

ABCzdravja

Februar 2022
Leto 17, številka 2

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



Rehabilitacija covidnih bolnikov

Terapija, ki raka uniči od znotraj

Hranila za zdravo nosečnost

Zdravje žensk po petdesetem letu

Ko sami ne zmoremo več

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

BIOSTATINE

št. 1 ZA URAVANANJE HOLESTEROLA*

Holesterol je tak, kot mora biti.

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si | 05 6632 440



*OPUŠČENJE: 10.000 mg holesterola na liter krvi
- V lekarni kategoriji OTC - V 100

ŠVICARSKI TESTI VRHUNSKE KAKOVOSTI!

BIO SÝNEX

... KER NAM JE MAR

BIO SÝNEX 1/22

INOVATIVNO

CARDIOVASC[®] plus

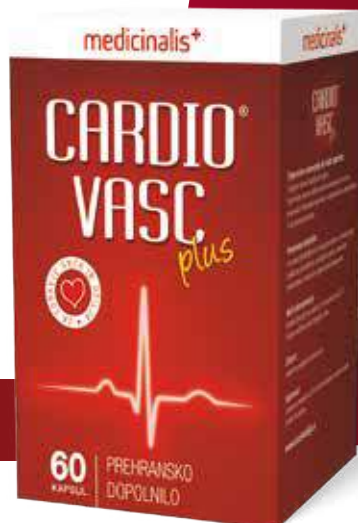
BREZ KONKURENCE ZA SRCE IN OŽILJE

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih
učinkovin v
eni kapsuli



- **100% krilovo olje (500mg):** edinstvene Omega-3
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanje srca in možganov.



V kapsulah brez
vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave. www.srceinozilje.si

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



Raziskava je
dokazala:*
železo pomaga
utrujenim
ženskam.

New Iron[®]

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:

080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

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

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

Vsebina

- 4 Se na obzoru kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial.« OMA, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.



Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 17, številka 2, februar 2022
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.



Se na obzorju kaže konec epidemije?

Marca bomo obeležili dve leti od prvega primera okužbe z novim koronavirusom na slovenskih tleh. Leto 2022 se je začelo z rekordnim številom okužb, kljub nerazglašeni epidemiji pa tudi z nekaj konkretnimi spremembami. Zaradi preobremenjenosti testiranj PCR je s februarjem za potrditev okužbe zadoščal že pozitiven rezultat HAG-testa. Na dan nastajanja tega prispevka, prvi februarjski dan, je bilo v bolnišnicah 837 ljudi, 132 na intenzivni negi. Dvotedenska incidenca je znašala 8.324,6 na 100.000 prebivalcev, precepljenost pa je bila 57,4-odstotna.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V sredini decembra smo v Sloveniji zabeležili prvih deset primerov okužbe z različico omikron, osebe pa so poročale o lažjem poteku bolezni z blagimi simptomi. S prazniki se je hitro prenosljivi virus še bolj razširil, za razliko od delte pa ima omikron tudi precej krajšo inkubacijsko dobo. Pri različici delta so od okužbe do pojava simptomov lahko pretekli štirje dnevi, pri omikronu lahko zgolj od 33 do 75 ur, pri večini pa dobra dva dneva. Simptomi se kažejo z bolečim in razdraženim grlom, kašljem, zamašenim nosom in izced-

kom iz nosu ter utrujenostjo. Pogosto je tudi pretirano znojenje predvsem v nočnem času, ob tem pa še glavobol, bruhanje, driska in trebušni krči. Za razliko od prejšnjih različic, ki so ogrozile celice v pljučih, se namreč omikron namnoži predvsem v zgornjem delu dihal, grlu. Do sedaj je jasno, da hitri testi niso zanesljiv pokazatelj okuženosti, prav tako pa vas niti prebolelost niti cepljenje ne obvarujeta pred okužbo. Po doslej zbranih podatkih prebolevalniki zbolevali kar petkrat pogosteje, pri polno cepljenih pa naj bi bila zaščita le 30-odstotna (v primeru poživitvenega odmerka 70-odstotna). Cepiva, prilagojena različici omikron, naj bi bila na voljo čez dva ali tri mesece. V fazi razvoja so tudi cepiva, ki bodo temeljila na celični imunosti, posledično pa bodo omogočala dolgotrajnejšo odpornost. Stopnja tveganja hospitalizacije je po podatkih, objavljenih na straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), odvisna od starosti in cepilnega statusa. Največje je tveganje za hospitalizacijo pri necepljenih posameznikih, starejših od 65 let.

Kaj prinaša nova podrazličica omikrona BA.2?

A omikron BA.1 vendarle ni zadnja različica virusa. V zadnjih dneh januarja smo namreč tudi v Sloveniji že zabeležili prve primere okuženih z novo podrazličico omikrona BA.2. Raz-

ličica, ki je že prevladujoča na Danskem, je bolj nalezljiva kot prva podvrsta omikrona BA.1, ni pa dokazov, da bi povzročala večje število hospitalizacij ali težji potek bolezni. Po podatkih državnega urada za nalezljive bolezni Statens Serum Institut (SSI) naj bi bila različica BA.2 kar 1,5-krat bolj nalezljiva od prve podrazličice BA.1. Primere BA.2 so med prvimi zaznali tako na Danskem, kot tudi v Indiji, Južni Afriki, ZDA in Veliki Britaniji. Tudi pri BA.2 je učinkovitost zaščite pred okužbo pri prebolevalnikih in cepljenih manjša kot pri delti, po nekaterih podatkih farmacevtskih združenj naj bi cepiva zagotavljala (nepopolno) zaščito le pol leta.

Kakšno je stanje po Evropi?

Evropa in svet se soočata z novimi dnevnimi rekordi okužb zaradi visoke nalezljivosti različice omikron. Tako razcepljeno kot je stanje v družbi, takšno je tudi stanje po svetu. Medtem ko številne države zaostrojujejo ukrepe proti covidu-19, pa jih spet druge množično odpravljajo. Po Veliki Britaniji in Irski, ki sta kot prvi presenetili z novico o odpravi večine protikoronskih ukrepov, so podobne težnje izrazile tudi Nizozemska, Danska, kot zadnja tudi Avstrija. Čeprav število okužb zaradi visoke nalezljivosti nove različice omikron strmo narašča, pa število hospitalizacij po Evropi ni skrb vzbujajoče, zato so številne

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

države izrazile pomisleke o smiselnosti stroгих ukrepov. Po podatkih tamkajšnjih zdravstvenih organov je namreč 30–40 % oseb v bolnišnicah, ki so sicer pozitivne na novi koronavirus, hospitalizirani zaradi drugih zdravstvenih razlogov, ne zaradi covid-19. Tudi Avstrija, ki je bila proti koncu leta 2021 v popolnem zaprtju, je zrahljala ukrepe tako za cepljene kot tudi necepljene. Po drugi strani pa številne države ukrepe podaljšujejo ali zaostrujejo. Švedi so tako za dva tedna podaljšali ukrepe, Poljaki so za starejše učence uvedli šolanje na daljavo.

Kakšna so predvidevanja o nadaljevanju epidemije?

Za napovedi o izteku epidemije smo se obrnili na **Petra Malovrha**, ki epidemijo sistematično spremlja (<https://covid19.net>) vse od njenega začetka v Wuhanu in je s pomočjo lastnih epidemioloških modelov izjemno natančnostjo napovedal vse dosedanje valove okužb in njihove vrhove. Pravilna je bila tudi njegova projekcija hitrega razvoja omikronskega vala, ki jo je kot prvi podal že pred novim letom. V januarju smo doživeli strm porast okužb, v naslednjih dneh pa se bo po mnenju programerja krivulja postopoma obrnila. S pomočjo njegove aplikacije CovidSLO je mogoče natančno slediti epidemiološkemu dogajanju v Sloveniji, saj izdelani 2D in 3D grafi predstavljajo enostaven

način razumevanja podatkov. »Zdaj se nahajamo zelo blizu ali celo vrhu omikronskega vala. Pred novim letom je bilo že opaziti intenzivnejši porast okužb z omikronom, z januarjem pa je sledila izredno hitra eksponentna rast primerov okužbe. Omikron je prva različica, pri kateri so se številke v pičlih nekaj dneh kar podvojile. Razlog je v hitrem prenosu okužb zaradi krajše inkubacijske dobe tri do štiri dni, zaradi več kot 50 mutacij v zgradbi virusa pa tudi v boljšem izogibanju imunskemu odzivu in posledično bistveno povečanem bazenu dovzetnih oseb za okužbo. Graf potrjenih okužb v omikronskem valu je tako kar štirikrat višji od vseh prejšnjih. Sredi januarja se je reprodukcijsko število zaradi hitrega prekuževanja pričelo zmanjševati, rast pa je iz eksponentne zato prešla v linearno. Po podatkih zadnjih treh dni (od 28. 1. do 31. 1.) vse bolj kaže, da smo se tako znašli v vrhu omikronskega vala, morajo pa to še potrditi podatki do vključno 1. 2. Po doseženem vrhu se bo krivulja obrnila enako strmo navzdol, kot je prej naraščala. Imamo tudi dan ali dva zamika krivulje zaradi časovnih zamikov pri jemanju brisov in pri analizi vzorcev. Vrh nam lahko dodatno poviša in razširi nova podvarianta omikrona BA.2, ki se širi še nekaj hitreje od prvotne BA.1. Teden dni po doseženem vrhu okužb sprejemi v bolnišnice še naraščajo, skupno število sočasno hospitaliziranih pa

doseže vrh še par dni za tem. Vrh v bolnišnicah je trenutno pričakovano nekje okoli 10. februarja. Seveda je pri tem pomembna tudi obremenjenost enot intenzivne nege, katere omejitve znaša 300 postelj. Bilo je prisotne veliko negotovosti, češ ali bo omikron kot ponekod v ZDA preobremenil tudi naš zdravstveni sistem, a kot zdaj kaže, bojzani za to ni več. Kot že v drugih državah je trenutno tudi pri nas blizu polovice vseh covidnih bolnikov v bolnišnicah iz drugih razlogov, v bolnišnici pa so oboleli za covidom, a nimajo težjega poteka covidne bolezni. V drugi polovici februarja bo okužb že bistveno manj in tudi stanje v bolnišnicah se bo že izboljševalo, kar pomeni, da bi se počasi lahko začelo sproščanje ukrepov kot takšnih,« pojasnjuje Peter in ob tem opozori na vrsto prej omenjenih držav, ki so ob padanju okužb začele s skoraj popolno odpravo vseh protikoronskih ukrepov. Apeli za sprostitev ukrepov so tudi v Sloveniji vse glasnejši. Med zadnjimi se je tako oglasil Sindikat obrti in podjetništva, ki se je zavzel za sprostitev večine proti koronskih ukrepov. Zapisali so, da čeprav postavljajo zdravje državljanov na prvo mesto, jim ob javno dostopnih informacijah ne preostane drugega, kot da zaradi finančnih posledic množičnega testiranja prebivalstva in smiselnosti tega početja ter upadanja števila covidnih bolnikov vlada premisli o smiselnosti ukrepov PCT.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Naročila:

(07) 30 44 555
naročila@prolat.si

Na voljo tudi v vaši lekarni ali specializirani trgovini.

Mediblink[®]
medical devices



Zelo učinkoviti

Kratek čas terapije

Primeren za novorojenčke, otroke in odrasle

Novo



Cena z DDV: 84,98 €

Mediblink ultrazvočni inhalator M480

- Omogoča zelo kratek čas terapije
- Povprečna velikost delca (MMAD): 1,39 mikrona
- Zelo visok delež vdihljivih delcev (PDRR): 95,92 %
- Zelo tiho delovanje (32 dB)
- 3 leta garancije



Cena z DDV: 48,98 €

Mediblink brezkontaktni infrardeči termometer M340

- Brezkontaktno merjenje
- Čas merjenja manj kot 2 sekundi
- 3-barvni zaslon
- Samodejni izklop
- 5 let garancije



Cena z DDV: 43,98 €

Mediblink pulzni oksimeter M170

- Upravljanje z enim gumbom
- Trije merilni parametri (SpO₂, PR in Pi)
- Velik LED zaslon
- Samodejni izklop
- 2 leti garancije

ABC

- A** Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov se začne po koncu akutnega bolnišničnega zdravljenja.
- B** Pomaga pri izboljšanju dihalnih in kognitivnih funkcij, mišične moči, vzdržljivosti, spretnosti itd.
- C** Od 146 bolnikov, vključenih v rehabilitacijo na URI Soča, sta bila le dva polno cepljena.

Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov



doc. dr. Primož Novak

Mehansko predihavanje zaradi posledic okužbe s koronavirusom in covidne pljučnice ima za telo velikanske posledice – dihalne težave, izguba mišične moči in vzdržljivosti ter upad kognitivnih funkcij so le nekatere od posledic, s katerimi se spopadajo bolniki po preboleli okužbi.

Katere so najpogostejše težave, kako poteka rehabilitacija, kdo jo izvaja itd. nam je do potankosti orisal doc. dr. Primož Novak, specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodja rehabilitacije covidnih bolnikov z najtežjim potekom na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča Ljubljana (URI Soča).

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Program rehabilitacije težkih covidnih bolnikov

Rehabilitacijski program za kritično bolne bolnike na URI Soča uspešno izvajajo že vrsto let, kar se je izkazalo za ključno ob nastopu

pandemije covid-19, ko so ga hitro in uspešno prilagodili za zdravljenje najtežjih covidnih bolnikov, je povedal **doc. dr. Primož Novak**. Na rehabilitacijski oddelki URI Soča so prve bolnike sprejeli spomladi 2020, približno dva meseca po potrditvi prvega primera v Sloveniji. Šlo je za bolnike z najtežjim potekom okužbe s koronavirusom, pri katerih je prišlo do odpovedi dihal, zaradi česar so potrebovali mehansko ventilacijo.

Od začetka pandemije do trenutka pogovora z dr. Novakom (18. 1. 2022) je na URI Soča opravljalo rehabilitacijo 146 covidnih bolnikov, pri čemer dr. Novak opozarja, da k njim na rehabilitacijo pride le vrh ledene gore vseh težko obolelih s covidom-19. V prvem valu, ko se je pandemija v Sloveniji s pomočjo popolnega zaprtja hitro zaustavila, je bilo na URI Soča sprejetih le šest bolnikov, v drugem in tretjem valu je bilo takšnih 110 bolnikov, v četrtem valu, ko je bilo cepljenje na voljo vsem, pa je bilo takšnih 26.

V prvih treh valovih je bila povprečna starost bolnikov, ki so potrebovali rehabilitacijo, 60 let, v kasnejših valovih se je starost začela zniževati in njihova najmlajša bolnica

je imela le 31 let, navaja Novak. Običajno je šlo za bolnike s pridruženimi boleznimi, največ je bilo bolnikov s povišanim krvnim tlakom in drugimi boleznimi srca in ožilja, s sladkorno boleznijo, s kroničnimi pljučnimi boleznimi ter tistih s povišano telesno težo. Približno 15 % je bilo prej zdravih, brez pridruženih bolezni.

Rehabilitacija se začne po preboleli okužbi

Bolniki pridejo na celostno rehabilitacijo v URI Soča po zaključenem akutnem zdravljenju in ne naravnost z intenzivnih oddelkov, saj sicer ne bi bili sposobni za sodelovanje.

Bolnike sicer po ukinitvi umetnega predihavanja na intenzivnih covidnih oddelkih prevedejo na spontano dihanje in jih nato po izboljšanju stanja premestijo na navadne covidne oddelke, kjer običajno še nekaj časa potrebujejo dodatek kisika. Že v času akutnega zdravljenja začnejo zgodnjo rehabilitacijo. Ko so sposobni aktivnega sodelovanja v procesu rehabilitacije približno pol ure in ko niso več kužni, je smiselna premestitev na URI Soča, dodaja Novak.

Po enem do treh mesecih bolnišničnega zdravljenja bolniki pridejo na URI Soča naravnost iz bolnišnic ter se vključijo v program celostne rehabilitacije, ki traja štiri do osem tednov. V tem času skuša široka ekipa strokovnjakov pri bolnikih doseči (1) osamosvojitve pri osnovnih vsakodnevnih opravilih, (2) izboljšanje mišične moči, splošne kondicije in dihalnih funkcij ter (3) samostojno hojo s pomočjo bergel oz. pri starejših vsaj z oporo na hoduljo.

Polno cepljena le dva bolnika

Od skupno 146 covidnih bolnikov, ki so opravljali rehabilitacijo na URI Soča, sta bila polno cepljena le dva, navaja Novak in dodaja, da tudi bolniki sami praviloma obžalujejo, da se niso cepili. Večini težjih primerov bi se lahko s cepljenjem izognili, še dodaja.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Zlata vredna ekipa strokovnjakov

V rehabilitacijskem timu, ki bolnikom pomaga pri vračanju v običajno življenje, sodelujejo zdravnik specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine kot vodja ekipe, negovalno osebje (diplomirane medicinske sestre, zdravstveni tehniki in bolniške strežnice), fizioterapevti in respiratorni fizioterapevti, delovni terapevti, psihologinja ter socialna delavka.

Vse bolnike obravnava tudi služba za klinično prehrano, ki jo sestavljajo zdravnica specialistka in dve dietetičarki. Po potrebi priskočijo na pomoč še konzilijarni internist, nevrolog, logopedinja ipd. In po Novakovih besedah prav vsak član ekipe doda svoj košček v mozaik uspešne rehabilitacije bolnika.

Edina tovrstna institucija v Sloveniji

URI Soča je žal edina institucija v Sloveniji s tako ekipo, ki pokriva rehabilitacijo po težki bolezni v tako širokem smislu, pravi Novak.

Oddelek za rehabilitacijo bolnikov z okvarami perifernih živcev in po poškodbah, kamor sprejemajo bolnike po kritični bolezni, ima 31 postelj. Novak opozarja, da je

»V prvem valu, ko se je pandemija v Sloveniji s pomočjo popolnega zaprtja hitro zaustavila, je bilo na URI Soča sprejetih le šest bolnikov, v drugem in tretjem valu je bilo takšnih 110 bolnikov, v četrtem valu, ko je bilo cepljenje na voljo vsem, pa je bilo takšnih 26.«

oddelek večino časa lahko le 80-odstotno zaseden, saj so bolniki, ki so bili zdravljeni v enotah intenzivne terapije, pogosto kolonizirani z bolnišničnimi bakterijami, odpornimi proti običajnim antibiotikom in morajo biti zato nameščeni v izolirnih (enoposteljnih) sobah. Ker imajo na oddelku le dve taki sobi, je treba v ta namen uporabiti še dvoposteljne sobe, kar zmanjšuje kapacitete oddelka. Vse

razpoložljive postelje so zasedene, na sprejem pa trenutno čaka 30 bolnikov.

Za bolnike po covidu-19, ki (še) ne izpolnjujejo meril za sprejem v URI Soča, obstaja možnost štiritedenske rehabilitacije v zdraviliščih Laško in Dobrna. Ta sicer po obsegu in trajanju ni primerljiva s celostno rehabilitacijo na URI Soča, vseeno pa pri številnih zadostuje in za nekatere lahko pomeni zač-

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

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.

»Kot lahko vidimo, je časovni okvir težkega poteka covid-19 zelo dolg: najprej en do tri mesece v akutni bolnišnici, nato 4–8 tednov rehabilitacije, štiri mesece domače rehabilitacije – in tako lahko preteče tudi devet mesecev, da so ljudje sposobni vrnitve na delovno mesto.«

tek rehabilitacije pred sprejemom na URI Soča.

Segmenti rehabilitacije

V primerjavi z ostalimi kritično bolnimi bolniki, ki pridejo na rehabilitacijo, je rehabilitacija težkih covidnih bolnikov zahtevnejša tako po obsegu kot tudi v samem trajanju, razlaga Novak. Bolniki imajo po mehanski ventilaciji težave na številnih področjih:

Dihalne težave: Bolniki po prebolelem covidu-19 in respiratorni odpovedi zaradi slabe dihalne funkcije potrebujejo respiratorno fizioterapijo. Zaradi hitrejše utrudljivosti tudi počasneje napredujejo. Poleg tega se pri covidnih bolnikih v akutnem obdobju pojavlja več žilnih zapletov, saj okužba s covidom-19 povečuje nagnjenost k trombozam in posledični pljučni emboliji, kar dihalno funkcijo še dodatno poslabšuje. Pogostejše so tudi dodatne bakterijske, virusne ali gli-

vične okužbe pljuč, ki povzročajo sekundarne pljučnice.

Mišična oslabeledost: Pri težkih covidnih bolnikih v sklopu kritične bolezni in umetnega predihavanja pride do okvare perifernega živčevja in mišic. Pri tem ne gre le za splošno oslabeledost zaradi ležanja in pljučnice, pač pa za nevrološko okvaro in posledično hudo mišično oslabeledost. Bolniki zato ob sprejemu na rehabilitacijo niso sposobni ne hoje ne opravljanja vsakodnevnih opravil (oblačenje, sedenje, skrb za osebno higieno, toaletne potrebe ipd.).

Dodatne nevrološke okvare: Poleg značilnih nevropatij/miopatij Novak navaja, da so dokaj pogost zaplet pri bolnikih po težkem poteku covid-19 (opažajo jih pri približno 40 % bolnikov) kompresijske okvare perifernih živcev v predelih komolcev in nog. Bolniki v umetni komi namreč ne čutijo pritiska ob ležanju niti ga ne morejo sprostiti, zato na

izpostavljenih mestih lahko pride do okvare živcev s posledično slabšo funkcijo rok(e) ter padajočega stopala. Te težave lahko vztrajajo od nekaj mesecev pa celo več kot eno leto po zaključku rehabilitacije.

Motnje govora in požiranja: Kot posledica mehanskega predihavanja se pri bolnikih zaradi vstavljenega tubusa lahko pojavi tudi ohromelost oz. pareza žrelnih mišic in pareza glasilk, kar lahko vodi v motnje požiranja in govora, pri čemer se pojavlja nevarnost zatekanja tekočine ali hrane v pljuča. V takih primerih je potrebno sodelovanje logopedinje.

Kognitivne posledice: Ne nazadnje so tu še kognitivne posledice prebolele okužbe, saj ima, velik del bolnikov po težkem poteku covid-19 težave z miselno upočasnostjo, pozornostjo in spominom ipd., pri številnih pa se pojavljajo tudi depresija in anksioznost. Bolniki so namreč med mehansko ventilacijo v umetni komi, lahko jih mučijo moraste sanje, zato je čas rehabilitacije več kot primeren tudi za predelavo teh izkušenj ob ustrezni podpori psihologa.

K sreči je možno upade pozornosti in določene izvršilne kognitivne sposobnosti izboljšati in trenirati, prav kakor gibanje, zato tovrstne težave običajno izzvenijo, čeprav številni bolniki s težkim potekom še mesece po rehabilitaciji poročajo o kognitivni utrudljivosti, motnjah koncentracije ipd., kar jim lahko otežuje tako vsakodnevno življenje kot vračanje na delo.

Kdaj je konec rehabilitacije?

Rehabilitacija na URI Soča traja od štiri do osem tednov in ko bolnik doseže zastavljene cilje in/ali njegovo funkcijsko stanje doseže plato, je odpuščen v domačo oskrbo, pri čemer se na sestanku s svojci pogovorijo o vsem potrebnem in razjasnijo morebitne skrbi. Svojem pojasnijo in pokažejo, kaj vse bolnik že zmore in česa še ne, da bi se, po eni strani, zavedali njegovih omejitev, po drugi pa jim, sicer z najboljšim namenom, ne bi dajali nepotrebne »potuhe« oz. pomoči. Seznanijo jih tudi z uporabo morebitnih pripomočkov.

Kontrola sledi po štirih mesecih, ko sta mišična moč in vzdržljivost že boljši, številni bolniki pa še vedno potožijo o izrazito povečani utrudljivosti in večina jih še ni sposobna vrnitve na delo. Šele po tem obdobju se začne vračanje na delo tistih bolnikov, ki so še delovno aktivni, pri čemer je vračanje odvisno od same narave dela, pridruženih bolezni, predbolezenskega stanja ipd., zato se ocenjuje individualno.

Kot lahko vidimo, je časovni okvir težkega poteka covid-19 zelo dolg: najprej en do tri mesece v akutni bolnišnici, nato 4–8 tednov rehabilitacije, štiri mesece domače rehabilitacije – in tako lahko preteče tudi devet mesecev, da so ljudje sposobni vrnitve na delovno mesto. Precej dolgo obdobje in veliko težav ter truda, vloženega v zdravljenje in rehabilitacijo, čemur bi se bilo v večini primerov mogoče izogniti s cepljenjem.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več



ABC

- A** Slovenskim znanstvenikom je uspel preboj v zdravljenju s celično imunoterapijo.
- B** Ker še vedno ni pravega dostopa do osebnega zdravnika, bolniki ostajajo doma in čakajo na simptome.
- C** Imunoterapija bi se lahko uvajala že v zgodnejših fazah in bi bila še učinkovitejša.

Svetovni dan boja proti raku



Ob svetovnem dnevu boja proti raku želimo delno predstaviti napredek medicine na tem področju ter razjasniti, kako različni dejavniki, vključno z epidemijo in različnimi pomanjkljivostmi v zdravstvenem sistemu, vplivajo na zdravljenje te hude bolezni. Pogovarjali smo se z **dr. Simonom Hawlino, dr. med., spec. urologije**, zato se osredotočamo na zdravljenje rakavih bolezni na področju urologije.

Avtorica: **Maja Korošak**

Medicinska znanost na področju zdravljenja rakavih bolezni nenehno napreduje in ponuja nova in nova zdravila ter nove metode zdravljenja, s katerimi lahko pomaga pri stadijih, ki so še pred nekaj leti veljali za neozdravljive. Z novimi tarčnimi zdravili (delujejo na točno določeno tarčo v rakavi celici) lahko danes zdravijo vsaj petino raka dojk, druga tarčna zdravila se uporabljajo pri raku debelega črevesa, raku pljuč, raku dojke, raku trebušne slinavke in še nekaterih. Nekatera druga tarčna zdravila pa so se izkazala za učinkovita pri zdravljenju krvnih rakov, raka ledvic, pljuč in debelega črevesa, limfomov in plazmocitoma. Prihajajo še številna tarčna zdravila, trenutno jih je v preskušanju več sto.

Posebno poglavje v zdravljenju raka je celična imunoterapija, kjer celice, ki predstavljajo antigene imunskemu sistemu, ustrezno opremijo z antigeni in jih aktivirajo zunaj bolnika ter jih potem ponovno vrnejo v bolni-

kovo telo. Te celice prepoznajo bolne celice kot tuje in jih pričnejo ponovno uničevati. V osnovi gre za reaktivacijo imunskega sistema. Tako se okrepi imunski odgovor na tarče, ki jih lastni imunski sistem ne obvladuje več, v tem primeru na rakaste celice. Rakavo obolenje je v napredovali fazi izrazito heterogena bolezen. Rakave celice se med seboj razlikujejo po videzu in metabolizmu tako znotraj primarnega tumorja kot tudi v metastatskih žariščih. Vsaka rakava celica ima neko specifično površino, na kateri so antigeni, ki jih imunski sistem lahko prepozna kot tuje in jih uniči. Če jih rakave celice izražajo, potem imunski sistem napade prav določenega raka.

Nov preboj v zdravljenju raka prostate

Poseben preboj v zdravljenju s celično imunoterapijo na področju raka prostate pa je uspel slovenskim znanstvenikom in je bil predstavljen lansko jesen. Razvili so avtologno celično zdravilo nove generacije za zdravljenje naprednega raka prostate. Pri tem je v veliki meri sodeloval tudi **dr. Simon Hawlina**.

Pri raku prostate je imunogenih znanih antigenov kar nekaj (PAP, PSA, PSMA). Omenjena skupina raziskovalcev je prišla do spoznanja, da ni več smiselno ugotavljanje, za katere antigene gre, ampak so bolnikove lastne dendritične (imunske) celice opremili z bolnikovimi lastnimi rakavimi celicami oz. znanimi in neznanimi antigeni. Glavna sestavina zdravila so specializirane imunske celice, t. i. dendritične

celice, ki so avtologne, pridobljene iz krvi bolnika in obdelane v laboratoriju. Bolniku prav tako odvzamejo vzorce tumorskih celic in jih v laboratoriju združijo z obdelanimi dendritičnimi celicami s postopkom elektrofuzije, da nastanejo t. i. imunohibridomi – gre za celice, ki so zdaj sposobne imunskemu sistemu posredovati informacijo o tumorju, ki naj ga imunski sistem uniči. V telesu bolnika se tako ponovno aktivirajo specifični imunski mehanizmi in upočasnijo napredovanje bolezni. Gre za povsem avtologno celično cepivo, izdelano za vsakega bolnika posebej, t. i. personalizirano zdravilo.

Kot je povedal dr. Hawlina, je poglobljena ugotovitev študije ta (poleg izrazito ugodnega varnostnega profila), da se je število subpopulacije naravnih celic ubijalk (lahko pomagajo tumorju pri metastaziranju) pri bolnikih, ki so dobili to cepivo, manj povečalo. »Sklepali smo, da imunoterapija zavira porast teh celic. Ko smo rezultate primerjali s časom preživetja preminulih bolnikov, smo ugotovili, da so bolniki, ki se jim je populacija celic ubijalk zvišala manj (ostala nespremenjena oz. zmanjšala), živeli dlje.«

Dr. Hawlina je še poudaril, da večina imunoterapevtskih pristopov nima biološkega označevalca, s katerim bi lahko ocenili odgovor na terapijo. »Ko damo kemoterapijo ali antiandrogene nove generacije, lahko pogledamo PSA in če se ta zniža, lahko rečemo, da se je organizem odzval. Potem še naprej spremljamo vrednost tega označevalca ter po potrebi zamenjamo terapijo. Ali pa bolnika slikamo ter vidimo, da je morda kakšna metastaza

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

»Poseben preboj v zdravljenju s celično imunoterapijo na področju raka prostate je uspel slovenskim znanstvenikom in je bil predstavljen lansko jesen. Razvili so avtologno celično zdravilo nove generacije za zdravljenje naprednega raka prostate.«

izginila oz. se je zmanjšala. Pri imunskih pristopih, sploh z dendritičnimi celicami, pa tega do zdaj niso našli. Na splošno so dokazali, da je preživetje bolnikov po imunoterapiji daljše, a jasnih kazalnikov, s katerimi bi ocenili odziv na terapijo, niso našli. Spremembe v številu subpopulacije naravnih celic ubijalk bi tako lahko predstavljale nov biooznačevalec, kar bo treba raziskati še na večjem številu bolnikov. Ključni cilj imunoonkološko specifičnih meril za ocenjevanje odgovora na terapijo je namreč smiselno povezati in zajeti določene neznane vzorce odzivov, tako da bolniki na eni strani predčasno ne prekinejo učinkovitega zdravljenja ali na drugi strani ne ostanejo predolgo na neučinkovitem zdravljenju,« je pomen odkritja sprememb v subpopulaciji naravnih celic ubijalk pojasnil dr. Hawlina.

Perspektive zdravljenja

Kakšne so perspektive tega zdravljenja? Ali je mogoče uporabno tudi za druge bolnike v zgodnjih fazah tega raka, in da bolnikom ne bi bilo treba iti na operacijo, obsevanje ali hormonsko zdravljenje? Dr. Simon Hawlina: »To je težko reči. Imunoterapija bi se lahko uvajala že v zgodnejših fazah in bi s tem preprečili, da bi rakave celice pobegnile imunskemu sistemu in metastazirale. Določene raziskave v ZDA že potekajo s sipuleucelom T v fazi lokalnega raka prostate. Imunoterapijo poskušajo uvajati že prej. Na izsledke bo treba počakati, saj je lokalni rak prostate dobro ozdravljiv in verjetno bodo minila desetletja, da se bo pokazal statistično pomemben učinek tega terapevtskega pristopa. Vse raziskave pa kažejo na to, da je bolje, da se imunoterapija uvede v zgodnejših fazah, saj se rakave celice kasneje tudi vedno bolj spreminjajo in postajajo skrite imunskemu sistemu. Več rakavih celic je v telesu, težje jih imunski sistem uničuje. Poleg tega je bolnik v zgodnejših fazah v boljši kondiciji in je imunski sistem dovolj močan, da je lahko učinkovit. Kaj bo pokazala prihodnost, še ne vemo. Preventivno proti raku materničnega vratu cepimo deklice (proti papiloma virusu), morda bodo kakšno takšno cepivo odkrili tudi za raka prostate.«

Skupina slovenskih raziskovalcev predvideva, da bo njihovo zdravilo potrebno še dodatno raziskati. Vzorec bolnikov, na katerem je potekala raziskava, je bil majhen: 22 bolnikov. Učinkovitost bo zato treba dokazati na večjem številu. »Načrtujemo, da bomo to zdravljenje uvedli v klinični praksi za bolnike, ki še nimajo metastaz. Primerni bi bili tudi bolniki, ki niso sposobni prejeti kakšne druge terapije zaradi stranskih učinkov zdravljenja. Dobro bi bilo tudi, da bi to zdravilo kombinirali z drugimi terapijami, saj se je to pokazalo kot še učinkovitejša strategija. Na primer kombinacija obsevanja z imunoterapijo ali pa kombinacija imunoterapije z novimi antiandrogeni oz. kemoterapijo. To bi bilo vsekakor zanimivo raziskati. Za zdravljenje, kot so celična terapija, genska terapija in tkivno inženirstvo, velja zakonodaja, ki omogoča, da lahko ta zdravila predpišeš kot zdravnik in niso potrebne velike študije na večjem številu bolnikov, ampak je vsak bolnik, ki ga zdravimo s temi zdravili, vključen v študijo in po določenem času lahko oblikujemo zaključke,« razlaga dr. Hawlina.

Seveda pa je najprej treba urediti financiranje, saj so vse te študije zelo drage in v primeru novega zdravljenja je težko reči, kdaj bi lahko prišlo v redno klinično prakso. Lahko hitro, lahko pa bo minilo še nekaj let. Dr. Hawlina še izpostavi, da to zdravilo ni zanimivo za farmacevtske družbe, saj je postopek priprave cepiva izredno zahteven, pripravljeno zdravilo pa je treba aplicirati v bolnika v nekaj urah. »Potrebni so predvsem zavzeti zdravniki in znanstveniki, ki se temu v celoti posvetijo. Želimo si, da bi nov terapevtski pristop prišel do bolnikov, saj smo dokazali, da je zdravljenje učinkovito in varno. Rezultati so vsekakor spodbudni in po medijski predstavitvi bolniki skoraj tedensko sprašujejo, kdaj bomo začeli to zdravljenje.« Kaj jim odgovorijo? »Da si prizadevamo, da bi zavarovalnica to zdravljenje finančno pokrila.«

Zdravniki dnevno pred dilemo

Epidemija je vplivala tudi na obravnavo bolnikov z rakom prostate. Dr. Hawlina je že novembra lani na tiskovni konferenci izjavil, da je diagnostika zastala in da pričakuje velik porast števila novih primerov in da bodo neka-

teri med njimi žal tudi zamujeni. Ali še vedno meni, da je tako, ali se je kaj spremenilo? »Zdaj je še huje. Decembra smo obravnavali veliko zelo bolnih ljudi, z velikimi, krvavečimi tumorji, za katere je bilo prepozno. Ob tem nas je doletelo še zoženje operativnega programa, saj nismo imeli na voljo vseh operacijskih dvoran in so se čakalne dobe ponovno podaljšale. Še vedno ni pravega dostopa do osebnega zdravnika. Večina ljudi si ne more privoščiti samoplačniškega pregleda. Ostajajo doma in čakajo na simptome, ki bi jih privedli do zdravnika. To je lahko težava, saj še posebno rak prostate raste brez simptomov.«

Kaj točno to pomeni, da se je ustavilo pri diagnostiki? »Kar veliko rakov se odkrije po naključju. Denimo pri raku ledvice bolnika na pregled ne pripelje neka hematurija (kri v urinu) ali bolečina, ampak jih, na primer, boli želodec ali imajo kakšen uroinfekt, zdravnik jih napoti na ultrazvok. Tako se rak ledvice odkrije naključno in tumor je v tisti fazi še majhen. Rak mehurja se prav tako lahko naključno odkrije z ultrazvokom. Prav tako se merjenje PSA največkrat opravi mimogrede. Če je ta povišan in se diagnosticira rak prostate, je ta ozdravljiv. V času epidemije so vse te dejavnosti zastale, ni bilo rednih pregledov, ob katerih bi se lahko odkrivale boleznine v zgodnjem stadiju.«

Imajo tudi težave s številom operacijskih dvoran, s kapacitetami na oddelku in s kadrom na vseh ravneh. »Že desetletja na urologiji delamo na polno in izkoriščamo vse možnosti, ki so nam na voljo. A je priliv bolnikov prevelik ... Iz vse Slovenije dobivamo najtežje bolnike in te operacije trajajo po pet ali šest ur. S takšnimi operacijami redkim bolnikom bistveno podaljšamo preživetje, večino zgolj zazdravimo. Sprašujemo se, katere bolnike uvrstiti na program za operacijo: ali tiste, ki jih s kirurško operacijo lahko zares povsem pozdravimo, ali naj nadaljujemo s težkimi bolniki. Po osmih mesecih čakanja na operativni poseg maligne bolezni lahko tudi ozdravljiv rak preide v neozdravljivo obliko. Da ne omenjam benigne patologije, ki jo je prav tako pomembno obravnavati, saj močno vpliva na kakovost življenja posameznika,« njihove dnevne dileme opisuje dr. Hawlina ter apelira na bolnike, naj se zavedajo, da zdravniki niso krivi za takšno stanje. »Leta in leta opozarjamo na predolge čakalne dobe na urologiji in čakamo na konkretne urgentne rešitve. Stanje vsekakor presega okvire UKC Ljubljana in bi ga bilo treba urediti na nacionalni ravni.«

Zdravniška zbornica se je že pred nekaj leti odzvala na probleme v urologiji in vsako leto se izžola več urologov, število operaterjev je torej zadosti veliko, pripravljene so operirane, a vsi ne dobijo možnosti. »Spremembe ne nastanejo čez noč, tega se zavedamo. Zato bo zdaj potrebno vlaganje tudi v prostore, potrebujemo več operacijskih dvoran. Sicer se resno sprašujem, ali je smiselno bolnika diagnosticirati, če ga potem ne moreš zdraviti in mu pomagati.«

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

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 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Informacije na spletni strani ne nadomeščajo svetovanja vašega lečečega zdravnika.

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

Janssen 
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

ABC

- A** Če otrok s klasično obliko PKU po rojstvu ni prepoznan in zdravljen, začne zaostajati v telesnem in duševnem razvoju.
- B** V Sloveniji so že od leta 1979 uspešno testirani vsi novorojenci.
- C** Bolezen lahko uspešno zdravimo z ustreznimi dietnimi ukrepi.



Fenilketonurija

Fenilketonurija (PKU) je prirojena presnovna motnja aminokislinske fenilalanina, ki je pomemben gradbeni del beljakovin v človeškem telesu in se nahaja tudi v beljakovinah hrane. Vrednost fenilalanina v krvi je zaradi bolezni povišana in to stanje imenujemo hiperfenilalaninemija. Močno povišane vrednosti fenilalanina povzročajo bolezen fenilketonurijo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Sliši se zapleteno, zato smo se po podrobnejši pojasnili obrnili na **doc. dr. Mojco Žerjav Tanšek, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike v Ljubljani. Za začetek je povedala, da so vse bolezenske težave posledica napake v presnavljanju beljakovin, ki so osnovna sestavina hrane, fenilalanin pa vsebuje vsaka beljakovina. Encim, odgovoren za presnovo fenilalanina, se imenuje fenilalaninska hidroksilaza in pri bolezni PKU je njegovo delovanje okvarjeno.

Telo fenilalanin potrebuje v majhni količini, vendar brez njega ne deluje normalno. Pri zdravem otroku se večina fenilalanina s

pomočjo encima fenilalaninska hidroksilaza razgradi v drugo aminokislino tirozin in nato še v manjše dele. S tem je vrednost fenilalanina pri zdravem človeku ves čas v normalnem območju med 0,06 in 0,12 mmol/l ali izraženo v mikroenotah 60 do 120 μmol/l. Kaj pa se dogaja v organizmu otroka s PKU? »Fenilalanin iz hrane se ne razgradi pravilno in nepresnovljen ostaja v telesu. Kopiči se v telesnih tekočinah in tkivih v preveliki količini, količine tirozina v telesu pa so prenizke, ker ga ne nastaja dovolj. Presežek fenilalanina se nato spreminja po drugih poteh v drugačne presnovke, ki se prav tako prekomerno nabirajo v telesu in izločajo v urin (fenilpiruvat, fenilacetat),« je pojasnila naša sogovornica ter dodala, da so visoke vrednosti fenilalanina škodljive, saj nepovratno okvarijo razvijajoče se otrokove možgane. »Če otrok s klasično obliko PKU po rojstvu ni prepoznan in zdravljen, začne zaostajati v telesnem in duševnem razvoju. Po dopolnjeni starosti dveh ali treh mesecev se po koži pojavi rdečkast ekcem, mišičje postane okorelo, glavicca raste prepočasi. Zaznamo lahko poseben vonj urina, otrok ne raste in se ne razvija ustrezno, pojavijo se lahko epileptični krči in kasneje vedenjske motnje. Poruši se presnovno ravnotežje med

aminokislinami, saj tirozin ne nastaja ustrezno. Posledično je okvarjeno nastajanje pomembnega prenašalca sporočil v možganih (nevrotransmitterja) dopamina, posredno tudi adrenalina in noradrenalina. Visok fenilalanin okvari tudi nastajanje mielinskih ovojnica v živčevju, ki so pomembne za hitrost prenosa signalov po živčevju. Moteno je delovanje možganov in s tem tudi številne gibalne in miselne dejavnosti otroka (zaznavanje, pozornost, spomin, hitrost in začetek gibov ...). Ko so vse te okvare že prisotne, je za ukrepanje prepozno, saj so bolezenske spremembe nepopravljive,« je še povedala dr. Žerjav Tanšek.

Odkrivanje s presejalnimi testi

Ko postanejo znaki bolezni vidni, so okvare otroka že nepopravljive in stalne. Zato je zelo pomembno, da je bolezen prepoznana čim hitreje po rojstvu in je že v prvem mesecu življenja uvedeno zdravljenje z dieto. Kot je povedala dr. Žerjav Tanšek, so v Sloveniji že od leta 1979 uspešno testirani vsi novorojenci. »Vsakemu novorojencu tretji do peti dan po rojstvu vzamejo kapljice krvi iz pete in na Kliniki za nuklearno medicino v UKC Ljubljana v posušenem vzorcu krvi določijo fenilalanin. Če vrednost presega 0,12 mmol/l (120 μmol/l),

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

se po ponovni kontroli preiskava ponovi na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. Tak postopek omogoča, da je pri otrocih s PKU v Sloveniji uvedena dieta že v prvih 14 dneh po rojstvu.« je razložila zdravnica ter dodala, da je zdravljenje potrebno začeti, če pri otroku vrednost fenilalanina v krvi zraste preko 400 $\mu\text{mol/l}$ (0,4 mmol/l). Otroka z vrednostmi med 120 in 400 $\mu\text{mol/l}$, pa je treba spremljati in kontrolirati raven v prvem letu, saj lahko vrednosti v prvih mesecih življenja ob spremembah prehrane še porastejo.

Zdravljenje z dieto

Dieta je temelj zdravljenja fenilketonurije. To, da telo fenilalanin lahko dobi le s hrano, omogoča uravnavanje količine vnesenega fenilalanina. Kaj je cilj uspešne diete? Dr. Žerjav Tanšek: »Dosežen je, če bolnik zaužije dnevno toliko fenilalanina, da zadosti osnovnim potrebam organizma, obenem pa ne preseže količine, ki bi dvignila raven fenilalanina v telesnih tekočinah nad zaželeno vrednost 360 $\mu\text{mol/l}$ (0,36 mmol/l). Pri različnih otrocih je dovoljena dnevna obremenitev s fenilalaninom različna in je odvisna od več dejavnikov: od starosti, telesne teže, teže bolezni (blaga ali klasična oblika) in od drugih spremljajočih bolezni.« Ker so življenjsko pomembne beljakovine v dieti bolnika s PKU skoraj izključene in od naravne hrane lahko zaužije le sadje in zelenjavo, morajo vsi bolniki na strogi dieti uživati posebno mešanico aminokislin brez fenilalanina ob vsakem obroku in s tem nadomestijo beljakovine.

Ali je PKU mogoče ozdraviti? »PKU ne moremo ozdraviti, saj je napaka presnove prirojena in ostane ta primanjkljaj prisoten celo življenje. Seveda pa bolezen lahko uspešno zdravimo in z ustreznimi dietnimi ukrepi preprečimo opisane posledice te prirojene napake,« je zatrdila dr. Tanšek.

Ali lahko PKU zdravimo tudi drugače? Naša sogovornica odgovarja pritrdilno. »Encim fenilalaninske hidrolaze za svoje delovanje potrebuje tetrahidrobiopterin (BH4), ki je neke vrste »pomočnik«, brez katerega encim ne more pravilno delovati. Pred desetletjem so raziskave pokazale, da določene okvare encima, ki povzročijo blage oblike PKU, ohranijo nekaj encimske aktivnosti. Če so tem otrokom z blago PKU dodali v obliki tablet velike količine BH4, se je njihova sposobnost presnavljanja fenilalanina pomembno povečala, tako da so lahko spustili dieto. Pri takih primerih govorimo o odzivnosti na zdravljenje z BH4. Ob sočasnem jemanju tablet BH4 so ti otroci lahko dnevno pojedli več fenilalanina, pa so bile vrednosti v krvi še vedno v zaželenem območju. Nekateri so zvišali vnos naravnih beljakovin do te mere, da so lahko opustili jemanje aminokislinskega preparata,« je zdravljenje z BH4 opisala naša sogovornica, a dodala, da to zdravljenje ni primerno za

vse bolnike s PKU. Zakaj ne? »Zdravljenje z BH4 je primerno predvsem za tiste oblike PKU, kjer je telo še sposobno presnoviti manjše količine fenilalanina, gre za blage oblike PKU. Otroci ali odrasli z blagimi oblikami PKU imajo običajno višji dovoljen vnos fenilalanina in njihova dieta ni tako stroga kot pri klasični PKU. Med bolniki s klasično PKU in zelo nizkim dovoljenim vnosom fenilalanina je manj kot 10 % takih, ki pokažejo odzivnost na BH4.«

Vnos se s starostjo spreminja le počasi

Dietno zdravljenje se torej s starostjo otroka spreminja. Zdravnica pove, da je v prvih mesecih otrokovega življenja rast zelo hitra in tudi dnevne potrebe po beljakovinah in drugih hranilih, ocenjene na kilogram otrokove telesne teže, so v tem obdobju največje. »Z otrokovo starostjo pa se potrebe po hranilih, izraženih na kilogram telesne teže, znižujejo. Ko se hitrost rasti po drugem letu starosti zmanjšuje, so manjše tudi količine fenilalanina, ki se vgrajuje v telo. Otrok sme v tem obdobju na kilogram telesne teže zaužiti manj fenilalanina, kar se kaže kot manjša toleranca za fenilalanin.« Torej lahko starejši otrok z večjo telesno težo dnevno poje več fenilalanina? »Ne. Dovoljeni vnos po drugem letu starosti lahko ostaja enak tudi več let. Raziskave kažejo, da po prekinitvi diete dolgoletne visoke vrednosti fenilalanina povzročijo motnje mielinizacije z večjo vsebnostjo vode v beli možganovini, kar je vidno na slikah možganov z magnetno resonanco. Nevropsihološki testi so potrdili, da visoka raven fenilalanina v krvi zmanjšuje sposobnost usmerjene pozornosti in upočasnijo kognitivno obdelavo sprejetih informacij (npr. upočasnjena sposobnost računanja). V zelo redkih primerih je po dolgoletnih visokih vrednostih fenilalanina po opustitvi diete v odraslosti opisan pojav hujših nevroloških težav, vendar so se težave izboljšale ob ponovni uvedbi diete. Pri bolnikih, ki z dieto nadaljujejo v odraslost, se podobne težave ne pojavljajo,« razloži dr. Žerjav Tanšek in poudari, da je zelo pomembno, da tudi odrasli bolniki ob dieti vsakodnevno prejemajo zadostno količino aminokislinskega nadomestka, ki zagotavlja tudi nadomeščanje potrebnih vitaminov, mineralov in mikroelementov.

Vrednosti fenilalanina v krvi se morajo redno kontrolirati. Kako pogosto? »Pogostost kontrol fenilalanina v krvi je odvisna od oblike bolezni. Pri klasični obliki so v prvih mesecih življenja priporočene tedenske kontrole, v zgodnjem otroštvu na dva tedna, kasneje oziroma v adolescenci pa mesečno. Odrasli, ki so na dieti, naj izmerijo fenilalanin v krvi na en do tri mesece, odvisno od strogosti diete. Nosečnice s PKU kontrolirajo raven fenilalanina enkrat do dvakrat tedensko med celotno nosečnostjo, saj povišan fenilalanin mamice med nosečnostjo okvari možgane še nerojenega otroka,« za konec še pove dr. Žerjav Tanšek.

»Če otrok s klasično obliko PKU po rojstvu ni prepoznan in zdravljen, začne zaostajati v telesnem in duševnem razvoju. Po dopolnjeni starosti dveh ali treh mesecev se po koži pojavi rdečkast ekcem, mišičje postane okorelo, glavica raste prepočasi.«

Vsebina

- 4 Se na obzoru kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze

Pri zdravljenju s sodobnimi biološkimi zdravili, ki se je še do pred kratkim izvajalo izključno v bolnišničnem okolju, je prišlo do velike spremembe, pomembne predvsem za bolnike. Čedalje več bolnikom so na voljo visoko učinkovite, varne in predvsem preproste možnosti za zdravljenja doma. To sicer pride v poštev za določeno vrsto bolnikov, kar oceni zdravnik, zdravstveno osebje pa bolnika pri tem podpira in mu pomaga. Te najsodobnejše oblike terapij so dostopne seveda tudi v naši državi, in sicer na številnih področjih, med drugimi z njimi obvladujejo tudi multiplo sklerozo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Na novinarski konferenci, potekala je januarja, so prisotni predstavili nove možnosti zdravljenja na področju multiple skleroze. Sodelovali so **izr. prof. dr. Uroš Rot, dr. med., spec. nevrologije**, predstojnik KO za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana, **asist. Lina Savšek, dr. med., spec. nevrologije**, Center za multiplo sklerozo, Nevrološki oddelek v Splošni bolnišnici Celje, **Irma Kumer, dipl. med. sestra, mag. vzg. in menedž. v zdravstvu, MS, med. sestra**, Splošna bolnišnica Novo mesto, ter bolnik, ki je predstavil osebno izkušnjo.

Nevrologinja asist. Lina Savšek je pojasnila, da je multipla sklerozo ena bolezen, »vendar pri vsakem posamezniku poteka drugače. Glede na potek ločimo tri oblike multiple skleroze: recidivno remitentno, primarno napredujočo (progresivno) ter sekundarno napredujočo multiplo sklerozo«. Bolezen se dodatno opredeljuje še glede na prisotnost znakov aktivnosti vnetnega procesa, to pa je pomembno tudi z vidika primernosti za določeno obliko zdravljenja. Kaj so osnovne zna-

čilnosti posameznih oblik te bolezni? »Multipla sklerozo najpogosteje poteka v obliki poslabšanj oziroma zagonov, ki jim sledijo obdobja okrevanja (remisije), ta pa so lahko delna ali popolna. To imenujemo recidivno-remitentna oblika, ki je tudi najpogostejša, saj zanjo zbolijo od 80 do 85 % bolnikov. Sčasoma, običajno po desetih ali petnajstih letih, se prične oškodovanost osrednjega živčevja pri bolnikih povečevati in to se pokaže kot napredovanje invalidnosti ter se imenuje sekundarna progresivna (napredujoča) oblika. Pojavi se še zlasti, če bolezen ni zdravljena. Pri 5 do 15 % bolnikov multipla sklerozo že od začetka poteka v obliki postopnega napredovanja nevroloških težav, med katerimi prevladujejo motnje hoje, in to imenujemo primarno progresivna oblika multiple skleroze.«

Pomemben je pravočasen začetek zdravljenja

Kako poteka zdravljenje pri nas? Prof. dr. Uroš Rot je ocenil, da je diagnoza multipla sklerozo v Sloveniji praviloma dovolj zgodaj postavljena. »Poleg tega poznamo sodobne koncepte zdravljenja in vsa sodobna zdravila so na voljo tudi pri nas. Pomembno pa je dovolj zgodaj pričeti z dovolj močnim zdravilom in zaustaviti oziroma dolgoročno upočasniti potek multiple skleroze. Podatki kažejo, da je zgodnje učinkovito zdravljenje dolgoročno ugodno za bolnike. Tako pristopamo tudi pri bolnikih s primarno in sekundarno napredujočo multiplo sklerozo – čim prej skušamo opredeliti tip bolezni in čim bolj zgodaj začeti zdravljenje.« Na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana, ki ga vodi, so pred kratkim odprli dodatno ambulanto za novo diagnosticirane bolnike z multiplo sklerozo.

Izkušnje z novimi terapijami imajo tudi v regijskih bolnišnicah. »Pomikamo se v novo ero zdravljenja multiple skleroze, usmerjeno

individualno k potrebam posameznega bolnika. Zadovoljni smo, da so bolnikom z multiplo sklerozo v Sloveniji sodobna zdravljenja dostopna zelo hitro in v celoti, seveda ob ustrezni indikaciji. Pri obravnavi se držimo vseh sodobnih principov obravnave. S tem se precej povečuje tudi obseg dela, zato si v prihodnosti želimo ustreznih kadrovskih okrepitev. Samo tako bomo lahko nenehno izboljševali način obravnave bolnikov z multiplo sklerozo in s tem spremenili dolgoročne izhode zdravljenja,« je povedala nevrologinja asist. Lina Savšek z Nevrološkega oddelka Splošne bolnišnice Celje.

Samoaplikacija zdravila izboljšuje kakovost življenja

Nove terapije so poleg učinkovitosti in varnosti dobrodošle tudi zato, ker nekatere bolnikom omogočajo večjo svobodo, saj si zdravila v obliki peresnika lahko po ustreznem izobraževanju dajejo sami, torej jim za aplikacijo ni treba obiskati zdravstvene ustanove. Bolnik **Aljaž Bogolin** je predstavil pomen nove možnosti samoapliciranja za njegovo življenje. »Ko pridem v bolnišnico, se počutim kot bolnik. Ko si mlad, nočeš tega občutka, da si bolan, hočeš biti zdrav. To, da imam možnost aplikacije zdravila sam doma, mi daje svobodo in mi podarja več prostega časa za stvari, ki jih rad počnem. Zelo veliko mi pomeni, da mi ni potrebno hoditi v bolnišnico. Skorajda pozabim, da sem bolnik,« je povedal in bolnikom še svetoval, naj se posvetujejo s svojim zdravnikom in naj ne odlašajo z zdravljenjem.

Mag. Irma Kumer, sestra v Splošni bolnišnici Novo mesto, poudarja, da si bolniki z multiplo sklerozo zaradi narave svoje bolezni zagotovo želijo čim manj časa preživeti v bolnišničnem okolju, »kajti vsakokrat, ko prestopijo prag bolnišnice, čutijo, da so bolniki, tega pa si posebno mlad človek zagotovo ne želi.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Mladost moramo povezovati z drugačnim okoljem, kot je bolnišnica. Samostojnost pri obvladovanju bolezni z zdravili je primarnega pomena tudi za vse strokovnjake, ki sodelujemo s temi bolniki. Danes imamo na voljo cel spekter zdravil za multiplo sklerozo in mnoga od njih lahko jemljejo v domačem okolju.»

Zdravljenje po modelu »izven bolnišnice« tako izboljšuje kakovost bolnikovega življenja, prinaša pozitivne učinke v zdravstvenem sistemu in ustvarja novo sodelovanje z več učinki med bolnikom in zdravstvenim osebjem. Pomembno je tudi to, da lahko številni bolniki z novimi terapevtskimi možnostmi živijo običajno življenje – ohranijo delo, skrbijo za družino, se ukvarjajo s hobiji in podobno.

Vendar pa se morata, kot je poudaril prof. dr. Rot, zdravnik in bolnik dobro pogovoriti o načinu aplikacije: »To je nekaj, o čemer se morata bolnik in zdravnik pogovoriti pred uvedbo, saj upoštevamo individualne značilnosti bolnikov. Nekateri od njih so na primer zelo samostojni, nekateri drugi minimizirajo težave, vedno rečejo, da je vse v redu, da ne potrebujejo pregleda. Nekateri so zdaj v koron času skrajno previdni in si ne želijo prepogosto obiskovati zdravnikov. Nekateri pa se preprosto bolj varno počutijo v bolnišnici, kjer lahko ob aplikaciji tudi še kaj vprašajo. Tako da predvsem upoštevamo osebne okoliščine, želje in individualne značilnosti bolnika.«

Izobraževanje bolnikov

Mag. Irma Kumer je povzela ugotovitve ob svojih dolgoletnih izkušnjah, da so bolniki kar dobro poučeni o različnih tehnikah aplikacij. »Bolniki se večinoma ne bojijo injekcijskih aplikacij. Seveda pa so dobro, smiselno oblikovani peresniki, ki jih že nekaj časa uporabljamo, prinesli zelo preprosto in varno aplikiranje. Pred 20 leti, ko je bila celotna priprava zdravila in aplikacija preko brizg in igle, smo morali dobro premisliti, katerim bolnikom bomo zdravilo predpisali,« se je spomnila prakse, ki je zdaj že preteklost.

Največji pomislek zdravstvenega osebja ob uvajanju samoaplikacije zdravil sta compliance in adherenca, je dejala asist. Savšek in pojasnila ta dva pojma. »Pojem compliance opisuje stopnjo upoštevanja navodil zdravstvenih strokovnjakov, tako v zvezi z jemanjem zdravil kot z drugimi ukrepi, npr. uporabo medicinskih pripomočkov, rednim obiskovanjem zdravnika, spremembo življenjskega sloga, prehrane, telesno vadbo ipd. Pojem adherenca pa uporabljamo, kadar govorimo o bolnikovem upoštevanju navodil glede jemanja zdravil, torej uporabo ustreznega (predpisanega) odmerka, pogostnosti in načina vnosa zdravila. Nedosledno upoštevanje dogovorov o zdravljenju ima negativen vpliv na izide zdravljenja,« je še poudarila.

Pri zagotavljanju pravilnega jemanja zdravil za samoaplikacijo je ključnega

pomena izobraževanje bolnikov o pravilni aplikaciji. »Peresniki omogočajo razmeroma preprosto apliciranje in rokovanje. Tehnika obvladovanja je res preprosta: bolnika povabimo na individualni posvet, kjer skupaj povzamemo poglobljene tehnične napotke ter načrt izvajanja aplikacije. Ob tehničnem opolnomočenju bolnikov, spremljanju adhirence in morebitnem spremljanju izvajanja je zame primarnega pomena spremljanje bolnikovega duševnega stanja. Bolnik naj zazna, da nam je mar zanj in da smo mu pri njegovih vprašanjih vedno na razpolago,« je povedala mag. Kumer. Dodala je še, da bolnike nato spremljajo v nevrološki ambulanti, poleg tega so jim na voljo prek različnih povezav.

Pomen cepljenja proti covidu-19

Nevrolog prof. dr. Uroš Rot je ob koncu podal ugotovitev, da pomemben del bolnikov z multiplo sklerozo ni cepljen proti covidu. »Za te bolnike je zaščita s cepljenjem izrednega pomena tudi zato, ker so najbolj znani sprožilni dejavniki zagona multiple skleroze ravno virusne okužbe, zato si ne želimo, da jih bolniki dobijo. Pri nekaterih bolnikih (tistih, ki so bolj prizadeti, imajo pridružene bolezni, težave s požiranjem, dihanjem ali pa nekatera imunska zdravljenja) pa je tveganje za neugoden potek covid-19 še povečano,« je poudaril.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Diagnoza: multipla skleroza. Kaj pa zdaj?

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

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



Obiščite mojams.si

NOVARTIS | Reimagining Medicine

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji, Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana

Datum priprave materiala: januar 2022 | SI-2022-MS-004



Vprašalnik v slovenskem jeziku je na voljo na www.yourms.com ali preko QR kode.



PRIDITE NA PREGLED PRIPRAVLJENI Z VPRAŠALNIKOM **YourMS**

ABC

- A** Slovenija je šele druga država, ki je napovedala vojno rakavim boleznim z uporabo genskega zdravila za interlevkin 12.
- B** Celoten razvoj genskega zdravljenja raka je plod slovenskega znanja in predstavlja izjemen dosežek na področju znanosti in biotehnologije.
- C** Terapija temelji na konceptu imunske terapije, s katero spodbujamo imunski sistem.



Terapija, ki raka uniči od znotraj

Rak je bolezen sodobnega časa, saj se je s staranjem prebivalstva v zadnjih dvajsetih letih pojavnost rakavih bolezni skorajda podvojila. Kot gre upati, pa bo prav ob pomoči slovenskega znanja bolezen postala lažje ozdravljiva. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana skupaj z UKC Kliniko za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo namreč začinjajo s prvo fazo klinične študije novega genskega zdravila za zdravljenje raka. Ta je v celoti plod izkušenj in znanja slovenskih strokovnjakov, ki so več kot tri leta sodelovali v projektu SmartGene.si. Pogovarjali smo se s **prof. dr. Majo Čemažar, univ. dipl. biol.**, in **prof. dr. Gregorjem Seršo, univ. dipl. biol.**, ki sta skupaj z ekipo Slovenijo postavila na svetovni zemljevid genske terapije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Potem ko so dobili zeleno luč s strani Javne agencije Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke (JAZMP), nadvse uspešna ekipa slovenskih strokovnjakov, ki deluje pod konzorcijem SmartGene.si, začne s prvo fazo klinične študije novega genskega zdravila za zdravljenje raka. S tem je Slovenija postala druga država, za Združenimi državami Amerike, ki je napovedala vojno rakavim boleznim z uporabo genskega

zdravila za interlevkin 12. Obenem pa je Slovenija prva, ki je izdelala popolnoma varno gensko zdravilo, to je plazmid, brez gena za odpornost na antibiotike. Projekt SmartGene.si se je po treh letih raziskav in študij zaključil v septembru, rezultat pa je zdravilo, ki bo temeljito spremenilo celoten pristop k zdravljenju raka. Pot do njegove uporabe je seveda še dolga in obsega številne faze študij, že v prvi pa bodo izbrani bolniki z bazalno celičnim karcinomom prejeli gensko zdravilo. Začetek kliničnih študij je prvi korak k uporabi terapije in partnerji projekta so že v fazi pridobivanja sredstev za nadaljnja klinična testiranja. Celoten razvoj genskega zdravljenja raka je plod slovenskega znanja in predstavlja izjemen dosežek na področju znanosti ter biotehnologije. Nastal je pod okriljem Onkološkega inštituta Ljubljana v sodelovanju z zasebnim raziskovalnim zavodom COBIK, podjetji Iskra PIO in Jafral ter Fakulteto za elektrotehniko Univerze v Ljubljani. K izvedbi projekta so prispevala tudi Veterinarska fakulteta UL in Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC. Ob tej priložnosti smo se pogovarjali s **prof. dr. Majo Čemažar** in **prof. dr. Gregorjem Seršo**, ki sta skupaj z ekipo zaslužna za velik dosežek slovenske znanosti.

Z genskimi raziskavami se ukvarjate že dobri dve desetletji. Kaj je spodbudilo razvoj nove genske terapije za zdravljenje raka?

Gregor: Z vnosom genskega materiala z elektroporacijo se ukvarjamo že vse od leta 2000. Za nami so leta in leta raziskav, študij, ki pa nikdar niso prešla znanstvenih raziskav na predklinični ravni. S konzorcijem SmartGene.si smo združili moči z različnimi zaupanja vrednimi partnerji. To pomeni, da je vsak poskrbel za svoj del projekta, katerega cilj je osnovevanje platforme. Industrijski partnerji skrbijo za pripravo verige za proizvodnjo, mi pa vodimo klinične študije, ki se v večji meri izvajajo na Onkološkem inštitutu Ljubljana in UKC Ljubljana.

Če se ne motim, zdravljenje s tovrstno terapijo že poteka na psih?

Maja: Tako je. Tovrstno gensko terapijo že uporabljamo na Veterinarski fakulteti UL, saj je priprava zdravila finančno manj zahtevna. Študije na Veterinarski fakulteti potekajo že dalj časa, trenutno je v teku že tretja študija. Z vsako bolj napredujemo. V prvi študiji 2009 smo tako uporabljali plazmid za humani interlevkin 12, ker pasji ni bil na voljo, a sta sicer homologna, kar pomeni, da humani interlevkin 12 deluje tudi pri psih. V drugi klinični študiji leta 2014 smo uporabili plazmid za pasji interlevkin 12, zdaj pa je v uporabi plazmid za pasji interlevkin 12 brez gena za odpornost na antibiotike. Na Kliniki za male živali to terapijo že kombiniramo tudi s kirurgijo in elektro kemoterapijo. Tudi za humano uporabo si želimo združevati različne vrste tera-

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

pije, najprej pa bo treba v prvi fazi dokazati, da je terapija povsem varna.

Nam poveste več o delovanju nove genske terapije, ki je nastala pod vašim vodstvom?

Maja: Gre za koncept imunske terapije, s katero spodbujamo imunski sistem. Tovrstno terapijo je praktično mogoče prenesti na zdravljenje vseh vrst raka.

Gregor: Gre za nespecifično imunsko spodbujanje organizma. Naš imunski sistem je namreč zavrt, ker tumor preprečuje, da bi imunski sistem lahko normalno deloval. Mi se ukvarjamo z imunoterapijo raka z gensko terapijo. Kaj pomeni genska terapija? Gre za proces vnašanja določenega genskega zapisa v telo. Telo nato začne proizvajati želeno molekulo in sproži terapevtsko dejanje. Genska terapija kot taka se lahko izvaja tudi na druge načine oz. z drugimi pristopi, pri nas pa gre za nov tehnološki pristop k zdravljenju raka na splošno. V medicini je v zadnjih letih veliko novih pristopov zdravljenja, ki pa pomenijo v večji meri le nov tehnološki pristop k zdravljenju. Ideje ostajajo več ali manj enake. Pred leti smo tako v bioreaktorjih proizvajali protein interlevkin 12 in ga injicirali v človeka. Terapevtski učinek je bil velik, a tudi stranski učinkov je bilo veliko, saj je bil vnos sistemski in zato je bil ta pristop ukinjen. Naš pristop danes je drugačen. Plazmid, ki nosi gen za interlevkin 12, vnesemo v celice, ki začno proizvajati protein.

S tem se izognemo stranskim učinkom, saj je tehnološki pristop zanesljivejši in varnejši. Molekula za interlevkin 12, ki smo jo vnesli v telo, spodbuja imunski sistem, da deluje protitumorsko na tumor, ki ga zdravimo.

Maja: Možnosti, kateri protein, ki ga proizvaja vnesen plazmid, je neskončno. Pri nas se je interlevkin 12 izkazal kot izjemno uspešen. A kot sem dejala, vstavimo lahko tudi druge imunske molekule. Terapija je lahko učinkovita podobno kot delujejo tarčna zdravila, ki delujejo na receptorje na tumorskih celicah. Z gensko terapijo bi lahko utišali receptorje, ki tako niso več aktivni. Naš namen je, da telo samo proizvaja zdravilo. S to terapijo imunski sistem naučimo, da se sam reši tumorja, ključno pri tem pa je tudi to, da se imunski sistem nauči prepoznati rakave celice in se s tem prepreči ponovitev le tega oz. vznik metastaz.

Kako pa se vaša terapija razlikuje od ameriške?

Gregor: Smo drugi na svetu, ki razvijamo gensko terapijo z interlevkinom 12 za boj z rakom, a prvi, ki jim je uspelo narediti povsem varen plazmid, brez gena za odpornost na antibiotike. Prvič v Evropi smo za zdravljenje uporabili plazmid za interlevkin 12.

Kakšen pa je potek prve faze, v kateri je sedaj zdravilo?

Gregor: Prva faza je na sploh prva študija na človeku, zato so zahteve velike. Seveda nam to še zdaleč ne zagotavlja, da bo zdravilo tudi

registrirano. Potrebni sta še druga in tretja faza, če želimo zdravilo uporabiti tudi v široki klinični uporabi. Ne želimo dajati lažnega upanja. To je le začetek zgodbe! Ta pa se lahko razvije v večjo zgodbo ob pomoči partnerjev in uspešnih sodelovanj. Pričakujemo, da se bo prva faza končala čez leto oz. leto in pol, že zdaj pa je v teku iskanje pokroviteljev, ki bi pomagali pri financiranju druge faze. Razvoj zdravila bo tako v veliki meri odvisen od sredstev in interesa, do same uporabe v širše namene pa bo preteklo še kar nekaj let. **Maja:** Do zdaj so odzivi resnično dobri. Deležni smo pohval z vseh strani, bolniki pa se že javljajo, da bi se radi vključili v študijo.

Slovenija je postala druga država, za Združenimi državami Amerike, ki je napovedala vojno rakavim boleznim z uporabo genskega zdravila za interlevkin 12. Obenem pa je Slovenija prva, ki je izdelala popolnoma varno gensko zdravilo, to je plazmid, brez gena za odpornost na antibiotike. Projekt Smart-Gene.si se je po treh letih raziskav in študij zaključil v septembru, rezultat pa je zdravilo, ki bo temeljito spremenilo celoten pristop k zdravljenju raka.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več








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



7 ali 30 vrečk



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

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smeje 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 d.o.o., Dunajska cesta 156, SI 1000 Ljubljana | www.stada.si

ABC

- A** Z izjemo folne kisline pri zdravi nosečnici, ki se prehranjuje uravnoteženo, dodatki niso potrebni.
- B** Jemanje železa se priporoča le ob anemiji.
- C** K zaprtosti v času nosečnosti pripomoreta teža maternice, ki pritiska na veno, in hormon progesteron.

Hranila za zdravo nosečnost

V nosečnosti vso skrb usmerimo v malo bitjece, ki raste v nas, prepogosto pa pozabimo, da je skrb za naše zdravje tista, ki posledično pripomore k zdravemu razvoju otroka. Večji del hranil naj bi nosečnica zaužila s primerno raznoliko in uravnoteženo prehrano. Z zdravo prehrano, ki vsebuje potrebna mikro- in makrohranila, lahko pogosto preprečimo mogoče zaplete in zaščitimo malo bitjece. Pri deležu hranil, ki jih je praktično nemogoče zaužiti le s prehrano, pa si lahko pomagamo s prehranskimi dodatki.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob tem, ko v nas raste novo življenje, se poveča tudi potreba noseče ženske po posamičnih hranilih. »Vsaki nosečnici svetujemo redno uravnoteženo prehrano. V nosečnosti se nekoliko poveča potreba po energiji ter po nekaterih hranilih, kot so železo in folati. Nosečnicam priporočamo pet obrokov dnevno z ustreznim vnosom vitaminov in mineralov, izogibanje alkoholu in tobaku in telesno dejavnost, ki naj bo prilagojena telesni vzdržljivosti nosečnice pred zanositvijo. Vsaki nosečnici svetujemo jemanje folne kisline, jemanje železa pa le ob anemiji. Vrednosti železa se rutinsko preverjajo na pregledih v nosečnosti, tako da bo vaš izbrani ginekolog anemijo pravočasno

ugotovil ter poskrbel za ustrezno nadomeščanje železa,« pojasnjuje **Matic Gornik, dr. med., specializant gin. in por.**, iz bolnišnice Postojna. Kljub skrbnemu načrtovanju in uravnoteženi prehrani vseh hranil ni vedno mogoče pridobiti le s prehrano. Eden takšnih je brez dvoma folna kislina, ki jo strokovne smernice vsem ženskam priporočajo že v času načrtovanja nosečnosti. Vodotopni vitamin B9, ki ga pogosto enačimo s folno kislino, se sicer nahaja v različnih oblikah, bodisi kot folat bodisi kot folna kislina. Naše telo vitamina B9 ne more proizvajati samo, zato ga je treba zaužiti s prehrano. Tudi sicer naše telo skladišči le majhen delež folne kisline, zato je potreba po le tej,

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

NOVO



Zdravje in sanje v vaših rokah

Kakšen je tvoj menstruacijski cikel?
Imaš željo po otroku?

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

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

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

— RICHTER

CycleBalance®



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

 **GEDEON RICHTER**

»V nosečnosti se nekoliko poveča potreba po energiji ter po nekaterih hranilih, kot so železo in folati. Nosečnicam priporočamo pet obrokov dnevno z ustreznim vnosom vitaminov in mineralov, izogibanje alkoholu in tobaku in telesno dejavnost, ki naj bo prilagojena telesni vzdržljivosti nosečnice pred zanositvijo. Vsaki nosečnici svetujemo jemanje folne kisline, jemanje železa pa le ob anemiji.«

stalna. Sploh v času nosečnosti. Naravna oblika spojina vitamina B9 se imenuje folat, v prehrani pa ga najdemo v zelenolistnatih rastlinah, kot so zelena solata, kalčki ... Od tod tudi ime, saj beseda izhaja iz grške besede folium, torej list. Folati tekom prebavne poti absorbirajo v kri, naše telo pa jih nato porabi. Folna kislina po drugi strani pa je sintetično pridobljena oblika vitamina B9, ki se za razliko od folata absorbira nekoliko slabše, sicer pa se ne pretvori v prebavnem traktu, temveč potuje tudi skozi jetra in druga tkiva. Tudi prehranski dodatki vitamina B9 se nahajajo v različnih oblikah, najpogostejša je metil folat, ki jo naše telo najlažje absorbira.

V nosečnosti so potrebe po folni kislini višje

Najpomembnejša je folna kislina v času pospešenega deljenja celic, ko se malo bitje v naši maternici razvija in raste. Temu primerno se povečajo tudi potrebe po vitaminu B9. »Folno kislino priporočamo vsem nosečnicam v prvem tromesečju nosečnosti ter vsem ženskam, ki načrtujejo zanositev. V nosečnosti se potrebe po folni kislini v telesu povečajo, zato jih je težje zadostiti samo z uravnoteženo prehrano. Svetujemo, da s pričetkom jemanja folne kisline začnete vsaj tri mesece pred načrtovano zanositvijo. Folna kislina je v nosečnosti pomembna pri zapiranju nevrnalne cevi pri plodu. Vsem zdravim nosečnicam priporočamo jemanje 400 mcg folne kisline na dan, ženskam z višjim tveganjem za napake v zapiranju nevrnalne cevi pa večje odmerke,« svetuje sogovornik. Razlog za uživanje folne kisline v času nosečnosti in načrtovanja zanositve je tudi genske narave. Kar desetina prebivalstva namreč nima genskega zapisa, ki bi omogočalo učinkovito delovanje encimov, ki folno kislino iz živil pretvorijo v uporabno obliko. Četudi torej zaužijemo zadostno količino folne kisline, ni nujno, da jo bo telo sposobno izrabiti. Največ folne kisline v času rasti ploda se porabi za razvoj osrednjega živčevja v drugem mesecu nosečnosti, pomanjkanje vitamina B9 zato lahko vodi v nepopravljive napake nevrnalne cevi. Po nekaterih podatkih naj bi se tovrstne nepravilnosti v Sloveniji pojav-

ljale pri enem na 1400 rojstev, kar pomeni med 12 in 14 zarodkov letno. Pomanjkanje folatov lahko poveča tudi tveganje za pojav spontanih splavov, dokazano pa se lahko zmanjša tudi telesna teža novorojenčkov. Eden izmed znakov pomanjkanja folne kisline je tudi slabokrvnost, primanjkljaj pa vpliva tudi na delovanje posteljice, kar lahko privede do pomanjkanja kisika. Prav zato se uživanje folne kisline priporoča že tri mesece pred zanositvijo, saj mora folna kislina zapolniti zaloge še pred načrtovano nosečnostjo. Po zadnjih podatkih namreč večina žensk prične z jemanjem prehranskih dodatkov s folno kislino šele ob pozitivnem testu nosečnosti.

Noseče ženske potrebujejo kar dvakrat več železa kot pred zanositvijo

»Najpogostejši vzrok slabokrvnosti v nosečnosti je povečana poraba železa med nosečnostjo v primerjavi z nenosečo žensko. Med nosečnostjo se mora zaradi večje potrebe po prenosu kisika povečati količina hemoglobina. Poleg tega se v nosečnosti poveča volumen krvi, zato je blaga anemija fiziološka. Če bo vaš izbrani ginekolog na pregledu ugotovil anemijo, vam bo predpisal železo, pri blagi anemiji v obliki tablet, pri hujši pa kot intravenski pripravek,« pojasnjuje dr. Gornik. Noseče ženske potrebujejo kar dvakrat več železa kot pred nosečnostjo. Nezaželeno oskrba z železom lahko vodi v nepravilnosti pri razvoju, pomanjkanje pa lahko vpliva tudi na prezgodnje rojstvo in nizko težo novorojenčka. Po nekaterih raziskavah naj bi pomanjkanje železa lahko prispevalo tudi k pojavu poporodne depresije. Primanjkljaj železa se lahko odraža v slabokrvnosti, torej nezadostnem prenosu kisika po krvi, kar vpliva tudi na plod. Da bi se temu izognile, se v obdobju nosečnosti priporoča uživanje 30 mg železa na dan, to je dvakrat več od vnosa pred nosečnostjo. Priporočene količine so dosti višje od potreb telesa, razlog pa tiči v slabi absorpciji železa v telo. Količine priporočenega vnosa se glede na posamezno trimesečje tudi razlikujejo, največje so predvsem v drugem in tretjem trimesečju. Pri tem se mnoge ženske sprašujejo,



Richter FerroBio omogoča
dobro počutje
in enostavno jemanje
brez slabosti.

Vsebuje železov(II) sulfat
in je **edini** z dodanim
hemoglobinom,
ki je naravno
hemsko železo.

— RICHTER
FerroBio®
za dobro počutje

Več na www.ferrobio.si

120 GEDeon RICHTER

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Železo prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

kako pri splošnem počutju sploh opaziti pomanjkanje železa, saj z izjemo krvne slike ni mogoče dobiti uvida v koncentracijo železa v telesu. Posebej na udaru so sicer ženske, ki so že pred zanositvijo imele težave s pomanjkanjem železa, pa tudi mame dvojčkov oz. trojčkov. Med znaki, ki vas opozarjajo na pomanjkanje železa, so utrujenost, bledičnost, glavoboli, brezvoljnost, zadihanost... Primanjkljaj železa se kaže tudi v krhkih nohtih in izpadanju las, zanimiv znak pa je tudi slaba odpornost na mraz. Prenos kisika po telesu nam zagotavlja tudi toploto in primerno prehranjenost celic, ob pomanjkanju se poveča občutljivost na mraz, zato nas vse pogosteje zebe. Nezaosten vnos železa se lahko odraža tudi na našem duševnem zdravju, saj lahko pomanjkanje kisika v možganih pripomore k razvoju psiholoških težav. Tudi če med nosečnostjo hlepate po nenavadni hrani oz. neužitnih snoveh, ki so lahko celo zdravju škodljive, to lahko nakazuje na pomanjkanje železa.

Kje najdemo železo v prehrani?

Najbolj smiselno je uživanje železa v kar se da naravni obliki, torej s hrano. Ločimo hemsko in nehensko obliko železa, prva se nahaja v živilih živalskega izvora, druga pa v živilih živalskega in rastlinskega izvora. Z besedo hemska označujemo obliko, v kateri je železo vezano v mioglobinu in hemoglobinu. Iz mešane prehrane se tako v telo

absorbira 14–18 % železa, iz rastlinske pa le 5–12 %. Kljub temu glavni vir železa v prehrani pri večini predstavljajo žita, stročnice, zelenjava in sadje. Nehemsko obliko najdemo tudi v semenih, ajdovi in ovseni kaši, kvinoji, tofuju. Dolgo je veljalo, da špinata vsebuje velike količine železa, kar je posledica napake nemških znanstvenikov, ki so se pri izračunu zmotili za decimalko. Na podlagi tega je nastal tudi lik o slavnem Popaju, ki se je za mišice lahko zahvalil predvsem špinati. Absorpcijo nehenske oblike železa spodbudimo z istočasnim vnosom vitamina C. Z izjemo folne kisline pri zdravi nosečnici, ki se prehranjuje uravnoteženo, niso potrebni. Če imate katero od bolezni, ki vplivajo na absorpcijo hranil iz črevesja, se o potrebi po jemanju prehranskih dopolnil posvetujte z izbranim zdravnikom.

Hemoroidi kot pogosta nosečniška nadloga

Nosečnost v našem telesu povzroči številne spremembe, za kar so v veliki meri krivi hormoni in premiki organov, ki naredijo prostor za malo bitje v maternici. To pogosto privede tudi za zaprtja, ki teži številne bodoče matere. Z rastjo ploda se težave še stopnjujejo, saj plod vse bolj pritiska na debelo črevo in otežuje gibanje v njem. K zaprtosti v času nosečnosti lahko pripomorejo hormoni pa tudi posamezna zdravila in dodatki

z oblikami železa. Da bi neprijeten pojav kar se da omilili ali pa ga celo preprečili, naj nosečnice uživajo hrano, bogato z vlakninami. Sem spadajo vrste zelenjave, sadja, polnozrnata žita in stročnice. K zaprtju v veliki meri namreč pripomore mastna hrana, pa tudi čezmerno uživanje izdelkov iz bele moke in sladkarij. Pomagamo si lahko tudi s primerno hidracijo, ki je v nosečnosti že sama po sebi bistvenega pomena. Nosečnice naj popijejo vsaj dva litra vode na dan, pri uživanju tekočine naj se izogibajo sladkim sokovom. Čeprav se je s trebuščkom naporno gibati, tudi telesna dejavnost pospeši prebavo in posledično preprečuje zaprtje. Posvetujte se s svojim izbranim zdravnikom, ki vam bo znal svetovati primerno vadbo za vaše stanje in izboljšanje počutja. Če je zaprtje že prisotno in je spodbudilo nastanek hemoroidov, velja upoštevati nekaj preprostih nasvetov, vključno s prej omenjenimi vlakninami, tekočino in gibanjem. Nekaj lahko storite tudi z doslednim izvajanjem vaj za mišice medeničnega dna, ki pospešijo pretok krvi in ojačajo mišice. Zlata žila v času nosečnosti ni nič neobičajnega, saj vse večja maternica povzroča intenziven pritisk na vene okrog zadnjične odprtine in danke. K razvoju hemoroidov pripomore tudi povečana koncentracija progesterona, ki povzroča razširitev ven in zastoj krvi v žilah.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Naročila: (07) 30 44 555
 narocila@prolat.si

medical devices

Na voljo tudi v vaši lekarni ali specializirani trgovini.

Ovulacijski test Babyblink™ M154
Pokaže, kateri dan je največja možnost zanositve
Cena: 9,99 €

Test nosečnosti Babyblink™ Strips 10x M151
Ekonomično pakiranje (10 testov)
Cena: 11,99 €

Test nosečnosti Babyblink™ Strips 2x M150
Cena: 2,89 €

Test nosečnosti Babyblink™ Midstream M153
Cena: 3,99 €

Do hitrega in točnega rezultata z novimi testi nosečnosti in ovulacije Babyblink™

Zastopnik: Prolat d.o.o. | Praproče 9a | 8210 Trebnje | www.prolat.si | info@prolat.si | (07) 30 44 555

ABC

- A** Pomemben je odnos do starosti in staranja, predstave, ki jih ima ženska o tem obdobju.
- B** Mamografija je nujen pregled za vsako žensko po petdesetem!
- C** Skoraj vsaka druga ženska po 50. letu naj bi si do konca življenja zlomila kost zaradi osteoporoze.

Zdravje žensk po petdesetem letu

Klimakterij je naravni proces, ki se pri ženskah pojavi z dodajanjem let. Pogovorno mu rečemo tudi menopavza. Gre za upadanje spolnih hormonov, estrogena in progesterona, ki ga seveda ne moremo upočasniti, kaj šele preprečiti.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kdaj se začne? Po 45. letu starosti se začnejo motnje menstruacijskega cikla. Normalni cikel traja v razmiku od 21 do 35 dni, v tako imenovanem predmenopavznem obdobju pa se cikli spremenijo: postajajo krajši, kasneje tudi daljši, tudi krvavitve so lahko daljše. V nasprotju s splošnim prepričanjem in splošno rabo tega izraza je menopavza pravzaprav dogodek – to je zadnja menstruacija v življenju ženske. Obdobje pred tem imenujemo predmenopavza, po tem pa pomenopavza.

Predmenopavzno obdobje od ženske do ženske traja različno, pri nekaterih le nekaj mesecev, pri drugih več let. Ko v jajčnikih ni več jajčnih celic, prenehajo tudi menstruacije. Srednja starost žensk v razvitem svetu je ob menopavzi 51 let, enako tudi v Sloveniji.

Kako ženska ve, da je nastopila menopavza? Poleg nerednih menstruacijskih ciklov kot posledice pomanjkanja spolnih hormonov ženskega estrogena in progesterona se lahko pojavijo tudi drugi simptomi. Najpogosteje so to vročinski oblivi, ki se pojavljajo večkrat na dan. Navali vročine so običajno v zgornji del telesa, spremlja jih potenje, lahko pa tudi mrazenje. Nekaterne ženske se znojijo tudi ponoči. Z vročinskimi oblivi se srečata dve tretjini žensk, pri eni tretjini so ti simptomi tako močni, da motijo vsakodnevno življenje. Spremljajo jih lahko še nespečnost, razdražljivost, pozabljivost, razbijanje srca in slabo počutje. V predmenopavznem obdobju se upočasnijo tudi metabolizem, zato naj bi kar 80 % žensk pred menopavzo pridobilo v povprečju deset kilogramov.

Kasneje, v pomenopavznem obdobju, se pojavijo tudi spremembe v urogenitalnem traktu. Nožnica lahko postane suha, s tem so povezane bolečine pri spolnem odnosu. Pojavijo se lahko bolečine pri uriniranju, lahko pride do pogostejših vnetij sečil pa tudi urinske inkontinence. V pomenopavznem obdobju se proces staranja pospeši, lahko se pojavijo srčno-žilne bolezni in ateroskleroza, zaradi zmanjševanja gostote kostne mase pa tudi osteoporoza.

Polno živeti tudi po petdesetem

Omenjene spremembe in težave niso le nekaj, kar žensko nujno doleti, ampak jih lahko uravnava tudi sama, tako da še naprej lahko uživa polno življenje. Z zdravim načinom prehranjevanja in zmanjšanim vnosom hrane bo naredila veliko za svoje počutje tudi po petdesetem letu. S primerno telovadbo, ki vključuje med drugim tudi vadbo z lahkimi utežmi, bo naredila naslednji korak k zdravju in dobremu počutju ter upočasnila proces staranja. Pomemben je tudi odnos do starosti in staranja, predstave, ki jih ima o tem obdobju. Ali ga vidi kot nekaj lepega, obdobje, v katerem lahko na drug način izraža in živi svoje potenciale, ali pa kot neko žalostno obdobje, polno bolečine in bolezni. Torej, pomembno je, kako si ženska vnaprej predstavlja to obdobje življenja zase. V veliki meri si sama kreira svojo prihodnost, zato je dobro, da vsaka zase vnaprej razmisli, kaj od tega obdobja želi in pričakuje ter dovolj zgodaj začne delati korake, da to svojo vizijo lahko uresniči.

Preventivni pregledi

V preventivo spadajo tudi nekateri zdravstveni pregledi, ki naj jih ženska po petdesetem letu redno opravlja, da bo s tem prepre-

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

»Kako ženska ve, da je nastopila menopavza? Poleg nerednih menstruacijskih ciklov kot posledice pomanjkanja spolnih hormonov ženskega estrogena in progesterona se lahko pojavijo tudi drugi simptomi. Najpogosteje so to vročinski oblivi, ki se pojavljajo večkrat na dan. Navali vročine so običajno v zgornji del telesa, spremlja jih potenje, lahko pa tudi mraženje. Nekatero ženske se znojijo tudi ponoči.«

čila morebitni razvoj bolezni, ki so v tem obdobju pri ženskah pogostejše.

Prvi takšen pregled je zagotovo **mamografija**, ki ga vsaka ženska lahko opravi na tri leta v okviru presejalnega programa Dora. Prav je, da to možnost izkoristimo in tudi na ta način poskrbimo zase. Dora je organiziran populacijski program za zgodnje odkrivanje raka dojk, ki je najpogostejši rak pri ženskah. Letno v Sloveniji za njim zbolijo okoli 1.400 žensk, večina po 50. letu. Cilj presejalnega

programa je zmanjšanje umrljivosti za rakom dojk za 25 do 30 %.

V program DORA vabijo ženske med 50. in 69. letom na mamografijo ali rentgensko slikanje dojk. Če se udeležite mamografije, to ne bo preprečilo nastanka raka dojk, bo pa ta lahko odkrit zgodaj in bo zato zdravljenje uspešnejše.

Z mamografijo se namreč večinoma odkrivajo majhni raki in pri zgodaj odkritem raku dojk je verjetnost ozdravitve večja. Običajno

se pri operaciji zgodaj odkritega raka odstrani le rakavo tkivo in ne cela dojka, prav tako večinoma ni potrebna odstranitev vseh bezgavk v pazduhi. Manj je tudi sistemskega zdravljenja (npr. kemoterapije). Manj obsežno zdravljenje ima za posledico manj neželenih učinkov, hitrejše okrevanje in hitrejše vrnitev v normalno življenje. Gre za dokazano najzanesljivejšo in najbolj natančno metodo za odkrivanje začetnih rakavih sprememb v dojkah v tem starostnem obdobju. Torej ne oklevajte in se odzovite vabilu na pregled!

Kardiološki pregled

Pri ženskah nad 50 let svetujejo preventivno preiskavo obremenitve srca (cikloergometrija) in ultrazvok srca s pregledom delovanja srčne mišice in zaklopk.

Z obremenitvenim testiranjem na kolesu ocenjujejo funkcijo srca, pljuč, krvnih žil in mišic. Pomaga pri ugotavljanju zoženih koronarnih arterij. Z oceno telesne zmogljivosti lahko načrtujejo terapijo in telesno dejavnost pri ženskah s koronarno boleznijo, s srčnim popuščanjem, motnjami srčnega ritma in boleznih srčnih zaklopk, pa tudi za določanje telesne zmogljivosti zdravih oseb.

H kardiologu ženske največkrat napoti osebni zdravnik. Priporoča pa se, da kardiologa obiščete tudi preventivno, če imate visok krvni tlak, stiskajočo ali pekočo bolečino v prsih, prehter, neenakomeren ali prepočasen utrip ali pa težko dihate.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Vivomixx®

PREHRANSKO DOPOLNILO

prava mešanica bakterij



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

Mešanica 450 milijard mlečnokislinskih bakterij in bifidobakterij:

- **Streptococcus** (*S. thermophilus* DSM24731® / NCIMB 30438),
- **Bifidobacteria** (*B. breve* DSM24732® / NCIMB 30441, *B. longum* DSM24736® / NCIMB 30435*, *B. infantis* DSM24737® / NCIMB 30436*),
- **Lactobacillus** (*L. acidophilus* DSM24735® / NCIMB 30442, *L. plantarum* DSM24730® / NCIMB 30437, *L. paracasei* DSM24733® / NCIMB 30439, *L. delbrueckii subsp. bulgaricus* DSM24734® / NCIMB 30440**).

* Prerazvrščeno kot B. lactis ** Prerazvrščeno kot L. helveticus Vse zgoraj navedene blagovne znamke so v lasti podjetja Mendes SA.

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

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



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



SIZ: VIVOMIXX.02 Datum priprave: apríl 2021

Merjenje kostne gostote

Pogostost osteoporoze ali poroznih kosti s starostjo narašča. Ta bolezen tare 27,5 % žensk, starih nad 50 let, nad 65 let pa kar 40,6 %. Skoraj vsaka druga ženska po 50. letu naj bi si do konca življenja zlomila kost zaradi nepoznane in nezdravljene osteoporoze. Pri ženskah je možnost razvoja osteoporoze večja kot pri moških, običajno so namreč lažje, imajo tanjše kosti in se jim neposredno po menopavzi kostna masa hitro zmanjša. Če je nekdo od bližnjih imel osteoporozo, je tveganje, da tudi vi zbolite za to boleznijo, bistveno večje. Dejavniki tveganja je tudi zgodnja menopavza pred 45. letom (naravna ali po odstranitvi rodil brez zdravljenja z estrogeni), prehrana z malo kalcija in vitamina D, pretirano uživanje beljakovin (meso) in soli lahko zaloge kalcija v telesu še zmanjša, slabo vplivajo tudi telesna nevedavnost, kajenje, preveč kofeina in pretirano uživanje alkoholnih pijač. Tudi zdravila pogosto povečujejo tveganje za razvoj osteoporoze.

Tudi tu velja, da je preventiva boljša kot kurativa. Zato so preventivna merjenja kostne gostote po 50. letu močno priporočljiva. To se opravi z metodo dvoenergijska rentgenska absorpciometrija (DXA – angl. *dual energy X-ray absorptiometry*), tj. s posebno napravo, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov. Metoda je varna, saj je sevanje izrazito majhno, kar od 10- do 15-krat manjše kot pri običajnem rentgenskem slikanju pljuč. Meritev je opravljena v nekaj minutah, ne boli in je zelo natančna. S ponovnimi meritvami ocenijo izgubo kostne mase v določenem časovnem intervalu ali pa spremljajo učinek zdravljenja osteoporoze. Dobljeni rezultat izraža izmerjeno mineralno kostno gostoto kot T-vrednost. Če je preiskovanka ženska v menopavzi, gre za osteoporozo v primeru, ko je izmerjena T-vrednost $\leq -2,5$ standardne deviacije na treh značilnih mestih meritve: celokupna hrbtenica, vrat kolka in celokupni kolk. Če ima ženska poleg nizke mineralne kostne gostote tudi osteoporozni zlom, govorimo

o t. i. hudi osteoporozni. Če pa je T-vrednost ≤ -1 in $> -2,5$, govorimo o osteopeniji (predhodnica osteoporoze).

Hormonska neravnovesja

Ženska hormona, estrogen, ki je najpomembnejši pri razvoju sekundarnih spolnih znakov in pri klinični sliki, ter progesteron, ki je pomemben za pripravo telesa na nosečnost in vzdrževanje nosečnosti, nastajata v jajčnikih, njuna koncentracija pa variira glede na menstruacijski cikel. S staranjem ženske prihaja do pomembnega manjšanja koncentracije obeh hormonov. Največji upad se zgodi v obdobju menopavze v starosti okoli 50 let, do usihanja ženskih hormonov pa prihaja že v predmenopavzalnem obdobju, približno štiri leta pred nastopom menopavze. Njunjo pomanjkanje lahko vpliva tudi na izgubo oz. redčenje las, tanjšanje kože in njeno večjo suhost, suhost nožnice ipd.

Določanje vrednosti progesterona in estrogena pri ženskah poteka laboratorijsko, njune vrednosti pa variirajo glede na mesečni cikel. V menopavzi se določa hormon hipofize, in če so njegove vrednosti nad 25 E/L, lahko govorimo o odpovedi delovanja jajčnikov oziroma o menopavzi.

V obdobju menopavze se progesterona in estrogena običajno ne nadomešča, izjema so primeri zelo hudih simptomov in v primeru prezgodnje menopavze, do katere pride pred 40. letom in je vedno bolezenskega vzroka (genetski, dedni ali posledica kemoterapij, obsevanj itd.).

Po 50. letu se ženskam ob težavah poleg opisanega priporoča še pregled ščitnice, svetuje se udeležba v preventivnem programu Svit za zgodnje odkrivanje raka črevesja in po potrebi tudi kolonoskopija (pregled črevesja z endoskopom), seveda pa tudi redno merjenje ravnih sladkorja v krvi, krvnega tlaka in holesterola. Ne pozabite niti na redne ginekološke preglede in zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu v okviru preventivnega programa Zora!

»Pri ženskah je možnost razvoja osteoporoze večja kot pri moških, običajno so namreč lažje, imajo tanjše kosti in se jim neposredno po menopavzi kostna masa hitro zmanjša. Če je nekdo od bližnjih imel osteoporozo, je tveganje, da tudi vi zbolite za to boleznijo, bistveno večje.«

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko



V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA.

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



Vitabalans

ABC

- A** S ščetkanjem zob dlesen masiramo in spodbujamo njeno prekrvavitev.
- B** Hrano dobro prežvečimo, s tem razgibamo čeljustni sklep in pospešimo proizvodnjo sline.
- C** Dobri temelji za temeljito ustno higieno so položeni že v otroških letih.



Kako lahko krepimo dlesni?

Nezdrave dlesni so največkrat posledica nepravilne in nezadostne ustne higijene. Pri tem količina, kolikokrat na dan posežete po ščetki, ne igra posebne vloge, bistvenega pomena je kakovost. Številnim izmed nas ščetkanje zob predstavlja le neke vrste nujo, vse premalokrat pa temu posvetimo dovolj časa in pozornosti. S primernim čiščenjem zob tlakujemo temelje za dobro zdravje zob in dlesni ter celotne ustne votline ter se izognemo nastanku hujših bolezenskih stanj in vnetij. Torej, veste, kako pravilno čistiti zobe!?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bleda rožnata barva, pomarančasta površina, čvrstost in odsotnost bolečine, vse to so lastnosti zdravih dlesni. So znak odlične ustne higijene in dobrega zdravja ustne votline. Po drugi strani pa nezdrave dlesni prepoznamo po krvavitvah, vnetjih, bolečini in rdečini, ki jih pogosto spremlja tudi zateklina. Za zdravje dlesni nekaj že lahko storimo s primerno prehrano, ki vsebuje veliko sadja in zelenjave ter primerno količino mineralov in vitaminov, bistvenega pomena pa je pravilna ustna higiena. Vse premalo ljudi si zobe le umiva, ne pa tudi umije. Za primerno higieno ustne votline moramo zobe dvakrat na dan natančno ščetkati, enkrat na dan pa jim privoščimo tudi nitkanje. S ščetkanjem skrbimo tudi za svoje dlesni, saj očistimo skrite delce in obloge, pazimo pa tudi, da dlesni med ščetkanjem ne ranimo. Ščetka

namreč ni namenjena agresivnemu drgnjenju dlesni, temveč nežnemu odstranjevanju mehkih oblog, ki nastajajo med zobmi in dlesnijo. S primerno nego se lahko izognemo nastanku številnih boleznih in težav, ki lahko prizadenejo naše dlesni. »Naše dlesni lahko prizadene več težav. Najpogostejše težave se kažejo kot krvaveče, otečene in občutljive dlesni, kar vodi do vnetja dlesni, t. i. gingivitisa. Če zaznate katerega od naštetih znakov, je čas za posvet s strokovnjakom. Glavni vzrok za vnete dlesni je slaba ustna higiena. Do vnetja dlesni pride do kopičenja zobnih oblog, bakterij, ki se nenehno kopičijo na naših zobeh in posledično dražijo dlesni. Če ustni higieni ne posvečamo dovolj pozornosti, bodo dlesni otekle in pod zobmi bodo nastajali »žepki«. To stanje nas lahko privede do odstopa dlesni, ki se stopnjuje do majavosti ali celo izgube zdravega zoba. Stanje imenujemo parodontoza ali parodontalna bolezen,« pojasnjuje **Katja Cerar, diplomirana medicinska sestra** s Centra za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Črnomelj.

Naj zobne obloge ne prerastejo v nepovratna bolezenska stanja

Gingivitis označuje začetno obliko boleznih zobnih tkiv, ki jo prepoznamo po površinskem vnetju dlesni. Zanj so značilni rdečina, krvavitve, oteklina, tudi okrnjena funkcija zob. Gingivitis oteži žvečenje hrane, naš zadah postane vse slabši. Pomemben dejavnik pri razvoju vnetja dlesni so zobne obloge, sprva mehke, ki nastajajo na robu dlesni, sčasoma pa se spremenijo v trde zobne obloge, zobni

kamen. V primeru, da gingivitis ne zdravimo že dovolj zgodaj, preraste v parodontalno bolezen, nepovratno bolezen, ki zajame globlje strukture. Tudi drugi dejavniki lahko povzročajo vnetje dlesni, mednje spadajo še zdravila proti visokemu krvnemu tlaku in epilepsiji, hormonsko neravnovesje v času pubertete ali nosečnosti, tudi sladkorna bolezen in sistemske bolezni ter stres. Vnetje dlesni se lahko pojavi tudi ob pomanjkanju posamičnih vrst mineralov in vitaminov, pri čemer pomembno vlogo igra primerna prehrana. V vseh naštetih primerih je tako ključnega pomena higiena zob, saj se le tako lahko izognemo temu, da bi se stanje še poslabšalo in se končalo s parodontitisom.

Temeljita ustna higiena in preventivni obiski izbranega zobozdravnika

Za čiščenje uporabljamo zobne ščetke z majhno glavo in mehкими ščetinami, ki ne poškodujejo dlesni ter dosežejo tudi najbolj skrite kotičke. Medzobne prostore očistimo z zobno nitko ali medzobno ščetko. Za konec lahko osnovno mehansko ustno higieno nadgradimo še z ustno vodico. Poleg dosledne in temeljite higijene ustne votline je dobro dvakrat letno preventivno obiskati tudi zobozdravnika. Dobra ustna higiena je pomembna za vse, ne glede na starost in spol. Kot opozarja sogovornica iz ZD Črnomelj, lahko boleznih dlesni doletijo prav vsakega izmed nas, so pa posamične skupine še bolj na udaru. »Posamezniki, ki imajo boleznih srca in ožilja, ljudje, ki živijo v hudem stresu, kadilci, starejši od

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

»Glavni vzrok za vnete dlesni je slaba ustna higiena. Do vnetja dlesni privedejo kopičenje zobnih oblog, bakterij, ki se nenehno kopičijo na naših zobeh in posledično dražijo dlesni. Če ustni higieni ne posvečamo dovolj pozornosti, bodo dlesni otekle in pod zobmi bodo nastajali »žepki«. To stanje nas lahko privede do odstopa dlesni, ki se stopnjuje do majavosti ali celo izgube zdravega zoba.«

petdeset let, oboleli za artritismo, ljudje s čezmerno telesno težo ter nosečnice in sladkorni bolniki so še posebej dovzetni za težave z dlesnimi. Kritična mesta, kjer se vnetje hitreje razvija, so rob dlesni, medzobni prostori, mesta pod mostovi in okrog zobnih implantatov. Omenjena mesta potrebujejo dodatno skrb pri izvajanju ustne higiene. Naj omenim, da samo zobna ščetka pri omenjenih težavah ne bo zmogla poskrbeti za zadostno ustno higieno,« opozarja Katja Cerar, zadolžena za Zdravstveno in zobozdravstveno vzgojo.

S čiščenjem zob začnemo že ob prvih mlečnih zobkih

Pomembno je, da s primerno ustno higieno začnemo že v otroštvu, saj le tako položimo dobre temelje za prihodnost. S čiščenjem zob pričnemo takoj, ko zraste prvi mlečni zob, z izraščanjem stalnih zob pa je ustna higiena še bolj pomembna. »Prvi korak k dobremu ustnemu zdravju otrok smo starši s svojim zgledom. Z ustno higieno ne odlašamo, temveč s ščetkanjem pričnemo takoj, ko izraste prvi mlečni zob. Ščetkanje naj postane jutranja in večerna rutina. Sledi izbira primernih pripomočkov za ustno higieno. Otrokom izberemo mehko zobno ščetko z majhno glavo, ter jih spodbujamo k samostojnosti. Otroci naj se ščetkanja lotijo sami, naloga staršev pa je, da preverijo čistost in pomagajo,« pojasnjuje Cerarjeva in doda, da naj otroci za začetek osvojijo čiščenje z navadnimi ščetkami. »Najnovejše smernice pravijo, da naj bi starši imeli nadzor celo do otrokovega 12. leta starosti. Z uporabo električne zobne ščetke ne hitite, otrok naj najprej osvoji eno izmed ročnih tehnik.« Po besedah sogovornice se ščetkanja za začetek lotimo s t. i. tehniko pometanja, kjer ščetko premikamo od dlesni proti zobu, ta gib pa ponovimo od 8- do 10-krat na istem mestu. Druga tehnika je tehnika kroženja, s katero na istem mestu naredimo med 8 in 10 krožnih gibov s ščetko. V obeh primerih je pomembno, da se ščetka ob ponavljanju gibov gib dotakne dlesni, saj jo s tem masira in spodbuja dobro prekrvavitev. To je osnova za zdravje dlesni.

»Ob uporabi drugih pripomočkov za ustno higieno, kot so medzobne ščetke, čopasta ščetka, zobna nitka se dlesen še dodatno očisti in krepi. Samo z uporabo zobne ščetke žal ne bomo dosegli popolne ustne higiene. Svetujemo tudi uporabo zobne kreme z vsebnostjo fluoridov, primerno starosti,« za konec še polaga na srce sogovornica.

Antioksidanti in naravna medicina

Za dobro zdravje dlesni ni magičnega recepta, ki ne bi vseboval dobre ustne higiene. Čeprav čudežnega živila za zdrave dlesni ni, pa se priporoča, da si za prehranjevanje vzamete čas in hrano dobro prežvečite. S tem razgibate čeljustni sklep in pospešite proizvodnjo sline, ki splakuje površino zob in dlesni. S tem namenom strokovnjaki svetujejo tudi žvečenje žvečil, če je le mogoče, naj vsebujejo kar se da malo sladkorja. Med živilci, ki na svoj način pripomorejo k zdravju dlesni, najdemo predvsem tista, bogata z antioksidanti (rutin, flavonoidi ...). Priporočljivo je uživanje jabolka, ki z visoko vsebnostjo vitamina C delujejo protivnetno, pa tudi oreščkov, katerih mehansko grizljanje preprečuje nastanek bakterij. Med živilci, najbogatejšimi s flavonoidi, izberimo ajdo, to pa združimo z marelicami, češnjami, slivami ali malinami, ki vsebujejo veliko rutina. Če se radi zanašate tudi na naravna zdravila, smo našli nekaj takšnih, ki po priporočilih alternativne medicine zagotavljajo zdravje. Pri tem velja omeniti, da so tovrstne rešitve le dodatek in ne nadomestilo za dobro ustno higieno. V primeru krvavitve iz dlesni, občutljivih zob ali bolečin v ustni votlini pa nujno obiščite zdravnika. Eno izmed živil, ki po ajurvedi preprečuje nastanek gingivitisa, je olje, bodisi sezamovo, sončnično ali kokosovo. Slednje naj bi preprečevalo poškodbe zobne sklenine, sezamovo pa naj bi zmanjšalo razvoj zobnih oblog. Med živilci, ki vplivajo na splošno zdravje, obenem pa tudi zdravje ustne votline, sta tudi zeleni čaj in kurkuma. Čajni oksidanti naj bi zavirali rast in obstoj škodljivih bakterij na dlesnih, kurkuma pa naj bi zaradi protiglivičnih lastnosti preprečevala nastajanje oblog ter posledično gingivitisa.



+ Izdelano v Švici

PerioTabs®

Pomaga zmanjšati
**KRVAVENJE DLESNI (gingivitis),
OTEKLINE V ORTODONTIJI,
PARODONTALNO BOLEZEN in
TEŽAVE povezane Z ZOBNIMI
VSADKI**

Edinstvena
PATENTIRANA
SESTAVA

PerioTabs® so šumeče tablete za raztapljanje v vodi. S sveže pripravljeno raztopino ščetkamo zobe 2 minuti, 10 dni zapored. Preventivna uporaba je priporočljiva 3- do 4-krat letno.

**V lekarnah, prodajalnah Sanolabor
in drugih specializiranih prodajalnah**

www.periotabs.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

ABC

- A** Mišični krč je nenadno nehoteno skrčenje mišic.
- B** Krče lahko ozdravimo z odstranitvijo presnovne motnje ali strukturne okvare.
- C** Dober trening, ustrezna prehrana in rehidracija so glavna preventiva proti krčem.



Kako preprečimo krče v mišicah?

Mišični krč je pogosta težava, ki običajno ne predstavlja večje nevarnosti. Preventiva je uravnotežena pestra prehrana, dober spanec in posamezniku prilagojena telesna vadba. O vzrokih in preprečevanju mišičnih krčev smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Bojanom Knapom dr. med., spec. internistom**. Več o pravilni prehrani športnikov in mikrohranilih pa sta povedali **Ajda Kovačič, mag. inž. preh., dietetičarka**, in **Barbara Ozbič Kirijakopulos, univ. dipl. inž. živil. tehnol., dietetičarka**, iz Centra za krepitev zdravja v ZD dr. Adolfa Drolca Maribor.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Od leta 1900 pa vse do danes poskušamo razložiti fenomen krčev v mišicah, ki še ni povsem jasen. Vpleteni so številni mehanizmi, vendar sta v zadnjem času v ospredju dve hipotezi, in sicer živčna ter metabolična. Prva v povezavi z delovanjem tonusa mišic preko delovanja mišičnega vretena, kjer pride do neravnovesja, recimo ob izjemnem naporu, na katerega mišice niso privajene. Recimo rekreativni kolesar dobi krče na 100-kilometrski vožnji zaradi pomanjkljivega treninga in genetike v primerjavi z vrhunskim kolesarjem, ki ima za sabo več let ustreznega treninga in seveda boljše genetiko. H krčem poleg nevrološkega vzroka lahko včasih prispevajo tudi metabolni učinki s pomanjkanjem energije v mišicah ter elektrolitskih motnjah, ki so lahko pridružene pri večjem in intenzivnejšem naporu ob slabi rehidra-

cijski in prehranski strategiji pred, med in po naporu,« pojasni **Bojan Knap**. Elektrolitskim motnjam in krčem se lahko izognemo ob ustreznem hidracijskem in prehranskem režimu med samim naporom. Dober trening, ustrezna prehrana in rehidracija so glavna preventiva proti krčem. »Če se krči pojavijo v mirovanju, pa je treba narediti krvno analizo, oceniti prehranski status in telesno zmogljivost, da se izključijo redki vzroki resnih bolezni, ki tudi lahko prispevajo h krčem,« še opozori Knap.

Skrb za hidracijo telesa

Oskrba telesa s tekočinami, ki preprečujejo dehidracijo, je nujna za normalno delovanje telesa v mirovanju, še posebej pri telesni dejavnosti. Dehidracija se pojavi, ko je vsebnost vode v telesu prenizka. **Ajda Kovačič** pojasni, da je količina vode, ki jo potrebuje posameznik pred oziroma med in po telesni vadbi, odvisna od številnih dejavnikov. »Predvsem so pomembni naslednji: podnebne razmere, torej okolje, v katerem izvajamo telesno vadbo, zdravstveno stanje posameznika, oblačila, ki jih imamo oblečena med vadbo, intenzivnost in trajanje vadbe ter drugo. Ko pomislimo na izgubo vode in elektrolitov med vadbo, velikokrat pozabimo, da ob potenju vse naštetu izgubljam tudi z dihanjem, delovanjem prebavil in ledvicami. Prav zaradi tega je ustrezen nadomestek tekočin še toliko bolj pomemben.« Upad psihofizičnih zmogljivosti povzroči že izguba tekočine v količini dveh odstotkov telesne mase. Da do tega ne pride, je treba poskrbeti za optimalno rehidracijo. Nadomestiti je treba izgubo vode in elektrolitov, predvsem natrija. Intenzivnost znojenja in njegova

sestava se med posamezniki razlikujeta, zato je ocena potrebnega vnosa tekočine ob telesni dejavnosti odvisna od okoliščin in posameznika. »Splošna priporočila za optimalno rehidracijo po telesni vadbi navajajo, da je treba popiti približno 1,5 litra tekočine za vsak izgubljeni kilogram telesne mase med vadbo. Priporočeno je, da se tekočina vnaša počasi, po požirkih. Rekreativni športnik mora vadbo začeti v stabilnem hidriranem stanju in med vadbo dehidracijo in elektrolitsko ravnovesje samo zmanjševati. Priporočljivo je, da oseba štiri ure pred začetkom vadbe po požirkih zaužije od 5 do 7 ml vode ali športne pijače na kilogram telesne mase. Če oseba ne urinira, je treba v zadnjih dveh urah pred vadbo popiti še dodatno količino tekočine, od 3 do 5 ml na kilogram telesne mase.«

Uravnotežena pestra prehrana

Poudarili smo že, da so najboljša preventiva pred krči uravnotežena pestra prehrana, dober spanec in posamezniku prilagojena telesna vadba. Uživanje peestre in uravnotežene prehrane je vodilo vsakega posameznika, ne glede na to, ali je rekreativni ali vrhunski športnik. **Barbara Ozbič Kirijakopulos** svetuje, da naj bodo obroki razporejeni čez celoten dan ter prilagojeni vrsti, pogostosti, intenzivnosti in času trajanja športne dejavnosti. »S primerno prehrano lahko zadostimo svojim potrebam po energiji, povečamo vzdržljivost in moč, se hitreje in lažje regeneriramo ter zmanjšamo možnost za poškodbe. Pomembno je, da posameznik načrtuje prehrano tako, da zaužije živila, zastopana v vseh skupinah živil. Po priporočilih zdravega življenjskega sloga se prehranjujemo po principu zdravega

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

prehranskega krožnika. Na tak način naše telo prejme vsa potrebna makro in mikro hranila. Polovico krožnika zaseda zelenjava ali zelenjavne jedi, eno četrtino beljakovine in preostalo ogljikovi hidrati. Pri športni prehrani moramo zagotoviti višji vnos ogljikovih hidratov, saj je pri visoko intenzivni športni vadbi potreba po njih lahko tudi trikrat večja kot pri neaktivnem posamezniku,« pojasni dietetičarka. Poudari še, da je zaradi takšnih razlik v sestavljanju obrokov pri profesionalnem športniku ali osebi, ki želi pričeti z visoko intenzivno vadbo, potrebna individualna prilagoditev športne prehrane in tekočine – prehranska podpora, ki jo predpiše dietetik.

Kaj pa mikrohranila?

Telo za normalno delovanje potrebuje mikrohranila – vitamine in mineralne snovi. Nobeno živilo ne vsebuje vseh mineralnih snovi, zato je ključnega pomena pestrost in raznolikost. Ob prenizkem vnosu mineralnih snovi se namreč pojavijo primarne ali sekundarne oblike pomanjkanja, kar se pokaže kot utrujenost, slabo počutje, zmanjšan apetit, slabokrvnost.

»Za pravilen prenos signalov med živčnimi celicami in kontrakcijo mišic skrbijo minerali: kalcij, natrij, kalij in magnezij. Pri bolečem krčenju mišic je za to pogosto krivo tudi pomanjkanje magnezija. Vzrok za mišične krče pa je seveda večplasten. Večina posameznikov dnevne potrebe po magneziju lahko pokrije z raznoliko prehrano. Dober vir so živila, ki vsebujejo višjo vrednost klorofila, tj. zelenega barvila rastlin, kot so na primer zelena listnata zelenjava, solate, zelena in drugo. Živila, bogata z magnezijem, so tudi žita, polnozrnat kruh, ovseni kosmiči, krompir, mleko in mlečni izdelki, mineralna voda, oreščki, stročnice, sončnična semena itd.« pojasni Ajda Kovačič in poudari, da se uživanje prehranskih dodatkov, ki so prosto dostopni, odsvetuje. »V primeru ponavljajočih se bolečih krčev se priporoča obisk osebnega zdravnika, ki

»Ko se krči pojavijo, pomagajo masaža, počitek, prava prehrana z nadomeščanjem tekočine in elektrolitov po priporočilih dobre preventive hidracije in prehrane pred, med in po naporu. Pomanjkanje magnezija je zelo redko vzrok za krče.«

po pregledu predpiše individualno terapijo, saj so potrebe po magneziju odvisne od naše starosti, spola, telesne dejavnosti, zdravstvenega stanja, nosečnosti ali dojenja, izpostavljenosti stresu, količine dnevno zaužite tekočine,« našteje Kovačičeva.

Ko se krči pojavijo, pa ...

Čeprav so teorije o pomanjkanju magnezija običajno najbolj zastopane, študije ne potrjujejo, da bi povečan vnos magnezija kaj dosti spremenil. »Ko se krči pojavijo, pomagajo masaža, počitek, prava prehrana z nadomeščanjem tekočine in elektrolitov po priporočilih dobre preventive hidracije in prehrane pred, med in po naporu. Pomanjkanje magnezija je zelo redko vzrok za krče. Izotonični športni napitki okrog pol litra na uro so za večino telesne vadbe idealna količina nadomeščanja tekočine in energije. Pri naporih, daljših od dveh ur, pa je potrebna individualno prilagojena rehidracijska in prehranska strategija, ki je zelo odvisna tudi od podnebnih pogojev,« na kratko povzame dr. Knap. Nekatere raziskave navajajo, da je mogoče čas do nastanka krčev skoraj pod-

vojiti, če redno uživamo ustrezen energetsko-hidratijski napitek. Izgubljanje in nadomeščanje vode in soli – osnovni smisel hidracije – je namreč stalen proces in ne »kurativa«, ko je že prepozno.

Možni vzroki za nastanek mišičnega krča

Mišica ostane v zakrčenju zaradi različnih vzrokov. Običajno se to zgodi, kadar se prekrijeta vsaj dva do trije od navedenih:

- dehidracija in neravnovesje elektrolitov, še posebno pri vadbi na vročini,
- spremenjena prostornina krvi in plazme pri/po dolgotrajnih aerobnih naporih,
- mišična izčrpanost, pri kateri živčevje preplavijo metaboliti,
- druge zdravstvene težave in stanja, npr. diabetes, distonija, težave z ledvicami, zmanjšano delovanje ščitnice in nadledvične žleze, nosečnost (zadnje trimesečje).

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več



Na voljo v lekarnah in spec. Prodajalnih do odprodaje zalog.

MAGNEX

375mg + B6

- » Za srce
- » Za mišice
- » Za živčni sistem

Magnezij prispeva k delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

MOČ
MAGNEZIJA

180+70 tabl.

GRATIS!

www.magnex.fi/sl



ABC

- A** Pozimi pogosto pride do zvinov gležnja, ko se ta nenaravno obrne navzven, navznoter ali okrog.
- B** Zvini gležnja so lahko povsem nenevarni in hitro minejo, lahko pa zahtevajo kirurški poseg.
- C** Za stabilnost gležnja poskrbimo z vajami za moč, stabilizacijo in ravnotežje.



Pozor – drsi!

Zima je lahko nadvse pravljica in čudovita, vendar pa s seboj prinaša tudi kar nekaj nevarnosti, kot so recimo poledene ulice in pločniki. Samo en napačen korak je dovolj in – bum – že gledamo na svet z druge perspektive ter kakšnega metra nadmorske višine manj kot pred nekaj sekundami. Pa tudi sicer za zvin gležnja, ene najpogostejših poškodb, ni potrebno dosti, včasih je dovolj že samo, če narobe stopimo iz postelje.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Dovolj je le en napačen korak

Ko ulice in pločnike prekrije led, je lahko soliden padec dobresedno le korak stran, saj nam na spolzkem ledu kaj hitro spodrsne – sploh če se led potuhnjeno skriva pod kupom snega. Zato ne preseneča, da se ob poledici število poškodb zelo poveča. »Gre predvsem za zlome zaapestja in gležnja. Poleg tega se poveča število ostalih zlomov (golen, podlaket, rama) in število zvinov,« je za nas povedal **prof. dr. Matej Cimerman, dr. med., višji svetnik, travmatolog** in predstojnik KO za travmatologijo UKC Ljubljana.

Ena najpogostejših posledic padca na ledu je tako zvin gležnja – do katerega pa ne pride zgolj zaradi padcev na ledu, pač pa tudi med športnimi dejavnostmi, če nerodno prista-

nemo na sklepu, pri hoji ali telovadbi na neravnih površinah, lahko pa nas poškoduje tudi kdo drug in pristane na našem dragocenem gležnju (ali tudi mi na njegovem).

Še hitreje do zvina pride v primeru predhodnih zvinov gležnja, zaradi česar je sklep že malenkost oslabil, svoje pa prispevajo tudi vsesplošna slaba kondicija, šibke vezi ipd. Svoje doda še nepravilna obutev, ki je lahko odločilni dejavnik med zvinom in normalnim korakom.

Ko se gleženj zvije ...

Naš gleženj skupaj držijo ligamenti oz. vezi, ki sklep stabilizirajo in preprečujejo pretirano gibanje. Ob zvinu pride do nenaravne rotacije sklepa, ki se lahko zvrne navzven ali navznoter, lahko pa se celo obrne oz. zasuka bolj, kot je to zanj običajno, zaradi česar pride do prekomernega raztegovanja ligamentov. Če imamo srečo, lahko za seboj pustimo rahel občutek neugodja, v najhujših primerih pa povzroči hude težave. Ligamenti so lahko nepoškodovani, lahko pride do rahlega natrganja ali v najhujših primerih do popolne ruptur.

Na zvin gležnja opozarjajo bolečina in občutljivost, še posebej ob premikanju sklepa, v težjih primerih tudi ovirano gibanje ali nestabilnost sklepa, zatekanje, modrice, tudi rdečica in toplota sklepa. Če pride do ruptur ligamentov, je ob zvinu mogoče slišati blagi pok.

Zvin gležnja v grobem lahko razdelimo na tri stopnje:

- 1. Blagi zvin:** Ligamenti ostanejo nepoškodovani, so le rahlo raztegnjeni, prisotna je blaga bolečina ali rahlo zatekanje in občutljivost. Brez težav lahko stopimo na nogo, sklep ni nestabilen. Od poškodbe do okrevanja traja od enega do treh tednov.
- 2. Srednje težek zvin:** Ligamenti so bolj raztegnjeni, lahko se deloma natrgajo. Prisotni so zmerna bolečina in vidno otekanje, tudi modrice. Gibljivost sklepa je lahko že okrnjena, sklep je lahko deloma nestabilen, hoja je lahko že otežena. Od poškodbe do okrevanja traja od tri do šest tednov.
- 3. Težek zvin:** Pride do popolne ali skoraj popolne ruptur ligamentov. Bolečina je huda, otekanje in občutljivost sklepa veliki, sklep je nestabilen, prenašanje teže na gleženj je onemogočeno. Popolna ruptura ligamentov lahko zahteva kirurško zdravljenje, okrevanje po takšnem zvinu pa lahko traja več mesecev.

Prva pomoč

Da bi čim bolj olajšali potek poškodbe, ob zvinu poskrbimo, da sklep ustrezno hladimo (po 20 minut vsaj tri- do štirikrat dnevno). Na

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

ta način bomo preprečili zatekanje. Če nimamo na razpolago hladilnih vrečk, bo za silo dovolj tudi vrečka zmrznjene zelenjave. V pomoč so nam lahko tudi protibolečinska zdravila (nesteroidni antirevmatiki), ki jih lahko dobimo brez recepta in ki poleg bolečine vplivajo tudi na samo vnetje v sklepu. Če je zvin hujši, gležnju dovolimo počivati, ob nujni hoji si pomagajmo z berglami. V prvih 24–48 urah po poškodbi se izogibajmo vsemu, kar bi lahko vnetje povečalo – denimo toplotnim kopelimi, vroči vodi, vročim obkladkom, pretirani obremenitvi sklepa ipd.

„Prva pomoč“ oz. protokol RICE

Angleška kratica ‚RICE‘ nazorno pove, kako rokovati z zvinom gležnja:

- **R** (angl. *rest*) – gleženj naj počiva
- **I** (angl. *ice*) – hlajenje sklepa z ledom, kar prepreči otekanje, vnetje in rdečico
- **C** (angl. *compression*) – kompresija oz. povijanje sklepa, ki gleženj immobilizira in zmanjša otekanje (vseeno pa sklepa ne povežite tako tesno, da bi prekinili dotok krvi)
- **E** (angl. *elevate*) – gleženj dvignimo, po možnosti višje od srca (sploh v prvih 48 urah po poškodbi), kar bo zmanjšalo otekanje. Noga naj počiva na stolu, blazini ipd.

Padec na ledu je lahko več kot le ranjen ego

Včasih majhen padec lahko povzroči velike težave, in če v prvih sedmih dneh ne pride do izboljšanja, se le obrnite na zdravnika. Nestabilnost sklepa, nesposobnost prenesti težo na stopalo, huda bolečina, ki vztraja, močno otekel gleženj – vse to kaže, da je lahko prišlo do poškodbe ligamentov ali morda celo do pola/zloma kosti, do odškrtanega delca kosti ali hrustanca v predelu gležnja ali noge. Sploh pa naj vam zazvonijo vsi alarmi, če predela ne čutite, če je brez barve, če je spremenil obliko ipd.

In ne pozabimo, ob padcu na ledu ni nujno prizadet samo gleženj – lahko pride tudi do zlomov drugih kosti, kot so kolki in zapestja, do poškodb hrbta, pretresa možganov itd. Če sumite na kaj podobnega, urgentnega zdravnika obiščite še isti dan.

Diagnostika

Če ob zvinu poiščete zdravniško pomoč, bo zdravnik zvit gleženj najprej pretipal, preveril gibljivost sklepa ter in določil stopnjo zvina. Pregled je lahko malce boleč, vendar v usposobljenih rokah nenevaren.

Po potrebi vas zdravnik napoti na nadaljnje preiskave, kot so: rentgensko slikanje, ki pove, ali je ob zvinu prišlo tudi do počene ali zlomljene kosti; slikanje z magnetno resonanco MR, s pomočjo katerega je mogoče videti poškodbe mehkih tkiv in morebitne rupture ligamentov, pa tudi poškodbe kosti

in hrustanca, morda celo okruška kosti; in ultrazvočna preiskava, s pomočjo katere lahko zdravnik vidi poškodbe ligamentov med samim premikanjem sklepa.

Rehabilitacija je ključ do uspeha

»Za zvin gležnja pogosto mislimo, da je poškodba, ki se bo hitro pozdravila in nima dolgotrajnih posledic, vendar pa ima eno leto po zvinu 66 % ljudi še vedno težave, povezane z njim,« je za nas povedal **Žiga Kukec, mag. fizioterapije** iz ZD Kranj. Kukec pravi, da se razlog skriva v kronični nestabilnosti gležnja, ki se pogosto razvije zaradi poškodbe vezivnih tkiv, ki po zvinu ostanejo raztegnjena in se tudi po procesu celjenja ne vrnejo na svojo prvotno dolžino. To se kaže v občutku nestabilnosti sklepa, ponovnem zvinu gležnja, kronični bolečini, slabšem ravnotežju in degenerativnih spremembah, ki vodijo do obrabe sklepa.

Zato Kukec svetuje vadbo, ki spodbuja celjenje, izboljša mehanske lastnosti tkiva in zmanjša verjetnost težav, povezanih s kronično nestabilnostjo gležnja. »Najbolj pomembni obliki vadbe po zvinu gležnja sta ravnotežna vadba in vadba za izboljšanje živčno-mišičnega nadzora. Obe temeljita na specifičnih ravnotežnih in stabilizacijskih vajah, ki izboljšajo delovanje receptorjev v našem telesu, ki so odgovorni za občutek položaja sklepa v prostoru. Cilj je izboljšati odziv posameznika na nepravilen položaj sklepa, do katerega lahko pride zelo hitro na neravnih podlagah, in zagotoviti hitro reakcijo, še preden pride do poškodbe. S stabilizacijskimi vajami je treba začeti takoj, ko je mogoče stati enakomerno na obeh nogah. Po potrebi moramo vključiti tudi vadbo za izboljšanje gibljivosti in mišične zmogljivosti, pri čemer mora biti poudarek predvsem na mišicah, ki naredijo odklon stopala v stran.«

In ker se zvini radi ponavljajo, Kukec svetuje še izvajanje vaj za ravnotežno vadbo in za izboljšanje živčno-mišičnega nadzora, ki so zelo podobne vajam, ki jih izvajamo v

samem procesu zdravljenja po samem zvinu gležnja.

Kako se izognemo zvinu gležnja?

- **Nosimo ustrezno obutev.** Ta nam mora biti ravno prav, posebej za zimske sprehode in primerna za ustrezne športne dejavnosti. Profil na podplatih in podpora gležnjeve sta zaželena. Dekleta – če načrtujete sprehod po zaledenelih ulicah, visoke pete raje pustite doma.
- **Pazimo, kje hodimo.** Posebej pazljivi bodimo zlasti v primeru neravne površine ali morebitnih lukenj na cesti.
- **Ne hodimo povsod.** Tudi z ustrezno obutvijo za sneg se izogibajmo delom ceste, ki niso spluženi ali posuti s soljo. Že majhne kepice snega na cesti lahko pod sabo skrivajo zaledenelo površino.
- **Praznih rok.** Nikar se do vrh glave ne naložimo s paketi, nakupovalnimi vrečkami in vsem, kar bi nam zakrilo pogled na cesto. Poleg tega pa nam v primeru padca proste roke pridejo še kako prav.
- **Počasi.** Hodimo bolj počasi, premišljeno, preudarno in s kratkimi koraki – četudi le peljemo psa na sprehod ali na hitro obiščemo bližnjo trgovino.

In še nasvet: vedno imejmo s seboj mobilni telefon, da lahko v primeru poškodbe pokličemo na pomoč. Vseeno pa med potjo ne glejmo vanj, da ne bi ravno to zakrivilo padca.

Včasih je potrebna operacija

Veliko torej lahko naredimo sami z ustrezno sanacijo poškodbe in rehabilitacijo ter funkcionalno vadbo. Včasih pa – sploh v primeru ruptur ligamentov in nestabilnosti gležnja – je treba po posvetu z zdravnikom premisliti o morebitni operaciji, četudi je ta v velikem številu primerov zvina gležnja bolj izjema kot pravilo in pride v poštev v primeru, ko poškodbe gležnjeve ni mogoče sanirati z običajnimi postopki in rehabilitacijo.

Operacija ali ne – pri zvinu gležnja moramo biti potrpežljivi. Zvin namreč lahko zahteva tudi nekaj mesecev, da popolnoma okreva, zato dajmo telesu čas, da si opomore.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več



4-STRANSKA RAZTEGLJIVA ELASTIČNA MANŠETA ZA GLEŽENJ

Manšeta za gleženj nudi oporo nestabilnemu, artritičnemu, otečenemu in poškodovanemu gležnju. Nova zmogljiva, krožno-tkana tkanina zagotavlja 360-stopenjsko kompresijo.

www.sportni-priporocki.si **MUELLER** SPORTS MEDICINE

ABC

- A** Jeseni in pozimi kar 80 % Slovencev ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D.
- B** Vitamina C naše telo ni sposobno izdelovati samo, zato ga moramo vnašati s hrano.
- C** Večino koristnih snovi je moč zaužiti s pestro in uravnoteženo prehrano.

Ključni vitamini in minerali pozimi

Zima je tisti letni čas, ko je zaradi neugodnih vremenskih razmer naše zdravje še zlasti na udaru. Prvi, na katerega se moramo pri pozimi razsajajočih virusnih obolenjih zanesti, da nam bo omogočil čim lažje in čim hitrejše prebolevanje bolezni, je naš imunski sistem. Nanj vplivajo številni dejavniki: genetika, spol, starost, količina gibanja, stres, kakovost spanca, zgodovina okužb in cepljenj, ne nazadnje pa tudi prehrana. Tokrat nas bodo zanimali ključni vitamini in minerali, brez katerih naš imunski sistem pozimi nikakor ne more učinkovito delovati.

Avtorica: **Helena Žagar**

Da bi bil naš imunski sistem karseda učinkovit, moramo zaužiti večje količine čim bolj raznolike zelenjave, sadja, oreškov ter živil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3. Poleg naštetih makrohranil na delovanje imunskega sistema vplivajo tudi številni vitamini in minerali oz. t. i. mikrohranila. Mikrohranil, ki spodbujajo delovanje imunskega sistema, je več. Med tiste, ki jeseni in pozimi

nikakor ne smejo umanjati, najpogosteje uvrščamo vitamine D, C in B6 ter mineral cink.

Vitamin D

Vitamin D je za naše zdravje bistvenega pomena. Pomembno vlogo ima pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Med drugim povečuje zmožnost tankega črevesa, da absorbira kalcij iz prehrane.

Znaki pomanjkanja vitamina D

Na pomanjkanje vitamina D opozarjajo naslednji znaki: pridobivanje teže, težave s kostmi in zobmi, splošna utrujenost, zmanjšana moč mišic in mišični krči, težave s sladkorjem v krvi, povečana občutljivost za okužbe, nihanja razpoloženja, razdražljivost, depresija.

Vitamin D imenujemo tudi sončni vitamin, saj ga ob zadostni izpostavljenosti soncu oz. UVB-žarkom človeško telo proizvaja samo. Slednje v naših krajih poleti ni problem – med marcem in oktobrom že 15-minutni sprehod po soncu, pri čemer so soncu izpostavljene vsaj roke in obraz, zadošča za potreben

dnevni vnos vitamina D. Priporočen dnevni vnos za odrasle znaša 5 µg. V jesensko-zimskem obdobju pa se v primeru, če pride do popolne odsotnosti endogene tvorbe vitamina D v koži, to število zviša na 20 µg.

Preskrbljenost odraslih v Sloveniji z vitaminom D je slaba.

Rezultati raziskave Nutrihealth (2018) so pokazali, da v Sloveniji med novembrom in aprilom kar 80 % odraslih ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D, skoraj 40 % pa jih ima hudo pomanjkanje.

Jeseni in pozimi ključni vir vitamina D v naših krajih predstavlja prehrana. Med z vitaminom D najbolj bogata živila sodijo: ribje olje iz jeter trske, losos, sardine, navadni tun, potočna postrv, jajca, margarina, sir, surovo maslo, telečja jetra, gobe, polnomastno mleko in polnomastni jogurt.

Vitamin C

Vitamin C, znan tudi kot askorbinska kislina, ima številne funkcije v našem telesu, zaradi katerih je za ohranjanje zdravja izrednega

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

pomena. In sicer: pomaga krepiti imunski sistem; je nujno potreben za tvorbo kolagena, ki ga potrebujemo za zdravo kožo, sklepe, kosti, žile, lase in zobe; je antioksidant in nas tako ščiti pred škodo, ki jo povzročajo prosti radikali v telesu (npr. žilne bolezni, težave s sklepi, rak); prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema ter zmanjšuje utrujenost; sodeluje pri sintezi stresnih hormonov in nas s tem varuje pred posledicami nepravilnega delovanja nadledvične žleze v stresnih okoliščinah (npr. nihanje razpoloženja in krvnega tlaka, hladen znoj, tenzije v telesu, nesposobnost spopadanja s stresom); povečuje pa tudi absorpcijo železa in kalcija.

Znaki pomanjkanja vitamina C

Znaki pomanjkanja vitamina C so: splošna utrujenost in zmanjšana storilnost, slabo duševno počutje, večja dovzetnost za okužbe in slabo celjenje ran ter počasnejše okrevanje po boleznih. Pri hudem pomanjkanju vitamina C se pri dojenčkih lahko pojavi Moeller-Barlowova bolezen, pri odraslih pa skorbut.

Vitamina C naše telo ni sposobno izdelovati samo, zato ga moramo priskrbeti z ustrezno izbiro hrane. Pri tem moramo vedeti, da se

»Da bi bil naš imunski sistem karseda učinkovit, moramo zaužiti večje količine čim bolj raznolike zelenjave, sadja, oreškov ter živil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3.«

vitamin C v telo absorbira najkasneje v treh urah po zaužitju, pri čemer njegova absorpcija lahko znaša tudi manj kot 20 %. Ker torej skoraj ves vneseni vitamin C relativno hitro po zaužitju izločimo z urinom, je pomemben tudi njegov redni vnos. Priporočen dnevni vnos za odraslega človeka znaša 80 mg. Večje potrebe po vitaminu C imajo kadilci, nosečnice in športniki.

Najboljši vir vitamina C sta sadje in zelenjava. Med z vitaminom C najbolj bogata živila sodijo: črni ribez, rdeča paprika, brstični ohrovt, kuhan brokoli, gojene jagode,

cvetača, limona, goji jagode, pomaranča, kivi, grah, mango, rdeči ribez.

Vitamin B6

Vitamin B6 je eden izmed vitaminov skupine B, ki so ključnega pomena za celično presnovo in celično dihanje. Vitamin B6 sodeluje pri presnovi beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Pomembno vlogo ima pri razvoju možganov, spodbuja delovanje imunskega sistema ter nastajanje rdečih krvničk in cisteina, uravnava hormone ter zmanjšuje občutek utrujenosti in izčrpanosti.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

BACTIMUN

Lactobacillus Johnsonii 456
+ vitamin D₃

VAŠ ŠČIT ZA IMUNOST

- Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.
- Vpliva na sestavo črevesne mikrobiote.
- Lactobacillus Johnsonii 456 je izjemno odporen na kislo želodčno okolje, poveča število dobrih bakterij v črevesju in uspe nekaj tednov ostati živ v črevesju. To ima za posledico dolgotrajno aktivnost po kratkem obdobju jemanja prehranskega dopolnila.

Prehransko dopolnilo z liofiliziranimi mlečnokislinskimi bakterijami in vitaminom D₃.

14 gastrorezistentnih kapsul

www.bactimun.si





Prehransko dopolnilo Bactimun se lahko uporablja pri odraslih in otrocih, starejših od 3 let. Kapsule je treba zaužiti z malo vode. Priporočen odmerek je 1 kapsula na dan, 7 dni zapored. Čez tri tedne odmerjanje ponovite; 1 kapsula na dan, 7 dni zapored. **Na ta način zagotovimo podaljšano aktivnost (2 meseca).**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Bactimun je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.

Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o.

Znaki pomanjkanja vitamina B6

Načeloma se pri osebah z blagim pomanjkanjem vitamina B6 simptomi ne izrazijo več mesecev ali celo več let. Ko pa pride do hudega pomanjkanja, se to pokaže v obliki seboroičnega dermatitisa v predelu nosu, oči in ust, živčnih motenj ter anemije. Pri dojenčkih pa prihaja zaradi pomanjkanja do razdražljivosti, težav s sluhom in celo epileptičnih napadov.

Dobra novica je, da lahko zadostno količino vitamina B6 v telo vnesemo že z uravnoteženo in kakovostno prehrano (priporočen dnevni vnos za odraslo osebo znaša 1,4 mg). Težava nastane, če se večinoma prehranjujemo z industrijsko predelano hrano, v kateri je vsebnost vitaminov manjša. Vedeti je še treba, da se potrebe po vitaminu B6 v nekaterih primerih povečajo (npr. med nosečnostjo in dojenjem, pri pretiranem uživanju alkohola, pri višjih vnosih beljakovin in med nekaterimi bolezenskimi stanji, kot so avtoimunske bolezni, kronične vnetne črevesne bolezni, celiakija, oslABLJENO delovanje ledvic).

Med živila, bogata z vitaminom B6, sodijo: pistacije, losos, piščančje meso, postrv, svinjska jetra, svinjina, puranje meso, navadni tun, banana, korenje, kuhan krompir, kuhana soja, kuhan grah.

Cink

Cink sodi med najpomembnejše minerale v našem telesu. Najdemo ga prav v vsaki celici. Pomembno vpliva na delovanje imunskega sistema, omogoča celjenje ran, kot antioksidant pa nas ščiti pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali. Ključnega pomena je za rast in razvoj telesa, potreben je za okušanje in vonjanje, skrbi za ohranjanje zdravja kosti, las, nohtov, kože in vida ter vzdržuje raven testosterona v krvi ter vpliva na spolno dozorevanje in razmnoževanje.

Ker naša telesa cinka ne morejo proizvajati sama, ga moramo vnesti s hrano. Priporočen dnevni vnos cinka pri odraslih znaša 7–10 mg, moški ga potrebujejo nekoliko več kot ženske. Prav tako imajo višje potrebe po cinku dojenčki, noseče in doječe ženske, najstniki, starejši odrasli, vegetarijanci, alkoholiki ter ljudje z gastrointestinalnimi obolenji. Ker naša telesa niso sposobna hraniti večjih zalog cinka, ga moramo redno vnašati.

Cink je v živilih večinoma vezan na beljakovine. Zato ga najdemo predvsem v živilih živalskega izvora, obstajajo pa tudi pomembni viri cinka rastlinskega izvora. Med živila, bogata s cinkom, uvrščamo: ostrige, semena sezama, indijske oreščke, sojo, črn fižol, govedino, kakav, lečo, jajca, arašide, rakovice, jagnjetino, pšenico.

Znaki pomanjkanja cinka

Prenizek vnos cinka se kaže kot izguba apetita in hujšanje, luščenje kože ter težave z aknami, slabo celjenje ran, pomanjkanje okusa in vonja, bele lise na nohtih, depresija. Pri otrocih pa lahko pride tudi do zaostanka v rasti. Hudo pomanjkanje cinka povzroča kožne razjede, izpadanje las, upočasnjuje proces spolnega dozorevanja in vodi v impotenco, pri moških pa lahko pride celo do prizadetega delovanja mod.

Večino koristnih snovi je moč v zadostni meri zaužiti z ustrezno prehrano

Za konec naj poudarimo še, da je, kot pravi dr. Živa Lavriša z Inštituta za nutricionistiko, večino za učinkovito delovanje imunskega sistema potrebnih snovi moč v zadostni meri zaužiti s pestro in uravnoteženo prehrano. Posledično v primeru pester in uravnotežene prehrane prehranska dopolnila najpogosteje niso potrebna. Izjema pa je vitamin D. Ker v jesensko-zimskem obdobju zaradi nizke intenzitete sončnih žarkov tvorbe vitamina D v koži praktično ni, je potreben ustrezen prehranski vnos, tudi v obliki prehranskih dopolnil, svetujejo endokrinologi.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

TEDENSKA MOČ SONCA

Enemon

Vitamin D

- 175 µg / 7000 IE na teden, 25 µg / 1000 IE na dan
- Zadostuje kar za 7 mesecev jemanja
- Primeren tudi za vegetarijance
- Razvito in proizvedeno v Sloveniji



Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah, drogerijah Tuš, hipermarketih Mercator in na www.enemon.si
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 041 360 777

ABC

- A** Največje težave pri uporabi zaslonov povzroča branje.
- B** Hitro premikajoče se ikone na zaslonu lahko povzročajo napade vrtoglavice.
- C** Svetloba naj ne pada neposredno na zaslon ali delovno površino.



Sindrom računalniškega vida

Nelagodje, utrujene pekoče oči, srbenje, občutek suhih oči, rdeče oči, bolečina za očmi in glavoboli – vse to so simptomi preutrujenih oči, s katerimi več ur dnevno zremo v takšen ali drugačen zaslon. Dejstvo je, da vedno več časa preživimo pred zasloni in zremo vanje – v službene računalnike, domače računalnike in pametne telefone, dolgotrajno strmenje v zaslone pa je škodljivo za oči. Pojavljati se začnejo težave z vidom. Poleg omenjenih še zamegljen vid inčasna nezmožnost osredotočiti pogled na oddaljene objekte.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Največje težave pri uporabi zaslonov povzroča branje. Črke so slabše razmejene, kontrast med njimi in ozadjem je slabši, vse skupaj obdaja nevidni sij nenaravne modre svetlobe, kar oči obremenjuje veliko bolj kot besedilo na papirju. Oči se osredotočajo in premikajo nemirno in bolj razdrobljeno. Če v zaslon zremo več kot dve uri dnevno, imamo zagotovo težave. Če v službi delo opravljamo na računalniku, uporabljamo

pametni telefon in zvečer občasno gledamo tudi televizijo, to omejitev presežemo za okrog petkrat.

Težav pa ne povzroča samo branje. Novejši operacijski sistemi na mobilnih telefonih znižujejo posameznikov občutek za ravnotežje. Hitro premikajoče se ikone na zaslonu povzročajo napade vrtoglavice. Vzrok je v zmotnih senzoričnih izkušnjah, oči vidijo premikanje, telo pa miruje, in to zmede možgane.

Pomežiki so redkejši

Skupino težav z vidom in očmi, ki nastanejo zaradi pretirane uporabe računalnika, imenujemo sindrom računalniškega vida (CVS). Človeško oko je manj napeto med gledanjem v oddaljene objekte. Ko gledamo predmete bližje očem, se aktivirajo majhne mišice, ki napenjajo očesno lečo. Nenehno gledanje v zaslon lahko povzroči redkejšo mežikanje, kar pomeni, da je oko podvrženo večjemu izsuševanju (zaradi preredkega obnavljanja vlažnega sloja na površini očesa, ki se dogaja med mežikom) in s tem večji možnosti za okužbo. Običajno z vekami utripnemo približno dvajsetkrat na minuto, ko pa dalj časa gledamo v računalnik, oči utripnejo samo petkrat. Pri tem solzni film na roženici začne

pokati in to povzroči različne očesne težave. Napenjanje očesnih mišic lahko povzroči tudi hude glavobole.

Ko strmimo v zaslon ...

Kadar dolgo delamo za računalnikom, se morajo naše oči navaditi na nenaravne delovne pogoje. Monitor naj bo nastavljen po višini ter nagibu in naj bo vrtljiv tako navpično kot tudi vodoravno. Poskrbite, da bo od oči oddaljen med 40 in 70 centimetri, odvisno seveda od njegove velikosti. Če računalnik uporabljamo vsak dan po več ur skupaj, priporočajo tako postavitev zaslona, da nam pri delu ni treba obračati glave in s tem kriviti vratne hrbtenice. Najboljši položaj zaslona je, če stoji naravnost pred nami in ko ob vzravnem sedenju naš pogled pada rahlo poševno navzdol na sredino zaslona. Pomembne so tudi druge prilagoditve delovnega mesta, ki omogočajo pravilno držo celotnega telesa med delom ter odmori. Med odmori je dobro, da vstanemo, se razgibamo in sprostimo očesne mišice! Barva zaslona naj bo takšna, da ne vpliva negativno na naše počutje. Slika na zaslonu naj ne utripa, njena osvežilna frekvenca mora biti najmanj 70 Hz. Črke naj bodo v kontrastu s podlago na

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

»Če računalnik uporabljamo vsak dan po več ur skupaj, priporočajo tako postavitev zaslona, da nam pri delu ni treba obračati glave in s tem kriviti vratne hrbtenice. Najboljši položaj zaslona je, če stoji naravnost pred nami in ko ob vzravnem sedenju naš pogled pada rahlo poševno navzdol na sredino zaslona.«

zaslonu in prilagojene svetlobi v prostoru. Sodobni zasloni večinoma ustrezajo temerilom. Če jim vaš ne ustreza, je tudi to lahko razlog za utrujene oči.

Bolje očala kot leče

Vse težave z utrujenimi ali suhimi očmi lahko poslabšata še temperatura in suhost zraka. Zavedajmo se, da je temperatura zraka pred zaslonom še nekoliko višja, zato je zrak še bolj suh in poln prašnih delcev, kar oko še bolj izsuši in razdraži. Najbolje je, da je temperatura zraka med delom za računalnikom med 22 in 25 °C. Pomembna je tudi vlažnost zraka v prostoru. Zato zagotovimo zadostno vlažnost prostora, kar pomeni prezračevanje in izogibanje uporabi dodatnih grelcev v prostoru. Delo za računalnikom najpogosteje povzroča suhe oči. Nekatere preventivne ukrepe z lahko izvedemo sami. Pomembno je zračenje ali drugo vlaženje prostorov, kjer delamo. Ker pri delu z računalnikom premalokrat pomežiknemo, naredimo odmore, kjer pogled sprostimo in namenoma mežikamo. Težave s suhimi očmi si lahko lajšamo z umetnimi solzami, ki jih uporabljamo po potrebi. Kontaktne leče niso priporočljive za uporabo pri delu za računalnikom. Pri ljudeh, ki imajo suhe oči, za računalnikom bolj priporočajo očala z dobrim antirefleksnim premazom kot pa kontaktne leče, saj te še dodatno izsušijo oči.

Brez bleščanja in odsevov

Pri delu za računalnikom najbolj priporočajo zasenčeno dnevno svetlobo, ki pa naj ne pada neposredno na zaslon ali delovno površino. Umetna svetloba naj bo čim bolj podobna naravni, postavljena pa naj bo tako, da ne povzroča bleščanja ali odsevov. Seveda obstajajo tudi očala, ki uspešno preprečujejo bleščanje. Priporočljivo je, da imajo očala kakovosten antirefleksni oziroma protizrcalni nanos. Takšna očala bodo koristila tako tistim, ki nosijo očala z dioptrijo, kot tudi tistim, ki nimajo dioptrije, a imajo težave, kadar se jim blešči, težave pri delu z računalnikom, delu pri umetni svetlobi, nočni vožnji in podobnem. Vendar zmanjšanje bleščanja ni edina prednost protizrcalnih nanosov. Ti nanosi so

namreč skoraj povsem prozorni, s čimer se dosežeta boljši estetski videz in čist ter kontrasten vid, to pa med drugim zelo pomaga tudi pri nočni vožnji. Obstaja več vrst protizrcalnih nanosov, ki se tudi razlikujejo po kakovosti. Računalniški in televizijski zasloni LCD in LED, pametni telefoni, tablice in GPS-naprave namreč vsi oddajajo modro svetlobo.

Kakovost takih zaslonov se nenehno izboljšuje, zato se povečuje tudi količina oddajane modre svetlobe. Modra svetloba je sicer sama po sebi naraven pojav, prisotna je namreč v dnevni svetlobi in pomaga, da ostanemo budni. Prevelika količina te svetlobe pa je lahko škodljiva in ima neželene posledice, na primer napenjanje in utrujenost oči. Protizrcalni nanos pa nevtralizira modro svetlobo in s tem preprečuje te neželene posledice.

Kako pravilno sedimo za računalniškim zaslonom?

Zaslon mora biti od 15 do 20 stopinj pod ravno oči. Dokumenti in zapiski, s katerimi dopolnjujemo delo na zaslonu, naj bi bili pod ali nad njim. Tako nam ni treba premikati glave, ko s pogledom zajamemo zaslon in drugo čtivo. Izjemno pomembna je svetloba, pravilno osvetljen zaslon bo oči dlje ohranil spočite. Predvsem se moramo izogniti odblesku luči ali okna, ki pod napačnim kotom pada na zaslon. Kadar delamo ponoči, pa si prižgimo dodatno svetilko, saj bo kontrast teme in svetlega zaslona oči dodatno utrudil.

Kako preprečimo sindrom računalniškega vida in si pomagamo?

- Oči naj bodo v udobnem položaju – v naravnem položaju so naše oči usmerjene naprej in navzdol. Da bi se temu čim bolj približali, naj bo zaslon računalnika postavljen tako, da bo središče zaslona nekaj centimetrov pod višino oči in 50 do 70 centimetrov oddaljen od vaših oči.
- Prilagodite osvetlitev – poskrbite za dobro osvetlitev, vendar pa zaslon računalnika in vire svetlobe namestite tako, da boste preprečili bleščanje.
- Uporabljajte zaslone s filtrom proti bleščanju – namestitev filtra proti bleščanju pred zaslon lahko zmanjša bleščanje, če nimate (veliko) nadzora nad svetlobnimi viri v okolici.
- Redno si vzemite odmor in pogosto mežikajte – da boste preprečili napenjanje oči, vsaki dve uri svojim očem privoščite 15-minutni odmor, da se odpočijejo, in pustite očem, da se ponovno izostrijo z gledanjem po prostoru vsakih 20 minut. Mežikanje ohranja vaše oči navlažene in zmanjšuje možnosti za suhe oči.
- Ozadje na zaslonu naj bo svetlo, neprimerne barve namreč še dodatno utrujajo oči.
- Zameglite luči v prostoru in poskrbite, da ne svetijo neposredno na zaslon. Svetloba, ki se odbija od zaslona, oči še dodatno utruja.
- Vsaki dve uri se oddaljite od zaslona in si privoščite 15-minutni odmor.
- Zameglite ostrino zaslona, da odpravite migetanje.
- Pogosto očistite zaslon, kajti prah povečuje refleksijo.

Hitra pomoč

Težave z očmi, ki so posledica dela za računalnikom, najlažje preprečimo s pogostimi odmori, dvema urama dela, ki mu sledi petnajst minut počitka. Če je kje v bližini zelene, si je na njem koristno napasti oči, različni odtenki zelene in nepravilne oblike narave nanje delujejo blagodejno. Precej pomaga tudi zavestno mežikanje, bolj bo oko navlaženo, manjša bo utrujenost.

Kratkovidnost in daljnovidnost

- Kratkovidnost ali miopija je slabovidnost na daljavo in ima običajno negativni (–) predznak. Kratkovidni morajo nositi očala z razpršilno (konkavno) lečo.
- Daljnovidnost ali hipermetropija je slabovidnost na blizu in ima pozitivni predznak. Daljnovidna oseba mora nositi očala z zbiralno (konveksno) lečo. Po 40. letu starosti postane daljnoviden tudi staroviden (to nastane pri daljnovidnem večinoma prej kot pri tistem, ki vidi dobro) in zato daljnoviden potrebuje očala tudi za bližino.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Očesni center Okulistika Meh v Sevnici

Z operativnim posegom do ostrega vida brez optičnih pripomočkov

Okulistika Meh je bila ustanovljena leta 2005, že deveto leto pa delujejo v novih prostorih Očesnega centra na Prešernovi 1 v Sevnici. Izvajajo diagnostiko in terapijo očesnih bolezni in motenj vida. Lahko se pohvalijo s sodobno opremljeno ambulanto in operacijsko dvorano: najsodobnejšimi aparaturami, ki omogočajo kakovostne preglede, preiskave in očesne operacije.

Avtorica: Maja Korošak

Kot nam je povedal **Boštjan Meh, dr. med., specialist oftalmolog**, so nosilci koncesije in preglede in operacije izvajajo za zavarovance ZZS na podlagi napotnice izbranega zdravnika, imajo pa tudi dobro razvito samoplačniško dejavnost.

Naš sogovornik je svojo pot oftalmologa začel s specializacijo v celjski bolnišnici, kjer je vrsto let nabiral izkušnje v ambulantnem in operativnem zdravljenju očesnih bolezni. Letno opravi več tisoč očesnih pregledov in več sto očesnih operacij, med njimi je najpomembnejša in najpogostejša operacija sive mrene. Svoje znanje in izkušnje redno nadgrajuje na kongresih in strokovnih srečanjih oftalmologov doma in v tujini.

Poglejmo, katere vrste operacij izvajajo v Okulistiki Meh.

Operacija sive mrene

Siva mrena je skaljena očesna leča. Ker je leča motna, v oko ne vstopa zadostna količina svetlobe, kar povzroči zmanjšano vidno ostrino in poslabšanje vida. Nastanek sive mrene lahko povzročijo številni dejavniki, najpogostejša oblika pa je starostna siva mrena, ki je normalna posledica staranja, saj sčasoma prihaja v leči do sprememb, ki povzročijo zmanjšanje njene prosojnosti in s tem slabši vid.

Siva mrena običajno napreduje počasi in je najpogostejši vzrok za poslabšanje vida pri starejših ljudeh. Kaže se kot poslabšanje vidne ostrine, slabše zaznavanje barv in kontrasta, zato imajo ljudje s sivo mreno pogosto težave pri opravljanju vsakdanjih opravil, kot so vožnja, branje, gledanje televizije, pa tudi pri prepoznavanju obrazov, pogosto izkusijo bleščanje ob močnejših virih svetlobe.

Operativno je sivo mreno mogoče odstraniti v vsakem stadiju. Po besedah dr.

Meha je za osebo v aktivni dobi najprimernejši čas takrat, ko jo slabši vid ovira pri vsakdanjih dejavnostih, še posebej poklicnih.

Operacija sive mrene je uspešna v izjemno visokem deležu. Kot pove dr. Meh, poseg poteka v lokalni anesteziji, anestetik se aplicira v kapljicah. Traja do 15 minut. Kako poteka? »Iz očesa odstranimo motno lečo brez njene ovojnice, ta ostane v očesu. Vanjo potem vstavimo umetno lečo, ki je lahko standardna enožariščna in omogoča oster vid samo na eni razdalji: na daljavo ali bližino. Lahko pa se v oko vstavi ena od več vrst nadstandardnih leč, mednje sodijo različne vrste leč s podaljšanim žariščem (t. i. leče EDOF) ali večžariščne leče, ki omogočajo dobro vidno ostrino na več razdaljah in lahko popolnoma odstranijo potrebo po optičnem pripomočku, ob tem pa lahko nadstandardne leče korigirajo tudi astigmatizem in odpravijo tudi cilindrično dioptrijo. Ali je potrebno šivanje rane? Boštjan Meh: »Praktično nikoli, saj je struktura operativne rane takšna, da ostane po operaciji zaprta in se zaceli brez šivov.«

Operacije dioptrije z vstavitvijo nadstandardnih znotraj očesnih leč

Sodobne nadstandardne znotraj očesne leče (s podaljšanim žariščem, večžariščne, torične večžariščne) omogočajo odpravljanje praktično vseh vrst in velikosti refrakcijskih motenj. Operacija in vstavev takšnih leč poteka zelo podobno kot operacija sive mrene, le da se namesto sive mrene odstrani naravna leča z refrakcijsko anomalijo, torej

dioptrijo, namesto nje pa v oko vstavijo nadstandardno znotraj očesno lečo, ki po operaciji omogoča normalen vid na vseh razdaljah in življenje brez optičnih pripomočkov.

Za koga je takšna operacija primerna? »Takšne operacije so primerne za osebe, ki so v obdobju življenja, ko potrebujejo za dober vid na vseh razdaljah eno dioptrijo oz. ena očala za gledanje na daleč in druga za blizu, običajno gre za starejše od štirideset let,« pove dr. Meh.

Odprava dioptrije z vstavitvijo leče ICL

Dioptrijo pa lahko odpravimo tudi z vstavitvijo leče ICL. Gre za t. i. fakične leče, ki jih v oko vstavijo brez odstranjevanja naravne leče. Lečo ICL v očesu naravni leči dodajo in skupaj tvorita optični sistem brez dioptrije ter tako odpravita potrebo po optičnem pripomočku. Nekoč so bile te operacije namenjene le korekciji zelo visokih dioptrij in za paciente, ki niso bili primerni za odpravo dioptrije z lasersko operacijo na roženici. Sodobne leče ICL pa se uporabljajo za odpravo večine vrst refrakcijskih motenj v starosti od 21 do 43 let. Poseg je vedno bolj razširjen zaradi svoje natančnosti in varnosti. Razvoj materialov, iz katerih so leče ICL narejene, je prinesel boljše kakovost in omogočil, da je odprtina, skozi katero vstavimo lečo v oko, vedno manjša, kar omogoča zelo hitro celjenje in kratko rehabilitacijo. Zaradi tega postaja v številnih primerih pomembna alternativa sicer še vedno pogostejšim posegom laserske odprave dioptrije.

MEH
OKULISTIKA
OD 2005
OKULISTIKAMEN.SI, TRNKA 6, SEVNICA

Operacije dioptrije

z vstavitvijo multifokalne oziroma torične multifokalne intraokularne leče (IOL)

☎ 041 371 234

✉ sestra@okulistika.si

🌐 www.okulistika.si

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje

Človeško telo je v svoji osnovi stroj, oblikovan za gibanje. In če je v preteklosti veljalo, da smo ljudje zaradi načina življenja večino svojega dne preživeli stoje, se je to z razvojem sodobnih tehnologij spremenilo. Danes večino svojega delovnega, pa tudi prostega časa, presedimo, pri tem pa po možnosti zremo v računalniški ali televizijski zaslon, mobilni telefon, zaslon prenosnika. Ta sprememba življenjskega sloga vsekakor vpliva tudi na naše zdravje. Tako danes med najpogostejše zdravstvene težave, povezane z dolgotrajnim delom z računalnikom, sodijo bolečine v hrbtenici, glavoboli in težave z očmi ter bolečine v rokah in zapestju.

Avtorica: **Helena Žagar**

Raziskave kažejo, da ljudje v povprečju presejemo kar tretjino svojega življenja. Zato nas podatek Svetovne zdravstvene organizacije, ki pravi, da v razvitih državah kar 40 % odraslih ne dosega priporočil glede minimalnih potreb po gibanju, nikakor ne bi smel presenetiti.

Prva na udaru: hrbtenica

Dolgotrajno sedenje je znan dejavnik tveganja za razvoj bolečin v križu. Med sedenjem se namreč medenica nagne nekoliko nazaj, pri čemer se poravna ledvena krivina, to pa

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije pravijo, da naj bi bili odrasli med 18. in 64. letom telesno zmerno do intenzivno aerobno aktivni (sem sodijo hoja, kolesarjenje, delo v službi ali doma, ples, šport, igre, rekreacija) najmanj 150 minut na teden, optimalno pa 300 minut na teden. Vsaj dvakrat tedensko bi morali v vadbo vključiti tudi večje mišične obremenitve.

poveča sile na medvretenčne ploščice ter napetost v mišicah izravnalkah trupa. Hrbtenica postane bolj obremenjena, verjetnost nastanka degenerativnih sprememb se poveča. Podobno ob dolgotrajnem sedenju pred zasloni računalnikov trpi vrat. Da bi ga ohranili dolgo časa v istem položaju namreč napenjamo vratne mišice, slednje se postopno začno krajšati in postajajo vse bolj ohlapne. Nas pa vrat vse bolj in bolj boli.

Bolečina v hrbtu je najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava v Evropski uniji.

Težave z vratom boste še najlažje odpravili tako, da dvignete računalniški zaslon v višino oči, s

čimer si boste poravnali vrat in glavo. Poleg tega je priporočljivo vsakič, ko se pojavi bolečina v vratu, tega dodobra razgibati in raztegniti.

Za preprečevanje in odpravljanje težav z bolečinami v križu pa je izjemnega pomena pravilno sedenje. Poglejmo si pravila pravilnega sedenja:

- na stolu je treba sedeti tik ob naslonjalu, da ima hrbet oporo v naslonjalu (lahko si podstavimo tudi blazino po potrebi);
- sprednji del stola ne sme pritiskati na zadnji del kolen, da ni moten krvni obtok (najbolje je, da je sprednji del stola zaobljen in obložen);
- kolena so pod kotom 90°, rahlo nižje od kolkov, stopala so v celoti vodoravno položena na tla in rahlo razmaknjena;
- kot med telesom in nogami je prav tako 90° ali več;
- težo imamo enakomerno porazdeljeno na obe polovici zadnjice;
- noge niso prekrizane;
- višina delovne mize mora biti primerna, segati mora do komolcev;
- da hrbtenica pri iskanju predmetov naskoži ne bi preveč rotirala v sedečem položaju, se priporoča vrtljiv stol.

Za nameček je treba med delom delati ustrezne premore. Priporočljivo je vsakih 30 minut vstati in se vsaj na kratko sprehoditi oz. se razgibati.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več




POSPEŠUJE ZDRAVLJENJE in deluje do 24 ur*







Zdravilo Voltaren Emulgel vsebuje dietilamonijev diklofenakat.
*ob uporabi dvakrat na dan.
**Na podlagi najvišjega vrednostnega tržnega deleža v obdobju zadnjih 12 mesecev (MAT Julij 2021, vrednost prodaje) v kategoriji topikalnih analgetikov 20E1; vir: IQVIA Market Viewer Slovenia

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

Imetnik blagovnih znamk oziroma licence blagovnih znamk je skupina družb GSK. ©2021 skupina družb GSK ali njihov dajalec, licence: PM5F-VOLP2H00019, 08/21

Sindrom računalniškega vida

Pri dolgotrajnem delu z računalnikom se pogosto pojavijo tudi najrazličnejše težave z očmi. Ena od njih je sindrom računalniškega vida (SRV). Gre za stanje, ki je posledica dolgotrajnega osredotočanja oči na računalnik ali kateri koli drug digitalni zaslon (tablica, pametni telefon, e-bralnik). Zaradi neprekinjenega naprezanja in zmanjšane števila mežikov na eni strani ter pomanjkanja ustreznega spanca na drugi, se očesne mišice ne morejo normalno obnoviti. To vodi v serijo neprijetnih simptomov, kot so: utrujene oči, rdeče oči, srbečica, občutek peska in kljuvanja v očeh, pretirano soljenje ali pa popolnoma suhe oči, glavoboli, dvojni vid, zamegljeni vid ter pojavljanje pikic in meglic pred očmi, pa tudi bolečine v vratu.

Študije sindrom računalniškega vida uvrščajo med vodilna poklicna tveganja v 21. stoletju. Simptome SRV ima kar 70 % vseh uporabnikov računalnikov.

Verjeli ali ne, tudi ko pride do omiljevanja težav z očmi zaradi dolgotrajnega zrenja v računalniški zaslon, je pravilna sedeča drža ključnega pomena. Upoštevati velja torej vse že naštetih ukrepe, pri čemer nikar ne pozabite, da mora biti računalniški zaslon postavljen tik pod vaše naravno vidno polje. Drugi dejavnik, ki mu velja posvetiti pozornost, je pravilna osvetlitev tako zaslona kot okolice. Osvetlitev zaslona nastavite tako, da bo karseda podobna osvetlitvi okolice, ne preveč in ne premalo. Poskrbite za velik kontrast med ozadjem zaslona in besedilom na njem. Ko pride do osvetlitve okolice, se priporoča umirjena osvetlitev prostora, če je le mogoče, naj računalnik stoji tako, da so okna oziroma viri svetlobe ob strani in ne za ali pred zaslonom. Pomembno je tudi, da karseda zmanjšate bleščanje. To lahko storite z namestitvijo ustrezne zaščite na sam zaslon ali pa z uporabo očal z antirefleksno zaščito. Priporočljivo je poskrbeti za kakovosten zaslon, ki ga odlikujejo visoka ločljivost, velika gostota točk ter dobra frekvenca osvežitve slike. Pomembno je poskrbeti tudi za zavestno mežikanje – v normalnem stanju namreč pomežiknemo približno 20-krat na minuto, med uporabo digitalnih naprav pa se ta frekvenca zmanjša na 5–7-krat na minuto ali celo manj. Težave s suhim očmi lahko zmanjšamo tudi s pitjem zadostne količine vode in po potrebi z umetnimi solzami.

In ker seveda tudi naše oči potrebujejo premor, stroka priporoča pri delu z računalnikom slediti pravilu 20–20–20: po 20 minutah dela naredite 20-sekundni premor in zrite 20 čevljev (tj. šest metrov) v daljavo. S tem boste dali očesnim mišicam možnost, da se razgibajo. Če je le možno, tudi vsako uro dela naredite daljši, 10-minutni premor, ko si privoščite kozarec vode, sprehod. Posežete pa lahko tudi po številnih očesnih vajah, zasnovanih z namenom blagodejnega vplivanja na vaše oči.

Kaj pa modra svetloba?

Dejstvo je, da zasloni naprav oddajajo modro svetlobo. Ta je sicer popolnoma normalen pojav in nam kot del dnevne (tj. sončne) svetlobe omogoča, da čez dan ostanemo budni. Problem nastane, ko smo večjim količinam te svetlobe izpostavljeni v času, ko sicer ne bi bili – torej zvečer in ponoči. Ker modra svetloba zmanjšuje izločanje melatonina, moti našo biološko uro in s tem povzroča težave s spancem, hormoni in imunskim sistemom. Zato je priporočljivo, da dve do tri ure pred spanjem ne gledamo na svetle zaslone.

Sindrom karpalnega kanala

Še ena izjemno pogosta poklicna težava našega časa je sindrom karpalnega kanala. Gre za utišitev medianega živca v zapestnem kanalu, ki se med drugim kaže z bolečinami v zapestju, občutku mravljinčenja ter izgubi moči v rokah. Največkrat gre za posledico dolgotrajnega pojavljanja enakih gibov v zapestju in težjih fizičnih del z rokami, nista pa to edina vzroka. Pogosteje se pojavlja pri ženskah srednjih let, vzroki zanj pa lahko tičijo tudi v zastajanju tekočine zaradi nosečnosti, težavah s ščitnico, sladkorni boleznimi, povečani telesni teži, revmatizmu in z njim povezanimi boleznimi, putiki, poškodbah roke.

Sindrom karpalnega kanala uvrščamo na šesto mesto najpogostejših poklicnih bolezni v svetu.

Pogosto je sindrom karpalnega kanala prisoten na obeh rokah, je pa navadno ena roka bolj prizadeta od druge. Na začetku se pojavijo bolečine v zapestju, med spanjem pa mravljinčeni v rokah. Mravljinčenje se širi po prvih treh prstih prizadete roke vse do polovice prstanca, mezinec pa navadno ni prizadet. Kasneje se mravljinčeni pojavijo tudi čez dan (npr. med vožnjo kolesa, avtomobila, držanjem časopisa, med uporabo računalniške miške). Ko bolezen napreduje, začno zaradi oslabiljenih mišic iz prizadete roke izpadati predmeti.

Delo z miško dokazano povečuje tveganje za nastanek sindroma karpalnega kanala. Pri uporabi miške je namreč zapestje upognjeno nazaj, dlan s prsti pa večino delovnega dne pretiči v napol pokrčenem položaju.

Težave lahko ublažite na več načinov:

- na delovni površini si naredite dovolj prostora, da boste nanjo lahko naslonili tako roke kot zapestje;
- med delom si večkrat vzemite čas za krožne vaje z zapestjem;
- roke med delom čim večkrat iztegnite čim višje nad sabo, pretegnite tudi zapestja;
- uporabljajte prilagojeno tipkovnico in primerno podlogo za miško v funkciji opore za zapestje.



Aktivni kremi za aktiven dan. Izberite svojo!

Pokličite 05 663 24 40



NODOL® Aktivna Krema
KRONIČNE BOLEČINE
V SKLEPIH



NODOL® Arnika
TUDI ZA OKREVANJE
PO POŠKODBAH

Lekarne | Specializirane trgovine | sanofarm.si

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

ABC

- A** Sadje in zelenjava naj predstavljata pet porcij na dan.
- B** Najpomembnejši antioksidanti v sokovih so vitamin C, karotenoidi ter fenolne spojine.
- C** Sveže stisnjen limonov sok z žličko kisa in s kančkom medu lahko krepi imunski sistem.



Sokovi za zdravje

V hladnejših mesecih se poslužujemo raznovrstne, pisane hrane in tako poskrbimo za svoj imunski sistem. Raznolikost v izbiri namreč pomeni tudi pestrejši nabor vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Pri tem so nam pozimi lahko v pomoč sadni in zelenjavni sokovi. Limonada, ingverjev napitek ali pa kar pomarančni sok s cimetom pa morda preprečijo kakšen prehlad. Na kaj moramo biti pri tem pozorni, sta nam zaupala **prof. dr. Rajko Vidrih** in **doc. dr. Tanja Pajk Žontar**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kolikšen delež v prehrani naj predstavlja sadje in zelenjava?

V grobem lahko rečemo, da naj sadje in zelenjava predstavljata pet porcij na dan, natančneje to pomenijo tri porcije zelenjave oziroma 400 gramov in dve porciji sadja oziroma 250 gramov. Za občutek naj navedemo, da ima srednje veliko jabolko 150 gramov, kaki 200 gramov in kivi 90 gramov.

Da bodo bralke in bralci dobili še boljše predstavo, ne bo odveč, če izpostavimo še ostala živila, ki ne smejo manjkati na našem jedilniku.

V promociji zdravega načina prehranjevanja velikokrat slišimo o prehranskem krožniku, ki na preprost način ponazarja razmerja med skupinami živil, ki jih je priporočljivo dnevno zaužiti. Polovica krožnika je namenjena sadju in zelenjavi. Mora pa biti – kot smo izpostavili zgoraj – zelenjave več kot sadja. Priporoča se, da dnevno zaužijemo vsaj od 450 do nekje 650 gramov sadja in zelenjave skupaj. Priporočljivo je, da sta sadje in zelenjava raznobarna. Četrtno krožnika naj pokriva ogljikohidratna

živila, kot so riž, žita in žitni izdelki, testenine, kaše, krompir ... Pri tem izpostavljam, da naj prevladujejo polnozrnatni izdelki. Na drugo četrtino krožnika pa razvrstimo beljakovinska živila, kot so meso, ribe, jajca in stročnice. Mesni izdelki naj bodo manj slani in mastni, z vidno strukturo mesa. Ne nazadnje velja, da poleg vseh teh skupin uživamo tudi mleko in mlečne izdelke, ki naj bodo manj mastni in manj sladki. Poslužujmo se zdravih maščob z ustreznim razmerjem med maščobnimi kislinami omega-6 in omega-3, ki naj bo pet proti ena ali še nižje. Zaužijmo jih v obliki rastlinskih olj (sojino, ogrščično, laneno) ali z uživanjem rib ali ribjega olja. Na trgu imamo pestro paleto, le odločiti se moramo za tista bolj zdrava. Ne nazadnje ob zdravi, raznovrstni kakovostni prehrani poskrbimo tudi za pravšnjo hidracijo telesa. Pijačo naj predstavlja (mineralna) voda ali nesladkan čaj. Pa še to: dnevno enakomerno razporedimo obroke hrane in poskrbimo, da bo hranjenje potekalo v prijetnem vzdušju in si bomo zanj vzeli dovolj časa.

Je jutro priporočljivo začeti s sadnim in zelenjavnim sokom?

Sadni in v zadnjih letih tudi zelenjavni sokovi so pogosti spremljevalci zajtrka, najbolj poznan je pomarančni sok, ki ga odlikuje predvsem visoka vsebnost vitamina C. Od zelenjavnih sokov je v svetovnem merilu najbolj poznan paradižnikov sok, ki za razliko od sadnih sokov ni tako sladek, se pa pri zajtrku zelo dobro ujema z mesnimi jedmi in siri. Sok nam pri zajtrku da tekočino, če je sveže pripravljen, tudi več vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Ne smemo pa zanemariti, da nam sok da tudi energijo, saj vsebuje sladkor, kar moramo upoštevati pri načrtovanju naše prehrane.

Katere sokove bi priporočili za krepitev imunskega sistema?

Za krepitev imunskega sistema se priporočajo sokovi z veliko antioksidanti. Najpomembnejši antioksidanti v sokovih so vitamin C, karotenoidi ter fenolne spojine. Jagodičevje je dober vir vitamina C ter fenolnih spojin predvsem v obliki rdečih barvil antocianov. Sokovi z veliko antocianov so aronija, črni ribez, gozdne borovnice, jagode, maline, robide ... Karotenoide pa najdemo v rumeno in oranžno obarvanem sadju, kot so marelice, breskve, kaki in paradižnik, od zelenjave jih veliko vsebujeta špinača ter korenček. V zadnjem času se veliko govori o granatnem jabolku kot dobrem viru vitamina C, antocianov ter punikalaginov, slednji so znani kot močni antioksidanti.

Pomembne so tudi prehranske vlaknine, ki jih po navadi, če delamo sok, zavržemo. Je bolje, da vse skupaj pretlačimo in zaužijemo gostejši napitek? Morda lahko popijemo sok, preostanek pa porabimo za kakšen pire, kaj menite?

Prehranske vlaknine so v naši prehrani zelo pomembne, žal jih običajno zaužijemo premalo. Raziskave so pokazale, da njihovo zadostno uživanje lahko zmanjša tveganje za nastanek nekaterih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa dve, rak debelega črevesa, srčno-žilnih bolezni in še nekaterih drugih. Bistri sokovi ne vsebujejo prehranskih vlaknin, medtem ko jih motni sokovi nekoliko vsebujejo. Na primer pri proizvodnji jabolčnega soka iz enega kilograma jabolka dobimo do 0,75 litra soka, kar preostane v tropinah, so v glavnem prehranske vlaknine. S prehranskega stališča je torej priporočljivo sadje spirati in razredčiti z vodo, da postane masa primerno tekoča. Lahko pa preostanek prehranskih vlaknin uporabimo za izdelavo nekaterih slaščic ali jih damo v jogurt.

Predvsem sadni sokovi imajo velikokrat veliko sladkorja. Je to lahko težava?

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Priporočila glede uživanja sladkorja so razmeroma stroga in zelo hitro jih lahko presežemo. Pri tem je pomembno, kdaj oziroma za kakšen namen uživamo sadne sokove. Tako se uživanje sokov za žejo ne priporoča, saj z njimi lahko v naše telo hitro vnesemo preveč energije in sladkorja. Ob telesni dejavnosti, za energijsko obogatitev naše prehrane, če je to potrebno, ob boleznih, ko nam uživane druge hrane celo ne paše, pa je uživanje sokov zaželeno.

Poleti je na voljo pisana paleta sočnega, okusnega, zdravega sadja in zelenjave. Tako mnogi poskrbijo za ozimnico. Je dobro, če sadje in zelenjavo kar zamrzujemo? Ali so v zamrznjenem sadju in zelenjavi tudi vitamini in minerali?

Danes dobimo v trgovinah veliko zmrznjenega sadja. V zmrznjenem sadju se ohranijo prehranske vlaknine, minerali in večina antioksidantov z izjemo vitamina C. Čeprav je sadje zamrznjeno pri -20°C , so nekateri encimi vseeno aktivni, kar pomeni počasno slabšanje senzoričnih lastnosti. Uživanje zamrznjenega sadja je vsekakor bolje kot nič, paziti pa moramo, da sadje ni zamrznjeno predolgo časa. Seveda pa naj bo naša prva izbira sveže, lokalno pridelano sadje in zelenjava.

Kaj pa, če kar kupimo pripravljene sokove? Je v teh sokovih tudi dovolj vitaminov in mineralov? Bržkone moramo biti

pozorni na kakovost izdelka in preverjati označbo?

Pri nakupu sokov moramo seveda preveriti označbo ter če gre za prozorno embalažo tudi barvo. Barva je prvi pokazatelj kakovosti soka. Barva mora biti podobna svežemu sadju. Znaki staranja sokov se kažejo kot oksidacija, katere posledica so rjavi odtenki barve. Koristen nasvet pred nakupom sokov je, da moramo ločiti med sokom, nektarjem in pijačo. Za katero tekočino gre, lahko razberemo iz označbe. Čeprav je na vseh omenjenih izdelkih na embalaži lahko narisano sadje, pa so deleži sadja v njih zelo različni. Tako je delež sadja v soku stoo odstoten, v nektarju le od 25- do 50-odstoten in v pijači lahko manj kot 10-odstoten. Ob tem nektar in pijača vsebujeta poleg sadnega deleža še vodo in druge sestavine, kot so voda, sladkor, kisline, barvila, arome in drugo.

Imate za naše bralke in bralce morda kakšen nasvet, kako lahko kupljen sok obogatimo sami?

Če želimo uživati z vitamini in minerali ter prehransko vlaknino bolj bogate sokove, jih je priporočeno pripraviti doma, po možnosti iz svežega, lokalno pridelanega sadja in takoj zaužiti. To bi bil pravzaprav najboljši nasvet. Če sok kupimo, poskrbimo, da je karseda kakovosten in upoštevamo dejstva o sokovih, nektarjih in pijači, ki smo jih že omenili.

Je res, da za večerjo sadje ni priporočljivo?

Odvisno od vsakega posameznika, nekateri posamezniki so lahko občutljivi na posamezne vrste hrane, tudi na sadje v večernih urah. Seveda pa to ni pravilo. Če smo zdravi, lahko sadje uživamo tudi za večerjo in ne nazadnje je lahko sadje tudi ob večernem gledanju televizije zdrav prigrizek.

Nam lahko morda za konec svetujete kakšen sadno-zelenjavni napitek kot »vitaminsko bombo« za krepitev imunskega sistema?

Možnosti je neskončno. Vsak naj malo razišče, kateri okus in kombinacija svežega sadja in zelenjave mu najbolj ustrežata. Že pokušanje različnih kombinacij bo poskrbelo za dober vnos vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Pogosto marsikdo med nami kar pozabi na uživanje sadja ali zelenjave, velikokrat si ne privoščimo niti soka. Če bomo iskali sadno-zelenjavno kombinacijo, ki nam najbolj ustreza, bomo tako poskrbeli še za naše zdravje. Priporočamo denimo doma stisnjen sok granatnega jabolka ali sok bezga in aronije, obe rastlini uspevata tudi pri nas. In seveda limonado iz sveže stisnjenih limon. Že naše babice pa so poznale čudežni napitek, ki so ga pripravljale predvsem pozimi, to je sveže stisnjen limonov sok, ki so mu primešale žlico kisa in kanček medu.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Bisolvon[®]

bromheksinijev klorid[®]

Pozabi na kašelj. Bisolvon je tu.



1. Ublaži kašelj.
2. Zmehča sluz.
3. Pospeši izločanje sluzi iz dihal.

Za odrasle in otroke, starejše od dveh let.



Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

ABC

- A** S pomočjo ortopedskih vložkov se zmanjša obremenitev na stopala, kolena, tudi boke in hrbet.
- B** Uporaba napačne vrste vložka praviloma poslabša bolečine.
- C** Pred nakupom se prepričajte, da vložek resnično vsebuje elemente, primerne za vaše stanje stopala.

Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?

Stopalo je tisti del telesa, ki prenaša breme naše teže. Našemu telesu zagotavlja podporo, ravnovesje in gibanje. Zgradba stopala je kompleksna, saj njegov kostni del sestavlja kar 26 kosti, ki tvorijo 33 sklepov. Vse strukture so med seboj povezane, prav to pa omogoča njihovo prožnost in sinhrono gibanje. Za boljšo podporo in delovanje samega stopala je priporočljiva uporaba posamičnih pripomočkov, tudi ortopedskih vložkov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Neprimerna obutev, utesnjena obuvala iz materialov, ki ne dihajo, tudi neprimerna hoja, deformacije in poškodbe ... vse to je le nekaj dejavnikov, ki poslabšajo stanje naših stopal. Ena največjih težav sodobne obutve pa se po besedah **dr. Jurija Štalca** skriva v vse višji peti. »Če bi se moral opredeliti na eno samo težavo, bi zagotovo izbral nehoteno stalno poviševanje pete, pa ne govorim o visoki peti na elegantnih čevljih, pač pa o višanju pete na športni obutvi. V zadnjih desetletjih se je zaradi udobja pri hoji pod peto znašlo precej blažilnih elementov, kar dviga peto v primerjavi s prednjim delom stopala. To dolgoročno vodi v prikrajšavo mišic zadnje golenske lože, za katero pa vemo, da je generator številnih težav oziroma obolenj na stopalu,« poudarja specialist ortopedske kirur-

gije v Ortopedski bolnišnici Valdoltra. Za odpravo s stopalom povezanih težav se številni poslužujejo uporabe ortopedskih vložkov. Ti se lahko povsem prilagajajo posamezniku in njegovim tegobam ali pa so izdelani serijsko. Kakovost je v veliki meri odvisna od oblike in uporabljenih materialov. Bistveno je, da se prilagajajo stopalu in mu posledično nudijo potrebno oporo. Oblika petnega dela se mora prilagajati obliki pete, srednji del vložka se mora ujemati z medialnim in lateralnim stopalnim lokom, posledično pa mora biti tanjši od petnega dela. Če je stopalni lok visok, je obremenitev stopala izrazitejša na peti in prednjih stopalnih kosteh, zato potrebujete vložke, ki prečni stopalni lok dvignejo in imajo primerno stransko oporo. Pri nizkem stopalnem loku, ki ga pogovorno imenujemo tudi plosko stopalo, so primerni vložki, ki dvignejo notranji del stopala. Predel pri prstih mora biti dovolj širok in se prilagajati posameznikovemu stopalu, vsebovati pa mora tudi podporo za prečni stopalni lok. Ortopedski vložki so običajno sestavljeni iz treh plasti: spodnja plast vložka je namenjena zagotavljanju podpore, srednja skrbi za oblazinjenje in absorbira sile, zgornja pa zagotavlja primerno udobje.

»Ortopedske vložke lahko primerjamo z očali«

Kako učinkoviti so vložki v resnici? Po dosedanjih študijah je znano, da vplivajo na stabilnost posameznikov, niso pa primerni za

zdravljenje vseh tegob, povezanih s stopali. Pogosto so bolj učinkoviti pri starejših odraslih, saj poleg opore služijo tudi kot pomemben člen za preprečevanje padcev. In čeprav nekateri njihovo uporabo priporočajo vsem, bodisi zaradi podpore stopalnemu loku ali odpravljanju deformacij stopala ter vzdrževanju primerne drže, pa sogovornik opozarja, da njihov namen ni preventiven. »Uporaba ortopedskih vložkov je terapevtski ukrep. Vložki so pravzaprav opornica za stopalo. Na drugih sklepih praviloma ne nosimo opornic, če je delovanje nemoteno, zato tudi vložkov ne nosimo v preventivne namene. Ortopedske vložke lahko primerjamo z očali – gre za tehnični pripomoček, s katerim popravimo motnjo v delovanju dela telesa. Kot poznamo raznovrstne tipe očal, tako je tudi tipov vložkov več vrst, zato je prav, da vložke predpiše zdravnik na podlagi vrste, stopnje oziroma stadija obolenja,« pojasnjuje dr. Štalc. »Najbolj poznani so vložki za podporo vzdolžnega in prečnega stopalnega loka. To so verjetno najbolj pogosto predpisani vložki. Kadar stopalni loki niso primerno izraženi – bodisi prirojeno bodisi pridobljeno – pride do neprimernih obremenitev posameznih delov stopala in pojava bolečine. Z vzdrževanjem ustrezne oblike ponovno vzpostavimo primerno razporeditev sil. Ker je končni cilj vložka pravilna oblikovanost stopala, govorimo o korekcijskih vložkih. Nekateri bolniki imajo stopala deformirana na način, da normalnega položaja ni mogoče vzpostaviti.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

V teh primerih moramo primeren prenos sil zagotoviti s prilagoditvijo razbremenitve preobremenjenih točk. Tako govorimo o razbremenilnih vložkih. Pri nekaterih bolnikih pa so sklepi povsem obrabljeni in je zato gibanje v njih boleče. V teh primerih želimo z vložkom imobilizirati sklepe. Govorimo o imobilizacijskih vložkih. Uporaba napačne vrste vložka praviloma poslabša bolečine. Najznačilnejši primer iz prakse je predpis korekcijskega vložka za rigidno deformacijo.»

Pojav preobremenitvenega sindroma spodnjih okončin pri športno dejavnih posameznikih

Normalno delovanje stopala zahteva uglaseno delovanje različnih skupin mišic, sklepi pa morajo imeti prosto gibljivost. Najpogostejše so težave s stopali pri osebah s čezmerno telesno težo, kjer strukture odpovedo zaradi preobremenitve. Zmanjšanje funkcije posamične vrste mišic tako lahko privede do deformacije stopala, pogostejše pa so težave s stopali tudi pri športnikih, saj so stopala bolj izpostavljena obremenitvam. Predvsem pri ljudeh, ki se intenzivno ukvarjajo s športom, je pogost pojav t. i. preobremenitvenega sindroma spodnjih okončin. K njegovemu nastanku pripomorejo motnje biomehanike spodnjih okončin, pri stabilizaciji teh pa v veliki meri pripomore uporaba ortopedskih vložkov. Te se izdelajo na podlagi izsledkov pedobarografske analize, zato usklajuje vse v analizi zaznane deformacije vseh treh predelov stopala. Ortopedski vložki so primerni tudi za preprečevanje in zdravljenje vnetja ahilove tetive, vnetja stopalnega loka, t. i. skakalnega kolena (patelarni tendinitis), bolečin v sprednjem delu stopala, sezamoiditisa, deformacije prstov, supinacije in pronacije stopal ter podobnih obolenj. S primerno izbranimi vložki lajšamo tudi bolečine ob pojavu otiščancev. S pomočjo ortopedskih vložkov se zmanjša obremenitev na stopala, kolena, tudi kolke in hrbet. Prav zaradi raznolike palete deformacij stopala pa je treba pre-

»Ortopedske vložke lahko primerjamo z očali – gre za tehnični pripomoček, s katerim popravimo motnjo v delovanju dela telesa. Kot poznamo raznovrstne tipe očal, tako je tudi tipov vložkov več vrst, zato je prav, da vložke predpiše zdravnik na podlagi vrste, stopnje oziroma stadija obolenja.«

vidno izbrati ortopedski vložek, saj lahko le tako izboljšamo biomehaniko gibanja. Kot smo že zapisali, so na voljo serijsko izdelani vložki, prilagojeni in tisti, izdelani po meri. Ortopedski vložki so izdelani na podlagi izsledkov specialističnega pregleda in meritev, temu pa so prilagojene tako oblika, trdnost, stabilizacija kot tudi izbira materialov. Po meri izdelani ortopedski vložki omogočajo kar najboljšo podporo pri izrazitih ortopedskih deformacijah stopal.

Ortopedski vložki so zaradi sprememb v zavarovanju postali predmet trgovanja

Na voljo so tudi posebni ortopedski vložki, primerni za šport, saj je prav v času športnih dejavnosti naše telo izpostavljeno večjim naporom, posledično pa se poveča verjetnost za nastanek težav s stopali. S primernimi ortopedskimi vložki se teža telesa razporedi po površini celotnega stopala, obenem pa se absorbirajo udarci, ki med dejavnostjo nastajajo. Posebna skupina so tudi ortopedski vložki za ljudi z diabetesom, saj ti zaradi boleznih slabše občutijo pritiske in bolečine med hojo, kar privede do pojava otiščancev in žuljev. Ortopedski vložki za diabetično stopalo morajo biti še posebej oblazinjeni, obloga pa s prerazporejanjem pritiskov

zmanjša možnosti za razvoj hujših težav. Pred nakupom ortopedskih vložkov velja upoštevati tudi opozorilo našega sogovornika. V zadnjih nekaj desetletjih se je namreč politika dostopnosti ortopedskih vložkov pošteno spremenila, zato svarila pred prevdnostjo niso nikoli odveč. »Ortopedski kirurgi, ki se ukvarjamo z obolenji stopal, smo precej razočarani, da slovenski bolniki, v primerjavi z zavarovanci v Avstriji, Nemčiji ali Švici, že skoraj 30 let nimajo več pravice do predpisa ortopedskega vložka iz naslova košarice zdravstvenega zavarovanja. Ozadja, ki je botrovalo izbrisu te pravice, osebno ne poznam,« razočarano ugotavlja Jurij Štalc, dr. med., specialist ortopedske kirurgije, in za konec opozarja: »Ortopedski vložki so na ta način postali predmet trgovanja, bolniki zgolj kupci, zdravniki pa malo bolj izobraženi prodajni svetovalci, če malo karikiram. Zdravniki seveda še vedno predpisujemo vložke kot terapevtski ukrep. V izvidih tudi definiramo lastnosti vložka, žal pa ni vzpostavljenega nobenega mehanizma nadzora, akreditacije oziroma certificiranja ponudnikov, ki bi zagotavljali, da bolnik ustrezen izdelek tudi prejme. Bolnikom zato svetujem, da razumejo naravo svoje bolezni ter elemente, ki naj bi jih vložek vseboval, in se nato prepričajo, da kupljeni vložek to dejansko ima in ponuja.«

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Vas bolijo stopala?

OIM ortopedski inženiring je specializiran za reševanje težav stopal z ortopedskimi vložki po meri.



OIM
ORTOPEDSKI
INŽENIRING™
Maribor / Ljubljana / Koper
www.oim.si

T: 01 544 20 63 (obvezno naročanje)
Naročite se in izkoristite 10€ kupon!

Kupon za 10€

ABC

- A** Število preležanin se je v zadnjih letih zmanjšalo.
- B** Vsak kronični bolnik ima pravico do štirih obiskov patronažne službe na leto.
- C** Svojci pri osebi z demenco ne prepoznajo takoj, da gre za bolezen.

Ko sami ne zmoremo več



Marija Eržen, univ. dipl. m. s.

Velika večina dela, ki ga opravijo patronažne sestre na domovih, je s starostniki. Takšnih nalog je kar 70 %, zatrjuje **Marija Eržen**, vodja patronažne službe v Zdravstvenem domu Kranj. Ostalo njihovo delo predstavlja skrb za novorojenčke, dojenčke in mlajše otroke. Določen delež je tudi mlajših bolnikov, ki potrebujejo pomoč patronažnih sester. Gre za bolnike z rakom, bolnike z avtoimuskimi boleznimi ... Značilno za zadnja leta pa je tudi to, da bolnike hitreje odpuščajo iz bolnišnic in tako del skrbi zanje prevzamejo patronažne.

Avtorica: **Maja Korošak**

Katere naloge opravljajo za starostnike? Največ oskrbujejo kronične rane, sem spadajo ulkusi (rane na nogah, ki nastanejo zaradi srčno-žilnih bolezni, krčnih žil, motenj prekravitve in sladkorne bolezni). Veliko število obiskov opravijo pri bolnikih, ki prejema zdravila za redčenje krvi. Pri teh bolnikih je treba redno kontrolirati čas strjevanja krvi. Kljub dobri negi bolnikov je še vedno problem nastanka ran zaradi pritiska oziroma preležanin. Tega je po besedah naše sogovornice precej manj kot nekdanj.

Patronažne sestre torej prevezujejo rane, jemljejo kri in urin, skrbijo za oskrbo vstopnega mesta, preko katerega bolniki prejema kemoterapijo ali parenteralno prehrano – intravenski vnos hranilnih snovi, ki jih bolnik zaradi zdravstvenega stanja potrebuje. Poleg tega odstranjujejo šive po operacijah, dajejo injekcije, kontrolirajo krvni tlak in vitalne funkcije, na primer pri tistih, ki so priključeni na kisik ali so kako drugače ogroženi. Opravijo tudi hidracijo bolnikov, če so ti dehidrirani in ne morejo sami piti. Tem bolnikom aplicirajo podkožno fiziološko raztopino. Pri bolnikih z rakom pa je pomemben nadzor nad proti-

bolečinsko terapijo. Zadnje čase je skrb za bolnike z napredovalim rakom prevzel mobilni paliativni team, s katerim patronažne sestre tudi sodelujejo. Nema lokrat se zgodi, da k bolniku pridejo zaradi previjanja rane, ugotovijo pa, da je bolnik ogrožen zaradi znakov, ki nakazujejo možgansko kap ali srčni infarkt.

Opravljajo vse, od preprostih posegov, ki bi jih v marsikaterem primeru lahko naredili tudi svojci, pa do zahtevnih, ki bi pravzaprav spadali že v bolnišnico. Med najzahtevnejše posege patronažne sestre se uvrščata sterilna preveza sveže kirurške rane in oskrba venske valvule (podkožnega vstavka za dovajanje zdravil), saj nepravilno ravnanje lahko privede do komplikacij, ki ogrozijo bolnikovo življenje.

Vpliv epidemije

V času epidemije covid-19 se je veliko spremenilo tudi na področju njihovega dela. »Na terenu smo precej obiskovale bolnike, ki so prebolevali covid ali pa so imeli simptome okužbe, ki je nakazovala možnost okužbe s covidom-19. Zaradi oslabelosti niso mogli v ambulantno,« pove Marija Eržen. Precejšnje

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

težavo je patronažnim sestram predstavljala uporaba zaščitne opreme. Za vsak posamični obisk so si posebej morale nadeti novo: skafander, vizirje ... V takšni opremi je seveda izjemno vroče, rosijo se očala ... Obiskati so morale večje število bolnikov na domu, kot je to običajno. Morale so se tudi drugače organizirati, saj k bolnikom s covidom ali s sumom na covid ter k dojenčkom ni smela prihajati ista patronažna sestra. Prav tako se je okužba s covidom širila med njimi, tako da je bila ekipa občasno kar precej okrnjena, tudi zaradi karanten, saj so v njihovih družinah člani prebolevali covid. Z začetkom cepljenja so si tudi patronažne sestre oddahnile in velika večina je cepljenih.

Preležanine ali rane zaradi pritiska

Kot rečeno, je preležanin v zadnjih letih manj, kot jih je bilo včasih. Zakaj? Razlog je v tem, da za bolnike, ki ležijo, prav tako obstaja pomoč na domu, ki jo opravljajo oskrbovalke, zaposlene v domovih za starejše. Oskrbovalke so dobro usposobljene za delo z nepokretnimi bolniki, pove Marija Eržen. Žal pa je bilo v času epidemije med njimi tudi precej odpovedi delovnih razmerij in tako so bili starejši, ki ostajajo doma, kar precej prikrajšani. Oskrbo na domu sofinancirajo občine, del pa morajo prispevati tudi oskrbovanci sami.

»Vsaka patronažna medicinska sestra opravi še veliko svetovanja in zdravstvene vzgoje pri bolnikih in tudi njihovih svojcih. Poleg tega nauči svojce, kako naj z bolnikom ravnajo.«

Patronažne sestre pri oskrbi preležanin uporabljajo posebne obloge za zaščito kože, ki ublažijo pritiske kože na podlago. Običajno jih dajejo tudi preventivno na tista mesta, kjer se pričakuje, da bi preležanina lahko nastala ali pa celo že obstaja rdečina zaradi pritiska kože na podlago. Pravočasna obravnava preležanin zagotavlja uspeh pri zdravljenju. Potrebno je obračanje bolnika na vsaki dve uri. Pomembno pa je tudi splošno zdravstveno stanje bolnika, kako je prehranjen in podobno. Če se bolniku zdravstveno stanje slabša, pa do nastanka preležanin prihaja ne glede na še tako skrbno oskrbo. To je tudi

znak, da organizem takšnega bolnika zelo peša.

Delo patronažne sestre obsega še veliko več

Patronažne sestre pa ne opravljajo le stroge zdravstvene nege oziroma medicinsko tehničnih posegov, ampak je njihov prispevek veliko obsežnejši.

Vsaka patronažna medicinska sestra opravi še veliko svetovanja in zdravstvene vzgoje pri bolnikih in tudi njihovih svojcih. Poleg tega nauči svojce, kako naj z bolnikom ravnajo. S tem se zmanjša potreba po večjem številu obi-

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Kdaj uporabiti izdelek za čiščenje kože brez vode?

Ustrezno higieno lahko vzdržujemo tudi s pripomočki za nego kože brez uporabe vode. Izdelki za nego brez vode Abena se priporočajo, kadar:

- zahtevata običajna nega in higiena z vodo in milom prevelik napor, bodisi pri starejših, onemoglih bodisi pri bolnikih,
- je potrebno hitro, učinkovito in higienično čiščenje kože,
- je koža vzdražena in boleča in ne smemo ustvarjati dodatnega pritiska na kožo,
- sta koži potrebni dodatna vlaga in zaščita, da ohranimo njeno prožnost in tako preprečimo dodatne poškodbe kože zaradi prekomerne izsušitve zaradi uporabe neustreznih mil,
- želimo preprečiti širjenje okužb ali
- nimamo dostopa do tekoče vode.



ABENA®

Za nakup izdelkov obiščite najbližjo lekarno ali spletno trgovino www.abena-helpi.si.

Za več informacij pišite na info@abena-helpi.si ali pokličite na brezplačno številko 080 22 53.

Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva!

ANTIMIKROBNO PRŠILO V PRAHU

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

Področja uporabe:

- rane in odrgnine
- manjše opekline
- preležanine, ulkusi
- diabetično, atletska stopalo

Na voljo tudi v obliki kreme!
15 ml ali 50 ml

KAdermin

01/810-95-04 | www.advamed.si

adva med

skov, saj patronažna služba v takšnih primerih le nadzira stanje pri bolniku.

V sodelovanju s centrom za socialno delo rešujejo tudi socialne probleme, ki jih opazijo same ali pa jih o njih obvestijo drugi ljudje. Velikokrat gre za nasilje, duševno in telesno, pa tudi ekonomsko. To je seveda najtežja naloga, saj je velikokrat poseganje v zasebnost, ki pa pogosto ne ponuja pravih rešitev – včasih poseganje v družino, tako meni naša sogovornica, stvari lahko le še poslabša, če ne obstaja možnost, da se starostnika iz tistih okoliščin lahko resnično umakne. V takšnih primerih patronažne sestre povečajo število obiskov, med njimi pa so tudi nenapovedani, tako da vendarle lahko pripomorejo k temu, da se nasilje vsaj zmanjša, če že ne odpravi.

Vsakemu kroničnemu bolniku po novem pripadajo štirje preventivni obiski na leto. Ko patronažna sestra dobi delovni nalog osebne zdravnik za kurativni obisk, včasih opravi še preventivnega, tako da bolnika obravnava bolj celostno. Žal je bolnikov, ki potrebujejo kurativne obiske in medicinsko tehnične posege, tako veliko, da na področju preventive ne morejo narediti toliko, kot bi si želele.

Do obiska patronažne sestre ima pravico vsak bolnik, ne glede na to, koliko je star, če so njegove potrebe takšne, da ne more priti do ambulate. To so lahko bolniki, ki so bili sveže operirani in ne smejo ali ne morejo v ambulanto osebne zdravnik, npr. ne smejo stopiti na nogo. Upravičeni so tudi vsi starostniki in mlajši, katerih zdravstveno stanje je ogroženo, na primer bolniki na kemoterapiji, z biološkimi zdravili, kjer se morajo izogibati stikom z večjo množico ljudi. Upravičeni so seveda tudi tisti starostniki, ki so nepokretni ali slabo gibljivi. Zaželeno je, da čim več sodelujejo s svojci. Tam, kjer je to sodelovanje dobro, sta uspeh in učinek dela patronažnih sester veliko boljše. Žal je po besedah Erzenove vse preveč primerov, kjer svojci ne želijo sodelovati in ne želijo pomagati ostarelim staršem.

Zdravstveni pripomočki

Zelo pogosto se pri negi starostnika na domu uporabljajo medicinski pripomočki in pripomočki za osebno higieno. To so: bolniške postelje, trapezi za dvigovanje, veliko je tudi hojic, ki omogočajo gibanje starostnika po stanovanju ali tudi na prostem. Precej uporabnih pripomočkov je tudi v kopalnicah: to

so sedeži za kopalne kadi ali kabine za prhanje, ročaji za oprijemanje. Vsi ti zdravstveni pripomočki se dobijo na naročilnico, ki jo izda osebni zdravnik ali specialist v bolnišnici. Pri ležečih bolnikih se veliko uporabljajo blazine proti preležaninam in mazila za preprečevanje nastanka preležanin. Na naročilnico se dobijo tudi plenice in vložki za inkontinente bolnike. Prav tako posteljne podloge.

Delo z osebami z demenco

Patronažne sestre hitro ugotovijo, ali pri določeni osebi gre za demenco. Svojci pa pogosto ne takoj in obnašanje svojca z demenco dojemajo kot »žlehtnobo«, ne prepoznajo, da gre za bolezen. V določenih primerih pa je demenco zares težko prepoznati, saj jo bolnik dobro prikriva dalj časa. Kako ukrepajo patronažne sestre v teh primerih? »Običajno svetujemo svojcem, naj obiščejo osebne zdravnik, ali pa se me same povežemo z njim. Z določenimi zdravili se napredovanje demence lahko tudi upočasnijo, a s tem se ukvarjajo zdravniki specialisti,« še pove Erzenova.

Za demenčne bolnike ponekod znotraj domov za ostarele obstaja tudi dnevno varstvo, ki je prav gotovo dobrodošla možnost tako za starejše bolnike kot tudi za njihove svojce. Demenca je počasi napredujoča bolezen in lahko, če ni pridruženih bolezni, traja zelo dolgo.

Zakon o dolgotrajni oskrbi

»Zelo sem vesela, da je skozi zakonsko obravnavo šel tudi zakon o dolgotrajni oskrbi,« pove vodja patronažne službe. Meni, da bo ta zakon oziroma rešitev, ki jih prinaša, omogočile starim ljudem, da bodo dlje časa ostajali v domači oskrbi, ki bo tudi kakovostnejša. Komisija bo ugotavljala, koliko oskrbovalnih ur na teden neki osebi pripada.

Bolnikom pripada tudi dodatek za pomoč in postrežbo, ki ga financira država, in sicer v treh različnih višinah, ki se določajo glede na to, koliko je bolnik odvisen od tuje pomoči in neodvisno od višine pokojnine.

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Posebna ponudba

Za boljše psihološko delovanje

VITA B12 1 mg

Vitamin B12 - tudi v kombinaciji s folno kislino

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

Pastile
z okusom
mete

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

Vitabalans

www.vitab12.fi/sl

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

Manualna medicina – specialisti za gibalni sistem

»Čudežne roke zdravnikov«

Vsak človek ima v odrasli dobi vsaj enkrat v življenju težave s hrbtenico in sklepi. Razlogi so obrabne spremembe, prisilna drža, poškodbe, preobremenjenost in stres.

V uradni medicini obstaja področje, ki se ukvarja izključno z zdravljenjem gibalnega sistema na naraven način, brez zdravil in kirurških posegov – manualna medicina, katere glavno področje je zdravljenje sprememb hrbtenice, sklepov, mišic, vezi, tetiv in drugih mehkih tkiv.

Pogosto manualno medicino ljudje zamenjujejo za kiropraktiko, fizioterapijo ali medicinsko masažo, saj vse metode za zdravljenje uporabljajo ročne tehnike, vendar se med seboj bistveno razlikujejo. Osnovna razlika je v diagnostiki, saj lahko manualno medicino izvaja le zdravnik (dr. med.), ki je specialist nevrolog ali ortoped. Tako ima zdravnik celovito znanje za postavitev pravilne diagnoze ob prvem pregledu in nadaljnjih terapijah. Pri terapijah gre za mehke tehnike delovanja na gibalni sistem, pacient ne občuti bolečin, ni pritiskov in sunkovitih gibov.

Največ težav s hrbtenico

Človek se z obrabnimi spremembami običajno sreča po 35. letu, v primeru slabše odpornosti hrustanca, težkega fizičnega dela, preobremenjenosti in stresa pa lahko tudi prej. Pri tej starosti se že pojavljata osteohondroza ali posedanje vretenc ter zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu sta pogosti še spondilozna in spondilartroza. Posledice so bolečine v vratu ali križu, mravljinčenje v rokah in nogah, zakrčenost in bolečine v sklepih, glavoboli in vrtoglavice, krči in občutki otopelosti, pa tudi nespečnost, šumenje v ušesih in še veliko drugega. Zelo pogosta diagnoza bolnikov je tudi hernija diska, ki je s tehnikami manualne medicine ozdravljiva v več kot 80 % primerov ter vse oblike išijasa, ki so v večini primerov popolnoma ozdravljive.

Več kot 95 % boleznih hrbtenice je možno zdraviti konzervativno – brez operacije. Ena najbolj učinkovitih tehnik in »hitrih« rešitev, je zdravljenje z manualno medicino. Na prvem pregledu zdravnik z vami opravi pogovor, nevrološki pregled, manualni pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv in vezivnega tkiva, oceno praga bolečin, drža in gibanja. Na

podlagi pregleda zdravnik predpiše določeno število terapij. Za najbolj pogoste težave kot so dolgotrajna bolečina v križu in nogah ali bolečina v vratu, ki lahko seva tudi med lopatice in v roke, zadostuje 4 - 6 obiskov.

Najpogostejše težave, ki jih specialisti manualne medicine uspešno zdravijo, so:

- bolečine v hrbtenici (predvsem v vratnem in ledvenem delu),
- bolečine v okončinah in sklepih (predvsem v kolenih, kolkah in ramenih),
- stanja po poškodbah in operacijah,
- mravljinčenje v rokah in nogah,
- glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nespečnost,
- težave, ki jih povzročajo obrabne spremembe (protuzija, hernija diska, nepravilna ukrivljenost, zamik vretenca, razdraženost živca itd.),
- težave, ki nastanejo zaradi preobremenjenosti, stresa in dolgotrajne prisilne drža.

Ordinacije po vsej Sloveniji

Ordinacije MOGY najdemo v Trzinu, Mariboru, Novi Gorici, Izoli, Celju in na



Tišini. V njih deluje šest zdravnikov, ki so v tridesetih letih delovanja uspešno pomagali več deset tisoč ljudem. Med obiskom ambulate smo srečali Anito Kirn, ki je ravno prišla s terapije: »Po terapijah se počutim krasno, to je zagotovo dober znak. Posebno za nas starejše, ki imamo določene dele telesa izrabljene. Sem se prišla zaradi pogostih glavobolov in križa, zelo sem zadovoljna, te zdravniki imajo zame čudežne roke. Ljudje to zdravljenje mogoče premalo poznajo in se zdravijo s protibolečinskimi tabletami. Sama sem jih popolnoma opustila, ker pridem na terapijo enkrat na mesec.«



MANUALNA MEDICINA

Zdravljenje gibalnega sistema – že 30 let!

Naročila in informacije:

- **ordinacija MOGY Trzin, T: 01 561 25 21**
Andrej Kotov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Celje, T: 040 866 456**
Dimitrij Gaidukevich, dr. med., spec. ortoped, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Maribor in Tišina, T: 02 470 24 13**
Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
Vladimir Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
- **ordinacija MOGY Nova Gorica in Izola, T: 05 300 23 77**
Arkadij Januškevič, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine
Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. ortoped, spec. manualne medicine

Brezplačna številka ((080 12 03))

www.mogy.si

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Zelena stran



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.

Ginekologija in urologija

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

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 041 734 725,
www.diaivita.si
Izvajamo klinične preglede dojk z mikrodozno mamografijo in UZ, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

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

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

Alternativna medicina

Center za zdravje človeka, d.o.o.

V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju
Tel.: 040 214 303 in
040 148 583
www.izvirzdravja.com
Solna soba, frekvenčna terapija za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika.

Optiki

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.

Vrvarška 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

Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 21,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

ZAMAŠČENOST JETER, s katero se spopada že vsak tretji Slovenec - KRIVEC SLABEGA POČUTJA!

Biostile

REGENERACIJA JETER in
ČIŠČENJE JETER z
Liver Protect kompletom

74,50 EUR
54,80 EUR



AKCIJA

**DARILO Detox čaj +
Brezplačna poštnina**



**NAROČITE SEDAJ in prejmite DARILLO ter
BREZPLAČNO POŠTNINO.**

080 88 44

biostile.si | info@biostile.si

Vse, kar zaužijemo, vdihnemo ali se na drugačen način znajde v našem telesu, konča v jetrih. Če vas muči napihnjenost, napenjanja, maščobne obloge okoli pasu, sladkorna bolezen, holesterol ali zvišan krvni tlak ter pomanjkanje energije in vitalnosti, vse to so znaki preobremenjenosti jeter. Tudi pogosti glavoboli in vrtoglavice kažejo, da je zadnji čas, da se lotite razstrupljanja vaših jeter.

Zakaj prav Liver Protect komplet?

Ker deluje! Več kot 50.000 oseb je uspešno preizkusilo Liver Protect komplet. Inovativno in učinkovito formulo je sestavil kardiolog dr. Tomislav Majič. Formula z vezavo fosfolipidov omogoča jetrom efektivno čiščenje in regeneracijo.

Liver Protect komplet je sestavljen iz dveh formul, ki se dopolnjujeta. Liver Protect Formula 1 je kombinacija aminokislin in vitaminov. Liver Protect Formula 2 pa vsebuje izvlečke kitajske šisandre ter grozdnih pešk in pegastega badlja v fitosomalni obliki. Vezava na fosfolipide oziroma fitosomalna oblika pomeni, da se na ta način zagotovi boljša absorpcija in varnost ob jemanju.

Ker je pri razstrupljanju pomembno, da vnašamo v telo veliko tekočine, boste v mesečni ponudbi kot darilo prejeli tudi **Detox čaj**, ki vsebuje skrbno izbrano mešanico enajstih zelišč najvišje kvalitete. Z vnosom učinkovitih snovi kot so silimarini, B vitamini, šisandra, izvleček iz grozdnih pešk in druga izbrana zelišča, bodo vaša jetra v kratkem času spet v polni moči opravljala svojo funkcijo. S tem lahko izgubite odvečne kilograme, zmanjša se napihnjenost in napenjanje, obseg trebuha se zmanjša, maščoba okoli trebuha lažje izgine, holesterol se uravna, vi pa imate več energije za vašo najljubša vsakodnevna opravila.

Izboljšajte svoje počutje, osredotočenost in si povrnite energijo za stvari, ki jih imate najraje!

Pohitite in si zagotovite Liver Protect komplet po akcijski ceni in prejmite še darilo, nepogrešljiv in okusen Detox čaj.

Začnite že danes!

Vsebina

- 4 Se na obzoru kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več

Z zdravim mehurjem v aktivno življenje!

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

...obiskujem samo tiste kraje, kjer točno poznam lokacije stranišč...

...večkrat me je strah,
da mi ne bo uspelo pravočasno priti do stranišča...

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si



Vsebina

- 4 Se na obzorju kaže konec epidemije?
- 6 Rehabilitacija najtežjih covidnih bolnikov
- 9 Svetovni dan boja proti raku
- 12 Fenilketonurija
- 14 Novo obdobje zdravljenja multiple skleroze
- 16 Terapija, ki raka uniči od znotraj
- 18 Hranila za zdravo nosečnost
- 21 Zdravje žensk po petdesetem letu
- 24 Kako lahko krepimo dlesni?
- 26 Kako preprečimo krče v mišicah?
- 28 Pozor – drsi!
- 30 Ključni vitamini in minerali pozimi
- 33 Sindrom računalniškega vida
- 36 Vpliv dela z računalnikom na naše zdravje
- 38 Sokovi za zdravje
- 40 Ortopedski vložki: preventiva ali kurativa?
- 42 Ko sami ne zmoremo več