preventivnih obiskov zobozdravnika, rednega umivanja in nikanja se priporoča tudi profesionalno čiščenje zobnega kamna. S primerno skrbjo za zobe lahko pravočasno odkrijemo posamične bolezni ozobja, ki so v srednjem življenjskem obdobju pogosto povezane s srčno-žilnimi boleznimi.

Hormonsko zdravljenje

Številne zdravstvene težave lahko učinkovito omilimo s hormonskim zdravljenjem, ki je priporočljivo predvsem za posameznice do 59. leta oz. znotraj desetih let po menopavzi in ženske z resnimi menopavzalnimi težavami. Hormonska nadomestna terapija ni primerna za vsakogar, bistvenega pomena je sprejemanje odločitev na podlagi vsakega individualnega primera posebej, pri tem pa upoštevati dejavnike, kot so starost, tveganje za nastanek krvnih strdkov in čas nastopa menopavze. Hormonska terapija obsega dodajanje estrogena in progestina. Osrednji namen

hormonskega nadomestnega zdravljenja je odpravljanje srednje močnih in izrazitih znakov menopavze, mednje sodijo vročinski oblivi, motnje spanja in upad kognitivnih funkcij. Hormonsko zdravljenje preprečuje zmanjševanje kostne gostote in posledično zmanjša tveganje za nastanek osteoporoz, poleg tega znižuje tudi tveganje za pojav posamičnih vrst raka in tveganje za nastanek boleznih srca. Zaradi nekaterih tveganj, ki jih hormonsko zdravljenje predstavlja, se v Sloveniji še vedno relativno malo žensk odloča za zdravljenje s hormoni. Med tveganja sodijo rak dojke, nepojasnjene krvavitve iz nožnice, pojav krvnih strdkov, akutno jetno obolenje, pa tudi naraščanje telesne teže, pojav migren ter krči v mišicah. Po nekaterih podatkih se na ta način pri nas zdravi okrog 10 % žensk, medtem ko je v drugih evropskih državah delež precej višji.

»Največ koristi za zdravje v obdobju pomenopavze ima aerobna vadba zmerne intenzitete. Med aerobno vadbo štejemo hojo, kolesarjenje, tek, plavanje in njim podobne oblike gibanja, ki znižujejo krvni tlak ter manjšajo možnost za nastanek sindroma inzulinske rezistence. Aerobna vadba med drugim tudi blagodejno vpliva na imunsko odpornost.«

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Imam skrivnost ... a ne vpliva na moje družabno življenje

Se srečujete z nehotenim uhajanjem urina ob smehu, kašljanju, hoji po stopnicah, dvigovanju in nošenju vrečk?

Preizkusite predloge Abena Light, za zaščito pri težavah z nehotenim uhajanjem urina.

Diskretne, visoko vpojne, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.

✓ 100-odstotna zračnost
– za zdravo kožo

✓ Tanke in diskretne
– za vsakodnevno udobje

✓ Z izjemno vpojnimi materiali
– za občutek suhosti in varnosti

✓ Nordijski znak za okolje
– prijazno do narave in vaše kože



www.abena-helpi.si | 080 22 53 | info@abena-helpi.si

Možnost naročila brezplačnega vzorca.

ABENA®

ABENA-HELPI d.o.o., Dobreve 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.

Nohti in lasje, mnogo več kot le okras



Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije

Človeško telo je skoraj v celoti poraščeno z roženimi izrastki – z dlakami, lasmi in nohti. Poraščeni nismo le po dlaneh, stopalih in ustnicah. Zdravi lasje in nohti razkrivajo veliko o posamezniku, tako o delu, ki ga opravljamo, kot o duševnem in telesnem zdravju, pojasnjuje **Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije, iz UKC Maribor**. Proizvodnja obeh strukturnih beljakovin, ki dajeta nohtom in lasem moč, trdnost, prožnost in obliko – keratina in kolagena – je v precejšnji meri odvisna od zadostnega vnosa beljakovin ter določenih mineralov in vitaminov v prehrani. **Nutricionist Nenad Kojić kot prvo priporočilo svetuje vnos kakovostne prehrane, prehranska dopolnila so šele na drugem mestu.**

Avtorica: **Petra Bauman**

Sestava nohtov

Nohti in lasje niso samo okras, ampak imajo številne pomembne funkcije. Nohti so specializirani roženi (keratinski) odrastki, ki ščitijo konice prstov ter pomagajo pri prijemanju in ravnanju z majhnimi predmeti. Sestavljeni so iz prozorne rožene (keratinske) nohtne plošče, nohtne matice (začetni del nohta, katerega del je tudi značilna lunica), nohtne posteljice, nohtne gube (paronihij) in hiponihija, ki je pod prostim robom nohtne plošče in se nadaljuje v kožo prsta, preprečuje vdor mikrobov pod noht. Spremembe nohtov povzročajo razni dejavniki: dednost, poškodbe, okužbe, nekatere kožne bolezni, tumorji, neprimerna prehrana, zdravila, predvsem pa vplivi okolja. Včasih nam spremembe na nohtih pomagajo pri ugotavljanju diagnoze (npr. luskavica), pojasnjuje **Katarina Trčko**.

Sestava las

Lasni mešiček obsega dlako ali las in ovojnico, v katero se izlivajo lojnice. Na dnu lasnega mešička je lasna papila, ki uravnava rast las. Tvorba lasnega stebela se začne v lasni čebulici, iz katere izraste lasni koren in proti površini kože prehaja v lasno steblo. V lasni mešiček vodi izvodilo žleze lojnice, ki s svojim izločkom masti lase. S staranjem se gostota lasnih foliklov zmanjšuje. Lasje nas ščitijo pred mrazom ter ultravijoličnimi žarki, deloma tudi pred mehanskimi poškodbami. Lasni mešiček obdajajo senzorična živčna vlakna, zato imajo lasje tudi čutilno funkcijo.

Rast las

Hitrost rasti las se ciklično spreminja. Uravnava jo lasna papila. Faza aktivne rasti lasu ali anagena faza se prične s tvorbo novega lasu in variira od dveh do osmih let. Katagena faza je prehodna in sledi anageni fazi, v njej pa je manj kot odstotek vseh mešičkov. V tej fazi se rast lasu upočasnjuje, postane tudi manj pigmentiran. Katagena faza traja tri do štiri tedne. Nato nastopi telogena faza – obdobje mirovanja, ki traja od treh do štirih mesecev. V tej fazi lasje izpadejo. Nato ponovno sledi anagena faza oz. rast novih las.

Pri zdravem odraslem moškem je 85–95 % mešičkov v anageni rastni fazi in večina drugih v telogeni. Razmerje med anagenimi in telogenimi lasnimi mešički je večje v otroštvu in manjše v starosti. S staranjem se trajanje anagene faze krajša, zato v starosti lasje ne dosežejo enake dolžine kot v mladih letih. Posamezne rastne faze trajajo različno, odvisno od starosti in regije. Obstajajo tudi individualne razlike. Tudi nekateri sistemski dejavniki (spolni, ščitnični hormoni ter rastni hormon) pomembno vplivajo na spremembo lasnega ciklusa.

Nohti pri otrocih in odraslih

Nohti se začnejo razvijati na konicah prstov v 10. tednu embrionalnega razvoja in rastejo celo življenje. Nohti rok rastejo hitreje kot nohti nog, predvsem na dominantni roki. Nohti rok zrastejo 0,8 mm na teden (3 mm/mesec), na nogah 0,25 mm tedensko (1 mm/mesec). Na rokah se obnovijo v 6–12 mesecih, na nogah v 12–18 mesecih.

Nohti hitreje rastejo pri otrocih, nosečnicah, poleti, podnevi, pri poškodbah, luskavici, čezmernem delovanju ščitnice itd. Počasneje rastejo pri starejših, pri podhranjenosti, ponoči, pozimi, ob vročinskih stanjih, hipotiroidizmu itd.

Bele lise na nohtih

Levkonihiya je razbarvanost nohta, pri kateri so bela posamezna mesta ali celotna površina nohta. Lahko je posledica različnih dejavnikov. Če so v nohtni plošči prisotne manjše belkaste pike, je to najverjetneje posledica poškodbe nohta, vidimo pa jih lahko tudi pri luskavici ali pri pomanjkanju cinka. Prečna bela razbarvanost je najpogosteje posledica poškodbe matice zaradi manikire. Če je belo razbarvanje na celotni površini nohta, je to najverjetneje posledica kožne bolezni, poškodbe nohta, sistemskih bolezni ali gre za prirojeno stanje. Belo razbarvanje se lahko pojavi tudi pri glivični okužbi.

Kaj določa kakovost las

Zagotovo imajo dedni dejavniki bistveno vlogo pri gostoti, barvi in kakovosti las ter kakovosti nohtov. Neuravnovešena prehrana, sistemska obolenja, nekatera zdravila ter zunanji dejavniki (kot so neustrezna manikira, grizenje nohtov, neustrezna nega las, okužbe idr.) lahko dodatno poslabšajo zdravje nohtov in las.

Krhki in razcepljeni nohti in lasje

Krhki nohti so pogosta motnja, ki večinoma prizadene ženske, starejše od 50 let oz. ženske v menopavzi. Pogosteje so prizadete ženske, ki opravljajo poklice, kjer pogosteje močijo roke. Krhki nohti se pojavljajo tudi pri nekaterih kožnih boleznih, kot je npr. luskavica ali pri jemanju nekaterih zdravil (npr. retinoidi) in nekaterih sistemskih boleznih (npr. slabokrvnost, boleznina ožilja). Za krhke nohte je značilna hrapava površina nohtne plošče, noht se na robu pogosto cepi. Pogosti zunanji dejavniki, ki povzročajo krhke nohte, so čezmerna izpostavljenost vodi, pretirana dolžina nohtov, izpostavljenost močnim alkoholnim raztopinam ali kislina in pogosta uporaba odstranjevalca laka za nohte. Pri nohtih na nogah lahko krhke nohte povzročita čezmerno potenje nog ter tesna obutev.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Spremembe v strukturi lastnega stebila so lahko prirojene. Krhki lasje so posledica slabše prehranjenosti, pogosteje pa delovanja zunanjih dejavnikov, ki poškodujejo lasno ovojnico. To so ultravijolično sevanje, nihanja temperature in relativne vlažnosti, različni toplotni, kemični in mehanski postopki pri kozmetični obdelavi. Lase poškodujejo alkalni šamponi in mila, preparati za kodranje las, nekatera barvila in drugi kozmetični pripravki.

Katero stanje las in nohtov nas mora resno skrbeti?

Nekatera sistemska obolenja lahko sprožijo izpadanje las. Znani sprožilci so hormonski (prekomerno ali premajhno delovanje ščitnice, nosečnost, uživanje oralnih kontracepcijskih sredstev), prehranski (pomanjkanje železa, cinka, biotina, stradanje,) ter nekatera zdravila. Tudi hujši psihični stres lahko vpliva na povečano izpadanje las. A vsako izpadanje las ni odraz obolenja, saj je do neke mere popolnoma normalno. Dnevno pri zdravi odrasli osebi izpade 100 do 200 las, če jih izpade več in izpadanje traja več kot štiri tedne, govorimo o bolezenskem izpadanju in tedaj je treba obiskati specialista dermatologa. Sistemska obolenja, okužbe ter nekatera zdravila lahko vplivajo tudi na spremembo barve in oblike nohtov.

Najboljša hrana za kakovost las in nohtov

Prehrana lahko pomembno vpliva na kakovost las. Nedohranjenost ali pomanjkanje cinka, selena, železa ali biotina lahko povzroči spremembe na nohtih ter suhe in lomljive lase ter izpadanje las. Za zdrave lase in nohte je bistven zdrav življenjski slog, ki vključuje uravnoteženo prehrano. Nekateri raziskave so pokazale ugoden učinek uživanja biotina (vitamina H) ter cistina pri krhkih nohtih. Če je vzrok za krhke lase ali nohte sistemska obolenja, ga je treba zdraviti.

Ali je barvanje las škodljivo?

Z raziskavami niso potrdili, da bi bilo barvanje las zdravju škodljivo, pojasnjuje Katarina Trčko. Zaradi pogoste uporabe kozmetičnih sredstev pa ugotavljamo vse več primerov alergijskih reakcij na parafenilendiamin, ki se nahaja v barvah za lase. Alergijska reakcija se kaže s srbečo, pordelo kožo, posuto z drobnimi mehurčki, ter luščenjem. Takšne bolnike je treba zdraviti s protivnetnimi zdravili, bistveno pa je, da se bolnik izogiba barvanju las.

Nenad Kojić, nutricionist:

Bolj kot prehrana sama je za zdravje – tudi zdravje nohtov in las – pomembna njena kakovost. Prisotnost oz. odsotnost mesa ali katere koli druge skupine živil v prehrani ne pove veliko o tem, kako primerno se nekdo prehranjuje. Vprašati se torej moramo, koliko kalorij (oz. kilojoulov) zaužijemo, in koliko beljakovin, ogljikovih hidratov, maščobnih kislin omega-3, vitaminov in elementov zaužijemo. Po pravilu to nikoli ne more biti samo eno živilo, ampak lahko govorimo samo o prehranskem vzorcu, ki vključuje pomembne skupine živil. Če bi morali izpostaviti en prehranski vzorec (oz. dieto), bi bil to najbrž mediteranski način prehrane, ki je na splošno najbolj dosledno povezan z največ ugodnimi vplivi na zdravje. Če bi želeli dlakocepiti s posameznimi hranili, pa z vidika zdravja las in nohtov lahko izpostavimo; beljakovine in kolagen, vitamin C, vitamini skupine B ter magnezij. Izjema bi bil morda le kolagen oz. želatina, ki ga v večjih odmerkih – takšnih, ki v znanstvenih raziskavah kažejo pozitivne učinke na zdravje kože, las in nohtov oz. okoli 15 g/dan – zelo težko zaužijemo s prehrano. Uživanje prehranskega dopolnila kolagena ali živil, ki so dobri viri kolagena, na primer želatine ali »želatinastih kosov mesa«, bi dejansko lahko imelo manjši pozitiven vpliv na zdravje nohtov in las.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

Trdovraten prhljaj?

Oronazol® 20 mg/g zdravilni šampon

Učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja!

Oronazol® zdravilni šampon, ki vsebuje učinkovino ketokonazol, se uporablja za zdravljenje in preprečevanje seboroičnega dermatitisa in prhljaja.

Oronazol® – uniči izvor prhljaja.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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



ABC

- A** Teža ne vpliva nujno na obrabo kolen.
- B** Škripanje v kolenu je lahko prisotno tudi pri mlajšem človeku.
- C** Sklepi lahko »napovedujejo« spremembo vremena.



Kolena in miti



Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortopedije

Vas zanima, ali je tek res škodljiv za kolena? Ali je previsoka telesna teža za kolena obremenilna in ali ljudi res trga po sklepih, ko se spreminja vreme? O kolenih in mitih, ki so z njimi povezani, smo se pogovarjali z **Gregorjem Kavčičem, dr. med., spec. ortopedije**, vodjo oddelka za ortopedsko kirurgijo v Splošni bolnišnici Novo mesto.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Najbrž kar precej ljudi verjame, da tek poškoduje kolena. Kaj pa vi pravite; je to zgolj mit?

Tek je za kolena vsekakor bolj obremenilen kot nekateri drugi športi, kot na primer kolesarjenje in plavanje. Tovrstni športi ne predstavljajo velikih obremenitev za kolenski sklep, saj ne povzročajo rotacijskih obremenitev sklepa. Najboljši športi so tisti, kjer ni udarjanja ob trdo podlago. Obremenitev pri igranju tenisa na plastiki ali pesku je vsekakor manj obremenila kot igranje tenisa na betonu. Zelo obremenilen šport za kolena je tudi badminton na trdi podlagi. Tudi košarka, rokomet in nogomet sodijo med športe, ki bolj obremenijo kolena. Pred vadbo je treba poskrbeti za ogrevanje, pomembni sta primerna obutev ter dobra hidriranost telesa.

Ali hidriranost telesa vpliva na kolena?

Pred, med in po vsakem treningu je treba poskrbeti za hidriranost telesa. Naša moč in vzdržljivost se zmanjšujeta, če ne zaužijemo dovolj vode. Kolenski sklep je obdan s sklepno ovojnico, ki oskrbuje sklep s tekočino in ga hidrira, zato do določene mere hidriranost telesa vpliva na kolena.

Je vpliv teže na kolena mit?

Teža na kolena vpliva, je pa paradoksa, da tisti, ki so zelo težki in se manj gibajo, kolena na ta način manj obremenjujejo. Do določene mere na obrabo in poškodbe vpliva tudi teža, vendar še bolj kot teža vpliva nanje frekvenca gibanja. Bolj pomembno je torej, koliko in kako ljudje obremenjujejo kolena. Glede na povedano velja, da najbolj obremenjujejo kolena tisti, ki so težki in zelo dejavni. Zgolj to, da teža negativno vpliva na kolena, je mit. Enako velja za umetna kolena. Tisti, ki imajo umetno koleno in so težki, si ga ne uničijo nič prej kot tisti, ki so lahki. Pomembno je, koliko ga uporabljajo.

Kaj pa škripanje v kolenu? Ali res škripa samo starim ljudem?

Škripanje v kolenu je znak spremenjenega hrustanca. Hrustanec nima lastnih žil in se hitreje postara kot druga človeška tkiva; s staranjem vsebuje manj vode in se izsuši. Zaradi postarane hrustanca pride do škripanja. Škripanje brez bolečine samo po sebi ni problematično, če škripanje spremljajo bolečine, pa to kaže na resen simptom. Zgolj kot zvočni fenomen pa škripanje ne sodi v kategorijo resnih simptomov. To, kar škripa v kolenu, so stične površine v sklepu. Pri kolenu najpogosteje škripa hrustanec, vendar ne drži, da kolena škripajo zgolj starejšim ljudem. Prav tako lahko škripajo tudi mladim oziroma mlajšim. Škripajo lahko neko obdobje, preneha in spet začne. Bolj ali manj je to odvisno od hidriranosti telesa.

Kaj pa trganje po sklepih? Ali lahko starejši ljudje res napovedo spremembo vremena?

Lahko. Ljudje čutijo spremembe vremena na sklepih. Bolečina kolena je vedno ciklična, se spreminja. Vezana je na vremenske razmere, letne čase, duševni stres, morda nekatere ljudi bolj boli tudi ob spremembah lune. Bolečine kolkov so bolj konstantne, medtem ko bolečina v kolenu precej niha. Zdi se, da je bolečina v kolenu bolj odvisna tudi od duševnega počutja. Pogosto se dogaja, da imajo ljudje z bolečinami v kolenu že določen termin za operacijo, potem pa bolečina preneha in nas pokličejo, da bi odpovedali ali prestavili poseg. Čez nekaj časa, ko se bolečina spet pojavi, pa jim je žal, da so odpovedali.

Kako lahko obnovljamo hrustanec oziroma poskrbimo, da ne pride do obrabe?

Ne moremo; treba se je naučiti novega načina življenja z obrabljenimi sklepi. V modernem svetu nas pretirano spodbujajo h gibanju; količina gibanja naj bo primerna starosti in morebitnim ortopedskim težavam. Mnogo ljudi pretirava, to je slabo za kolena. Pri obrabi kolena je treba tek opustiti in raje kolesariti ali plavati. Seveda boste zasledili tudi veliko lepih besed o preparatih, kot so kolagen, hialuronska kislina in glukozamin, ki naj bi pomagali pri obnovi hrustanca. Znanstvenih člankov, ki dokazujejo učinek teh preparatov na izboljšanje, ne poznam. Dokazov o tem ni. Lahko pa se zgodi, da vas bo koleno prenehalo boleti ravno takrat, ko boste začeli jemati enega od preparatov, pa boste prenehanje bolečine nepravilno pripisali temu. Kot sem že povedal, kolena v določenih obdobjih boljijo, v določenih pa ne.

Ali je lahko vzrok za bolečino v kolenu težava s kolki?

Pri otrocih se bolečina iz kolka izžareva v koleno in prav lahko se zgodi, da jih zaradi bolečine v kolku boli koleno. V odrasli dobi določenemu deležu ljudi bolečina iz kolena izžareva v kolko. Od živčevja je odvisno, kam projicira bolečino. Ortopedi se učimo, da bolniku, ki toži zaradi bolečin v kolenu, najprej

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

pogledamo kolk. Poznam primere, ko se je operiralo koleno, pa je bil v resnici bolan kolk. Pri teh diagnozah je potrebna previdnost.

Kdaj je potrebna operacija kolena?

V principu gre za odločitev, ki jo sprejmemo v dogovoru z bolnikom. Vsekakor morajo biti težave dovolj hude: bolečina, otežena hoja, resno okrnjene življenjske aktivnosti. Bolnik, ki ga koleno boli, pa še vse naštetu zmore, ni zrel za menjavo kolena. Menjava kolena je resen kirurški poseg. Z njim ni treba hiteti; vsekakor pa lahko zelo koristi takrat, kadar je res potreben.

Eden najbolj klasičnih mitov je, da telo ne sprejme »tujka« – torej umetnega kolena. Ali to drži?

Ne razumem tega izraza, čeprav vsi to govorijo. Gre za ljudsko razlago. Realni razlogi, da bolečina v kolenu po operaciji vztraja, so lahko vsaj trije: ali je bil poseg mehansko narobe narejen, ali je prišlo do okužbe ali pa je bila odločitev za operacijo prehitra. Razlaga, da telo ne sprejme »tujka«, je povezana z nezadovoljstvom bolnika po operaciji. Če so pričakovanja prava, pa bolečina vztraja, je šlo za neke vrste napako. Alergija na umetni material je redka in jo je zelo težko dokazovati. Jaz osebno še nikoli nisem imel bolnika, pri katerem bi lahko dokazali, da ima alergijo na material, torej na kovino v kolenu.

Kaj pa vas običajno vprašajo bolniki tik pred operacijo kolena?

Tipično vprašanje, ko predlagam umetno koleno, je: ali bom potem lahko hodil? Operacija kolena, če so prave indikacije, je zelo uspešna; skoraj tako kot kolk. Z umetnim kolonom lahko ljudje zelo dejavno živijo. Seveda pa svetujemo lažja fizična dela, lažje športe in življenje letom primerno. Starejši kot so ljudje, več je operacij kolena. Najpogosteje je to med 70. in 80. letom, kasneje pa se za operacijo redko odločijo, ker mislijo, da so prestari. Oktobra sem menjal koleno gospe, stari 92, in ji gre super.

5 dejstev o kolenuh

1. Kolena so eden najbolj obremenjenih sklepov v telesu.
2. Napačna obutev lahko prispeva k poškodbi kolena.
3. Kolena so najbolj zapleten sklep v telesu.
4. Bolniki s sladkorno boleznijo so bolj nagnjeni k poškodbam kolena.
5. Raztezanje, ogrevanje in zmerna vadba ohranjajo prožnost in moč kolena.

Preproste vaje za krepitev kolenske mišice

Spodnje vaje so preproste, izvajate pa jih lahko doma, na stolu z ravnim naslonjalom. Kljub temu da so zelo lahke, lahko z njihovo pomočjo ob vsakodnevni vadbi nekoliko okrepite svoje kolenske mišice.

1. Vaja z brisačo

Med kolena položite zloženo brisačo. Močno stisnite skupaj kolena in spodnji del nog. Zadržite ta položaj nekaj sekund. Nato nekaj sekund sedite sproščeno. Vajo nekajkrat ponovite.

2. Vaja s knjigo

Položite tanko knjigo med stopala na tleh. Dvignite knjigo tako, da iztegnete kolena. Za nekaj sekund zadržite ta položaj, potem pa položite stopala s knjigo nazaj na tla. Vajo nekajkrat ponovite.

3. Vaja z rotacijo stopal

Najprej dvignite iztegnjeno nogo tako, da konice prstov gledajo proti stropu. Potem počasi s stola dvignite celo nogo. Najprej tako, da obrnete stopalo malo navznoter in nato tako, da stopalo malo obrnete navzven. Nogo nekajkrat dvignite na vsako stran.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

NO•DOL
Ker deluje.

Recite STOP bolečini in prejmite DARILO!



Ob nakupu dveh izdelkov iz družine NODOL®, vam podarimo visoko kakovostne športne nogavice z OEKO-TEK certifikatom.

**Pokličite na telefonsko številko
05 66 32 440**



Medicinske sestre so nepogrešljive



Monika Ažman, predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege

»V hecu rada povem, da še nisem spoznala bogate medicinske sestre, če se seveda ni bogato omožila,« odgovori **Monika Ažman**, predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege, na mojo pripombo o podatku, da so otroci, glede na zaslužek, medicinske sestre uvrstili višje od bankirjev. Medicinske sestre, ki so se tudi v boju z novim koronavirusom postavile v prvo bojno vrsto, še vedno ostajajo spregledane pri deljenju finančne pogače. Medtem ko svoja življenja posvečajo bolnikom, nehoti žrtvujejo lastne družine, življenja, svoje osebno zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Če se ne motim, ste več kot dve desetletji opravljali poklic medicinske sestre. Nam za začetek zaupate, kaj je tisto, kar vas je prepričalo za ta poklic?

Brez dvoma moja osebna izkušnja. Kot otrok sem, najverjetneje zaradi prometne nesreče v zgodnjem otroštvu, imela velike težave s hrbtenico. Ta se je začela nepravilno kriviti, za kar sem potrebovala dolgoletno zdravljenje, pri katerem brez mavcev in steznikov ni šlo. Velik del otroštva sem preživela v ortopedski bolnišnici Valdoltra, kar mi je povzročilo velike čustvene bolečine, saj sem hrepenela po domu, po družini, mami. Ko sem se tako odločala, kaj v življenju želim postati, se nisem zanimala za poklice, kot sta zdravnica ali fizioterapevtka, saj sem jih povezovala z bolečino. Odločila sem se za poklic medicinske sestre, saj so mi prav te med časom v bolnišnici simbolično nadomeščale mamo, družino.

Kaj pa je po vašem mnenju skupnega vsem medicinskim sestram?

Težko rečem, kaj danes občutijo mladi, ko se odločajo za poklic, verjetno je veliko takšnih, ki se za poklic odločajo iz podobnih nagibov, kot sem se sama. Lahko pa povem za generacijo, kateri pripadam sama. Še vedno je namreč več kot tretjina medicinskih sester starejših od 50 let. Za poklic smo se odločile iz nagibov, da delamo dobro, skrbimo za druge, pomagamo ljudem in smo koristne družbi. Delamo dobro za skupno dobro. Medicinske sestre svoj poklic doživljamo z vsemi čutili, nadvse pomemben

je dotik, način, kako pristopimo k bolniku, osebni stik, lepa beseda. Seveda tudi me skozi delovna leta zorimo in se izpopolnjujemo. Tako kot se nalaga teža poklica samega, se v nas usede tudi njegova lepota. Vsak bolnik, s katerim stopimo v stik, nam nekaj da. Z vsakim namreč vstopaš v odnos, ne bežnega kot v trgovini, temveč iskrenega. Ti odnosi nad izoblikujejo. Tako nas kot bolnika. K človeku namreč pristopimo v trenutku, ko je ta še posebej ranljiv, je poškodovan, bolan. V teh ranljivih trenutkih se te hladni odzivi še bolj dotaknejo, toplina in lepa beseda pa sta še bolj dobrodošli. Medicinske sestre in babice smo po mojem mnenju sposobne resnično močne empatije in sočutja. K temu s celostno obravnavo bolnikov teži že izobraževalni sistem. Spodbuja nas, da ljudi obravnavamo celostno, z vsemi njihovimi potrebami, ne le fiziološkimi, temveč tudi čustvenimi in socialnimi. Dva bolnika si nista enaka!

Kako se je po vašem mnenju v zadnjih desetletjih spremenil poklic?

Tako kot vsi se tudi naš poklic nenehno spreminja in sledi razvoju tehnologije in znanosti. Opažam izreden napredek bodisi pri aparatih, materialih in tehnologijah, ki jih medicinske sestre v zadnjih letih uporabljamo pri delu. Zaznam pa tudi, da je zaradi velikega obrata bolnikov vse manj časa namenjenega vsakemu izmed njih. Danes medicinska sestra obravnava precej več bolnikov kot nekoč, z njimi preživi bistveno manj časa, čeprav gre za zdravljenje istih bolezni. Prav tako opažamo, da se vsi skupaj intenzivno staramo. Če sem v začetnih letih beležila predvsem mlajšo populacijo bolnikov in smo medicinske sestre imele predvsem opravka z otroki, mamicami itd., je danes naše delo v večji meri usmerjeno v starajočo populacijo. Tam so znanja in obravnava bistveno kompleksnejši. Včasih je dovolj, da se po dopustu vrneš v službo, pa že nisi več na tekočem z inovacijami.

Prepričana sem, da smo z epidemijo spet začeli ceniti poklic medicinske sestre, kaj pa pred tem? Se vam zdi, da je bilo vaše delo nekoč cenjeno?

V zadnjih tridesetih letih so nam določene stvari postale povsem samoumevne in dobro razvit zdravstveni sistem je ena izmed njih. Tega v večji meri predstavljamo medicinske sestre in babice. Me smo bile nekaj, kar je družbi pripadalo, samoumevno. Opažam pa, da so se v zadnjih letih temeljito spremenile vrednote v družbi. Vrednote, ki jih poklic medicinskih sester odseva, kot so empatija, tudi zaupanje, pravičnost, solidarnost, odgovornost, so postale za današnjo družbo nezanimive. Zadnjih trideset let je vse podrejeno kapitalu, ljudje se ženejo za boljšimi avtomobili in potovanji. Upam, da nam je epidemija nastavila ogledalo. Mislim, da je v neki meri že tako, saj so ljudje spoznali, da se medicinske sestre raz-

dajamo ne glede na vse. Četudi smo oblečene v skafandre, nosimo dvojne rokavice ali vezirje, še vedno bolnika nežno pobožamo, s trepljanjem bodrimo in tudi maske ne morejo zakriti naših srčnih nasmehov.

Vam pa je epidemija močno otežila delo, se strinjate?

Seveda, najtežje v danih okoliščinah je to, da nas nihče ni pripravil na kaj takšnega. Predsednik vlade Janez Janša mi je dejal, da če je vojna, je vojna za vse. Da se morajo tudi generali naučiti streljati in postaviti v prvo bojno linijo. Se strinjam, a razlika je v tem, da mi nismo imeli orožnih vaj. Šli smo naravnost na fronto. Živimo na srečni strani Alp. Izognili smo se boleznim, kot sta ptičja gripa in ebola, hujših potresov že dlje časa ni bilo. Narava nas resnično čuva. V nasprotju z našimi kolegicami po svetu, vzemimo že sestre, ki so v devetdesetih letih pomagale med vojnimi vihrami na Balkanu. Prvič smo se znašli v povsem neznanem. Današnje potrebe presegajo vse meje normalnega. Na to smo opozarjali že zadnjih 20 let, pa naša opozorila niso padla na plodna tla. Opozarjamo na kritično pomanjkanje kadra, namesto da bi situacijo rešili, pa se moramo pogosto še celo zagovarjati. Menedžerji prirejajo timbilinge, s katerimi bodrijo in opolnomočijo svoje zaposlene. Pri nas v zdravstvu pa je mizerija, suša! Prepustili smo se toku, ki nas je nesel naprej, pozabili pa smo vlagati v sistem, ljudi. Nimamo cilja. Kot država smo brez vizije. Material imamo, znanje tudi, a manjka kadra. Poklic medicinske sestre je najlepši poklic na svetu, pa vendar bi bilo pošteno, da se naše delo odraža tudi na naših tekočih računih!

Kakšne so zgodbe medicinskih sester, ki jih dandanes slišite?

Zadnjič sem se hecala, da bi si vse medicinske sestre zaslužile kakšen dober timbiling na Azurni obali. (smeh) A to so le divje želje. Večina medicinskih sester si trenutno želi le to, da bi lahko dva zaporedna dneva preživela doma. V krogu družine, brez zvonjenja telefonov, brez strahu, da bo jutri zvečer morala zakrpati luknjo v urniku. Številne z žalostjo povedo, da se domov vračajo utrujene, izmučene, zato se je praktično nemogoče posvetiti družini, otrokom, možu. Imajo slabo vest, saj živijo za službo. Živijo za to, da premagamo novi koronavirus. Sprašujejo se, ali bodo po koncu virusne krize sploh zmogljivi živeti normalno. Brez 220 ali kar 240 delovnih ur na mesec. Nekatere si želijo biti na stalnem delovnem mestu, saj situacija zahteva preusmerjanje delovne sile na mesta, kjer jo primanjkuje. Cel svet se trenutno naslanja na zdravstvo. Več kot polovico tega predstavljajo medicinske sestre, več kot 80 % je žensk. Svoj simbol (ženska z lučko) smo povezele po naši začetnici Florence Nightingale, ki je z lučko ponoči obiskovala ranjence. Zdaj pa se mi zdi, da smo prav medicinske sestre tista luč na koncu dolgega virusnega tunela!

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

- A** Primerna temperatura notranjih prostorov v zimskih mesecih je med 19 in 24 °C.
- B** Ogrevanje lahko okrni imunsko sposobnost našega organizma.
- C** Pozimi se izogibajte dolgotrajnemu prhanju z vročo vodo, prav tako pa tudi pogostim kopelim.



Kaj vas bo grelo to zimo?

S prvim snegom je prišlo tudi hladnejše vreme, zaradi česar se ob večerih stisnemo pod odejo na kavču in opazujemo praske kamina ali pa nas prijetno greje kak drug vir toplote. Slovenska gospodinjstva za ogrevanje prostorov in sanitarne vode porabijo do 80 % energije, v zadnjih letih pa je opazen porast v prid okolju prijaznih goriv. Kaj pa vi? Ste že našli način ogrevanja, ki vam in vašemu domovanju najbolj ustreza?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ogrevalna sezona na sončni strani Alp lahko traja tudi do osem mesecev. Običajno se tako k ogrevanju zatečemo že ob mrzlih septembrskih dneh pa vse tja do aprila. Večina ljudi dandanes še vedno stavi na klasične energente, se je pa raba ekstra lahkega kurilnega olja v zadnjih desetletjih več kot prepolovila. Slovenci odločitve o ogrevanju v večji meri sprejemajo na podlagi cenovne ugodnosti, v zadnjih letih pa je opaziti pozitiven trend k trajnostnemu ogrevanju z obnovljivimi viri energije (OVE). V Sloveniji tako narašča preskrba gospodinjstev s toplotnimi črpalkami, ki za svoje delovanje v večji meri uporabljajo OVE, zaradi česar sodijo v sam vrh ohranjanja naravnih virov in zmanjševanja emisij toplogrednih plinov. V večstanovanjskih stavbah še vedno prevladuje ogrevanje na zemeljski plin, ki pa v letošnji sezoni dosega nesorazmerno visoke cene. Izbira energenta sicer praviloma ne vpliva bistveno na samo udobje v prostoru, pomembnejši je način dovoda toplote v prostor. Med Slovenci sta najbolj priljubljena talna in radiatorska distribucija toplote, nekateri pa se odločajo

ogrevati domovanje tudi ob pomoči klimatske naprave. Ta še zdaleč ni namenjena le hlajenju, temveč predstavlja enega cenovno ugodnejših načinov ogrevanja. Po nekaterih podatkih naj bi bila klimatska naprava nepriemerljivo ugodnejša rešitev od ogrevanja s kurilnim oljem ali plinom, obenem pa zahteva tudi minimalno vzdrževanje. Če niste pristaš ogrevanja s klimatsko napravo, ji med hladnejšim delom leta privoščite zimski sponec. Pred začetkom sezone pa ne pozabite na obvezno čiščenje naprave, saj se v času mirovanja v uparjalniku lahko pričnejo razvijati bakterije, mikroorganizmi in virusi. Posledice se ob ponovnem zagonu klimatske naprave odražajo v neprijetnem vonju.

Ogljikov monoksid – tihi morilec
Med najbolj razširjenimi energenti na slovenskih tleh je les, bodisi v obliki lesnih peletov ali drv. Les velja za nadvse cenjen OVE, vendar pa se ob njegovem izogrevanju sproščajo

trdi delci, ki onesnažujejo zrak. To se najbolj odraža v zimskih mesecih, ko so vrednost trdih prašnih delcev PM 10 in PM 2,5 znatno dvignejo kot posledica uporabe kuršč na les in izogrevanja fosilnih goriv. Kljub temu je ogrevanje z lesnimi energenti v Sloveniji tudi zaradi visoke poraščenosti z gozdom nadvse razširjeno, številni pa osnovni ogrevalni sistem nadgradijo s kaminom, četudi zgolj zaradi prijetnega občutka, ki ga v nas zbuja bližina ognja. A ob tem je potrebna velika mera previdnosti. Prav kurilne naprave in generatorji električne energije pri svojem delovanju sproščajo v zrak smrtno nevaren ogljikov monoksid. Zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom je v zadnjih letih umrlo kar nekaj ljudi, ker pa ga človeška čutila ne zaznavajo, si je prislužil ime tihi morilec. Zastrupitev s CO prepoznamo po glavobolih, slabosti, utrujenosti, omoččnosti, motnjah vida, nezavesti in ne nazadnje tudi smrti. Zastrupitev lahko povzroči trajne okvare mož-

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?





Če je vaše življenje ogroženo, vas lahko reši le kakovosten
JAVLJALNIK OGLJIKOVEGA MONOKSIDA!

Model: Ei207

- 10 letna življenjska doba
- Enostavna namestitvev, priložena navodila za montažo
- Spomin zadnjega sproženega alarma prisotnosti CO
- Baterijsko napajanje 2x 1,5V AAA
- Proizvedeno na Irskem, EU!
- 5 letna garancija z možnostjo podaljšanja na 10 let!

CENA S POPUSTOM VELJA ZA SPLETNI NAKUP NA
WWW.DETEKTORSISTEMI.SI
S KODO ZA POPUST ABCZDRAVJA
IN OSEBNIM PREVZEMOM.



34,95 € -30%
24,47 €

Cene vključujejo 22% DDV. Akcija velja do 31.1.2022. Popusti se ne seštevajo! Ponudnik: Detektor sistemi d.o.o., Litostrojska c. 40a, 1000 Ljubljana

»Po Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb je v zimskih mesecih za toplotno udobje sedečih oseb v bivalni coni ugodna temperatura med 19 in 24 °C. Z izrazom *cona toplotnega udobja* označujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vročine in ko ne zaznamo gibanja zraka ter pomanjkljive vlažnosti. Seveda pa se ugodna temperatura zraka od človeka do človeka razlikuje, nanjo pa v veliki meri vplivajo dejavniki, kot so starost, spol in zdravstveno stanje.«

ganov, zato je treba stik s plinom, ki nastaja pri nepopolnem gorenju plina, kurilnega olja, drv, premoga itd. vzeti skrajno resno. Z rednim pregledom in vzdrževanjem kurilnih naprav ter dimnikov lahko najhujše tudi preprečimo, ključna pa sta tudi primerno prezračevanje bivalnih prostorov ter namestitve detektorja CO, ki vas bo opozoril na kopičenje ogljikovega monoksida v prostoru.

Toplotno udobje odvisno od starosti, spola pa tudi zdravja

Po Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb je v zimskih mesecih za toplotno udobje sedečih oseb v bivalni coni ugodna temperatura med 19 in 24 °C. Z izrazom *cona toplotnega udobja* označujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vročine in ko ne zaznamo gibanja zraka ter pomanjkljive vlažnosti. Seveda pa se ugodna temperatura zraka od človeka do človeka razlikuje, nanjo pa v veliki meri vplivajo dejavniki, kot so starost, spol in zdravstveno stanje. Pri izbiri primerne temperature tako bodimo pozorni, v kolikor so med nami tudi ranljivejše osebe, kot so kronični bolniki, dojenčki ali starejši. Na to, kakšna je za nas idealna temperatura zraka v danem trenutku, vplivajo tudi naša oblačila in naša telesna dejavnost, v sedečem položaju nam tako prija višja temperatura kot ob gibanju. Pri tem velja omeniti, da naj bo temperatura doma v zimskih mesecih primerna zunanji. To pomeni, da ne ustvarjamo tropskega raja znotraj doma, temveč izberemo temperaturo, pri kateri se bomo tudi v dolgih hlačah in dolgih rokavih dobro počutili. V bivalnih prostorih in na hodnikih naj bo temperatura nižja kot v bivalnih. Poudariti velja, da je treba poskrbeti tudi za primerno prezračevanje prostorov, saj le tako lahko zagotovimo primeren zrak v prostoru. Priporočamo se zračenje trikrat dnevno, dovolj bo že tri do štiri minute, poskrbite pa, da bodo vsa okna in vrata na stežaj odprta.

Občutljiva koža podvržena razvoju zimskega ekcema

Z ogrevanjem zrak v naših prostorih postane bolj suh, zato je prav, da preverjamo vlažnost zraka tudi v zimskih mesecih. Optimalna vrednost vlažnosti zraka je med 45 in 60 %, prekomerno vlažen zrak lahko pripomore k razvoju plesni, presuh zrak pa draži sluznico, povzroča glavobole, utrujenost in težave s kožo. Ogrevanje lahko okrne imunsko sposobnost našega organizma, izsušena pa postane tudi naša koža. Suh zrak poškoduje tanek zaščitni sloj maščob na površini, ki ohranja vlago v koži. Posledice občutimo kot zategnjenost in izsušenost kože, povrhnjica se lahko začne luščiti in razpoka. To lahko privede k poslabšanju kožnih bolezni, kot sta atopijski dermatitis ali luskavica, v najslabšem primeru pa celo v vnetje kože oz. zimski ekcem. Slednji lahko prizadene tako otroke kot odrasle, bolj pa so mu podvrženi posamezniki s suho in občutljivo kožo, ki je pogosteje izpostavljena dejavnikom okolja.

Zimski ekcem prepoznamo po drobnih luskah in pordelih kožnih obročih, ki se pojavijo na obrazu in telesu. Pri starejših jih je mogoče opaziti predvsem na golenih. Zdravljenje izrazitih vnetij poteka ob pomoči kortikosteroidov, pri blagih oblikah pa zadostujejo že ukrepi za nego suhe in občutljive kože. Tudi sicer se v zimskih mesecih velja držati ukrepov, s katerimi lahko kožo pred izsušenim zrakom in dejavniki okolja dodatno zaščitimo. Izogibajte se dolgotrajnemu prhanju z vročo vodo, prav tako pa tudi pogostim kopelim. Pozorni bodite tudi pri izbiri sredstev za prhanje, izberite takšne, ki vsebujejo dodatke olj in kakovovega masla, ki kožo nahranijo in navlažijo. Po prhanju kože ne drgnite z brisačo, temveč jo le nežno popivajte in nanesite losjon za telo. Zaščitite tudi kožo na obrazu, izberite vlažilne kreme, ki pustijo kožo dihati, in ne pozabite na uporabo zaščitnih sredstev proti soncu, izpostavljeno kožo na vratu pa zakrijte s šalom.

Privoščite svojim očem počitek

Ogrevanje izsuši tudi oči, ki so v zimskih mesecih zaradi krajšega intervala dnevne svetlobe in pogostejšega zadrževanja v notranjih prostorih že tako ali tako na udaru. Posledice lahko občutimo kot izsušenost oči, kar se odraža z razdraženostjo, pordelostjo, v nekaterih primerih tudi zamegljenim vidom. Ker izsušenosti oči ni mogoče povsem odpraviti, lahko simptome omejimo in omilimo z vlaženjem oči in prostorov samih. V lekarnah in specializiranih prodajalnah lahko najdemo različne pripravke, ki pomagajo navlažiti oči, med drugim umetne solze. Sodobni pripravki zadržijo vlago na površini očesa in tako preprečujejo izsušenost. Če veliko časa preživite za računalnikom, si vzemite nekaj trenutkov, da pogled usmerite drugam in oči spočijete, v kolikor imate možnost, si privoščite krajši sprehod na prostem. Ob strmenju v računalnik mežikamo redkeje kot sicer, kar izsuši oko. Med premom oko pogosteje zamežika, solzni filter pa se ponovno porazdeli po površini.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



ALHYDRAN

Medicinska krema, ki zmanjšuje nelagodje pri ekcemih in lajša srbenje, rdečico in pekoč občutek. Krema zagotavlja optimalno in dolgotrajno hidracijo kože, učinkuje blagodejno, kožo takoj pomiri in zmešča. Primerno za vse tipe kože in stanja kože ter za lajšanje in preprečevanje ekcemov.



adva med

www.advamed.si info@advamed.si
Vodovodna cesta 99 | 1000 Ljubljana

iVent

Podarjamo svežino!

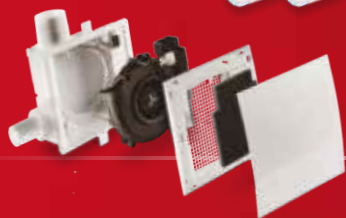
NAJBOLJE PRODAJAN DRUŽINSKI PAKET



2x rekuperatorska
prezračevalna enota **I-VENT**



2x daljinski upravljalnik
+ mobilna aplikacija



1x ventilatorska enota
SILVENTO V-EC

+ **GRATIS** montaža

1.000€

PRIHRANKA

~~2.550€~~
1.550€

LUNOS
energy-efficient



080 73 13

lunos.si

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABC

A Najgloblje spanje dosežemo v prvi uri po uspavanju, praviloma okoli polnoči.

B Za dober spanec bodimo čim bolj dejavni podnevi, zadržujemo se na sončni svetlobi, pred spanjem pa smo umirjeni in ne nosimo svojih skrbi s seboj v posteljo.

C S korenino baldrijana si pomagamo za lažje uspavanje in mirnejši spanec, v ta namen pa se uporabljajo tudi sivka, melisa in hmelj.



Zakaj ne moremo spati?

Mnogi ljudje se vsaj kdaj v življenju soočajo z nespečnostjo. Razlogov za to je, seveda, več, prav tako si lahko pomagamo na različne načine, med drugim tudi z domačo lekarno. Vsekakor je pomembna higiena spanja oziroma številni dejavniki, na katere imamo vpliv tudi mi sami. Pomembno je, da je naš spanec karseda kakovosten, saj vpliva na naše počutje podnevi in s tem kakovost življenja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Spanec je boljši kot žganec, so govorile že naše mame, babice, tete ... in zato je dobro vedeti, kaj lahko sami naredimo za to, da bomo čim bolj spočiti in bomo tudi na tak način poskrbeli za svoje zdravje. Prav je, da se v posteljo odpravimo spat ob približno istem času in vsaj do 23. ure. Če se odpravimo spat v zgodnjih jutranjih urah, spanec ne bo tako kakovosten, kot če odidemo spat pred polnočjo. Prostor naj bo prezračen, zatemnjen in ne prevroč. Zvečer ni priporočljivo biti preveč telesno dejaven, prav tako se odsvetujejo uživanje alkohola, težke hrane, kave in kajenje, izogibati se je treba UV-svetlobi (gledanje televizije v postelji, podaljšano brskanje po internetu ...). Preden zaspimo, ne razmišljamo o težavah. Sprostimo se morda s kakšno manj zahtevno literaturo, da pozabimo na vsakdanje težave. Zelo dober

je konstanten ritem spanja, saj na ta način uravnamo tako imenovano notranjo biološko uro. Torej, spat hodimo ob istih urah, prav tako pa se zbuja vsako jutro ob istem času. Red koristi tudi pri spalnih navadah. Vsak od nas sicer pomni kakšno noč, ko nismo dobro spali, vendar to še ne pomeni, da imamo težave z nespečnostjo. Po besedah vodje Centra za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo **prof. dr. Leje Dolenc Grošelj, dr. med.**, nespečnost delimo na akutno in kronično. »Akutna je po navadi vezana na neki stresni dogodek in po njem praviloma kmalu izzveni. Kadar pa nespečnost vztraja več kot tri tedne in se že pojavijo dnevni simptomi z utrujenostjo, govorimo o kronični nespečnosti. Nespečnost se ponoči kaže kot oteženo uspavanje in/ali pogosta in podaljšana nočna prebujanja. Zgodnje jutranje prebujanje največkrat ni znak nespečnosti, ampak zgodnjega večernega uspavanja pri starejših ljudeh, ki po navadi potrebujejo krajši spanec. V nespečnosti bolniki občutijo težave s koncentracijo, slabim počutjem, utrujenostjo, dnevnimi glavoboli ... Ob tem je prisotna tudi dnevna zaspanost, ki se je najbolj bojimo med vožnjo motornih vozil.«

Ležišče vpliva na kakovost spanja

Na trgu nas bombardirajo z oglasi za najboljše postelje, ki je sestavljena iz okvirja, letvenega dna in vzmetnice. Vsekakor ni univerzalnega pravila, katera postelja je naj-

boljša in bi na splošno ustrezala večini uporabnikov. Pri tem je treba upoštevati številne dejavnike, tudi način spanja, telesno težo in višino. Poskusiti moramo, ali nam je všeč bolj trda ali mehkejša vzmetnica. Če imamo zdravstvene težave, denimo s hrbtenico ali pa določene alergije, je dobro, če se pred nakupom ležišča posvetujemo z zdravnikom ali farmacevtom. Vsekakor drži, da moramo izbrati kakovostne materiale, ki nam bodo na dolgi rok omogočali dober spanec. Skratka, pred izbiro udobne, prijetne in vzdržljive postelje po naši meri malce preučimo, kaj bi pravzaprav radi in preizkusimo več možnosti ter se nato odločimo za najboljšo, ki nam bo omogočala najprijetnejši in miren spanec. Ob vsem tem poskrbimo tudi za to, da bo naša spalnica prijeten, čist prostor, v katerem ponoči ni hrupa in svetlobe, še posebej pa ne kakšnega sevanja elektronskih naprav, ki je lahko nezdravo in zelo moteče. Še lučko budilke je najbolje obrniti stran od vidnega polja, da nas ne frustrira, koliko časa se uspavamo, koliko časa še lahko spimo in podobno. Velja, da UV-svetloba zavira izločanje hormona spanja, to je melatonina, ki se izloča v temi in je pomembno, da je njegova raven najvišja ponoči med spanjem. Ne pozabimo pa niti na primerno temperaturo, to je nekje med 16 in 21 °C, in vlago. Najprimernejša vlažnost zraka je nekje med 40 in 60 %. Vse izpostavljeno lahko nekoliko variira od posameznika do posameznika, saj se ljudje razlikujemo in toliko, kot je nas, je tudi

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

želja. Če pa imate težave z nespečnostjo in ne spite dobro, preverite izpostavljene dejavnike in morda boste ugotovili, da je nekatere stvari vendarle treba spremeniti. Včasih že spuščena roleta dela čudeže.

Zamašen nos in smrčanje preprečujeta spanje

Včasih zaradi zamašenega nosa, ki ga povzroči prehlad, slabo spimo, vendar je to zgolj prehodna situacija, ki izzveni, ko premagamo osnovno težavo. Nekateri pa imajo vendarle težave z nosom, smrčanjem in posledično zato nekakovostno spanje. Sicer ni nujno, da tisti, ki smrčijo, tudi slabo spijo. Včasih so bolj moteči za okolico, kot za njih same. **Prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije**, ob tem pojasnjuje: »Tisti, ki ponoči brez težav diha skozi nos, spijo po navadi dobro. Nos ni nepomemben organ; je kot veža v hiši. Zrak segreje, ga navlaži, očisti in pripravi za vstop v pljuča. Če dihamo ponoči skozi usta, pride neustrezno pripravljen zrak v pljuča, razvijeta se lahko kronični bronhitis ali astma. Nekaterim smrčačem se zaradi dinamične zapore zamašita nosna prehoda in proti jutru pričnejo dihati skozi usta. Ti zato spijo manj učinkovito. Ponoči se večkrat prebujajo, da si navlažijo suha usta s požirkom vode, zjutraj pa se kljub vsemu zbuja z zasušanim in hrapavim grlom, kašljajo in imajo občutek dušenja. Njihov spanec je lahko večkrat nekakovosten.« Smrčanje pa je lahko tudi opozorilo za nastanek resnejših zdravstvenih težav, če so prisotne prekinitve dihanja, in dnevne zaspanosti. Približno 2 do 4 % odraslih ima namreč vsaj lažjo obliko obstruktivne apneje (prenehanje dihanja) v spanju (OSA). Gre za statično ali dinamično zaporo zgornjih dihalnih poti (nosnih hodnikov, žrela ali grla) med spanjem. »Taki bolniki ponoči pogosto smrčijo, se premetavajo po ležišču, se prekomerno znojijo in se večkrat zbuja v paniki pomanjkanja sape. Partnerji pa opažajo, da smrčači večkrat na noč prenehajo dihati. Zjutraj se taki

bolniki zbuja čemerni, zbiti, utrujeni, upočasnjeni, z občutkom, da se niso naspali oz. da niso nič sanjali. Čez dan večkrat zakinkajo tako doma kot na delovnem mestu. Delovno in umsko so manj učinkoviti. So velikokrat povzročitelji delovnih in prometnih nezgod,« pove Igor Koren in dodaja, da zdravljenje poteka na več ravneh: vključuje hujšanje, spodbujanje telesne dejavnosti, ureditev prehodnosti nosnih poti (kirurško ali protivnetno), odsvetujejo se jemanje sedativov in pitje alkohola ali pa je potrebno dodatno zdravljenje z aparaturnimi, ki proizvajajo zračni nadtlak v dihalih (CPAP).

Pred spanjem se je dobro umiriti

Večina nespečnosti ne pomeni hude nepremostljive težave, ampak je posledica kakšnega napačnega ravnanja posameznika. Denimo, športne dejavnosti so zelo priporočljive, saj so del zdravega načina življenja, vendar je pomembno, kdaj jih izvajamo. Včasih povzročijo negativno posledico. Tik pred spanjem nam bodo dvignile raven adrenalina, zvišale srčni utrip, težko se bomo umirili in zagotovo kar nekaj časa ne bomo mogli zaspali. Vsaj uro, dve, najbolje tri pred želenim uspanjem se raje odpovejmo intenzivni športni dejavnosti in si tako omogočimo miren prehod iz budnosti v spanje. Vsekakor pa migajmo čez dan. Bodimo redno športno dejavni, saj bo tako naš spanec globlji, boljši in kakovosten. Tudi druga skrajnost, da čez dan preveč počivamo, si privoščimo večurni spanec, ne bo prav dobra izbira, če želimo ponoči dobro spati. Čez dan ostanimo budni, saj bo tako večerno uspanje lažje. »Velja, da spimo v temi ponoči in smo budni podnevi. V odrasli dobi imamo eno dolgo periodo nočnega spanja in praviloma popoldanskega dremeža ne potrebujemo. Še posebej ga odsvetujemo vsem bolnikom z nespečnostjo. Ni pomembno, koliko časa ponoči spimo, ampak kako kakovostno je spanje. Pomeni, da je spanje dobro takrat, ko potrebujemo kratek čas, da zaspimo, imamo malo

nočnih prebujanj in se zjutraj zbudimo spočiti ter normalno funkcioniramo podnevi,« pojasnjuje prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med. Tik pred spanjem tudi ni dobro, da uživamo težko hrano. Če smo lačni, si privoščimo lahek prigrizek. Znano je, da že skodelica kave lahko vpliva na spanje. Pravzaprav nam vse, kar vsebuje kofein, tudi raznovrstni energetski napitki, onemogočajo dober spanec. Tudi alkohol, ki res da včasih pomaga pri sprostitvi in posledično lažjemu uspanju, ne bo prav dober popotnik za prespano noč. Povzroči lahko nočna prebujanja in nemirno spanje. Prav tako je težava lahko kajenje. Nikotin, ki ga cigareta vsebuje, deluje tudi kot spodbujevalec budnosti.

Pomagajmo si tudi z domačo lekarno

Kakšna neprespna noč še ne pomeni konca sveta, vendar pa poskusimo stremeti k temu, da situacijo izboljšamo, da ne bi prišlo do kakšnih drugih nepotrebnih težav. »Nespečnost je najpogostejša motnja spanja, ampak tudi najmanj nevarna. Pomembno je zavedanje, da neprespna noč ni katastrofalna in da naše telo praviloma zelo dobro kompenzira nespečnost. Največkrat je večji problem zaskrbljenost bolnikov z nespečnostjo in pridružena anksiozna in depresivna komponenta,« še izpostavlja Leja Dolenc Grošelj. Zato bo najbolje, če bomo še enkrat preverili vse dejavnike, ki lahko vplivajo na kakovost našega spanja in odpravili pomanjkljivosti. Pomagamo pa si lahko tudi s toplimi napitki. Po besedah **prof. dr. Sama Krefta, mag. farm.**, največ raziskav o dobrem vplivu na lažje uspanje in mirnejši spanec predlaga korenino baldrijana. Tradicionalno pa se v ta namen uporabljajo tudi sivka, melisa in hmelj. Privoščimo si skodelico dišečega čaja v svoji najljubši pižami v ravno prav ogretem prostoru in razmišljajmo o lepih stvareh, pa bo noč karseda prijetna in s tem tudi dan, v katerega se bomo zbudili naspani in pripravljeni na nove izzive.

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



MELATONINAMED FAST

Rahel in nekakovosten spanec?
Pogosta nočna bujenja?
Nespečnost?

Melatonin ali "hormon spanja".
V čisti obliki, brez dodatkov.
Vsaka tableta vsebuje 0,4 mg melatonina.
Najugodnejše razmerje količina/cena.

INSTITUT. 

Generalni distributer

Naročila in seznam prodajnih mest:
w: www.institut-o.com
m: info@institut-o.com
t: 040 277 857

Zelena stran

Kirurgija

Kirurški center Toš

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

Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00,
www.kc-tos.si,
info@kc-tos.si

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

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

Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88,
www.oliviers.si

Zobozdravstvo

Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358

www.centerhocevar.com,
info@centerhocevar.com
fb: Center Hočevar

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

www.zobozdravstvo-prenadent.si

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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ

Mlinše 11a, Izlake,
tel.: 03 567 50 10

www.zobozdravnik-mlinse.si

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

Zdravstveni in diagnostični centri

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

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

MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436,
www.remeda.si,
info@remeda.si

Ginekologija in urologija

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

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 041 734 725, www.diaivita.si

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

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

Proloco medico d.o.o.

Hrvatski trg 1, Ljubljana
tel.: 01 43 98 300,

www.proloco-medico.si

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

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

Optiki

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00,
fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

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

Optik Janez Poznič s.p.

Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67,
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,
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,
info@optika-kuhar.si

OPTO center, specialistični oftalmološki pregledi, estetika, optika

Turnerjeva 17a, Maribor
Tel.: 041 426 300
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,
www.optika-terzan.si

Vsebinska

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 21,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

ZA PRAZNIKE SI LETOS
"DAJTE DUŠKA"!

Biostile

AKCIJSKA
PONUDBA

IZKORISTITE TAKOJ



PRAVA REŠITEV
za VAŠO prebavo!!

- UČINKUJE TAKOJ
- PRIMEREN ZA VSE

- lažja prebava
- boljša prebava
- več prebavnih encimov
- brez napihnjenosti
- urejena črevesna flora



NAROČITE
TAKOJ

57,80 €

~~77,50 €~~

080 88 44

IN SI ZAGOTOVITE



+ BREZPLAČNA
POŠTINA!

Najtežje je gledati polno praznično mizo z željo, da bi, če ne pojedli, vsaj poskusili vse dobrote na njej. Vendar se pogosto že samo misel na hrano, ki težka obleži na želodcu, spremeni v strah pred razvajanjem brbončic. Pomanjkanje prebavnih encimov s starostjo narašča. A to ne pomeni, da ne obstaja rešitev. Želodcu lahko priskočimo na pomoč z dodajanjem prebavnih encimov, ki mu bodo pomagali hrano pravilno razgraditi in omilili ali celo preprečili težave.

Uživanje prebavnih encimov lahko reši marsikatero prebavno težavo, kot so gastritis, intoleranca na hrano, pekoč želodec, bolečine v žilici, težave po operaciji žolčnika in tudi težave z želodčno kislino. Izdelek *Carbo Digest* vsebuje spekter vseh potrebnih prebavnih encimov, deluje hitro in učinkovito. Narejen je po formuli dr. Tomislava Majiča. Primeren je za vse in preverjeno deluje!

Tudi urejena črevesna mikroflora je temelj našega zdravja. Kar 80% zdravja se nahaja ravno v črevesju.

Vsi radi uživamo sladko hrano, ogljikove hidrate in "moderno" hrano, ki je odlična podlaga za razvoj slabih bakterij. Ko slabe bakterije presežejo dobre bakterije, se podre ravnovesje telesnih funkcij in to občutimo kot utrujenost, čustveno razdražljivost, zaprtje, napenjanje, bolečine v želodcu...

Težave, ki nam resnično ne služijo lahko odpravimo z uživanjem arabinogalaktana, ki spodbuja razvoj bifidobakterij.

Obstajajo dokazi, ki govorijo o tem, da uživanje arabinogalaktana pospešuje delovanje koristne črevesne mikroflore.

Izdelek *Liquid Prebiotics* vsebuje arabinogalaktan in redna uporaba napitka pripomore k uravnoteženi črevesni mikroflore, pravilnemu delovanju črevesja, vam pa omogoča, da si boste lahko brez slabe

vesti, privoščili praznične dobrote.

Že mnogokrat preverjena kombinacija deluje še boljše s pitjem *Protex* čaja. Čaj je prijetnega okusa in lahko se ga pije čez dan, saj njegov blagodejen učinek pozitivno vpliva na prebavo, preprečuje napihnjenost in stimulira peristaltiko.

Letos je res lahko drugače!

Prepričajte se sami in postanite del zadovoljnih strank.

Pa dober tek in srečno!

www.biostile.si
info@biostile.si

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

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?



aminoplus[®] immun



30 vrečk



7 vrečk



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

- Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folat in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za
vegetarijance



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

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Kyberg  vital

Vsebina

- 4 Otroci in koronavirus
- 6 Pljučnica in covid-19
- 9 Pretiravanje s hrano med prazniki
- 12 Težka astma, simptomi in zdravljenje
- 15 Rak, ki najbolj ogroža moške
- 17 Kaj vam (lahko) sporoča boleče grlo?
- 20 Kaj je krvni strdek?
- 22 Astmatiki lahko živijo normalno življenje
- 24 Priložnost znova videti kot nekoč
- 26 Zobje – kamen na kamen ni palača
- 28 Podkožne krvavitve
- 29 Zakaj pa vas zjutraj boli glava?
- 32 Urgentna medicina: Kaj storimo? 2. del
- 34 Izboljšajmo življenje v pomenopavzi
- 36 Nohti in lasje, mnogo več kot le okras
- 38 Kolena in miti
- 40 Medicinske sestre so nepogrešljive
- 41 Kaj vas bo grelo to zimo?
- 44 Zakaj ne moremo spati?