

ABCzdravja

December 2022
Leto 17, številka 11

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si



PRILOGA: SVET HORMONOV

Prebavne težave
ob praznovanju

Ko želodec nagaja

Hernija diska

Nošenje kontaktnih
leč pozimi

Škodljiv vpliv pitja
alkohola na telo

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa



NORSAN

Ribje olje iz trajnostnega ribolova ali vegansko olje iz morskih mikro alg.

Norsan, vodilni ponudnik Omega-3 v Evropi.
www.prema.si

Švicarska dermatološka kozmetika FIDERMA

VITILIGO | PRHLJAJ IN SRBEČA KOŽA
LUSKAVICA | AKNE | LOMLJIVI NOHTI

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.
MSL pharma d.o.o., www.fiderma.si, T: 05 99 47 501



FIDERMA 22/22

Hej!

Združujemo

gibanje

&

sedenje!



HÅG

skandinavska kakovost in dizajn
aktivno/dinamično sedenje
10 letno jamstvo
možnost testiranja stolov

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

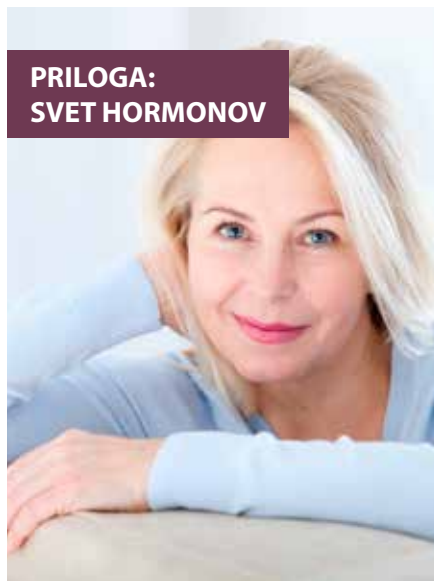
Metka Lubinič
marketing@freising.si
04 515 58 89

HÅG Capisco s sedlastim sediščem, ki ponuja zdravo sedenje v nešteto položajih

Kdo smo zares

OSM

A-WE-SOME ekipa, ki prostore spreminja v habitate - ustvarjene popolnoma po vaših željah. OD IDEJNE ZASNOVE DO IZVEDBE NA KLJUČ.



**PRILOGA:
SVET HORMONOV**

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa



Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:



Letnik 17, številka 11,
december 2022

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

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 števil. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 24,00 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

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

ABC

- A** Oseba spušča vetrove okoli desetkrat na dan.
- B** Redno odvajanje blata pomeni kar koli od treh praznjenj dnevno do enega na vsake tri dni.
- C** Žolčni kamni ženske prizadenejo štirikrat pogosteje kot moške.



Prebavne težave ob praznovanju

Spet je tu veseli december, čas praznovanj, z dobrotami obloženih miz ter z mehurčki napoljenih kozarcev. Žal pa marsikomu to decembrsko rajanje zaradi prazničnega prenanjanja, pretiranega vnosa alkoholnih pijač, morebiti pa tudi zaradi spremljajočega stresa povzroči eno ali več sicer kratkotrajnih, pa vendarle neprijetnih zdravstvenih težav. Ogleдали si bomo nekaj najpogostejših s prazničnim prenanjanjem in uživanjem alkohola povezanih prebavnih tegob. Na vprašanje, kako si lahko z obiskom lekarne pri teh težavah pomagamo sami, pa je odgovarjal **Bojan Madjar, mag. farm. spec.**, nacionalni koordinator projekta farmacevtske skrbi *Vprašaj o svojem zdravilu* pri Lekarniški zbornici Slovenije.

Avtorica: **Helen Žagar**

Napenjanje in vetrovi

Med prebavljanjem nastajajo vetrovi ali plini. Na nastajanje plinov odločilno vpliva količina ter vrsta zaužite hrane. Zaradi vnašanja preveč ali neprave hrane ter alkohola lahko tvorba vetrov postane moteča. Tedaj govorimo o napihnjenosti oz. napenjanju. Z napenjanjem je pogosto povezano spahovanje. S spahovanjem se naše telo skuša znebiti zraka,

ki je prišel v želodec. Zrak v želodec pride, kadar prehitro jemo, pijemo po slamicah ali pijemo peneče, gazirane pijače, vzrok za požiranje zraka pa se lahko skriva tudi v pretirani živčnosti. Najbolj napenja hrana, ki vsebuje oligosaharide. Nastajanje plinov je še zlasti intenzivno po zaužitju visoko vlaknate hrane

»Težave z nastajanjem in odvajanjem plinov iz prebavil lahko ublažimo z določenimi izdelki, recimo takimi, ki vsebujejo mlečnokislinske bakterije. Te pomagajo pri vzpostavljanju in vzdrževanju delovanja mikroorganizmov v črevesju. Uporabimo lahko zdravilo s simetikonom, ki na fizikalni način zmanjša površinsko napetost plinov v želodcu in črevesu. Na ta način se zmanjša prostornina plinov, ki se izločijo po naravni poti ali pa se absorbirajo. Uporabimo lahko zdravilo z aktivnim ogljem, ki nase veže pline in poveča njihovo izločanje skozi prebavila. V pomoč so nam lahko pripravki iz zdravih rastlin. Ena najpogosteje uporabljenih rastlin za ta namen je navadna kumina, pomagajo pa lahko tudi listi različnih vrst mete, plodovi navadnega komarčka, vrtnega janeža ali koriandra.«

(npr. fižol, zelenjava, sadje ali žitarice) oz. pri ljudeh z laktozno intoleranco po zaužitju mlečnih izdelkov. Da bi se izognili težavam z napenjanjem in vetrovi, jejte počasi in hrano dobro prežvečite, pijte počasi, izogibajte se penečim in gaziranim pijačam ter temnemu pivu in rdečemu vinu, izogibajte se vnosu prevelikih količin vlaknin oz. sladkornih alkoholov, živil, ki vsebujejo rafinozo (npr. fižol) ali koncentrirane maščobe (npr. ocvrte jedi), mleka in mlečnih izdelkov, stročnic ter pretirano škrobnatih živil. Pomaga zmerna vadba po obroku.

Slabost in bruhanje

Preobilni obroki sodijo med najpogostejše razloge za pojav slabosti in bruhanja. Da bi se jima izognili, se izogibajte preobilnim obrokom in težko prebavljivi hrani, uživajte hrano z malo maščobami, jejte počasi in raje jejte pogosteje, a manj. Če pa vas praznična miza vendarle toliko premami, da po obroku občutite slabost ali celo bruhanje, lahko težave omilite že s tem, da sede ali leže počivate z dvignjenim vzglavjem. Dokler slabost in bruhanje ne izzvenita, kar navadno traja od 6 do 24 ur, uživajte bistre ali ledeno hladne napitke (ne pa citrusov), pijte počasi in z majhnimi požirki, jejte lahko in blago hrano (npr. krekerji, kruh), izogibajte se mastni, ocvrti ali sladki hrani.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

»Slabost lahko omilimo z uporabo izdelkov, ki vsebujejo ingver. Ob bruhanju je treba nadomestiti izgubljeno tekočino in elektrolite, kar najuspešneje storimo s pomočjo priprave rehidracijske raztopine. S tem namreč preprečimo dehidracijo, ki je lahko posebej nevarna pri otrocih, kroničnih bolnikih (sladkorna bolezen, bolezn srca), oslabeledih ter ostarelih. Pojav dehidracije je verjetnejši, kadar bruhanje spremlja diareja.«

Zaprtje

Z maščobami bogata praznična hrana, ki po drugi strani vsebuje malo vlaknin, v kombinaciji s

»Za zdravljenje zaprtja lahko uporabljamo odvajala, ki se razlikujejo tako po načinu delovanja, kakor tudi po farmaceutski obliki. Osmozna odvajala vežejo vodo in povečajo izločanje vode in elektrolitov iz črevesne stene v svetlino črevesa, s čimer povečajo volumen blata in ga tudi mehčajo. Tak način delovanja izkazujejo laktuloza (zdravilo v obliki sirupa), magnezijeve soli in glicerol (v obliki svečk). Stimulativna odvajala preko draženja pospešijo gibanje črevesa (predvsem debelega), tudi odpuščanje vode in elektrolitov v svetlino črevesja in s tem mehčanje in izločanje blata. Ta način delovanja pripisujemo zdravilu z bisakodilom (v obliki tablet ali svečk) ali zdravilnim čajem, ki vsebujejo dele zdravilnih rastlin, kot sta sena ali krhlika. Poznamo pa tudi zdravilne rastline (indijski trpotec ali laneno seme), ki vsebujejo sluzi in nabrekajo ter z raztezanjem stene črevesa spodbujajo njegovo gibanje, hkrati pa tudi mehčajo vsebino črevesa in omogočajo lažje drsenje blata in izločanje.«

prehrane. Zaprtje lahko spremljajo bolečina pri iztrebljanju, napihnjenost in slabo počutje. Da bi se zaprtju izognili, je treba jesti z vlakninami bogato hrano (npr. sveže sadje, zelenjava, žitarice), zmanjšati je treba uživanje mesa, testenin, peciva, konzerviranih jedi, prekajenega mesa in prekajenih mesnih izdelkov, klobas, na masti pečenih jedi, pregretilih olj, svinjskega mesa, pomfrij in homogeniziranih mlečnih izdelkov, popiti moramo vsaj 1,5 l tekočine dnevno ter redno telovaditi. Prav tako ni priporočljivo iztrebljanje zadrževati.

Diareja

Če se zgodi, da nas med prazniki pesti diareja, je ta najverjetneje posledica zaužitja z bakterijami okužene hrane ali vode oz. vnosa parazitov in virusov. Lahko pa je tudi posledica prehranske intolerance na določeno vrsto hrane. Diarejo običajno zdravimo z uživanjem

»Mlečnokislinske bakterije pomagajo tudi pri diareji. V lekarnah je za zdravljenje simptomov driske za odrasle na voljo zdravilo z učinkovino racekadotriolom ter več izdelkov v obliki medicinskih pripomočkov, katerih sestavine (npr. naravna glina, tanini, polimetilsiloksan polihidrat) lajšajo težave, povezane z drisko. Za lajšanje driske uporabljamo pripravke iz zdravilnih rastlin, predvsem take, ki vsebujejo čreslovine. Med najpogosteje uporabljene spada posušeni plodovi borovnice in listi čajevca, pa tudi korenika srčne moči, zel gosjega petoprstnika, zel navadne plahtice in listi robide. Drisko lahko spremljajo krči, ki jih pomagajo ublažiti pripravki iz zdravilnih rastlin, npr. cvet prave kamilice, plod navadne kumine, sladkega komarčka ali sladkega janeža, list poprove mete idr.«

veliko tekočine ter lahke hrane. Ker sama voda ne vsebuje elektrolitov, je priporočljivo piti slano juho, sadne sokove ali napitke za športnike. Kar pa se prehrane tiče, je najbolje začeti z bananami, jabolčno čežano, prepečencem, rižem, kasneje pa lahko začnemo dodajati lahko hrano, npr. kuhan krompir, korenje, krekerji, pečen piščanec.

Akutni napad žolča

Žolčni kamni nastanejo, ko se odvečen holesterol v žolčniku prične strjevati v kristale. Akutni napad žolča ali žolčna kolika je navadno posledica napačne izbire hrane. Med jedi, ki pogosteje povzročijo žolčno koliko, sodijo jedi, ki vsebujejo veliko maščob, mastno, pečeno pecivo, stročnice, kava, trdo kuhana jajca, sladoled. Pri akutnem napadu žolča se v izhodu žolčnega mehurja zagozdi žolčni kamen. Ta lahko nato pade ali nazaj v žolčnik ali pa preide v črevo. Napad žolča spremljajo hude bolečine pod desnim rebrom, slabost in bruhanje, nelagodje v prebavilih, vročina. Bolečina, ki jo povzroča žolčni kamen, se navadno pojavi eno uro po zaužitju večjega obroka hrane ali sredi noči.

»Bolečino, povezano z nastankom žolčnih kamnov, lahko lajšamo s pomočjo zdravila, ki vsebuje učinkovino butilskopolamin. Ta odpravlja krče gladkih mišic žolčnih poti in posledično lajša bolečino. Omiliti krče žolčnih izvodil ter s tem ublažiti bolečino lahko skušamo z uporabo zdravila, ki vsebuje triterpenska olja. Poleg lajšanja bolečine ta preprečujejo tudi nastanek žolčnih kamnov in pomagajo pri raztapljanju že nastalih žolčnih kamnov. Ugoden učinek na jetra (v njih nastaja žolč) in težave z žolčem lahko izkazujejo tudi pripravki, ki vsebujejo nekatere zdravilne rastline (pegasti badelj, artičoka, regrat).«

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

VITA BIOSA®

Poskrbi za svojo prebavo.
Vsak dan!

BIO napitek bogat z
mlečnokislinskimi bakterijami.
Primeren za vse starosti.

V vseh bio-trgovinah in lekarnah!
Več na: www.institut-o.com



ABC

- A** Volumen želodca pri odraslih znaša od dva do štiri litre.
- B** Možnost za pojav želodčnih težav s starostjo narašča.
- C** Zgaga je vsakodnevni pojav pri 10 % ljudi, občasno nadleguje še 30 % ljudi.



Ko želodec nagaja

Večina ljudi je v življenju že izkusila težave z želodcem. Največkrat nas pestijo občasni napadi prebavnih motenj, ki hitro minejo. Vzrok zanje je pogosto preobilni obrok, po katerem se počutimo napihnjeni, neprijeten občutek v zgornjem delu trebuha pa je lahko tudi posledica zaužitja določene hrane, ki našemu želodcu ni po volji. Dolgotrajnejše prebavne motnje so običajno povezane z želodčno kislino. V nadaljevanju nas bodo zanimala najpogostejše želodčne težave, vzroki zanje, njihovi simptomi, pa tudi, kako jih lahko preprečimo oz. zdravimo.

Avtorica: **Helen Žagar**

Želodec je mišična vreča v obliki črke J, ki predstavlja najširši del prebavnega trakta. Ima tri funkcije: funkcionira kot rezervoar za hrano, ki hrano zadrži tudi dve uri in dlje; žleze v želodčni sluznici proizvajajo močno kislino in encime, ki sodelujejo pri razgradnji hrane v enostavnejše kemijske spojine; medtem ko je hrana v želodcu, želodčna kislina uniči večino mikroorganizmov in bakterij, ki se nahajajo v njej.

V normalnih razmerah želodčno steno pred delovanjem močne želodčne kisline ščiti plast zaščitne sluzi, imenovane želodčna sluznica. Kadar se občutljivo ravnovesje med obrambnimi in agresivnimi dejavniki želodčne sluznice poruši (npr. sluzi je premalo ali pa je ta poškodovana), pride do želodčnih težav, kot so: občutek napihnjenosti, kislino spahovanje, slabost in bruhanje, driska, neprijeten zadah, bolečina ali pekoč občutek za prsnico, želodčni krči, vnetje želodčne sluznice, razjede na sluznici.

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) ali zgaga

Težave z zgago se kažejo kot: pekoč občutek v prsnem košu za prsnico, ki se pojavi po jedi in traja od nekaj minut do več ur; prsna bolečina, zlasti med pripogibanjem ali kadar ležete; pekoč občutek v žrelu in spahovanje. Do zgage pride zaradi vdora želodčne kisline v požiralnik, kjer kislina začne dražiti sluznico požiralnika. Razlog za vdor želodčne kisline v požiralnik je nepravilno delovanje spodnje požiralnikove zapiralke, ki navadno kislino zadržuje v želodcu. Kadar zapiralka deluje normalno, se odpre, da lahko hrana preide v želodec oz. ob bruhanju. Če pa se odpira prevečkrat oz. predaleč, začne želodčna kislina zatekati v požiralnik in povzročati bolečino. Delovanje zapiralke lahko oslabijo različna stanja, npr. hiatusna kila, povečan pritisk v trebuhu zaradi dvigovanja težkih bremen ali prekomerne teže, zgago pa lahko povzroči tudi preveč hrane v želodcu oz. določene vrste hrane, ki sproščajo zapiralke (npr. citrusi, paradižnik, česen, čebula, čokolada, mastna in ocvrta hrana, meta, kava, alkohol). Zgago lahko preprečite tako, da vzdržujete normalno telesno težo, se izogibate hrani, ki sprošča zapiralke, opustite kajenje ter zmanjšate stres. Pomagalo bo tudi, če po jedi ostanete v pokončnem položaju vsaj tri do štiri ure ter nosite ohlapna oblačila in razrahljate pas, saj tako zmanjšate pritisk v trebuhu.

Želodčna razjeda ali ulkus

Izraz želodčna razjeda je drugo ime za luknjo ali razpoko v sluznici želodca. Na želodčno razjedo opozarjajo: pekoča bolečina v zgornjem delu trebuha, zlasti med obroki, pa tudi zgodaj zjutraj ali po pitju pomarančnega soka,

kave ali alkohola; smolasto, črno ali krvavo blato; občutek sitosti že po majhni količini hrane; napenjanje; bruhanje; hujšanje. Vse do sredine osemdesetih let prejšnjega stoletja je veljalo, da so želodčne razjede posledica stresnega načina življenja, dedne nagnjenosti k čezmernemu izločanju želodčne kisline ter slabih navad (preveč mastne hrane, alkohola, kofeina in kajenja). Čeprav to vse drži, je kasneje znanost odkrila, da se temeljni razlog za nastanek želodčnih razjed pravzaprav kar v 73 % skriva v okužbi z bakterijo *Helicobacter pylori*. Okužbo zdravimo z antibiotiki, ker pa jo je težko preprečiti, je večina preventivnih ukrepov usmerjena v preprečevanje poslabšanja ulkusne bolezni. Tako opustitev kajenja ter pitja alkohola zmanjšuje tveganje za nastanek novih razjed, prav tako lajša bolečine zaradi obstojecih. Pri nekaterih ljudeh bolezen poslabša tudi določena vrsta hrane (npr. močno začinjena hrana, kava, čaj, čokolada, čili, črni poper, gorčična semena, muškatni orešek). Priporoča se uživanje hrane, bogate z vlakninami.

Vnetje želodčne sluznice ali gastritis

Med najpogostejše simptome, ki kažejo na akutni gastritis, sodijo: nelagodje ali bolečina v zgornjem delu trebuha, slabost in bruhanje ter driska. Ti simptomi pri akutnem gastritisu trajajo dan ali dva. Za razliko od akutnega gastritisa posamezniki s kroničnim gastritisom pogosto nimajo bolečin, težita pa jih slabost ter izguba teka. Tako kot pri želodčni razjedi je tudi pri gastritisu najpogostejši povzročitelj okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*. Med druge vzroke gastritisa uvrščamo še: pretirano uživanje alkohola, kajenje, dolgotrajno jemanje nesteroidnih protivnetnih zdravil ali

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

acetilsalicilne kisline, stres, druge bolezni (npr. Crohnova bolezen, avtoimunske bolezni, kronični refluks žolča, perniciozna anemija). Gastritis zdravimo z zdravili, ki nevtralizirajo želodčno kislino (antacidi), ali z zdravili, ki zavirajo njeno izločanje (zaviralci receptorjev H2, inhibitorji protonске črpalke). Če gre za gastritis, ki je posledica okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori*, se ta zdravi z antibiotiki. Za ublažitev simptomov je priporočljivo opustiti kajenje ter uživanje alkohola, kofeina ter penečih pijač, smiselno je uživati več necitronskega sadja, kuhane zelenjave ter lahke hrane, izogibajte se mastni in kisli hrani ter manj prečiščenim ogljikovim hidratom (npr. bel kruh, bel riž).

Neulkusna dispepsija

Z izrazom neulkusna dispepsija označujemo pojav prebavnih motenj, do katerih pride brez dokazov o obstoju razjed ali zgage. Bolniki imajo simptome, ki so sicer značilni za ulkusne razjede ali refluks, a teh bolezni v resnici nimajo. Dandanes izraz uporabljajo za določene simptome, ki so pridruženi obstoječim nepravilnostim krčenja želodčnih mišic in želodčnega praznjenja. Neulkusna dispepsija za zdaj ostaja še precejšnja neznanka. Možno je, da se simptomi pojavijo, ker so želodci posameznikov z opisanimi zdravstvenimi težavami občutljivejši, zaradi česar se pri njih hitreje pojavi občutek

tek neugodja. Lahko se razlog za simptome skriva tudi v napetih mišicah želodca, do katerih pride v stresnem času. Navadno neulkusna dispepsija ni nevarno stanje in zanjo tudi ne obstaja »čudežno« zdravilo, če že, jo zdravijo z zdravili, ki vplivajo na praznjenje želodca. Je pa priporočljivo opustiti določene slabe navade, ki simptome poslabšujejo (npr. kajenje), poskrbeti za uravnoteženo prehrano ter po potrebi zmanjšati telesno težo. Smiselno se je izogibati mastni, cvrti ali močno začinjeni hrani, čebuli, paradižniku, kofeinu, povečati pa velja vnos vlaknin.

Gastroenteritis

Gastroenteritis navadno povzroči ali okužba ali pa draženje želodca in črevesja. Ločimo virusni in bakterijski gastroenteritis, značilni simptomi pa so bruhanje, diareja, slabost, napenjanje ter trebušni krči. Virusnega, ki ga imenujemo tudi trebušna gripa, povzročajo številni virusi (rotavirus, virus norwalk). Rotavirus je navadno razširjen predvsem v vrtcih oz. tam, kjer se zadržuje večje število ljudi, virus norwalk pa najdemo v surovih školjkah, solati, pa tudi v bazenih, jezerih. Bakterijski gastroenteritis se navadno pojavi po okužbi z bakterijo *Escherichia coli*, stafilokokom ali salmonelo okužene hrane ali vode. Virusni gastroenteritis navadno traja teden dni, simptomi so vročina, oslabeleost

ter bolečine v mišicah. Bakterijski gastroenteritis traja običajno 24 ur, dokler telo z bruhanjem in diarejo ne izloči povzročitelja okužbe. Bolezen navadno izzveni brez posebnega zdravljenja, poskrbeti pa moramo, da umirimo prebavo in telesu zagotovimo dovolj tekočine. Zato dokler akutni simptomi trajajo, ne jejte, ob bruhanju pa poskrbite za zadosten vnos bistrih tekočin. Po umiritvi simptomov postopoma začnite uživati lahko hrano (npr. banane, riž). Smiselno se je izogniti vnosu kofeina, alkohola ter mlečnih izdelkov.

Kdaj je treba zaradi želodčnih težav k zdravniku?

- Ste nenamerno shujšali.
- Ste izgubili tek.
- Imate težave pri požiranju.
- Bruhate kri ali vsebino, podobno kavni usedlini.
- Blato je črno kot katran (vsebuje spremenjeno kri).
- Ste starejši od 40 let in so se prebavne motnje pojavile prvič.
- Težave ne izzvenijo s preprostimi ukrepi.
- Imate težave zaradi jemanja nesteroidnih protivnetnih zdravil.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Napihnenost?
Kopičenje plinov?
Spahovanje?
Bolečine ali krči v želodcu?

SIMAKTIV ZAČNE DELOVATI V 15 MINUTAH!

Z DVOJNIM UČINKOM
ODPRAVI PLINE V PREBAVILIH!

- zmanjšuje napenjanje
- lajša bolečine in želodčne krče
- normalizira prebavo
- zmanjša spahovanje

**ZA MIREN ŽELODEC
IN UREJENO PREBAVO**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.
Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o. | PR/BSI/SIM/2022/004

ntc
Novartis Technology Cent

SIMAKTIV
simefikon + aktivno oglje
MEDICINSKI PRIPOMOČEK
dvostrano tableta s priloženim sprožanjem

www.simaktiv.si

ABC

- A** Obstajata dve vrsti pljučnega raka: drobnocelični in nedrobnocelični rak, kar je pomembno za zdravljenje.
- B** Pri sumu na raka pljuč je treba opraviti več preiskav.
- C** S kampanjo *Čik pavza* so v društvu ozaveščali o pomenu zgodnjega odkrivanja pljučnega raka.



Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje

Do raka pljuč pride zaradi nenadzorovane rasti celic v dihalih. Najpogosteje je to v pljučih, redkeje se zgodi v sapnici ali sapniku. Obstajata dve poglavni vrsti pljučnega raka: drobnocelični in nedrobnocelični rak. Na osnovi videza celic pod mikroskopom patolog lahko opredeli, za katero vrsto gre. Razlikovanje med tema dvema vrstama pljučnega raka je pomembno pri odločitvi o načinu zdravljenja, saj je potek zdravljenja različen. Vendar pa sodobno zdravljenje zahteva še več: treba je vedeti, ali ima bolnik tumor z določeno tarčo, za katero so na voljo tarčna zdravila, za to pa so potrebne dodatne preiskave.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Kako pogosto se rak pljuč pojavlja? Žal gre za rakavo bolezen, ki je tako pri nas kot tudi po svetu ena najpogostejših. Pri nas vsako leto zbolijo okoli 1200 oseb; tretjina je žensk. Še vedno je najbolj smrtonosen rak in glavni krivec za smrt pri vseh bolnikih z rakom. Veliko pove podatek, da v razvitem svetu število smrti zaradi tega raka presega skupno število vseh umrlih zaradi raka dojke, debelega črevesa in prostate. Pri nas vsak dan za pljučnim rakom umrejo trije ljudje.

Dejavniki tveganja

Verjetno ni več treba posebej poudarjati, da je kajenje poglavni dejavnik tveganja za nastanek raka pljuč. Kar 90 % pljučnih rakov namreč nastane zaradi kajenja. Kadilci imajo

celo 25-krat večje tveganje za nastanek boleznih kot nekadilci. Več kot polovica bolnikov ima ob prvem obisku zdravnika že razširjeno bolezen, kar pomeni, da je rak v že napredovani fazi in z veliko manj možnostmi za preživetje kot sicer. V cigaretnem dimu je kar 4000 strupenih snovi, od teh je več takšnih, ki povzročajo raka. V nasprotju s splošnim prepričanjem kadilcev pa lahke cigarete z manjšo vsebnostjo nikotina niso nič manj nevarne. Z njimi cigaretni dim le še globlje vdihavamo, zato se več raka pojavlja na obrobju pljuč. Več kot nekdo kadi, večje je tveganje, da bo zbolel za to hudo boleznijo. Seveda pa je pomembno tudi to, pri kateri starosti nekdo začne kaditi. Začetek kajenja pred 15. letom povečuje tveganje za to bolezen. Prav tako je tveganje večje pri nekdanjih kadilcih kot pri tistih, ki nikoli niso kadili. Tveganje nekdanjih kadilcev se z leti sicer zmanjšuje, a je do konca življenja povečano. Zelo nevarna je tudi izpostavljenost pasivnemu kajenju. Tega bi se morali zavedati tako kadilci kakor tudi nekadilci. Nikakor pa kajenju ne smemo izpostavljati otrok.

Obstajajo še nekateri drugi dejavniki tveganja, na primer izpostavljenost škodljivim snovem, kot sta radon in azbest. Običajno je čas od izpostavljenosti do pojava boleznih dolg, osebe zbolijo tudi po 20 do 40 letih po tem, ko so bili daljši čas izpostavljeni. Pomembna sta tudi vrsta dela in bivanje v onesnaženem okolju, npr. delo s kovinami, v gradbeništvu ali s kemičnimi snovmi. Poznamo tudi primere pljučnega raka, pri katerih bolniki niso bili izpostavljeni nobenemu dejavniku tveganja in njegov nastanek

lahko pripišemo genetskim vzrokom in/ali izpostavljenosti še neznanim dejavnikom tveganja.

Nespecifični simptomi

Kateri so zgodnji znaki pljučnega raka? Težave, ki kažejo na to, da bi lahko šlo za pljučnega raka, so: kašelj (posebno če se spremeni njegova narava), težje dihanje, bolečina ali zbadanje v prsih, hitra utrujenost, močnejši izmeček iz pljuč, včasih s sledovi krvi ali gnoja, pljučnice, ki po zdravljenju z antibiotiki lahko celo izzvenijo, a se kmalu (v enem do treh mesecih) ponovijo. Vse opisane težave so nespecifične in se lahko pojavijo tudi pri drugih boleznih. Rak pljuč je bolezen, pri kateri ljudje velikokrat pridejo k zdravniku, ko je bolezen že napredovala. Razlog je v tem, da bolnik nima specifičnih težav, ko je rak še v začetni fazi (in ozdravljiv), običajne krvne preiskave pa ne pokažejo, da ima raka. Poleg tega zdravnik s kliničnim pregledom brez dodatnih slikanj ne more zanesljivo reči, da bolnik nima pljučnega raka. Tudi rentgenska slika včasih raka pljuč »ne vidi«, če je ta zaradi svoje lege prekrit z drugimi organi v medpljučju (srce, požiralnik ...).

Potrebne preiskave

Pri sumu na raka pljuč je treba opraviti več preiskav. Prva preiskava je osnovno rentgensko slikanje pljuč, drugo je CT-slikanje (računalniška tomografija) prsnega koša, zgornjega dela trebuha in glave. Opraviti je treba tudi bronhoskopijo. Pri tej preiskavi zdravnik z upogljivim instrumentom pregleda notranjost dihalnih poti in odvzame vzorce tkiva

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

za pregled pod mikroskopom. Kadar z bronhoskopijo ni bilo mogoče pridobiti ustreznega vzorca tkiva, opravijo še t. i. CT-vodeno punkcijo, druge dopolnilne preiskave, ki jih zdravnik določi pri posamezniku glede na njegove težave in obseg bolezni, npr. laboratorijske preiskave, PET-CT, ultrazvok trebuha ...

Čik pavza

Za nami je mesec november – mesec ozaveščanja o pljučnem raku. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije si ves čas prizadeva za čim boljše ozaveščanje ljudi glede nevarnosti te bolezni. Tudi letos so s kampanjo *Čik pavza* poskušali ozaveščati o pomenu zgodnjega odkrivanja pljučnega raka ter v sklopu kampanje ponudili možnost spletne anonimnega posveta z zdravnikom.

Zdravniki, ki odkrivajo in zdravijo pljučnega raka, ocenjujejo, da je število na novo odkritih bolnikov danes precej manjše kot v letih pred pandemijo covid-19. Zato si v društvu prizadevajo spodbuditi bolj ogrožene skupine ljudi, kot so aktivni in nekdanji kadilci, da ob prvih simptomih ne odlašajo in nemudoma obišejo zdravnika.

Kot so povedali organizatorji, je v lanskoletni enomesečni kampanji z enakim imenom možnost brezplačnega posveta z zdravnikom izkoristilo več kot 120 posameznikov. Na podlagi tega zanimanja so se letos v dru-

štvu odločili kampanjo ponoviti. Pripravili so videoprispevek, v katerem je nastopil slovenski gledališki igralec Bojan Emeršič, poleg tega pa še digitalne oglase in objave na družbenih omrežjih in v medijih. Tako so ponovno spodbujali kadilce in vse tiste, ki jih skrbi zdravje pljuč, da so se prek spletne platforme (www.izkasljaj.se/cikpavza/) prijavili na brezplačni in anonimni posvet z zdravnikom.

Z omenjeno kampanjo so želeli opozoriti bolj ogrožene skupine ljudi (kot so na primer aktivni in nekdanji kadilci), naj ob prvih simptomih raka ne odlašajo, temveč obišejo svojega zdravnika. Če je diagnoza postavljena v začetnih stadijih, je možnost ozdravitve največja in zdravljenje najbolj uspešno. Ko je bolezen odkrita v zgodnjem stadiju, je možnost preživetja med 60 do 90 %.

O društvu

V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije se združujejo bolniki z boleznimi dihal in alergijskimi boleznimi, pa tudi njihovi svojci in zdravstveni delavci. Deluje že 30 let in ima 3.200 članov.

Poslanstvo društva je izboljšati kakovost življenja oseb s kroničnimi boleznimi dihal in alergij, prizadevanje za zmanjšanje le teh, prav tako pa tudi omiliti (ekonomske in socialne) posledice bolezni za obolele in njihove družine.

Eden pomembnih ciljev društva je opozarjanje družbe na nujnost izboljšanja pogojev in položaja ljudi z boleznimi dihal in alergijami. Z zdravstveno vzgojo in informiranjem skušajo doseči večje razumevanje za težave bolnikov in podpirajo delo vseh izvajalcev v Sloveniji, da to dosežejo.

Katere so konkretne naloge društva? Med drugimi so naslednje: z različnimi akcijami se pridružuje vsesplošnemu prizadevanju za promocijo zdravja dihal in preprečevanje pojavnosti alergij, pri čemer opozarja in dejavno sodeluje pri zdravstveni vzgoji prebivalstva in različnih skupin ljudi ter deluje v smislu preprečevanja pljučnih in alergijskih bolezni. Sodeluje tudi pri različnih preventivnih dejavnostih na različnih ravneh. Sodeluje in pomaga pri invalidsko-pokojninski, socialni in drugi zaščiti svojih članov, sodeluje pri organizaciji socialne in psihološke podpore, pomoči in rehabilitacije članov in organizira družabno in športno druženje članov. Prav tako sodeluje ali organizira delavnice, posvete, predavanja in seminarje za člane društva; lahko pa povabi tudi strokovne sodelavce in drugo zainteresirano javnost.

Kampanja *Čik pavza* je nadgradnja projekta *Izkašljaj se* (www.izkasljaj.se), s katerim javnost seznanjajo o pljučnem raku, simptomih bolezni in pomenu zgodnjega odkrivanja.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

**Rak pljuč
ne čaka!**

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

Informacija pripravljena marca 2022.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-2089

ABC

- A** Pri KOPB gre za trajno zožene dihalne poti.
- B** Bolezen je neozdravljiva in je ni mogoče ustaviti.
- C** Redna telesna vadba je nujna za izboljšanje telesne zmogljivosti in ohranjanje pljučne funkcije.



Bolezen težke sape

Poslanstvo Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije je med drugim tudi informiranje in ozaveščanje širše javnosti o zdravju pljuč. Ob letošnjem svetovnem dnevu kronično obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), ki so ga obeležili 16. novembra, so želeli izpostaviti vpliv zdravja naših pljuč na kakovost življenja in na doživljanje starosti.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

V Svetovni zdravstveni organizaciji WHO ocenjujejo, da je na svetu kar 65 milijonov bolnikov s KOPB. Bolezen je posledica številnih dejavnikov. Najpogosteje je to kajenje, pasivno kajenje in drugo izpostavljanje cigaretne dimu. Drugi dejavnik je delo v industrijah, ki so obremenjene s kemikalijami, dimom in prahom. Na nastanek KOPB lahko vpliva tudi onesnaženje zraka v stanovanju, na primer pri uporabi peči za ogrevanje in kuhanju na trda goriva. Dejavniki tveganja so tudi hude okužbe dihal v otroštvu, ki lahko vplivajo na maksimalno rast pljuč, ter astma v otroštvu.

Po enosmerni poti

KOPB je kronično obolenje dihal, ljudje jo poznajo kot »bolezen težke sape«, pogosto tudi s pridruženim kašljanjem. Pri tej bolezni se pojavijo trajno zožene dihalne poti. Sčasoma se okvarijo tudi pljučni mešički, ki propadajo in vodijo v prenapihnjeno pljuč (emfizem). Treba se je zavedati, da gre

za neozdravljivo bolezen in njenega napredovanja ni možno ustaviti – lahko pa ga upočasnimo. Zato je ključno, da poskrbimo za svoja pljuča, še preden se pokažejo prve težave. Čeprav je bolezen zelo razširjena, so začetni znaki težko prepoznavni in je zato med najredkeje diagnosticiranimi boleznimi na svetu. Po grobih ocenah je v Sloveniji med 100.000 do 150.000 bolnikov s KOPB.

Kot rečeno, je kajenje najpogostejši vzrok za KOPB, krivo je za 85 do 90 % primerov, saj zanjo zbolijo kar 15 do 35 % vseh kadilcev. S KOPB je povezano tudi tako imenovano pasivno kajenje, ki bolj učinkuje na ženske.

Kako se razvije KOPB

Kakovost našega življenja močno slabšajo življenje v urbanem okolju, kajenje, delovne navade in stres. Redna telesna dejavnost je nujna, če želimo ohraniti zdravje. V Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije pravijo, da je sedenje postalo novodobno kajenje ter trdijo, da ena pokajena cigareta na dan skrajša življenje za 11 minut, ena ura sedenja na dan pa ga skrajša za 24 minut.

Kakšne spremembe se zgodijo v pljučih ob pojavu te bolezni? Najprej so to spremembe na sluznici, ko na velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik izkašlja, govorimo o kroničnem bronhitisu. Cigaretne dim poškoduje tudi male dihalne poti, katerih premer je manj kot tri milimetre, te se potem brazgotinijo in zožijo – to je bronhiolitis. Pri KOPB so prizadeti tudi nežni pljučni mešički, v katerih kisik prehaja iz vdihovanega zraka v kri. Ko ti propadajo, med njimi nastajajo votlinice, temu rečemo emfizem. Če gre za večje votlinice,

so to tako imenovane emfizemske bule. Vse to vodi v napredujočo zaporo dihal, ki se je ne da pozdraviti, spremembe na pljučih ostanejo za vedno. Pomembno je tudi to, da se iz vnetih sapnic izločajo določene snovi, ki sicer sodelujejo pri vnetju v pljučih, prek krvi preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen.

Težko dihanje bolnika se najprej pojavi le ob večjih telesnih naporih, v poznem stadiju bolezni pa bolnik težko diha že ob običajnih dnevnih opravilih, kot sta umivanje in oblačenje, pozneje tudi med mirovanjem. Dolgo bolniki ob običajnih dnevnih dejavnostih niti ne zaznajo, da je z njihovimi pljuči kaj narobe. Če se pojavi kratka sapa ob naporu, to pripisujejo slabi kondiciji, staranju ali povečani telesni teži. Da je z njihovimi pljuči nekaj narobe, posumijo šele takrat, ko začnejo kašljati ali jih duši že ob manj naporni dejavnosti.

Redna telesna dejavnost je izrednega pomena tudi za bolnike. Gibanje upočasnjuje napredovanje KOPB, poleg tega se s tem tudi zmanjša tveganje za nenadno srčno smrt, visok pritisk, sladkorno bolezen, debelost, raka črevesja, artritis, osteoporozo in depresijo.

Bodite prijazni s svojimi pljuči!

KOPB je neozdravljiva bolezen, lahko pa z določenimi ukrepi upočasnimo njeno napredovanje. Predvsem je potrebno prenehanje s kajenjem, saj s tem preprečimo hitro napredovanje bolezni. Pomembno je tudi zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost.

Za bolnika s KOPB so predvsem pomembne vaje za krepitev dihalnih mišic, naučiti pa se

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

morajo tudi pravilne tehnike dihanja, s katero preprečijo prenapihnenost pljuč. Nekateri zmotno mislijo, da jim telesna vadba ne koristi, saj da jih samo še bolj utruja, ob povečanem naporu težko dihajo. Če z vadbo prenehajo ali sploh ne začnejo, je njihova telesna zmogljivost vsak dan manjša. Bolezen v hujših stopnjah namreč poleg dihalnih mišic pomembno prizadene tudi druge mišice telesa.

Če pa bolnik z vztrajno in redno vadbo krepí mišice, lahko kmalu ugotovi, da je postalo njegovo dihanje sčasoma manj naporno, da se počuti bolje, telesno postaja iz dneva v dan dejavnejši. Dokazano je, da zmerna telesna vadba izboljša pljučno funkcijo in telesno zmogljivost. Bolniki pa naj se držijo opozorila, da telesno dejavnost stopnjujejo počasi.

V okviru Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije se izvajajo tako imenovane šole KOPB in tam bolniki dobijo informacije o bolezni, o njenem poteku in napredovanju. Najpomembnejša informacija zanje pa je ta, kako jo je možno preprečevati, omiliti simptome in izboljšati kakovost življenja.

Rehabilitacijska vadba

V okviru društva na 14 lokacijah po Sloveniji poteka tudi rehabilitacijska vadba bolnikov s KOPB in drugih pljučnih bolnikov. Gre za strokovno vodeno in varno telesno vadbo, izvajajo jo usposobljeni respiratorni fizioterapevti.

Bistvo rehabilitacije je, da je vseživljenjska, s tem imajo pljučni bolniki omogočeno redno in dolgotrajno rehabilitacijo – enkrat na teden skozi celo leto, tudi več let.

Kot je povedala predsednica društva **Metka Nežič**, je redna telesna vadba za izboljšanje telesne zmogljivosti in ohranjanje pljučne funkcije nujna za vse kronične pljučne bolnike, še posebej pa za bolnike s KOPB, ki jim bolezen pogosto onemogoča samostojno izvajanje vsakodnevnih življenjskih opravil. »Bolniki s KOPB zaradi težke sape začnejo opuščati gibanje. Ker se ne gibljejo, so mišice vedno slabše in hitreje postanejo zadihani. Ujamejo se v začaran krog težke sape in nedejavnosti, ki pa ga z ustrezno rehabilitacijo lahko prekinemo in s tem močno izboljšamo kakovost življenja in upočasnimo napredovanje bolezni.

Naša sogovornica je pohvalila rehabilitacijo, ki se izvaja v nekaterih bolnišnicah, dodala pa je, da je žal časovno omejena na štiri tedne. Omejena je tudi na majhno število pljučnih bolnikov, kapacitete pa se krčijo. Zato so si v Društvu pljučnih bolnikov Slovenije zadali nalogo, da čim večjemu številu kroničnih pljučnih bolnikov omogočijo vseživljenjsko rehabilitacijo, ki temelji na strokovno vodeni in varni telesni vadbi, pod vodstvom usposobljenih respiratornih fizioterapevtov.

Po besedah Metke Nežič je bistvo te rehabilitacije to, da je vseživljenjska in imajo

pljučni bolniki omogočeno redno in dolgotrajno rehabilitacijo. Kako poteka? »Bolniki prihajajo na vadbo enkrat na teden celo leto, lahko tudi več let. Imamo bolnike, ki vadbo obiskujejo že 10, tudi 15 let. Vadba vključuje trening vzdržljivosti, trening za krepitev mišične moči ali funkcionalni trening in raztezne vaje, s katerimi povečamo obseg gibljivosti določenega sklepa in mišic. Vključuje tudi vaje za ravnotežje. Izvaja se v telovadnicah z različnimi pripomočki, prav tako pa tudi na prostem, v naravi. Vadba poteka v majhnih skupinah, kjer se udeleženci med sabo podpirajo in spodbujajo. Intenzivnost in stopnjevanje vadbe, število ponovitev in trajanje posamezne vaje fizioterapevt prilagaja glede na trenutno sposobnost vadečih in tudi individualno, glede na zdravstveno stanje in sposobnost posameznega udeleženca.

Rehabilitacijska vadba se izvaja na 14 lokacijah (Ljubljana, Komenda, Koper, Novo mesto, Maribor, Ptuj, Topolšica, Celje, Brežice, Luče, Trebnje, Domžale, Murska Sobota in Kranj). Cilj društva je, da jo v najkrajšem času razširijo še na 10 novih lokacij. Poteka vse leto (razen julija in avgusta), udeleženci pa po prejetih navodilih vmes vadijo tudi doma.

Za podrobnejše informacije glede rehabilitacijske vadbe za pljučne bolnike lahko pokličete na tel. 01 427 44 44 (v torek in četrtek med 9. in 13. uro) ali pišite na drustvo@dpabs.si.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Chiesi

VČASIH SEM VOZILA KOLO. BILA SEM SREČNA IN SVOBODNA.

SEDAJ SE POČUTIM NEMOČNO, KER SEM BREZ SAPE.

BOJIM SE HOJE PO STOPNICAH, OSTANEM BREZ SAPE.

STOPNICE SO POVSOD.

Živeti vsak dih

CHIESI SLOVENIJA, d.o.o., Ljubljana, www.chiesi.si
Datum priprave informacije: oktober 2022 CHI 6/22

air

Podarimo zdravje



LETNA NAROČNINA
na revijo **ABC zdravja**
samo **24,00 €**

04/51 55 880, info@freising.si



ARONIJA
BIO MEDITERRA
Naravna pomoč vašemu imunskemu sistemu

OPC je vodotopni antioksidant, ki se hitro absorbira in raznese po telesu. OPC se lahko pritrdi na celično membrano in se od tam bojuje proti prostim radikalom, topnim v maščobi in vodi, s čimer varuje celice.

100 % bio sok aronije, bio aronija ekstra džem in bio aronija suhe jagode in prah.

www.mediterra.si



BF Stimulator
SVETLOBNA TERAPIJA VOTAN

Poskrbite za svoj **imunski sistem** in **olajšajte bolečine** v mišicah in sklepih.

Ob nakupu vam podarjamo **15% popusta** z geslom: **ZDRAVA SVETLOBA**

info@votan.si
031-754-138



KODA: ABC10
10% POPUST
Velja samo za nakup na www.kozelj.net do 1.2.2023

01/7220970
info@kozelj.net
www.kozelj.net

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Uredništvo revije
ABC zdravja Vam želi
obilje zdravja v letu 2023!

ABC

- A** KVČB je bolezen razvitega sveta.
- B** Bolniki večkrat pozabijo jemati zdravila, ko se jim stanje izboljša.
- C** Danes lahko KVČB uspešno zdravijo s sodobnimi zdravili.

Od diagnoze do remisije

Kronična vnetna črevesna bolezen (KVČB) je imunsko pogojena bolezen, ki povzroča vnetje črevesja ali celotne prebavne cevi. Najpogosteje se kaže z driskami, krvjo na blatu in bolečinami v trebuhu. Med posameznimi zagoni imajo bolniki različno dolga obdobja remisije, ko so lahko nekateri tudi povsem brez težav.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Na to temo so uredništvo revije *Viva, medicina & ljudje* ter Društvo za KVČB organizirali spletni seminar. Želeli so osvetliti pot bolnika od prvih simptomov KVČB do diagnoze in predstaviti možnosti zdravljenja in življenja s to boleznijo. Število bolnikov s to boleznijo vztrajno raste, v Sloveniji naj bi jih bilo trenutno okoli 7000. Bolezen diagnosticirajo pri povsem majhnih otrocih, zbolijo lahko ljudje v vseh starostnih skupinah, večina pa med 20. in 30. letom. Natančni vzroki za nastanek bolezni še niso znani, prav tako ni znano, zakaj obolevajo čedalje mlajši ljudje.

Bolniki so strokovnjaki za svojo bolezen

Mateja Saje, predsednica društva KVČB, je povedala nekaj besed o društvu. Ustanovljeno je bilo pred 18 leti, trenutno je vanj

vklučenih 1868 članov. Deluje v osmih regionalnih sekcijah, tri sekcije pa delujejo na nacionalni ravni (otročka, mladinska in za avtoimunski hepatitis). Kot je dejala predsednica, želijo nuditi pomoč, izobraževati, svetovati in posredovati pravilne informacije za znanje in poznavanje bolezni. Zato izvajajo sedem socialnih programov, poimenovali so jih *Neodvisno življenje oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo*. Društvo organizira številne dejavnosti: športne, kulturne, izdajajo več brošur, priročnikov, zbornikov in glasil, prav zdaj gre v tisk priročnik o načrtovanju družine pri kronično vnetni črevesni bolezni. Organizirajo tudi spletna izobraževanja in izpeljujejo promocijske in informativne kampanje. Vsako leto organizirajo tudi otroški in mladinski tabor, za odrasle bolnike pa večkrat letno šolo za osebe s KVČB. Za novo obolele in za tiste, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, na klinikah in v bolnišnicah organizirajo enodnevna izobraževanja. O bolezni želijo ozaveščati splošno javnost in delodajalce. Bolnike želijo izobraziti toliko, da lahko postanejo enakovreden partner pri vodenju svoje bolezni.

Potek diagnosticiranja

Doc. dr. Gregor Novak, dr. med., s Kliničnega oddelka za gastroenterologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, je diagnosticiranje in zdravljenje KVČB pojasnil in

ilustriral s primerom zdravljenja 23-letne bolnice.

Zadnje tri mesece je opažala, da njeno blato postaja čedalje bolj mehko, sčasoma se je pojavila driska in začela je tudi hujšati ter postajala čedalje bolj utrujena. Pojavili so se ji tako imenovani urgentni pozivi na blato in takrat je komaj zadržala. Začela je opažati tudi svežo kri na blatu, odvajala pa je tudi ponoči. Postopno je začela opuščati svoje dnevne dejavnosti. Pri njenem izbranem zdravniku so jo poslali v laboratorij. Izvidi so pokazali na slabokrvnost, CRP pa je bil nizek. Zdravnik je odvzel tudi blato, zato da je izključil okužbo, to je bilo negativno. Bolnica je bila potem napotena h gastroenterologu. Glede na simptome in znake bi bilo lahko možnih več diagnoz. Najprej so morali izločiti infekcijski vzrok oziroma okužbo prebavil, bodisi z virusi bodisi z bakterijami. Takšna okužba je v tej starosti najpogostejša, vendar izzveni v treh do štirih tednih, težave te bolnice pa so trajale dlje.

Naslednja diagnoza bi bila lahko celiakija, preobčutljivost na gluten v hrani, vendar se ta ne kaže s krvjo na blatu. Prav tako ne laktozna intoleranca. Malignom prebavil bi prav tako lahko zaznamovali podobni znaki in simptomi, vendar v tej starosti ni zelo pogost. Najpogostejše v tej starosti so funkcionalne motnje, kjer se organski vzrok ne ugotovi,

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

»Bolezen postaja čedalje pogostejša, je bolezen razvitega zahodnega sveta. Od tisoč ljudi trije zbolijo za to diagnozo, najpogosteje med 20. in 30. letom. Pogosta je tudi pri otrocih, a se pojavi tudi pri ljudeh, starejših od 80 let.«

simptomi pa so hudi. »Glede na potek dosejanje boleznimi smo presodili, da je naša bolnica najverjetneje zbolela za KVČB. Sledila je kolonoskopija, kjer z aparatom gremo v debelo črevo in zadnji del tankega črevesa, vzamemo vzorčke tkiva in potrdimo diagnozo. Ker tanko črevo ni v celoti dosegljivo s to preiskavo, običajno uporabimo slikovne preiskave, magnetno resonanco ali CT. Včasih naredijo tudi kapselno endoskopijo, kjer bolniki pojedjo kapsulo, ki potuje po prebavilih in jih snema,« je opisal potek diagnostičiranja dr. Novak. Pri omenjeni bolnici so nazadnje postavili diagnozo ulcerozni kolitis. »Pri KVČB ločimo ulcerozni kolitis, ki lahko prizadene le debelo črevo, crohnova bolezen pa lahko prizadene kateri koli del prebavnega trakta. Najpogosteje zadnji del tankega črevesja in desno polovico debelega črevesja,« je še pojasnil predavatelj.

Vzroki za KVČB

Bolezen postaja čedalje pogostejša, je bolezen razvitega zahodnega sveta. Od tisoč ljudi trije zbolijo za to diagnozo, najpogosteje med 20. in 30. letom. Pogosta je tudi pri otrocih, a se pojavi tudi pri ljudeh, starejših od 80 let. Vzroki za to bolezen niso povsem jasni. »Vedno, ko ne vemo natančno, kaj vpliva na nastanek bolezni, rečemo, da je multifaktorska, da torej na njen nastanek vpliva več dejavnikov. Zagotovo ima pri nastanku KVČB pomembno vlogo genetika, pa tudi okolijski faktorji (kajenje, prehrana, črevesna flora in imunski sistem), katerih neugoden preplet vodi do razvoja te bolezni,« pojasni dr. Novak.

Simptomi

Pri **ulceroznem kolitisu** je navadno prizadeta samo sluznica in zato bolniki pogosto nimajo sistemskih znakov (povišane temperature, vnetnih kazalcev), kljub temu pa imajo lahko velike težave – urgentne pozive ves čas, tudi po tridesetkrat dnevno morajo iti na blato, laboratorijski izvidi pa so ob vsem tem povsem normalni. Zato ne smemo prezreti navedenih simptomov, če bolniki o njih tožijo, je opozoril predavatelj.

Crohnova bolezen se navadno pojavlja po vsej steni črevesja, pojavi pa se tudi sis-

temski odgovor. Bolniki s crohnovo boleznijo imajo navadno povišane vnetne kazalce, pogosteje imajo vročino in hujšajo ter imajo še druge simptome. Pri tej bolezni je najprej prisotno samo vnetje, sčasoma pa se tkivo tudi brazgotini in pride do zožitev črevesja, ki se nazadnje lahko tudi povsem zapre. V skrajni fazi vnetje lahko tudi predre steno, pride do cistul oziroma ognjokov (abscesov), ki jih je skoraj vedno potrebno operirati. Ob večkratni operaciji lahko preprosto zmanjka črevesja. Težja oblika crohnove bolezni, ki jo je zelo težko zdraviti, je tudi, ko se okoli zadnjika pojavijo abscesi z iztokom gnoja.

Najznačilnejši simptomi ob ulceroznem kolitisu so driska, kri na blatu, krči pri odvajanju in urgentni pozivi na blato. Pri crohnovi bolezni ni nujno, da se pojavi driska, večnoma je vedno prisotna bolečina in pogosto druge sistemske prizadetosti. Ne prizadene le črevesja, ampak tudi druge organske sisteme: pri tretjini bolnikov so prizadeti sklepi, mali sklepi rok ali tudi veliki sklepi telesa, v hrbtenici. Prizadete so lahko tudi oči in koža. Na koži lahko pride do nodoznega eritema, to so boleče zatrdlinice pod kožo, in pa pioderma gangrenoma (tur, ki se razraste v rano).

Vnetje lahko vztraja, ko simptomov ni več

Zdravilo prve izbire je navadno mesalazin. To so zdravila, ki delujejo površinsko, pove dr. Novak in nadaljuje: »Če je prizadeta samo danka, je lahko v obliki svečk, prizme, ki jih vstavimo skozi anus, tako dosežemo približno polovico črevesja, za drugi del črevesja pa uporabljamo oralno terapijo. Na splošno so to varna zdravila, žal pa jih bolniki večkrat, ko se jim stanje nekoliko izboljša, pozabijo jemati, in tako pride do ponovnih zagonov bolezni.« Kako hitro učinkujejo ta zdravila? »Ko je naša bolnica dobila to zdravilo, se je že po sedmih dneh blato začelo formirati, počutje je bilo boljše, ko je dobila železo, pa se je popravila tudi vrednost hemoglobina. S prvim odzivom smo bili zadovoljni. Morali pa smo še potrditi, da vnetje objektivno ne obstaja več. Cilj zdravljenja je, da dosežemo zacelitev,« razlaga dr. Novak in še pove, da je po 30 letih kar 80 % bolnikov s crohnovo boleznijo operiranih.

Zakaj? »To se najpogosteje zgodi, če vnetja ne zdravimo. Ko je bolnik v redu in nima simptomov, lahko v sluznici vztraja vnetje, ki ga bolnik ne občuti, a se bolezen zaradi tega spet poslabša, razvijejo se stenoze, abscesi, ki zahtevajo operacijo in s tem lahko pride do okvare črevesnega organa. To želimo z zdravljenjem preprečiti, zato bolnike naročimo na kolonoskopijo. Te preiskave bolniki na marajo, a le tako lahko preverimo, da je bolezen dobro obvladana.«

Bolnici dr. Novaka se je stanje med čakanjem na kolonoskopijo začelo slabšati. Namesto dvakrat dnevno je začela odvajati trikrat, ponovno so se pojavili urgentni pozivi na blato, ki so navadno znak slabšanja bolezni, in spet se je pojavila kri na blatu. V takšnih primerih je vedno treba preveriti, ali je bolnik jemal zdravila, poudari dr. Novak, saj več kot polovica bolnikov preneha jemati zdravila, ko se dobro počutijo. Z laboratorijsko preiskavo je tudi treba preveriti, ali ne gre za okužbo, saj so bolniki s KVČB tudi bolj nagnjeni k okužbam, ki se lahko kažejo z drisko. »Pri naši bolnici se je bolezen poslabšala, kljub temu da je jemala zdravila in kljub temu da je bila terapija pojačana. Zato smo uvedli zdravljenje s kortikosteroidi (metilprednizolonom).« Ta zdravila pomagajo hitro in pri večini bolnikov, imajo pa kup stranskih učinkov: zabuhlost obraza, akne, povišanje telesne teže, zvišane ravni sladkorja v krvi, povišan krvni tlak. Skušajo se jih torej čim bolj izogibati in jih dajejo le takrat, ko je bolezen huda in je potrebno pogasiti požar. Obstajajo tudi preparati teh zdravil, ki delujejo le lokalno in imajo zato manj stranskih učinkov.

Dr. Novak v nadaljevanju pove, da se je po tem zdravlilu njihovi bolnici stanje izboljšalo, a kolonoskopija je še vedno pokazala vnetje. Zato je bilo uvedeno zdravljenje z azatiopriinom (imunosupresiv). Po dveh mesecih se je stanje ponovno poslabšalo. Ponovno so uvedli kortikosteroide. »Takšnega bolnika napotimo na zdravljenje v bolnišnico z napotnico nujno in ga zdravimo s kortikosteroidi v žilo. Če to ne pomaga, potem uporabimo zdravljenje z biološkimi zdravili, ki je danes najbolj potentno zdravilo. Tudi naša bolnica je dobila eno od bioloških zdravil, stanje se ji je izboljšalo in s tem zdravljenjem smo zadovoljni ter z njim nadaljujemo.«

Nabor zdravil se širi

Vedno skušajo najti zdravilo, ki je najprimernejše za določenega bolnika. Vsako ima svoje prednosti in določene pomanjkljivosti. V zadnjem času prihajajo poleg bioloških zdravil male molekule JAK-inhibitorji, v prihodnjem letu pričakujejo še dve novi. Nabor zdravil, ki jih imajo, se torej širi. Nekoč teh zdravil ni bilo in niso mogli uspešno zdraviti te bolezni. Danes z njimi velikokrat dosežejo remisijo bolezni, ki jim jo uspe vzdrževati dolgoročno. Če ima bolnik diagnozo v današnjih časih, je torej prognoza bistveno boljše, kakor je bila pred dvajsetimi ali tridesetimi leti.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa



KAJ JE KRONIČNA VNETNA ČREVESNA BOLEZEN (KVČB)?

Je kronično vnetje, ki prizadene samo debelo črevo (ulcerozni kolitis-UK) ali kateri koli del prebavne cevi od ust do zadnjika (Crohnova bolezen-CB).³



Najpogosteje zbolijo **mladi odrasli**, lahko pa se pojavi v kateri koli starosti.²

Enako pogosto prizadene **moške** kot **ženske**.¹

Bolezen je **posledica medsebojnega delovanja dednih in okoljskih dejavnikov ter motenj v imunskem odzivu**.³

Bolezen **negativno** vpliva na kvaliteto življenja.^{3,4}

SPLOŠNI SIMPTOMI

	CB	UK
bolečina v trebuhu	✓	✗
stalna driska	✗	✓
urgentni pozivi na blato	✗	✓
krvavitev iz črevesja	✗	✓
hujšanje	✓	✗
utrujenost	✓	✓
slabokrvnost	✓	✗
izvenčrevesne težave (sklepi, koža, oči, jetra)	✓	✓
afte/razjede v ustih	✓	✗



Cilj zdravljenja KVČB je doseči remisijo (izboljšanje simptomov boleznin in nadzor vnetja) **ter izboljšati kvaliteto življenja bolnikov**.

VSAK BOLNIK S KVČB JE DRUGAČEN, ZATO JE KLJUČNO IZBRATI ZANJ USTREZNO ZDRAVLJENJE.^{3,4}

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Janssen 4 Patients

Obiščite stran www.janssen4patients.com, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.
www.janssen4patients.com/si/bolezni/crohnova-bolezen

¹. Baraga D. in ostali. Epidemiologija bolnikov s kronično vnetno črevesno boleznijo v družinski medicini. Gastroenterology 2014; 18 (Suppl 1): 10-17. ². Burisch J, Munkholm P. The epidemiology of inflammatory bowel disease. Scandinavian Journal of Gastroenterology, 2015, 50:8, 942-951. ³. Crohn's & Colitis UK: All about Crohn's and Colitis https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.crohnsandcolitis.org.uk/Publications/all_about.pdf ⁴. Crohn's & Colitis UK: Living with Crohn's or Colitis YOUR GUIDE: https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/files.crohnsandcolitis.org.uk/Publications/all_about.pdf

Za strokovno pomoč pri pripravi informacij se zahvaljujemo dr. Nataši Šmrekar, dr. med..

ABC

- A** Maternica se v obdobju devetih mesecev poveča (približno) kar za dvajsetkrat.
- B** Čas prehoda hrane vzdolž črevesja se lahko podaljša za do 50 %.
- C** Po koncu nosečnosti je lahko v ženskem telesu kar za osem litrov več vode kot pred njo.

Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost



Matic Gornik, dr. med., spec. gin.

Nosečnost je obdobje veselega pričakovanja, ki ga spremlja črtica hormonskih nihanj in telesnih sprememb. Žensko telo že zgodaj po zanositvi začne sprejemati določene prilagoditve in spremembe, da se lahko sooči z izzivi, ki jih prinaša nosečnost. Napadi slabosti, kolaps, oteženo dihanje, bruhanje, utrujenost ... so le nekateri znaki, s katerimi se nosečnica sooči že kmalu po zanositvi in so posledica nekaterih telesnih sprememb. Kar je pri tem najbolj neverjetno, je, da so spremembe v nosečnosti tako ogromne, da bi jih sicer brez pomislekov označili za bolezensko stanje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V nosečnosti je žensko telo podvrženo vrsti fizioloških sprememb, nekatere se pojavijo že kmalu po zanositvi. Dejstvo je, da v ženskem telesu raste novo življenje, novo bitje in telo se mora temu prilagoditi. »Spremembe v nosečnosti zajamejo celotno telo. Spremeni se raven hormonov in preko njihovega delovanja tudi praktično delovanje vseh organskih sistemov, ki na ta način omogočajo normalen razvoj in rast ploda, hkrati pa so to tudi že priprave na porod in tudi poporodno obdobje,« razloži **Matic Gornik, dr. med., spec. gin.**, iz Bolnišnice za ženske bolezni in porodništvo v Postojni. Prilagoditve so posledica delovanja hormonov, koncentracija teh v nosečnosti običajno naraste. Prav vsak izmed njih v nosečnosti igra svojo vlogo, bistven pri tem je progesteron, ki mu rečemo tudi zaščitnik nosečnosti, saj ima ključno vlogo pri ohranjanju nosečnosti. Poleg tega sprošča gladko mišično tkivo maternice, hkrati pa zmanjša tudi gibljivost preostalih gladkih mišic v telesu. Posledično se upočasnijo delovanje želodca in črevesja, progesteron pa je tudi krivec za povečan tek in kopičenje maščobnega tkiva. Vpliva tudi na rast dojk, medtem ko estrogen pospešuje rast mlečnih žlez v dojkah, prav

tako pa pripomore tudi k dozorevanju materničnega vratu. Kakih deset dni po ugnezditvi zarodka lahko v krvi matere zaznamo humani horionski gonadotropin (Hcg), ki je glavni razlog za slabost z njo povezanim bruhanjem v zgodnji nosečnosti. Relaksin rahlja sklepe in povečuje ohlajnost vezi (predvsem v medeničnem obroču) ter vpliva na širitev žil, hormon oksitocin pa odigra pomembno vlogo pri porodu in kasnejšem dojenju.

Maternica se poveča približno za dvajsetkrat

Največjih sprememb v obdobju nosečnosti so deležna rodila. Maternica se namreč v obdobju devetih mesecev poveča (približno) kar za dvajsetkrat. »Najbolj očitne spremembe se res zgodijo na rodilih. Maternica se pod vplivom rasti ploda pomakne iz male medenice in ob koncu nosečnosti sega praktično do ravni prsnega koša. Hkrati se v nosečnosti seveda v odvisnosti od lege ploda spreminja tudi oblika maternice. Spremembe na materničnem vratu se izrazijo v povečani količini glukoaminov in vode, kar pomaga pri tvorbi sluzničnega čepa, ki preprečuje vdor bakterij v maternico,« pojasni ginekolog postojnske bol-

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

nišnice in dodaja, da se jajčnika zaradi povečane količine hormonov, ki jih proizvedeta, povečata in ostaneta povečana tudi, ko glavno vlogo pri proizvodnji progesterona prevzame posteljica. Izcedek iz nožnice se poveča, poveča in zmehta pa se tudi zunanje spolovilo. Kot omenjeno, maternica ob koncu nosečnosti sega do ravni prsnega koša. V času nosečnosti se sicer poveča tudi obseg le tega (za 5 do 7 cm), medtem ko se trebušna predpona zaradi naraščajoče velikosti maternice dvigne. Z napredovanjem nosečnosti se zmanjšuje popustljivost stene prsnega koša, kar lahko oteži dihanje (prisotno pri dveh tretjinah nosečnic).

Spremenjeno težišče telesa

Mehanski pritisk maternice na mehur nosečnicam povzroča nemalo težav, saj morajo vse pogosteje obiskovati stranišče in odvajati vodo. Delovanje ledvic se poveča, prav tako pa se poveča tudi njihova teža. Seče vodi se razširijo in podaljšajo, kar je posledica povišane koncentracije progesterona. Tudi mišično-skeletni sistem se prilagodi povečani obtežitvi in spremembam v telesu. Zaradi relaksina se zrahljajo sklepi, vezi postanejo bolj ohlapne, kar zmanjša mišični tonus, a poveča gibljivost sklepov. Posledično so nosečnice tudi bolj občutljive za poškodbe. Z naraščajočo se težo otroka in rastjo dojke se spremeni težišče telesa, zaradi česar se nosečnice pogosto nagibajo bolj nazaj. S tem se povečuje ledvena krivina, medtem ko ramenski del teži naprej, kar lahko povzroči bolečine v hrbtenici. Maternični obroč se pripravi na prehod ploda skozi porodni kanal, mišice medeničnega dna pa so vse do poroda izpostavljene vse večji obremenitvi in pritisku.

Spremembe v prebavilih kot posledica delovanja progesterona

Nenavadne prehranjevalne želje, zaprtje, zgaga in jutranje slabosti so prav tako posledica delovanja hormonov. »Spremembe v

»Dojke so v času nosečnosti deležne občutne preobrazbe. Zaradi rasti žleznega tkiva, ki po porodu predstavlja primarno hrano novorojenčka, porastejo. Po porodu bradavice postanejo precej bolj občutljive na dotik, saj ob novorojenčkovem dotiku živčne celice v možganih pošljejo signal, ki povzroči sproščanje oksitocina.«

prebavilih so v največji meri posledica delovanja progesterona, deloma pa tudi humanega horionskega gonadotropina (HCG). Progesteron je, kot rečeno, zaščitnik nosečnosti. V začetku nosečnosti ga proizvaja rumeno telesce v jajčniku, nekje po 12. tednu nosečnosti pa proizvodnjo v celoti prevzame posteljica. Pod vplivom progesterona se namreč upočasnijo gibljivost gladkih mišic, kar ima za posledico upočasnjeno prebavo,« pove dr. Gornik in nadaljuje: »Čas prehoda hrane vzdolž črevesja se lahko podaljša za do 50 %. Kot posledica upočasnjenega gibanja hrane se pogosto pojavi refluks (zgaga), zaradi pritiska hrane v spodnjem delu prebavnega trakta (skupaj s še nekaterimi drugimi prilagoditvami v nosečnosti) pa se pogosto pojavi še ena nosečniška tegoba – hemoroidi.« Še hujše spremembe v telesu povzročajo dvojčki oz. velik plod, ki želodec potisnejo še višje ter zato še bolj okrepijo pritisk na organe v zgornjem delu trebuha. Tudi žolčnik se v nosečnosti razširi in postane slabše gibljiv, žolč se zgosti in zato nekatere nosečnice izkusijo tudi s tem povezane težave, kot so žolčni kamni, zastoj žolča, vnetje žolčnika in celo trebušne slinavke.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa



**Zdravje in sanje
v vaših rokah**

**Kakšen je tvoj menstruacijski ciklus?
Imaš željo po otroku?**

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

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

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

— RICHTER

CycleBalance®



NOVO

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

 **GEDEON RICHTER**



Richter FerroBio omogoča
dobro počutje
in enostavno jemanje
brez slabosti.

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

— RICHTER
FerroBio[®]
za dobro počutje

Več na www.ferrobio.si

120 GEDeon RICHTER

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

»Strokovnjaki svetujejo, da tudi v času nosečnosti temeljito umivate zobe in skrbite za ustno higieno, vključno z nitkanjem. Pomembno vlogo igrajo tudi preventivni obiski zobozdravnika, saj je potrebno čimprej obvladovanje in zdravljenje vnetij v ustni votlini, ki bi lahko ogrozila tudi plod.«

Volumen krvi se poveča na račun krvne plazme

Po koncu nosečnosti je lahko v ženskem telesu kar za osem litrov več vode kot pred njo. Za nosečnost je namreč značilno zadrževanje vode v telesu, ki se odraža z oteklimi okončinami, kar je v večji meri posledica povečanega volumna krvi. Srčni minutni volumen začne naraščati že v prvem trimesečju, v normalni enoplodni nosečnosti pa poraste za 35–50 % ali povprečno za 1,5 l na minuto. To je posledica povečanih potreb plodu po hranljivih snoveh in kisiku. Povečan pretok krvi med drugim tudi pomaga koži odvajati toploto, ki nastaja zaradi povečane mase. Spremeni se tudi koncentracija krvnih celic. »Predvsem se poveča volumen krvi – torej sama količina, ki pa se bolj poveča na račun krvne plazme in ne toliko na račun krvnih celic (eritrocitov). Zato pravimo, da je anemija do neke mere v nosečnosti »fiziološka«. Kljub temu so zaradi povečanja števila eritrocitov v telesu povečane potrebe po železu. Železo nadomeščamo s preparati, ki vsebujejo različne oblike železa, v skrajnem primeru pa tudi preko intravenoznih pripravkov. Prehodno se v nosečnosti poveča tudi hitrost strjevanja krvi,« spremembe, vezane na volumen in sestavo krvi, pojasni sogovornik ter osvetli adaptacije, s katerimi se žensko telo pripravi na porod in čas po porodu, ko obstaja velika verjetnost poporodnih krvavitev: »Zaradi povečane koncentracije faktorjev strjevanja krvi se taka krvavitev hitreje ustavi, hkrati pa zaradi relativno razredčene krvi telo ne izgublja dragocenih eritrocitov (dragoce nih zato, ker telo potrebuje 1–2 tedna, da ustvari nove eritrocite).« Med porodom ženska v povprečju izgubi kar 300 ml krvi, pogosto pa tudi nekaj več. V času nosečnosti se poveča tudi število belih krvničk (levkocitov), število trombocitov, ki sodelujejo pri strjevanju krvi, pa med nosečnostjo upade za 20 %. Razmerje med krvnimi celicami se vnovič uravnoteži nekaj tednov po porodu.

Hiperpigmentacija kože in rast dojk

V času nosečnosti se lahko na trebuščku izriše temna črta na trebuhu pod popkom, imenujemo jo »linea nigra«. Ta je posledica povečane pigmentacije kože v obdobju nosečnosti, ki

je značilna predvsem za predele telesa, ki so že sicer močnejše pigmentirani. Pri nekaterih nosečnicah se na obrazu pojavijo rumenorjave pege. Na dlaneh lahko opazimo razširitev oz. tvorbo novih žilic v koži, prav tako lahko zaradi razširjenih ven pride do otekanja obraza. Ker se prostornina ženskega telesa na račun rastočega ploda poveča, se koža raztegne, predvsem na trebuhu, dojkah in stegnih. Posledica so lahko nosečniške strije, ki vztrajajo tudi po porodu, obledijo in se zabrazgotinijo. Nekatere nosečnice tarnajo tudi o srbenju kože. Struktura las se stanjša, ti pa rastejo hitreje, tako kot tudi nohti. Dojke so v času nosečnosti deležne občutne preobrazbe. Zaradi rasti žleznega tkiva, ki po porodu predstavlja primarno hrano novorojenčka, porastejo. Po porodu bradavice postanejo precej bolj občutljive na dotik, saj ob novorojenčkovem dotiku živčne celice v možganih pošljejo signal, ki povzroči sproščanje oksitocina. Posledično se začnejo mišice v prsni krčiti in potiskati mleko iz mlečnih celic skozi žleze proti odprtnicam.

Za vsako nosečnost en zob?

Je res, da vsaka nosečnost žensko stane enega zoba? Seveda ne, a vendarle stara »modrost« le ni tako iz trte zvita. V času nosečnosti se pogosto pojavijo zobozdravstvene težave, od zobnih oblog, kariesa do krvavenja dlesni, najpogostejša je nosečniški gingivitis. Prepoznamo ga po občutljivih pordelih in nabreklih dlesnih, ki zmerno tudi krvavijo. Najpogosteje se pojavi v drugem mesecu nosečnosti, ko se povečata ravni estrogena in progesterona v krvi, težave pa se stopnjujejo vse tja do osmega meseca. Takrat ravni omenjenih hormonov dosežeta vrh in počasi začneta upadati. Razlog tiči tudi v dokaj nenavadni prehrani noseče ženske, ki zaradi nihanja hormonov pogosto posega po kisljih živilih, sladkarijah in se prehranjuje tudi v nočnem času. Ob neprimerni ustni higieni je oblog vedno več, s čimer se težave le še povečujejo. Prav zato strokovnjaki svetujejo, da tudi v času nosečnosti temeljito umivate zobe in skrbite za ustno higieno, vključno z nitkanjem. Pomembno vlogo igrajo tudi preventivni obiski zobozdravnika, saj je potrebno čimprej obvladovanje in zdravljenje vnetij v ustni votlini, ki bi lahko ogrozila tudi plod.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Poporodna čišča

Poporodno obdobje je za žensko čas, v katerem se srečuje z vrsto sprememb. Telo je v stanju preobrazbe in iskanju novega ravnovesja. Že običajno celjenje porodne poti in kopica novih čustev sta dovolj velik izziv za vsako novopečeno mamico. Žal pa porod včasih spremljajo tudi zapleti, ki pa jih dandanes zdravniki že dovolj učinkovito rešujejo.

Kateri so najpogostejši zapleti, do katerih lahko pride po porodu pri materi, in zakaj nastanejo?

Najpogostejši zapleti so krvavitev, okužbe, prilagoditvene motnje, depresija, trombebolični zapleti in prehodne težave z uriniranjem.

Najprej ste omenili krvavitve. Kako dolgo traja običajna poporodna čišča?

Poporodna čišča, ki je sicer brez vonja, je lahko na začetku močnejša in krvava. Po desetih do štirinajstih dneh bo prešla v rjavo rumenkast izcedek, ki lahko traja štiri do šest tednov. Če je od poroda minilo več kot šest tednov in je prisotna močnejša

krvavitev ali krvavitev v kosih, ki se ne ustavlja, se je treba oglasiti v ginekološki ambulanti. Prav tako v primeru smrdeče čišče ali povečane telesne temperature nad 38 °C.

Kaj pravzaprav je poporodno obdobje in koliko časa traja?

Poporodno obdobje se deli v dva dela: ožja poporodna doba traja prvih devet dni po porodu, širša pa šest tednov po njem. V tem času imajo novopečene mamice poporodno čiščo. Ta začne iztekati takoj po izločitvi posteljice in je v prvih dveh dneh svetlo rdeča zaradi bolj odprtega ožilja na mestu, kjer je bila posteljica na steni maternice. Z bolj zaprtim ožiljem se spremeni v temno rdečo barvo, pozneje pa v rjav in nato še rumen ter bel izcedek. Poporodna čišča se sicer lahko pri različnih ženskah spreminja na različne načine, a traja nekje do šest tednov po porodu. Količina čišče je lahko v prvih nekaj tednih obilnejša in se lahko preneha izcejati po treh do štirih tednih po porodu. Lahko pa se občasno zmanjšuje in povečuje vseh šest tednov. Na količino in spremembo barve čišče vpliva tudi telesna dejavnost mamice po porodu.

Kdaj k zdravniku?

V teh šestih tednih je pomembno, da se mamice opazujejo in so pozorne na količino in barvo poporodne čišče ter tudi na njen vonj. V tem obdobju namreč lahko pride do okužbe sluznice v notranjosti maternice, t. i. endometritisa. Poleg neprijetnega vonja so znaki le tega še obilen izcedek, bolečina v trebuhu in povišana telesna temperatura. V tem primeru je nujen obisk zdravnika in v večini primerov zdravljenje z antibiotiki. V Sloveniji sicer vsako novopečeno mamico po šestih tednih od poroda čaka tudi ginekološki pregled pri izbranem ginekologu.

Za poporodno čiščo niso primerne vsake predloge oz. vložki.

V času poporodne čišče so izredno pomembni tudi pripomočki, ki jih mamice uporabljajo. Tamponi vsekakor niso primerni za uporabo po porodu, temveč se mamicam priporoča uporaba predlog oz. vložkov. Te navadno uporabljajo v kombinaciji z mrežastimi hlačkami za enkratno uporabo, ki so zaradi elastičnosti udobne in se dobro prilegajo ter tako poskrbijo, da predloge ostanejo na pravem mestu.



Vpojne predloge, zasnovane za mamice

Abena Maternity pads so vpojne predloge, zasnovane za mamice, za učinkovito zaščito v obdobju poporodne čišče ali pri težavah z nehotenim uhajanjem urina.

POSEBNOSTI:

- visoka vpojnost,
- popolna zračnost materialov,
- mehke in zanesljive vzdolžne zaščite pred iztekanjem,
- vpojno jedro: 100 % celuloza in SAP,
- unikaten Top Dry sistem, ki zagotavlja izredno hitro vpojnost tekočine, s čimer omogoča suho površino predloge v stiku s kožo,
- »ODOUR« sistem, ki zmanjša možnost nastanka neprijetnega vonja,
- ekološka oznaka "Nordic Swan Ecolabel",
- FSC-certificirana vlakna v vpojnem jedru (več zasajenih kot posekanih dreves),
- ne vsebujejo lateksa in elementarnega klora, kar zmanjša možnost nastanka iritacij kože,
- dermatološko testirane.



➤ **Predloge Maternity Pad lahko kupite v spletni trgovini www.abena-helpi.si.**

➤ **Brezplačen vzorec lahko naročite na info@abena-helpi.si ali na številki 01/5304-768**



maternity·pads
Premium

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

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABC

- A** Hernija se lahko pojavi na katerem koli mestu na hrbtenici, najpogosteje na območju ledvene hrbtenice.
- B** Bolečina večinoma vztraja od nekaj dni do nekaj tednov.
- C** Bolniki včasih prehitro po posegu pozabijo na omejitve in preveč obremenijo hrbtenico.



Hernija diska

Hernija diska – čudno ime, prinaša pa hude bolečine za tistega, ki ga doleti. O tem, kaj pomeni hernija diska, kako se diagnosticira in kako se zdravi, smo se pogovarjali z **Žigom Samso, dr. med., specialistom nevrokirurgije** s travmatološkega oddelka Splošne bolnišnice Celje.

Avtorica: **Maja Korošak**

Najprej pogledajmo, kaj je disk. Gre za medvretenčno ploščico, sestavljeno iz mehkega jedra, ki ga obdaja trša fibrozna plast (anulus). Kdaj pa pride do hernije? **Žiga Samso:** »Do hernije pride takrat, ko mehki del jedra skozi kakšno razpoko ali manjšo poškodbo anulusa izstopi. Hernija se lahko pojavi na katerem koli mestu na hrbtenici, najpogosteje na območju ledvene hrbtenice, pogosto tudi v vratnem delu hrbtenice, najredkeje pa v prsnem delu. Do nje najpogosteje pride med 30. in 50. letom starosti, večkrat prizadene moške, predvsem v ledvenem delu. Najverjetneje temu botrujejo obremenitve hrbtenice.« Kateri pa so še možni vzroki za pojav hernije diska? »Drugi vzroki za pojav hernije diska so tudi telesna drža, hitri, nenadni ali sunkoviti gibi, ki povzročijo poškodbo ploščic, velik pomen ima tudi dedna nagnjenost ali poklicna obremenjenost. V določenih poklicih se hernija diska namreč pojavi pogosteje. Sedeče delo najbolj obremenjuje ledveni del hrbtenice, pa tudi sklonjena drža ob delu in čepeče delo. Vratni del je bolj obremenjen pri delu, ki poteka zunaj ravni oči, torej

tisto delo, pri katerem dolgo časa gledamo navzdol, na primer delo za tekočim trakom, in delo, ki je pretežno usmerjeno navzgor, nad ravni oči,« pojasni dr. Samso.

Bolečina je huda

Kako vemo, da gre za hernijo diska, kakšna je klinična slika? »Prvi pomemben simptom je seveda bolečina v območju določenega dela hrbtenice, če pa ploščica pritisne na živčno korenino, ki vstopa oziroma izstopa iz tistega dela, se lahko pri herniji diska v vratnem delu pojavi bolečina v zgornjih okončinah, vse do prstov, ki jo spremlja tudi mravljinčenje. Pri herniji diska v ledvenem delu se v tem primeru bolečine širijo navzdol po nogi (»išias«). Lahko se pojavijo tudi druge težave, kot je zmanjšana mišična moč, in težave pri odvajanju vode in blata (predvsem v primeru hernije v ledvenem delu),« simptome opiše naš sogovornik.

Kakšna bolečina je to? »Po navadi pri hernijah diska nastopi huda bolečina, ki je dosti krat omejujoča (oseba ne more nadaljevati z delom, ki ga je opravljala), pogosto se le delno odzove na terapijo z analgetiki. Prizadete osebe običajno lahko najdejo določen telesni položaj, ki jim bolečino olajša. Bolečina vztraja zelo različno dolgo. Pri nekaterih bolnikih traja le nekaj ur ali nekaj dni, lahko pa vztraja tudi tedne ali mesece. V večini primerov pa vendarle od nekaj dni do nekaj tednov.«

Diagnosticiranje

Kako poteka diagnosticiranje? »Prvi je seveda klinični pregled, ko zdravnik z bolnikom ugotovi, kaj se je zgodilo, bolnika pre-

gleda, pomembna je tudi slikovna diagnostika. V ospredju je magnetna resonanca, v določenih primerih še vedno uporabljamo rentgensko diagnostiko, včasih pa tudi slikanja CT. Uporabimo tudi elektromiografijo (EMG) spodnjih in zgornjih okončin, ki je v dodatno pomoč za oceno trajanja okvare in natančnejšo določitev mesta okvare,« razloži dr. Samso.

Poglejmo, kakšna preiskava je EMG. Elektromiografija (EMG) je nevrofiziološki diagnostični postopek za ocenjevanje delovanja perifernega živčnega sistema in mišic. S tem diagnostičnim postopkom specialisti nevrologi odkrivajo bolezni oziroma okvare živčnih celic (nevronov), ki se nahajajo zunaj možganov in hrbtenjače (periferni nevropatije), ter bolezni mišic (miopatije). Rezultati EMG lahko razkrijejo disfunkcijo živcev, mišično disfunkcijo ali težave s prenosom signala od živca do mišice. Preiskava je navadno nadaljevanje kliničnega nevrološkega pregleda in ima ključno vlogo pri diagnosticiranju živčno-mišičnih obolenj. Po navadi je sestavljena iz dveh delov. V prvem delu preiskave se z električno stimulacijo opravijo meritve živčne prevodnosti po perifernih nevronih. Pri tem se uporabljajo površinske elektrode, ki se prilepijo na kožo in merijo hitrost ter moč signalov, ki potujejo med dvema ali več točkami. V drugem delu preiskave EMG se z igelno elektrodo ocenita električna aktivnost mišic in posredno tudi delovanje motoričnih nevronov, ki izbrano mišico oživčujejo.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Zdravljenje

Naš sogovornik poudari, da operativno zdravljenje večinoma ni potrebno. »V več kot polovici primerov se zadeva uredi s počitkom, s pozornostjo, uvedbo pravilne drže, gibanja in fizikalne terapije. Z vsem tem nam uspe omiliti bolečino. Uspešnost fizikalne terapije pa je še večja pri herniji diska v vratnem delu hrbtenice. Kar 80 do 90 % ljudi se lahko uspešno pozdravi na ta način. V ostalih primerih je na voljo operativna terapija.«

Kako poteka operacija? »Potek operacije je odvisen od tega, za kateri del hrbtenice gre. V primeru vratne hrbtenice se operira skozi sprednjo stran vratu, pri čemer se v celoti odstrani okvarjeni disk in vse živčne korenine, ki potekajo iz hrbtenjače. Nato vstavimo tako imenovano kletko. Kletka je implantat iz umetne plastične mase in funkcionalno nadomesti ploščico, tako da drži sosednji vretenci v primernem razmaku. Sčasoma ta del preraste kost in sosednji vretenci se zrasteta ter postaneta kot eno. V določenih primerih pa uporabljamo umetne diske, ki posnemajo zdravo ploščico in so večinoma izdelani iz titanija ter prav tako iz določenih umetnih mas ali keramike,« opiše potek operacije dr. Samsa.

Po operaciji

Po posegu ostanejo brazgotine, ne samo na koži, ampak v celotnem tkivu vse do ploščice. Te brazgotine lahko včasih povzročajo težave. Po besedah našega sogovornika so možne tudi druge težave. »Možno je, da se hernija diska ponovi, to je v vratni hrbtenici zelo redko, pri ledveni hrbtenici pa do tega prihaja pogostejše. Po operaciji v vratnem delu hrbtenice, kjer se potem vretenci zrasteta, pride do nekoliko manjše gibljivosti tega dela v vse smeri, gibljivost je lahko zmanjšana od 15 do 30 %. Odvisno pa je od mesta oziroma nivoja, na katerem je bil poseg opravljen. Večina bolnikov kljub temu ne opazi večje razlike v gibljivosti tistega dela, saj je zaradi hudih bolečin gibljivost pred operacijo tako ali tako slabša.«

Kaj pa pri operaciji v ledvenem delu? »Operacija v ledvenem delu večinoma poteka tako, da odstranimo le delček, ki se boči, in delček ploščice. Zato so pozneje pri nenadnih gibih ali ob neupoštevanju navodil ponovitve pogostejše. Preostali del ploščice lahko ponovno zleze ven in povzroči utešitev živca in s tem tudi bolečine. Ali to pomeni, da mora biti bolnik še posebej pozoren na držo in gibe tudi po operaciji? »Bolnik mora biti praktično vse življenje pozoren na svojo držo in na omejitve, ki so odvisne od tega, kakšna hernija je bila, na katerem mestu je bila in s čim se oseba v življenju ukvarja. Zelo pomembno je tudi redno in vestno izvajanje vaj, ki jih bolniku pokažejo na fizioterapiji,« poudari kirurg. Ali je priporočljiva še kakšna druga rekreacija? »To je spet odvisno od mesta na hrbtenici, kjer se je pojavila težava. Primerna je vsa rekreacija, ki ne povzroča dodatnih obremenitev hrbtenice. V primeru prizadetosti vratne hrbtenice je dobro hrbtno plavanje, medtem ko prsno plavanje obremeni dele vratne hrbtenice in s tem težave še poveča. Enako lahko vratno hrbtenico obremeni tudi kolesarjenje. Pri poškodbi ledvene hrbtenice pa je priporočljivo plavanje, tudi prsno. Bolniki dobijo zelo natančne podatke o tem od lečečega zdravnika specialista in od fizioterapevta,« še pove dr. Samsa.

Ne pozabite na omejitve!

Po operaciji bolnik prvih nekaj dni počiva, v domačo oskrbo so bolniki odpušteni že prvi dan po posegu in vstanejo že isti dan po operaciji, če ni večjih težav. Priporočajo se zelo zmerne obremenitve. Dr. Samsa opozori na težave pri bolnikih, pri katerih je operacija zelo uspešna in se počutijo zelo olajšano, saj ti prehitro pozabijo na omejitve in prehitro preveč obremenijo hrbtenico. Lahko torej izvajajo vsakodnevna opravila, hodijo na sprehode, ne morejo pa se še ukvarjati s športom, odsvetujejo jim tudi vrnitev na delo, dokler ne opravijo zdraviliškega dela zdravljenja, kar je običajno po mesecu in pol do dveh.

Kaj se zgodi, če bolnik prehitro obremeni hrbtenico? »V primeru vratne hrbtenice to lahko poslabša celjenje in vraščanje implantata, posledično to lahko prinese večjo možnost kronične bolečine. Poslabša se lahko tudi stanje višje in nižje od nivoja vratne hrbtenice. Na območju ledvene hrbtenice ob prehitri in preveliki obremenitvi lahko pride do ponovitve hernije diska. Največja nevarnost za to je v prvih nekaj tednih po operaciji,« odgovarja naš sogovornik.

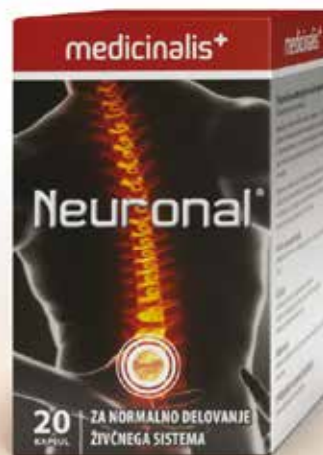
Mogoča je tudi še ponovna operacija, vendar se o tem odločajo individualno glede na to, kakšno je tveganje in kakšno je predvideno izboljšanje po drugi operaciji. Ponovna operacija je zelo redka v primeru hernije na območju vratne hrbtenice (na istem nivoju kot prvič), v primeru ledvene hrbtenice pa jo opravijo v približno 10 do 15 %.

Težave s hrbtom?

Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.



Neuronal® vsebuje sestavine, ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema in prispevajo k normalnim fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:

- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

**1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.**

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

* Viri:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

medicinalis+

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

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 (zdrski kranialnega vretenca glede na kavalno vretenca v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtoglavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljinice v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

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

Simptomatska terapija ne pomaga

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

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

Razlika v tlaku dela čudeže

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

Večletne težave so bile premagane

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

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

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

Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

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

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

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

✦ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

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

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



IMATE BOLEČINE V HRBTU?
MI IMAMO REŠITEV!



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

Nošenje kontaktnih leč pozimi

Ogrevan zrak v zaprtih prostorih in hladen zunanji zimski zrak vsebujeta manj vlage, kar pogosto povzroča, da so naše oči pozimi suhe. Ameriški nacionalni inštitut je pred časom ocenil, da ima takšne težave skoraj 16 milijonov Američanov. Oči so eden najbolj občutljivejših delov telesa in obenem tudi ene najbolj izpostavljenih zunanjim dejavnikom, zato je pomembno, da jim v hladnih zimskih mesecih posvečamo dovolj pozornosti.

Avtorica: Irena Pfundner

Iz biološkega vidika so solze naš naravni vlažilni gel za oči, ki jih proizvajajo žleze nad očmi. Te žleze nenehno izločajo solze in jih razdelijo po celotni površini oči, s čimer ustvarjajo nekakšno zaščitno vlažno plast. Če je v zraku manj vlage, potem ta zaščitni sloj hitro izgine. Za vse, ki se sprašujemo, zakaj imamo pozimi nenehno suhe oči, je morda razlog prav v tem. V primeru, da smo v prostoru z nizko vlago ali je zunanja vlažnost nižja in zunaj piha še veter, potem so to lahko razlogi, da naše oči izgubljajo naravno vlažnost.

Simptomi suhih oči so običajno rdečica, srbečica, pekoč občutek, lepljivost in občasn timer tudi občutek, kot bi bil v očesu kak tujek. Če v zimskem času nosimo kontaktne leče, potem nas ti simptomi lahko še toliko bolj motijo oz. postane tako neprijetno, da leč sploh ne moremo uporabljati. Z nekaj spremembami je mogoče vplivati na to in kljub izzivom kontaktne leče nositi tudi pozimi.

Leče in nizke temperature

Nizke temperature lahko dražijo oči ob nošenju leč, ne morejo pa pri temperaturah pod lediščem zmrzniti v očeh, kot včasih kdo pomisli. Edine okoliščine, v katerih bi lahko prišlo do zamrznitve, je, če imamo leče v tekočini za leče, zrak pa je ohlajen pod $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$. V tem primeru bo tekočina zaščitila kontaktne leče, tako da jih lahko tudi po tem še uporabimo, tekočine same pa ne bi smeli več uporabiti, saj pod vplivom nizkih temperatur izgubi potrebne lastnosti dezinfekcije.

Teoretično bi lahko sicer zamrznile tudi leče same, brez tekočine, čeprav je v praksi

bolj verjetno, da se bodo prej izsušile. V tem primeru jih lahko poskusimo tudi ponovno navlažiti, čeprav se tega ne priporoča, saj so po vnovični navlažitvi neprijetne za oči.

Če se pogosto selimo iz ogrevanih prostorov v hladne ali iz notranjosti ven in obratno, je velika verjetnost, da se bo ob nošenju leč zmanjšala vlažnost oz. povečala suhost oči. Pri takšnih nevšečnostih lahko pomagajo kapljice za oči v obliki umetnih solz.

Prijemi, ki nam pozimi lahko pomagajo do udobnejše uporabe leč

Že z nekaj majhnimi spremembami vsakdanjih navad lahko dosežemo, da nas v zimskem času suhe srbeče oči doletijo redkeje. Mednje sodijo denimo:

Izogibanje suhim prostorom

Zrak v notranjih ogrevanih prostorih, avtomobilih, letalih, suhih predelih in na višinah suši naše oči. Med vožnjo je bolje, da ogrevalni sistemi usmerjajo zrak v noge, ne neposredno v obraz, v zaprtih ogrevanih prostorih pa se je najbolje obrniti stran od vira ogrevanja (radiatorji, klime, kamini). Če se znajdemo v suhem prostoru in moramo tam ostati dlje časa, pa je dobro čimvečkrat pomežikniti, da omogočimo naravno vlaženje oči.

Izbira pravih kontaktnih leč

Za dejavne ljudi je tudi v zimskem času vsekako bolj praktična uporaba kontaktnih leč kot očal. Pri lečah je več dejavnikov, ki vplivajo na pravo izbiro, v vsakem primeru pa se mora leča prilagati očesu, da je čim bolj udobno. Neprimerne leče lahko povzročajo neprijetne občutke, zamegljen vid ali izdatno suhe in dražeče oči.

Uporaba vlažilnika zraka

Vlažilniki sproščajo v zrak vlago in povečujejo splošno vlažnost v prostoru. Za ljudi, ki v zimskem obdobju trpijo zaradi suhih oči, lahko postavitve vlažilnika v dnevni prostor ali spalnico olajša neprijetne simptome. Dobra stopnja vlažnosti prostora je nekje med 30 in 40 %, vse, kar je nad 50 %, pa je že preveč, saj se poveča tveganje za širjenje bakterij in plesni.

Uporaba UV-zaščitnih sončnih očal

Sončni odsev od snega ima nepričakovano visoko UV-vrednost in kar podvoji izpostavljenost UV-žarkom. Ko ti prodrejo v oči, lahko poškodujejo mrežnico, kar vodi v opekline, suhe oči ipd. Po nekaj dnevih simptomi sicer izzvenijo. Za ljudi, ki preživijo veliko časa na prostem in v krajih s snegom, je priporočljivo, da uporabljajo UV-zaščitna sončna ali smučarska očala, da zaščitijo oči.

Ohranjanje telesne temperature

Toplo telo vzdržuje udobno temperaturo in vlažnost oči. Če imamo pozimi težave z očmi, si morda lahko pomagamo tudi s toplimi oblogami čez očesne veke. Toplota odpre tudi žleze, ki izločajo oljno oblogo, ta pa preprečuje tekočini, da bi izhlapela.

Poskrbimo za ustrezno hidracijo

Čeprav morda zveni kontraintuitivno, človeško telo pozimi izgublja tekočino kljub nizkim temperaturam in še vedno potrebuje zadostno količino hidracije telesa. Redno pitje vode krepi imunski sistem in vzdržuje telesno temperaturo v ravnovesju. Brez zadostne hidracije se lahko izsušijo tudi oči.

Uporaba kapljic za oči

Zmerne težave s suhimi očmi se lahko urejajo že z uporabo umetnih solz v obliki kapljic, ki so na voljo tudi brez recepta. Uporabljajo se lahko tako pogosto, kot je to potrebno, da se dopolni naravna proizvodnja solz. Boljše so tiste kapljice, ki nimajo konzervansov, saj te vsebujejo manj dodatkov, ki bi lahko dodatno dražili oči. Če te kapljice ne zadostujejo, pa lahko oftalmolog predpiše posebne kapljice za oči.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

OKULISTIČNI CENTER HAWLINA & SCHOLLMAYER

PORTOROŽ Obala 77, 6320 Portorož
T: +386 31 394 224, +39 391 757 49 51
E: info@hawlina.eu

LJUBLJANA Zaloška 149, 1000 Ljubljana
T: +386 41 396 600, E: narocanje@hawlina.eu

www.hawlina.eu

Obiščite svojega zdravnika

V primeru stalnih težav s suhimi očmi, če na vsak način moramo nositi kontaktne leče v hladnem vremenu in nič od naštetega ne pomaga, morda k težavam botruje še kakšno drugo zdravstveno stanje, kamor bi lahko recimo umestili vnetje vek. V takih primerih je boljše obiskati zdravnika, da naredi ustrezne preiskave, določi zdravstveno stanje in predlaga nadaljnje korake za olajšanje težav z nošenjem leč.

Vzemite si premor pri nošenju leč

Naše oči za optimalno delovanje potrebujejo tudi kisik. Uporaba kontaktnih leč nekoliko okrni količino kisika, ki vstopi v oči. Zanimivo pa so ravno oči edino tkivo v naših telesih, ki kisik prejema iz zraka in ne skozi kri. Zato zna biti premor od stalnega nošenja leč blagodejen za oči in omogoči boljšo oksigenacijo oči. Če si takšnega premora ne moremo privoščiti, lahko poskrbimo vsaj toliko, da leč ne nosimo več kot 12 ur in jih vzamemo ven med spanjem.

Dovolj počitka in spanja

Med spanjem damo svojim očem priložnost, da se odpočijemo, zato si privoščimo dovolj rednega spanca in tudi dnevnega počitka, če je to potrebno.

Omejimo čas pred zasloni

Povprečen odrasel človek preživi pred zasloni 8,5 ure dnevno, zato ni čudno, da mnogi raz-

vijejo sindrom zaslonskega vida. Ko morajo oči ure in ure stremeti v zaslon, morajo neprestano ostriti in izostrevati sliko. Ker se pri tem precej napenjajo, oči manj pogosto mežikajo, posledično pride do manj lubrikacije oči in sledi izsušenost.

Strokovnjaki priporočajo, da pred zasloni pogosteje uporabljamo očala. Obstaja nekaj teorij, da očala bolje zaščitijo oči tudi pred modro svetlobo zaslonov, vendar uradne raziskave tega še niso uspele potrditi. Napenjanje oči je bolj povezano z dolžino časa, preživetega pred zaslonom, kot z modro svetlobo. Ker je za večino ljudi delo za zasloni neizogibno, lahko leče kdaj zamenjamo z očali in s tem morda preprečimo tudi suhe in utrujene oči.

Očala, ki se pozimi meglijo

Morda je uporaba očal v zimskem času ena od rešitev pri pogostih težavah s suhimi in srbečimi očmi v zimskem času, vendar pa prinaša svoje izzive tudi nošenje očal. Predvsem vsi, ki so se kdaj srečali z nošenjem očal, vedo, da je največja nadloga rošenje očal pri prehodu iz hladne zunanosti v toplo notranost. Ko pridejo hladne leče očal v stik z bistveno toplejšim zrakom, namreč okoliška vlaga kondenzira v vodne kapljice in zamegli stekla. Ta proces se lahko delno prepreči na naslednje načine:

- Uporaba izdelkov proti meglenju, ki ustvarijo nekakšno zaščito na leči, ta pa prepreči, da nastopi proces kondenzacije.

- Pri uporabi obraznih mask izberimo tesne maske, ki preprečijo, da bi vlaga iz ust ali nosu prišla do očalnih leč. Maske z nosnimi mostovi so zelo učinkovite.
- Redno čiščenje očal, saj potencialna umazanija in madeži povzročajo, da se kondenz hitreje prilepi gor.
- Na leče očal lahko namestimo posebno zaščito oz. plast proti meglenju očal.

Barvne leče, modna muha?

Pri uporabi obarvanih kontaktnih leč se je v vsakem primeru dobro posvetovati z zdravnikom in jih ne kupovati v trgovinah ali na spletu. Za lečo je pomembno, da se lepo in tesno prilega očesu, zato lahko splošne leče, ki naj bi ustrezale vsem, na različne načine popraskajo in poškodujejo oči. Obstaja tudi možnost, da barva v lečah naredi leče debelejše in manj prepustne, tako da v oko preide še manj kisika, ki je za oko, kot smo že zapisali, zelo pomemben. V ameriški študiji vzorca 600 žensk je ena na štiri ženske poskusila z uporabo barvnih kontaktnih leč. Pri kar 60 % teh, ki so leče uporabile, so se pojavile težave v obliki draženja, srbenja, rdečice, vnetij, oteklin itd. Eno večjih tveganj predstavljajo leče, ki se uporabljajo v enkratne namene pri nakupu kostumov za karnevale in druge priložnosti, kjer se med prvo uporabo pojavi veliko poškodb, največ v kategoriji mladih med 18. in 25. letom starosti.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

*Želimo vam lepega, zdravega leta,
ki radost prinaša, veliko obeta.
Korak naj bo trden, toplina v očeh,
v srcu veselje, na ustih nasmech.*

Pomaga zaščititi dar vida

Ocuville Complete
prehransko dopolnilo / dodatni prehrani
30 kapsl / kapsl / 28.5 g

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

OCC-SI-2211-04, november 2022

FIDIMED

Precizna biometrična korekcijska stekla, za najostrejši možni vid

Vsake posameznikove oči so edinstvene oblike ter velikosti in zato, da so korekcijska očala lahko prilagojena prav vsakemu posamezniku, jih pri Rodenstocku obravnavajo individualno – z največjo biometrično natančnostjo. Zato določijo biometrijo celega očesa. To vključuje njegovo dolžino in več tisoč podatkovnih točk - kar daleč presega industrijske standarde.

STAREMU STANDARDU PRIMANJKUJE BIOMETRIČNA NATANČNOST

Od leta 1900, pa vse do današnjih dni, se je za merjenje očesa in izračun stekel, uporabljal splošni model človeškega očesa, ki je predvideval, da so očesna zrkla vseh ljudi enako dolga (24 mm). Ustanovitelj in pobudnik tako imenovanega "Gullstrand Eye" in njegove kalkulacije je bil Allvar Gullstrand, švedski oftalmolog in optik in do danes še vedno edini Nobelov nagrajenec na področju optike ali oftalmologije.

Kljub temu, da so se tehnologija in stekla nenehno izboljševala in da že nekaj časa vemo, da so očesna zrkla ljudi lahko dolga od 20 pa vse do 30 mm, je "Gullstrand Eye" kot standardna osnova za izračun očesa, ostala enaka. Še danes večina proizvajalcev korekcijskih stekel pri izdelavi uporablja le podatke pridobljene s standardnim testom. **Te standardne vrednosti (sfera, cilind, os, adicija) ustrezajo le 2 % oči, kar pusti kar 98 % svetovnih uporabnikov očal s stekli, ki se ne prilegajo natančno njihovim edinstvenim očem.**

Rodenstock pa je skoraj 118 let po prvi definiciji shematskega očesa, dosegel preboj in zamenjal "Gullstrandovo oko", s tehnologijo DNEye®.

NEPRIMERLJIVA PRECIZNOST

Z uporabo naprave DNEye® Scanner in patentiranih tehnologij, tako lahko določijo vse pomembne biometrične podatke. Pravzaprav lahko z njim določijo več kot 7000 podatkovnih točk in več kot 80 parametrov posameznikovega očesa.

V kombinaciji s standardnimi predpisanimi vrednostmi (sfera, cilind, os, adicija), se vsi posameznikovi edinstveni biometrični podatki uporabijo za izdelavo unikatnega biometričnega modela očesa in nato digitalno prenesejo neposredno v proizvodnjo njegovih korekcijskih stekel. **Takšna stekla uporabniku ustrezajo do mikrometra natančno.**

Da bi poudarili raven biometrične preciznosti Biometričnih Inteligentnih Očal, dosežene zaradi natančnih meritev očesa, so jih poimenovali: **B.I.G. EXACT™**.

IZJEMNA VIDNA IZKUŠNJA in NAVDIHUJOČI REZULTATI

Rezultat vas bo zagotovo navdušil: najostrejši možni vid iz vseh zornih kotov, kamorkoli pogledate, na katerokoli daljavo – s korekcijskimi očali, ki temeljijo na natančnem biometričnem modelu vašega očesa. To je vrhunska kvaliteta, ki se skriva za korekcijskimi stekli B.I.G. EXACT™.

OČALA, KI PODPIRAJO VAŠE MOŽGANE

Ključ do razumevanja revolucionarne tehnologije, ki je v ozadju **Biometričnih inteligentnih očal**, je v razumevanju dinamike celotnega sistema vida in zavedanju, da vidimo z možgani, ne z očmi.

Pravzaprav so možgani tisti, ki zaznavajo, kaj se dogaja okoli nas, oziroma v našem okolju. Če želimo zagotoviti enostavno navigacijo po njem, so potrebna očala, ki lahko omogočajo najboljše možni vnos podatkov. Le tako lahko naši možgani prejmejo točne informacije, ki jih potrebujejo za natančno orientacijo in dožemanje, kaj se dogaja v okolici, da lahko ustrezno ukrepamo.

Z natančnim izračunom korekcijskih stekel, z individualnimi biometričnimi podatki, tako zagotovimo podporo našemu centralnemu in perifernemu vidnemu podsistemu in najostrejši možni vid do zdaj.



Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABC

- A** Določena bolezenska stanja se razvijejo izključno zaradi vpliva alkohola.
- B** Pitje alkohola lahko povzroči okvare na vseh organskih sistemih v telesu.
- C** Odvisnost od alkohola je bolezen celotne družine; zdraviti je treba tudi člane družine.



Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo

Poraba alkohola Slovenijo uvršča v sam svetovni in evropski vrh. V slednjem smo tudi po umrljivosti prebivalcev zaradi alkohola, saj vsak dan v Sloveniji, izključno zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, umreta vsaj dve osebi. Pitje alkohola lahko povzroči okvare na vseh organskih sistemih v telesu – več kot človek pije, večje je tveganje. Alkohol povzroči spremembe v možganih, na prebavilih, na srčno-žilnem sistemu, v imunskem sistemu in tudi drugih organih. Več o tem nam je povedal **prim.izr. prof. dr. Marko Kolšek, dr. med., spec. družinske medicine**, s Katedre za družinsko medicino na Medicinski fakulteti v Ljubljani, o odvisnosti od alkohola pa smo govorili z **Janjo Milič, dr. med., spec. psih., vodjo oddelka za zdravljenje odvisnosti od alkohola v Psihiatrični bolnišnici Idrija**.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Novejše raziskave kažejo, da je vsako pitje alkohola povezano s tveganjem za zdravje. Na to, kako veliko bo to tveganje, pa vplivajo tako količina popitega alkohola, kot tudi vzorec pitja in še nekateri drugi dejavniki. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je janu-

arja 2022 izdal novo znanstveno monografijo *Poraba alkohola in zdravstvene posledice rabe alkohola v Sloveniji v obdobju 2013–2018, trendi*. V slednji avtorji navajajo, da lahko rabo alkohola povezujemo z več kot 200 bolezenskimi stanji, poškodbami in zastrupitvami. Prizadeti so lahko živčevje, prebavila, srčno-žilni sistem ter drugi organi in tkiva, povečano pa je tudi tveganje za razvoj nekaterih rakov. Določena bolezenska stanja se razvijejo izključno zaradi vpliva alkohola in so zato alkoholu neposredno pripisljiva, pri drugih pa je pitje alkohola eden od dodatnih vzrokov obolenja ali smrti.

Vpliv na telo ima alkohol, ne alkoholizem

Posledice tveganega in škodljivega pitja alkohola so številne in se kažejo pri posamezniku, v družini, v okolici in širše v družbi. Pomembno je poudariti, da na telo nima škodljivega vpliva šele alkoholizem kot oblika zasvojenosti, temveč čezmerno pitje samo po sebi poveča tveganje za različne okvare in bolezni. **Dr. Marko Kolšek** pojasnjuje: »Vpliv na telo ima alkohol, ne alkoholizem. Okvare na telesu se zaradi pitja alkohola lahko kažejo na telesu neodvisno od zasvojenosti, to je alkoholizma. To pomeni, da imajo okvare na telesu lahko ljudje, ki pijejo, čeprav niso zasvojeni z alko-

holom, seveda pa se s trajanjem in količino popitega alkohola običajno kaže tudi več okvar na različnih organih in je pogosto različnih okvar več pri zasvojenih ljudeh.« Trendi porabe alkohola v letih od 2013 do 2018 kažejo, da ostaja ta v Sloveniji visoka in da se z njo uvršča med države evropske regije SZO, ki prednjačijo po registrirani porabi čistega alkohola na prebivalca, starega 15 let in več. Skrb vzbujajoča je tudi razširjenost pitja alkoholnih pijač med mladostniki v Sloveniji, prav tako število hospitalizacij otrok in mladostnikov zaradi zastrupitev z alkoholom ter tudi smrti.

Prve znake lahko opazi družinski zdravnik

Dr. Marko Kolšek pove, da ni nekega značilnega bolezenskega znaka, ki bi opozoril na pitje alkohola, ki presega meje manj tveganega pitja. »Najbolj značilno, da gre za problematično pitje, je seveda, če pride pijan človek k svojemu zdravniku, kar ni prav pogosto, če človek ni že zasvojen z alkoholom. Smiselno je, da družinski zdravnik, pa tudi zdravniki vseh drugih strok, na ustrezen način vprašajo bolnika glede pitja alkohola – ne glede na težavo, zaradi katere bolnik pride. Še posebej pa je smiselno, da zdravnik pomisli na možnost vpliva alkohola na predstavljeno težavo, če gre za poškodbe, težave z želod-

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

cem, jetri, trebušno slinavko, ob povišanem krvnem tlaku, motnjah srčnega ritma, motnjah spanja, v spolnosti, depresiji, anksioznosti, samomorilnosti, ponavljajočih se neznanih težavah, nasilju... Pri tem je treba poudariti, da imajo lahko vse te naštetje težave seveda tudi ljudje, ki sploh ne pijejo alkohola in ni razloga, da bi zdravniku »zamerili«, če jih vpraša glede pitja alkohola.« Slovenija je sicer po umrljivosti zaradi alkoholu pripisljivih vzrokov nad povprečjem Evropske unije. V pomurski regiji pa beležijo najvišjo prezgodnjo umrljivost zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroze.

Več kot človek pije – večje je tveganje

Pitje alkohola lahko povzroči okvare praktično na vseh organskih sistemih v telesu – več kot človek pije, večje je tveganje, opozori dr. Marko Kolšek. Alkohol povzroči spremembe v možganih, ki se lahko kažejo na različne načine (motnje spomina, presoje, božjastni napadi, demenca, zasvojenost...), na prebavilih (zamaščenje jeter, ciroza jeter, vnetje ali druge okvare trebušne slinavke, vnetje požiralnika, želodca...), na srčno-žilnem sistemu (povišan krvni tlak, motnje srčnega ritma, popuščenje srca), v imunskem sistemu (slabša odpornost), krvotvornem sistemu (slabokrvnost) in sistemu žlez z notranjim izločanjem (motnje v spolnosti, motnje spanja...). »Dokazane so tudi neposredne povezave pitja alkohola z rakom na jetrih, požiralniku, žrelu – še posebej če je pridružno kajenje –, debelem črevesu in na dojki,« še doda dr. Marko Kolšek.

Odvisnost od alkohola – preverite in pokličite

Na spletni strani www.nalijem.si je na voljo anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola, kjer lahko v petih minutah sami ocenite pitje alkohola. Anonimni vprašalnik so sestavili na Medicinski fakulteti in vsebuje povzetek oziroma strokovno mnenje zdravnika o pitju alkohola, ki ustreza vašim odgovorom. Vprašalnik lahko rešujete zase ali za svojca. Pogosto se namreč dogaja, da zasvojeni z alkoholom ne išče rešitve, medtem ko svojci že dlje časa trpijo in (sprva po tiho) iščejo pomoč. Povečano število telefonskih klicev beležijo tudi na informativno-svetovalnem telefonu Psihiatrične bolnišnice Idrija. **Janja Milič, dr. med., spec. psih.**, pove: »Na telefonsko številko 05 37 34 381 lahko odvisni od alkohola ali njihovi svojci pokličejo vsak dan od ponedeljka do petka med 14. in 15. uro. Običajno ljudi zanima, kako poteka zdravljenje odvisnosti od alkohola. Sprašujejo o možnostih pregleda v ambulanti zazdravljenosti odvisnosti oziroma o napotitvi na ambulantno oziroma bolnišnično zdravljenje. Kličejo odvisni pa tudi njihovi svojci. Pomembno je poudariti, da je odvisnost od alkohola bolezen družine in da svojci običajno prvi prepoznajo težavo. Pogosto odvisni tudi še ne razmišljajo o zdravljenju, medtem ko svojce

»Alkohol povzroči spremembe v možganih, ki se lahko kažejo na različne načine (motnje spomina, presoje, božjastni napadi, demenca, zasvojenost...), na prebavilih (zamaščenje jeter, ciroza jeter, vnetje ali druge okvare trebušne slinavke, vnetje požiralnika, želodca...), na srčno-žilnem sistemu (povišan krvni tlak, motnje srčnega ritma, popuščenje srca), ...«

pogosteje zanima, kako jih spodbuditi oziroma pripraviti za vključitev v program zdravljenja in ali jih je mogoče celo pripeljati proti njihovi volji.«

Odvisnost od alkohola je bolezen možganov

Še vedno velja mit, da odvisnost od alkohola ni bolezen. Marsikdo zmotno verjame, da se lahko sam odloči, da ne bo več pil alkohola, vendar to (v vseh primerih) ne drži. Zaradi odvisnosti od alkohola pride do nevrobioloških sprememb v možganih, tako da kontrola pitja alkohola ni več stvar svobodne izbire. Janja Milič pojasnjuje: »Odvisnost od alkohola je bolezen možganov. Odvisnost se prepoznava, kadar človek ne zmore več kontrolirati svojega pitja alkohola. Ne more ga nadzirati kljub zavedanju o vse več telesnih in duševnih posledicah na svoje zdravje. Človek, ki pije alkohol, razvije značilne obrambne mehanizme, zato je to tudi bolezen zanikanja. Odvisni minimalizira, išče razloge zunaj sebe in se vključi v program za zdravljenje odvisnosti šele, ko pride do konstruktivnih pritiskov s strani svojcev ali na delovnem mestu. Za odvisnost od alkohola je med drugim značilna močna želja po pitju alkohola, nezmožnost kontrole popite količine alkohola, zane-marjanje drugih dejavnosti zaradi pitja alkohola, vztrajanje pri pitju alkohola kljub škodljivim posledicam zase in za druge. Če odvisni prekine s pitjem alkohola, lahko pride do odtegnitvenega sindroma. Človek v tem primeru postane napet, vznemirjen, nespeč, pojavijo se lahko znojenje, slabost, tresenje, povišan krvni tlak in pulz.« Janja Milič poudarja, da je odvisnost bolezen vse družine, saj prizadene odnose. Pomembno je, da v procesu zdravljenja pomoč poiščejo tudi svojci, saj težave z odvisnostjo od alkohola prizadenejo vse družinske člane. Nezdravljeni kasneje v življenju lahko ponavljajo vzorce iz matične družine in imajo pogosto težave v partnerskih in drugih odnosih. »Zdravljenje ni zato, da bi ljudje nehali piti alkohol, ampak da bi začeli živeti brez alkohola,« še poudari Miličeva.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABC

- A** Probiotik + prebiotik = postbiotik
- B** Zdrava črevesna flora ključ do odpravljanja kroničnih obolenj.
- C** Prebiotiki so hrana za probiotike.

Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki

Najprej so bili probiotiki, nato prebiotiki, nato še postbiotiki. Na prve smo se že privadili, o drugih pa še ne vemo dosti. Je dovolj, če uživamo samo probiotike? Je dovolj, če dobimo probiotike in prebiotike iz hrane ali je treba posegati po dopolnilih? Kaj so postbiotiki? Poglejmo si podrobneje teorije, ki stojijo za zdravo črevesno floro.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Nekje sredi prejšnjega tisočletja je znanost stopila na pot odkrivanja mikrobov. Nekateri mikrobi so pomembni za naše zdravje. Probiotiki so zagotovo koristni mikroorganizmi v človeškem telesu, ki nas ohranjajo zdrave s tem, ko izboljšujejo presnovo, podpirajo imunsko funkcijo telesa in obvladujejo vnetja v telesu. Prebiotiki so sestavine živil, ki povečujejo rast in učinkovitost probiotikov. Postbiotiki pa so metaboliti probiotikov, ki nudijo fiziološke koristi gostitelju.

Vsak izmed nas ima v črevesni flori približno 100 trilijonov mikroorganizmov, med katere sodijo bakterije, kvasovke, virusi ... Skupaj hranijo več kot 3,3 milijona genov in sproščajo na tisoče metabolitov. Sama raznovrstnost in sestava črevesne flore se spreminja oziroma prilagaja našim prehranskim navadam, stresu, bolezenskim stanjem.

Ljudje imamo le 23.000 genov, ki so stalni skozi celotno življenje. Dejavniki, ki skozi življenje uničujejo našo črevesno floro, so industrijsko pridelana in predelana hrana, preveč lektinov, sladkor, premalo vlaknin, zdravila, stres, premalo gibanja, premalo spanca ali spanec slabe kakovosti, preveč kemikalij in toksinov v naši prehrani, kozmetiki, čistilih, preveč razkuževanja itd.

Ljudje torej potrebujemo zdravo črevesno floro. Glavne naloge dobre črevesne flore pa so:

- proizvodnjo vitaminov, kot sta vitamin *v* in *k*;
- preprečevanje pojava prepustnega črevesja;
- podpora zdravi imunski funkciji, zmanjševanje avtoimunskega odziva, alergij in kroničnih vnetij;
- obramba pred patogeni, na način, da jih izloča, proizvaja antimikrobne snovi ali pa spreminja črevesni pH;
- presnova in aktivacija hormonov in neurotransmiterjev, vključno s hormoni ščitnice, estrogenom, testosteronom, serotoninom in dopaminom;
- vpliv na zdravje in funkcijo naših možganov preko povezave črevesje–možgani, vključno z živcem vagus;
- vitkost, energijski metabolizem;
- kardiovaskularni dejavniki tveganja in napoved.

Črevesna mikroflora torej vpliva na vse vidike našega zdravja in mnogi znanstveniki trdijo, da bo izboljšanje naše črevesne flore verjetno ključ do reševanja mnogih sodobnih kroničnih obolenj. Hkrati s temi dognanji se je seveda na trgu pojavilo tudi ogromno probiotičnih in prebiotičnih dodatkov, ki jih zdravniki priporočajo.

Zakaj probiotiki niso dovolj

Res je, da je bilo v določenem obdobju govora le o probiotikih. Danes pa slišimo še za prebiotike in postbiotike. Stvar je v tem, da je svet uglašeni mikroorganizmov naše flore relativno enostavno porušiti, veliko bolj zapleteno pa ga je vnovič vzpostaviti. Vsega, kar uničijo agresivna zdravila in neustrezna prehrana, ni mogoče kupiti v obliki probiotikov. Z uživanjem samo nekaj sevov koristnih probiotikov res omejujemo prevlado kvasovk in drugih škodljivih mikroorganizmov, ne moremo pa še vzpostaviti trajne harmonije, ki je potrebna, da lahko naše črevesje tudi samo od sebe ohranja njihovo ravnovesje. Ker je vse bolj jasno, da vsega ne moremo »uvažati«, se prizadevanja številnih raziskovalcev usmerjajo v to, kako v črevesju vzpostaviti take razmere, da bo lahko tudi samo opravljalo tovrstne naloge.

Probiotiki so dobre bakterije, ki koristijo našemu zdravju. Najpogostejše so *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Streptococcus thermophi-*

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

lus. Večina teh živi v velikem črevesju ali preprosto prehaja skozi črevesje. Probiotike najdemo v fermentirani hrani in probiotičnih dodatkih. Našim prebavilom pomagajo pri presnavljanju hrane, poleg tega pa sintetizirajo vitamine, aminokislino in kratkoverižne maščobne kisline, ki hranijo črevesne celice, ter skrbijo za gibanje črevesja (peristaltiko). Probiotiki s svojim delovanjem podpirajo tudi delovanje in razvoj našega imunskega sistema.

Kmalu so strokovnjaki odkrili, da probiotiki potrebujejo prebiotike, saj jim ti zagotavljajo preživetje. **Prebiotiki** so namreč hrana, ki jo imajo radi probiotiki in vključuje topna vlakna in odporen škrob. Topna vlakna najdemo poleg prehranskih dodatkov tudi v sadju, zelenjavi, zrnih in stročnicah. Veliko ljudi še vedno ne ve, čemu so prebiotiki namenjeni in kako jih uporabljati. Lahko bi rekli, da nam probiotiki omogočajo, da v svojem črevesju bakterije naselimo, prebiotiki pa, da jih nahranimo in tako vzdržujemo črevesno floro. Bakterijam pomagajo rasti ter skrbijo za pravilno razmerje med dobrimi in slabimi bakterijami. Dejstvo je, da prebiotiki skupaj s probiotiki odpirajo vrata k boljšemu zdravju, zato bi jih morali ljudje pogosteje vključevati v svojo prehrano. Prebiotiki izboljšujejo črevesno zdravje in prebavo, krepijo imunsko delovanje in ščitijo pred rakom, umirjajo vnetja, zmanjšujejo tveganja za bolezni srca, pomagajo pri hujšanju, varujejo zdravje kosti ter ohranjajo ravnovesje hormonov.

Kasnejša spoznanja so vodila naprej v odkritje postbiotikov, ki kot kaže, zmerejo še več. **Postbiotiki** so metabolitni stranski proizvod črevesnih bakterij. Vsebujejo koristne sestavine, kot so kratkoverižne maščobne kisline, hormone, neurotransmitske metabolite in sestavne elemente bakterijskih celic. Čeprav so postbiotiki manj znani kot prebiotiki in probiotiki, nedavne raziskave kažejo, da imajo celo pomembnejšo vlogo pri ohran-

njanju in izboljševanju našega zdravja. Postbiotiki so v bistvu stranski produkti probiotikov. Probiotiki jedo hrano, ki fermentira v črevesju, in pri tem nastanejo postbiotiki.

Raznolikost mikrobiote je eden od najpomembnejših dejavnikov, saj vpliva na proizvodnjo postbiotičnih presnovkov, od katerih je odvisno tudi splošno zdravje. Postbiotiki so torej bioaktivne spojine, ki jih med postopkom fermentacije živil proizvajajo mikroorganizmi. Fermentirana hrana (grški jogurt, kislilo zelje, kefir ...) vsebuje bioaktivne peptide in žive mikroorganizme, ki pozitivno modulirajo delovanje imunskega sistema ter pomembno vplivajo na sestavo črevesne mikrobiote. Postbiotiki niso živi organizmi, ampak zgolj njihov produkt, zato so stabilni in imajo daljši rok trajanja, poleg tega za ohranjanje svoje učinkovitosti ne zahtevajo posebnih pogojev shranjevanja. So tudi odlična alternativa za krepitev zdravja črevesja pri otrocih in odraslih, zlasti tistih z oslajeno imunsko sposobnostjo, pri katerih je potrebna previdnost zaradi večjega tveganja za nastanek okužb.

Kje najdemo probiotike in prebiotike?

Uživanje probiotikov v fermentirani hrani in probiotičnih dodatkih je priporočljivo tako za zdravljenje kot preventivo, saj redno uživanje probiotikov pomaga ohranjati zdravo okolje prebavil. Uživanje probiotikov se priporoča predvsem tedaj, ko se število koristnih bakterij zmanjša ali se razrastejo škodljivi mikroorganizmi (ob okužbi). Zaradi tega se pojavijo prebavne težave, kot so napihnjenost, napenjanje ali celo driska. Tudi doma lahko najdemo živila, ki so bogata s probiotiki:

- Kislo zelje, ki je odličen vir probiotikov predvsem pozimi. Poleg probiotikov je bogato tudi z vitamini A, B, E in C.
- Kefir, ki je bogat z mlečnokislinskimi in bifidus bakterijami, pa tudi z antioksidanti.

- Temna čokolada, ki ima visoko vsebnost kakava, kar pomeni, da so ji navadno dodani tudi različni probiotiki.

Prebiotiki, hrana za probiotike, se najpogosteje nahajajo v sadju in zelenjavi, kot so jabolka, čebula, česen, cikorija, fižol. Res pa je, da je količina prebiotičnih vlaken v teh živilih zelo majhna, nekje 1 do 2 g na posodo. Potrebna dnevna količina za zdravo odraslo osebo je nekje 25 g, zato je včasih dobro poseči po prebiotičnih prehranskih dopolnilih.

Ali prehranska dopolnila delujejo?

Leta 2018 sta bili v prestižni reviji *Cell* objavljeni dve raziskavi, ki sta pokazali, da probiotični dodatki morda niso tako koristni na črevesni mikrobiom. Po eni strani je raziskava pokazala, da se pri odraslih miših in ljudeh probiotični dodatki ne udomačijo oz. ne kolonizirajo v črevesju. Vsak posameznik lahko kolonizira svoj izbor vrst, ki jih kolonizira glede na zdravstveno stanje in obstoječi mikrobiom. Dejavniki, ki določijo, koliko bakterij lahko kolonizirajo črevesje, sta denimo genetika in stanje črevesne imunske funkcije. Iste skupine so nato testirali še po uporabi antibiotikov. Tu pa so dokazali, da se je po uporabi antibiotikov kolonizacija bakterij zgodila pogosteje. So pa tako miši kot ljudje, vključeni v raziskavo, potrebovali nekaj mesecev, da se je njihovo črevesje vrnilo v stanje, kot je bilo pred uporabo antibiotikov. Raziskovalci so opozorili tudi, da ne gre posploševati, saj nekatere bakterije vseeno pomagajo preprečiti drisko, ki se lahko pojavi ob jemanju antibiotikov, čeprav morda ne kolonizirajo črevesja.

Na splošno velja kot povsod pravilo zmernosti. Nikakor naj probiotiki ne pomenijo odloga obiska zdravnika v primeru kakršnih koli zdravstvenih težav. Prav tako se je o uživanju probiotičnih dodatkov in vseh metodah zdravljenja, ki jih posameznik uporablja, dobro posvetovati s svojim zdravnikom.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Better Biotics

NAJBOLJ PRIJAZNE BAKTERIJE

Odlična kombinacija mikrobioloških kultur za otroke in odrasle z bogato in raznoliko vsebnostjo dobrih bakterij.

Junior: za otroke po 1. letu starosti.

3 mrd. kultur / 11 sevov. 60 g za do 60 dni.

Strong: 15 mrd. kultur / 6 sevov / 30 kapsul

Extra Strong: 30 mrd. kultur / 10 sevov / 30 kapsul



BREZ DODANEGA SLADKORJA



BREZ KONZERVANSOV



BREZ GSO



VEGAN

ABC

- A** Pari brez lastnih spolnih celic potrebujejo donatorske celice.
- B** V Sloveniji je darovanje spolnih celic altruistično in ni plačljivo.
- C** Ker pri nas vlada pomanjkanje darovanih spolnih celic, hodijo pari ponje v tujino.



Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?

Reproduktivna medicina je v zadnjih desetletjih izjemno napredovala in pari, ki se soočajo z neplodnostjo, imajo danes veliko večje možnosti, da lahko tudi samo uživajo v radostih starševstva. Tisti pari, pri katerih eden od partnerjev zaradi različnih vzrokov nima lastnih spolnih celic (spermijev ali jajčnih celic), potrebujejo darovane celice. Tu pa se v Sloveniji pojavi težava, saj je darovalcev in darovalk občutno premalo.

Zakaj nekateri nimajo lastnih spolnih celic, kako poteka darovanje, kje iskati razloge za manko darovalcev, je kriva altruistična narava darovanja, kakšna siva področja bi odprlo plačljivo darovanje itd., nam je izčrpno orisal **Sašo Drobnič, dr. med., specialist ginekologije in porodništva**, iz ljubljanske Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Donatorske celice in zakaj jih pari potrebujejo

Pari brez lastnih spolnih celic za postopek zunajtelesne oploditve potrebujejo ženske ali moške celice, torej spermije ali jajčne celice. Vzroki, zakaj jih potrebujejo, pa so po različni.

Kot pripoveduje **Sašo Drobnič, dr. med., specialist ginekologije in porodništva**, gre pri moških brez lastnih spolnih celic običajno za posledico motnje v razvoju spolnih žlez, ki povzroči *azoospermijo*, pri kateri razvoj spermijev ni dokončen ali ga sploh ni in ki se pojavi pri približno 1 % moške populacije. Preden se poseže po donatorskih celicah, se v primeru azoospermije vedno najprej skušajo pridobiti lastne spermije moškega, in sicer z biopsijo.

Če gre za *obstruktivno* obliko azoospermije, pri kateri je prisotna zapora, je večinoma posledica pridobljenih motenj – vnetja obmodka in semenovoda, izjemno redke so prirojene motnje (npr. obojestranska odsotnost semenovodov). V teh primerih zdravniki s pomočjo biopsije običajno pridejo do zadostnega števila spermijev, razlaga Drobnič. Pri *neobstruktivni* obliki azoospermije se razlog za odsotnost spermijev po Drobničevih besedah skriva v nenormalnem tkivu, ki je običajno posledica redkih genetskih bolezni, razvojnih motenj, pa tudi določenih kemoterapij v mladosti. Vseeno je pri številnih moških možno najti v določenih semenjskih kanalčkih dovolj spermijev za postopek umetne oploditve. In tako so zgolj moški, pri katerih tudi s pomočjo biopsije ni mogoče najti spermijev, primerni za postopke z darovano celico.

Kar pa se tiče žensk, pripoveduje Drobnič, se vzrok za odsotnost lastnih jajčnih celic običajno skriva v odsotnosti menstruacije oz. *amenoreji*, zaradi česar jajčniki nikoli ne prevzamejo razvojne funkcije in se jajčeca ne razvijejo. Ločimo t. i. primarno amenorejo (ki je redka), pri kateri dekleta menstruacij sploh ne dobi, jajčniki in hormonski status takega dekleta pa so podobna tistim v menopavzi; ter sekundarno amenorejo, pri kateri ženska v začetku ima menstruacijo in ovulacijo, menopavza pa nastopi bistveno prej (pred 40. letom) in je večkrat posledica genetske motnje (npr. t. i. sindrom fragilnega kromosoma X). Na odsotnost jajčnih celic vplivajo tudi razni operativni posegi, npr. odstranitev tumorja jajčnikov, nekatere vrste kemoterapij ali radioterapij itd., ki pripomorejo k temu, da jajčniki izgubijo razmnoževalno sposobnost, dodaja Drobnič.

Darovalec ali darovalka ne more postati vsak/a ...

Po Drobničevih besedah je darovanje omejeno najprej s starostjo, ženske lahko darujejo do svojega 35. leta, moški pa do 55. leta. V obzir je treba vzeti tudi zdravstveno zgodovino darovalcev, pri čemer niso primerni tisti z družinskimi genetskimi boleznimi (oz. je treba te bolezni na genetskih testiranjih izključiti), upošteva pa se tudi etnično ozadje,

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

da je otrok čim bolj podoben svojim staršem.

Moški lažje darujejo spolne celice kot ženske

Moške spolne celice oz. spermiji se pridobivajo iz vzorca semena, ki se obdeli, najboljši in najprimernejši spermiji pa se shranijo oz. zamrznejo v tekoči dušik, pove Drobnič. Na en vzorec moškega semena je mogoče dobiti 6–10 kapilar spermijev, pri čemer je potrebna ena kapilara za en postopek umetne oploditve.

Pri ženskah je postopek precej bolj kompleksen, razlaga Drobnič, saj mora ženska najprej skozi hormonsko spodbujanje jajčnikov, kar povzroči več ovulacij in več jajčnih celic hkrati, te pa nato pridobijo s postopkom punkcije ter zamrznejo in kasneje oplodijo. In prav zato, ker je postopek darovanja jajčnih celic precej bolj zahteven in neprijeten kot postopek pridobivanja spermijev, je tudi darovalke precej težje najti kot moške. V Sloveniji gresta skozi postopek hormonskega spodbujanja jajčnikov zgolj z namenom darovanja le darovalka ali dve letno.

Varovalke

V izogib morebitnim neželenim posledicam darovanja je, vsaj v Sloveniji, aktiviranih vrsta varovalk in varnostnih protokolov, razlaga Drobnič. Darovalke, ki so v postopku zase in višek celic odstopijo, morajo imeti na postopek vsaj 10 jajčnih celic, da lahko tri darujejo. Zaželeno je tudi, da vsaka darovalka pred tem vsaj enkrat že rodi, da ne bi bila zaradi darovanja prikrajšana za lastne biološke otroke. Tako seme moških darovalcev kot jajčne celice darovalk se uporabi pri največ dveh družinah v slovenskem prostoru, s čimer se izognejo potencialni nevarnosti, da bi po svetu nevede hodili številne bratje in sestre, ki drug za drugega ne bi vedeli, dodaja Drobnič.

Anonimnost je ključna

V Sloveniji darovalci in darovalke spolnih celic po zakonu ne smejo izvedeti, kdo je njihov biološki otrok, razlaga Drobnič. Sam meni, da je to pozitivno, saj se je mogoče na ta način izogniti nepotrebni emocionalni vpletnosti. Iz enakih razlogov pri nas tudi ni mogoče, da spolne celice daruje sorodnik ali prijatelj.

Darovalci in darovalke torej nimajo nikakršnih pravic do otroka in jih tudi nikoli ne morejo imeti. Drobnič pove, da zaradi varnosti sicer obstaja seznam darovalcev, namenjen izključno primerom, če bi pri otroku prišlo do zdravstvenih zapletov (in bi otrok denimo potreboval darovalca kostnega mozga, ledvic itd.). V takem primeru lahko zdravstveno osebje dostopa do darovalca ali darovalke in ga/jo povpraša, ali se je pripravljen testirati kot potencialni darovalec, pri čemer otroka še vedno ne spozna.

»V Sloveniji darovalci in darovalke spolnih celic po zakonu ne smejo izvedeti, kdo je njihov biološki otrok, razlaga Drobnič. Sam meni, da je to pozitivno, saj se je mogoče na ta način izogniti nepotrebni emocionalni vpletnosti. Iz enakih razlogov pri nas tudi ni mogoče, da spolne celice daruje sorodnik ali prijatelj.«

Altruistično VS plačljivo darovanje

Darovanje spolnih celic je v Sloveniji altruistično, neplačljiva dejavnost, krijejo se le stroški prevoza, medtem ko so ponekod v tujini darovalci za svoje spolne celice plačani, razlaga Drobnič.

Na vprašanje, ali bi bilo tudi pri nas glede na pomanjkanje darovalcev smiselno uvesti plačljivo darovanje, Drobnič tehtno odgovarja, da se je treba najprej vprašati, kakšne darovalce bi s tem pridobili. Obstaja namreč nevarnost, da bi se za darovanje odločile različne socialne skupine, pri katerih bi bila motivacija socialna stiska, različne oblike zasvojenosti itd., pri slednjih se nato posledično postavlja tudi vprašanje zadoščanja zdravstvenim zahtevam.

Drobnič izpostavi tudi težavo, s katero se v tujini soočajo ženske. Medtem ko v Sloveniji država velikodušno krije postopke umetne oploditve, so ponekod v tujini plačljivi in tam darovalke plačujejo svoje postopke z darovanjem spolnih celic, kar nekatere v darovanje skorajda prisili.

Vseeno se zdi, da je prav altruistično darovanje velik razlog za pomanjkanje donatorjev spolnih celic pri nas. V Sloveniji bi po Drobničevih besedah potrebe pokrili s 15 moškimi darovalci letno, medtem ko je število ženskih darovalk težje izračunati, a jajčne celice v Sloveniji potrebuje približno 20 parov letno in Slovenke se ponje pogosto odpravijo na Češko.

Darovalci in darovalke, vabljeni!

Vsi, ki bi si želeli postati darovalci spolnih celic, ste toplo vabljeni na Ginekološko kliniko Ljubljana!

Kontakti:

Tel.: 01 522 60 74

e-pošta: ivf.koordinator@kclj.si

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABC

- A** Starši se izobraževanja o negi otrokove čeljusti in zob lahko udeležijo že med nosečnostjo.
- B** Nekatere nepravilnosti je mogoče odpraviti že s pravilno vzgojo, enostavnimi pripomočki in vajami, še preden se namesti zobni aparat ali ta sploh ne bo potreben.
- C** Ohranjanje razvade lahko pomeni recidiv – povrnitev v začetno stanje.



Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust



Doc. dr. Anita Fekonja, dr. dent. med., spec.

Zobna in čeljustna ortopedija (ortodontija) je del zobozdravstva, ki se ukvarja predvsem s preprečevanjem in odpravljanjem nepravilnosti v rasti in razvoju zobovja in čeljusti. Njen cilj je doseči pravilno oblikovano in skladno delujoče zobovje, ki naj bi v harmoniji z obrazom dajalo estetski videz posamezniku v okolju. Zelo pogosto so ortodontske nepravilnosti posledica sesalnih razvad, k preprečevanju katerih pomembno vpliva tudi zgodnje izobraževanje staršev o oralni higieni dojenčkov. Pogovarjali smo se z doc. dr. Anito Fekonjo, dr. dent. med., spec., Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Od nosečnosti dalje

Takoj po rojstvu se orofacialne (področje obraza in ust) funkcije razvijajo, zorijo in postajajo vedno bolj kompleksne. Mednje spadajo

dihanje, požiranje in govor, ki med seboj ustvarjajo ravnotežje mehkih tkiv in vplivajo na položaj zob, tvorjenje besed in ne nazadnje na obliko čeljusti in s tem celega obraza.

Na pravilni razvoj zob in čeljustnic (obraznega skeleta) vpliva dinamično ravnotežje mehkih tkiv ustnic, lic ter jezika in zato imajo orofacialne funkcije poleg dednih dejavnikov velik vpliv na razvoj zob in čeljustnic. Ortodontske nepravilnosti so lahko posledica razvad, kot so sesanje dudu, sesanje prsta, pitje po steklenički ali posledica funkcionalnih nepravilnosti orofacialnega področja – drža odprtih ust, nepravilni položaj jezika, nepravilno požiranje.

Sesalne razvade

Velik pomen za preprečevanje sesalnih razvad v zgodnjem obdobju otroštva je pravočasno ozaveščanje staršev, že v materinski šoli. Po besedah **Anite Fekonje** je pri otrocih mater, ki so bile vključene v zobozdravstveni preventivni program med nosečnostjo, manj sesalnih razvad kot pri tistih, ki niso bile deležne zobozdravstvene vzgoje in prosvete. V specialistični pedontološki ambulanti v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca so prav na tak posvet vabljeni dojenčki pri starosti devet mesecev, kar pomeni, da imajo starši ponovno možnost prejeti informacije o pravilni oralni higieni in pravilnem razvoju in rasti zob in čeljustnic. Sledenje pravilnemu razvoju in nasveti o odpravi orofacialnih nepravilnosti sledijo še v drugem in tretjem letu otrokove starosti. V okviru celostnega sistematskega pregleda otrok pri treh in petih letih pa dobijo

starši ponovno veliko nasvetov, kako ukrepati, da se nepravilnosti kot posledica razvad zmanjšajo ali odpravijo, in sicer interdisciplinarno sočasno tudi s strani pediatra, psihologa, logopeda in zobozdravnika. Anita Fekonja opaža, da je pri tistih otrocih, čigar staršem so s primeri in modeli nazorno pokazali otrokovo orofacialno nepravilnost in kako se bo stanje z leti slabšalo, s pravočasno opustitvijo razvade izzvenela tudi ortodontska nepravilnost. Med najpogostejše nepravilnosti sicer spadajo protruzija sekalcev in odprti griz. Protruzija je položaj zgornjih sekalcev, ki so glede na spodnje precej naprej. Pri tem se med tema zobnima skupinama pojavi zev, ki mu rečemo sagitalna stopnica. Odprti griz pomeni, da je med sekalci zev.

Orofacialne funkcije

Dihanje

Normalno/pravilno dihanje je dihanje skozi nos in takrat so mišice ustnic, lic in jezika v dinamičnem ravnotežju; ustnici sta v stiku, jezik ima v ustni votlini takšen položaj, da je konica jezika v stiku s papilo incizivo (sprednji del neba za zgornjimi sekalci), koren jezika pa z mehkim nebom. Pri tem prehaja zrak skozi nosnice v nosno votlino ter naprej v žrelo, grlo, sapnik, sapnici in pljuča.

Dihanje skozi usta je lahko posledica povečanih fiziološki potreb po kisiku (šport), patološkega zmanjšanja prehodnosti nosu (deviacija nosnega pretina, polipi, hipertrofija žrelnice) ali razvad. Bolniki, ki dihanje skozi usta, tudi pogosteje zbolejajo in slabše slišijo. Z ortodontskega stališča

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

pa se razvije ozka zgornja čeljustnica z visokim nebom, zmanjšan je razvoj nosne votline, zgornji sekalci se nagnejo naprej (protrudirajo). Nastane namreč dinamično neravnotežje med mišicami ustnic, lic in jezika. Pri odprtih ustih so mišice ustnic šibke, jezik je spuščten na ustno dno, večji je pritisk mišic lic na zobno kost v področju ličnikov in kočnikov. Kadar je vzrok za dihanje skozi usta patološko zmanjšana prehodnost nosu, je treba v zdravljenje vključiti otorinolaringologa.

Požiranje

Naravno hranjenje novorojenčka je dojenje, kjer se odvijata dve orofacialni funkciji, in sicer sesanje mleka in požiranje. Pri dojenju se pomika spodnja čeljustnica navzdol ter naprej in navzgor ter nato ponovno zdrsnje v začetno lego. Ob tem priteka mleko iz bradavice. Ti akti pomikanja spodnje čeljustnice predstavljajo dražljaj za rast in razvoj čeljustnic. Ob rojstvu je spodnja čeljustnica fiziološko manjša od zgornje čeljustnice, pomaknjena nazaj (fiziološki retrognatizem). Po rojstvu je rast spodnje čeljustnice intenzivnejša od zgornje, predvsem če so z dojenjem zagotovljeni ustreznosti rasti dražljaji.

Pri prehranjevanju po steklenički pa ni dovolj ravnih dražljajev za razvoj spodnje čeljustnice in tako ostane v položaju retrognatizma. Prav tako pri hranjenju po steklenički dudu stekleničke ovira stik ustnic, ki sta zato v mirovanju razprti in slabše razviti, kar pa postopoma lahko vodi do drže odprtih ust in dinamičnega neravnovesja mišic.

V obdobju rasti in razvoja poteka tudi zorenje funkcije požiranja, in sicer od otroškega (infantilnega oziroma visceralnega) vzorca požiranja v odrasel (somatski) vzorec požiranja. Pri odraslem vzorcu požiranja je jezik za sekalci in v stiku z nebom, zobje stranskega področja so v stiku, prihaja do krčenja žvečnih mišic in perioralnih mišic, s čimer se doseže stik ustnic med požiranjem. Pri atipičnem tipu požiranja zobje niso v



Vrivanje jezika pri požiranju

stiku, jezik leži na ustnem dnu ali se vriva med zobe, krčenje žvečnega mišičja je skoraj ali v celoti odsotno.

Govor

Govor je sposobnost, značilna za človeka, in je fiziološka dejavnost tvorbe formiranih artikuliranih glasov. Razvoj govora poteka vzporedno z motoričnim in intelektualnim razvojem in ga razdelimo v predgovorno obdobje in govorno obdobje. Razvoj posameznih glasov poteka postopoma, po določenem vrstnem redu.

Pogosto so vzroki za moten govor motorična nespretnost in nerazgibanost razlikovanja gibov jezika, ustnic ter zgornje in spodnje čeljusti: razvade (predolga uporaba dudu ali stekleničke, pogosto tudi sesanje prsta), slab fonematski sluh (oseba ne razlikuje finih odtenkov med glasovi), težava z izgovorom ozkega e in širokega o, nepravilni govorni modeli iz okolja, otrok sprejema napačne informacije o tem, kako naj bi beseda zvenela in ta napačni izgovor prisvoji. Če odkrijemo moteno izreko in z njo povezano morfološko nepravilnost zob in/ali čelju-

sti, je potrebna interdisciplinarna obravnava, ki vključuje logopeda in ortodonta.

Vaje

Pri otrocih v zgodnjem razvoju lahko s pravočasnimi interceptivnimi posegi odpravimo ortodontsko nepravilnost ali vsaj preprečimo njihovo stopnjevanje. Prav tako je treba vedeti, da brez odprave funkcionalne nepravilnosti rezultat ortodontske obravnave ne bo stabilen.

Drža zaprtih ust in dihanje skozi nos: vaje za krepitev mišic ustnic in lic

- otrok drži svinčnik ali lopatko med ustnicami (krepi mišice ustnic in stimulira dihanje skozi nos)
- otrok izboči ustnice naprej in pošlje poljubček ter preide nazaj v normalno lego oziroma nasmeh
- otrok zajame zrak in napihne lička
- otrok zajame zrak in izmenično napihne levo/desno ličko

pasivna drža zaprtih ust

- lepljenje ustnic z mikropor trakcem npr. pri pisanju domače naloge, gledanju TV, med spanjem (stimulira dihanje skozi nos)

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

PHILIPS sonicare

Do zdravega in sijočega nasmeha z redno menjavo nastavkov.



Vaje za krepitev mišic jezika in pravilno lego jezika

Pravilen položaj jezika:

vaje za krepitev mišic jezika in pravilno lego jezika

- otrok s konico jezika drsi po nebu nazaj in naprej (otrok konico jezika položi za sekalce (področje papile incizive) in z njo potuje po sredini neba čim bolj nazaj, pri tem se mora jezik neprestano dotikati neba)

Primer vaje

- na majhne kockice narežemo sadje, otrok vzame en košček in ga s konico jezika potisne na nebo ter požre slino. Pri pravilnem požiranju ostane konica jezika v stiku z nebom in košček sadja ostane v ustih. Ob nepravilnem požiranju (z vrivanjem jezika med požiranjem med zobe), se jezik pri požiranju odmakne od neba, košček sadja pade v ustno votlino in pri požiranju slina ga otrok tudi pogoltne.

Kadar je pri otroku prisotna drža odprtih ust in mešano dihanje ali dihanje skozi usta oziroma nepravilna lega jezika, lahko z rednim izvajanjem miofunkcijskih vaj krepitve mišic ustnic, lic in jezika motnjo odpravimo. S tem dosežemo dinamično ravnotežje mehkih tkiv ter pogoje za pravilno rast in razvoj orofacialnega področja. Izvajanje vaj mora biti konstantno in kakovostno, zato je uspešnost v veliki meri odvisna od motivacije otroka in staršev.

Motena izreka

Na pravilen razvoj govora vpliva več dejavnikov, nekateri izmed njih so sluh, vid, motorika govoril. Vsak glas, ki ga otrok izgovori, je sestavljen iz velikega števila gibov govornih organov. Bolj kot bodo razgibani in pripravljeni, lažje in razločnejše bo otrok izgovoril posamezen glas. Motoriko govoril (mišice jezika, ustnic, ličnic, mehkega neba), ki nepo-

sredno vpliva na artikulacijo glasov, lahko izboljšamo skozi naslednje vaje:

vaje za izpihovanje (dober izpih je osnova za izreko šumnikov in sičnikov, soglasnika F in V ter zapornikov T, P, B, R)

- otrok skozi slamico piha v vodo in jo s tem vzvalovi
- otrok piha skozi slamico v žogico za pinkonk in jo premika ter usmerja
- otrok z usti naredi šobo in piha v košček vate ter ga s sapo usmerja
- otrok izpihava milne mehurčke (otrok se nauči finega in jakosti točnega izpihovanja)

vaje za motoriko ustnic in ličnic:

- otrok izboči ustnice naprej in pošlje poljubček
- otrok zadrži slamico med zgornjo ustnico in nosom tako, da so ustnice izbočene
- otrok zajame zrak in napihne lička
- otrok zajame zrak in izmenično napihne levo/desno ličko

vaje za krepitev mišic jezika (pomembno za izgovarjavo glasov R, L)

- otrok jezik izplazi navzgor proti nosu, navzdol proti bradi, v levi in desni kotic ust
- otrok z jezično konico poliže zgornjo in spodnjo ustnico
- otrok jezično konico izboči v notranjosti levega/desnega lička in oblikuje 'bombon'
- otrok z jezično konico 'počisti' zgornje in spodnje zobke spredaj in zadaj
- široko odpremo usta in s konico jezika nihamo od enega ustnega kota do drugega
- konico jezika dvignemo daleč nazaj na trdo nebo, da se vidi spodnji del jezika (izgovorimo TD – TD)

vaje za krepitev mišic mehkega neba

- grgranje vode
- napihovanje balonov
- zehanje (s tem otrok napenja mišice mehkega neba, vadi vdih in izdih)
- otrok skozi slamico vsrka in prenaša predmete (vato, papirčke, kovance, fižol ...) na različne razdalje

Kadar je pri otroku prisotna motena izreka (dislalija), lahko motnjo z rednim obiskovanjem logopedskih terapij in ob rednem delu doma odpravimo. Trajanje terapije je odvisno od vrste in stopnje motnje, motivacije otroka in staršev, konstantnosti obravnav ter pogostnosti in kakovosti vadbe doma. Torej tudi ko otrok že obiskuje logopeda, mora govorila vsakodnevno razgibavati, če želi, da bo govorna terapija uspešna.

Brez odprave funkcionalnih motenj zdravljenje ortodontske nepravilnosti ne bo uspešno ali pa bo po zaključeni ortodontski obravnavi nastal recidiv (povrnitev v začetno stanje). Zaradi tega je primarnega pomena odprava razvad in funkcionalnih nepravilnosti ter vzpostavitev pravih orofacialnih funkcij (dihanje, požiranje, žvečenje, drža zaprtih ust, govor) in s tem dinamičnega ravnotežja mehkih tkiv.

Vsebina

- Prebavne težave ob praznovanju
- Ko želodec nagaja
- Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- Bolezen težke sape
- Od diagnoze do remisije
- Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- Hernija diska
- Nošenje kontaktnih leč pozimi
- Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- PRILOGA: SVET HORMONOV
- Menopavza, znanilka sprememb
- Neravnovesje spolnih hormonov
- Raven testosterona po 50. letu
- Ščitnica, ključna za delovanje telesa



ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA

dr. dent. med. Cocić

Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, endodontija, lasersko zdravljenje, ozonsko zdravljenje, beljenje zob

Mlinše 11/a, 1411 Izlake, Slovenija | Tel: + 386 (0) 3 567 50 10
E-mail: cocic.baric@siol.net | www.zobozdravnik-mlinse.si

PRILOGA: SVET HORMONOV

Menopavza, znanilka sprememb



Seka Mirčić, dr. med., spec. ginek. in porod.

Oh, ta menopavza. Če na zahodu velja za tematico, ki se ji ženske v velikem loku izogibajo, je na vzhodu slika povsem drugačna. Številne azijske države namreč menopavzo povezujejo s preporodom in novim začetkom. Kaj je torej res? Odvisno, s katere perspektive na novo življenjsko obdobje pogledate. Menopavza je pojem, s katerim opredeljujemo zadnjo menstruacijo v življenju ženske, ki v povprečju nastopi okrog 52. leta. Lahko pa tudi kar desetletje prej. Čeprav

so primeri (pre)zgodnje menopavze redki, pa jih ne velja povsem zanemariti.

Avtorica: **Nika Arsovska**

Da si ustvarimo vtis, si za začetek pogledajmo, kakšen je vidik različnih narodov na samo menopavzo. V zahodnem svetu so študije pokazale, da le slaba tretjina žensk o telesni spremembi obvesti svojega izbranega ginekologa, še manj jih o temi spregovori s svojimi bližnjimi. Tudi na Bližnjem vzhodu ni stanje nič bolj optimistično. Beseda »menopavza« se v arabščini prevaja kot »doba obupa«, sploh z vidika končanja obdobja rodnosti. Zato pa imajo prijetnejši odnos do teh sprememb v ženskem telesu na vzhodu, kjer močno izstopa Japonska. Le malo Japonk tarna, da doživljajo vročinske valove, celo tako malo, da so si tamkajšnji mediji morali izmisliti novo besedo za pojav. Tudi

sicer so simptomi menopavze pri Japonkah precej manj očitni, zasluge pa gre pripisati tudi njihovem slogu prehranjevanja (soja namreč vsebuje izoflavone, ki delujejo kot fitoestrogeni). Tako kot na Japonskem pa tudi na Kitajskem na menopavzo gledajo kot na ponovno rojstvo ženske, na čas, ko lahko prihrani energijo, ki jo je doslej porabljala za nosečnost in rodnost. V zahodnem svetu je slika, kot omenjeno, drugačna. Menopavza je neposredno povezana s starostjo, številni pa nanjo gledajo kot na prvo postajo na poti staranja.

Kaj privede do nastanka menopavze?

Vsaka deklica ima ob rojstvu od 700 tisoč do 2 milijona jajčnih celic, že do nastopa pubertete pa jih vsakoletno izgubi približno 10 tisoč. Ob prvi menstruaciji jih je okvirno »le« še 300 tisoč, od tega približno 500 potencialnih za zanositev oz. menstruacijo. Po desetletjih »rodnosti« se, sočasno s staranjem, tudi delo-

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

»Da je ženska v menopavzi, lahko rečemo, ko je minilo 12 mesecev od zadnje menstruacije. Simptomi menopavze se lahko pojavijo mesece ali celo leta, preden menstruacija popolno preneha.«

vanje rodil počasi umiri. Menopavza nastopi okrog 52. leta (pri tej starosti več kot polovica žensk nima več menstruacije), v nekaterih primerih tudi leta ali celo desetletje prej. Povečini ženske dočakajo menopavzo med 45. in 55. letom, le redko kasneje. Z besedo menopavza označujemo zadnjo menstruacijo v življenju ženske, ki je posledica prenehanja delovanja jajčnikov. Ob tem namreč jajčne celice prenehajo zoreti, temu primerno pa upade tudi raven ženskega hormona estrogena. Menopavzni prehod zajema obdobje fizioloških sprememb od postopnega usihanja funkcije jajčnikov do popolnega prenehanja njihovega delovanja. Prehod v menopavzo je postopen, običajno pa traja nekaj let oz. celo desetletje. Imenujemo ga perimenopavza. Ta se odraža z zmanjšano proizvodnjo spolnih hormonov, predvsem estrogena in progesterona, ki sta pri ženskah zadolžena za regulacijo menstrualnih ciklov. Najpogostejša posledica menopavznega prehoda so vročinski oblivi (pojavi se pri 70 % žensk, močneje izraženi so pri četrtini), ki jih občutimo v zgornjem delu telesa in trajajo od dve do štiri minute. Pojavljajo se tako ponoči kot podnevi in so izjemno moteči, sploh če je njihova intervalnost pogostejša. V obdobju nekaj let se na rodilih in sečilih pokažejo prve spremembe, ki so posledica menopavze. Menstruacije so prisotne, a vendar neredne. Obdobja med posameznim mesečnim perilom se lahko podaljšajo ali

skrajšajo (na manj kot 21 dni). Stena nožnice se stanjša, nožnica se skrajša, postaja vse manj vlažna in elastična. S tem pade tudi njena odpornost, kar ženske izkusijo s pogostejšimi vnetji sečil in uhajanjem urina.

Kateri znaki nas še opozarjajo na prihajajočo menopavzo?

»Da je ženska v menopavzi, lahko rečemo, ko je minilo 12 mesecev od zadnje menstruacije. Simptomi menopavze se lahko pojavijo mesece ali celo leta, preden menstruacija popolno preneha. Eden od njih so spremembe v menstrualnem ciklusu. V tem obdobju menstrualni ciklusi trajajo dlje ali manj časa. Menstruacije so lahko močnejše ali pa zelo šibke. Lahko so tudi bolj ali manj pogoste. Obdobje od pojava nerednega menstrualnega ciklusa do menopavze v povprečju traja štiri leta,« opozarja **Seka Mirčić dr. med., spec. ginek. in porod.**, iz Zdravstvenega doma Škofja Loka in v nadaljevanju našteje nekatere znake, ki nas opozarjajo na prihajajočo se menopavzo: »Med simptomi so še zmanjšana plodnost, navali vročine in nočno potenje, povečanje telesne teže, duševni simptomi, kot so potrnost, razdraženost, pomanjkanje energije, spremembe razpoloženja, spolna disfunkcija, motnje koncentracije in spomina, nespečnost. Simptomi, ki jih ženske doživljajo, so različni in v različni intenzivnosti.« Spremembe se opazijo tudi na koži, ta postane manj elastična in vse bolj ohlapnejša, zmanjša se čvrstost dojk. Struktura las se stanjša in zredči, nohti so vse bolj krhki in lomljivi. Prehod v menopavzo se odraža tudi na splošnem počutju posameznice. Nekatere občutijo pomanjkanje koncentracije, spet druge pa občutno pomanjkanje energije in motnje v spominu. Povsem običajno je, da ženske v menopavzi pridobijo nekaj kilogramov (po raziskavah sodeč med pol in enim kilogramom letno) in občutijo upad spolnega poželjenja, težave v spolnosti pa se lahko pojavijo tudi nekaj let po nastopu menopavze.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Hormoni v harmoniji, tudi v menopavzi



KLINIČNO DOKAZANO:

- 79 %** MANJ UTRUJENOSTI IN IZČRANOSTI
- 60 %** MANJ TEŽAV V SPOLNOSTI
- 70 %** MANJ TEŽAV Z NIHANJEM RAZPOLOŽENJA
- 54 %** MANJ VROČINSKIH OBLIVOV

www.beeharmony.si



BREZPLAČNI 60-dnevni program HORMONI V HARMONIJI



Zgodnja in prezgodnja menopavza

V redkih primerih menopavza nastopi že pred 45. letom starosti. Tovrstnih primerov je le nekaj odstotkov. Pojav menopavze pred 45. letom označujemo s pojmom zgodnja menopavza, pred 40. letom pa s pojmom prezgodnja menopavza (oz. prezgodnja ovarijska insuficienca). Slednja nastopi le pri odstotku žensk. »Zelo težko je napovedati, kdaj bo nastopila menopavza. Danes vedno več žensk prezgodaj vstopi v menopavzo. Razlog za to je lahko sodoben način življenja, v katerem so ženske izpostavljene stresu, hitri hrani, cigaretam in alkoholu,« pojasnjuje ginekologinja. Simptomi zgodnje in prezgodnje menopavze se ne razlikujejo dosti od simptomov menopavze. Prezgodnja ovarijska insuficienca (POI) je klinični sindrom, opredeljen s prezgodnjim izčrpanjem delovanja jajčnikov. Razlogi za pojav prezgodnje menopavze so različni, od operativnih posegov na maternici oz. jajčnikov (obsevanje ...) do njihove odstranitve. Pojav je lahko tudi posledica katere izmed avtoimunskih bolezni. Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na pojav prezgodnje menopavze, je tudi genetika. Hčere mater z zgodnjo menopavzo imajo šestkrat večje tveganje za pojav le te tudi same. Prezgodnja menopavza je pogosto povezana z nižjim socialnoekonomskim statusom, lahko pa tudi z večjo nagnjenostjo k srčno-žilnim obolenjem in nevrološkim boleznim. Je tudi eden od pokazateljev tveganja za nastanek osteoporoze, pa tudi psihičnih motenj. Eden izmed dejavnikov je tudi kajenje. Ob nastopu prezgodnje menopavze so ženske napotene na genetske preiskave za ugotavljanje morebitnih pridruženih bolezni. V številnih primerih kljub temu vzroki ostanejo nepojasneni. Zaradi pomanjkanja spolnih hormonov je treba stanje obravnavati z vso resnostjo, strokovnjaki pa se pogosto odločijo za dodajanje hormonske terapije. S tem pojmom označujemo dodajanje hormonov, ki bi jih sicer telo moralo proizvajati samo.

V menopavzi se lahko poveča možnost za razvoj bolezenskih stanj

»Menopavza je posledica zmanjšanja funkcije jajčnikov in s tem proizvodnje glavnih ženskih spolnih hormonov (estrogena in progesterona). Na te spremembe so najbolj občutljiva tkiva, ki kažejo največjo odvisnost od hormonov, predvsem od estrogena. To so možgani, koža in sluznice, urogenitalni sistem, kosti in krvne žile,« o razlogu za pojav morebitnih bolezenskih stanj ob nastopu menopavze pove sogovornica. Srčno-žilne bolezni so vzrok smrtnosti pri skoraj polovici žensk po 50. letu, do nastopa menopavze pa je umrljivost kot posledica teh bolezni pri ženskah precej nižja kot pri moških. Razlog za to tiči v zaščitnem učinku estrogena, ki pomaga ohranjati prožnost krvnih žil. Četudi ženske nimajo zdravstvenih težav, se po menopavzi povečajo tveganja za razvoj nekaterih bolezni. Pri številnih se pojavi urinska inkontinenca, prav tako pride do pogostejšega odvajanja vode. Tkivo mehurja in seč-

»Razlogi za pojav prezgodnje menopavze so različni, od operativnih posegov na maternici oz. jajčnikov (obsevanje ...) do njihove odstranitve. Pojav je lahko tudi posledica katere izmed avtoimunskih bolezni. Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na pojav prezgodnje menopavze, je tudi genetika.«

nice namreč vsebuje estrogenske in progesteronske receptorje, z znižanjem ravni le teh pa se tkivo stanjša in ošibi. Pojavi se lahko tudi vrsta drugih težav v tem predelu telesa: »Kar 80–90% bolnic ima pri 60 letih simptome urogenitalne atrofije, ki se kažejo v suhi nožnici, bolečem spolnem odnosu, težavah z uriniranjem, pogostimi okužbami sečila itd.« Spremembe v našem telesu lahko vplivajo tudi na zdravje kosti. Pri ženskah namreč obstaja kar petkrat večje tveganje za razvoj osteoporoze kot pri moških. Estrogen upočasnjuje razgradnjo kosti, s padcem njegove koncentracije pa se začne kostna gostota pospešeno zmanjševati. »Osteoporoza je bolezen, za katero je značilna zmanjšana kostna gostota. Takšne kosti so zelo nagnjene k zlomom,« opozarja dr. Mirčić in za konec doda, da lahko zmanjšanje ravni estrogena negativno vpliva tudi na čutila posameznice.

»Danes vedno več žensk prezgodaj vstopi v menopavzo. Razlog za to je lahko sodoben način življenja, v katerem so ženske izpostavljene stresu, hitri hrani, cigaretam in alkoholu.«

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

KLY sterilni lubrikant gel

- Lubrikant gel na vodni osnovi
- Je hipoalergen, ne iritira kože niti sluznice
- Ne vsebuje oljnih substanc
- Ne vsebuje dišav in barvil
- Je sterilen
- Ne poškoduje tkiv niti materialov
- Zelo lahko se izpere iz površine ali kože
- Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo
- Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah
- Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov
- 42g, 82g tubice



farcom

Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprtá ulica 6D, 6310 Izola
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

ABC

- A** V perimenopavznem obdobju raven ženskih hormonov začne usihati.
- B** Težave, povezane z upadom spolnih hormonov, se pri ženskah odražajo precej huje kot pri moških.
- C** Motnje delovanja spolnih hormonov so pogosto povezane z neplodnostjo.



Neravnovesje spolnih hormonov

Hormoni so pomemben dejavnik sprememb in procesov v našem telesu. Njihovo ravnovesje je za neovirano delovanje našega organizma bistvenega pomena, zato se kakršno koli hormonsko neravnovesje (nenormalne vrednosti hormonov v telesu) hitro izrazi tudi v našem zdravju, počutju. Tokrat smo se osredotočili na hormonska neravnovesja treh najpomembnejših spolnih hormonov: estrogena, progesterona in testosterona.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Najpomembnejša ženska spolna hormona sta estrogen in progesteron, najpomembnejši androgeni hormon (spolni hormon, značilen za moške) pa testosteron. V grobem spolne hormone delimo na ženske in moške, v resnici pa tudi v ženskem telesu nastaja manjši delež testosterona, pri moških pa manjša koncentracija estrogena.

Testosteron

Testosteron je androgeni hormon, ki za mnoge še vedno simbolizira moškost. Vsekakor gre za najpomembnejši moški spolni

hormon, saj igra pomembno vlogo pri spolnih funkcijah (erekcija, proizvodnja semenčic ...), ob tem pa vpliva tudi na razvoj mišic, gostoto kosti in razvoj sekundarnih spolnih znakov. Hipogonadizem je izraz, s katerim označujemo oslABLJENO izločanje testosterona. Vzroki za njegov pojav so povečini genetske narave, največkrat posledica posameznih sindromov, redkeje vnetij. V kasnejših obdobjih lahko motnje v izločanju testosterona povzročijo tudi obsevanja in posamezna zdravljenja. Pomanjkanje testosterona se lahko izrazi že ob puberteti, ko

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko

• Zdravilo Melatonin Vitabalans se uporablja za kratkotrajno zdravljenje »jet lag-a« (prehod čez več časovnih pasov) in simptome, ki jih povzroča časovna razlika.

V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA.

LACTOSE FREE | GLUTEN FREE | SUGAR FREE | VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet

Vitalbans
www.vitalbans.si

se izrazi v manjših spolnih udih, pičli poraščenosti, oslabljeni mišični masi, tudi izostanku mutiranja. Po koncu pubertete se nizka raven testosterona odraža v pomanjkanju spolne sle, z motnjami erekcije in oslabljeni produkciji semenske tekočine. Spremljajo jo lahko tudi motnje razpoloženja, nagnjenost k depresiji, pa tudi motnje koncentracije in upad mišične mase.

Estrogen

Estrogen je ženski spolni hormon, »zaslužen« za razvoj sekundarnih spolnih znakov. Uravnava rast in razvoj ter skrbi za pravilno delovanje ženskih spolnih organov. V času pubertete poskrbi za preobrazbo deklice v žensko in pojav opaznih ženskih oblin. Estrogen spodbuja rast novih spolnih celic po obdobju menstruacije in obnavlja maternično sluznico. Prav tako povečuje mišično maso tkiva v maternici, kar spodbudi rast mlečnih žlez. Estrogen vpliva na zadrževanje kalcija v organizmu in je posledično zaslužen za močne kosti ter preprečevanje razvoja osteoporoze.

Progesteron

Najpomembnejšo vlogo progesteron odigra v obdobju nosečnosti, zato se ga je oprjel tudi naziv zaščitnik nosečnosti. Poleg tega sprošča gladko mišično tkivo maternice, hkrati pa zmanjša tudi gibljivost preostalih gladkih mišic

»Pri zdravih ženskah v rodnem obdobju estrogeni in progesteron ciklično in medsebojno usklajeno nihajo med menstrualnim ciklom, kar je lahko povezano z motečo simptomatiko. S staranjem ravni spolnih hormonov pri obeh spolih upadajo, bolj izrazito pri ženskah po menopavzi.«

v telesu. Posledično se upočasni delovanje želodca in črevesja, progesteron je tudi krivec za povečan tek in kopičenje maščobnega tkiva. Deluje blagodejno na krvne žile, poleg tega pa naš organizem ščiti tudi pred razvojem nekaterih vrst raka. Vpliva na rast dojk. Progesteron nastaja v jajčnikih, manjša količina pa tudi v nadledvičnih žlezah. Raven progesterona v obdobju menstrualnega cikla niha, ob neoplojenem jajčecu se njegova raven zniža, kar povzroči menstrualno krvavitev. Med nosečnostjo raven progesterona v krvi naraste za 10 do 20-krat. Pomanjkanje progesterona je eden izmed krivcev za težave z zano-

sitvijo, v času nosečnosti pa je nizka raven progesterona razlog za nosečniško slabost (povzroča jo estrogen).

Hormonska neravnesja

Če je pomanjkanje testosterona posledica genetskih dejavnikov, zdravljen in bolezenskih stanj, pa je tako kot upad progesterona in estrogena lahko tudi posledica staranja. Že v perimenopavzalnem obdobju (nekaj let pred nastopom menopavze) namreč raven ženskih hormonov začne usihati. Pomanjkanje ženskih spolnih hormonov je lahko tudi posledica bolezenskih stanj, med drugim tudi moten

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnesja spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

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

Na voljo tudi v vaši lekarni ali specializirani trgovini.



Mediblink[®]
medical devices



IDEJA
ZA
DARILO

Merilniki krvnega tlaka



Model
M500
Cena z DDV:
44,69 €

5
LET
GARANCIJE

Univerzalna
velikost manšete



Model
M520
Cena z DDV:
59,99 €

10
LET
GARANCIJE

Napajalnik
priložen
Univerzalna
velikost manšete



Model
M540
Cena z DDV:
74,99 €

10
LET
GARANCIJE

Napajalnik
priložen
Univerzalna
velikost manšete

AFib
Opozori na povečano
možnost srčnega infarkta



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

»Ob povečanih vrednostih estrogena, torej ob pomanjkanju progesterona, smo bolj podvrženi tveganjem za razvoj posameznih vrst raka (rak na dojkah), prav tako se poveča tveganje za nastanek poporodne depresije ali pojava krvnih strdkov.«

hranjenja, pa tudi izrazitega stresa. »Upravljanje izločanja in delovanja spolnih hormonov je tako pri ženskah kot moških izrazito kompleksno in med seboj prepleteno, odvisno od mnogih dejavnikov ter morebitnih pridruženih boleznih oz. zdravja. Fiziološko pride do pomembnih hormonskih sprememb in s tem povezanih simptomov predvsem v obdobju adolescence in pri ženskah perimenopavze ter nosečnosti. Pri zdravih ženskah v rodnem obdobju estrogeni in progesteron ciklično in medsebojno usklajeno nihajo tekom menstrualnega cikla, kar je lahko povezano z motečo simptomatiko. S staranjem ravni spolnih hormonov pri obeh spolih upadajo, bolj izrazito pri ženskah po menopavzi. Bolezensko pogojena neravnovesja spolnih hormonov so odvisna od vzroka, ti pa so številni,« pojasnjuje **dr. Mitja Krajnc, dr. med., spec. int. med.**, z Oddelka za endokrinologijo in diabetologijo na Univerzitetnem kliničnem centru Maribor. UKC Maribor.

Neravnovesje ženskih spolnih hormonov

Bodisi previsoke bodisi prenizke ravni posameznih hormonov, prisotnih v ženskem telesu, lahko botrujejo razvoju številnih zdravstvenih težav in bolezenskih stanj. Eno najpogostejših hormonskih neravnovesij pri ženskah je estrogenska dominanca, s katero označujemo visoko raven estrogena v primerjavi z ravnijo

progesterona. Pojav je najpogostejši v rodni dobi ženske, prav tako se pojavi ob predmenstrualnem sindromu ali ob hormonskih terapijah. K temu dodatno pripomore še stres, prav tako tudi neuravnotežena in revna prehrana. Estrogenska dominanca se izraža z napihnjenostjo, nerednimi menstruacijami, nihaji razpoloženja, zmanjšani spolni sli in glavoboli, tudi anksioznostjo. Ob povečanih vrednostih estrogena, torej ob pomanjkanju progesterona, smo bolj podvrženi tveganjem za razvoj posameznih vrst raka (rak na dojkah), prav tako se poveča tveganje za nastanek poporodne depresije ali pojava krvnih strdkov. Prav tako se na telesu odraža pomanjkanje estrogena. »Pri ženskah se odstopanja na ravni spolnih hormonov pogosto pokažejo z motnjami menstrualnega cikla (podaljšanjem cikla, izostajanjem menstruacije). Vzrok je lahko na ravni hipotalamusa, hipofize ali jajčnikov. Pomanjkanje estrogenov se velikokrat kaže z vročinskimi obilivi, suhostjo nožnice, zmanjšanjem spolne sle ali motnjami spanja. Morebitni dodatni, pridruženi simptomi so povezani s specifičnim vzrokom, ki je privedel do hormonskih odstopanj. Dolgotrajno pomanjkanje estrogenov (kot se naravno pojavi tudi po menopavzi) negativno vpliva na kostno maso in srčno-žilno zdravje,« pojasnjuje sogovornik z UKC Maribor in dodaja: »Motnje delovanja spolnih hormonov so pogosto povezane z neplodnostjo.«

Neravnovesje androgenih hormonov

Težave, povezane z upadom spolnih hormonov, se pri ženskah odražajo precej huje kot pri moških. S staranjem tudi pri moških pride do upada ravni testosterona, a nikoli do njegove popolne odsotnosti. Na pozno nastali hipogonadizem oz. andropavzo (pomanjkanje testosterona po 40. letu) je z zdravim načinom življenja mogoče vplivati ali ga vsaj zamakniti. »Pri moških so simptomi odvisni od hitrosti nastanka in življenjske dobe, v kateri se pomanjkanje spolnih hormonov začne. Pri odraslih se pogosto pojavijo zmanjšanje spolne sle, splošne vitalnosti in energije ter poslabšanje razpoloženja. Po daljšem času lahko opazimo slabšo telesno poraščenost in zmanjšanje mišične mase. Včasih se pojavljajo vročinski obilivi, povečanje žleznega tkiva dojk in neplodnost. Če se pomanjkanje pojavi zgodaj, so moški videti mlajši od dejanske starosti, zmanjšana je poraščenost, manjša so spolovila, višji je glas, ne pridobivajo mišične mase,« o pomanjkanju testosterona pove dr. Krajnc in ob tem našteje tudi znake povečanih vrednosti tega androgenega hormona pri ženskem spolu: »Presežek moških spolnih hormonov pri ženski se lahko dodatno kaže s povečano poraščenostjo, plešo moškega tipa. Prednostna obravnava je potrebna predvsem, če so težave huje izražene in nastanejo v kratkem časovnem obdobju.«

Moški spolni hormon v ženskem telesu

DHEA oz. dehidroepiandrosteron je »prohormon«, ki je zaslužen za nastanek številnih drugih hormonov. V večji meri se tvori v nadledvični žlezi, nekaj tudi v jajčnikih in modih. DHEA vpliva na imunski sistem in kakovost spanca ter pomembno blaži sindrome stresa in izgorelosti. Raven tega hormona je najvišja v najstniških letih, z leti pa počasi upada, tako okrog 60. leta znaša le še desetino prvotne vrednosti. DHEA pomembno vpliva na spolno slo posameznika, prav tako na celostno počutje in energijo. »Pri zdravih ženskah sta glavna moška spolna hormona dehidroepiandrosteronsulfat (DHEAS) in dehidroepiandrosteron (DHEA). Moški spolni hormoni so pri ženskah pomembni zaradi učinkov na spolno funkcijo (predvsem spolno slo in vzburjenje), kostno presnovo in spoznavne funkcije. Njihov učinek na spolno funkcijo je sicer manj raziskan in pojasnjen kot pri moških, vseh odgovorov še nimamo. Opravljene raziskave niso vedno potrdile povezave med koncentracijami moških hormonov in spolno funkcijo oz. drugimi izidi, tako da je stanje njihovega pomanjkanja pri večini žensk vprašljivo diagnosticirati,« pojasnjuje sogovornik in v nadaljevanju doda, da je pomanjkanje moških spolnih hormonov pogosto predvsem pri ženskah po odstranitvi obeh jajčnikov, pri tistih z addisonovo boleznijo ali ob motnjah delovanja hipofize: »Zaradi pomanjkanja dokazov nadomeščanja DHEA ali drugih moških spolnih hormonov pri ženskah v endokrinoloških ambulantah rutinsko ne izvajamo, pri redkih indikacijah pride v poštev poskus zdravljenja.«

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

SVETLINOVO OLJE v kapsuli, OMEGA 6

Avstralski proizvod od leta 1938. s certifikatom GMP (dobra proizvodna praksa)

Že naše babice so poznale svetlinovo olje.

- pomaga uravnati ravnovesje hormonov
- podpora dobremu počutju v menstrualnem ciklu in menopavzi
- pomaga ohraniti zdravo kožo, lase in nohte

Ne vsebuje laktoze, glutena, sladkorja. Primerna tudi za vegane in vegetarijance.



Gratis poštnina (2 kosa), 1 kapsula le 0,33€. Odlična kvaliteta z najboljšo ceno!

www.dodajprehrani.si | 070 557 788 #pazimnase

Kisikov tretma in njegovi izjemni učinki na zdravje



Svetlana Jelić, dipl. med. sestra s specialnimi znanji in glavna medicinska sestra, je ena od sedmih operaterk, ki v medicinskem centru Holmed izvajajo hiperbarični kisikov tretma.

V okviru škojeloške zasebne zdravstvene ordinacije Holmed, d. o. o., deluje tudi hiperbarični center. Pri tretmaju v kisikovi komori zaradi dodatnega kisika prihaja do številnih pozitivnih učinkov na telesno in duševno zdravje. Tretmaje uporabljajo osebe, ki se želijo boljše počutiti in upočasniti proces staranja, športniki, menedžerji ter ljudje z različnimi bolezenskimi stanji, kot so diabetes, anemija, kapi, avtizem, zlomi, vnetja ... Preizkusite pozitivne in lepotilne učinke »dopinga« s kisikom in izkoristite praznično decembrsko ponudbo 2 + 1 gratis.

Kako je videti tretma?

Pred vstopom v komoro odstranite ves nakit in ličila ter se preoblečete v posebno obleko iz stoodstotnega bombaža, ki jo zagotovimo mi. Občutek je podoben potapljanju ali potovanju z letalom. Med tretmajem v našem prijetnem ambientu ste stalno pod nadzorom.

Komu je namenjen kisikova tretma in kakšni so učinki?

Tretma se priporoča vsem, tako zdravim kot bolnim. Namenjen je preprečevanju in izboljšanju številnih obolenj ter izboljšanju splošnega počutja in sprostitvi. Pri športnikih se izboljša koncentracija in poviša raven energije. Tretma tudi upočasnjuje proces staranja, ker kožo nasiči s kisikom. Dokazano zmanjša celulit, strije, izboljša elastičnost kože in prepreči pojav novih gub. Uporabljajo ga tudi menedžerji, ker jim tretma zniža raven stresa. Zanje je že to samo po sebi tretma, da se odmaknejo od vsakdanjih misli in skrbi, da ne gledajo na telefon, da se tudi miselno sprostijo ...

Kakšne izkušnje imate z obolenji?

Znanstveno je že dokazano, da kisikov tretma pomaga pri diabetesu (denimo preprečuje amputacijo prstov), avtizmu in okrevanju po možganski kapi. Dobre izkušnje imamo tudi pri zmanjšanju vnetij, pri hitrejšem celjenju zlomljenih kosti, odpravi neplodnosti ... Omenim naj zgodbo Tinkare Oblak, učiteljice joge in turistične vodičke, ki je zapisala: »Že ob prvem obisku sem pri posvetu s svetovalko izvedela še veliko več o pozitivnih učinkih komore. Sama izkušnja je bila odlična. Naslednjič sem se po nasvetu svetovalke odločila za odvzem krvi, da bi preverila, kako se na tretma odziva moje pomanjkanje železa. Po dveh obiskih so moje vrednosti poskočile, tako da sem učinke preverila še s testiranjem krvnih vrednosti, za kar se je izkazalo, da je tretma res dragocen. Osebnost bom na kisikov tretma hodila v Holmed, saj so me prepričali s svojo profesionalnostjo, prijaznostjo, strokovno usposobljenostjo in za uporabnika najpomembnejše, z

rezultati, ki jih občutim, odkar hodim na kisikove tretmaje.«

Kaj je vaša prednost pred drugimi hiperbaričnimi centri?

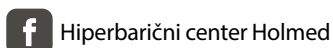
Z vsako stranko se pred tretmajem pogovorimo, vprašamo, kaj si želi, kaj pričakuje in ali so kakšne zdravstvene posebnosti. Npr. v primeru, da ima stranka zamašeno uho, ji ga speremo, da lahko med tretmajem izenačuje pritisk. Imamo stranke, ki nam zaupajo zato, ker smo zdravstveno in strokovno usposobljeni. Po vsakem tretmaju dobijo še individualno prilagojen vitaminski dodatek ter v okviru trenutne akcije tudi brezplačno analizo krvne slike. Imamo namreč svoj laboratorij, tako da stranki ni treba hoditi v zdravstveni dom. Skratka, želimo doseči sinergijo: da se človek sprosti, pravilno diha, da ga oskrbimo s kisikom in vitamini, ki mu jih primanjkuje. Trenutno imamo do konca decembra praznično akcijo 2 + 1 gratis, pri nas pa je možno dobiti tudi darilni bon 'Podari zdravje', s katerim lahko stranke obdarijo svoje bližnje.



Preizkusite zdravilne učinke kisika



Laboratorij:
laboratorij@holmed.si, 04 517 01 73
Hiperbarični center Holmed:
hiperbarika@holmed.si, 064 259 000



POSEBNA PONUDBA
HIBERBARIČNI TRETMA 2 + 1 GRATIS IN BREZPLAČEN
PREGLED KRVNE SLIKE.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABC

- A** Andropavza je stanje, kjer se pokažejo simptomi pomanjkanja moškega spolnega hormona testosterona.
- B** Ženske pojava menopavze ne morejo preprečiti, moški pa lahko upad testosterona upočasnijo.
- C** Andropavza se pojavi pri moških med 45. in 55. letom.

Raven testosterona po 50. letu



Borut Gubina, dr. med., specialist urologije

Andropavza je pojav, v neki meri precej podoben ženski menopavzi, zato se ga je oprijel tudi naziv 'moška mena'. Običajno se pri moških pojavi med 45. in 55. letom ter je posledica postopnega upada testosterona. Najpomembnejši androgeni hormon odigra pomembno vlogo pri preobrazbi fantov v moške, zato se lahko njegov upad odraža s simptomi na različnih ravneh, od čustvenih do vedenjskih. Za razliko od žensk pa lahko moški z zdravim načinom življenja storijo marsikaj, da ublažijo znake andropavze oz. se ji v celoti izognejo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Testosteron je najpomembnejši spolni hormon v telesu moškega, pod vplivom nadzornega centra v možganih pa ga proizvajajo leydigove celice v modih. Kar 98 % testosterona v krvi je vezanega na beljakovine in predstavlja manj aktivno obliko testosterona.

Po drugi strani je prosta oz. nevezana oblika tega androgenega hormona hormonsko najbolj aktivna. Testosteron je pomemben za začetek in konec pubertete, saj skrbi za razvoj sekundarnih moških spolnih znakov, bodisi povečanje mišične mase, poraščenost, nižji ton glasu itd. Tudi v odrasli dobi ohrani svoj status najpomembnejšega androgenega hormona. Ob delovanju testosterona pride do razvoja zunanjih spolnih znakov, prav tako pa igra pomembno vlogo pri spolnih funkcijah (erekcija, spolna sla, proizvodnja semenčic...). Poleg tega povečuje mišično maso in moč, zavira kostno razgradnjo, spodbuja tvorbo kostnine in povečuje mineralno kostno gostoto kosti. Spodbuja tvorbo rdečih krvničk v kostnem mozgu in povečuje njihovo število v krvi. Njegovo ravnovesje pa deluje tudi na razpoloženje ter splošno dobro počutje.

Pomanjkanje testosterona v obdobju pubertete

Pomanjkanje testosterona se lahko pojavi že v času pred puberteto. T. i. hipogonadizem, ki se lahko pojavi tudi v kasnejših obdobjih kot posledica številnih dejavnikov, je posledica nezadostnega izločanja testosterona iz mod. Posledice se lahko odražajo v majhnosti mod, penisa ali prostate, tudi v komaj opazni poraščenosti in povečanem tkivu dojke. Lahko pride do izostanka mutiranja, namesto dviga mišične mase pa telo razvije evnuhoidno telesno konstitucijo. Vzroki za nastanek hipogonadizma pred začetkom pubertete so predvsem posledica genetskih dejavnikov, redkeje vnetij. Nižje ravni testo-

sterona v odrasli dobi so lahko posledica jemanja posameznih zdravil ali zdravljenja, med povzročitelji pa so tudi nekatera bolezenska stanja (sladkorna bolezen, KOPB, srčno popuščanje...). Zelo pomemben dejavnik pri tem je tudi zdrav življenjski slog, medtem ko staranje ne igra tako pomembne vloge kot pri nežnejšem spolu. Ženske pojava menopavze ne morejo preprečiti, moški pa lahko s primernim življenjskim slogom upad testosterona upočasnijo.

Po 30. letu se raven testosterona v krvi zmanjša za odstotek letno

Raven androgenih hormonov s starostjo postopoma upada. Postopen upad testosterona pod mejo, ko se pokažejo že omenjene spremembe, označujemo z izrazom andropavza. Beseda izvira iz grških besed »andros« (moški) in »pausis« (konec). Raven testosterona začne upadati že po obdobju pubertete, po 30. letu starosti se raven testosterona v krvi zmanjša v povprečju za odstotek letno, po 40. letu pa je letni upad kar 1,6-odstoten. Odstopanja v koncentraciji testosterona se najopazneje pokažejo po dopolnjenem 50. letu, nedavna raziskava Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) pa je pokazala le še 10-odstotno raven androgenih hormonov pri 70-letniku. »Andropavza je stanje, kjer se pokažejo simptomi pomanjkanja moškega spolnega hormona testosterona. Ti simptomi so nervoza, zmanjšanje moči, znižana spolna sla, razdraženost, slabo počutje, depresija, težave s spominom, slab spanec in vročinski oblivi. Pojavlja se lahko po 30. letu in je lahko posledica delovanja več dejavnikov. Glavni

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

proizvajalec testosterona so moda in če so ta slabo delujoča, torej z malo tkiva, je lahko izdelava hormona slabša,« pojasnjuje **Borut Gubina, dr. med., specialist urologije**, in v nadaljevanju našteje še nekaj dejavnikov, ki vplivajo na raven tega androgenega hormona: »Na izdelavo hormona testosterona vplivajo tudi splošno počutje, zadovoljstvo v življenju, zadovoljstvo z doseganjem ciljev, ki si jih zadamo, telesno težo in količino maščobnih zalog v telesu. Bolj kot je življenje v ravnovesju, močnejša je zmožnost izdelave testosterona.«

Izguba mišične mase, upad spolne sle, motnje erekcije ...

Andropavza se pojavi pri moških med 45. in 55. letom ter se odraža z nekaterimi že omejenimi znaki. Poleg občutnega upada spolne sle, posledičnega upada spolnih odnosov in znižane količine izbrizganega semena pa lahko pride tudi do motenj erekcije. Pri 50. letih ima namreč le te približno 8 % moških, pri 65. letih 20 %, pri 70. letih pa že skoraj 40 % moške populacije. Opazne so tudi spremembe v telesni zgradbi, ki se kažejo z manjšo telesno in obrazno poraščenostjo, kosti postanejo krhke in lažje lomljive. Mišično maso nadomešča maščobno tkivo. Seveda je razumljivo, da v procesu naravnega staranja prej ali slej pride do tovrstnih znakov, a so v primeru hormonskega neravnovesja še bolj izraziti in preuranjeni. Tako kot v ženski menopavzi se lahko pojavijo vroča oblivanja in pospešeno potenje, spremembe pa se kažejo tudi na počutju. Anksioznost, motnje koncentracije, nespečnost, zmedenost, depresija, utrujenost so lahko pogosti spremljevalci znižanih koncentracij testosterona. »Zanimivo je, da znake ljudje težko prepoznajo, saj nastajajo počasi, v valovih in lahko rečemo, da v andropavzo tonemo počasi. Šele ko je stanje zelo izraženo, se lahko zavemo, da je stanje kasno,« opozarja sogovornik. Simptomi so pogosto pogojeni s stresom in življenjskim slogom, bodisi prehrano in telesno vadbo ter izpostavljenostjo strupenim snovem v okolju.

Pomanjkanje testosterona kot posledica bolezenskih stanj in zdravljenj

Kot omenjeno, je lahko upad ravni testosterona tudi posledica nekaterih zdravljenj in bolezenskih stanj. Kronično pomanjkanje testosterona je lahko posledica kemoterapij ali obsevanj ob zdravljenju rakavih obolenj ter motenj v hipofizno-hipotalamičnem področju. Med dejavniki, ki lahko vplivajo na upad ravni testosterona, so tudi bolezenska stanja, na primer sladkorna bolezen in srčno popuščanje, pa tudi zdravila za zdravljenje nekaterih rakavih obolenj, recimo tistih na prostati. »Pri zdravljenju raka prostate uporabljamo po drugi strani zdravila, ki odzamejo učinke testosterona iz telesa, saj je to ena vrsta zdravljenja. Vpliv zdravil na delovanje možganov in aktivacije osi je možen neželen učinek, tudi

»Na izdelavo hormona testosterona vplivajo tudi splošno počutje, zadovoljstvo v življenju, zadovoljstvo z doseganjem ciljev, ki si jih zadamo, telesno težo in količino maščobnih zalog v telesu. Bolj kot je življenje v ravnovesju, močnejša je zmožnost izdelave testosterona.«

operacije na možganih, modih so lahko vzrok,« pojasni dr. Gubina in nadaljuje: »Na izdelovanje testosterona vpliva hormonska os, kjer možgani izdelujejo aktivacijske molekule, ki sprožajo izdelovanje hormona v tkivu testisov. Če pride na tej povezavi kaj vmes, lahko ravni testosterona padejo.« Vrednosti testosterona je mogoče določiti le laboratorijsko, na tešče in v odsotnosti akutnih obolenj, ki bi lahko povzročile njegov predhodni padec. Meritve pod standardiziranimi pogoji potekajo dvakrat, če je nizka vrednost testosterona v obeh primerih potrjena, je treba zaradi celostnega zdravlja raven tega androgenega hormona kar najbolj uravnovesiti. Bistvenega pomena pri tem je zdrav življenjski slog, v posameznih primerih se priporoča tudi nadomeščanje testosterona.

Kako zdrav način življenja z uravnoteženo prehrano in zadostno mero gibanja vpliva na raven testosterona?

S primernim gibanjem in prehrano se namreč sproži razgradnja maščobnega tkiva, ki vsebuje velik delež aromataze, slednja pa iz testosterona proizvaja estrogen. Že nekaj kilogramov lahko močno zmanjša sam proces pretvorbe in dvigne raven testosterona. Poskrbite, da gibanje postane stalnica v

vašem življenju, saj predstavlja dolgoročno naložbo v boljše zdravje in dobro počutje. Na vrhuncu telesne dejavnosti se raven testosterona dvigne za kar tretjino, a se je s športom treba redno ukvarjati, sicer hitro spet pade na izhodiščno vrednost.

Kaj še lahko storimo sami?

Pri lajšanju simptomov andropavze oz. v izogib le tej si lahko pomagata tudi sami. V jedilnik vključite živila z vsebnostjo cinka in vitamina B6, ki pomagata pri tvorbi testosterona. Cink spodbuja encime, ki vplivajo na proizvodnjo testosterona, ter zavira aromataze, ki testosteron pretvarjajo v estrogen. Uživate bučna semena, sezam, lečo, morske ribe, morske sadeže in pusto meso, vitamin B6 pa najdete v bananah, avokadu, čičeriki, krompirju ter tunini. Tudi sadje in zelenjava blagodejno delujeta na raven testosterona – zelenjave iz družine križnic, recimo, preprečujejo pretvorbo testosterona. Poskrbite za svoje zdravje. Ne pozabite na primerno tekočino in se izogibajte nezdravim navadam, kot sta kajenje in uživanje velikih količin alkohola. Zmanjšajte vnos nasičenih maščob in se odpovejte hitro pripravljani hrani ter živlom z visokim glikemičnim indeksom, ki pospešujejo kopičenje maščobe v telesu.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

Največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani

Hrvatski trg 1,
1000 Ljubljana

www.proloco-medico.si

ABC

- A** Človeški organizem brez ščitnice lahko deluje, brez ščitničnih hormonov ne.
- B** Ščitnične bolezni pogosteje prizadenejo ženske kot moške.
- C** Ob pomanjkanju ščitničnih hormonov se lahko pojavijo težave z zanositvijo.

Ščitnica, ključna za delovanje telesa



Irina Knežević, dr. med., spec. nuklearne medicine

Golšavost je bila svojčas pogosta bolezen ščitnice, z zakonsko opredelitvijo jodiranja kuhinjske soli pa je na slovenskih tleh postala praktično preteklost. Če je primerov golšavosti le še peščica, pa zato narašča število bolezni, ki so posledica nepravilnega delovanja ščitnice. Vse več primerov je zagotovo tudi posledica temeljitejših zdravstvenih praks, vse pogostejših ultrazvočnih preiskav vratu in laboratorijske raziskave. Oslabljen delovanje ščitnice teži približno petino žensk v rodni dobi (motnje v delovanju pri tem niso nujna posledica), medtem ko zaradi čezmernega delovanja ščitnice pomoč vsako leto poišče približno dva odstotka Slovencev.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ščitnica je majhna endokrini žleza metuljaste oblike, ki leži na sprednji strani vratu. Nahaja se tik pod adamovim jabolkom in jo sestavljata dva režnja, levi in desni, ki ju povezuje istmus. Čeprav bi človeški organizem brez ščitnice kot

take lahko deloval, pa tega ne moremo trditi za ščitnične hormone. Ščitnica tvori hormona tiroksin (T4) in trijodotironin (T3), ki se vključujeta v vse nujne presnovne procese, poleg tega izloča tudi kalcitonin, ki igra pomembno vlogo pri homeostazi kalcija v telesu. Vse celice v telesu sestavljajo tudi receptorji za ščitnične hormone, ki pospešujejo presnovne procese in so ključnega pomena za zdrav razvoj in rast tkiv, zato se nepravilno delovanje te metuljaste žleze izrazito odraža tudi na našem organizmu. Pomanjkanje ščitničnih hormonov se lahko odraža z vrsto sistemskih bolezni, od osteoporoze do bolezni srca in ožilja ter kronične utrujenosti. Ščitnični hormoni pomembno vlogo odigrajo tudi v rodni dobi ženske, zato lahko nepravilnosti vodijo v nastanek cist na jajčnikih ali maternici, tudi na prsih. Ob pomanjkanju ščitničnih hormonov imajo lahko ženske težave z zanositvijo, pa tudi težave med nosečnostjo in med porodom ter dojenjem. Ob pojavu simptomov in suma na moteno delovanje ščitnice krvna slika razkrije raven hormona tirotropina (TSH). Če je ta previsoka oz. prenizka, se v laboratoriju določijo še vrednosti tiroksina (T4) in trijodotironina (T3). Če se sum izkaže za utemeljenega, vas osebni zdravnik napoti k tirologu, ki opravi pregled z ultrazvokom in s krvnim testom preveri še protiščitnična telesa, s katerimi ovzre ali potrdi avtoimunsko vnetje ščitnice.

Zakaj so ženske bolj podvržene tveganju za nastanek težav s ščitnico?

Znano je, da ščitnične bolezni pogosteje prizadenejo ženske kot moške, ker pa gre za precej kompleksno tematiko, enozvočnega

razloga za to ni. »Zdravstveni strokovnjaki ne morejo določiti točnih sprožilcev za napade imunskega sistema. Ena izmed teorij ženski imunski sistem povezuje s placento. Po tej teoriji naj bi bilo žensko telo v celoti podrejeno rodnosti. Pred uvedbo kontracepcije so namreč ženske imele veliko otrok. Ko posteljica med nosečnostjo raste, organ pošlje signale materinemu imunskemu sistemu, da spremeni svojo aktivnost tako, tako materino telo ne zavrne posteljice in ploda, kar lahko pomeni celo »izpad« imunskega sistema na različne načine ali v različnih časovnih obdobjih. Pomanjkljiva imunost naredi telo bolj dovzetno za patogene, ki lahko škodujejo zarodku. Dandanes imajo ženske v povprečju precej manj otrok kot nekoč, čemur se naše telo še ni povsem prilagodilo, posledica pa naj bi bil nestabilen imunski sistem. Ta se odziva tudi, kadar telesu ne preti nikakršna nevarnost, kar je povod za avtoimunske bolezni. Seveda pa je to le ena od teorij, ki še ni potrjena,« pojasni **Irina Knežević, dr. med., spec. nuklearne medicine**, z oddelka za radiologijo Splošne bolnišnice Slovenj Gradec in doda, da obstaja še vrsta drugih teorij, ki razlagajo izrazitejšo občutljivost žensk za avtoimunske bolezni, kakršna je hashimotov tiroiditis.

Hipotiroidizem

Oslabljen delovanje ščitnice imenujemo hipotiroidizem oz. hipotiroza, kjer gre za skupen znak, ki nakazujejo na pomanjkanje ščitničnih hormonov. Pogosti vzrok, ki privede do poslabšanega delovanja ščitnice, je vnetje ščitnice. Najpogostejše je avtoimunsko vnetje ščitnice – hashimotov sindrom.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Prav tako je lahko oslabiljeno delovanje posledica zdravljenja hipertirodizma z radioaktivnim jodom ali kirurške odstranitve ščitnice (jemanje nadomestnih hormonov), ob čemer se uniči ali odstrani del žleznega tkiva. Eden izmed razlogov je lahko tudi pomanjkanje joda v prehrani, medtem ko je hipotirodizem le redko posledica motenj v delovanju hipofize, ko pride do neustreznega izločanja količine TSH-ja. Simptomi oslabiljenega delovanja ščitnice se kažejo kot utrujenost, slaba koncentracija, občutek mrazenja, zaprtje, otekanje, luščenje kože, zvišane vrednosti krvnega tlaka in upočasnen krvni ritem, pogosto tudi s pospešenim pridobivanjem kilogramov.

Hashimotov sindrom

Hashimotov sindrom oz. kronični limfocitni tiroiditis je bolezenski pojav, ki nakazuje na povečano koncentracijo protiščitničnih protiteles in posledično oslabiljeno delovanje ščitnice. Razvije se vnetje, pride pa tudi do poškodbe ščitnične žleze, ki začne slabeti, kar onemogoča njeno normalno delovanje. Omenjeni sindrom se pogosteje pojavlja pri ženskah, največkrat med 45. in 65. letom, v zadnjem času tudi pri mlajših. Po nekaterih podatkih naj bi imela hashimotov sindrom vsaka peta Slovenka. Poglavitni razlog za njegov razvoj je predvsem genetske narave, k temu prispeva tudi prisotnost drugih avtoimunskih bolezni in posameznih bakterijskih okužb. Oslabitev ščitnice lahko povzročijo tudi motnje delovanja imunskega sistema, pa tudi posamezni toksini, ki jih zaužijemo s hrano, amalgamskimi zalivkami itd. Pogosta težava te vrste tiroiditisa je, da zaradi dokaj splošnih znakov simptome pripisujemo stresu in naglemu življenjskemu ritmu, zato je diagnoza pogosto postavljena šele naknadno. Naraščanje telesne teže, izpadanje las, krhki nohti, zmanjšana spolna sla, motnje koncentracije, bledica, oslabiljeno delovanje imunskega sistema, utrujenost in slabo razpoloženje so le nekateri izmed simptomov. Kar petina vseh bolezni ščitnice se odkrije povsem naključno. Bolezensko stanje se v tem času lahko razvije v resnejše težave, v nekaj letih pride tudi do kroničnih poškodb ščitnice.

Hipertirodizem

Hipertirodizem oz. hipertiroza sta pojma, s katerima označujemo izpostavljenost tkiv čezmernim koncentracijam ščitničnih hormonov. Tudi čezmerno delovanje ščitnice neposredno vpliva na naš organizem. V večji meri je vzrok za to avtoimunsko obolenje ščitnice - basedowova (basedovka) oz. gravesova bolezen. Vzrok za nastanek bolezni je v večji meri genetske narave, zaradi obolenja pa imunski sistem tvori protitelesa, ki stalno dražijo ščitnične celice, posledica je čezmerna tvorba ščitničnih hormonov oziroma njeno čezmerno delovanje. Tudi v primeru pojava avtonomnega tkiva ščitnice (klon celic), ki ni odzivno na običajne meha-

»Nove raziskave kažejo na izrazito slab vpliv industrijskega sladkorja v prehrani, ki škoduje delovanju celega telesa, prav tako slabo vpliva tudi na delovanje ščitnice.«

nizme delovanja, pride do čezmernega izločanja ščitničnih hormonov. Pojav je pogostejši pri starejših bolnikih. Vzrok za čezmerno delovanje ščitnice je lahko tudi čezmeren vnos joda, ki je lahko posledica uživanja nekaterih zdravil. Hipertirodizem je v redkih primerih lahko posledica vnetja ščitnice, še redkeje je povezan z drugimi avtoimunskimi obolenji, kakršna sta vitiligo in perniciozna anemija. Hipertiroza se sprva odraža z napetostjo, nespečnostjo, čezmernim potenjem, tresenjem, tudi izgubo telesne teže in pospešeno prebavo ter srčnim utripom. V primeru, da bolezen ostane neprepoznana, se lahko simptomi stopnjujejo s povečano ščitnico, bolezen pa lahko prizadene tudi zunanje očesne mišice, posledica so izbuljena zrkla.

Kako lahko na delovanje ščitnice vpliva prehrana?

V zadnjem času se vse več raziskav pogloblja v učinek uravnotežene prehrane na blaženje simptomov nepravilnega delovanja ščitnice oz. na popolno ozdravitev bolezni. Sogovornica dr. Knežević verjame, da razen tega, da s prehrano zagotovimo le zadosten vnos joda, ki uravnava velikosti in delovanje ščitnice, v veliki meri vplivamo tudi na delovanje celotnega telesa, posledično tudi na pravilno delovanje ščitnice. »Dnevni potrebami zadostimo že s 6–7 g ustrezne jodirane soli. Kajenje škodljivo vpliva na delovanje ščitnice, zato ga v vseh primerih odsvetujemo, predvsem pa pri basedovki, kjer negativno vpliva na zdravljenje že tako zahtevnega stanja, kot je ščitnična orbitopatija. Nove raziskave kažejo na izrazito slab vpliv industrijskega sladkorja v prehrani, ki škoduje delovanju celega telesa, prav tako slabo vpliva tudi na delovanje ščitnice,« svari sogovornica. V teku so številne raziskave, ki raziskujejo korelacijo med prehrano, življenjskim slogom in boleznimi ščitnice, zato bo v prihodnosti na voljo še več uporabnih znanj, ki bodo v pomoč pri preprečevanju in zdravljenju. Če so težave s ščitnico že prisotne, dr. Knežević svetuje previdnost pri uživanju prehranskih dodatkov, predvsem tistih z vsebnostjo joda, saj lahko prekomerne količine joda v posameznih primerih povzročijo več škode kot koristi.

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Zelena stran



Kirurgija

Kirurški center Toš
Artrioskopija, 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

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.

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.

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH
Nudimo LASULJE na naročilnico ZZS tudi brez doplačila, kape, rutke.
Lilekova 2, Celje, tel.: 03 490 01 02
Rimska cesta 19, Ljubljana, tel.: 08 205 96 70
www.lasulje.net

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

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

ALPETON slušni aparati
Metelkova 11, Ljubljana
tel.: 01 438 55 15
www.alpeton.si
Brezplačno preizkusite sluh ter najnovejše pametne slušne aparate.

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

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

Skrivnost dobre presnove

Biostile®



REDNA CENA 83,50 EUR
AKCIJSKA CENA **63,80 EUR**
POŠTNINA BREZPLAČNA

**Carbo Digest
Liquid Prebiotics
DARILO Protex čaj**

KLINIČNO
TESTIRANO

SVOJ PAKET NAROČITE NA
080 88 44 | www.biostile.si

Lekarne | Specializirane trgovine

Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

Težave z želodcem in prebavnim traktom so v današnjih časih nadloga mnogih. Način življenja, stresne situacije, nekvalitetna prehrana, antibiotiki in zdravila, pa niso ravno v pomoč. S starostjo pa gre vse samo še na slabše.

Dokazano je, da po 50. letu, kar 75% ljudi primanjkuje prebavnih encimov.

Pomanjkanje prebavnih encimov vodi v slabo presnovo hrane, bolečine v želodcu, napihnjenost, spahovanje. Izjemno veliko ljudi pesti gastritis, rana na želodcu, preveč želodčne kisline, želodčna kila ali refluks.

Zdravila. Škodujejo ali koristijo?

Tovrstne težave večinoma rešujemo z zdravili, ki hitro zmanjšajo bolečine, vendar naredijo na želodcu oblogo, ki onemogoča izločanje prebavnih encimov. Hrana se zaradi tega slabše presnavlja, jetra in trebušna slinavka pa sta posledično še dodatno obremenjena.

Glavni razlog za želodčne težave je manko želodčne kisline in prebavnih encimov.

Občutek napihnjenosti, utrujenosti, slabost, spahovanje, zaprtost, driska,

vse to so znaki primanjčovanja prebavnih encimov. Ne presnovljena hrana se odlaga na črevesju in je idealna podlaga za razvoj glivic in bakterij. Iz tega se lahko razvijejo razna vnetja kot so gastritis, razdražljivo črevesje, putika ali krono obolenje.

Rešitev je v dodajanju prebavnih encimov.

Če želimo vzpostaviti pravilno presnovo in se izogniti napihnjenosti in njenim posledicam je pametno, da v svoje telo povečamo vnos prebavnih encimov.

Biostile je v sodelovanju s kardiologom dr. Tomislavom Majičem razvil izjemen izdelek Carbo Digest, ki vsebuje celoten spekter prebavnih encimov naravnega izvora. S Carbo Digestom se boste izognili mnogim težavam s prebavo.

V kombinacijo smo v prazničnem času dodali tudi **Liquid Prebiotics, napitek, ki v 8-ih tednih dokazano zmanjša prepustnost črevesne stene za kar 23%**. Liquid Prebiotics vsebuje prebiotike arabinogalaktan, inulin in betaglukan.

Prebiotiki podprejo normalno prebavo ter spodbudijo tvorbo

prebavnih sokov in razvoj bifidobakterij. Na ta način se uravnovesi črevesna mikrobiota, izboljša se presnova in zmanjša se napihnjenost, utrujenost. Okrepi se tudi splošna odpornost.

Saj veste, 80% zdravja se nahaja ravno v črevesju in urejena črevesna mikroflora je temelj zdravja. Zato je zanjo potrebno poskrbeti!

*Liquid Prebiotic je primeren tudi za otroke, priporočljiv pa je še posebej v zimskih dneh, saj bodo vaši otroci z močno črevesno floro veliko bolj odporni na prehlade in bolezni.

Presnovo lahko še dodatno podprete s klinično testiranim Protex čajem, ki je paketu priložen kot DARILO. Čaj je prijetnega okusa in lahko se ga pije čez dan, saj njegov blagodejni učinek pozitivno vpliva na prebavo, preprečuje napihnjenost in stimulira peristaltiko.

Zagotovite si ugodno kombinacijo v mesecu decembru in izboljšate presnovo, ki je temelj zdravja.

Vaš Biostile

Vpliv petih prehranskih dopolnil, v kombinaciji z restriktivno dieto, na metabolični sindrom pri prekomerno težkih in debelih odraslih osebah, izvedena v letu 2022 na 120 osebah [ClinicalTrials.gov Identifier: NCT05333315]



Vsebina

- 4 Prebavne težave ob praznovanju
- 6 Ko želodec nagaja
- 8 Čik pavza z zdravnikom lahko reši življenje
- 10 Bolezen težke sape
- 13 Od diagnoze do remisije
- 16 Telesne spremembe, ki jih prinaša nosečnost
- 20 Hernija diska
- 23 Nošenje kontaktnih leč pozimi
- 26 Škodljiv vpliv pitja alkohola na telo
- 28 Probiotiki, prebiotiki in postbiotiki
- 30 Zakaj hodijo Slovenci po donatorske celice v tujino?
- 32 Vpliv nepravilnih funkcij obraza in ust
- 35 PRILOGA: SVET HORMONOV
- 35 Menopavza, znanilka sprememb
- 38 Neravnovesje spolnih hormonov
- 42 Raven testosterona po 50. letu
- 44 Ščitnica, ključna za delovanje telesa

ILLY SHOP DARILA, POLNA OKUSA IN STILA

V trgovini ILLY SHOP in spletni trgovini espresso.si boste našli vrsto idej za novoletna darila. Med izvorno oblikovanimi kavnimi aparati, vrhunsko kavo illy, čaji Dammann Frères in prvovrstnimi čokoladami Domori je gotovo kaj takega, kar bo razveselilo vaše najbližje. Ne pozabite tudi sebi pokloniti užitek ob dobri kavi.

ILLY SHOP, Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, T 051 620 520, www.espresso.si



LIVE HAPPILLY