ABCzdravja

Junij 2022
Leto 17, številka 6

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

PRILOGA: SKLEPI

Ne podcenjujte sončnih žarkov

Poletje in krčne žile

Kako pospešimo metabolizem

Hrana za sklepe, mišice in kosti

Prvi znaki skolioze

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

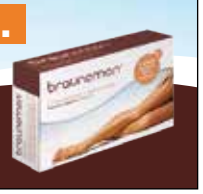
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Morje je pred vrati. Poskrbi za brezskrbne užitke na soncu.



www.braunemon.si

kiweno

Vitamin D hitri test

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

Hitri kvantitativni testi za samotestiranje vitamina D

www.msl-kiweno.si

MSL pharma, maj 2022, VitDTest 04/22

3M

BLAGOVNA ZNAMKA FUTURO™ PONUJA CELOTEN ASORTIMAN OPORNIC IN BANDAŽ, KI VAM POMAGAJO ŽIVETI POLNO ŽIVLJENJE.

Izdelke podpira strokovna ekipa inženirjev in zdravstvenih delavcev.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Metka Lubinič
marketing@freising.si
04 515 58 89

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 17, številka 6, junij 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 oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

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

Metka Lubinič
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. 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 pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

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

ABC

A Že v pičlih 15 minutah lahko UV-žarki poškodujejo nezaščiteno kožo.

B Za kar najboljši učinek nanesite za eno čajno žličko kreme na vsak del telesa.

C Sončna očala so v običajnih svetlobnih pogojih v naših krajih za otroke vsaj do petega leta škodljiva.

Ne podcenjujte sončnih žarkov

Poleti vse prevečkrat pozabimo, da sončnemu sevanju nismo izpostavljeni le ob morski obali, temveč tudi na domačem vrtu, pri kolesarjenju ali druženju ob pikniku. Čezmerna izpostavljenost UV-žarkom lahko negativno vpliva na naše telo, škoduje lahko očem, koži pa tudi drugim izpostavljenim predelom našega telesa. Z ustrezno zaščito in upoštevanjem nekaterih priporočil lahko tako sebe kot otroke obvarujemo pred opeklinami in očesnimi težavami ter poskrbimo za brezskrbne poletne dni.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Izpostavljanje soncu lahko vodi v nastanek kožnega raka

Sončni žarki do določene mere blagodejno vplivajo na naš sistem. Izpostavljanje soncu nekaj minut dnevno zadovolji vse potrebe po vitaminu D, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob ter pri delovanju imunskega sistema. Zdrav odrasel človek sicer zadostno mero vitamina D dobi že z desetminutnim sprehodom trikrat na teden. Raziskave dokazujejo, da sonce izboljšuje tudi razpoloženje in veča energijo, obenem pa viša tudi ustvarjalnost. Po drugi strani pa čezmerno izpostavljanje soncu in neprimerna zaščita pred UV-žarki škodljivo vplivata na zdravje ljudi. Sonce namreč na zemljo pošilja različne valovne dolžine žarkov. Ultravijolično sevanje, ki je sestavni del sončnega sevanja, sestavljajo UVA-, UVB- in UVC-žarki, slednje zaustavi že ozonska plast. UV-žarki delujejo mutageno in zavirajo delovanje imunskih mehanizmov kože. Dolgovalovni UVA-žarki predstavljajo večji del UV-spektra, a imajo v primerjavi z drugimi precej nižjo energijo. Prodirajo najgloblje v kožo, s svojim delovanjem pa pripomorejo k prezgodnjemu staranju kože. S svojim delovanjem botrujejo nastanku kožnega raka, saj posredno poškodujejo DNK in celične membrane. Srednjevalovni UVB-žarki prodirajo le v povrhnjico in zgornji del usnjice. Večino UVB-žarkov koža odbije, le 30 % jih vstopi v povrhnjico, kjer so zaradi visoke energije biološko aktivni, povzročijo rdečino kože in opekline. S svojim delovanjem sicer pripomorejo k tvorbi vitamina D, z neposredno poškodbo DNK pa pripomorejo k razvoju kožnega raka. Izpostavljanje soncu je tako poglavitni dejavnik za nastanek vseh vrst kožnega raka. Število primerov kožnega raka narašča tako v Sloveniji kot drugje po svetu. Kožni rak je v Sloveniji najpogostejša oblika raka, letno beležimo v povprečju dva do tri tisoč novih primerov. Nemelanomskega kožnega raka povezujejo z dolgotrajnim izpostavljanjem soncu, maligni melanom pa z občasnim intenzivnim izpostavljanjem sončnim žarkom.

Zaščitimo se tudi v oblačnem vremenu

Koža se z lastnimi mehanizmi, kot so pigmentacija, odebelitev poroženele plasti in mehanizmi za popravljanje DNK, ščiti pred vdorom žarkov. Porjavelost kože je tako znak poškodbe povrhnjice, saj se koža s tvorbo pigmenta brani pred škodljivimi učinki UV-žarkov. Ker pa le to ni dovolj, moramo za to

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

z ustrezno zaščito in upoštevanjem priporočil poskrbeti tudi sami. Z dosledno zaščito in ukrepi se zavarujemo pri dejavnostih na prostem, preprečimo nastanek opeklin in zmanjšamo tveganje za nastanek kožnega raka. Že v pičlih 15 minutah lahko UV-žarki poškodujejo nezaščiteno kožo, varni nismo niti v oblačnem in hladnem vremenu. Veliko lahko storimo s tem, da se izogibamo izpostavljanju sončnim žarkom med 10. in 17. uro, ko je moč UV-sevanja največja. Nepisano pravilo pravi, da poiščemo senco, kadar je naša senca krajša od telesa. Tudi v senci pa nismo povsem varni pred UV-sevanjem. Kožo zato ustrezno zaščitimo, tako z oblačili kot s primernimi kremami. Najbolje je izbrati oblačila iz gosto tkanega bombaža, najučinkovitejša so modra oblačila, ki so gosto tkana in posledično ne prepuščajo UV-žarkov. Izberimo oblačila, ki se ob mokroti ne raztegnejo. Na trgu najdemo tudi posebna oblačila, ki nudijo učinkovito zaščito pred sončnim sevanjem, označena so z UPF+ (*ultraviolet protection factor*). Glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom ali pokrivalom, ki zaščiti tudi vrat. Prav posebno skrb namenimo zaščiti otrok, izberimo oblačila, ki nudijo zaščito pred UV-sevanjem ali pa jih oblecimo v zračne kose z rokavi do komolcev in hlačnicami do kolen. Občutljivo otroško glavico zaščitimo s klobučki, ki pokrivajo tudi zatilje.

»Dermatologi odsvetujejo pretirano sončenje, ob vročih urah dneva pa tudi izpostavljanje soncu. Ob tem opozarjajo, da se ljudje na dopustu primerno zaščitimo, medtem ko na zaščito doma in med rekreacijo pogosto pozabimo. Svetujejo, da se zaščitite tudi med sprehodom, ob kolesarjenju, posedanju na kavi ali ob obdelovanju vrta.«

Za čajno žličko kreme na vsak predel telesa

Kožo primerno zaščitimo tudi z zaščitnimi kremami. Raziskave so pokazale, da te ob pravilni uporabi nudijo ustrezno zaščito pred nastankom kožnega raka in znižajo tveganje za njegov nastanek. Pri nakupu moramo biti pozorni na SPF (*sun protection factor*), ki poda informacijo o ravni zaščite pred UVB-sevanjem, s pomočjo katerega se zaščitimo pred opeklinami. V zadnjem času je vse več poudarka na kremah, ki nudijo zaščito tako pred UVB- kot tudi UVA-žarki. Priporoča se uporaba zaščitnih krem z najmanj 30 SPF, za boljšo zaščito pa kremo nanesite z rokami, namesto da bi jo popršili po telesu. Za kar najboljši učinek nanesite 5 ml zaščitnega sredstva (enako eni čajni žlički) na vsak del telesa: okončine, prednja in zadnja stran trupa, glava, vrat. Kremo je treba nanesti vsaj 15 minut oz. pol ure pred izpostavljenostjo sončnim žarkom. Nanos obnovite vsaki dve uri, obvezno pa tudi po kopanju in močnem potenju. Tudi pri otrocih naj zaščitni faktor znaša vsaj 30 SPF, sicer pa velja, da naj otroci, mlajši od enega leta ali leta in pol, ne bi bili izrazito izpostavljeni neposrednemu sončnemu sevanju. Izberite kreme, primerne za nežno otroško kožo, ki tvorijo zaščitni plašč in tako varujejo pred UV-sevanjem. Z zaščito kože je treba začeti že dovolj zgodaj, saj na pojav kožnega melanoma pogosto vpliva prav število opeklin v otroštvu in med odraščanjem. Ob pojavu opeklin te hladimo in negujemo z namensko kremo, ki pospešuje celjenje. Če se pojavi povišana telesna temperatura, ki jo spremljata glavobol in bruhanje, poiščemo zdravniško pomoč, saj je utemeljen sum sončarice.

Na udaru predvsem otroci in starejši

Sončarica je posledica čezmerne izpostavljenosti nezavarovane glave soncu in povzroča, da pri visokih temperaturah in vlagi odpovedo mehanizmi za uravnavanje telesne temperature, kar se odraža kot toplotni udar. Najbolj na udaru so otroci, saj je pri njih uravnavanje telesne temperature manj učinkovito kot pri odraslih. Na udaru so tudi starejši, srčni bolniki in bolniki s presnovnimi obolenji. Prvi znak sončarice je vročinska izčrpanost, ki se odraža kot utrujenost, bledica, pojavijo se lahko tudi bruhanje in krči. Če ne prepoznamo prvih znakov in se še naprej izpostavljamo soncu, bolezen preide v sončarico. Simptomi te so povišana telesna temperatura, pospešeno dihanje in utrip, glavobol, vrtoglavica, izsušena koža, lahko tudi nezavest. Ker je lahko ogroženo tudi človeško življenje, je potrebna hipna reakcija. Glavo in vrat zaščitimo s pokrivalom in poskrbimo za zadosten vnos tekočine. Hrana naj bo lahka, omejimo vnos alkoholnih in sladkanih pijač. Ranljivejše osebe naj se ob temperaturah, višjih od 25 °C, umaknejo v hladne prostore.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Posledice pretiranega sončenja

Pretirano izpostavljanje kože soncu ima lahko tudi hude posledice. Dermatologi v povezavi s tem največ govorijo o kožnem raku, tako melanomskem kot tudi nemelanomskem. Melanomski rak je zelo nevaren in se pojavlja že pri mlajših ljudeh. Povezan je predvsem z opeklinami v otroštvu, s številom znamenj in s svetlim tipom kože, lahko pa se razvije tudi na soncu neizpostavljenih delih telesa. Nemelanomski rak kože je pogostejši in nastaja neposredno v povezavi s količino izpostavljenosti soncu. Njegov razvoj je počasnejši in je pogostejši pri ljudeh s svetlim tipom kože in pri tistih, ki so veliko na soncu. Običajno raste le na koži in redko metastazira.

Izpostavljenost UV-sevanju lahko pripomore k nastanku očesnih bolezni

V poletnih dneh ne gre paziti le na kožo, posebno pozornost moramo posvetiti tudi očem. S pretirano izpostavljenostjo soncu je namreč povezanih kar nekaj očesnih bolezni, predvsem posamične oblike tumorjev kože vek, spremembe v veznici in roženici, skaljenost očesne leče, spremembe v rumeni pegi, ki se pojavijo kot posledica neposrednega gledanja v sonce. Najbolj so na udaru svetlooki ljudje. Nekateri strokovnjaki so prepričani, da izpostavljenost UV-žarkom botruje tudi k zgodnejšemu razvoju starostne degeneracije rumene pege. Oči moramo tako zaščititi s sončnimi očali, zaščita pa bo še toliko bolj učinkovita, če bomo uporabljali tudi pokrivala. Sončna očala ne ščitijo le oči, temveč tudi občutljivo kožo vek. Nanje kreme ne nanašajmo, saj lahko spodbudi draženje oči in posledična vnetja. Uporaba primernih očal se priporoča tudi v visokogorju in predvsem povsod, kjer gre za razpršeno svetlobo. Sončna očala naj bodo kakovostna, njihova oblika naj onemogoča dostop sončnih žarkov s strani. Očala naj se prilegajo obrazu, pri tem nam lahko pomaga izkušeni nasvet optika. Pri nakupu bodimo pozorni na kakovost stekel, ki naj bi blokirala večji del vseh UVA- in UVB-žarkov. Odločimo se lahko tudi za očala s polariziranimi stekli, ki še učinkoviteje zmanjšujejo bleščanje.

Sončna očala za otroke primerna šele po petem letu starosti

Kako pa je s sončnimi očali pri otrocih? Po priporočilih svetovnega združenja za otroško oftalmologijo (WSPOS) naj otroci ne bodo izpostavljeni neposredni sončni svetlobi med 10. in 16. uro, oči pa naj zaščitijo s primernim klobučkom. Na priporočila svetovnega združenja opozarja tudi **doc. dr. Manca Tekavčič Pompe, dr. med., specialistka oftalmologije**, ki obenem dodaja, da navodila veljajo za ves svet, zaradi česar so z nekaterih vidikov manj uporabna za hladnejši podnebni pas, v katerega sodi tudi Slovenija. »Vsekakor so sončna očala v običajnih svetlobnih pogojih v naših krajih za otroke vsaj do petega leta škodljiva. Do približno sedmega leta starosti se razvija obrambni refleks zenice pred svetlobo in otroci, ki v zgodnjem obdobju nosijo sončna očala, imajo kasneje veliko več težav z bleščanjem ob nižjih svetlobnih pogojih. Sama zato sončna očala do sedmega leta starosti priporočam le ob skrajnih svetlobnih pogojih, kot je visokogorje ali na barki. Uporaba je priporočljiva tudi pri otrocih z očesnimi boleznimi, npr. z umetno znotrajočesno lečo po operaciji prirojene sive mrene itd.,« pojasnjuje oftalmologinja. Če se odločite za nakup otroških sončnih očal, bodite pozorni, da otroku ne drsijo z nosu.

Ultravijolično sevanje

Kako se je spremenilo ultravijolično sevanje? »Ultravijolično sevanje se je podobno kot v ostalem svetu povečalo, vendar to ni posledica podnebnih sprememb, ampak tanjšanja ozonske plasti v stratosferi. Ne gre za podnebne spremembe, ampak za učinek plinov, ki uničujejo ozon v stratosferi.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Pri določenih zdravljenjih cepljenje proti covidu-19 po pričakovanjih ni učinkovito.

B Tixagevimab/cilgavimab sestavljata dve monoklonski protitelesi, ki se aplicirata enkrat in delujeta tri do šest mesecev.

C Pri monoklonskih protitelesih ni veliko stranskih neželenih učinkov, saj so kot laser usmerjena proti mikrobu.

Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

Epidemija covida-19 se je umirila in nova virusna različica omicron ne predstavlja velikega tveganja za zdrave ljudi, saj redkeje povzroča hujše oblike bolezni ali hospitalizacije. Veliko tveganje pa še vedno predstavlja določenim bolnikom, ki imajo oslabljen imunski sistem. Ti bolniki (in seveda njihovi zdravniki) so se prejšnji mesec razveselili novega zdravila tixagevimab/cilgavimab, ki ga je malo pred tem odobrila Evropska agencija za zdravila. Njegovo delovanje, uporabo in implementacijo so predstavili na strokovnem spletnem pogovoru, ki je potekalo v sodelovanju s Slovenskim združenjem za bolnike z limfomom in levkemijo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

S tem novim zdravilom bodo lahko pomagali tudi bolnikom, za katere cepiva do zdaj niso bila tako učinkovita, kot so si zdravniki želeli. Kot so povedali strokovnjaki na omenjenem pogovoru, bo zdravila dovolj za vse naše bolnike, predpisovali pa ga bodo lahko specialisti.

Karla Rener, dr. med., s Kliničnega oddelka za hematologijo v UKC Ljubljana, je na začetku spregovorila o tem, da nas je obdobje pandemije zaznamovalo in pripeljalo veliko težav pa tudi rešitev. »Breme epidemije je bilo hudo, ne le po zdravstveni plati. Bali smo se za naše bolnike in že na začetku zelo resno vzeli to virozo ter z vsemi možnostmi skušali zaščititi to populacijo. Že zelo zgodaj smo uvedli brise, ni bilo bolnika, ki bi prišel na oddelek brez negativnega brisa, in tako nam je uspelo zamejiti vnos okužb na oddelku. Spodbujali smo bolnike, da se res držijo priporočil za preprečevanje prenosa, in spodbujali smo jih k cepljenju. Cepljenje ni bilo vedno učinkovito, kar je na žalost pričakovano po določenih zdravljenjih, zlasti po presaditvah krvotvornih matičnih celic in po imunosupresivnih terapijah,« je dejala dr. Rener in dodala, da so dosegli kar dobro sodelovanje bolnikov, pri nekaterih bolnikih pa imunski sistem ni zmogel izdelati dovolj zaščitnih protiteles in tako je seveda prihajalo do okužb. »Pri omicronu sicer gre za blago potekajočo bolezen, našim bolnikom pa te okužbe še vedno lahko predstavljajo grožnjo. Razumemo reakcijo družbe na sproščanje ukrepov, naše bolnike pa opozarjamo, da ostanejo previdni in se pazijo ter upoštevajo ukrepe za preprečevanje okužb, da se cepijo in jih tudi spodbujamo k uporabi vseh do zdaj razvitih terapij. Z veseljem sprejemamo tudi novico o prvem preventivnem zdravljenju v obliki protiteles za bolnike, ki se ne bodo cepili. Za našo populacijo bolnikov je namreč opuščanje ukrepov prehitro,« je poudarila dr. Rener.

Prof. dr. Irena Oblak, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana, je povedala, da je tudi njihova populacija bolnikov izjemno ranljiva, predvsem bolniki, ki so na kemoterapiji, bolniki z limfomi, bolniki s pljučnim rakom … zato ukrepov ne opuščajo, še vedno velja pogoj PCT za vstop v bolnišnico ali ambulanto. »Z okužbami se še vedno srečujemo in te so seveda nevarne za naše bolnike. Svetujemo jim, naj se držijo ukrepov za preprečevanje okužbe,« je še dodala.

Prof. dr. Janez Tomažič, dr. med., s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana je prav tako izpostavil, da je za različico virusa omicron značilno, da se izogne imunosti (cepljenju, prebolevništvu), je bolj nalezljiv in na srečo manj patogen. Okuži večinoma zgornje dihalne poti, najbolj ranljiva skupina pa so seveda bolniki z imunskimi pomanjkljivostmi. Povedal je še, da imajo na oddelku trenutno 20 pacientov,

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

»Zdravilo je učinkovito tudi v organizmu, ki ima slab imunski sistem, saj deluje neposredno proti mikrobu. Zato ga dajemo ranljivim osebam, ki so bile že cepljene ali so že prebolele, a so še vedno v nevarnosti.«

od tega jih ima 12 hujšo motnjo imunosti, trije bolniki so s kronično limfatično levkemijo, dva sta s presaditvijo ledvic, en bolnik ima jetrno cirozo, en bolnik je z limfomom, eden s psoriatičnim artritisom, eden z mieloblastno levkemijo, pa revmatološki bolnik z mikroangilitisom VPA, dva bolnika jemljeta retoksimab (močno imunosupresivno zdravilo), ki deluje na zmanjševanje koncentracije limfocitov b, en bolnik je s plazmocitomom. Večina bolnikov je cepljenih, nekateri tudi s tremi odmerki.

Novo zdravilo

Dr. Tomažič je pojasnil, da cepiva izkoriščajo organizem, da se sam bori proti virusu, tako da spodbudijo naravne obrambne sposobnosti. »Pri osebah s hudimi imunskimi okvarami, pridobljenimi ali prirojenimi, pa je ta mehanizem slabši. A cepljenje še vedno predstavlja temeljno zaščito. Težava zdravila je namreč v tem, da ga je treba vzeti v petih dneh od okužbe. V tako kratkem času je težko narediti test PCR, priti do družinskega zdravnika in do zdravila, pri novejših zdravilih pa je treba poznati in upoštevati tudi součinkovanje zdravil. V nekaterih primerih so namreč ta zelo nevarna za bolnika.« Kakšno pa je to novo zdravilo? »Novo zdravilo deluje neposredno proti virusu. Tixagevimab/cilgavimab sestavljata dve monoklonski protitelesi. Aplicirata se enkrat in delujeta tri do šest mesecev. Zdravilo je bilo izdelano pred omicronskim obdobjem in raziskave so pokazale, da je 77-odstotno učinkovito,« je zatrdil dr. Tomažič. Kako pa deluje to zdravilo? »Monoklonski protitelesi delujeta na vezavno mesto virusa in mu preprečita, da bi se vezal na naše telesne celice. Počasi se sproščata in zato delujeta do šest mesecev. Zdravilo je učinkovito tudi v organizmu, ki ima slab imunski sistem, saj deluje neposredno proti mikrobu. Zato ga dajemo ranljivim osebam, ki so bile že cepljene ali so že prebolele, a so še vedno v nevarnosti,« pojasni dr. Tomažič.

Komu je namenjeno?

Kateri bolniki s krvnimi raki bi to preventivno zdravilo lahko prejeli? Dr. Rener: »Predvsem bi bili to bolniki, pri katerih smo že zdaj vedeli, da je cepljenje neučinkovito. To so bolniki po presaditvah krvotvornih matičnih celic, kjer je imunski sistem tako zelo prizadet, da odziva na cepljenje ni. Poleg teh še vrsta bolnikov, ki se zdravi s prej omenjenimi zdravili, ki delujejo tako, da poškodujejo limfocite b, to so tiste celice, kjer se protitelesa po cepljenju proizvajajo. V našem naboru zdravil je uporaba protiteles za zdravljenje krvnih rakov vedno širša in v to skupino sodijo bolniki s plazmocitomi, z različnimi limfomi, in pri teh bolnikih cepljenje v prvih šestih mesecih ni učinkovito. Presaditve povzročijo tudi škodo na predhodnem imunskem statusu, tako da tudi sicer priporočamo vsem bolnikom, da ponovijo tudi vsa ostala cepljenja, ne le proti covidu-19. To je torej nova možnost za naše bolnike, ki se je veselimo in upamo, da bo to zdravilo učinkovito tudi pri novih sevih, ki bodo zagotovo prišli.«

Kako do zdravljenja?

Dr. Rener je še povedala, da navodila za zdravljenje običajno povzamejo po evropskih priporočilih, zagotovila pa je, da bodo lečeči hematologi zagotovo obveščali svoje bolnike glede zdravljenja s tem novim zdravilom. »Zdravljenje bo na voljo v naših specialističnih ambulantah. Zdravila ne bo možno dobiti pri osebnem zdravniku, ampak samo pri specialistu,« je še dejala. Tudi dr. Oblak je potrdila, da je zdravilo velika blaginja za bolnike, ki se na cepljenje ne odzivajo, in to so pri njih predvsem limfomski bolniki, ki so imunsko zelo kompromitirani. Bolnike bodo o zdravljenju s tem zdravilom seveda obveščali, navodila pa bodo objavili tudi na svoji spletni strani.

Kristina Modic iz Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo je zagotovila, da si bodo tudi v Združenju prizadevali za to, da bi informacije čim hitreje in čim bolj točno prišle do bolnikov.

Stranski učinki?

Nekateri bolniki so imeli slabe občutke glede cepljenja, čeprav so revmatologi, onkologi in internisti ter drugi specialisti ves čas opozarjali na to, naj se bolniki cepijo, pa četudi zaščita ne bo polna. Nekateri bolniki so se bali tudi stranskih učinkov. Kateri pa so stranski učinki novega zdravila? Dr. Tomažič je v odgovoru naprej poudaril, da je zdravila več kot dovolj za vse bolnike. »Večjo težavo, kot že rečeno, predstavlja implementacija tega zdravila in določili smo tudi, katerim bolnikom to zdravilo pripada: bolnikom s presaditvijo matičnih krvotvornih celic, bolnikom z aidsom, bolnikom na kemoterapiji, pri presaditvah čvrstih organov in bolnikom, ki prejemajo določena imunosupresivna zdravila (glukokortikoide, biološka zdravila, citostatike …).«

Dr. Tomažič je zatrdil, da pri monoklonskih protitelesih ni veliko stranskih neželenih učinkov, saj so kot laser usmerjena proti mikrobu. »Na mikrob ne delujejo tako, da bi posredovala presnovo ali imunski sistem, usmerjena so točno v ‚oko mikroba'. Obstaja pa možnost alergijskih reakcij in anafilaksije, vendar je zelo zelo majhna. Če pogledamo druga monoklonska telesa, ki smo jih uporabljali do zdaj, na primer regeneron ali pa sotrovimab, smo lahko videli nekaj alergijskih reakcij, vendar niso bile hude,« je še povedal in dodal, da bodo zdravilo pripravljale bolnišnične lekarne, da se bo apliciralo v dveh ločenih injekcijah in da bo primerno tudi za dializne bolnike.

Kdaj aplicirati zdravilo?

Glede na sedaj znane podatke svetujejo upoštevanje vsaj šest- do dvanajstmesečnega intervala pred aplikacijo novega odmerka zdravila po cepljenju proti covidu-19. »Učinkovitost cepiv, ki jih imamo na voljo, je namreč v času delovanja zdravila najverjetneje zavrta. Monoklonska protitelesa nevtralizirajo protein S in zato ne pride do ustreznega imunskega odziva. Potreben je torej šest- do dvanajstmesečni interval in v tem trenutku imamo premalo podatkov, da bi bili lahko bolj natančni. Pri tistih, ki so preboleli covid-19 in so imunsko oslabljeni, tako da je pričakovati, da se lahko ponovno okužijo, zato tudi ko prebolijo, svetujemo zdravilo po nekaj tednih kot zaščito pred naslednjo okužbo. To zdravilo pa ni namenjeno za postizpostavitveno zaščito (če je nekdo v stiku z osebo, ki je naslednji dan zbolela),« je pojasnil dr. Tomažič.

Katera zdravila so v tem trenutku poleg novega na voljo, ko osebe s hudimi imunskimi motnjami zbolijo oziroma so na testu PCR pozitivne? Dr. Tomažič: »Nestrpno čakamo na novo zdravilo paxlovid, ki je kombinacija nirnatervira (farmakološko aktivna snov) in ritronarvira (zavre encimski sistem in okrepi farmakološko aktivno snov). Zdaj imamo na voljo monoklonsko protitelo sotrovimab, ki ga damo v enkratni aplikaciji in s tem preprečimo hospitalizacijo in težji potek bolezni. Postavlja se vprašanje, ali bolnik po tem lahko prejme tudi tixagevimab/cilgavimab? Odločili smo se, da ga lahko dobi po nekaj tednih. Poleg sotrovimaba imamo na voljo zdravilo remdesivir, za prejemanje katerega mora biti bolnik hospitaliziran tri dni. Na voljo imamo tudi molnopiravir, ki je oralno zdravilo, a je učinkovito le v 30 %.«

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Getty Images

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Nekatera zdravljenja obvladujejo raka. Mi ga želimo ozdraviti.

CP-308643/050422

Naš namen je ustaviti rakasta obolenja, zato stremimo k razvoju inovativnega in personaliziranega zdravljenja. Z našim delom smo vsak dan bližje prihodnosti, v kateri je bolezen stvar preteklosti. Več informacij lahko dobite na www.janssen.com/slovenia

janssen Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

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

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije.

Literatura: **1.** Milsom I et al. BJU Int 2001;87(9):760-6.; **2.** Abrams P et al. Urology 2003 ;61:37-49.

URO_2020_0020_AB

Datum priprave materiala: november 2020

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.[1,2]

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

Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si

astellas

Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Stalna misel na stranišče

Sodite med tiste, ki le s težavo zaupajo svojemu mehurju, in zato z enim očesom neprestano pogledujete proti stranišču? Inkontinenca je pogosta težava današnje družbe, a velikokrat ostaja neprepoznana oz. zamolčana. Nenadzorovano uhajanje urina se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, ne glede na spol. Čeprav so ženske bolj nagnjene k urinski inkontinenci, pa težava nemalokrat prizadene tudi moške.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vzroki za pojav urinske inkontinence so različni, daleč najpogosteje pa je uhajanje urina posledica slabega zapornega mehanizma ali prekomerne aktivnosti sečnega mehurja (PASM). Pri slednji gre za kronično bolezen, za katero je značilna povečana pogostost mokrenja in močno tiščanje na vodo. Uriniranje v primeru PASM je izjemno pogosto, več kot osemkrat dnevno, zaradi siljenja na vodo posamezniki večkrat vstanejo tudi ponoči. Prekomerna aktivnost sečnega mehurja je posledica nehotenega krčenja mišic stene mehurja (detruzor), ki možganom pošiljajo signale o tem, da je mehur poln, čeprav ni tako. Do nepravilnosti pri delovanju detruzorja lahko privedejo spremembe v živčevju, zaradi katerih mišica stene mehurja postane bolj občutljiva. Vzrok za PASM so lahko tudi spremembe, ki možganom napačno tolmačijo signale oz. spremembe v mišici mehurja. Pogosto pa je posledica nevroloških obolenj, kakršna so parkinsonova bolezen, kap, multipla skleroza, med vzroke štejemo tudi rakavo obolenje mehurja, kamne v mehurju, povečano prostato …

Ženske bolj nagnjene k urinski inkontinenci

Ločimo urinsko in analno inkontinenco, pri prvi gre za uhajanje urina, pri drugi za uhajanje vetrov ali blata. Urinska inkontinenca je pogostejša, po nekaterih podatkih naj bi pestila kar tretjino žensk. Najpogostejši obliki nenadzorovanega uhajanja urina sta stresna in urgentna urinska inkontinenca. Stresna urinska inkontinenca je posledica slabega zapornega mehanizma sečnice. Del tega so mišice medeničnega dna, katerih moč se s starostjo manjša, posledično so mišice oslabljene. Pojavi se ob kihanju, kašljanju, tudi dvigovanju bremen in podobnih gibih, ob katerih se poveča pritisk na mehur. »Ko govorimo o inkontinenci, najpogosteje pomislimo na starejše ženske in tiste po porodu. Čeprav je res, da so ženske bolj nagnjene k urinski inkontinenci, zelo pogosto prizadene tudi moške. Moški, ki imajo težave s prostato ali so imeli prostato odstranjeno, imajo pogosteje urinsko inkontinenco. Pri ženskah je več vzrokov za urinsko inkontinenco. Poškodba tkiv medeničnega dna med porodom je najpogostejši vzrok, ki vodi do stresne urinske inkontinence. Ženske, ki so imele več porodov, so izpostavljene večjemu tveganju za nastanek urinske inkontinence. Poškodba živcev, mišic in/ali vezivnega tkiva medeničnega dna je lahko vzrok za stresno inkontinenco, ki se izrazi ob kašljanju, kihanju, teku ali dvigovanju težkih predmetov,« pojasnjuje **doc. dr. Kristina Drusany Starič, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, ki ob tem poudarja tudi vpliv staranja. »Ko se ženske starajo, se mehur pogosteje nenadzorovano krči, lahko se zmanjša tudi podajnost mehurja. Ženske v menopavzi proizvajajo manj estrogena, hormona, ki spodbuja zdravje sluznice mehurja in sečnice, zato imajo pogosteje urinsko inkontinenco od tistih, ki še niso v menopavzi. Prav tako se pogosteje pojavlja pri ženskah, ki so imele operacije ali obsevanje v tem predelu.«

Inkontinenca lahko močno vpliva na naš vsakdan

Urgentna urinska inkontinenca je posledica nepravilnega delovanja sečnega mehurja. Zdrav mehur se napolni brez bolečin in napora, zadrži pa vsaj od 2 do 3 dcl vode, brez uhajanja. Ob njegovem nepravilnem delovanju in prepogostem krčenju lahko posameznika nenadoma močno pritisne na vodo, pogosto pa do stranišča ne uspejo priti pravočasno, ampak voda uide še pred srečanjem s školjko. Inkontinenca ni nedolžna težava, temveč izjemno moteč dejavnik pri normalnem opravljanju vsakodnevnih dejavnosti in opravkov. Posamezniki si tako ne upajo več v trgovino, gledališče, odklanjajo druženja in se izogibajo socialnemu življenju, v strahu, da jim ne bi uspelo pravočasno priti do stranišča. »Inkontinenca urina je vedno manjši tabu. Ko bolniki začnejo govoriti o svojih težavah, ugotovijo, da je ta med ljudmi zelo pogosta. Včasih bolniki ne vedo, na koga bi se obrnili za pomoč, zato je najbolje, če se obrnejo na izbranega družinskega zdravnika, ginekologa ali urologa. Moramo se zavedati, da urinska inkontinenca lahko vpliva na kakovost življenja posameznika, ki se včasih zaradi tega umakne iz družbe, posebej če so težave zelo hude ali če je prisotna velika pogostnost ter nuja po mokrenju. Analna inkontinenca pa je v večini primerov še vedno tabu in je pogostejša, kot si predstavljamo,« o stigmi, ki je še danes nezadržno povezana z inkontinenco, spregovori sogovornica. Nemalokrat so ljudje zaradi pogostega zbujanja ponoči nenaspani in kronično utrujeni. Urgentna urinska inkontinenca je pogostejša s starostjo, nepravilnemu delovanju sečnega mehurja lahko pripomorejo tudi druge bolezni, pogosto sladkorna bolezen ali depresija.

Inkontinenca je kljub razširjenosti še vedno tabu

Inkontinenca je s staranjem pogostejša, prav tako pa pogosteje pesti ženski kot moški spol. V starosti nad 70 let naj bi bila pojavnost inkontinence med ženskami skoraj dvakrat pogostejša kot pri moških. Kljub svoji razširjenosti pa uhajanje urina oz. urinska inkontinenca v današnji družbi še vedno velja za tabu. Ljudje, ki jih težave pestijo, še vedno prepogosto občutijo sram, manjvrednost, strah, tudi negotovost. Prisoten je stres, sploh, ko se pojavi, in številni še niso pripravljeni težave deliti s strokovnjaki in bližnjimi, temveč jo zadržujejo zase. Ob tem lahko pride do pojava anksioznosti, v napredovalnih fazah tudi depresije. Čustvena stiska posameznika lahko vpliva tudi na part-

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Kdo vam lahko pomaga?

Zdravje vsem

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in neinvazivno obliko zdravljenja vseh oblik inkontinence, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.

Draga 50, Ljubljana **www.zdravjevsem.si, info@zdravjevsem.si, 031 774 056**

nerske odnose, zlasti na spolno življenje. Ker lahko inkontinenca drastično poslabša vašo kakovost življenja, je bistvenega pomena, da o njej pravočasno spregovorite in poiščete pomoč strokovnjakov.

Vaje medeničnega dna

Na posamezne vzroke, ki vplivajo na pojav urinske inkontinence, ni mogoče vplivati. Mednje sodijo tudi genetska nagnjenja in nevrološke okvare. Lahko pa s posameznimi dejanji pripomoremo k lajšanju težav oz. jih v celoti preprečimo. Ob tem strokovnjaki svetujejo primerno telesno dejavnost, zmanjšanje čezmerne telesne teže (inkontinenca je namreč pogostejša ob debelosti), opustitev kajenja in uravnoteženo prehrano. Dobra rešitev je tudi izvajanje vaj za krepitev medeničnega dna. »Ne glede na vzrok, inkontinenca ni normalna. Izključiti je treba vnetje mehurja. Vse ženske je treba spodbuditi, da pravilno in redno izvajajo vaje za medenično dno. Pred pregledom pa izpolnijo dnevnik mokrenja,« svetuje doc. dr. Kristina Drusany Starič. Z vajami okrepimo mišice medeničnega dna, ki nadzorujejo odtekanje urina in krčenje nožnice pri ženskah oz. zunanje mišice zapiralke pri moških. Vaje lahko izvajamo kjer koli in kadar koli, priporočljivo pa je vsaj trikrat na dan. Za začetek petkrat zaporedoma hitro stisnemo mišice medeničnega dna, jih zadržimo za nekaj sekund in sprostimo. Vajo lahko večkrat ponovimo, postopoma pa povečujemo čas zadrževanja mišic, stisk traja toliko časa, da preštejemo do deset. Postopoma povečujemo tudi število ponovitev. Vajo lahko razdelimo tudi na dva dela, torej na del s kratkimi stiski in del z daljšimi. Pri slednjem mišice medeničnega dna stiskamo neprekinjeno pet sekund, nato sprostimo. Vajo večkrat ponovimo, sčasoma lahko tudi podaljšujemo čas enkratnega stiska največ do 10 sekund. Rezultati vaj bodo vidni že v nekaj tednih vsakodnevne vadbe, če pa se stanje ne izboljša, poiščite strokovno pomoč. »Zdravnik bo najprej ugotovil, za kakšno vrsto urinske inkontinence gre in glede na to določil ustrezno zdravljenje. Za ustrezno opredelitev urinske inkontinence vas bo zdravnik natančno vprašal o zgodovini težav (anamneza) in klinično pregledal, prosil vas bo tudi, da mu predložite dnevnik uriniranja. Če zdravnik oceni, da je potrebno, vas bo napotil še na dodatne preiskave, preden se bo odločil za terapijo,« zaključuje specialistka ginekologije in porodništva. Vsekakor se je treba zavedati, da gre za pogoste težave, zato vaš primer nikakor ni osamljen.

Za začetek petkrat zaporedoma hitro stisnemo mišice medeničnega dna, jih zadržimo nekaj sekund in sprostimo. Vajo lahko večkrat ponovimo, postopoma pa povečujemo čas zadrževanja mišic, stisk naj traja toliko časa, da preštejemo do deset. Postopoma povečujemo tudi število ponovitev. Vajo lahko razdelimo tudi na dva dela, torej na del s kratkimi stiski in del z daljšimi. Pri slednjem mišice medeničnega dna stiskamo neprekinjeno pet sekund, nato sprostimo. Vajo večkrat ponovimo, sčasoma lahko tudi podaljšujemo čas enkratnega stiska največ do 10 sekund. Rezultati vaj bodo vidni že v nekaj tednih vsakodnevne vadbe, če pa se stanje ne izboljša, poiščite strokovno pomoč.

Vas oslabljen mehur ovira pri športnih aktivnostih?

ABENA®

Se srečujete z nehotenim uhajanjem urina ob smehu, kašljanju, hoji po stopnicah, dvigovanju in nošenju vrečk? Preizkusite predloge Abena Light, za zaščito pri težavah z nehotenim uhajanjem urina. Diskretne, visoko vpojne, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.

V izogib neprijetnim srbečicam in težavam s kožo pa za nego intimnega predela uporabljajte izključno namenske izdelke. Abena milo in robčki za intimno nego imajo pH prilagojen intimnemu predelu in tako vzdržujejo naravni ščit nožnične sluznice. Zagotovite si ustrezno intimno nego - doma in na poti.

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

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

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Imunsko pogojene vnetne bolezni potekajo v zagonih.

B Medsebojno se lahko prepletajo.

C Bolnike pogosto pestijo tudi duševne težave.

Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

Imunsko pogojene vnetne bolezni se običajno prepletajo med seboj in zelo obremenijo bolnikov vsakdan, neredko mu usodno spreminjajo življenje. Med te bolezni uvrščamo luskavico, kronično vnetno črevesno bolezen ter vnetna revmatska obolenja (revmatoidni artritis, ankilozirajoči spondilitis in psoriatični artritis). Bolnikom poleg telesnih pogosto povzročajo tudi duševne težave. Zato je izredno pomembno, da so zdravljene sistemsko in predvsem pravočasno, so poudarili na novinarski konferenci o teh boleznih.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Kaj sploh so imunsko pogojene vnetne bolezni? Gre za skupino bolezni, katerih vzrok za zdaj ni poznan. Njihove skupne značilnosti so nenadzorovano vnetje, ki poškoduje določen organ, in motnja v uravnavanju imunskega sistema. So tudi kronične, torej bolnika spremljajo vse življenje, značilna so izmenjujoča se obdobja zagonov in mirovanja bolezni, ki so praviloma različno dolga. V Sloveniji registra bolnikov z imunsko pogojenimi vnetnimi boleznimi ali natančnih epidemioloških študij ni, ocenjuje pa se, da je bolnikov okoli 100.000.

Luskavica

Luskavica oziroma psoriaza se sprva pokaže s pordelo luščečo kožo, nato pa s srebrnimi luskami odmrlih kožnih celic kjer koli po telesu. Največkrat se pojavi na koži lasišča, komolcev, kolen, ledvenega ali križnega dela hrbtenice in na nohtih. Lahko se izraža v blagi ali zmerni do hudi obliki, lahko je tudi v remisiji, vendar je za zdaj ne znajo pozdraviti. Spremljajo jo srbež, bolečina, ki lahko močno ovira tudi vsakodnevne dejavnosti, in vidne kožne spremembe, kar lahko privede do stigmatizacije in socialne izolacije.

Prof. dr. Tomaž Lunder, dr. med., spec. dermatologije, z Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana je povedal, da luskavica v večini primerov poteka v blagi obliki. Po njegovi oceni ima v Sloveniji luskavico od 40.000 do 60.000 ljudi. »Dermatologi vidimo samo bolnike, ki pridejo k nam. Zagotovo pa del bolnikov ne ve, da ima luskavico, in meni, da ima druga obolenja. Ali pa se je del bolnikov s svojo boleznijo nekako sprijaznil in ne pride do specialista. Tisti bolniki, ki imajo hujše oblike in ki se zdravijo v okviru dermatološke službe s sistemskim zdravili, bodisi s konvencionalnimi bodisi biološkimi zdravili, je okoli 3000. Še vedno pa menimo, da je vsaj 2000 bolnikov z oblikami luskavice, ki bi potrebovali tovrstno zdravljenje, pa bolezen ni ustrezno obvladana in niso prišli k specialistu ali pa vsaj ne v zadnjih letih, ko bolnikom lahko zares učinkovito pomagamo,« je povedal dr. Lunder in poudaril, kako pomembno je, da bolnik, ki ima kožne težave, obišče svojega izbranega osebnega zdravnika, ki lahko večini primerov luskavico pravilno diagnosticira in uvede začetno zdravljenje. »Kadar pa to začetno zdravljenje, ki se izvaja z uporabo zdravilnih krem in losjonov ali mazil, ni uspešno in je bolezen razširjena in moti kakovost življenja bolnika, je vsekakor potrebna napotitev k dermatologu. Do neke mere je potrebna iniciativa bolnika samega, še posebno v nedavnem času epidemije. Napredek je ogromen, posebej pri zdravljenju hudih oblik luskavice. Danes bolniki, ki so nekoč preživeli dobršen del življenja v bolnišnici in jim nismo mogli zadosti pomagati, lahko s terapijo na domu živijo popolnoma normalno življenje s praktično čisto kožo.«

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

»Imunsko pogojene vnetne bolezni se pogosto prepletajo med seboj. Povsem mogoče je, da ima bolnik kronično vnetno črevesno bolezen, vnetno revmatsko obolenje, luskavico in še vnetje očesa ali uveitis. Takšnih bolnikov je do 10 %.«

Vnetne revmatične bolezni

Vnetne revmatične bolezni se med seboj razlikujejo po znakih in simptomih, bolezenskem dogajanju, diagnostičnem opredeljevanju in zdravljenju. Če jih ne zdravimo, povzročajo hude kronične bolečine in tudi otekle sklepe, okorelost in omejeno gibljivost sklepov ter nepopravljive okvare. Pride do značilnih deformacij sklepov, ki jih spremlja propad mišic, kar seveda lahko vodi v invalidnost in žal tudi krajšo življenjsko dobo. Močno se poslabša kakovost življenja, bolniki se pogosto soočajo s čezmerno utrujenostjo in motnjami spanja in pri boleznih, kjer se pojavlja prizadetost vsega telesa, so lahko življenjsko ogroženi.

Petra Zajc, sekretarka Društva revmatikov Slovenije, je pohvalila dober dostop revmatskih bolnikov do vseh najnovejših terapij, ki je primerljiv z vsemi sodobnimi državami. »Zaradi tega tudi invalidnosti ni več toliko, kot je je bilo v preteklosti. Ker je bolezen povezana z bolečino, lahko vpliva na delovno in socialno okolje bolnika, odraža se lahko v njegovem čustvovanju, prihaja lahko do povečanega tveganja za težave v duševnem zdravju, depresijo in anksioznost,« je sekretarka društva, tudi sama bolnica, opozorila na dimenzije te bolezni in izpostavila še eno težavo revmatskih bolnikov: »Tudi takrat ko je po nekih kliničnih merilih bolezen zadovoljivo urejena, je lahko simptomatika bolečine še vedno prisotna. Starejši bolniki tudi zelo dobro vemo, kdaj je tista bolečina, ki je res problematična, in kdaj gre za bolečino, ki je del manjšega zagona. Na njeno izražanje ne vpliva le bolezen sama, ampak tudi psihološki, socialni, kulturni in drugi dejavniki. Ti postajajo s trajanjem bolečine vse pomembnejši. Tako bolečina večplastno zaznamuje življenje bolnika, vpliva na njegove misli, čustva in vedenje.«

Po besedah **prof. dr. Sonje Praprotnik, dr. med., spec. revmatologije**, s Kliničnega oddelka za revmatologijo Interne klinike UKC Ljubljana je na novo odkritih primerov revmatoidnega artritisa pri starejših od 18 let 16 oseb na 100.000 prebivalcev letno, spondiloartritisov pa približno 14 oseb na 100.000 prebivalcev. Psoriatični artritis ima približno 15.000 do 20.000 bolnikov v Sloveniji. Pred kratkim objavljena študija Uplift (narejena v ZDA, Kanadi, zahodni Evropi in na Japonskem) pa nakazuje, da incidenca psoriazne bolezni v svetu narašča, v primerjavi z letom 2012 se je več kot potrojila.

Kronične vnetne črevesne bolezni

Tudi ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen sta imunsko pogojeni vnetni bolezni in se uvrščata med kronične vnetne črevesne bolezni. Navadno potekata v obliki izmenjujočih se zagonov vnetja in različno dolgih obdobij, v katerih je bolnik brez težav. Crohnova bolezen lahko prizadene kateri koli del prebavne cevi, medtem ko je ulcerozni kolitis praviloma omejen na debelo črevo. Najpogostejši simptomi so dolgotrajne driske, bolečine v trebuhu, neješčost in hujšanje, pri otrocih pa zaostanek v rasti.

Kot je povedala gastroenterologinja **dr. Nataša Smrekar** s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo UKC Ljubljana, ocenjujejo, da je v Sloveniji okoli 7.000 bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo. Točne številke ne poznajo, ker do zdaj ni bilo ustreznega registra. Menijo pa, da je bolnikov iz leta v leto več. »Žal vseh bolnikov ne odkrijemo pravočasno. Bolezen se namreč redko pojavi nenadoma in v akutni obliki (zlasti pri Chronovi bolezni), ampak poteka kronično z nespecifičnimi bolečinami. Ni nujno, da so te težave zelo hude, zato nekateri bolniki sploh ne gredo k zdravniku. Pridejo šele, ko se pojavijo zapleti, ali pa so popolnoma brez težav in jih odkrijemo v programu Svit,« je še povedala dr. Smrekar.

Prepletanje bolezni

Imunsko pogojene vnetne bolezni se pogosto prepletajo med seboj. Povsem mogoče je, da ima bolnik kronično vnetno črevesno bolezen, vnetno revmatsko obolenje, luskavico in še vnetje očesa ali uveitis. Takšnih bolnikov je do 10 %. Na srečo pa so na voljo zdravila, ki vplivajo na vse naštete bolezni, zato lahko izberejo zdravilo, ki vpliva tako na oko kot tudi na kožo, na črevo in na skelet.

»Pri približno 30 % bolnikov z luskavico se kasneje pojavi še psoriatični artritis. Pri bolnikih z luskavico je pogostejša tudi kronična vnetna črevesna bolezen, prav tako pojav metabolnega sindroma. Bolniki z luskavico imajo poleg tega pogosteje čezmerno telesno težo, motnje v presnovi maščob, pogostejša so kardiovaskularna obolenja. Pri ljudeh s hudo obliko luskavice, ki dolgo ni bila ustrezno zdravljena, je srčni infarkt do sedemkrat pogostejši kot pri njihovih zdravih vrstnikih,« je dejal prof. dr. Lunder, dr. Smrekar pa je dodala, da imajo nekateri bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo sočasno še druge imunsko pogojene bolezni, kot so luskavica, revmatoidni artritis in ankilozirajoči spondilitis. Poleg tega imajo ti bolniki še številne zunajčrevesne manifestacije, kot so artralgije, kožne spremembe, uveitis, prizadetost jeter in žolčnih vodov, prizadetost pljuč, ledvične kamne … Bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo imajo večje tveganje za pojav kardiovaskularnih zapletov in venskih trombembolizmov.

Zdravljenje naj bo pravočasno in sistemsko

Pri imunsko pogojenih vnetnih boleznih je pravočasno zdravljenje še posebej pomembno, glede na prepletanje teh bolezni je ključno sistemsko zdravljenje. »Zadnje raziskave nakazujejo možnost, da bi zgodnje zdravljenje bolezni vsaj pri delu bolnikov utegnilo bolezenski proces ustaviti ali umiriti,« je poudaril prof. Lunder, prof. dr. Praprotnik pa, da za vse bolezni velja, da je le hitro zdravljenje uspešno, zlasti pa to velja za bolezni iz našega kroga, ki prizadenejo sklepe in hrbtenico. »Če dovolimo, da pride do poškodbe teh struktur zaradi zapoznelega zdravljenja vnetnih sprememb, so poškodbe ireverzibilne.«

Dr. Smrekar je povedala, da lahko pride do hudih zapletov bolezni, ki zahtevajo različno obsežne kirurške posege. »V najslabšem primeru pride do odpovedi dela črevesja in je treba prizadeti del operativno odstraniti. Pri nezdravljenem ulceroznem kolitisu se debelo črevo lahko spremeni v togo cev, ki ne opravlja več svoje funkcije. V približno 10 % primerov je zaradi napredovale bolezni treba odstraniti celotno debelo črevo. Bolniki z dolgotrajno boleznijo imajo tudi večje tveganje za pojav raka na debelem črevesju in danki,« je še pojasnila dr. Smrekar.

Pridružene duševne težave

Sogovorniki so opozorili še na duševne težave, ki pogosto pestijo njihove bolnike. »Raziskave kažejo, da je vpliv na duševno stanje bolnikov s psoriazo primerljiv tistemu, ki ga čutijo bolniki s srčnomišičnim infarktom, kongestivnim srčnim popuščanjem, sladkorno boleznijo tipa dva in rakom. Ob tem bolniki pogosto navajajo simptome depresije, pogoste pa so celo samomorilne misli,« je dejal prof. dr. Lunder. Podobno je pri bolnikih s kronično vnetno črevesno boleznijo: anksioznost, depresija in bipolarne motnje so pogostejše. »Poleg osebnostnih sprememb gre dejansko za patološka dogajanja, saj aktivno vnetje sproža nastajanje beljakovin, ki jih imenujemo citokini, te pa negativno vplivajo na naše možgane – to je torej mehanizem pojava depresivnosti, samomorilnosti, nespečnosti ipd. pri teh bolnikih. Ob pomiritvi vnetja pa se tudi te težave izboljšajo,« je pojasnila prof. dr. Praprotnik.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

"Vzorčna fotografija je prikazana zgolj v ilustrativne namene."

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

SHIZOFRENIJA | LUSKAVICA | KLL | DISEMINIRANI PLAZMOCITOM
RAK PROSTATE | CROHNOVA BOLEZEN | VELIKA DEPRESIVNA MOTNJA

KER JE ZNANJE POMEMBNO.

INFORMIRAJTE SE.

Spletna platforma JANSSEN 4 PATIENTS – edinstven koncept za podporo bolnikom in negovalcem. Zagotavljamo zanesljive informacije, ki bolnikom omogočajo, da se bolje soočijo z boleznijo in postanejo odgovorni partnerji pri obladovanju svoje bolezni.

www.janssen4patients.com

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

CP-191723/241120

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

ABC

A Približno polovica bolnikov po možganski kapi potrebuje rehabilitacijsko obravnavo.

B V proces rehabilitacije so vključeni različni člani interdisciplinarnega rehabilitacijskega tima.

C Rehabilitacijski procesi so pogosto potrebni tudi po odpustu bolnika v domače okolje.

Življenje po možganski kapi

Možganska kap je vodilni vzrok zmanjšane zmožnosti pri odraslih v Sloveniji, nam je zaupala predstojnica oddelka za rehabilitacijo bolnikov po možganski kapi na URI Soča, doc. dr. Nataša Bizovičar. Kot pravi, vsako leto na novo prizadene približno 5000 ljudi, umre jih približno 1900. Dobra novica je, da približno 30 % bolnikov dobro okreva in nimajo večjih težav.

Možganska kap je pogostejša po 50. letu, zlasti pa po 75. letu, toda lahko prizadene ljudi v katerem koli življenjskem obdobju, tudi otroke. Pogostejša je pri moških, ki doživijo možgansko kap pri nižji povprečni starosti kot ženske, pri katerih pa je večja stopnja umrljivosti.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Kaj povzroči možgansko kap?

Od vrst možganske kapi je v več kot 85 % prisotna ishemična možganska kap, kjer se ena izmed žil v možganovini zamaši, redkeje pa nastane zaradi krvavitve.

Najpogostejši klasični dejavniki tveganja za nastanek možganske kapi so starost, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, čezmerno uživanje alkohola, povišane maščobe v krvi, debelost, bolezni srca (npr. atrijska fibrilacija), telesna nedejavnost in zgodovina predhodne možganske kapi. Na pojavnost možganske kapi vplivajo tudi socioekonomski in okolijski dejavniki (onesnaženje zraka) ter standardi in dostopnost do sistema zdravstvenega varstva.

Med letoma 2017 in 2047 se v EU (posledično tudi za Slovenijo) predvideva vsaj 27–34-odstotni porast števila ljudi, ki živijo z možgansko kapjo. Do porasta bo prišlo predvsem zaradi demografskih sprememb staranja prebivalstva (starejši ljudje bodo predstavljali večje število evropskega prebivalstva) in izboljšanega preživetja (primarna preventiva in s tem blažje oblike možganske kapi, boljše zdravljenje v akutnem in kroničnem obdobju).

Koliko bolnikov po možganski kapi se vključi v program rehabilitacije na URI Soča?

Na rehabilitacijsko obravnavo na URI Soča je letno napotenih približno 270 bolnikov, torej približno 13 % tistih, ki bi potrebovali tovrstno rehabilitacijsko obravnavo. Zaradi omejenih kapacitet so za sprejem bolnikov na URI Soča izdelana natančna sprejemna merila, ki predvidevajo stabilno zdravstveno stanje, zadostno vzdržljivost za sodelovanje v rehabilitacijskih programih, zmožnost sledenja enosmernim navodilom, zadostno pozornost, kratkoročni spomin itd. Natančna merila so objavljena v informativnem *Biltenu URI Soča*.

Nekateri bolniki opravljajo rehabilitacijsko obravnavo na URI Soča tudi v ambulantni obliki.

Interdisciplinarni rehabilitacijski programi so namenjeni tistim z zmanjšanimi zmožnostmi funkcioniranja na več kot enem področju delovanja (npr. težave na motoričnem področju, kognitivne okvare, motnje govorno-jezikovnega sporazumevanja itd.) in zato potrebujejo obravnavo dveh ali več članov rehabilitacijskega tima.

Čakalna doba za sprejem na oddelek za rehabilitacijo bolnikov po možganski kapi je običajno več mesecev. Bolniki morajo biti najprej pregledani v ambulantni za bolnike po možganski kapi, kjer se oceni, ali so bolnikove funkcijske sposobnosti skladne z merili za sprejem. Manjše število bolnikov je na rehabilitacijsko obravnavo na URI Soča lahko sprejetih tudi neposredno iz akutne bolnišnice po pregledu in predlogu specialista fizikalne in rehabilitacijske medicine ali nevrologa.

Kako poteka celostna rehabilitacija na URI Soča?

Rehabilitacijski program po možganski kapi je zasnovan na modernem modelu kompleksne rehabilitacijske obravnave in temelji na obravnavi motoričnih, senzoričnih in kognitivnih funkcij ter izboljšanju samostojnosti pri izvedbi osnovnih in kompleksnih dejavnosti dnevnega življenja.

Rehabilitacijski tim ves čas podpira prenos z vadbo pridobljenih sposobnosti v bolnikovo vsakodnevno rutino. Dodatno se

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

obravnavajo tudi spremljajoče bolezni in medicinski zapleti. Med dolgoročne rehabilitacijske cilje pri mlajših bolnikih, ki so še v aktivnem življenjskem obdobju z dobro ohranjenimi funkcijskimi sposobnostmi, sodi tudi urejanje zaposlitvenega statusa, šolanje ter obnovitev vozniških sposobnosti.

Med rehabilitacijsko obravnavo skušamo k obnovi čim bolj samostojnega in kakovostnega življenja prispevati ne samo z vadbo, temveč tudi s pripomočki, svetovanjem in prilagajanjem okolja.

V času obravnave rehabilitacijski tim opravi presejalno oceno možnosti vračanja na delo ali šolanje in se poveže s strokovnjaki Centra za poklicno rehabilitacijo URI Soča. Bolnike, ki bi želeli ponovno voziti avtomobil, se lahko že v času primarne rehabilitacijske obravnave napoti v Ambulanto za voznike s posebnimi potrebami.

Koliko časa približno traja rehabilitacija po možganski kapi?

Vsebina, intenzivnost in čas trajanja rehabilitacijskih programov sta zasnovana individualno glede na bolnikove potrebe, sposobnosti in zmogljivosti. Običajno poteka rehabilitacijska obravnava po 45 minut posamezne terapevtske obravnave (npr. fizioterapevtska, delovno-terapevtska, logopedska, psihološka itd.) pet dni na teden. Po potrebi se terapija zagotovi v skrajšanem času z intenzivnostjo, ki bolniku omogoča aktivno sodelovanje.

Običajno bolniki potrebujejo več različnih vrst terapevtske obravnave. V povprečju hospitalizacija na URI Soča traja štiri do pet tednov in se čas trajanja individualno določa na timskih sestankih, glede na doseganje rehabilitacijskih ciljev ter izboljšanje funkcijskih sposobnosti bolnika.

Bolniku na URI Soča na pomoč priskočijo člani interdisciplinarne ekipe …

Rehabilitacijski program na oddelku za rehabilitacijo bolnikov po možganski kapi na URI Soča vodi specializiran interdisciplinarni rehabilitacijski tim, ki vključuje zdravnike specialiste fizikalne in rehabilitacijske medicine, zdravstvene tehnike, diplomirane medicinske sestre, fizioterapevte, delovne terapevte, logopede, klinične psihologe, socialne delavce ter inženirja ortotike in protetike. Vsi člani rehabilitacijskega tima so posebej izobraženi za delo z bolniki po možganski kapi.

Kako bolniki po končani rehabilitaciji v URI Soča lahko nadaljujejo z rehabilitacijo v domačem okolju?

Telesne in psihosocialne posledice po možganski kapi so običajno dolgotrajne. Največ težav navajajo zaradi slabše mobilnosti, utrujanja, slabše koncentracije ali padcev. Pred odpustom bolnika v domače okolje običajno na ogled rehabilitacijskih programov povabijo tudi svojce, ki jim razložijo, kakšne so posledice možganske kapi na bolnikovo funkcioniranje, in podajo navodila glede vaj, ki naj jih dolgoročno izvaja v domačem okolju. Bolnika je namreč treba spodbujati k čim večji stopnji samostojnosti, da v čim večji meri prevzame prejšnje življenjske vloge, hkrati pa tudi ohranja dejaven življenjski slog, ki je potreben zaradi sekundarne preventive ponovitve možganske kapi in za večjo kakovost življenja po možganski kapi. Svetuje se tudi glede prostočasnih dejavnosti, ki naj jih bolnik v skladu s svojimi zmožnostmi izvaja v domačem okolju.

»Najpogostejši klasični dejavniki tveganja za nastanek možganske kapi so starost, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, čezmerno uživanje alkohola, povišane maščobe v krvi, debelost, bolezni srca, telesna nedejavnost in zgodovina predhodne možganske kapi.«

Možnosti za ponovitev kapi

Tveganje za ponovitev možganske kapi je 11 % v prvem letu po možganski kapi in 26 % znotraj petih let. Preventivno je zato treba skrbeti tako za vzročno zdravljenje možganske kapi kot tudi zmanjšati dejavnike tveganja za srčno-žilna obolenja (kajenje, alkohol, sladkorna bolezen, povišane maščobe v krvi, povišan krvni tlak, čezmerna prehranjenost itd.), se dovolj gibati, uravnoteženo prehranjevati, upoštevati farmakološko terapijo itd. Tako je mogoče zmanjšati nevarnost za ponovitev tudi za 80 %.

Tudi ko gredo bolniki domov, še vedno bdite nad njihovim stanjem. Drži?

V prvem letu po odpustu se ambulantno preverja bolnikove potrebe po zdravstveni in socialni oskrbi, kasneje pa se jih ambulantno sledi, kadar potrebujejo nove medicinske pripomočke ali rehabilitacijske ukrepe zaradi sprememb funkcijskega stanja.

Manjše število bolnikov je tudi v kroničnem obdobju vključenih v ambulantno fizioterapevtsko, delovno-terapevtsko, logopedsko in psihološko obravnavo na URI-Soča, če specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine ob ambulantnem pregledu oceni, da je to potrebno. V primeru poslabšanja funkcijskega stanja bolnika se svetuje napotitev v enega od naravnih zdravilišč ali v DSO Izlake. Možna je tudi napotitev na ambulantno obravnavo v določenih regijskih bolnišnicah ali zdravstvenih domovih v domačem kraju bolnika.

Rehabilitacijske možnosti za bolnike po možganski kapi v kroničnem obdobju so v Sloveniji še vedno precej omejene. Mnoge evropske države imajo tudi možnost organizirane rehabilitacijske obravnave v domačem okolju, s čimer je mogoče skrajšati čas hospitalizacije v bolnišnici in se vadba izvaja v sodelovanju s svojci v realnih življenjskih okoliščinah, kar lahko omogoči hitrejšo reintegracijo bolnika v nazaj v družbo. V slovenskem prostoru so za zdaj te možnosti le samoplačniške.

Sicer bolnike spodbujamo k redni telesni vadbi. Po strokovnih smernicah je najprimernejša skupinska telesna vadba, ki vključuje aerobno vadbo in vadbo za izboljšanje mišične moči, vaje za raztezanje mišic, v funkcijo usmerjene vaje ter vaje za ravnotežje in koordinacijo. Za varno vadbo morajo biti vadbeni inštruktorji ustrezno poučeni glede posledic možganske kapi.

Kdo vam lahko pomaga?

Nevrorehabilitacijski center Itero d.o.o.

Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
tel: 01 235 19 00, www.itero.si

Izvajamo celostno rehabilitacijo ljudi po možganski kapi in drugimi nevrološkimi okvarami s pomočjo sodobne tehnologije in robotike.

Center Fizioterapije Ljubljana d.o.o.

Frankopanska ulica 8, 1000 Ljubljana
tel.: 08 205 54 84, 040 466 888

Center Fizioterapije Ljubljana je zasebni center, ki se ukvarja z obravnavami oseb po preboleli možganski kapi.
Izvajamo intenzivne tri-tedenske individualne programe s pomočjo robotike in najsodobnejšimi koncepti obravnave.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Poletje in krčne žile

prof. dr. Vojko Flis, dr. med., spec. za žilno kirurgijo

Prihaja tisto obdobje leta, ki se ga večina najbolj veseli, pred nami so namreč najtoplejši meseci leta. Toplota na naše počutje vpliva večinoma ugodno, lahko pa sproži ali poslabša določene bolezni. Ena takšnih so krčne žile, ki sicer same po sebi niso bolezen, so pa posledica bolezenskega stanja, ki se imenuje kronično vensko popuščanje. Toplota namreč širi žile in lahko povzroči težave osebam z nagnjenostjo h krčnim žilam. Bolniki s krčnimi žilami sicer težave zaradi kroničnega venskega popuščanja izkušajo skozi vse leto. Ob poletni vročini pa se jim pridružijo tudi ostali, ki krčnih žil sicer nimajo, a občutijo boleče, težke in napete noge.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Vojkom Flisem, dr. med., spec. za žilno kirurgijo**

Arterije in vene

Po arterijah teče kri od srca k organom, po venah pa kri k srcu ponovno priteka. Energijo za dotok krvi k srcu daje utripanje srca, človek pa je zaradi premagovanja sile težnosti v venah razvil sistem venskih zaklopk in mišične črpalke (predvsem v golenskem mišičju), ki kri kot nekakšno dvigalo ponovno približujejo srcu. Eden od odgovorov za preprečevanje krčnih žil je tako že na dlani – gibanje. Aktivne golenske mišice (torej redno aktiviranje mišic) namreč kot nekakšno »spodnje srce« služijo temu, da s krčenjem kri potiskajo navzgor. Pri kroničnem venskem popuščanju gre za podedovano slabše vezivno tkivo v venah, posledično okvaro venskih zaklopk, ki ne bodo zdržale pritiska krvi, še posebej ko mišična črpalka ni aktivna, to pomeni, ko mirujemo. To lahko primerjamo z reko, ki poplavlja in išče nove rokave, enako bo kri nekje na sredi poti zastajala in začela iskati druge poti in rokave – stranske venske veje. Noge postanejo težke, utrujene, lahko občutimo krče, opazili bomo pajkaste in mrežaste varice, obarvano kožo, izbočene žile ali v skrajni fazi tudi razjedo (ulkus).

Kronično vensko popuščanje poleti

Vojko Flis razlaga, da ima krčne žile približno polovica prebivalcev v visoko industrializiranih državah. Poleti pa boleče in otečene noge izkusijo tudi tisti, ki sicer teh težav (krčnih žil) nimajo. Kaj se zgodi? Vene se razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina zastajata v spodnjih okončinah in težave so tu. Venski sistem lahko razdelimo na povrhnji in globoki, po slednjem tudi priteka večina krvi (približno 80 %) k srcu. Bolezenske motnje venskega sistema so lahko prirojene ali pridobljene, akutne (tromboza, poškodba) ali kronične in pogosto prizadenejo celoten venski sistem. Kronične spremembe, omejene predvsem na povrhnji venski sistem, nastanejo zaradi dedno pogojene okvarjene elastičnosti venske stene in posledičnega popuščanja zaklopk. Sekundarne varice pa najpogosteje nastanejo zaradi tromboze globokih ven in posledičnega popuščanja njihovih zaklopk. Razvoj bolezni je težko napovedati, saj lahko nekoga zelo bolijo noge, pa se na zunaj nič ne vidi, pravo sliko bo pokazal šele ultrazvok, spet nekdo drug pa ima lahko okvarjenih nekaj zaklopk zaradi npr. poškodbe, nima pa genetske predispozicije, kar pomeni, da bolezen ne bo bistveno napredovala. Nekoliko redkejši so primeri krčnih žil kot posledica venske tromboze – strdka, ki ovira kroženje krvi. O krčnih žilah začnemo govoriti takrat, ko se povrhnje vene močno vrečasto razširijo, se daljšajo, vijugajo in tvorijo prave nize mehastih izbočenj. Vene sicer po premeru merijo, odvisno od starosti in spola, manj kot pet milimetrov, varice pa po premeru presegajo šest milimetrov.

Toplota, da ali ne

Toplota razširi vse žile v telesu, tudi vene oz. k venskemu popuščanju nagnjene žile. Do tega pride, ker vročina (tako kot mraz) dodatno obremeni srčno-žilni sistem v celoti, tudi v nogah, kjer se pretok krvi upočasni. Toplota sama po sebi ne more bistveno vplivati na razvoj ali poslabšanje bolezni. Tudi napotke o nošenju visokih pet in sedenju s prekrižanimi nogami lahko počasi oddamo na smetišče zgodovine. Danes vemo, da so krčne žile pretežno kronična dedna bolezen, ki jo bomo razvili v vsakem primeru, če smo k njej nagnjeni. Da pa bi se vsemu dobremu odpovedali zaradi morebitne možnosti, da bomo enkrat razvili krčne žile, pa nima smisla. Kar

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

pa ne pomeni, da se lahko kar brezglavo prepuščamo vsem užitkom in pozabimo skrbeti za zdravje. Namreč, če se človek opazuje in se pozna, kako deluje njegovo telo, bo kmalu opazil, da se denimo po prihodu iz savne ne počuti boljše, ampak slabše, da ga bolj bolijo noge, ki so zatečene itd. V tem primeru normalno razmišljujoč človek seveda ne bo šel več v savno.

Kaj lahko naredimo sami

Čeprav niti dva človeka nista enaka in se tudi v danih okoliščinah lahko odzoveta drugače, pa splošni napotki v izogib težavam z venami veljajo za vse:

- **Izogibanje dolgotrajnemu sončenju**, solariju, depilaciji z vročim voskom, vročim kopelim in savni.
- **Ohlapna oblačila in udobna obutev.** Kratke nogavice s pretesnim stiskanjem lahko upočasnijo krvni obtok. Ljubiteljice visokih pet se bodo pogosto pritoževale nad bolečimi nogami, saj takšni čevlji zmanjšajo površino, s katero se stopalo dotika tal, s tem pa se zmanjša delovanje mišične črpalke v venah. Posledica je zastajanje krvi.
- **Prhanje nog s hladno vodo.** Tak ukrep zoži vene in pospeši pretok krvi. Prhanje s hladno vodo začnite pri gležnjih in nato, približno minuto do dve, postopno prhajte navzgor proti stegnom.
- **Redna telesna dejavnost.** Nujno je ukvarjanje s športom, ob katerem se počutite dobro, pa naj bo to nordijska hoja, rolanje, pohodništvo, kolesarjenje, plavanje, ples ali gimnastika. Odsvetujejo se športi, ki zahtevajo poskakovanje na mestu ali hitro ustavljanje (tenis, skvoš, nogomet, rokomet, košarka ali tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih povzročajo neenakomeren ponavljajoč se pritisk na venski sistem. Vene se zato razširijo, kar upočasni venski pretok. Če delate več ur v pisarni, si večkrat privoščite kratkotrajno hojo, kroženje s stopali in raztezanje. Na dolgih potovanjih z avtom, letalom ali vlakom bo redna kratkotrajna hoja na približno vsake pol ure prav tako pognala kri po venah.
- **Zdrava in uravnotežena prehrana**. Pomembno je zaužitje dovolj vlaknin in vode, s čimer se zmanjša možnost za zaprtje in čezmerno telesno težo, ki sta dva izmed dejavnikov tveganja za težave z venami.
- **Masaža nog.** Masaža nog in stopal v smeri proti stegnom, s katero sledite smeri venskega pretoka, poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu.
- **Dihalne vaje.** Pri globokem vdihu nastane v prsnem košu podtlak, ki pospeši odtekanje krvi iz nog. Če nato napnemo mišice trebuha in močno izdihnemo, bomo zvišali pritisk na ožilje trebušne votline in pospešili vračanje krvi k srcu. Izdihnite počasneje, kot ste vdihnili, in naredite po izdihu kratek premor. To preprosto vajo ponovite večkrat dnevno.
- **Pred spanjem spodbujajte krvni obtok.** Telovadite, kot da vozite kolo. Nekaterim težave olajša tudi podlaganje nog med spanjem, tako da ležijo 10–15 cm višje. Prav tako nog ne pokrivajte preveč, da se izognete nepotrebnemu ogrevanju.
- **Kompresijske nogavice.** Stisnejo vene in s tem pospešijo krvni obtok ter znižajo pritisk v venah. Obleči jih je treba takoj zjutraj, ko noge še niso otekle. Nošenje kompresijskih pripomočkov je za nekatere v poletnih mesecih zaradi vročine nevzdržno, zato se posebno poleti priporoča lajšanje težav z nekaterimi zdravili in prehranskimi dopolnili, ki so v lekarni na voljo brez recepta.

Gremo na morje

Seveda se zaradi vročine in sonca ne bomo odpovedali morju. Če se bomo odpravili na plažo zjutraj in zvečer oz. se izognili najhujši vročini, bomo že veliko naredili. Še več pa, če bomo plavali. Na ta način bomo noge hkrati razgibavali in hladili ter zmanjšali učinek težnosti in svojim venam s tem naredili veliko uslugo.

»Danes vemo, da so krčne žile pretežno kronična dedna bolezen.«

Klinična slika in zdravljenje

Pred kakršnim koli zdravljenjem je treba bolnika natančno pregledati in se z njim pogovoriti, ali ga bolj moti videz nog ali ima bolezenske težave. Bolnikom pogosto otekajo noge, vendar to ni nujno povezano s krčnimi žilami. Stanje povrhnjega in globokega venskega sistema se oceni z Dopplerjevo ultrazvočno preiskavo (preiskava pokaže hitrost pretoka krvi, morebitno popuščanje zaklopk, strdke v venah in morebitne zapore ožilja) ali barvno dvojno Dopplerjevo preiskavo, ki poleg barvno označene dinamike pretoka pokaže tudi morfologijo. Pri zdravljenju se bo sicer specialist odločil med konservativnim ali kirurškim zdravljenjem, sklerozacijo ali kombinacijo naštetega. Konservativno zdravljenje pomeni nošnjo kompresijskih nogavic, kirurško zdravljenje pa v osnovi pomeni odstranitev ali uničenje okvarjenega debla varikozno spremenjenih žil. Invazivne oblike zdravljenja (operacija) bodo odložene pri nosečnosti, pri zapori globokega venskega sistema in drugih kroničnih boleznih. V vsakem primeru bomo s tem ponovni pojav krčnih žil za nekaj časa odložili, zaradi kronične narave bolezni se ta lahko v nekem času spet ponovi. Lahko pa s temi posegi zavrtimo čas nazaj tudi za 15 let.

SIGVARIS GROUP

Živi svoje življenje.
Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan z »by SIGVARIS« preventivnimi kompresijskimi nogavicami

Dobro počutje. Dober izgled. Zanjo in zanj.

diaFit

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na www.diafit.si.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Najpogostejši simptom raka sečnega mehurja je kri na urinu.

B Ultrazvok pokaže morebitno tumorsko tvorbo v sečilih, žal pa ne pokaže tvorb v zgornjih sečilih.

C V postopku odobritve sta dve novi zdravili, od katerih si veliko obetajo.

Rak sečnega mehurja

Dr. Marina Mencinger

Najpogostejši in najpomembnejši vzrok raka sečnega mehurja je kajenje. Žal je to premalo znano med ljudmi, bolj znana je povezava s pljučnim rakom. Literatura omenja kot vzrok tudi delo z različnimi barvili. Pomemben dejavnik tveganja je tudi starost (podobno kot pri vseh rakih), rak sečnega mehurja se najpogosteje pojavlja med 60. in 70. letom starosti. Žal pa v posameznih primerih zbolijo tudi bolniki pri 40 letih.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

O simptomih, vzrokih, diagnosticiranju in zdravljenju te nevarne in za zdaj še težko ozdravljive bolezni smo se pogovarjali z **asist. dr. Marino Mencinger, specialistko interne medicine** z Onkološkega inštituta Ljubljana. Kot je povedala, je najpogostejši simptom raka sečnega mehurja kri na urinu, ki jo lahko opazi bolnik sam. »Lahko gre za prehodno krvavitev, ki se povsem ustavi in potem nekaj mesecev ni težav. Lahko je združena tudi s pogostim mokrenjem in pekočim odvajanjem vode,« je pojasnila in opozorila, da je ta simptom dostikrat prisoten tudi pri okužbi spodnjih sečil. »Večinoma se pri teh bolnikih zdravi vnetje spodnjih sečil z antibiotiki. Lahko, da se potem simptomi umirijo, vendar gre za lažno pomiritev in to lahko zavede bolnika, ki misli, da si je pozdravil okužbo, pa tudi zdravnika. Po določenem času se težave spet vrnejo. Zato je potrebno biti pozoren, če gre za pogoste okužbe in se omenjeni simptomi pogosto ponavljajo – da se, na primer, znaki okužbe sečil ponovijo v dveh mesecih. Zelo pozorni pa bi ob takšnih težavah morali biti tudi pri kadilcih,« je poudarila in dodala, da je običajna okužba sečil zaradi krajše sečnice pogostejša pri ženskah. »Če se pojavijo simptomi okužbe pri moškem in se ponavljajo ter zlasti pri kadilcih, pa takšen bolnik nujno potrebuje natančnejšo diagnostiko.«

Diagnosticiranje

Bolnika je v primerih, pri katerih družinski zdravnik posumi na malignom v sečilih, treba napotiti najprej k urologu in na ultrazvok. Ultrazvok pokaže morebitno tumorsko tvorbo v sečilih, žal pa ne pokaže tvorb v zgornjih sečilih, je povedala naša sogovornica. Za zgornja sečila (sečevoda, ki povezujeta ledvici z mehurjem) se potem uporablja posebna diagnostična metoda CT urografija, ki jo indicira urolog. »Tudi v tem delu se namreč lahko pojavljajo novotvorbe, ki dajejo znake krvavitve v urinu. Če je ultrazvok mehurja negativen, torej še ni nujno, da bolnik nima novotvorbe v urotelnem traktu,« je še povedala dr. Mencinger.

Za natančnejšo oceno procesa v mehurju je potrebna invazivnejša diagnostika cistoskopija. Kako se izvaja? »Izvajajo jo urologi, je zahtevnejša in včasih boleča za bolnika. S cistoskopom se gre skozi sečnico in se pogleda v notranjost mehurja. Če se ugotovijo sumljive spremembe na sluznici mehurja, potem se bolnika v nadaljevanju naroči na transuretralno resekcijo tumorja. S tem postopkom pridobijo tkivo tumorja za histološko analizo, hkrati pa ga želijo v čim večji meri tudi odstraniti. Pri tem redko gre za popolno odstranitev mehurja, saj je poseg zaradi tanke stene mehurja zelo zahteven in je nevarno, da bi to steno predrli.«

Zdravljenje

Če tumor še ne zajema mišične plasti mehurja, govorimo o mišično neinvazivnem karcinomu, ki se ga zdravi drugače kot mišično invazivni karcinom. Kako? »Tumor se operativno odstrani, bolnika se pogosto sledi s cistoskopijami ter se ob pojavu novih sprememb te ponovno resecira. V mehur se vnese vakcina, ki sproži imunski odgovor in tako v neki meri preprečuje nastanek novotvorb,« pojasni naša sogovornica.

Če je tumor že zajel mišično plast, govorimo o mišično invazivnem urotelnem karcinomu, kjer obstaja precejšnja verjetnost razsoja. »Take bolnike zdravimo zelo agresivno, saj je verjetnost, da pride do oddaljenih zasevkov, skoraj petdesetodstotna. Večini teh bolnikov tudi odstranimo sečni mehur. Nekaterim bolnikom lahko pomagamo s konservativnim zdravljenjem, ko je tumor tako majhen, da ni zajel sečevoda in povzročil zastoja urina v zgornjih sečilih. Konservativno zdravljenje vključuje radioterapijo, kemoterapijo v manjših odmerkih in obsežno transuretralno resekcijo,« razlaga dr. Mencinger.

Če je tumor površinski in se ga da lepo izrezati, potem se to področje obseva ter doda kemoterapijo v nizkih odmerkih, a kot

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

že rečeno, bolniki v redkih primerih ustrezajo tovrstnemu zdravljenju. Pri mišično invazivnem karcinomu je po besedah dr. Mencinger potrebno odstraniti mehur v celoti, poleg tega pa ponuditi sistemsko zdravljenje. »Če je bolnik dovolj zgodaj predstavljen onkologom in če mu dovoljuje ledvična funkcija in ima zdravo srce, začnemo s predoperativno kemoterapijo. Sistemsko zdravljenje omogoča tudi oceno učinkovitosti sistemskega zdravljenja. Ob tretjem ciklusu namreč naredimo kontrolno preiskavo CT in pogledamo, ali se je tumor zmanjšal ali vsaj stagnira in ne napreduje. Če je tako, potem običajno izvedemo še operacijo oziroma radikalno odstranitev mehurja. S tem je zdravljenje zaključeno. Bolnik dobi urinsko vrečko, ki je pritrjena na trebušno steno,« postopke zdravljenja pojasnjuje dr. Mencinger.

Zdravljenje z imunoterapijo

Kot je še povedala dr. Mencinger, to zdravljenje za zdaj uporabljajo zgolj pri bolnikih z razsejano boleznijo, ko se je bolezen že razširila zunaj mehurja. Kdaj pa uvedejo imunoterapijo? »Če tumor vsaj stagnira po predhodnem zdravljenju s kemoterapijo na osnovi platine, potem sledi nadaljevalno oziroma vzdrževalno zdravljenje z imunoterapijo, ki se daje vse do toksičnosti ali do napredovanja bolezni.« Kaj pomeni toksičnost? »Ko se pojavi neka nesprejemljiva toksičnost katere koli sistemske terapije, potem je treba to terapijo ukiniti, saj bi sicer povzročili več škode kot koristi. Vsaka imunoterapija ima svojo posebno toksičnost, ki ne doleti vseh bolnikov. V 15–20 % lahko povzroči težave s ščitnico, kožne izpuščaje, poslabšajo se lahko avtoimune bolezni, kot je na primer luskavica. Povzroči lahko vnetje črevesne sluznice, artritis, vnetje srčne mišice, encefalitis ali hipofizitis (vnetje hipofize).« Zaradi česa pa se pojavijo ti neželeni učinki? »Ti neželeni učinki zdravljenja z imunoterapijo se lahko pojavijo zaradi pretiranega odziva imunskega sistema, ki naj bi bil usmerjen proti tumorju, v določenih primerih pa se usmeri v lastne celice in jih začne napadati. V teh primerih je treba zelo hitro zavreti ta neželeni učinek, običajno to naredimo z visokimi odmerki kortikosteroida. Če je bil neželeni učinek zelo hud, če je bil na primer na pljučih – avtoimuni pneumonitis – pri čemer je bilo potrebno zdravljenje s kisikom, potem ponovne uvedbe imunoterapije ne tvegamo.«

Imunoterapija se lahko ponudi tudi v prvem redu zdravljenja, če je izražen protein PDL-1, torej tudi pri bolnikih, ki so sicer primerni za kemoterapijo. Kako učinkovito je to zdravljenje? »Uspešnost zdravljenja v teh primerih je med 25 in 30 %. Ni visoka, kemoterapija je na primer uspešna pri 50 % bolnikov, a le za krajši čas. Imunoterapija sicer dosega manjši krog, ki se odzove na to zdravljenje, a so zato učinki dolgotrajnejši od kemoterapije. Pri zdravljenju samo s kemoterapijo je srednje preživetje bolnikov okoli 15 mesecev. Če prejmejo še imunoterapijo kot vzdrževalno zdravljenje, pa je srednje preživetje okoli 21 mesecev. Možno je, da po tem zdravljenju bolniki lahko živijo tudi več let, nekateri pa so celo morda ozdravljeni,« zatrdi dr. Mencinger. Ker pa to zdravljenje (kemoterapijo, ki jo nadaljujejo z imunoterapijo) uporabljajo šele od letošnjega leta, bodo morali na dokaze o uspešnosti te terapije še nekoliko počakati in bodo šele videli, ali bo določen delež bolnikov s to terapijo tudi ozdravel. Dr. Mencinger tu omeni farmacevtske raziskave, ki kažejo, da so tudi bolniki z izjemno dolgo recesijo bolezni, več kot pet let, in po njenem mnenju to dovolj trdno govori o tem, da so ozdravljeni.

Naša sogovornica za konec pove, da si veliko obetajo od dveh novih zdravil, ki sta v postopku odobritve. »To so nova zdravila, ki so konjugati protiteles s citostatikom. To pomeni, da protitelo tarčno cilja tumorske celice, se naseli v tumorsko celico in ima vezano večjo količino citostatika, ki toksično deluje na tumorske celice. Raziskave kažejo učinkovitost teh zdravil tudi v predoperativnem zdravljenju, s katerim zmanjšujemo tumorsko breme in povečamo operabilnost tumorjev ter seveda pri razsejani bolezni, ker podaljšujeta celokupno preživetje bolnikov.«

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Največji vpliv na presnovo imata prehrana, vključno z vnosom tekočine, in telesna dejavnost.

B Ob telesni dejavnosti so mišice največji porabnik energije.

C Na metabolizem vplivata tako spol kot starost.

Kako lahko pospešimo metabolizem?

***Slovar slovenskega knjižnega jezika* pojasnjuje, da je metabolizem presnavljanje, presnova. O tem, kako presnova poteka, kateri dejavniki lahko vplivajo na hitrost presnove, predvsem pa, ali lahko te procese tudi pospešimo, smo se pogovarjali s prof. dr. Vito Dolžan, dr. med., spec. lab. med. gen., vodjo Laboratorija za farmakogenetiko na Inštitutu za biokemijo in molekularno genetiko Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.**

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako bi opisali zdravo, normalno presnavljanje?

Metabolizem oziroma presnova so vsi procesi, ki celicam, tkivom in celotnemu organizmu omogočajo, da z razgradnjo hranil in metaboličnih goriv pridobijo energijo in gradnike, ki so potrebni za rast, razvoj in delovanje organizma. Ljudje potrebujemo energijo tudi za delovanje mišic, še posebej ob telesnem naporu. Celice pa potrebujejo energijo tudi za druge procese, med njimi denimo za procese biosinteze in za prenos molekul preko membran. Vse potrebne izhodne spojine za gradnike celic in tkiv in vire energije v telo vnesemo s hrano, zato je primerna prehrana zelo pomembna. Hranila, ki jih zaužijemo s prehrano, se v procesu prebave razgradijo na osnovne sestavine, iz katerih telesne celice nato ob porabi energije izgradijo vse molekule, ki jih potrebujejo za svoje delovanje. S prehrano pa moramo vnesti v telo tudi molekule, ki jih sami ne moremo izgraditi. To so na primer minerali, vitamini, esencialne aminokisline in esencialne maščobne kisline. Snovi, ki niso topne v maščobah, zlasti če gre za večje ali nabite molekule, potrebujejo prenašalce, da lahko pridejo iz krvi v celice ali obratno, iz celic v kri, v procesu odstranjevanja odpadnih snovi pa tudi v žolč ali urin. Zato celice porabljajo energijo, še zlasti, če gre za prenos molekul iz mesta, kjer je njihova koncentracija manjša, na mesta, kjer je njihova koncentracija večja. Po zaužitju uravnotežen obroka večina celic in tkiv kot vir energije uporablja prehransko glukozo, medtem ko se večina prehranskih maščob po obroku uskladišči kot rezervno gorivo v maščevju in mišicah. Prehranska glukoza se po obroku v obliki glikogena tudi uskladišči v jetrih in mišicah, vsi prehranski viški glukoze pa tudi aminokislin pa se v jetrih pretvorijo v maščobe, ki se nato uskladiščijo v maščevju in deloma tudi v mišicah.

Nekaj prispevajo geni

Tako kot na številne ostale procese v našem telesu tudi na presnovo vplivajo geni. Tako je tudi nagnjenost k razvoju debelosti deloma genetsko pogojena. Velja poudariti, da gre pri tem za zelo veliko število genov in da je prispevek vsakega posameznega gena navadno zelo majhen. Izjema so redke monogenske oblike debelosti, pri katerih že okvara enega gena vodi v razvoj bolezenskega stanja. Potrebno je tudi poudariti, da je bilo tokom evolucije preživetje povezano z boljšo sposobnostjo skladiščenja metaboličnih goriv, saj so bila pogosta obdobja, ko je hrane primanjkovalo. Naravna selekcija nam je torej dala gene za varčen metabolizem.

V zadnjih generacijah se naše genetske značilnosti niso bistveno spremenile, zato naš genetski zapis ni prilagojen okolju s preobilico kalorično prebogate hrane in sedečim načinom življenja. Posledica neskladja med našo genetsko zasnovo in drastično spremembo v življenjskem slogu zadnjih generacij je prava epidemija debelosti.

Vpliv starosti in spola na presnovo

Na metabolizem vplivata tako spol kot starost. Pri moških so telesne maščobe razporejene drugače kot pri ženskah. Pri slednjih se predvsem kopičijo v predelu bokov, stegen in zadnjice, pri moških pa v področju trebuha, kjer je maščevje tudi bolj metabolično aktivno. Tudi zato imajo moški navadno hitrejšo presnovo maščob. Pri moških v povprečju večji delež telesne mase predstavlja mišično tkivo, ki je velik porabnik energije tudi v mirovanju in največji porabnik energije ob telesnem naporu. Ženske so sicer učinkovitejše pri ohranjanju energije in shranjevanju maščob. Prav tako je dejstvo, da se s

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

staranjem metabolizem posameznika ne samo upočasni, ampak tudi spremeni. »Na ravni celic se spremenita izražanje in aktivnost encimov, ki sodelujejo pri osnovnih metaboličnih procesih. Tudi procesi celičnega dihanja in pridobivanja energije v mitohondrijih postanejo manj učinkoviti, zato se poveča nastajanje reaktivnih kisikovih spojin. Po drugi strani se zmanjša naša sposobnost odstranjevanja kisikovih reaktivnih spojin in popravljanja poškodb, zato se kopičijo mutacije v mitohondrijski in jedrni DNK.«

Vpliv prehrane in telesne dejavnosti na presnovo

Dejstvo je, da tudi geni določajo hitrost presnove, vendar pa igrajo še pomembnejšo vlogo okolijski dejavniki, zlasti življenjski slog. Največji vpliv na presnovo imata prehrana, vključno z vnosom tekočine, in telesna dejavnost. Pravilna in uravnotežena prehrana je ob redni in zadostni telesni dejavnosti še kako pomembna. Kot povsod je tudi tu potrebna zmernost. »Če so obroki količinsko in po sestavi primerni, bo telo viške goriv uskladiščene v obliki glikogena in maščob porabilo že pred naslednjim obrokom, čez noč ali ob mišični aktivnosti in ne bo prišlo do prekomernega kopičenja maščobnih zalog. Če je vnos hranil prevelik oziroma neustrezen ali pa je poraba premajhna, se začnejo kopičiti maščobne zaloge, kar dolgoročno privede do debelosti. Tudi v te procese se vpleta inzulin. Inzulin se sprošča v kri po obroku in že majhno povišanje koncentracij inzulina v krvi pospeši shranjevanje zalog in zavira porabljanje goriv iz maščobnih zalog.« Ob tem je pomembna tudi ustrezna sestava obrokov. »Če je prehrana preveč enostranska in kalorično prebogata, ne vsebuje pa dovolj vitaminov, esencialnih aminokislin in maščobnih kislin, lahko ob debelosti pride tudi do nedohranjenosti.« Največji porabnik energije so mišice, zato lahko s telesno dejavnostjo najbolj povečamo porabo energije in s tem tudi najbolj učinkovito zmanjšamo naše maščobne zaloge.

BOLJŠI VID PO NARAVNI POTI - Leo Angart

Čarobne oči

2-dnevna delavnica za OTROKE 2 skupini
5.+7.7.2022 ali 12.+14.7.2022 16-19h

IZBOLJŠAJTE SI VID PO NARAVNI POTI

2-dnevna delavnica za ODRASLE 2 skupini
9.+10.7.2022 ali 16.+17.7.2022 9.30-17h

Prijave (število mest je omejeno):
Nirvana d.o.o., p.p.1508, 1101 Ljubljana
Peter gsm 041 269 213 (14-18h)

- kratkovidnost (myopia)
- astigmatizem
- starostna daljnovidnost (presbyopia)
- slaba očesna koordinacija
- anizometropija
- ambliopija (pojav "lenega očesa")
- strabizem (pojav "škiljenja")

Več informacij v slovenščini
https://www.vision-training.com/s/index.html

Z jasnim vidom se zjasni pogled v bodočnost

Nam lahko pomagajo prehranska dopolnila?

Še vedno ostaja vprašanje, s čim še lahko pospešimo metabolizem? Eden od razlogov, zakaj vam ob uživanju pekočih začimb postane vroče, je tudi pospešena presnova. Na trgu obstaja kar nekaj prehranskih dopolnil za pospeševanje metabolizma, med njimi že pripravljeni napitki, čajne mešanice, sirupi, tablete, določena bioaktivna hranila … Strokovnjakinja pa opozarja, da je vendarle pri tem potrebna določena stopnja previdnosti. »Če fitoaktivne snovi, ki pospešujejo presnovo, uživamo kot del uravnotežene in raznovrstne prehrane, se ni bati, da bi jih zaužili preveč. Če pa jih uživamo v oblikah prehranskih dopolnil, kjer so zelo skoncentrirana, je treba biti previden, da ne prekoračimo odmerka, ki ga priporoča proizvajalec. Ob tem velja svarilo, da naj bodo ta dopolnila res preverjena glede kakovosti in varnosti. Ni še dovolj znanstvenih dokazov o tem, katera prehranska dopolnila imajo najugodnejši vpliv na zdravje in v kakšnem odmerku bi jih bilo najbolj varno jemati. Zato naj še enkrat poudarim, da nobeni prehranski dodatki ne odtehtajo in ne morejo nadomestiti pomena raznovrstne, uravnotežene in kalorično ne prebogate prehrane in telesne dejavnosti za naše zdravje,« pove strokovnjakinja in še posebej opozarja na snovi, ki niso registrirane kot prehranska dopolnila, saj je njihovo uživanje lahko življenjsko nevarno. Na spletu so še vedno prisotni oglasi za dinitrofenol, prepovedano kemično snov, ki v mitohondrijih odklopi dihalno verigo od pridobivanja energije. Čeprav se posledično res poveča izgorevanje maščob, lahko pride do nenadzorovanega porasta telesne temperature in celo smrti.

Za konec povzemiva, kaj pomeni zdravo delovanje metabolizma!

Za zdravo presnovo sta najpomembnejša uravnotežena prehrana in redna telesna dejavnost. Ob telesni dejavnosti, pa naj je to kardiogeni trening ali pa vadba za moč, so mišice največji porabnik energije. Zato je mišično maso treba ohranjati tudi v starosti, ko se hitrost presnove sicer upočasni. Poleg tega ima redna telesna dejavnost dokazano ugoden vpliv tudi na kognitivne sposobnosti.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

Prijetne temperature in lepo vreme na plano privabita tudi vrsto žuželk, tistih bolj ali manj prijetnih. Pridne čebele posedajo po cvetovih in nabirajo med, ose letajo naokrog v iskanju rastlinskih sokov, komarji iščejo svoje žrtve, klopi pa v podrastju preživijo na gostitelja. Če veliko časa preživimo na vrtu, v parku ali naravi, lahko kaj hitro pride do neprijetnega srečanja, osjega pika ali pa se domov vrnemo v družbi prisesanega klopa. Zato je prav, da se pred bližnjimi srečanji primerno podučimo in zaščitimo. Preberite, kako.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pik ni problematičen, če ne izzove alergijske reakcije

Predstavljajte si prelep sončen dan. Nebo je jasno, nas pa božajo prijetni sončni žarki. Na trati za hišo se zabavamo v družbi izbranih prijateljev. Dan ne bi mogel biti bolj popoln. Kar naenkrat pa med klepetom zaslišite »bzzz« in ugledate kopico os, ki jih je privabila hrana na mizi. Nič kaj prijeten prizor. Piki os in sršenov so namreč v poletnih mesecih pogosti, medtem ko do pika čebel lahko pride skozi vse leto, tudi ob toplejših zimskih dneh. Večinoma žuželke, kakršne so ose, čmrlji, čebele in sršeni, pičijo v samoobrambi, ko se počutijo ogrožene, zato se jim je najbolje izogniti. Praviloma piki tovrstnih žuželk niso nevarni, na mestu vboda se pojavi srbečica, rdečica, tudi oteklina. Mesto vboda temeljito pregledamo, odstranimo želo in del speremo pod tekočo vodo z milom. Zatem ga osušimo in hladimo. Kot zapisano, večina s pikom ne bo imela večjih nevšečnosti, zato pa je potrebno biti previden, če ste na pike žuželk alergični. Alergija je posledica odziva med strupom žuželke in proti njemu usmerjenimi protitelesi. Ob prvem piku se v telesu ljudi, ki so občutljivi na pike žuželk, tvorijo protitelesa in se vežejo na celice imunskega sistema, imenovane mastociti. Ob naslednjem piku pa se strup veže na protitelesa, kar povzroči sproščanje mediatorjev iz mastocitov, ki povzročijo razvoj alergijskih pojavov. Kadar se razvije sistemska preobčutljiva reakcija, sta koža in podkožje na posameznih mestih prizadeta, kar se kaže v obliki koprivnice, rdečine, otekline, srbečice. Če je alergijska reakcija močnejša, se lahko odraža z močno bolečino v trebuhu, vročino, krči v mišicah, oteženim dihanjem in požiranjem. V najhujšem primeru lahko pik žuželke izzove anafilaktični šok, ki ga prepoznamo po otekanju ustnic, jezika, žrela ter oteženem dihanju. Pojavijo se tudi krči in omotica, lahko tudi izguba zavesti. Če se nam to zgodi prvič, s hladnimi obkladki ali antihistaminiki stanje nekoliko omilimo, zaradi prenosa strupa odstranimo tudi želo in poiščemo medicinsko pomoč. Če se nam je to poprej že zgodilo, imejmo pri roki ves čas škatlico za samopomoč ter zaužijmo potrebna zdravila. Sploh če vemo, da smo preobčutljivi na pike žuželk, se je dobro izogibati cvetočih travnikov, pa tudi sadovnjakov. Žuželke privlačita sladkor in človeški pot, zato se izogibajmo dišavam, pred pitjem pijače iz pločevinke, pa se prepričamo, da vanjo ni padla katera izmed žuželk.

V Sloveniji vsako leto primeri uvožene malarije

Pik komarja po navadi povzroči neprijetno srbečico, manjšo oteklino in rdečico, le redko pa tudi resnejše težave. Pred leti so sicer v sosednji Italiji zaznali manjši izbruh okužb z virusom čikungunja, v Sloveniji pa so potrdili primer okužbe z virusom Zahodnega Nila. Največja nevarnost namreč na vas preži na potovanjih v eksotične kraje. Čeprav malarija za naša področja ni značilna, pa na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) vsako leto zabeležijo nekaj primerov uvožene malarije. S tem izrazom označujemo malarijo, ki so jo iz tropskih krajev prinesli popotniki iz držav podsaharske Afrike, nekaterih držav srednje ali južne Amerike, Bližnjega vzhoda ter držav južne in JV Azije. V endemskem območju namreč živi kar 40 % človeštva, vsako leto pa te kraje obišče tudi več milijonov popotnikov. Po nekaterih podatkih naj bi tako malarijo prebolelo nekaj deset tisoč popotnikov, ki obiščejo endemična območja. Malarija letno terja približno 400 tisoč človeških življenj, v večji meri mlajših otrok. Pred časom je sicer Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) odobrila prvo cepivo proti malariji, ki bo uporabljeno predvsem pri otrocih, ki so najpogostejše žrtve bolezni. Bolezen, ki jo povzročajo zajedavci plazmodiji, s pikom na človeka prenašajo okužene samice komarjev Anopheles. Te so najdejavnejše od mraka do zore, privlačijo pa jih izraziti vonji ter dišave. Prvi znaki malarije se pojavijo že teden dni po piku, v nekaterih primerih pa tudi nekaj mesecev kasneje. Odražajo se z visoko vročino, mrzlico, potenjem, bolečinami v mišicah in sklepih. Pogosto jih spremljajo tudi težave z dihanjem, kašelj, glavobol in celo prebavne motnje.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Pred potovanjem v kraje z visokim tveganjem za okužbo z malarijo se tako svetuje obisk potovalne ambulante. Tam vam bodo predpisali ustrezno zaščito v obliki antimalarikov. Poleg tega se med samim potovanjem ustrezno zaščitite tudi z zaščitnimi oblačili in primernim repelentom, ki ga nanesemo tako na kožo kot tudi oblačila in obuvala.

V vrhu pojavnosti KME v Evropi

Če malarija v slovenskem prostoru ni problematična, pa tega ne moremo trditi za okužbe, ki jih prenašajo klopi. Slovenija namreč sodi v sam vrh evropskih držav s pojavnostjo klopnega meningoencefalitisa (KME), na leto pa na NIJZ beležijo približno 150 primerov okužbe. Najpogostejše so okužbe med majem in oktobrom, ko ljudje vse več časa preživimo na svežem zraku, v naravi. Okužbi so najbolj izpostavljeni vsi, ki se veliko zadržujejo na prostem, tako zaradi narave poklica kot prostočasnih dejavnosti. KME je bolezen možganskih ovojnic in osrednjega živčevja, ki se lahko konča tudi s smrtjo. Bolezen poteka v dveh fazah. V prvi, ki se začne približno teden ali dva po ugrizu okuženega klopa, se pojavijo gripi podobni simptomi. Utrujenost, vročina, slabost, bolečine v mišicah in sklepih. Faza traja od dva do sedem dni, sledi obdobje izboljšanja počutja. Nekaj tednov po prvi fazi sledi druga, ko virus skozi krvno možgansko pregrado preide v možgane. Zanjo so značilni močni glavoboli, visoka vročina, bolečine in otrdel vrat, tudi vrtoglavica ter bruhanje. Mogoča je celo ohromitev dihalnih mišic. Bolezen v veliki večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na kakovost življenja tudi po okrevanju. V primeru napredovanja bolezni, če se poleg možganskih ovojnic vname tudi možgansko tkivo, se pridružijo še tresenje prstov in jezika, tudi motnje zavesti. V 1–2 % je izid bolezni lahko smrten, pri 5 % ostanejo trajne ohromitve, pri tretjini bolnikov se izrazi postencefalitični sindrom. Prepoznamo ga po glavobolih, tresenju, motnjah ravnotežja … Pred KME se lahko zaščitimo s cepljenjem, ki je za posamezne starostne skupine plačano s strani osnovnega zdravstvenega zavarovanja. Sicer strokovnjaki svetujejo, da se pred zadrževanjem v naravi čim bolj zaščitite, z repelentom in dolgimi rokavi, po prihodu domov pa telo temeljito pregledate za klope.

Lajmska borelioza, ena najpogostejših okužb, ki jih prenašajo klopi

Med najpogostejša obolenja, ki so posledica ugriza klopa, sodi tudi lajmska borelioza. Njen povzročitelj je bakterija, imenovana borelija, ki se na človeka prenese s klopovim ugrizom. Po nekaterih podatkih je z bakterijo *Borrelia burgdorferi* vsako leto v Sloveniji okuženih nekaj manj kot 40 % klopov, po ocenah strokovnjakov pa do prenosa bolezni na človeka pride le v slabem odstotku primerov. Dejavnik, od katerega je to odvisno, je čas prisesanosti. Po dostopnih podatkih se v Sloveniji na leto zabeleži več kot šest tisoč novih primerov okužbe, kar nas uvršča med najbolj ogrožene populacije na svetu. Borelioza poteka v treh fazah. V prvi, ki se pojavi od tri dni do enega meseca po ugrizu, se na koži pojavijo neboleče rdečine. Te se postopoma širijo in dobivajo značilno obliko kolobarjev, medtem ko v sredini bledijo. Druga in tretja faza se lahko pojavita šele mesece po prvi, celo leta. Kažeta se kot prizadetosti kože, srca, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca. Pravočasno prepoznavanje bolezni že v prvi fazi je pri zdravljenju lajmske borelioze ključnega pomena.

Čeprav malarija za naša področja ni značilna, na NIJZ vsako leto zabeležijo nekaj primerov uvožene malarije. S tem izrazom označujemo malarijo, ki so jo iz tropskih krajev prinesli popotniki iz držav podsaharske Afrike, nekaterih držav Srednje ali Južne Amerike, Bližnjega vzhoda ter držav južne in JV Azije. V endemskem območju namreč živi kar 40 % človeštva, vsako leto pa te kraje obišče tudi več milijonov popotnikov.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Dehidracijo pri najmlajših prepoznamo po suhih ustnicah, podočnjakih, vdrti mečavi in slabši napetosti kože.

B Večina letalskih družb dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti.

C Zdravila zaščitite pred svetlobo in vlago ter jih shranite na temperaturi, ki naj ne bo višja od 25 °C.

Pripravljeni na pot!

Pred epidemijo se je letno na pot odpravilo kar 600 milijonov ljudi po svetu, z novim koronavirusom se je številka nekoliko zmanjšala, saj so številni bolj previdni, tudi kar se potovanj tiče. Kljub prvotni zadržanosti se je že z mehčanjem ukrepov in prehodov meja vse več ljudi podalo v lov na nove počitniške destinacije. Bodisi poletne počitnice ob Jadranu, skakanje v valove nekje v Sredozemlju ali pa kaj bolj eksotičnega. Ne glede na to, kam se odpravljate, pa se velja pred potjo opremiti s previdnostjo in upoštevati nekaj nasvetov.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Novi koronavirus je dodobra premešal karte tudi v turističnem sektorju. Ljudje izbiramo počitniške destinacije bližje domu, številne eksotične države so bile za časa pisanja tega članka še vedno v veliki meri zaprte oz. s precej negotovimi vstopnimi pogoji. Kljub temu pa še zdaleč ni le okužba z novim koronavirusom edina, ki ogroža naše zdravje. Tudi na potovanjih, sploh če se odločate za bolj eksotične kraje, na nas preži vrsta nevšečnosti. Seveda ni mišljeno, da nas to od potovanj odvrne, niti najmanj, pomembno je le, da že pred samo potjo zaščiti našega zdravja namenimo delež pozornosti. Sploh če potujemo v družbi otrok, starejših ali nosečnic, ki sodijo med bolj občutljive popotnike. Tudi zaradi povišanega tveganja dehidracije. Otroci imajo večje razmerje med površino in volumnom telesa, kar pomeni, da skozi površino kože prejmejo več toplote, medtem ko mehanizmi potenja še niso zreli. Praviloma so otroci tudi bolj aktivni od odraslih, kar pripomore k dodatnemu izgubljanju vode. Dehidracijo pri najmlajših prepoznamo po suhih ustnicah in ustni sluznici, podočnjakih, vdrti mečavi in slabši napetosti kože. Dober kazalnik je tudi dlje časa suha plenička. Najmlajši, ki pogosto predstavljajo najbolj radovedne člane naše »posadke«, so lahko na poti hitro podvrženi prebavnim okužbam in posameznim virozam. Te pogosto spremljata bruhanje in driska, pri čemer je treba poskrbeti za zadostno hidracijo. Predvsem v obliki vode in nesladkanih čajev, otrokom pa tekočino ponudimo kar po žlici. Dobrodošla je tudi uporaba raztopin in rehidracijskih praškov, s katerimi nadomestimo izgubljene elektrolite. Tudi odrasli pred drisko nismo varni, lahko se okužimo s hrano ali neprimerno higieno rok. Predvsem če potujete v eksotične kraje Latinske Amerike, Afrike in Azije, bodite pozorni, saj lahko izguba tekočin in elektrolitov ob visokih temperaturah povzročita še hujše težave. Izgubljene elektrolite nadomestite z rehidracijskimi praški in kar čim več pijte, v manjših količinah. Blaga driska običajno mine v nekaj dneh, če pa opazite znake dehidriranosti (mišični krči, glavoboli, odsotnost znojenja in izločanja urina, v najslabšem primeru motnje vida, dihanja in nezavest), čim prej poiščite zdravniško pomoč. Posebej problematične so težave z drisko pri dojenčkih, sploh če tekoče blato spremlja še povišana temperatura, stanje pa traja več kot dva dni, nujno obiščite zdravnika. Poleg prebavnih težav so pri otrocih pogosta tudi vnetja zgornjih dihal, ki so posledica slabše higiene rok. Nič nenavadnega niso piki žuželk ali poškodbe, za kar nam bo prav prišla dobro založena potovalna lekarna, ki jo najdete v zaključnem delu članka.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Starejši zaradi zmanjšanega občutka za žejo še posebej na udaru

Starejši ljudje imajo zaradi starosti zmanjšano možnost ohranjanja vode v telesu in zmanjšan občutek za žejo, zato so v poletnih dneh še posebej občutljivi. Pogosto namreč starejši ne zaužijejo zadostnih količin tekočine (predvsem voda in nasladkane pijače), kar lahko vodi v dehidracijo. Ker obstaja verjetnost povišane telesne temperature zaradi nezmožnosti telesnega ohlajanja, naj se starejši v vročih mesecih zadržujejo v hlajenih prostorih in se izogibajo težjim telesnim naporom. Poskrbimo, da imajo na voljo vedno dovolj tekočine. Poletna vročina in potovanja niso nič kaj prijetni tudi za nosečnice, saj so dovzetnejše za različna vnetja in dehidracijo. Prav zato se priporoča, da skrbno izberejo oblačila, predvsem naravne materiale, poleg tega pa poskrbijo za zadosten vnos tekočine. Na letalu lahko zaradi pomanjkanja tekočine zatečejo gležnji in noge. Največ težav nosečnicam sicer povzročata prvo in zadnje trimesečje, medtem ko druga tretjina nosečnosti velja za potovanjem najbolj prijazno. Večina letalskih družb sicer dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti, vsekakor pa je dobrodošlo, da se pred vsako potjo posvetujete s svojim izbranim ginekologom. Prav tako se podučite o posameznih tveganjih in nevšečnostih ter se naučite prepoznati resnejše zaplete, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. Pred potjo se dobro prepričajte o zdravstveni oskrbi na destinaciji sami, pri tem pa ne pozabite na ustrezno zdravstveno zavarovanje. Poleg tega s seboj vzemite tudi kreme za lajšanje težav s hemoroidi, sredstva proti slabosti … in kot nujno, materinsko knjižico.

Pred potjo se pozanimajte o virusnih razmerah v državi in potrebnih cepljenjih

Novi koronavirus je močno vplival tudi na podobo potovanj, tako je treba pred samo potjo v ozir vzeti tudi to. Pred potovanjem tako preverite vstopne pogoje v posamezne države in ukrepe na mejah, prav tako pa tudi splošno zdravstveno stanje v državi. Za dodatno pomoč se obrnite na pristojna veleposlaništva, osvežene informacije pa najdete tudi na spletnih straneh Ministrstva za zunanje zadeve. Med potovanjem spremljajte lokalne medije in razmere, ki se v zadnjih dveh letih nepričakovano in hitro spreminjajo. Številne države zahtevajo testiranje ob prihodu, v primeru pozitivnega rezultata pa je treba vzeti v zakup tudi obvezno karanteno. Svetovna zdravstvena organizacija je izdala nekaj navodil za potovanja v dobi novega koronavirusa. Poleg vzdrževanja primerne razdalje in nošenja maske svetujejo, da se izogibate gneči v zaprtih prostorih. S seboj imejte razkužilo, ki vam bo omogočilo, da si boste roke po umivanju tudi razkužili. Ker pa ni le novi koronavirus tisti, ki vam na poti lahko uniči načrte, se pozanimajte tudi o tem, kako lahko v tujini dodatno zaščitite svoje zdravje. Sploh če potujete v bolj oddaljene kraje, preverite priporočena cepljenja. Pogosto se priporoča cepljenje proti hepatitisoma A in B, za nekatere tropske destinacije pa tudi cepljenja proti tifusu, meningokoknemu meningitisu, japonskemu encefalitisu in rumeni mrzlici. Pred potovanji na malarična območja se pozanimajte o ustrezni zaščiti z antimalariki. Letno namreč za malarijo zboli več kot 15 tisoč popotnikov, izid bolezni pa je lahko tudi smrten. Če imate možnost, se zglasite v potovalni ambulanti, kjer vam bodo svetovali najprimernejšo izbiro antimalarikov.

»Pogosto starejši ne zaužijejo zadostnih količin tekočine (predvsem voda in nasladkane pijače), kar lahko vodi v dehidracijo. Ker obstaja verjetnost povišane telesne temperature zaradi nezmožnosti telesnega ohlajanja, naj se starejši v vročih mesecih zadržujejo v hlajenih prostorih in se izogibajo težjim telesnim naporom.«

Evropska kartica zavarovanja ali komercialno zavarovanje?

Pred potjo si zagotovite tudi ustrezno zdravstveno zavarovanje v tujini. Obvezno zdravstveno zavarovanje vam zagotavlja pravice do nujnih oz. potrebnih zdravstvenih storitev v zdravstvenih ustanovah, ki so del državne mreže. Priskrbite si ustrezno evropsko kartico zavarovanja, če potujete v države EU, članice EGP, Švico, Severno Makedonijo, Bosno in Hercegovino, Srbijo, Črno goro,

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Avstralijo in Združeno kraljestvo. Tudi v primeru potovanj v druge države vam ob vrnitvi in predložitvi računov povrnejo stroške. Zavod jo izda za obdobje najmanj 30 dni in največ petih let, veljavnost pa je odvisna od urejenosti obveznega zdravstvenega zavarovanja. Zavarovane osebe morajo sicer same poravnati strošek nujne medicinske pomoči, po vrnitvi pa na osnovi predložene dokumentacije ZZZS, v upravičenih primerih, te stroške povrne, in sicer v višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji. Pri potovanjih se svetuje tudi sklenitev komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini, ki krije stroške nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči v tujini brez neposrednega plačevanja storitev tako v zasebnih kot tudi v javnih, državnih zdravstvenih ustanovah in nudijo vrsto drugih praktičnih storitev, kot so prevoz, pravna pomoč in mnoge druge. Poleg zdravstvenega zavarovanja pa pred potjo ne pozabite na potovalno lekarno. Zdravila hranite na enem mestu, kjer bodo na varnem pred radovednimi otroki. Zaščitite jih tudi pred svetlobo in vlago ter jih shranite na temperaturi, ki naj ne bo višja od 25 °C. Preden jih spakirate, preverite njihove datume uporabe. Shranite jih v originalni embalaži, skupaj z navodili za uporabo. Kronični bolniki naj si pred potovanjem pri izbranem zdravniku zagotovijo zadostno količino zdravil, računajo pa naj tudi na nepričakovana podaljšanja v primeru zapletov. V izogib nevšečnostim naj seboj vzamejo tudi spremno pismo v angleščini, podobno naj se ravnajo tudi alergiki. Nekatera zdravila boste morda morali prijaviti na carini, zato pred odhodom prosite zdravnika za pisno potrdilo. Sladkorni bolniki boste slednje prav tako potrebovali, saj v nasprotnem primeru lahko pride do zapletov s transportom igel in brizg.

Potovalna lekarna:

- Veljavna kartica zdravstvenega zavarovanja z dodatno evropsko kartico zavarovanja ali zdravstvenim zavarovanjem za tujino. Za vstop v posamezne države so potrebna tudi potrdila o cepljenju (rumena mrzlica …).
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, najbolje v obliki, ki omogoča enostavno jemanje, bodisi v obliki raztopin ali žvečilk.
- Rehidracijski prašek, ki bo v primeru bruhanja ali driske nadomestil izgubljene minerale in preprečil dehidracijo.
- Zdravila za zdravljenje zaprtja ali driske, v primeru zastrupitve bo dobrodošlo medicinsko oglje. Poleg probiotikov in prebiotikov je priporočljivo spakirati tudi odvajala.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morsko vožnjo ali ovinkaste ceste. Bodite pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestite z ingverjevimi bomboni.
- Tableta za čiščenje vode, ki vam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.
- Ne pozabite zdravila proti alergiji, s katerim boste ublažili alergijske težave, predvsem če ste nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.
- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in ostalih insektov, ne pozabite pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.
- Poleg zdravil seboj vzemite tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarjice. Dobra ideja so tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih ter pršila za rane.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

PRILOGA: SKLEPI

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

V kakšni kondiciji je vaše koleno?

Zamenjava kolena, kakor v pogovornem besednjaku imenujemo vstavitev kolenske endoproteze, je pogosta rutinska operacija. Kolenski sklep se zaradi obrabe sklepnega hrustanca, občasno pa tudi poškodb in vnetij, okvari, kar občutimo kot bolečine v predelu kolena in zmanjšano gibljivost. V nekaterih primerih je operacija edina rešitev, ko seveda izčrpamo vse ostale oblike zdravljenja obrabe, s primerno rehabilitacijo pa se lahko po operativnem posegu kmalu vrnemo nazaj k vsakodnevnim dejavnostim.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Koleno predstavlja največji sklep v našem telesu, saj povezuje stegnenico, golenico in pogačico. Kolenski sklep deluje po principu tečaja, zgornji del je vezan na stegnenico, spodnji pa se preko vezi in pogačice pripenja na golenico, vmesni vezivno-hrustančni ploščici opravljata nalogo blažilnika. Kosti v sklepu obdaja hrustanec, sklepna ovojnica, ki kolenski sklep obdaja, izloča sklepno tekočino, ki maže sklep in prehranjuje hrustanec. Obraba sklepnega hrustanca, njegovo mehčanje in luščenje so primarni vzrok za obrabo kolena (artrozo kolena), ki je eden glavnih krivcev za omejeno gibljivost in bolečine v kolenu po 50. letu. Okvara kolenskega sklepa je lahko tudi posledica različnih vnetij in poškodb. Pri »obrabi« je plast hrustanca tako tanka, da se golenica in stegnenica drgneta ena ob drugo, pride do pojava kostnih izrastkov, zadebelitve sklepne ovojnice in spremembe sklepne tekočine, s čimer se zmanjšuje gibljivost samega sklepa. Najprej občutimo bolečino v sklepu, pridružita se ji otekanje in težave s hojo, v nadaljnjih fazah sledi deformacija kolena in sprememba osi celotne spodnje okončine. Zmanjšana gibljivost otežuje tudi vsakodnevna življenjska opravila, bolečine pa so pogosto zelo intenzivne, zato številni začnejo razmišljati o zamenjavi kolena. Pri tem je treba v ozir vzeti tudi priporočila za poseg, ki so odvisna od stopenj bolečine, zmanjšane sposobnosti za izvajanje vsakodnevnih opravil in dejavnosti ter splošnega zdravstvenega stanja. Odločitev posameznik sprejme po posvetu z ortopedskim kirurgom, običajno takrat, ko so izčrpane preostale oblike zdravljenja.

Bolečina, oteklina, deformacija in omejena gibljivost sklepa

Ob operaciji se obrabljeni deli drsne površine kolenskega sklepa nadomestijo z nadomestnimi vstavki – kolensko endoprotezo. »Popolna kolenska proteza je umeten vsadek, ki ga uporabimo za zdravljenje končne stop-

nje obrabe kolenskega sklepa. Poleg popolne kolenske endoproteze poznamo tudi delne kolenske endoproteze, s katerimi zamenjamo samo del obrabljenega kolenskega sklepa, običajno je to notranji del kolena. Kolenska endoproteza je sestavljena iz stegneničnega in goleničnega dela. Ta dva sta običajno iz kobalt krom molibdenove zlitine. Med njima je vstavljen visokomolekularen polietilenski vložek, ki omogoča dobro drsenje in nudi dodatno stabilnost kolenskemu sklepu. Glavni znaki in simptomi obrabe kolena so bolečina, oteklina, deformacija in omejena gibljivost sklepa. Za vstavitev kolenske endoproteze se odločimo po tem, ko so izčrpane vse ostale oblike zdravljenja obrabe. Med ostale oblike zdravljenja spada prilagoditev življenjskih dejavnosti, protibolečinske tablete, fizioterapija in apliciranje zdravila v sam kolenski sklep,« pojasnjuje **doc. dr. Simon Kovač, dr. med., spec. ortoped**, predstojnik medicinske dejavnosti endoprotetike sklepov v Ortopedski bolnišnici Valdoltra (OBV). Ob tem dodaja, da vstavitev kolenske endoproteze ni primerna oblika zdravljenja v primeru začetne ali zmerne obrabe kolena, saj, čeprav poseg sodi med visoko uspešne, manjši del bolnikov tudi po operaciji občuti težave. Po menjavi kolenskega sklepa lahko posamezniki ponovno opravljajo vsakodnevne dejavnosti, nekateri se ponovno lotijo tudi rekreativnih.

Starost bolnikov se giblje okrog 70. leta

Vstavitev kolenske endoproteze je ena najpogostejših rutinskih operacij, ki jo v zdravstvu izvajajo že več desetletij. V OBV letno opravijo nekaj sto operacij »zamenjave kolena«, starost bolnikov pa se običajno giblje okrog 70. leta, med bolniki prevladujejo ženske. »Ob ambulantnem pregledu se ocenijo gibljivost in stabilnost kolena, deformacija ter bolečina. Običajno je za postavitev diagnoze in odločitve o operativnem posegu dovolj, da se opravi rentgenska slika kolena, najbolje v obremenitvi. Pri izrazito obrabljenih kolenih preiskava z magnetno resonanco ni potrebna. Po oceni kliničnega stanja bolnika in RTG-posnetka se ortoped in bolnik skupaj odločita za operativni poseg. Ker je vstavitev totalne kolenske endoproteze obsežnejši operativni poseg, se bolniki pred posegom dodatno pregledajo v tako imenovani anesteziološki ambulanti. Tu anesteziologi ocenijo splošno zdravstveno stanje bolnika in po potrebi tudi odredijo dodatne predoperativne preiskave, s čimer zagotovimo čim višjo varnost ob sami operaciji,« začetek postopka opiše sogovornik z OBV in doda, da se pred operativnim posegom izvede tudi rentgensko slikanje celotne okončine z namenom pridobitve podrobnejših informacij o sami deformaciji sklepa in položaju vstavitve ter velikosti same kolenske endoproteze.

Operativni poseg, ki traja od ene do dveh ur

V bolnišnico je bolnik običajno sprejet že dan pred posegom, sama operacija vstavitve endoproteze pa v povprečju traja od ene do dveh ur. Poseg se izvede v regionalni anesteziji, pri čemer se v hrbtenico vbrizga anestetik in se omrtvi spodnji okončini. Uporaba splošne anestezije je redka. Prvih nekaj dni si bolnik pri hoji pomaga z berglami, ki pridejo prav predvsem z vidika zmanjšanja bolečin in omogočajo boljšo stabilnost. Po operaciji bolnik ostane še nekaj dni v bolnišnični oskrbi, kjer se izuči posameznih pravilnih gibov, s katerimi si bo olajšal vsakodnevne opravke: »Ko se po posegu vrne moč v spodnje okončine, se že na dan operacije bolnika mobilizira oz. bolnik vstane, po zmožnostih prične s krajšo hojo. Naslednji dan vsi bolniki prično s hojo, izvaja se standardni pooperativni rehabilitacijski protokol (vaje, hlajenje, analgetična terapija), bolnik se nauči hoje po stopnicah. Ko to dosežemo, je pripravljen za odpust v domačo oskrbo. To je običajno od tretjega pooperativnega dne dalje.« Doma mora nato posameznik dosledno izvajati predvidene vaje, s katerimi se je seznanil v času bolnišničnega zdravljenja. Prav tako še

Model normalnega kolena

Prikaz obrabe kolena

Koleno po vstavitvi totalne kolenske endoproteze

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

naprej prejema analgetik in ustrezno zaščito proti krvnim strdkom. Med redkimi zapleti, do katerih lahko pri operaciji pride, sta namreč globoka venska tromboza in pljučna embolija, a se pojavita v manj kot odstotku primerov. Tudi sicer je resnejših zapletov ob vstavitvi totalne kolenske endoproteze malo. Med njimi prevladuje vnetje, ki se lahko pojavi neposredno po samem posegu, lahko pa tudi vrsto let kasneje. Verjetnost za razvoj vnetja je med enim in dvema odstotkoma.

Rehabilitacijski program za pridobitev mišične mase in povrnitev gibljivosti ter mobilnosti

Po operativnem posegu se s kontrolnim pregledom pri ortopedu oceni stanje operiranega kolena in se opravi RTG-kontrola vsadka. Če rezultati niso optimalni, so zaželeni še dodatni kontrolni pregledi. Prve tedne in mesece po operaciji je treba izvajati predvideni rehabilitacijski program za pridobitev mišične mase in povrnitev gibljivosti ter mobilnosti. »Po operativnem posegu se opravi tudi rehabilitacija, ki se v Sloveniji izvaja v ustreznih naravnih termah. S samo rehabilitacijo omilimo bolečine, običajno se gibljivost še dodatno izboljša, poudarek je tudi na ojačitvi mišičevja in tako imenovanem izboljšanju propriocepcije,« pojasnjuje dr. Kovač in pohvali dolgoročne rezultate totalne endoproteze kolena. Verjetnost, da bo vsadek dobro funkcioniral petnajst let, je okoli 90-odstotna. V večji meri je torej totalna kolenska endoproteza doživljenjski vsadek, ki močno izboljša kakovost življenja. Približno šest tednov po operaciji so operirane osebe že sposobne opravljati običajne dnevne opravke, po nekaj mesecih pa je mogoče in priporočljivo začeti ohranjati tudi dejaven življenjski slog. Pri tem se odsvetujejo športne dejavnosti, kot so tek in kontaktni športi, priporoča pa se hojo po ravni podlagi, kolesarjenje, golf, tek na smučeh in plavanje. »Bolniki z vstavljeno kolensko endoprotezo so sposobni vseh običajnih vsakodnevnih dejavnosti, nekateri se z vstavljeno kolensko endoprotezo ukvarjajo tudi z rekreativnimi dejavnostmi, od katerih pa vsekakor odsvetujemo vse športe, ki zahtevajo nenadne spremembe smeri gibanja in hujše obremenitve sklepa,« opozarja specialist ortopedije, pri čemer je treba dodati, da tudi po operaciji koleno ne bo v enakem stanju kot takrat, ko je bilo povsem zdravo. Bistvenega pomena je gibljivost, ki jo potrebujemo za nemoteno življenje, vsakodnevne opravke in dejaven življenjski slog: »Kot že omenjeno, je med 10 in 15 % bolnikov po posegu lahko nezadovoljnih. Glavni vzrok nezadovoljstva je rezidualna bolečina, katere vzrok pogosto ni v samem kolenu, temveč v ob-kolenskih tkivih. Med druge vzroke nezadovoljstva štejemo tudi slabšo gibljivost kolena po operativnem posegu, občutek nestabilnosti in dolgotrajnejše otekanje. Znano je tudi, da vsaj polovica bolnikov po vstavljeni kolenski endoprotezi ne zmore prav počepniti oz. poklekniti, vendar večine bolnikov to ne moti pretirano, saj tega niso zmožni niti pred samim operativnim posegom.«

»Približno šest tednov po operaciji so operirane osebe že sposobne opravljati običajne dnevne opravke, po nekaj mesecih pa je mogoče in priporočljivo začeti ohranjati tudi dejaven življenjski slog. Pri tem se odsvetujejo športne dejavnosti, kot so tek in kontaktni športi, priporoča pa se hojo po ravni podlagi, kolesarjenje, golf, tek na smučeh in plavanje.«

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

MAP

Optimalna kombinacija aminokislin

Učinkovit vir beljakovin pomembnih za regeneracijo po poškodbah in posegih. Optimalna kombinacija, ki zagotavlja 99 % izkoristek in ne ustvarja dušičnih odpatkov. Brez sestavin živalskega izvora - odlično dopolnilo za vegetarijance in vegane. Idealen vir beljakovin za vse vrste športa. Primerno tudi za otroke, nosečnice in doječe ženske.

INSTITUT. O

Generalni distributer

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

ABC

A Kita ali tetiva je fibrozno vezivo, ki pritrjuje mišico na kost ali na hrustanec.

B Poškodba ahilove tetive se pogosto ponavlja.

C Najboljša preventiva je pravilna intenziteta treninga ter redno raztezanje mečnih mišic.

Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

Strokovnjaki v praksi opažajo, da se poškodba tetive pogosto ponavlja. Pogoste preobremenitve lahko privedejo do degenerativnih sprememb in tanjšanja tetive. Glavni razlog je neupoštevanje napotkov ob zaznani težavi ter nadaljnje obremenjevanje tetive. Opozarjajo, da je pri prvih znakih bolečine oziroma morebitne poškodbe smiselno obiskati zdravnika, ki postavi zanesljivo diagnozo, ter čim prej začeti z zdravljenjem – konservativnim ali operativnim. Da do poškodbe sploh ne pride, lahko sami naredimo največ s tem, da se pred vsako športno dejavnostjo dosledno ogrejemo, naredimo raztezne vaje ter poskrbimo za primerno obutev.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Tetive skrbijo za povezavo mišice s kostjo. 70 % njihove teže predstavlja kolagen. Kolagen je sestavljena beljakovina v obliki verige, ki se deli na manjše, vzporedno potekajoče enote, s svojo specifično zgradbo pa tetivam omogoča veliko razteznost. Najdebelejša in najmočnejša tetiva v človeškem telesu je ahilova tetiva. Pri odraslem človeku meri do 15 cm. Je najdaljša tetiva v telesu; povezuje dvoglavo mišico in pod njo ležečo globoko mečno mišico na zadnji strani goleni in se pahljačasto pripenja na petnico. Naloga tetive je prenašanje sile mišice na stopalo in blaženje sil, ki se proizvajajo pri krčenju stopala proti uporu. Obe mišici skupaj s tetivo sta pomembni pri odrivu in dostopu stopala na podlago. Krčenje mišic namreč omogoča, da lahko stopalo obrnemo navzdol in se dvignemo na nožne prste. Pri teku na tetivo deluje osemkratnik sile teže.

Izkušnja rekreativnega tekača

Rekreativni tekač, 40-letni **Benjamin**, pove: »V tistem času sem tekel okoli 10 kilometrov na dan. Po določenem času se je na mestu, kjer je stik tetive z mišico, začela najprej pojavljati bolečina, potem pa še oteklina. Imel sem občutek, kot da imam v oteklini kristalčke. Začel sem raziskovati in brati o tem ter zaključil, da sem si najbrž natrgal ovojnico ahilove tetive. K zdravniku sicer nisem šel, saj sem bil takrat na službeni poti v tujini, sem pa za nekaj časa nehal teči in počival. Prav tako sem si kupil drugačno obutev. Ugotovil sem, da sem imel prej previsoke športne copate, ki sem jih nadomestil z nižjimi. Prebral sem, da petni del ne sme pritiskati na notranjo ali zunanjo kost gležnja in kakor koli obremenjevati ahilove tetive. Poškodba se je sama zacelila in danes lahko spet tečem brez težav.«

Akutno vnetje ahilove tetive

Živa Arko, magistrica zdravstvenih ved, predavateljica fizioterapije na Alma Mater Europaea, zgoraj omenjeni primer komentira takole: »Moje načelo je, da nikoli ne zdravim in postavljam diagnoze, če bolnika ne vidim. Predvidevam pa, da je imel *tenosinovitis crepitans*; gre za vnetje kitne ovojnice. Lahko, da je čevelj zaradi mehanskega draženja povzročil vnetje, lahko pa vnetje povzroči tudi preobremenitev. Vnetje je običajno akutno in kot tako izzveni. Imel je srečo, da je pravi čas odnehal s tekom, pravočasno razbremenil prizadeto kito in se je vse dobro izšlo.« Pogosto se dogaja, da pri ponavljajočem se gibanju prihaja do velikih obremenitev ahilove tetive. Običajno pri teku, skakanju, tenisu ter drugih športih, ki se izvajajo na trdi podlagi. Težave nastanejo, kadar je spodnji del noge prisiljen v notranjo rotacijo, kjer se prenaša strižna obremenitev na mišice meč. Slednje se zaradi povezave z ahilovo tetivo preveč raztegnejo in postanejo dovzetne za razvoj vnetja. Za vnetja tetive in njenih poškodb so bolj dovzetni posamezniki, ki na telesne dejavnosti niso dovolj pripravljeni, se ne ogrejejo dovolj oziroma prehitro stopnjujejo dejavnosti. Razlog za vnetje ali poškodbo je lahko tudi sprememba tehnike dejavnosti, podlage ali naklona. Ključno vlogo pa igra tudi neprimerna športna obutev.

Najpogostejše težave, povezane z ahilovo tetivo

Ali drži, da imajo z ahilovo tetivo največ težav športniki? »Do neke mere so kronična stanja bolj značilna za starejše, do neke mere pa se pojavljajo tudi pri tistih, ki so imeli vnetja kot posledice poškodbe – to se lahko zgodi vsem, je pa res, da športniki te težave pogosteje opazijo, saj je to zanje zelo moteče. Rekreativni športniki pogosto preobremenjujejo ahilovo tetivo, saj se rekreirajo brez strokovnega vodstva in pogosto pridejo k zdravniku prepozno in je zato zdravljenje dolgotrajno. Kadar se pojavi oteklina in je bolečina že zelo močna ali pa se bolečina ponavlja, gre že za resno stanje. Zato je smiselno biti pozoren že ob manjši bolečini. Na to lahko opozorijo svojega športnega trenerja, kineziologa ali drugega strokovnjaka, ki jim bo pomagal modificirati trening oziroma jih bo usmeril na fizioterapevta oziroma zdrav-

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

nika,« pojasni Živa Arko. Fizioterapija lahko bistveno pomaga pri rehabilitaciji določenih težav, povezanih z ahilovo tetivo. Kljub temu pa obisk fizioterapevta kar tako, »na slepo«, ni najboljša izbira. Arkova poudari, da je pomembno poznati diagnozo in narediti ultrazvok kite. »Naša fizioterapevtska ocena se namreč razlikuje od zdravniškega postavljanja diagnoze. Fizioterapevti skušamo ugotoviti, kaj je razlog za prenaprezanje te strukture na podlagi ocene različnih dejavnikov, vezanih na delovanje mišic. Po opravljeni oceni sledijo terapije, ki pa so zelo različne – odvisno od tega, ali gre za akutno ali kronično stanje. Pri vseh kroničnih stanjih je treba biti zelo vztrajen, saj je potrebno preoblikovati mikrostrukturo, ki tvori kito. Uporabljamo več načinov vadbe; vadba z ekscentričnimi kontrakcijami je zelo pogosta, so pa še druge, ki vsaka na svoj način prispevajo k temu, da se tkivo spret prilagodi fiziološki obremenitvi.«

Včasih konservativno, včasih operativno zdravljenje

Običajno se pri akutnih vnetjih ahilove tetive strokovnjaki odločajo za konservativno zdravljenje, ki obsega mirovanje brez športnih dejavnosti, hlajenje za zmanjšanje bolečine in otekline, kasneje pa gretje obolelega področja, zdravljenje s protivnetnimi in analgetičnimi zdravili ter fizioterapijo s poudarkom na razteznih vajah. »Ko pride pacient k fizioterapevtu, si postavita kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje. Časovno lahko cilje definiramo samo v primeru, ko natančno vemo, za kakšno poškodbo gre. Kadar je bila kita strgana in jo zašije kirurg, lahko traja pol leta, da je noga normalno uporabna in pri telesni dejavnosti ni več treba razmišljati o njej. Kiti je treba povrniti kondicijo. Kadar gre za akutna vnetja, je lahko okrevanje končano že v treh tednih. Če gre za degeneracijo kite, pa lahko športniki izgubijo celo sezono ali celo kariero. Ne želim strašiti ali komu jemati volje, želim le poudariti, da je okrevanje lahko zelo dolgotrajno in zahtevno. Zato je dobro, da rehabilitacijo tovrstne težave vodi tim strokovnjakov, med njimi tudi zdravnik, ki lahko po potrebi opravi ultrazvok in predpiše jemanje potrebnih zdravil. Naš zdravstveni sitem običajno prehitro zaključi zdravljenje pri večini opisanih težav in ljudje pogosto ne vedo, na koga se potem obrniti. Dobri fizioterapevti lahko pripomorejo, da se poškodba pozdravi do konca. Mora pa biti tudi bolnik dejavno udeležen pri zdravljenju; slediti mora navodilom, sproti prilagajati obremenitve pod vodstvom fizioterapevti, dokler rehabilitacija ni končana. Tudi po opravljeni rehabilitaciji pa je še nekaj časa potrebno vodstvo kineziologa in trenerja oziroma pozornost in previdnost pri vadbi,« še pojasni Živa Arko. Strokovnjaki svetujejo prilagojeno vadbo, vaje za krepitev mišice ter vaje za raztegovanje tetive. Priporočajo uporabo vložkov za razbremenitev tetive, elastičnih kinezioloških trakov in primerno športna obutev. V primeru zapletov vnetja ali pretrganja tetive pa pride v poštev operativno zdravljenje z zašitjem tetive.

Primerna športna obutev

Pomembno je tudi, da si za športno dejavnost izberemo primerno športno obutev, ki nudi stopalu in gležnju dodatno stabilizacijo in podporo. Še posebno tekaške copate je treba izbrati skrbno in preudarno. Razlika v višini med peto in prsti razporedi sile po stopalu in vpliva na tehniko teka. Pri tekaških copatih ta razlika običajno znaša približno 10 mm. Pri nakupu preizkusite copate in bodite pozorni na dober občutek v vseh fazah koraka. Ne smete čutiti nobenih robov ali šivov, prsti morajo imeti dovolj svobode in v sprednjem delu za prst prostora. Zadnji del copatov, ki peti nudi oporo in jo ščiti pred zunanjimi vplivi, se mora prilegati tako, da ne pritiska na notranjo in zunanjo kost gležnja. Ahilova tetiva mora imeti popolno svobodo gibanja, peta pa pri pomerjanju lepo zdrsniti v copat. Copati naj bodo izbrani tudi glede na tip površine, po kateri tečete, glede na to, ali je to znotraj ali zunaj, ter glede na letni čas. Za jesenski in zimski tek je priporočljiva membrana z manjšo prepustnostjo vode, poletni copati pa naj bodo bolj zračni, da lahko stopalo diha.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

VELIKA ZGODBA O NARAVNEM ZDRAVILU GLUKOZAMIN

mag. Nikola Krstič, dr. med.

Bolezen osteoartroza ali obraba hrustanca je najbolj razširjena bolezen. Od 25. do 65. leta zaradi nje boleha 12% ljudi, v 3. življenjskem obdobju od 65. leta naprej pa ima obrabo hrustanca tja do 80% ljudi. In kateri so znaki te bolezni? Govorimo o 4 znakih. Pokanje v sklepih, manjša gibljivost, vnetje sklepov in boleči občutki oziroma bolečine. To je glavni znak in pomeni napredovalo bolezen.

Vzrok za vse te težave je stanjšani, razpokani in tudi zdrobljeni hrustanec, ki ga nismo znali zdraviti. Danes je drugače. Po letu 2000 se je uveljavilo zdravilo glukozamin, ki edino popravlja obrabljen hrustanec. Deluje vzročno in to je veliki dosežek sodobne medicine. Niso pa stvari enostavne, zato je treba paziti, ko se odločamo za zdravljenje obrabe hrustanca, na primer v kolenu. Na zdravstvenem trgu imamo tudi glukozamine, ki so prehranska dopolnila, ki jih državna komisija za zdravila ni potrdila kot zdravila. Glukozamini prehranska dopolnila ne zdravijo, ne vplivajo na vzrok bolezni, samo omilijo težave, bolezen pa se širi naprej. Bolečina se zato vrne in je večja, kljub jemanju. Zato je treba biti pozoren – **ko imamo bolezen in registrirano zdravilo, TO DVOJE SPADA SKUPAJ**.

V Sloveniji je zdravilo Glukozamin Pharma Nord že 17 let, v tem času je razvilo svoje zmogljivosti. Odvile so se številne zgodbe o uspešnem jemanju tega zdravila, zato je prav, da si pobliže ogledamo enega prvih primerov, ki je presenetil dobesedno vse: medicinsko stroko in predvsem ljudi, ki so prvič v zgodovini začeli doživljati to, da se **obraba hrustanca v 3. življenjskem obdobju DA OBVLADATI**.

VELIKA ZGODBA O ZDRAVILU GLUKOZAMIN PHARMA NORD

Zgodba gospe Marije je resnično **veliki dosežek sodobne medicine.** Ko je zvedela za zdravilo Glukozamin Pharma Nord, je bila stara 89 let in pol. Veliko ji je pomagal sin, star 65 let. Ko se je odločila za jemanje zdravila, je imela do roka za operacijo še 9 mesecev. Bila je znana kot prababica na vozičku zaradi bolečih sklepov. Živela je pri sinu, sicer je imela ločeno gospodinjstvo, ampak je bila odvisna od mladih. Redoljubna kot je bila, je začela redno jemati zdravilo **Glukozamin Pharma Nord**, po tri kapsule na dan: zjutraj, opoldne in zvečer. Po 2 mesecih rednega jemanja ji je uspelo, da je **po več letih vstala z vozička in z izjemno voljo začela uporabljati berglje**. Si predstavljate zadovoljstvo, ki jo je prevzelo! Še bolj zavzeto se je zdravila, do operacije je bilo še pol leta. Zdravstveno stanje se je še kar naprej izboljševalo. Bolečine so se umirjale, ves čas ji je vidno šlo na boljše – pri skoraj 90 letih! V naslednjih 3 mesecih **je pustila še berglje**. V neizmerno zadovoljstvo ji je bilo, da je spet postala samostojna v svojem kotičku hiše. Potem pa je bil tu še njen rojstni dan. S sinom sta si zamislila posebno presenečenje za širšo familijo. Za njen dosežek so vedeli samo ožji domači, drugi pa še ne. Dogovorila sta se, da na praznovanje rojstnega dne spet pride na vozičku in sedi v njem. Na vrhuncu slavja se je za vse prisotne zgodilo nekaj neverjetnega. **Sin je vsem naznanil, da bosta z mamo zaplesala valček.** Živa glasba je zaigrala, prababica Marija, dotlej vsem znana kot častitljiva gospa na vozičku, pa meni nič tebi nič vstane, stopi k sinu in se skupaj zavrtita. A si predstavljate to presenečenje in vzklike ter komentarje! Ja, dogodek da je kaj!

Tudi to je zdravilo GLUKOZAMIN PHARMA NORD!

Kmalu po praznovanju rojstnega dne se je oglasila tudi pri specialistu v regionalni bolnišnici. Prišla je na operacijo. Specialist ortoped kirurg jo je poznal kot staro gospo na vozičku, zdaj pa je kar prikorakala predenj. Mislili so, da se je protibolečinsko zadrogirala. Bili so v skrbeh zanjo, **saj se kaj takega v Sloveniji do takrat še ni zgodilo** in je bilo nekaj nepojmljivega. Pred operacijo se sklepi še enkrat slikajo in takrat so bili še drugič presenečeni. Mrzlično so primerjali posnetke pred več kot letom dni in sedanje in niso mogli verjeti svojim očem. Hrustanec se je obnovil, dovolj debel je bil, nič ni bilo razpok in drobcev in komentar: »Ja, gospa Marija, kaj je z vami!? Kaj ste naredili? **Kaj se je zgodilo? Operacije ne bo, ker je ne more biti!**« In takrat jim je povedala, kaj jemlje, koliko časa to traja in da je bila prepričana, da bo tako, ker že tri mesece hodi tudi brez bergelj!! Pa še to se je pohecala: Veste, **rada imam tudi suhe slive in so se potem vsi smejali.**

Zgodba je res enkratna in vse pove, kako uspešno je zdravilo Glukozamin Pharma Nord.

Glukozamin
Pharma Nord kapsule
mic mengeš
tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544
www.micmenges.com

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

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Hrana za sklepe, mišice in kosti

Renata Hribar, dr. med., spec. anesteziologije

Človeško telo je čudežni stroj z nešteto funkcijami, ki nam omogočajo vsakodnevno gibanje, življenje, povsem osnovne življenjske procese. Zato je prav, da telo, kot tudi gibalni sistem z mišicami, kostmi in sklepi vred, pravilno negujemo, hranimo. Naši sklepi so vsakodnevno izpostavljeni številnim obremenitvam, s starostjo pa se začne breme, ki ga kosti nosijo desetletja, odražati tudi na njihovi vitalnosti. Težav s sklepi in okostjem se običajno zavemo prepozno, ko se soočimo s prvimi težavami.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Staranje našemu telesu ne prizanaša. Kosti s starostjo začnejo izgubljati gostoto, kar lahko privede do številnih kostnih bolezni, od osteoporoze do osteoartroze. Prvo pogosto imenujemo kar tiha bolezen, saj ostaja nevidna vse do prvega zloma. Kljub svoji razširjenosti. Osteoporozo namreč vsaj enkrat v življenju doživi vsaka tretja ženska in vsak šesti moški. Najpogostejša je pri ženskah med menopavzo in po njej, glavni krivec pa je pomanjkanje estrogena v telesu. Krhke kosti močno poslabšajo kakovost življenja posameznika, kar lahko vpliva tudi na njihovo duševno zdravje in socialno vključenost. V Sloveniji osteoporoza teži kar 5,4 % prebivalcev, s staranjem prebivalstva pa se pričakuje, da bodo številke v prihodnje vse višje. Med kroničnimi obolenji sklepov sta najpogostejši osteoartroza (obraba sklepov) in spondiloartroza (obraba hrbtenice), ki prav tako predstavljata veliko breme za posameznika in zmanjšujeta njegovo kakovost življenja. Za osteoartrozo je značilna degeneracija sklepnega hrustanca, bolezen pa so znanstveniki pripisali že zgodnjim primatom in dinozavrom. Gre namreč za najstarejšo zdravstveno težavo na svetu, pri kateri se zaradi okvare kolagena in proteoglikanov začne nenadzorovano razraščanje hrustanca, v naslednji fazi se ta stanjša in v kostnini pod hrustancem se pojavijo votlinice, ki kost oslabijo. Ob robovih sklepa se kostnina razraste, oblikujejo se izrastki, ki onemogočajo normalno delovanje sklepov in povzročajo bolečine. Tudi mišice s staranjem začnejo izgubljati moč, po 60. letu starosti naj bi odrasel tako izgubljal kar 3 % moči letno. Sklepi zaradi vse manjše elastičnosti kit postajajo vse bolj trdi, mišice se vse slabše krčijo, kar vpliva na samo gibljivost človeškega aparata. Procesom staranja se ni mogoče izogniti, lahko pa jih upočasnimo z uravnoteženo prehrano, zdravim življenjskim slogom, primernim gibanjem. Številni pomoč poiščejo tudi v prehranskih dodatkih.

Glukozamin

Glukozamin je telesu naravna snov, ki se v največji meri nahaja v naših jetrih, ledvicah in hrustancu ter je ključnega pomena za dobro delovanje naših sklepov. »Glukozamin je po kemijski sestavi aminosladkor, ki pa pomembno ne vpliva na raven krvnega sladkorja in ga brez posebnih omejitev lahko uživajo tudi sladkorni bolniki. Najdemo ga v skoraj vseh tkivih telesa, še posebej veliko ga je v sklepnem hrustancu in vezivnih tkivih, zato je logično, da njegovo pomanjkanje vodi do motenj v delovanju teh struktur. Poleg tega, da je pomemben gradnik teh struktur, je tudi mediator pri tvorbi in vzdrževanju sklepnih tkiv (hrustanec, vezivno tkivo, sklepna tekočina ...),« pojasnjuje **Renata Hribar, dr. med., spec. anesteziologije** z reanimatologijo, sicer vodja Enote za klinično prehrano Splošne bolnišnice v Novem mestu. Glukozamin tako izboljšuje gibljivost sklepov in nam olajša gibanje. Upočasni obrabo sklepnega hrustanca in spodbuja nastajanje osnovnega vezivnega materiala hrustanca ter s tem spodbuja njegovo obnavljanje. Pomanjkanje glukozamina je pogosto posledica staranja, saj začne njegovo število vpadati po 50. letu, še pogosteje pa je zmanjšana vrednost tega rezultat (mikro)poškodb, travm. Prav zaradi tega, pojasnjuje sogovornica, je uživanje prehranskih dodatkov z glukozaminom dobrodošlo tudi pri mladih, v primeru športnih poškodb hrustanca, tetiv, vezi. Ker sposobnost tkiv s staranjem upada, je dodajanje gradnikov, pomembnih za obnovo, še pomembnejše za splošno vitalnost gibalnega sistema: »Kot prehranski dodatek je učinkovit pri blagih oblikah okvar sklepnega hrustanca in veziva, ne glede na vzrok za to. Najsi bo poškodba, degenerativni procesi, revmatska obolenja ..., okvare se kažejo kot bolečine ob obremenitvah, včasih tudi v mirovanju, zlasti v nočnem času, otekline sklepov, slabša in omejena gibljivost sklepov.« Priporočen dnevni odmerek je 1200 mg, od tri do šest tednov. Če so učinki vidni, terapijo nadaljujemo vsaj tri mesece. Delovanje glukozamina je namreč odvisno od vrste dejavnikov, predvsem je pomembno, kako naše črevesje posamezen element absorbira in kako se odzove naš metabolizem. Po študijah sodeč pa naj bi se rezultati uporabe glukozamina že po nekaj tednih odražali s povečanim obsegom gibljivosti sklepov in umiritvijo bolečin.

Vitamin D

Vitamin D se v našem telesu tvori s pomočjo ultravijolične svetlobe. V poletnih mesecih nam ga tako ne primanjkuje, drugače pa je v delu leta, ko je na voljo manj sončnih žarkov. Po raziskavah sodeč je v celinskem podnebju, v katerem se nahaja tudi Slovenija, potrebam po vitaminu D s soncem zadostiti le od marca do oktobra. Takrat morajo biti naše roke in obraz približno petnajst minut, vsaj dvakrat tedensko, izpostavljene sončni svetlobi. Vita-

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

min D igra pomembno vlogo pri razvoju zob in kosti, vpliva pa tudi na delovanje imunskega sistema. Pospešuje zmožnost tankega črevesja za absorpcijo kalcija in fosforja, s tem pa pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo mineralov v krvi, omogoča mineralizacijo kosti in vpliva na diferenciranje celic kože. Ob tem vpliva še na prenos hormonsko občutljivih genov, kar uravnava tvorbo beljakovin. V zimskem času je pomanjkanje vitamina D pogosto, saj ga je treba nadomeščati z ustrezno prehrano, tudi prehranskimi dodatki. V živilih rastlinskega izvora se vitamin D nahaja v obliki ergokalciferol (vitamin D2), medtem ko ga v živilih živalskega izvora najdemo kot holekalciferol (vitamin D3). To pod vplivom UVB-žarkov sintetizira tudi človeško telo.

Kolagen

Kolagen je osnovni gradnik hrustanca, obenem pa najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu, saj predstavlja kar tretjino vseh beljakovin v telesu. S staranjem, pogosto že po 20. letu starosti, se proces nastajanja kolagena v našem telesu upočasni, po 35. letu pa drastično upade. To se odraža s pojavom celulita, gub, izsušeno in hrapavo kožo ter lomljivimi nohti in lasmi brez leska. Kolagen je naravno telesno lepilo, ki veže in podpira telesna tkiva ter notranje organe, posledično pa jih vzdržuje pri dobrem zdravju. Ob njegovem pomanjkanju je torej skelet oslabljen, prav tako tudi mišice. V telesu najdemo več kot 14 vrst kolagena. V hrustančnem tkivu se nahaja v večji meri kolagen tipa 2, ki ga najdemo tudi v prehranskih dopolnilih.

Hialuronska kislina

Tudi hialuronska kislina (HK) je v našem telesu naravno prisotna, z leti pa začne njena količina upadati. Hialuronska kislina tvori sinovialno tekočino in je zatorej primerno mazilo za sklepe, obenem pa ščiti površino hrustanca. Blaži tudi vnetja in bolečino ter je ena osrednjih sestavin medvretenčnih ploščic. Viskoznost sinovialne količine se zmanjša, zatorej ta ni več zmožna zaščititi sklepov. Trenje med sklepi se poveča, kar privede do poškodb površine hrustanca. »Hialuronska kislina ima v našem telesu izjemno pomembno vlogo pri vzdrževanju zadostne količine vode v naši koži, sklepni in očesni tekočini. Kar polovica HK se nahaja v koži. Sodeluje pri nastajanju kolagena, sklepnega hrustanca, sklepne tekočine in tako skrbi za prožnost sklepov in seveda našega ogledala – kože. Približno tretjina HK se dnevno razgradi in ponovno sintetizira. Ena molekula HK lahko zadrži v sebi do tisočkrat težjo količino vode, kot je ona sama,« pojasnjuje dr. Hribarjeva, ki obenem opozarja, da je po 30. letu, zaradi zmanjševanja sinteze v telesu priporočljivo uživanje prehranskih dopolnil s HK. Najpogosteje jih najdemo v kombinaciji s kolagenom, tudi glukozaminom.

MSM (metilsulfonilmetan)

Organska oblika žvepla, poimenovana MSM, se nahaja v vseh živih organizmih. Žveplo je tretji najpogostejši mineral v telesu in predstavlja kar četrtino naše skupne mase. Skrbi za ustrezno delovanje imunskega sistema in obnovo tkiv. Je bistvenega pomena za zdrav razvoj sklepnega hrustanca in kreatina ter igra pomembno vlogo v boju proti staranju, pri tvorbi kolagena in krepitvi kosti, sklepov, las, nohtov ter celo kože.

Šipek

Rastlinski svet nam nudi vrsto predstavnikov, ki imajo pomembno vlogo pri ohranjanju gibljivih sklepov in vezi. Po rezultatih raziskovalnih projektov in znanstvenih študij šipek deluje protivnetno in povečuje gibljivost sklepov ter prispeva k naravni obnovi hrustanca. Iz telesa izloča nakopičene soli sečne kisline in posledično blagodejno vpliva pri zdravljenju revmatskih bolezni. »Šipek je izjemen naravni vir vitamina C, ki je pomemben pri zaviranju vseh vnetnih procesov in imuno stimulator, torej stimulira naš imunski sistem. Vsaka poškodba, okvara katerega koli tkiva, celice našega telesa potrebuje obnovo in brez vitamina C je ta praktično nemogoča. Dodajanje vitamina C, zlasti v naravni obliki, kot je to npr. v izdelkih z izvlečki šipka, je pri teh procesih izjemnega pomena,« pojasnjuje sogovornica in dodaja, da se noben del našega telesa ne bo obnovil brez vključevanja vitamina C. Ker pa je le tega v šipkovem čaju zelo malo, saj je občutljiv na visoke temperature (nad 30 °C), ga je treba zaužiti kako drugače, recimo v obliki šipkovega izvlečka.

Gabez in arnika

Številni v primeru poškodb kosti, pokostnice ali sklepov posežejo tudi po zeliščih. »Gabez in arnika sta oba zdravilni rastlini, ki vsebujeta protivnetne učinkovine. Med zdravilne rastline sta uvrščena na podlagi stoletne učinkovite uporabe v ljudski medicini in zato ne potrebujeta brezštevilnih kliničnih študij,« razjasni specialistka anesteziologije z reanimatologijo, vodja ambulante za klinično prehrano na SB Novo mesto. Ob tem poudarja, da so izvlečki v obliki tekočin, krem, gelov itd. namenjeni le lokalni uporabi na nepoškodovani koži, ne uživanju. Tako arnika kot gabez namreč zmanjšujeta vnetne procese in pospešujeta nastajanje novega kostnega tkiva: »Z izboljšano prekrvavitvijo, na katero deluje tako masaža sama po sebi kot uporaba zdravilne rastline, pospešimo odstranjevanje odmrlih in poškodovanih celic, kot tudi pospešimo nastajanje novih, zdravih.«

Tudi mišice s staranjem začnejo izgubljati moč, po 60. letu starosti naj bi odrasel tako izgubljal kar 3 % moči letno. Sklepi zaradi vse manjše elastičnosti kit postajajo vse bolj trdi, mišice se vse slabše krčijo, kar vpliva na samo gibljivost človeškega aparata. Procesom staranja se ni mogoče izogniti, lahko pa jih upočasnimo z uravnoteženo prehrano, zdravim življenjskim slogom, primernim gibanjem.

V Hotelu Lev v 11. nadstropju že 17 let deluje **koncesijska ortopedska ambulanta**. Opravljamo vse ortopedske preglede na hrbtenici in sklepih. Izvajamo diagnostiko bolezni lokomotornega aparata s fizičnimi pregledi, napotujemo na dodatne preiskave (Rtg, MRI, CT, scintigrafije). Podajamo tudi mnenja pred pregledi na različnih komisijah. Izvajamo ultrazvočne preiskave sklepov. V boleče sklepe dajemo blokade in napotujemo na fizioterapijo. Na željo pacientov izvajamo tudi samoplačniške preglede in v tem sklopu se poslužujemo tudi z dokazi podprte **biološko regulativne medicine** – injekcijskega zdravljenja hrbtenice, sklepov, sklepnih ovojnic, tetiv in vezi s kolagenom in hialuronsko kislino, pri čimer bistveno skrajšamo čas rehabilitacije. Poleg injiciranja kolagena v sklepe in ob njih uporabljamo tudi novo obliko hialuronske kisline za prizadete tetive (Ahilovo tetivo, teniške komolce in boleča ramena). V zelo obremenjene kolenske sklepe injiciramo poseben hidrogel hialuronske kisline, ki ščiti koleno pred preobremenitvami.

UltraMedica
specialistična ortopedska ordinacija

Prim. Rasto Stok dr. med.
*Hotel Lev, 11. nadstropje, Vošnjakova 1, 1000 Ljubljana // **Tel.: 01 433 2004***

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Ohranite svobodo in užitek gibanja

"Pacientom, ki prihajajo v našo ambulanto na fizioterapijo zaradi težav s sklepi in hrbtenico poleg redne telesne aktivnosti in izvajanja terapevtskih vaj **priporočamo tudi redno jemanje Medexovega Collagen flex curcumina**. Vsebuje patentiran naravni kolagen, ki preprečuje razgradnjo lastnega kolagena. Patentirani kurkominoidi imajo kar 40-krat boljšo absorpcijo od klasične kurkume. Ta zmanjšuje bolečine in otrdelost v sklepih, kar je želja vsakega pacienta. Pomembna sestavina je tudi hialuronska kislina, ki deluje protivnetno in tako vpliva na zmanjševanje bolečine. Za boljšo čvrstost in elastičnost vezivnega tkiva pa poskrbi silicij. Formulo dopolnjujeta pomembna vitamina D in C. **To je res učinkovita kombinacija**. Pacientom svetujemo, naj bodo pri izbiri prehranskih dopolnil za sklepe pozorni predvsem na klinično potrjeno učinkovitost sestavin in njihovo kombinacijo. **Učinkovitost Medexovega Collagen flex curcumina je potrjena s kliničnimi študijami**."

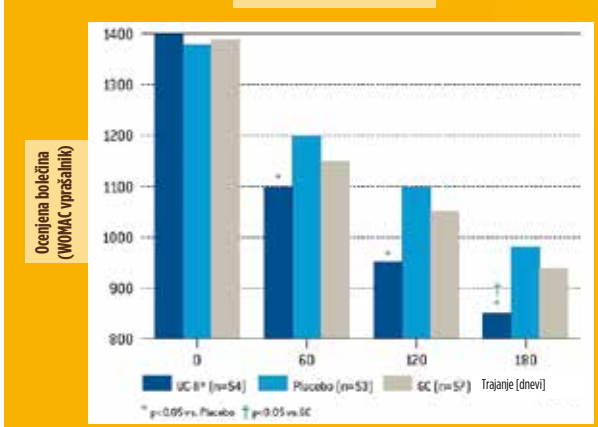
DA SI POVRNETE SAMO ZA 1 EURO NA DAN SVOBODO GIBANJA

Učinkovita kombinacija sestavin za podporo hrustancu in kostem

NATIVNI KOLAGEN TIP II b-2 cool®

Nativni kolagen iz piščančjega hrustanca b-2 cool® ima ohranjeno trodimenzionalno strukturo. Po sestavi je **enak kolagenu, ki ga najdemo v sklepih**. Klinične študije kažejo na učinkovitost že pri dnevnem odmerku 40 mg. Prav takšen odmerek vsebuje Collagen flex curcumin.

NATIVNI KOLAGEN
KLINIČNE RAZISKAVE



Zmanjšanje bolečine v sklepih v primerjavi s placebom ali kombinacijo glukozamina in hondroitina (GC). Povzeto po Lugo s sod., 2016, na nativnem kolagenu UC-II®, 40 mg dan (UC-II® ima enako sestavo in postopek pridobivanja kot nativni kolagen b-2cool®, ki ga uporabljamo v našem izdelku)

KURKUMINOIDI CAVACURMIN®

Kurkuma ni le začimba, ampak jo že stoletja uporabljajo v ljudskem zdravilstvu. Vsebuje močne antioksidante kurkominoide, ki pa se zelo slabo absorbirajo. Izvleček kurkume CAVACURMIN® je pridobljen po posebnem postopku, ki omogoča **kar 40-krat več jo biorazpoložljivost**.

VITAMINA D IN C

Vitamin D prispeva k **ohranjanju zdravih kosti in delovanju mišic**, vitamin C pa ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

NARAVNI VIR SILICIJA IZ IZVLEČKA BAMBUSA

Silicij, katerega vsebnost se z leti v sklepih zmanjšuje, povezuje kolagenska vlakna ter **vzdržuje čvrstost in elastičnost**, pomemben pa je tudi za trdnost kosti.

HIALURONSKA KISLINA EXCEPTIONHYAL® STAR

Hialuronska kislina deluje kot neke vrste **mazivo za sklepe**. Pripomore k blaženju udarcev, do katerih pride ob obremenitvah in gibanju. Molekule hialuronske kisline EXCEPTIONHYAL® STAR posnemajo naravno prisotno hialuronsko kislino v telesu in zato delujejo bolj celostno in učinkovito.

medex od 1954 | *Moč čebel. Dokazi znanosti.*

Collagen flex curcumin | 080 1210

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Ortoza ali opornica je medicinski pripomoček, ki se uporablja kot del rehabilitacije.

B S steznikom lahko pri mladih z deformacijo hrbtenice preprečimo napredovanje krivine.

C Fizioterapija je pomemben del rehabilitacije ob nošnji različnih ortoz oziroma opornic.

Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

Ortoze ali opornice so pripomočki, ki se uporabljajo kot sestavni del rehabilitacije; z opornicami vplivamo na izboljšanje telesnih funkcij (npr. ohranjanje in izboljšanje gibljivosti) in zgradb (npr. imobilizacija zloma). Ortoze sodijo med medicinske pripomočke iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. V šifrantu medicinskih pripomočkov so razdeljene po skupinah na ortoze za hrbtenico, ortoze za ude (zgornje in spodnje ude) ter vakuumske opornice (za stopalo oziroma podplat). Več o ortozah za hrbtenico nam je povedala Marina Rojc, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine iz Bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Ortoze ali opornice lahko razdelimo glede na del telesa, na katerega delujejo, na primer ortoze za hrbtenico, zgornje (rama, komolec, zapestje itd.) in spodnje ude (kolki, koleno, pogačica, gleženj itd.). Lahko jih delimo tudi na statične in dinamične. Statične opornice pomagajo vzdrževati položaj, dinamične pa so namenjene povečanju gibljivosti poškodovanega predela oziroma sklepa, ki je zaradi poškodbe, na primer zloma ali operacije, ostal slabo gibljiv. Dinamične opornice se lahko na primer uporabljajo pri zdravljenju tetiv, saj lahko bolniki v njih tudi telovadijo. Pomembna razlika med opornicami je tudi v tem, ali so izdelane serijsko ali individualno. Individualne opornice so oblikovane glede na potrebe vsakega poškodovanca posebej oziroma glede na postavljeno diagnozo in trenutno stanje prizadetega dela. Z opornico se učinek zdravljenja podaljša, čas rehabilitacije pa skrajša. Opornice so povsem prilagojene poškodovanemu delu, med rehabilitacijo pa jih je glede na trenutno stanje mogoče tudi preoblikovati. Individualno izdelana opornica ima prednost pred serijsko izdelanimi. Idealna opornica mora biti trpežna, lahka za nošenje, higienska, estetska in cenovno dostopna. Vsak bolnik mora dobiti tudi navodila o uporabi opornice ter biti pozoren na morebitne spremembe na pripomočku. »Namen vseh opornic je povečati, ohranjati ali izboljšati funkcijske sposobnosti posameznega poškodovanega dela telesa. S tem pa povečamo tudi njegovo kakovost življenja,« poudarja **Marina Rojc**.

Ortoze za hrbtenice – stezniki

V Ortopedski bolnišnici Valdoltra v Ankaranu so najbolj znani po zdravljenju otrok z deformacijo hrbtenic. »Poleg Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča smo edini, ki lahko predpisujemo individualne ortoze za hrbtenico oziroma steznike, kot smo jih nekoč imenovali. V bolnišnici na tedenski ravni predpisujemo tovrstne ortoze za hrbtenico za otroke, poleg teh pa v manjšem številu tudi druge vrste serijsko izdelanih ortoz,« pojasni Marina Rojc ter poudari, da se na tem področju v zadnjih letih dogajajo pozitivne spremembe. »Konservativno, to je neoperativno zdravljenje pridobiva veljavo in vsako leto več je kakovostnejših spinalnih ortoz. Morda se še spominjate ortoz, ki so imele kovinske palice, ki so bile nameščene na medenično košaro in vratni predel in so »raztegovale hrbtenico«? To so bile zelo vidne, vpadljive ortoze in tudi zelo težke za nošnjo. Zaradi kovin so se pojavljale alergije, zaradi stalnega pritiska na predel čeljusti pa deformacije. Današnje spinalne ortoze so prijaznejše za nošnjo, pod oblačili skoraj nevidne, predvsem pa narejene za vsakega otroka posebej individualno – glede na njegovo krivino hrbtenice. S temi sodobnejšimi ortozami dosegamo tudi zelo dobre rezultate.« Sicer pa se ortoze za hrbtenico delijo na del, ki ga zaobjamejo: ortoza za vratno hrbtenico (CO, CTO), ortoza – torakalni oprtnik (TO), ortoza za hrbtenico (CTLSO, TLSO), ortoza za ledveno-križni predel (LSO).

Individualne ortoze izdelujejo inženirji ortotike

Ortoze so lahko serijsko izdelane, predpiše jih zdravnik, bolniki pa jih prevzamejo v specializiranih trgovinah. Marina Rojc prizna, da pri tem zdravnik nima najboljšega nadzora nad tem, kakšen pripomoček bolnik dejansko dobi in uporablja. »Mi bolniku napišemo naročilnico s šifro ortoze, ki jo potrebuje, na primer za ojačan križni pas. Vendar ne vemo, kakšen pripomoček bo bolnik dejansko dobil. Če mu predpišemo ortozo za padajoče stopalo, ki je serijsko izdelana, je to seveda drugače, kot če dobi individualno izdelano ortozo.« Prednost serijsko izdelanih ortoz je, da nanje ni treba čakati in jih lahko kupimo takoj. Čas za izdelavo individualne ortoze pa je običajno okoli tri mesece. Individualne ortoze izdelujejo inženirji ortotike in protetike, ki lahko delujejo tudi kot zasebniki. Za izdelavo kakovostnega pripomočka potrebujejo veliko različnih informacij o osebi, ki bo ta pripomoček uporabljala. Njihov namen in želja je, da bi lahko izdelali tehnično funkcionalen pripomoček, ki bo v

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

kar največji meri zadostil potrebam uporabnika. Oskrba bolnika z ortozami in protezami je v najboljšem primeru timsko delo. V timu poleg bolnika in njegovih svojcev sodelujejo zdravnik specialist za fizikalno in rehabilitacijsko medicino, diplomirani inženir ortotike in protetike, fizioterapevt, delovni terapevt in po potrebi tudi drugi člani rehabilitacijskega tima. Osnova oskrbe so natančna anamneza, klinični pregled in biomehanska analiza bolnikovega stanja. Člani tima ob pregledu določijo osnovno vrsto pripomočka ter njegovo zahtevano funkcijo. To je osnova, na podlagi katere diplomirani inženir ortotike in protetike izbere ustrezne materiale, obliko in sestavne dele pripomočka. Pomembni so tudi podatki o bolnikovi etiološki diagnozi, o drugih boleznih, o prejšnjih poškodbah in njihovih posledicah. Dobrodošel je tudi natančen opis bolnikovih težav pri različnih dejavnostih ter opis okolja, v katerem bolnik živi oziroma uporablja pripomoček.

Ortoza kot modni dodatek?

»Večino ortoz za hrbtenice predpisujemo otrokom v obdobju rasti, seveda pa se lahko ortoze po meri narede tudi za odrasle, kjer ni več možnosti za operacijo,« pove Rojčeva. Poudari, da je razvoj spinalnih ortoz tako napredoval, da se je bistveno zmanjšalo število operativnih posegov. Napredek pa ni očiten zgolj v njihovi funkcionalnosti, temveč tudi v videzu. Kljub temu da so ortoze hrbtenice medicinski pripomoček za resna zdravstvena stanja, pa je bolnikom – še posebno otrokom – nekoliko v veselje vsaj to, da so ortoze dandanes lahko že prav prijetne na pogled. »Pri individualno izdelanih ortozah si lahko otroci izberejo barve oziroma vzorec potiska, ki jim je všeč. Tako se fantje pogosteje odločajo za modre in ortoze v videzu džinsa, deklice pa za rožnate. Te ortoze danes so vsekakor bolj privlačne kot nekoč. Tudi zato jih otroci raje in lažje nosijo; uporabljati jih morajo namreč vsaj v večini primerov 20 ur na dan,« še pojasni Marina Rojc.

Vas zanima poklic ortotika in protetika?

Ortotik in protetik je tehnični poklic v zdravstvu. Študijski program Ortotika in protetika izvajajo na Visoki šoli za zdravstvo Univerze v Ljubljani in traja tri leta. Pri izvajanju študija sodelujejo predavatelji visoke zdravstvene šole, predavatelji z različnih fakultet ljubljanske univerze in strokovnjaki institucij, ki se ukvarjajo s strokovnim področjem ortotike in protetike. Velik del študija obsegajo laboratorijske in klinične vaje, kjer se študentje srečujejo z zdravstvenimi problemi bolnih in poškodovanih ljudi. Po zaključeni diplomi se delo ortotika in protetika nadaljuje med ljudmi in za ljudi, zato je ta poklic primeren za osebe, ki so sočutne in vidijo smisel dela v tem, da pomagajo otrokom, bolnim, ostarelim in poškodovanim.

Vam je potekla pravica do medicinskega pripomočka?

Zavarovana oseba ima pred iztekom trajnostne dobe medicinskega pripomočka pravico do prilagoditve medicinskega pripomočka, in sicer v skupni višini največ polovice vrednosti prejetega medicinskega pripomočka, pri protezah udov pa največ 70 % vrednosti prejetega medicinskega pripomočka. Zavarovana oseba ima tudi pravico do novega medicinskega pripomočka, če ga potrebuje zaradi anatomskih ali funkcionalnih sprememb. To še pred iztekom trajnostne dobe ugotovi in potrdi zdravnik. V primeru, da je postal pripomoček neuporaben, pa se ta pravica lahko ugotavlja tudi po izteku trajnostne dobe.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice

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

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

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

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

Simptomatska terapija ne pomaga

Kot pove mag. fizioterapije **Bernard Nikšić-Nado**, direktor centra, so se za ustanovitev centra pri nas odločili zato, ker je veliko bolnikov v Zagreb prihajalo iz Slovenije. Zdaj, po enem letu, ugotavljajo, da bi tudi tu potrebovali več centrov, saj so potrebe velike. Po njegovih besedah k njim prihajajo bolniki, ki jim uradna medicina ni mogla pomagati in jim je preostala le še operacija. Bernard Nikšić je iskal metodo, ki bi pomagala pri težjih poškodbah hrbtenice, saj se ni strinjal s klasično fizioterapevtsko obravnavo težjih poškodb, predvsem hernije diska. Običajno se namreč tudi v teh primerih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v utesnjenosti živca.

Razlika v tlaku dela čudeže

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

Večletne težave so bile premagane

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

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

Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

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

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

- Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice je od lani na voljo tudi pri nas.
- Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.
- Pomagajo lahko 80 odstotkom bolnikov, ki pridejo k njim.

NADO CENTER ZDRAVJA

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!

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

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

ABC

A Vsaka ukrivljenost hrbtenice še ni nujno skolioza.

B Prve znake skolioze opazijo starši ali pediatri na sistematskih pregledih.

C Idiopatske skolioze so najpogostejše in predstavljajo skoraj 80 % vseh primerov.

Prvi znaki skolioze

Doc. dr. Matevž Topolovec, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije

O skoliozi govorimo, kadar je ukrivljenost hrbtenice več kot 10 stopinj z rotacijo vretenc. Ne gre za bolezen, ampak deformacijo določenega dela hrbtenice v vseh treh ravninah hkrati. Rast hrbtenice je najhitrejša v prvih štirih letih življenja, nato se v naslednjih letih upočasni do ponovne hitre rasti v obdobju najstništva in se konča pri dekletih do starosti 15 let, pri dečkih pa do 17. leta. Prve znake skolioze največkrat opazijo pediatri pri rednih sistematskih pregledih otrok. O tem, kako skoliozo prepoznati in omejevati, smo se pogovarjali z doc. dr. Matevžem Topolovcem, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kdo običajno odkrije skoliozo in kdaj?
Običajno skoliozo odkrijejo dovolj zgodaj. Asimetrijo hrbtenice najprej opazijo starši ali pediater, ki nato otroka napoti v specialistično ambulanto v nadaljnjo obravnavo. Treba je ugotoviti, ali gre za strukturno ali nestrukturno skoliozo. O strukturni skoliozi govorimo, ko je poleg stranske ukrivljenosti prisotna tudi rotacija ali druge značilnosti deformacije. Nestrukturna skolioza pa je samo stranska ukrivljenost hrbtenice. Kadar pri slednji odpravimo vzrok, se hrbtenica poravna. Pri strukturni skoliozi pa je stanje žal ireverzibilno oziroma trajno.

Lahko poveste nekaj primerov te »neprave«, nestrukturne skolioze?
Nestrukturna oziroma funkcionalna skolioza se pojavlja pri bolnikih z neenako dolžino nog ali na primer pri kontrakturah v predelu kolčnih sklepov. Kadar nekatere mišice v sklepu vlečejo močneje kot druge, sčasoma ta neuravnoteženost privede do nadaljnjega skrajševanja in nepravilnega položaja sklepov. To skrajševanje mišic in drugih tkiv imenujemo kontrakture. Nestrukturna skolioza se lahko pojavi tudi zaradi vnetnih procesov. Med nestrukturne skolioze sodijo še histerične skolioze in krive hrbtenice zaradi slabe drže.

Za katere skolioze gre običajno pri najmlajših?
Pri strukturnih skoliozah ločimo kongenitalne, miopatske, nevropatske in idiopatske. Pri najmlajših gre za prirojene, kongenitalne skolioze. Pri razvoju ploda v maternici, pa tudi kasneje, se vretenca med seboj ne ločujejo pravilno in ostajajo med seboj povezana. Z rastjo se to pokaže kot krivina. Deformacija, ki lahko nastane pri otrocih od rojstva do konca rasti, nastane v vseh treh ravninah hkrati. Krivina narašča v obdobjih pospešene rasti, torej v času pubertete. Z večanjem krivine se spreminjajo tudi okoliški deli telesa; telo postane zvito in nesimetrično. Tipična deformacija je pojav hemivertebre, ki je posledica pomanjkanja tvorbe ene polovice telesa vretenc. Je pogost vzrok prirojene skolioze.

Katere skolioze običajno zaznate pred začetkom pubertete oziroma najstništva?
Tista, ki jih zaznamo pred desetim letom, je običajno nevromuskularna skolioza. Nastane kot posledica okvare spodnjega motoričnega nevrona, na primer pri otroški paralizi, ali zgornjega motoričnega nevrona, na primer pri cerebralni paralizi. Zaradi nepravilno delujočega nevromuskularnega sistema imajo različne deformacije oziroma ukrivljenosti. Pri teh težavah vzroka ne moremo odpraviti, saj se poškodba možganov zgodi pred rojstvom ali med njim. Lahko pa ob pravem času to skoliozo operiramo.

Ali pred desetim letom starosti opazite še kakšne druge skolioze?
Idiopatske skolioze so najpogostejši tip skolioz in predstavljajo v celotnem številu skoraj 80 % vseh primerov. Pojavljajo se pri povsem zdravih otrocih od rojstva naprej v različnih starostnih obdobjih. Pravega vzroka ne poznamo. Manjši delež idiopatskih skolioz se pojavi pred desetim letom; to so skolioze, ki zahtevajo bistveno bolj agresivno spremljanje, po potrebi tudi mavčenje. V teh mladih letih uporabljajo bolniki tudi steznike, ki pa jih je treba pogosto prilagajati glede na rast. Steznike krije osnovno zdravstveno zavarovanje.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Katere primere skolioz odkrijete v obdobju najstništva?
90 % primerov vseh idiopatskih skolioz so adolescentne skolioze. Največ novih se odkrije v pubertetnem obdobju, torej po desetem letu starosti. Lahko napredujejo in se večajo, dokler skelet hrbtenice raste. Pogosteje se pojavljajo v družinah, kjer je eden izmed staršev že imel skoliozo – verjetnost je 10-odstotna. Veliko pogosteje jo imajo deklice; razmerje med deklicami in dečki je kar osem proti ena. Čeprav ne poznamo vzroka nastanka, obstajajo različne teorije kot npr. spremembe v hormonskem stanju pri deklicah v puberteti. Odkritih je bilo tudi 53 genetskih markerjev, vendar pravi vzrok ni znan.

Najbrž starši, ki imajo tudi sami skoliozo, to veliko hitreje opazijo tudi pri otrocih?
Gotovo. Starši, ki imajo skoliozo, so na prve znake veliko bolj pozorni. Pa tudi starši, ki sami nimajo skolioze, običajno prvi opazijo znake spremembe pri otrocih. Otrokom v fazi hitre rasti se poslabša drža in običajno starši ugotovijo, da ima otrok povešeno ramo. Ko so otroci v kopalkah, so še posebno pri močnejših otrocih bolj vidne tudi asimetrične kožne gube na hrbtu. Kot sem že omenil, pa te spremembe najpogosteje opazijo na sistematskih pregledih. Morda se spomnite testa s predklonom – to je test za skoliozo. Ko otrok naredi predklon, se jim lahko ena stran prsnega koša dvigne in vidna je asimetrija oziroma rotacija vretenc.

Bolečina ni kazalnik skolioze?
Ne. Skolioza ne boli, bolniki nimajo bolečin. V primeru bolečine pri obstoječi skoliozi pa je potrebna dodatna previdnost; preveriti je treba, ali je prisotno vnetje. Širša diagnostika vsebuje rentgenski pregled, na podlagi katerega lahko veliko bolj natančno opredelimo težave.

Kako poteka diagnostika skolioze?
K nam v Ortopedsko bolnišnico Valdoltra običajno napoti bolnike pediater, ki je klinično ali po anamnezi ugotovil, da gre za asimetrijo hrbtenice. Bolnika najprej pregledamo s skoliometrom in natančno izmerimo krivino. Preverimo, ali morda ne gre za katerega od nestrukturnih vzrokov, npr. prikrajšano nogo ali nevrološko obolenje. Tudi na naših pregledih smo že odkrili kakšno nevrološko obolenje, ki povzroča skoliozo ali genetsko motnjo, kot je npr. marfanov sindrom. Vedno pri diagnostiki iščemo morda spregledan vzrok za nastanek skolioze, čeprav pri idopatskih skoliozah vzrok ni znan. V primeru, da tak vzrok odkrijemo, ga seveda poskušamo zdraviti, če je to le mogoče.

Če ugotovite, da zdravljenje ni mogoče, pa že sledi operacija?
Ne. Najprej naredimo rentgensko sliko, saj je pravilna ocena mogoče zgolj na podlagi rentgenske slike. Ocenimo velikost skolioze, in kadar so krivulje pod 25 stopinj, jih zgolj opazujemo. Kadar krivulja doseže 25 stopinj ali več, je to indikacija za predpis steznika. Za operacijo se odločimo pri 45 stopnjah.

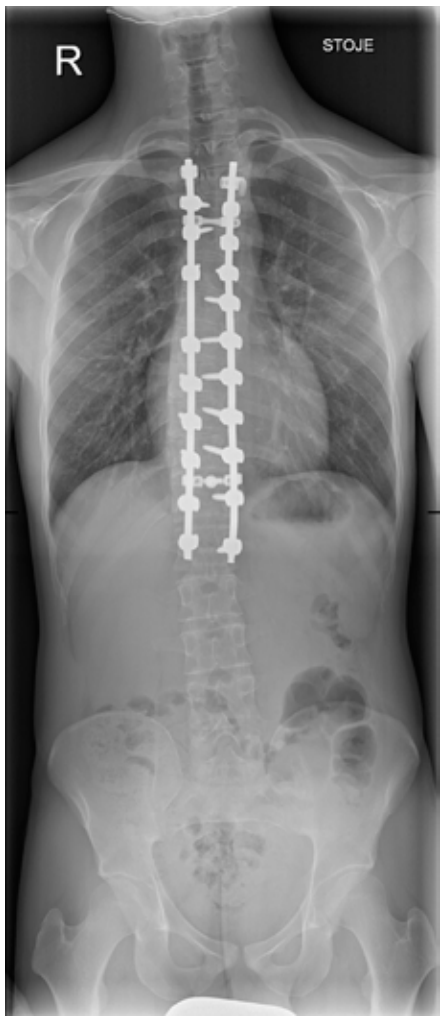
Kaj je namen steznika in kako učinkovit je?
Cilj nošnja steznika je, da krivina ne napreduje do stopnje ukrivljenosti, ko je potrebna operacija. Otroci nosijo steznik tudi po 18 ur dnevno, lahko tudi spijo z njim. Manj kot 18 ur ni ustrezno. S stezniki pridejo k nam za en teden v bolnišnico. Opravljajo predpisane vaje s fizioterapevtkami in individualno. Kot sem že omenil, je med bolniki več deklet – najstnic, ki spijo po dve do tri skupaj v sobah. Čeprav je lahko nošnja steznika neprijetna, pa dandanes obstajajo že zelo moderni stezniki različnih materialov in barv, ki včasih spominjajo že na »modni dodatek«. Dekleta med seboj izmenjajo izkušnje in pogosto se spletejo med njimi tudi prijateljstva.

Kaj pa skolioza pri odraslih? Ali lahko dobimo diagnozo šele v odraslosti?
Odrasli se pojavijo v ambulanti zaradi bolečine v spodnjem ali zgornjem delu med lopaticami. Naredimo rentgensko sliko in ugotovimo, da gre za degenerativno skoliozo, ki je bila običajno prisotna že v otroštvu, vendar spregledana. To so odrasli, ki kot otroci v tem smislu niso bili ustrezno vodeni. Noben sistem ni popoln, vendar pri nas v Sloveniji tega skoraj ni. Običajno gre za bolnike iz drugih držav, kjer sistematska obravnava otrok ni tako dobro razvita ali pa so bili starši opozorjeni na posebnosti pri ukrivljenosti otrokove hrbtenice, vendar se s tem niso ukvarjali. V teh primerih pride do neravnovesja v koronarni ali sagitalni ravnini; bolniku povzroča bolečine ravni del v hrbtenici.

Kako bolezen napreduje v tem primeru?
V starosti lahko zadeva napreduje. Če so krivine večje od 30 stopinj in imajo tendenco napredovanja, je to opozorilni znak. Prav tako tudi bolečina. Steznik pri odraslih ni indiciran, ker ne rastejo in ni tega trenutka modulacije krivine. Povsem drugačne so tudi operacije pri odraslih in otrocih, kadar so potrebne. Medtem ko je pri odraslih treba delati osteotomije – lomljenje kosti – je pri otrocih vse bolj mehko in se da poravnati z blažjimi operativnimi manevri.

Ali je lahko vzrok skolioze tudi padec ali zlom v otroštvu?
Če pride do padca ali zloma hrbtenice v otroštvu, lahko to vodi v krivino. Treba je narediti rentgensko sliko in ugotoviti, ali je prišlo do zloma. Če se kost zlomi že v otroštvu, kost raste, če je prišlo do motnje zaradi zloma, je treba opazovati. Otroci z zlomljeno nogo v bližini rastnega hrustanca imajo lahko posledično različni dolžini obeh nog.

Skolioza pred operacijo



Skolioza po operaciji

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Desetega maja smo obeleževali svetovni dan gibanja, ko se vsi žarometi usmerijo v dejstvo, da se večina ljudi še vedno giblje premalo. Sodobni način življenja je pretežno sedeč – sedimo v šoli ali v službi, sedimo na poti tja in nazaj, sedimo na kavah in kosilih s prijatelji ali poslovnimi partnerji, nato pa se doma zavalimo na kavč in sedimo pred televizijo za sprostitev. Zadnji dve leti je svoj piskrček pristavila še pandemija covida-19, ki je veliko ljudi prikovala na domove in spodbudila delo od doma.

Avtor: **K. G.**

Epidemija sedenja

Ko se je spomladi 2020 začela pandemija covida-19, bi z malce posploševanja lahko rekli, da so se ljudje obrnili v eno od dveh skrajnosti: eni so postali eno s kavčem in opustili še tisto malo telesne dejavnosti, drugi pa so se telovadbe lotili z vso vnemo. Toda tudi tisti športni navdušenci so morali priznati, da je delo od doma, ki se je pogosto podaljšalo pozno v popoldan, zahtevalo svoj davek.

Že tako nismo več lovci in nabiralci, ki si sami ulovijo večerjo, po podatkih NIJZ naj bi pandemija še bolj prispevala k že tako perečemu sedečemu načinu življenja. Epidemiološke študije po podatkih NIJZ kažejo, da je nezadostna telesna dejavnost eden najpomembnejših dejavnikov nezdravega življenjskega sloga in po izsledkih ene od raziskav naj bi bila zadostno zmerno telesno aktivnih manj kot tretjina Slovencev.

Žal vedno več sedimo in **prim. Nuša Konec Juričič, specialistka javnega zdravja**, vodja področja za nenalezljive bolezni na Območni enoti Celje NIJZ, je povedala, da je sedenje »eden od samostojnih dejavnikov tveganja za zdravje, saj povečuje verjetnost pojava srčnih obolenj, raka, sladkorne bolezni tipa 2 in debelosti.« Pomanjkanje gibanja povečuje možnosti tudi za pojav ostalih kroničnih nenalezljivih bolezni in, naj se sliši še tako brutalno, lahko celo vodi v prezgodnjo smrt.

Z gibanjem do zdravja

Sedeči način življenja torej negativno vpliva na naše telo, ki je ustvarjeno za gibanje – kakšne pa so prednosti dejavnosti? Kot pravi Konec Juričičeva, »zadostna in primerna telesna dejavnost izboljšata telesno kondicijo v smislu boljše pripravljenosti in zmogljivosti mišic, srca in pljuč, vplivata ugodno na krvni tlak ter presnovo maščob in sladkorjev ter izboljšata stanje kosti in sklepov v telesu. Prav tako ustrezna telesna dejavnost pomembno prispeva k dobremu spanju, duševnemu zdravju ter kognitivnim sposobnostim in zmanjšuje težave, povezane s stresom, depresijo, anksioznostjo, ter druge težave.« Pa si podrobno poglejmo, na kakšne načine je gibanje blagodejno.

Priporočila SZO

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO oz. WHO) z izrazom ‚gibanje' označuje dejavnost, ki jo ustvarijo skeletne mišice in pomeni porabo energije, večjo, kot je tista v mirovanju.

Po priporočilih SZO naj bi se gibali vsaj pol ure dnevno večino dni v tednu (vsaj 150–300 minut tedensko), otrokom in mladostnikom pa se priporoča vsaj ena ura dejavnosti dnevno. Poleg aktivnega načina življenja se vsaj dvakrat tedensko svetuje tudi izvajanje vaj za moč in fleksibilnost, dodajajo na NIJZ.

1. Za zdrave kosti in mišice

Aerobna vadba je učinkovita pri razvoju in krepitvi mišic, saj se, poleg same krepitve mišic, med dejavnostjo sprožajo tudi hormoni, ki mišicam pomagajo absorbirati aminokisline. Vadba je v veliko pomoč tudi vsem, ki jih pestijo revmatična obolenja, saj spodbuja razvoj mišic, hkrati pa blaži občutek kronične bolečine (npr. v hrbtenici), kot bomo lahko prebrali kasneje.

Poleg mišic imajo zaradi gibanja koristi tudi kosti, saj vadba, kot so npr. tek, skakanje, hitra hoja itd., vpliva na samo gostoto kosti, ki se z leti manjša ter spodbuja rast kosti. Ena od pogostejših poškodb starejših ljudi je npr. osteoporozni zlom kolka in izsledki raziskav kažejo, da so telesno dejavni ljudje manj ogroženi tako za zlom kolka kot za padce v splošnem, saj je mišičevje krepkejše, občutek za ravnotežje pa boljši.

Z roko v roki z mišicami gredo tudi žile – pravzaprav krčne žile in redna vadba lahko v tem primeru pripomore k preprečevanju nastanka novih krčnih žil, saj izboljšuje obtok in mišice, kar vpliva tudi na zmanjšanje občutka bolečine. Če vas pestijo krčne žile, posezite po lažjih vajah ter postopoma zvišujte obremenitve – hoja, sobno kolesarjenje (ali celo navidezno kolesarjenje leže z nogami v zraku), plavanje (ki ne obremeni sklepov z lastno težo) in joga so dobre prijateljice krčnih žil, medtem ko so napornejše aerobne vadbe, npr. visoko intenzivna aerobika ali tek, lahko vzrok povečanega pretoka krvi po nogah in posledično več neprijetnih občutkov.

2. Za gibljivejše sklepe

Gibanje je ključnega pomena tudi za gibljivost sklepov, npr. kolkov, gležnjev, kolen, ramen, pa tudi hrbtenice. Povečuje namreč mobilnost in moč sklepov ter jih hkrati podmaže, zmanjšuje otekanje in prepreči, da bi nam sklepi ‚zarjaveli'. V sklepih, kjer se stikajo kosti in ki jih povezujejo mišice ter ligamenti, je tudi tanka plast hrustanca, ki pripomore k lažjemu drsenju – in samo upogibanje sklepov med gibanjem izboljšuje pretok tekočine v sklepih skozi hrustanec, kar pripomore k zdravim sklepom in tudi preventivno deluje pri morebitnih operacijah menjav sklepov, kot so kolena ali kolki.

Za zdrave sklepe je pametno posegati po kombiniranih vadbah, od ravnotežnih vaj, aerobnih vaj do vaj za mišice. Če vam težave v sklepih ne dovoljujejo težjih športnih dejavnosti, bodo v pomoč joga, pilates, običajna hoja, sobno kolesarjenje in plavanje – za zdrave sklepe pa nikar ne pozabite na ogrevanje pred vadbo in raztegovanje po njej.

3. Z gibanjem proti celi paleti bolezni

Sedeči način življenja pomeni, da se na naših žilnih stenah še hitreje nabirajo maščobe, kar lahko vodi v strdke. Telesna dejavnost pa

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

dobesedno požene kri po žilah in krepi ključno mišico v našem telesu – srce, izboljšuje obtok in zmanjšuje možnost za tveganje srčno-žilnih bolezni. Pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka in zmanjšuje tveganje za hipertenzijo, ugodno pa naj bi vplivala tudi na raven holesterola v krvi in zmanjševalo trigliceride. Redna telesna dejavnost zmanjša tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni kar za izjemnih 35 %!

V primeru diabetesa je gibanje učinkovito pri zniževanju ravni krvnega sladkorja, izboljšuje dihalne funkcije, vadba, kot je npr. joga, pa vpliva na parasimpatično živčevje in znižuje raven kortizola. Gibanje je ključnega pomena pri zmanjševanju tveganja za razvoj številnih vrst raka, pravijo najnovejše raziskave, npr. raka dojk, debelega črevesa, mehurja, ledvic, pljuč, želodca, požiralnika, jajčnikov, slinavke, prostate, ščitnice itd.

Ne nazadnje pa redna dejavnost pomaga tudi pri uravnavanju zdrave telesne teže, izboljšuje metabolizem ter preprečuje debelost.

4. Boljši spanec

Da telesna dejavnost blagodejno vpliva na kakovost našega spanca, vedo povedati sploh tisti, ki jih pogosto pesti nespečnost. Zaradi samega napora ob dejavnosti bo naše telo potrošilo več energije, zaradi česar hitreje zaspimo, telesno dejavni ljudje pa tudi spijo globlje, bolj kakovostno in dlje ter tako lažje opravljajo vsakodnevne naloge.

5. Proti kronični bolečini

Naj se sliši še tako za lase privlečeno – v primeru kroničnih bolečin gibanje dejansko pripomore k zmanjšanju občutka bolečine, povečevalo pa naj bi tudi toleranco na bolečino in pomagalo telesu ter možganom prekiniti krog neprekinjenega signaliziranja bolečine.

Endorfini, ki se sproščajo ob vadbi, delujejo kot naravno protibolečinsko sredstvo našega telesa, zato naj bi bilo redno gibanje (dovolj je že samo sprehod ali blažje raztegovanje) učinkovito pri vseh, ki jih pestijo fibromialgija, bolečine v križu, kronične bolečine v ramenih in podobno.

6. Blagodejen vpliv na duševnost

Vsi vemo, da na gibanje vplivajo čustva – ko smo žalostni, se premikamo počasneje, ko smo nervozni, dirjamo okoli … Drži pa tudi obratno – da gibanje vpliva na čustva, saj se med dejavnostjo sproščajo hormoni sreče, krepi pa se tudi občutek samozavesti.

Načeloma naj bi tako aerobna vadba (npr. plavanje, kolesarjenje) kot tudi vaje za gibljivost in ravnotežje pomagale pri blaženju simptomov depresije, pri kateri so sicer najučinkovitejše meditativne tehnike gibanja, kot so taj či, pilates in joga – slednja naj bi bila v pomoč tudi vsem s posttravmatskim sindromom.

Aerobna vadba je denimo učinkovita pri vseh, ki jih teži tesnobnost, saj naj bi se telo tako bolj privadilo simptomom anksioznosti, kot so hitro bitje srca, potenje itd. To je dobra novica tudi za vse, ki jih pesti motnja pozornosti s hiperaktivnostjo, saj naj bi že krajša dejavnost pomagala ublažiti pretirane simptome.

Pomaga pa ne le telesna dejavnost, pač pa tudi sinhrono premikanje z drugo osebo, denimo ples v paru, telovadba doma z ogledom videov itd. – menda naj bi sinhrono sledenje nekomu drugemu dvigovalo samozavest. Konec koncev pa gibanje vpliva na vzdrževanje zdrave telesne teže, kar zagotovo pripomore k samozavesti.

7. Krepitev kognitivnih sposobnosti

Dejavnost spodbuja izločanje določenih snovi in nastajanje novih možganskih celic, zagotavlja pa tudi večjo preskrbo možganov s kisikom. Z gibanjem krepimo kognitivne sposobnosti, zaradi česar se lažje in hitreje učimo ter bolj učinkovito delamo, izboljša se spomin, lažje pa se tudi izražamo in sporazumevamo. Za ilustracijo – 120 minut hoje tedensko naj bi pri starejših pomagalo ponovno vzpostaviti strukture v možganih, povezane z izgubo kognitivnih funkcij.

8. Boljše spolno življenje

Zadnje na spisku, zagotovo pa ne najmanj pomembno, je kakovostno spolno življenje, ki naj bi bilo pri telesno dejavnih ljudeh precej boljše, pogostejše in bolj zadovoljujoče. Pri moških naj bi gibanje zmanjševalo možnost erektilne disfunkcije ter pri ženskah povečalo željo po spolni dejavnosti. Močnejše srce, boljši obtok in povečana fleksibilnost vplivajo na bolj kakovostno spolno izkušnjo, samozavest glede svojega telesa pa doda še zadnji kamenček v mozaik srečnega spolnega življenja.

Popolnoma brezplačno – če je le motivacija

Ključno je, da poskrbimo za zadostno količino gibanja, pri čemer nimamo nujno v mislih organizirane rekreacije. Za konec Juričičeva svetuje, naj uporabimo stopnice namesto dvigala, hodimo ali kolesarimo, namesto da bi se odpravili na cilj z avtomobilom, prekinjajmo sedenje v pisarni s pogostim vstajanjem in razgibavanjem, lotimo se dela na vrtu in podobno. Parkirajmo eno postajo stran, operimo avto sami, sprehodimo se do trgovine itd.

V nasprotju s splošnim sodobnim prepričanjem, da kakovostne vadbe veliko stanejo, so številne oblike rekreacije na voljo popolnoma brezplačno. Sprehodi in hribolazenje, tek po mehkih gozdnih poteh ali vadba v zavetju domače dnevne sobe ob brezplačnih spletnih videih – možnosti so neskončne. Še za fitnes opremo ne potrebujete nujno finančnih vložkov – vreče hrane ali plastenke in steklenice, napolnjene s peskom, lahko nadomestijo uteži, najlonske nogavice nadomestijo elastike – pandemija je v prvih tednih k sreči iz nas naredila prave kreativce v iskanju domačih nadomestkov za telovadbo. Ključna je le ena potrebščina, ki je k sreči brezplačna: motivacija.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Sanolabor

Po pripomočke za zdravo življenje v Sanolabor!

Široka izbira opornic, ortoz in drugih medicinskih pripomočkov, prehranskih dopolnil ter izdelkov za športnike

S kartico ugodnosti Sanolabor do še bolj ugodnejših nakupov

www.sanolabor.si

s Kartico ugodnosti 22,44 € -25% s Sanolabor Kartico ugodnosti
25 točk
~~29,93 €~~

Mueller**
manšeta za koleno s trakovi
- stabilna opora kolenu
- patentirani prožni trakovi
- trpežnost in udobje

s Kartico ugodnosti 23,20 € -20% s Sanolabor Kartico ugodnosti
20 točk
~~29,00 €~~

Futuro**
ortoza za koleno S, M, L
- zagotavlja oporo, takojšnjo kompresijo in stabilizacijo
- stranski stabilizatorji
- odprtina za pogačico
- v vse smeri raztegljiva tkanina
- udobna za nošenje

**Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE

Akcijska ponudba velja do 14. 7. 2022 za vse imetnike kartice ugodnosti Sanolabor.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

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

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 ZZZS 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.
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 01 836 03 67,
optik.janez.poznic@gmail.com

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

Optika Kuhar d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
tel.: 02 787 86 36, 051 620 555
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

OPTO center, specialistični oftalmološki pregledi ,estetika, optika
Turnerjeva 17a, Maribor
Tel.: 041 426 300
www.minus50.si

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

ABCzdravja

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

04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

DOKAZANO ZANESLJIVA PREVENTIVA PRED BOLEZNIMI.

Biostile®

Toplejši dnevi prinašajo višje temperature in s tem posledično marsikomu tudi težave z ožiljem, otečenimi nogami in s slabim počutjem.
Če je naše srce močno in so naše žile čiste, potem bo kri lažje potovala po našem telesu. Od čistosti krvi je odvisno, ali bodo vse naše celice dobile dovolj hrane in če se bodo odpadne snovi lahko odplaknile iz naših celic. Od čistosti in prožnosti ožilja je odvisno, ali se bomo lahko izognili povišanemu krvnemu tlaku, holesterolu, aterosklerozi, krvnim strdkom, možganski kapi in ostalim težavam.

Popuščanje srčne mišice v 80 % zaradi manka Q10 v našem telesu.
Ključnega pomena za podporo srca je dodajanje koencima Q10. Ker je Q10 encim mladosti in energije, ki po 35. letu upada, ga moramo dodajati. Prav posebno učinkovit je **Biostilov mikroenkapsuliran Q10 s selenom**, ki ima tarčno dostavo na mesto, kjer je največja absorpcija.
Dodan selen je zelo pomemben mineral za delovanje naših žlez in tvorbo hormonov, ki pripomorejo k ohranjanju dobrega ožilja in naše mladosti. Dodani so tudi vitamini A,C in E, ki pripomorejo k še večji energiji.

Resveratrol - aktivator dolgega življenja
Resveratrol pridobivajo iz rastline japonskega dresnika. Vsebuje kar 99 % trans-resveratrola.
Je eden **najmočnejših antioksidantov** v našem telesu, ščiti živčevje, vpliva na moč srca in pripomore k zniževanju krvnega tlaka.

Zdravila, ubijalci koencima v telesu.
Ljudje, ki jemljejo zdravila za diabetes tipa 2, holesterol ali visok krvni tlak, imajo že zaradi zdravil zmanjšano vrednost Q10 v telesu, zato so še toliko bolj utrujeni in se počutijo še slabše.

Več energije, več volje do življenja, več dobrega počutja!

Resveratrol, hrana za oči.
Resveratrol je eden najmočnejših antioksidantov, ki so izjemno pomembni za naše oči. Iz naših oči odnašajo odpadne snovi in tako ščitijo rumeno pego ter preprečujejo nastanek sive in zelene mrene. Z dobro mikrocirkulacijo pridobimo na pravilnem vlaženju oči saj ohranja oči navlažene.

Popolna kombinacija za zdravo srce in vitalno telo
Kombinacija **BMT Q10 s selenom** in **BMT Resveratrola**, je odlična in učinkovita za ohranjanje močnega in zdravega srca ter čistega in prožnega ožilja. Na ta način boste poskrbeli za zdrave oči, dober vid, zaščitili možgane in pozitivno vplivali tudi na hormonsko ravnovesje.

Poskrbite za svoje dobro počutje s slovenskimi, visokokakovostnimi in naravnimi prehranskimi dopolnili Biostile ter se okrepite z več energije in volje do življenja.

Biostile®

Ohranite mladost in upočasnite staranje

+ NAJMOČNEJŠI ANTIOKSIDANT RESVERATROL
+ VEČ ENERGIJE
+ KREPITEV ODPORNOSTI
+ VARUJE SRČNO-ŽILNI SISTEM
+ ZAVIRA STARANJE
+ DELUJE PROTISTRESNO in ANTIOKSIDATIVNO

- Biostile Mikroenkapsulirana tehnologija poveča možnost absorpcije
- Plod slovenskih strokovnjakov
- SVETOVNA INOVACIJA

REDNA CENA ~~92,40 EUR~~
AKCIJSKA CENA 69,45 EUR + BREZPLAČNA POŠTNINA
-50% popust

BMT Q10 + selen
BMT Resveratrol

SVOJ PAKET NAROČITE NA:

Lekarne | Specializirane trgovine | www.biostile.si | 080 88 44

080 88 44 | www.biostile.si

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov
7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža
11 Stalna misel na stranišče
13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje
16 Življenje po možganski kapi
18 Poletje in krčne žile
20 Rak sečnega mehurja
22 Kako lahko pospešimo metabolizem?
24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir
26 Pripravljeni na pot!
29 PRILOGA: SKLEPI
29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?
32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim
35 Hrana za sklepe, mišice in kosti
38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba
41 Prvi znaki skolioze
43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje

Slovenci že četrto leto SUV modelom Hyundai pripisujejo najvišjo raven kakovosti. Tako lahko že zdaj suvereno vstopite v novo obdobje mobilnosti s tremi najsodobnejšimi modeli. KONA Electric se ponaša z izjemnim dosegom do 484 km* že z enim samim polnjenjem. TUCSON Plug-in Hybrid ponuja povsem električno vožnjo s pritiskom na gumb, za daljše poti pa poskrbi še učinkovit bencinski motor. BAYON pa je na novo opredelil prostor v svojem segmentu. Vsi so zasnovani tako, da vam omogočajo suveren način premikanja v prihodnost.

Hyundai je na poti, da do leta 2045 postane podnebno nevtralno podjetje. Električna mobilnost je šele začetek.

HYUNDAI

5 LET Garancije brez omejitve kilometrov

8 LET Garancije na baterijo

Povprečna poraba goriva: 0,0 – 6,557 l/100 km, emisije CO_2: 0,0 – 149 g/km.
Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO_2 so na voljo na www.hyundai.si. Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUality meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje Najvišja raven kakovosti na slovenskem trgu. Vir: https://www.qudal.com/SLOVENIA-653YP18. *Doseg glede na WLPT cikel. Doseg se lahko nekoliko razlikuje glede na razmere na cesti, način vožnje in temperaturo. Odvisen je tudi od vrste pnevmatik, s katerimi je opremljeno vozilo.

Vsebina

4 Ne podcenjujte sončnih žarkov

7 Nekatere bolnike omicron še vedno ogroža

11 Stalna misel na stranišče

13 Ključno je zgodnje in sistemsko zdravljenje

16 Življenje po možganski kapi

18 Poletje in krčne žile

20 Rak sečnega mehurja

22 Kako lahko pospešimo metabolizem?

24 Ne pustite, da vam piki žuželk uničijo poletni mir

26 Pripravljeni na pot!

29 PRILOGA: SKLEPI

29 V kakšni kondiciji je vaše koleno?

32 Ahilova tetiva – težave povzroča mnogim

35 Hrana za sklepe, mišice in kosti

38 Opornice ali ortoze – njihov namen in uporaba

41 Prvi znaki skolioze

43 Gibanje, gibanje in še enkrat gibanje