

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

April 2023 Leto 18, številka 4

**Pozor, sezonske
alergije!**

**Povečana
prostata ni
več tabu**

**Spet ta
inkontinenca**

Avtizem

**Nad bolečino na
drugačen način**

Prave informacije o svojih
težavah poiščite na:

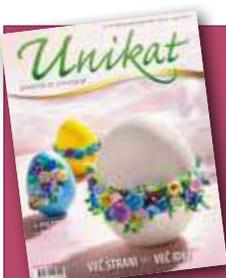
www.abczdravja.si



**PRILOGA:
Prebavila**

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



Radi ustvarjate?

Revija Unikat bo prenehala izhajati.
Sedaj je čas, da dopolnite svojo
zbirko starih števil po ugodni ceni!

www.unikat.si

KLIMATSKE NAPRAVE
IN TOPLOTNE ČRPALKE

VITANEST.SI

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
URADNI DISTRIBUTER



Omarne postelje, vgradne omare in POHIŠTVO PO MERI

Sproščeno, domače, preprosto in lahkotno. Način bivanja, ki si ga je želel občutiti mladosten par ob celotni prenovi stanovanja. Zapolnjuje ga edinstveno pohištvo iz naše delavnice.

Stanovanje v Mengšu kvadrature 56 m² v 1. nadstropju bloka, z balkonsko nišo in pogledom na bližnja polja ter Alpe, je bilo potrebno celostne prenove.

V sodelovanju z Majo Jakša smo ustvarili minimalističen dizajn pohištva v lesenem, belem in sivem dekorju, dodatno povezavo z drugim pohištvom pa vnesli z izborom svetle tkanine pri sedalnem delu. Mizne noge nepravilne oblike razbijejo monotonost, subtilno dodani elementi armatur pa prostoru dodajo eleganco in sodoben videz.

Svetla keramika in izbira belega pohištva z lesenimi poudarki v predprostoru in kopalnici ustvarita občutek svetlosti in prostornosti kljub majhni kvadraturi. Majhnost stanovanja je bila izziv, saj sta naročnika želela dovolj zaprtih shranjevalnih površin. S skrbnim načrtovanjem in izdelavo pohištva po meri nam je uspelo odlično izkoristiti vsak primeren kotiček, ob tem pa stanovanje ni prenatrpano s pohištvom.

Spomladanski veter je že zapihal, zato je idealen čas tudi za prenovu vašega doma. Za vas pripravljamo nekaj svežih idej, zato vas vabimo na ogled našega razstavnega prostora na Sejmu DOM v dvorani A2.



Oglasno sporočilo



Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca

PRILOGA: Prebavila



Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Pri distribuciji revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Letnik 18, številka 4,
april 2023

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

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 informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
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.



Pozor, sezonske alergije!

V začetku leta so nas presenetili nenavdno topli dnevi, ki lahko povzročijo, da se sezona cvetenja začne že v zimskem času. Pogosto januarja že cvetijo leske in jelše, kar občutijo predvsem tisti, občutljivi na cvetni prah omenjenih rastlin. Alergije so v zahodnem svetu precej bolj razširjene kot drugod, po podatkih Globalnega evropskega združenja za alergije in astmo, naj bi kar 80 milijonov Evropejcev imelo težave z alergijami, 30 milijonov pa z astmo. Vse od sredine minulega stoletja je bilo opaziti porast v pojavnosti alergij, dandanes pa se zdi, da se ta nekoliko umirja, a pravih dokazov za to ni. Eden izmed izrazitih dejavnikov, ki pripomore k razvoju alergij, je življenjski slog, saj vse več časa preživimo v zaprtih prostorih, izrazita dejavnika sta tudi čistoča in onesnaženost zraka. Ob vse večjem onesnaževanju zraka se namreč poviša obolevnost za sezonskim alergijskim rinitisom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Onesnažen zrak povečuje alergijski potencial cvetnega prahu, zato je onesnaževanje pomemben dejavnik pri pojavnosti sezonskih alergij. Najpogostejša alergijska bolezen v spomladanskem času je alergijski rinitis (stalni ali sezonski), ki je v poljudnem jeziku bolje znan kot seneni nahod. Alergijski rinitis je najpogosteje posledica imunskega odziva na vdihani alergen, prepoznamo pa ga po zmanjšani prehodnosti nosu, nosnem izcedku, kihanju in srbečico v predelu nosu. Če se omenjenim znakom pridružijo še očesni simptomi (solzenje, pordele veznice itd.), je govora o alergijskem rinokonjunktivitisu. Alergijski rinitis je bodisi sezonski oz. intermetentni (povzročajo ga sezonski alergeni, kot so pelod trav in dreves)

ali stalni oz. perzistentni (povzročajo ga stalno prisotni alergeni, kot so mačje ali pasje dlake, pršice, plesni). V primeru slednjega se pojavi oteženo dihanje skozi nos, ob vtekanju služi v žrelo pa sta pogosta tudi dražec kašelj in hrkanje. Kronična oteklina nosne sluznice nam onemogoča, da bi dobro zaznavali vonjave, pogosto pa stalni alergijski rinitis spremljajo tudi glavoboli, utrujenost in težave z zbranoostjo.

Kako poteka zdravljenje alergijskega rinitisa?

V primeru alergijskega rinitisa se je nujno izogniti stiku z alergenom, v času cvetenja alergene rastline se tako izogibamo gibanju na prostem (cvetnega prahu v zraku je največ v lepem in sončnem vremenu, manj po dežju), pomembno pozornost pa je treba posvetiti tudi zračanju domovanja in sušenju perila na prostem. Ker je izogibanje alergenu običajno neuspešno, v naslednjem koraku bolezen zdravimo z zdravili. »Najprej se poskusimo izogniti alergenom, kar redko zadošča. Blage in občasne težave odpravimo z antihistaminikom v obliki tablet, kapljic za oči ali prišila za nos. Pri hujših in trajnih težavah ali če človek zaradi tovrstnih težav ne more normalno spati ali delati, zaradi zamašenega nosu, pa je bolj priporočljivo uporabljati protivnetno/protialergijsko zdravilo v obliki prišila za nos. Pri tem je zelo pomembna tehnika uporabe. Pred uporabo prišila nos nujno speremo. Potem sklonimo glavo. Z desno roko vstavimo prišilo v levo nosnico in obratno. Ko popršimo, ne vdahnemo preveč, ampak naredimo normalen, miren vdih. Če redno jemamo nosnih prišil ne zadošča, potem je možno tudi zdravljenje z imunoterapijo z alergenom,« pojasnjuje **doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., specialistka interne medicine in pnevmologije** z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Kljub zdravljenju lahko pride do razvoja pridruženih

bolezni, kot so sinusitis (vnetje obnosnih sinusov), konjunktivitis (vnetje očesne veznice), faringitis (vnetje žrela), laringitis (vnetje grla) ali otitis (vnetje srednjega ušesa).

Sinusitis ali vnetje obnosnih sinusov

Sinusi so z zrakom napolnjene votline v lobanjskih kosteh. Nos in obnosne votline so tesno povezani med seboj, ob zamašenem nosu pa se lahko zamašijo tudi obnosne votline – sinusi. Ob tem lahko začne v njih zastajati tekočina, ki obnosne votline spremineni v gostoljubno okolje za razvoj bakterij, a pojavi akutnih bakterijskih rinosinuzitov so redki (2–3 % od vseh akutnih obolenj nosne votline). »Pri sinusitisu gre za vnetje sluznice v sinusih. Sinusi so votline v lobanjskih kosteh. Verjetno so evolucijsko nastale zato, da lobanja ni pretežka in da glavo lažje držimo pokonci. V sinusih je enaka sluznica kot sicer v nosu in se z nosno sluznico tudi stika. Ko dobimo virusno okužbo dihal, npr. navadni prehladi, se vname tudi sluznica v sinusih. Vneta sluznica se zadebeli in povzroči, da se izvodi, torej luknjice, kjer se sinus zrači v nos, zamašijo. To se zgodi na primer zaradi prehlada, pa tudi zaradi kakršne koli druge vrste vnetja v nosu. Ko se ta luknjica zamaši, se sinus ne zrači dobro, nastaja podtlak, notri se zbira tekočina in v njej se lahko naselijo tudi bakterije. Virusni sinusitis je izjemno pogost, bakterijski pa redek,« pojasnjuje specialistka interne medicine in pnevmologije. Največkrat se prvi znaki sinuzitisa odražajo kot navaden prehlad, z zamašenim nosom in izcedkom iz nosu (sprva vodenim, kasneje gostejšim blede rumenim). Istočasno se lahko pojavi tudi obrazna bolečina v predelu oči, pogosto tudi razbolela lica. Pogost simptom je glavobol, spremljajo ga lahko povišana telesna temperatura, utrujenost, kašelj, boleče žrelo itd. Ob bolečinah v sinusih lju-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

dje pogosto mislijo, da za zdravljenje potrebujejo antibiotike. Sogovornica opozarja, da ob vnetju sinusov pogosto pride do zlorabe antibiotikov in zato svetuje: »Zaradi bolečin v sinusih je treba predvsem pozdraviti nos. Pri tovrstnih težavah pomagajo dekonjestivi, ki stanjšajo nosno sluznico, da se odprejo izvodila. Drobne luknjice, ki povezujejo nosno votlino s sinusi, se odprejo in nos se normalno prezrači. Pomagajo pri prehladu, da ne pride do sinusitisa. Vendar dekonjestivov ne smemo uporabljati več kot en teden.« Pri zaščiti vašega zdravja vam bo v pomoč ustrezna higiena rok in izogibanje obolelim posameznikom, pa tudi neprezračanim in zakajenim prostorom.

Alergijska astma se lahko ob sezoni cvetenja poslabša

Alergijski rinitis je le poredko izolirana bolezen, temveč je pogosto spremljevalec bolezenskih stanj. Več kot 80–90 % ljudi z astmo ima tako težave tudi z (ne)alergijskim rinitisom, več kot tretjina bolnikov z alergijskim rinitisom pa ima tudi simptome astme. Najpogostejša oblika je alergijska astma, pri čemer astmatične napade sprožajo alergeni iz okolja (cvetni prah, pršice ...). »Za astmo je značilno, da poteka s poslabšanji in izboljšanji. Najpogostejši sprožilci so virusne okužbe, zato so poslabšanja najpogostejša takrat, ko je največ virusnih okužb dihal, to je v začetku šolskega leta ali v zimskem času. Pri ljudeh, ki imajo alergijsko astmo, lahko pride do poslabšanja tudi v času cvetenja, ko je v zraku prisoten pelod vetrocvetnih rastlin. V spomladanskem času se stanje poslabša tistim, ki so alergični za lesko in brezo, maja in junija tistim, ki so alergični na trave, v jesenskem času pa so v ospredju alergije na zeli,« poudarja sogovornica iz goliške klinike. Tudi plesen je eden izmed dejavnikov, ki lahko povzroči alergijski rinitis in sproži alergijski odziv, problematičen za bolnike z astmo. Ta se namreč lahko ob dolgotrajni izpostavljenosti plesni poslabša, bolniki pa razvijejo alergijski odziv na plesen.

Piki žuželk in alergijski odziv

V spomladanskih in poletnih mesecih so pogostejši tudi piki žuželk, ki lahko pri nekaterih posameznikih sprožijo alergijske reakcije. Običajno sicer tovrstni piki sami po sebi niso nevarni, na mestu pika se pojavijo bolečina, rdečina in oteklina, posebna previdnost pa je potrebna, če smo na pike žuželk alergični. Do alergije privede reakcija med strupom žuželke in proti strupu usmerjenimi protitelesi. Ob prvem pikju ljudje, ki so za to bolj dovzetni, v telesu tvorijo specifična protitelesa, ta pa se vežejo na celice imunskega sistema, imenovane mastociti. Ob naslednjem pikju se strup veže na protitelesa, kar povzroči sproščanje mediatorjev iz mastocitov in privede do alergijske reakcije. Sistemska preob-

čutljivostna reakcija se odraža kot srbenje, koprivnica, oteklina ali rdečina, pridružen je praviloma pospešeni srčni utrip. V najhujšem primeru kot anafilaksija, ki se kaže z oteženim požiranjem, hripavostjo, oteženim dihanjem, stiskanjem v prsnem košu, piskanjem v prsnih, slabostjo, bruhanjem, bolečinami v trebuhu, drisko, omotico, padcem krvnega tlaka ali izgubo zavesti. V primeru slednje je potrebna nujna medicinska pomoč in zdravljenje z adrenalinom. Za preprečevanje ponovitve koristi imunoterapija, pri čemer bolnik prejema alergen, na katerega je alergičen. Sprva v manjših količinah, ki se postopoma povečujejo. Za osebe, ki so kdaj doživele anafilaksijo, je primerno, da so opremljene z adrenalinom v samoinjektorju.

Alergijski koledarček

Leska – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jelša – majhna koncentracija cvetnega prahu: januar, februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, prva polovica marca

Topol – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

Jesen – majhna koncentracija cvetnega prahu: marec, maj, junij; visoka koncentracija cvetnega prahu: april

Breza – majhna koncentracija cvetnega prahu: prva polovica marca, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica marca, april

Platana – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila

Hrast – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila, prva polovica maja

Trave – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, prva polovica julija

Trpotec – majhna koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, julij, avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica maja

Pravi kostanj – majhna koncentracija cvetnega prahu: junij, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica junija, prva polovica julija

Pelin – majhna koncentracija cvetnega prahu: julij, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: avgust

Ambrozija – majhna koncentracija cvetnega prahu: avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica avgusta, prva polovica septembra

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Ukrotite simptome alergije!

Bistveno zmanjšanje dnevne uporabe antialergijskih zdravil.

PREHRANSKO DOPOLNILLO

30 dvoslojnih tablet s prirejenim sproščanjem

Kvecedin, prašek: 150 mg
Perla, suhi ekstrakt: 60 mg
Vitamin D₃: 5 µg



MEDICINSKI PRIPOMOČEK

Pršilo za oči

Perila, suhi ekstrakt: 0,5 %
Hialuronska kislina: 0,3 %
Liposoni: 5 %

Inovativen pristop k sezonskemu alergijskemu vnetju nosne sluznice in očesnih veznic.

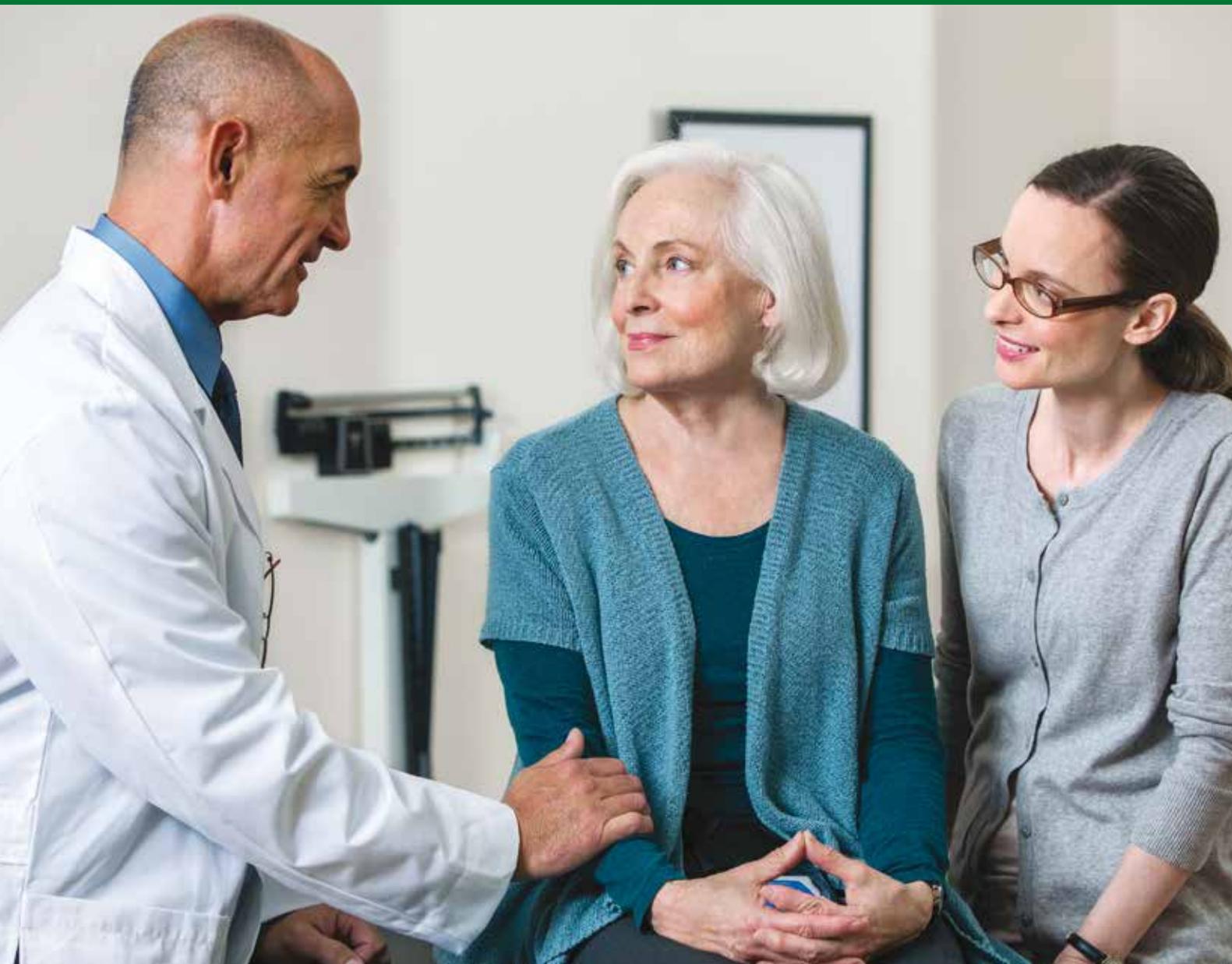
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Pripravišit spremljajte zdravila za kronsko (CKD).

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Odgovoren za tržnjo: Bonifar, d.o.o.

Napredovala oblika Parkinsonove bolezni?

- >5**  **Bodite pozorni če:**
jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan
- >2**  **imate več kot 2 uri izklopa na dan**
- >1**  **imate več kot 1 uro motečih zgibkov na dan**

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko Parkinsonove bolezni.¹



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Ko bolnik dobi zdravilo, ki nadomešča manjkajoči dopamin, občuti pomembno izboljšanje simptomov.
- B** Bolezen žal ves čas napreduje in bolnik postaja vse bolj odvisen od zunanjih vnosov dopamina.
- C** Bolnike z napredovalo obliko bolezni zdravijo s posebnimi oblikami zdravljenja.



Bolezen, ki se ne ustavi



Doc. dr. Milica Gregorič Kramberger

Parkinsonova bolezen je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen. To pomeni, da pri tej bolezni v določenih delih možganov prihaja do postopnega odmiranja živčnih celic (nevronov), v tem primeru v črni substanci v možganskem deblu. Črna substanca je predel možganov, kjer nevroni proizvajajo živčni prenašalec dopamin. Te celice so ključne za to, da ima oseba dovolj dopamina, ki zelo pomembno vpliva na zmožnost gibanja, vpliva tudi na motivacijo, doživljanje, odgovoren je tudi za sistem nagrajevanja.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Milico Gregorič Kramberger, dr. med., spec. nevrologije**, vodjo Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Za začetek je povedala, da se bolezen začne v odraslem obdobju in poteka počasi. Ko se razširi toliko, da propade približno 80 % nevronov v črni

substanci, se pri bolniku pojavijo težave, ki so najpogostejše gibalne narave. Za kakšne gibalne težave gre? »Oseba postane počasnejša v gibanju, gibanje je bolj okorno, gibi so manjšega obsega. Razvije se tudi tresenje (tremor) v mirovanju. Vse te spremembe se običajno bolj izrazijo na eni strani telesa, torej asimetrično, in tista stran po navadi ostaja bolj prizadeta kot druga ves čas bolezni. Ko bolezen napreduje, se znaki sicer razvijejo tudi na drugi strani telesa, pride tudi do težav z ravnotežjem, hoja se spremeni, lahko pride do padcev, težav z drugimi funkcijami,« razlaga dr. Gregorič Kramberger in opozori tudi na nemotorične simptome. »Že dolgo vemo, da ima parkinsonova bolezen tudi nemotorične simptome. Ti se lahko pokažejo že pred gibalnimi. Negibalni simptomi so naslednji: težave z razpoloženjem, depresija, tesnoba, bolnik ima lahko že več let prej bolečine, ki pa so drugačne od drugih bolečin in pri njih po navadi protibolečinska zdravila ne pomagajo. Veliko let pred drugimi simptomi se lahko pojavi zaprtost oziroma zapeka, voh oslabi, lahko se pojavijo spremembe pri potenju (bolnik se drugače ali bolj poti, kot se je prej). Pojavi se lahko tudi motnja spanja, kjer gre za motnjo faze REM. To je najgloblja faza spanja, pri čemer se premikajo le oči, ostalo telo je negibno. V primeru parkinsonove bolezni pa je ravno nasprotno. Oseba ima zelo nemirno spanje, ponoči kriči, brca, maha z rokami in običajno se tega sama niti ne spomni, spomnijo pa se njihovi bližnji oziroma partnerji. Bolnik ima lahko eno od nemotoričnih težav ali pa kombinacijo različnih. Vsi ti negibalni simptomi se lahko začnejo tudi skupaj z gibalnimi,« še pojasni dr. Gregorič Kramberger.

Ko bolnik dobi zdravilo, ki nadomešča manjkajoči dopamin, občuti pomembno izboljšanje simptomov. To pomeni, da se na zdravilo dobro odziva: izboljša se njegovo gibanje, okornost in počasnost gibov se zmanjšata, izboljša se tresenje. Na začetku je učinek zdravljenja zelo dober, kar dr. Gregorič imenuje »medeni tedni, meseci ali leta« te bolezni. Bolezen pa žal ves čas napreduje in bolnik postaja vse bolj odvisen od zunanjih vnosov dopamina, saj mu lastnega čedalje bolj primanjkuje. Sčasoma se odziv na zdravila spreminja: ko bolezen napreduje, zdravilo ne deluje več optimalno. Zato, kot pove naša sogovornica, menjajo zdravila, jih kombinirajo, jih odmerjajo pogostejše, ali pa prepišejo zdravila, ki delujejo bolj kontinuirano. Bolnika je torej treba natančno spremljati, še poudari dr. Gregorič Kramberger.

Napredovala faza bolezni

Bolezen lahko poteka različno in klinične slike se razlikujejo od bolnika do bolnika. V čem so razlike? »Pri nekaterih bolnikih se težave začnejo v blažji obliki in pri teh osebah je bolj izraženo tresenje kakor pa okornost in težave s hojo. Tem zdravila velikokrat bolj pomagajo in bolezen pri njih napreduje počasneje. Nekateri pa imajo že zgodaj težave z ravnotežjem, so okorni in počasni, pri teh bolnikih bolezen napreduje hitreje. Če nekdo zboli v 60. ali 65. letu bolezni, bo po petih letih treba zdravila začeti prilagajati, izraženost in obvladljivost bolnikovih simptomov se bo postopno slabšala in postopno se bo razvilo obdobje, ki jo imenujemo napredovala faza bolezni. Veliko bolnikov pa je tudi takšnih, da tudi po dese-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

»Pomembno je zavedanje, da je to dolgotrajna bolezen, s katero bolniki dolgo časa živijo in se morajo nanjo vedno znova prilagajati, kar pa prav tako velja za bolnikove bližnje.«

tih letih nimajo velikih težav in je pri njih potek bolezni benignejši.«

Kdaj torej govorimo o napredovali obliki bolezni? »Takrat, ko bolnik potrebuje vsaj petkrat na dan zdravilo in je ob tem še vedno velik del časa v slabem stanju. Ob tem se lahko pojavijo tudi nepredvidljive druge komplikacije, kot na primer nehoteni, plešočni ali krčeviti gibi (diskinezije). Ti gibi bolnika lahko tudi ne motijo in so samo vidni. Lahko pa se pojavijo v obliki krčev, ko bolniku del telesa vleče v določeno držo. Eden od simptomov v napredovali fazi je tudi nihanje krvnega tlaka. Napredovalo fazo bolezni opredeljuje pravilo 5-2-1. To pomeni, da bolnik dnevno potrebuje pet ali več odmerkov zdravil, da je vsaj dve uri na dan v slabem stanju in da ima vsaj eno uro v dnevu neprijetne nehotene gibe oziroma diskinezije,« je jasna dr. Gregorič Kramberger.

Zdravljenje napredovale oblike

Takšne bolnike potem zdravijo s posebnimi oblikami zdravljenja. Lahko uporabijo globoko možgansko stimulacijo, kar pomeni, da v določen predel možganov vstavijo elektrodo v točno določeno možgansko jedro. S stimulacijo jedra se doseže podoben učinek kot prej s tabletami. Ker pa je ta stimulacija stalna, posnema neko normalno stanje in se bolnik zaradi tega ves čas počuti bolje ter ne potrebuje več toliko zdravil. Kot pove naša sogovornica, se za možgansko stimulacijo odločijo pri razmeroma mlajših bolnikih, ki nimajo pridruženih težav s kognitivnimi funkcijami. »Približno v desetem letu bolezni se namreč pri bolniku pojavijo tudi kognitivne motnje v smislu slabše pozornosti, organiziranosti, slabše prilagodljivosti okoliščinam, iskanja ustreznih besed. Bolnik s parkinsonovo boleznijo lahko torej razvije sindrom demence in takšnega bolnika ne zdravimo z metodo globoke možganske stimulacije, saj so v tem primeru tudi drugi predeli možganov ranljivejši in obstaja večje tveganje za komplikacije.«

Obstajajo še druge oblike kontinuiranih zdravljenj, to je s pomočjo različnih črpalk. V črpalki je lahko preparat dopaminski agonist, ki se imenuje apomorfin. Takšna črpalka je podkožno povezana s cevko in z rezervoarjem zdravila. Druga oblika dovajanja zdravila

je s pomočjo črpalke in cevke, ki poteka prek želodca v tanko črevo in dovaja zdravilo na mesto, kjer ga telo najbolj optimalno uporabi. V bližnji prihodnosti se obeta uporaba še ene črpalke, ki bo zdravilo dovajala podkožno.

Odločitev o izbiri tipa črpalke ali drugih oblik zdravljenja je vedno individualno prilagojena obdobju bolnikove bolezni, njegovim simptomom in je rezultat skupne odločitve med bolnikom, svojci in ekipo strokovnjakov, ki bolnika zdravi.

Dobra seznanjenost z boleznijo

Potrebno je sodelovanje bolnika in svojcev z zdravnikom nevrologom. »Pomembno je zavedanje, da je to dolgotrajna bolezen, s katero bolniki dolgo časa živijo in se morajo nanjo vedno znova prilagajati, kar pa prav tako velja za bolnikove bližnje. Težave se spreminjajo in zato je izjemnega pomena, da so bolniki in svojci dobro seznanjeni z boleznijo in njenim potekom ter tem, kako si lahko pomagajo ter na koga se obrnejo v primeru težav, ki jih sami ne zmorejo rešiti. Poudarek je torej na nenehnem izobraževanju in informiranju o bolezni. Pri tem pomembno vlogo odigra Društvo Trepetlika, ki povezuje bolnike s parkinsonovo boleznijo. V okviru dejavnosti društva se lahko bolniki veliko naučijo in dobijo koristne informacije,« pove dr. Gregorič Kramberger in še enkrat poudari, da je sodelovanje svojcev zelo pomembno pri vseh fazah bolezni. »Bolnik sčasoma marsičesa ne zmore več dobro in potrebno je razumevanje bližnjih za te težave. Pomembno je, da na primer vedo, da zdravilo lahko deluje dve uri, potem pa nenadoma eno uro ne več. Nepredvideno lahko pride do slabega stanja in pri tem je ozaveščenost svojcev v ospredju.«

Center za ekstrapiramidne bolezni

Center za ekstrapiramidne bolezni se posveča bolnikom z motnjami gibanja. Deluje na ambulantni in hospitalni ravni.

Najpogostejša ekstrapiramidna bolezen je parkinsonova bolezen. Bolnike v začetnih fazah bolezni obravnavajo ambulantno, v napredovalih pa hospitalno. Z vodenjem teh bolnikov se na hospitalni ravni ukvarja tim usposobljenih strokovnjakov, ki bolnikom nudijo vse v svetu uveljavljene diagnostične postopke in zdravljenja. V timu sodelujejo nevrolog, psiholog, psihiater, specializirana medicinska sestra, fizioterapevt, delovni terapevt in logoped, po potrebi oziroma glede na bolnikove potrebe pa tudi gastroenterolog, nevrokirurg, genetik, farmakolog, dietetik in drugi strokovnjaki.

V napredovalih fazah bolezni bolnikom uvajajo tudi kontinuirana dopaminergična zdravljenja, kot sta apomorfinska podkožna infuzija in infuzija levodope v gelu v tanko črevo. Oba načina zdravljenja so naši strokovnjaki uvedli med prvimi v Evropi.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Stenoza spinalnega kanala



Doc. dr. Gregor Rečnik, dr. med.

Ledvena spinalna stenoza pomeni zožitev hrbteničnega kanala z utesnitvijo živčnih struktur. Zanj so značilne nespecifične bolečine v križu, po več let trajajočih nespecifičnih bolečinah v križu pa se pojavijo še značilni simptomi v spodnjih okončinah, kot so bolečine, mravljinčenje, slabši občutki in oslabelost v nogah. O stenozni spinalnega kanala smo se pogovarjali z **doc. dr. Gregor Rečnikom, dr. med., namestnikom predstojnika Oddelka za ortopedijo na UKC Maribor.**

Avtorica: **Irena Pfundner**

Spinalna stenoza je utesnitev hrbteničnega kanala, tako da živci v hrbteničnem kanalu nimajo več prostora. Gre za počasni nastajajoči proces obrabnih sprememb, posedanja hrbtenice in izrastkov, ki začnejo stiskati živce. Glede na to, kateri del stisne, ločimo tri oblike stenoze. S temi je povezana tudi klinična slika in z njo povezane težave. Izrastki, o katerih govorimo, so hrbtenični izrastki na fasetnem sklepu, ki nastajajo kot posledica obrabe in v obliki nabiranja kosti na sklepu. Izrastki so lahko usmerjeni navzven, kar ne povzroča težav, lahko pa so obrnjeni navznoter, kar utesnjuje spinalni kanal. »Načeloma ni pravila, v

katero smer bodo izraščali. Malo je odvisno od ukrivljenosti hrbtenice, ampak izrastki vedno nastajajo, v eno smer bolj, v drugo manj,« nam je pojasnil **Rečnik**. V primerih, ko izrastki izraščajo navzven, se prav tako pojavljajo bolečine, pritisk na mišice, vendar pri teh primerih kirurški poseg ne more pomagati, pomagajo lahko bolj konservativni pristopi (fizioterapije, blokade ...). »Pri izraščanju navznoter pa ni problem samo bolečina, temveč prihaja tudi do funkcionalnih težav, lahko pride po pareze stopala, ljudje prehodijo vedno krajšo razdaljo,« pojasnjuje razliko Rečnik in dodaja: »Ti funkcionalni znaki so tudi indikacija za operativni poseg.«

Večina primerov pridobljena, redke so prirojene

Spinalna stenoza je lahko prirojena ali pridobljena. Nekateri ljudje se že rodijo s prirojeno predispozicijo in imajo v hrbteničnem kanalu že precej malo prostora. Kljub temu lahko sicer še normalno funkcionirajo. Vendar pa jim lahko že majhne obrabe, ti majhni izrastki povzročijo hudo utesnitev. Nimajo torej veliko rezerve. Nekateri ljudje pa imajo lahko zelo širok kanal že v začetku in imajo lahko veliko obrabo in zelo veliko izrastkov, ampak imajo živci in duralna vreča dovolj prostora. »Prirojena oblika je sicer redkejša, prihaja pa pri teh ljudeh do težav že pri 30. ali 40. letih. V večini primerov je rezerve dovolj, da se te težave pojavijo šele pri 60. ali 70. letih,« nam je povedal Rečnik.

Vsi poznamo hernijo, stenoze le redki

O spinalni stenozni morda ne slišimo toliko kot o herniji diska, kar pa ne pomeni, da ni toliko razširjena. »Gre za obolenje, ki prizadene starejšo populacijo, ki ni več delovno aktivna, zato se o tem morda manj govori,« nam je pojasnil Rečnik. Za hernijo operirajo tudi že najstnike, 20- in 30-letnike, imajo pa jih tudi 80-letniki, ta razpon je zelo širok,

medtem ko spinalna stenoza prizadene predvsem posameznike po 50. letu. »To pa ni tako zelo odmevna populacija – težki fizični delavci, ljudje s kmetij, in po operaciji jih nihče ne pošilja čim prej nazaj na delovno mesto. Pri herniji je tudi akutnost drugačna, zato se o njej več govori, medtem ko se stenoza spinalnega kanala razvija počasi,« argumentira Rečnik.

Simptomi in bolečina

Pri stenozni je značilna tudi bolečina v križu, sicer poznana mnogim, vendar je tu nespecifična in še ne predstavlja znaka za spinalno stenozo. O stenozni govorimo, ko se pojavijo tudi težave v spodnjih okončinah –, ni nujno, da so to bolečine, lahko je slabši občutek, gluhost, odpovedovanje, mravljinčenje, drevenenje in značilno se pojavi po neki dejavnosti. Kot pravi Rečnik: »Značilno bolniki povedo, da ko začnejo, še gre, po kakih 200 metrih pa se začnejo težave – ne čutijo nog, noge postanejo nestabilne, kot da nimajo več moči ipd.« Pri takšnih znakih se praviloma pomisli na spinalno stenozo.

Bolečina v križu je torej nespecifična, bolečina po nogi pa je že malo bolj specifična. Zanj sta dva možna vzroka: »Eden je mehaniški zaradi same utesnitve, ishemični vzrok pa je povezan s tem, da ko hodimo, porabljamo kisik in energijo. Živec je stisnjen, vendar miruje, ko hodimo, pa porabljamo kisik in do živca ga ne pride več dovolj. Zato se pojavi ishemični vzrok bolečine, bolečina se pojavi po 100 ali 200 metrih hoje.«

Eden značilnih znakov je tudi gluhost. V duralni vreči so vlakna za občutek in vlakna za gibanje. Ko se stisne vreča, se stisnejo tudi vlakna. V prvi vrsti so vedno prizadeta vlakna za občutek: gluhost, drevenenje, mravljinčenje. V kasnejši fazi so prizadeta tudi vlakna, ki omogočajo gibanje, tako da takrat lahko pride tudi do primerov, kot je pareza. »Ker do tega prihaja počasi, se redko zgodi, da bi bolnik pri-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

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 Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324

- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

April 2023

šel prvič v ambulanto in že imel parezo stopala. Pri herniji, denimo, lahko gre za akutno in trenutno spremembo, do pareze lahko pride v roku nekaj ur. Pri spinalni stenozni pa pride do nenadnega poslabšanja zgolj takrat, ko je bil spinalni kanal že prej stisnjen, potem pa se kar naenkrat pridruži še hernija. V takih primerih ploščico stisne v ta isti kanal in še dodatno stisne živec. V takih primerih je lahko kar hitro alarmantno stanje,« pojasnjuje Rečnik.

Lahko bi morda celo govorili o zgodnjih simptomih, iz katerih bi lahko pričakovali razvoj spinalne stenoze, vendar so ti simptomi tako subtilni, da ljudje nanje niso občutljivi. Ko se začne prehojena razdalja krajšati, postanejo pozorni. »Tudi če bi zaznali prve znake, takšnega posameznika ne bi kar takoj operirali. Bolnika bi predvsem seznanili s težavami in načinom lažjega obvladovanja simptomov,« dodaja Račnik.

Preventiva, operacija in rehabilitacija

S pravilno vadbo in položaji se da simptome minimalizirati. Napredek obolenja pa je odvisen od preventive. Če imajo bolniki že stisnjen kanal, dvigovanja niso priporočljiva. Vse športne ali delovne obremenitve dodatno vplivajo na napredovanje spinalne stenoze. Bolj ko se držijo pravil (pravilno dvigovanje z nogami, ne iz križa, izogibanje ekstenzijskim položajem – obešanje perila navzgor ali menjava žarnic in čim manj rotacij – kidanje snega, metanje sena z vilami ...), boljše kakovost življenja imajo lahko. Bolj so nedisiplinirani, hitreje gre stvar naprej.

Pri samih vajah pravi dr. Rečnik, da se »spodbujajo fleksijske dejavnosti (takšne, kjer je telo nagnjeno malo bolj naprej) in krepitve stabilizatorjev trupa ob tem. Tako se denimo mariborskim bolnikom svetuje, da gredo peš na Pohorje gor (je v fleksiji), odsvetuje pa, da gre peš dol (ko bi bil v ekstenziji).«

Do operacije se lahko simptome lajšajo s fizioterapijo, protibolečinskimi sredstvi (nesteroidni antirevmatiki) in zdravili za nevropatsko bolečino, ki delujejo na ravni živčenja in zmanjšujejo kroničnost prenosa impulzov po nogah navzdol. To so specifična zdravila za spinalno stenozo, ne uporabljajo se za bolečine v križu. Uporaba ledvičnega pasu lahko prej škodi kot koristi (pri hudih bolečinah, ob redni vadbi se ga lahko izjemoma uporablja do ene ure dnevno). Priporočljiva je tudi termoterapija z namenom mehčanja miškulature, ker so mišice velikokrat v krču, s tem se pospeši tudi regeneracija. V zadnjem času so kineziologi tisti, ki dobro delajo z bolniki, ki niso hudo bolni, niso pa več mladi in delajo zelo usmerjeno.

Ko in če pride do operativnega posega, se pri tem odpre kanal, ki je bil zožen. »Kanal je zadaj pokrit s kostnim pokrovom in to odpremo. Odstranimo to kost in izrastke, ki se izraščajo v kanal, tako da žvcu vrnemo prostor,« pojasnjuje Rečnik. To je kirurško edina rešitev. Pri bolnikih, ki si ne želijo operacije, niso več ustrezni kandidati zanjo ali pa diagnostično niso prepričani, da gre res za spinalno stenozo, se poslužujejo tudi epiduralne blokade (injekcija v spodnji del kanala, ki je sestavljena iz analgetika in kortikosteroida, z namenom omrtvičenja živcev. Blokada deluje protibolečinsko in protivnetno. Tudi po nogah so občutki boljši, kar se pozna v funkcionalnosti.

Operativnih posegov je sicer kar precej. »Spinalna stenozo je kruh ortopedskih kirurgov. Včasih je treba opraviti tudi več posegov v enem. Ena tretjina je hernij, ena tretjina navadnih stenoz, ena tretjina pa potrebuje še stabilizacijo z vijaki. To je tisto, kar zaseda večino našega programa,« pojasnjuje Rečnik. Nekateri posamezniki se ne odločijo za operativni poseg in jih samo spremljajo, brez operativnega posega. »Tega se zavedajo in s tem živijo. Bi pa rekel, da se veliko bolnikov tudi konservativno dobro popravi za neko obdobje. Ko se stanje toliko poslabša, je treba slej ko prej zagristi v jabolko. Potem bolnikom povemo, da bo čez eno leto stanje lahko le slabše, ne bo boljše, da bo zraven lahko še več pridruženih obolenj in bo vprašanje, ali bodo sposobni za operacijo. Veliko je odvisno od posameznika, kakšno funkcionalnost si želi. Če želijo pri sedemdesetih še igrati tenis, se odločijo za operacijo,« slikovito ponazori Rečnik.

Operativni posegi so večinoma uspešni. Eno tretjino uspeha predstavlja tudi pravilna rehabilitacija po posegu – vstajanje preko boka, aktivacija stabilizatorjev trupa, pravilna vadba, ki se je naučijo v bolnišnici in jo morajo opravljati potem tudi doma, pravilno in ne pretežno dvigovanje ... Rečnik zagovarja, da: »v takšnih primerih lahko govorimo o zgodbi o uspehu. Če pa v kateri koli fazi pride do motenj, potem je treba težave sproti reševati.« Opozarja še na dejstvo, da je pomemben dejavnik tudi telesna teža. Če je obremenitev v velikosti trebuha 50 kg ali 20 kg, predstavlja veliko razliko pri obremenitvi hrbtenice in se lahko posledično poruši tudi biomehanika. Rečnik navaja dobre izkušnje s tem, saj veliko bolnikov že pred posegom izgubi do 10 kg in s tem nadaljujejo tudi po operaciji.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

medicinalis+

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.panakea.net

Imate bolečine v hrbtenici?

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

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

Pogosto pri tem gre za hernijo diska, išias, degenerativne spremembe diska, artrozo majhnih sklepov (degenerativno obolenje sklepnega hrustanca) pa tudi spondilolistezo (zdrs kranialnega vretenca glede na kavdalno 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 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

CENTER ZA DEKOMPRESIJSKO TERAPIJO HRBTENICE V SLOVENIJI



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



NADO
CENTER ZDRAVJA

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

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!

ABC

- A** Motnja se kaže različno in to tudi velikokrat oteži diagnostično obravnavo.
- B** Avtizem je dosmrtna motnja, a se primanjkljaji lahko zmanjšajo.
- C** Starši naj sodelujejo z vsemi strokovnjaki, ki so vključeni v obravnavo njihovega otroka.



Je res, da so sami sebi dovolj?

Avtizem je razvojna nevrološka motnja, to pomeni, da se otrok z določenimi vedenjskimi posebnostmi rodi. Težave se kažejo na več področjih: na področju socialne interakcije, načina komuniciranja, običajno se temu pridružijo še slabša prilagodljivost, rigidno vedenje in usmerjeni interesi.

Avtorica: **Maja Korošak**

Specialistko pedopsihiatrije Jernejo Maček, dr. med., iz Centra za duševno zdravje Brezovica smo prosili, da podrobneje opiše težave oseb z avtizmom in kako se rešuje oziroma kako jim je moč pomagati.

Kot je povedala, se motnja pri različnih ljudeh kaže različno in to tudi velikokrat oteži diagnostično obravnavo. Ni biološkega markerja, s katerimi bi to motnjo potrdili. »Potrditev diagnoze je klinična ocena izkušenega tima strokovnjakov. Težave pa se kažejo na različnih področjih. Eno od teh je področje socializacije. Posamezniki se razlikujejo v želji po druženju z drugimi. Pogosto so družabni, vendar si želijo, da je druženje povezano z njihovimi interesi. Velikokrat pa dajo prednost

aktivnosti pred druženjem.« Kako je to videti? »Otrok, na primer, raje izbere igračo, ki mu je všeč, čeprav se bo moral igrati sam, saj bodo drugi otroci izbrali drugo igro, ki mu npr. ni zanimiva,« pojasni Jerneja Maček in nadaljuje, da imajo te osebe težave tudi z vzpostavljanjem in vzdrževanjem stikov, saj so pri tem manj spretni. »Precej utrjena predstava pri ljudeh je, da se ljudje z avtizmom ne želijo družiti. Resnica je, da se morda želijo družiti manj, vendar pa kljub temu potrebujejo stike z drugimi. Redki med njimi so takšni, da si stikov z ljudmi ne želijo in so sami sebi dovolj. Osebe z avtizmom imajo težave tudi z vzdrževanjem socialnih stikov. Težje se prilagajajo v socialnih interakcijah, velikokrat so tudi zavrnjeni, saj želijo stvari peljati po svoje. Zanimajo jih njihovi lastni interesi in težje delijo stvari z drugimi. Šibkejši so tudi na področju globljih odnosov z drugimi: bodisi se pretirano navežejo na kakšno osebo bodisi se sploh težko navežejo na drugega. Lažje jim je druženje z eno osebo, torej stiki ena na ena kakor pa v skupini,« razlaga posebne težave s komunikacijo in interakcijo oseb z avtizmom naša sogovornica. Pri tem doda, da otroci večinoma lažje stopajo v stike in delujejo v odnosih z odraslimi. »To je posledica tega, da se odrasli bolj

prilagodimo otroku. V socialnih odnosih so na splošno tudi bolj ranljivi, manj znajo sebe zaščititi, velikokrat ne prepoznajo dobro, kdo je njihov prijatelj. Pogosto tolerirajo neustrezne odzive okolja na njih oziroma neustrezne odnose in ravnanje, tako da so večkrat tudi žrtve šikaniranja in maltretiranja v šoli, kar velikokrat ostane neprepoznano. To je lahko ena njihovih poglavitnih težav v socialnem okolju. O slabih stvareh, ki se jim dogajajo, ne spregovorijo, saj menijo, da so tisti, ki se slabo obnašajo do njih, njihovi prijatelji in jih zato želijo zaščititi. Vse to lahko privede do čustvenih stisk in vedenjskih težav,« še izpostavi dr. Maček.

Enosmerna komunikacija

Njihova komunikacija je bolj enosmerna, radi se pogovarjajo in sprašujejo o stvareh, ki jih zanimajo, ter o njih pripovedujejo. Težje pa se v pogovoru prilagajajo interesom sogovornika. Na vprašanja o tem, kar jih ne zanima, odgovarjajo z enozložnicami ali pa so tiho. Zelo pa se lahko razgovorijo o temah, ki jih zanimajo. Naša sogovornica še pove, da je lahko njihovo razumevanje dobesedno, težko razberejo preneseni pomen, ne znajo brati med vrsticami. Zato z odraščanjem, ko

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

postane komunikacija bolj večplastna, razumevanje vsebin vezano na kontekst, postanejo še bolj sami in osamljeni. V tem obdobju se tako pri njih lahko pojavijo določene duševne motnje, anksioznost in depresija.

Usmerjeni interesi

Drugo veliko področje težav oseb z avtizmom je šibko prilagajanje. »Nenapovedane spremembe jih spravijo v stisko, večinoma imajo radi stvari napovedane vnaprej. Življenje jim lahko precej olajša to, da vnaprej vedo, kako bo potekal dan. Na ta način se lažje samorganizirajo. Ker so njihovi interesi precej usmerjeni, so na določenih področjih lahko zelo uspešni, presegajo svoje sovrstnike, so zelo kreativni, imajo nove rešitve in sveže ideje, določene vsebine poznajo v podrobnosti. Otroci se, na primer, ne strinjajo z odgovori učiteljev, podajajo svoje, zelo podrobne odgovore in so tako lahko precej zahtevni sogovorniki,« pojasnjuje dr. Maček.

To, kako se težave kažejo in izražajo, pa je precej odvisno od tega, kakšni so njihovi kognitivni potenciali, koliko je pridruženih duševnih motenj. Velikokrat so pridružene specifične učne težave, govorne in jezikovne motnje, lahko tudi hiperkinetična motnja, tiki in druge težave. Obravnava je prilagojena tipu njihovih težav.

Ni ene same terapije

S čim se jim lahko pomaga in kakšne so možne izboljšave? »Motnja je dosmrtna. S pravnimi pristopi in oblikami pomoči pa se lahko primanjkljaji zmanjšajo. Ene same terapije, s katero bi lahko naslovili vse težave, ni. Pomembno je, da se motnja čim prej prepozna, da starši in okolica vedo, kako je potrebno z otrokom ravnati. Pomembne so prave oblike spodbud in da se otroci že v zgodnjem obdobju vključujejo v različne terapevtske obravnave. To so lahko logopedске obravnave, delovno terapevtske obravnave. Ti otroci imajo velikokrat težave z organizacijo, z načrtovanjem, z motoričnimi dejav-

nostmi, motnje v senzorni integraciji – lahko so preveč ali premalo občutljivi na dražljaje, in to jih pomembno ovira pri funkcioniranju. Pomembna pomoč je tudi učenje socialnih veščin in čustveno opismenjevanje,« dr. Maček opisuje vrste pomoči, ki so osebam z avtizmom na voljo ter nadaljuje, da otroci v vrtcu in šoli lahko dobijo dodatno strokovno pomoč pri socialnih in specialnih pedagogih, psihologih, pa tudi prilagoditve pri izvajanju kurikulumu. Poudarja pa, da motnja posega v različna področja otrokovega funkcioniranja, zato otrok potrebuje spodbude vsakodnevno in preko celotnega dneva. Občasne spodbude in pomoči ne prinesejo napredka, če niso vtakne v vsakodnevno življenje otroka. Delovanje različnih strokovnjakov mora biti usklajeno in pomoč mora biti celostna. Vloga staršev je pri tem zelo pomembna,« še poudari dr. Maček.

Naša sogovornica pomemben poudarek pri obravnavi pripiše doseganju samostojnosti otrok s to motnjo. »Ta je namreč bistvena za napoved, kako bo otrok lahko funkcioniral v odrasli dobi. Velikokrat opažamo, da se veliko časa nameni pridobivanju akademskega znanja, ostane pa premalo prostora za učenje vsakodnevnih veščin, ki pomembno prispevajo k razvoju otrokove samostojnosti.

Nadkompenziranje težav

Kdaj se ta motnja najpogosteje prepozna? »Zelo je odvisno od vrste težav oziroma primanjkljajev. Pri visoko funkcionalnih posameznikih, ki so dobro kognitivno opremljeni, se večinoma težave začnejo prepoznavati ob koncu vrtčevske dobe oziroma na začetku osnovne šole. Če pa so to otroci s pridruženimi drugimi, tudi somatskimi težavami, so vključeni v obravnave v razvojne ambulante in se motnja prepozna prej, lahko že v zgodnjem obdobju oziroma v starosti dveh ali treh let. Posebna skupina so dekleta z avtistično motnjo, posebno, če so bistra. Na neki način se naučijo, kako nadkompenzirati svoje težave. Pri njih je diagnostična obravnava še

zahtevnejša in so prepoznane večinoma kasneje. Pogosto so vključene v obravnave zaradi pridruženih duševnih motenj,« pove dr. Maček.

Kaj svetujejo staršem otrok z avtizmom? »Poudarim, da pri pomoči njihovem otroku gre za sodelovanje več različnih služb. Starši naj sodelujejo z vsemi strokovnjaki, ki so vključeni v obravnavo njihovega otroka. Potrebe otroka v določenem razvojnem obdobju so raznolike in se sčasoma spreminjajo. Izvajalci različnih pomoči naj bodo medsebojno povezani, da tako otrok ni zmeden zaradi različnih pristopov in načinov nudenja pomoči. Velja tudi, da več različnih oblik pomoči ne pomeni nujno tudi večji napredek otroka.«

Prehod mladih

Pomembna oblika pomoči, ki naslavlja tudi potrebe mladih z avtizmom, je projekt Prehod mladih. Zasnovan je bil, da mladi s posebnimi potrebami, ki zapuščajo šolski sistem, pri prehodu v zaposlitev ne bi bili prepuščeni sami sebi. Pogosto se zgodi, da njihove posebne potrebe niso pravočasno prepoznane. Zato ne dobijo ustrezne podpore in je pri njih dolgotrajna brezposelnost še posebej izrazita. V času brezposelnosti se težave lahko kopičijo, predvsem na področju duševnega zdravja. Mladi v tem času izgubljajo delovni potencial in usvojena znanja ter delovne navade in zato postanejo še težje zaposljivi. Ta prehod je zelo zahteven za vse mlade, za mlade s posebnimi potrebami pa še posebej. Mladih s posebnimi potrebami in težavami pri zaposlovanju je približno 900 do 1000 na leto.

V projekt se vključujejo mladi v starosti do 29 let in z opredeljenimi motnjami v duševnem razvoju, s slepoto ali s slabovidnostjo oziroma okvaro vidne funkcije, z gluhoto ali naglušnostjo, govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno oviranostjo, dolgotrajno boleznijo, avtističnimi motnjami ali čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

BenQuick
Selection
Bela kava
CIKORIJA

BenQuick Bela kava je suha mešanica za pripravo okusnega napitka na osnovi cikorije, ki je odličen kavni nadomestek.

BenQuick Bela kava Cikorija vsebuje **manj sladkorja**, kar se dodatno podari prijeten okus kave. Sladkor smo nadomestili z **inulinom**, naravnim derivatom cikorije, tako da izdelek ne vsebuje umetnih sladil.

BenQuick bela kava Cikorija **ne vsebuje glutena, kofeina in je vir prehranske vlaknine**. Izdelek je tako primeren za osebe s celiakijo, za ljudi, občutljive na kofein, za otroke, doječe matere in nosečnice.



VIR PREHRANSKE VLAKNINE

BREZ GLUTENA

BREZ KOFEINA

www.mercator-emba.si

ABC

- A** Bolezen lahko prizadene različne plasti kože, kar se običajno kaže v pojavu mehurjev in ran.
- B** Bulozno epidermolizo običajno odkrijejo že v otroštvu, vzročnega zdravljenja pa še ne poznamo.
- C** Ta genetska bolezen je izjemno redka, v Sloveniji je obolenost ocenjena na 20 na milijon ljudi.

Koža, krhka kot metuljeva krila

Bulozna epidermoliza (BE) je izjemno redka in dokaj neznana bolezen, ki najbolj vidno prizadene kožo, zato jo nekateri imenujejo tudi bolezen kože, ki je krhka kot metuljeva krila – zato je metulj tudi simbol bolnikov z BE.

Pri bulozni epidermolizi gre pravzaprav za skupino različnih podtipov bolezni, katerih skupni imenovalac je izjemno občutljiva koža, kjer poškodbe lahko prerastejo v mehurje in kasneje v boleče rane, prizadene pa lahko tudi sluznice in različne organe.

Za kakšno bolezen gre, nam je podrobno zaupala naša sogovornica, **izr. prof. dr. Mateja Dolenc Voljč**, iz Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana; svojo izkušnjo pa je z nami delila tudi bolnica z bulozno epidermolizo, večna optimistka in slikarka **Ana Rogel**.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Gre za precej neznan bolezen, ljudje jo poznajo predvsem kot bolezen, pri kateri koža postane krhka kot metuljeva krila – za kakšno bolezen gre in kaj jo povzroča?

Pri bulozni epidermolizi gre za heterogeno skupino, ki zajema različne oblike bolezni. Obstaja vsaj 20 podtipov, ki niso vsi enako pogosti ali enako obremenjujoči za bolnika.

V osnovi gre za genetsko pogojene nepravilnosti v medceličnih stikih v povrhnjici ali pa v stiku med povrhnjico in usnjico. Zaradi tega je koža bolj krhka in ranljiva, poškodbe se lahko pojavijo že ob vsakodnevnih mehaničnih obremenitvah, ki se kažejo v obliki mehurjev. To je predvsem pogosto na delih telesa, kjer je koža mehanično bolj obremenjena, npr. na dlaneh, stopalih, komolcih, kolenih ipd.

Ločimo tri oblike bolezni – (1) navadno oz. simplex obliko, pri kateri prihaja do okvar določenih keratinov v povrhnjici; (2) junkcijsko obliko, kjer gre za okvaro kože na ravni povrhnjice in usnjice ter (3) distrofično obliko, ki je tudi najtežja in kjer gre za okvaro sidrnih vlakenc na ravni povezave povrhnjice z usnjico.

Bolezen je dedna, prizadene oba spola enako, prav tako kot tudi vse rase in geografska področja.

Ne le relativno neznan, bolezen je tudi precej redka – kako pogosti so primeri obolenih z bulozno epidermolizo?

Gre za zelo redko bolezen, ki se pogosto začne kmalu po rojstvu oz. v zgodnjem otroštvu. V Sloveniji imamo šest bolnikov z najtežjo obliko (distrofično) bulozne epidermolize, z blažjo obliko je bolnikov nekaj deset.

Mednarodni podatki (sicer stari nekaj desetletij) kažejo, da naj bi bila pogostnost (vključujoč vse oblike bolezni) 11 na milijon

prebivalcev in incidenca 19 na milijon rojstev. Za Slovenijo razširjenost ocenjujemo na 20 na milijon prebivalcev, vključujoč vse oblike.

Poudarimo še, da so sicer najpogostejše blažje oblike bolezni – oblika simplex, obolenost katere je ocenjena na 4–5 na milijon ljudi, junkcijske 0,5 na milijon ljudi, distrofične pa eden na milijon.

Omenili sva že kožo, krhko kot metuljeva krila, kakšni pa so še ostali simptomi?

Metulj je simbol bolnikov z bulozno epidermolizo (predvsem junkcijske in distrofične oblike), saj je koža krhka in ranljiva, kot so metuljeva krila. Koža je pri tej bolezni najbolj izpostavljena in spremembe so najbolj vidne na koži. Bolniki s težjo obliko bolezni imajo sicer lahko poškodovane tudi sluznice ust, dlesni, požiralnika, imajo tudi slabše zobovje, prizadetost oči.

Če se vrnemo h koži, se poškodbe kažejo z mehurji, ki za seboj puščajo boleče rane, te se lahko celijo več tednov. Pri distrofični obliki se celijo z brazgotinami, te se pojavljajo tudi na lasišču, kar lahko vodi v trajno izgubo las, brazgotine, npr. v samem požiralniku lahko slednjega zožijo, zmanjša se gibljivost jezika, pogosta so kronična vnetja oči, prsti rok se lahko zrastejo in deformirajo v trajno pokrčenem položaju.

Bolečine se razlikujejo od bolnika do bolnika in glede na samo vrsto bolezni, v primeru okužb pa so lahko zelo hude in lahko

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

zahtevajo vsakodnevno jemanje protibolečinskih tablet.

Zaradi brazgotin sčasoma prihaja do omejene gibljivosti sklepov, hkrati so bolniki z bulozno epidermolizo manj telesno dejavni kot njihovi zdravi vrstniki, kar se pozna tudi na funkciji mišic.

Bolezen sčasoma prizadene tudi ostale organe. Ker se pri najtežji, distrofični obliki ob kroničnih ranah lahko v odrasli dobi pojavijo tudi maligni tumorji, je redno spremljanje bolnikov in pravočasno odkrivanje zapletov in prizadetosti drugih organov izjemnega pomena.

Pri simpleks obliki so simptomi manj hudi, do poškodb kože prihaja denimo na dlaneh in podplatih ter zadnjici zaradi večjih mehaničnih obremenitev, sluznice in ostali organi pa praviloma niso prizadeti.

Anina izkušnja z bulozno epidermolizo

Čeprav so opisani simptomi lahko hudi, nam je **Ana Rogel**, slikarka in umetnica, ki je tudi sama bolnica, zaupala: »Sama res ne maram, ko nam ljudje nadenejo pridevnik ‚ubogi‘. Sama živim kakovostno in polno življenje. Drži, da bolezen prinese malce drugačen življenjski slog in me fizično pri nekaterih stvareh lahko omejuje – vseeno pa si nekateri ustvarijo meje v glavi, čeprav jim nič ne manjka. Sem torej bolj ‚uboga‘ jaz ali oni? Še bolj kot ‚ubogi‘ pa ne maram vzdevka ‚borci‘ – sama se ne borim z ničimer, ampak živim. Živim v sožitju z boleznijo in sama v tem ne vidim nobene tragedije ali drame.«

Kako dolga je pot od simptomov do diagnoze in kako poteka zdravljenje?

Pri težjih oblikah se znaki bolezni pojavijo že kmalu po rojstvu. Ob pojavu mehurjev na koži se na diagnozo bulozne epidermolize posumi kmalu, diagnostika se opravi hitro z genetskimi analizami, številnimi histološkimi preiskavami kože ter drugimi potrebnimi preiskavami. Specifičnega oz. vzročnega zdravljenja še nimamo, čeprav zelo natančno poznamo vzroke bolezni.

Temelj zdravljenja, takoj ob postavitvi diagnoze, sta pravilna, dobra nega kože in preprečevanje poškodb z ustrezno zaščito kože. Osredotočamo se na ustrezno nego ran, uporabo ustreznih (npr. silikonskih) oblog za rane, ki jih bolniki dobro prenašajo, ki ne poškodujejo kože v okolici ran in hkrati deloma preprečujejo tudi sekundarne bakterijske okužbe. Nega ran je zahtevna in lahko boleča, bolniki potrebujejo pomoč izkušenega zdravstvenega osebja za preveze ran. V poštev pridejo tudi različne anti-septične kreme, lokalni antiseptiki, pripravki za pospeševanje celjenja, različne obloge, ki preprečujejo zraščanje prstov, druge metode zaščite prstov rok.

»Temelj zdravljenja, takoj ob postavitvi diagnoze, sta pravilna, dobra nega kože in preprečevanje poškodb z ustrezno zaščito kože. Osredotočamo se na ustrezno nego ran, uporabo ustreznih (npr. silikonskih) oblog za rane, ki jih bolniki dobro prenašajo, ki ne poškodujejo kože v okolici ran in hkrati deloma preprečujejo tudi sekundarne bakterijske okužbe.«

Ključni element je tudi fizioterapija, ki je izjemnega pomena za ohranjanje funkcije rok, nog, sklepov in mišic. Fizioterapija večinoma poteka v zdravstvenem domu v kraju, kjer bolnik živi.

Dermatolog je osrednji zdravnik, ki vodi zdravljenje, ob težjih oblikah pa je običajno potrebna interdisciplinarna obravnava (dermatolog, pediater, specialisti drugih strok, medicinske sestre, fizioterapevt, socialna služba itd.).

Obeti za prihodnost pa so svetli, na področju vzročnega zdravljenja se obetavo boljši uspehi zdravljenja z genskimi metodami in gojenja nadomestne kože ‚in-vitro‘, s katero bi lahko prekrivali rane; obetavne so tudi raziskave pluripotentnih matičnih celic, s pomočjo katerih bi lahko korigirali ali nadomestili okvarjene celice s celicami brez določenih genskih okvar.

Ana Rogel dodaja še svojo izkušnjo in staršem novorojenih otrok z bulozno epidermolizo svetuje: »Čim prej sprejmite bolezen in otroka z njo. Če najbližji ne bodo sprejeli otroka, tudi otrok ne bo sprejel sebe, kar je glavi temelj za kakovostno življenje. Trudite se za čim bolj normalno življenje in mu zagotovite čim bolj normalno otroštvo ter ob tem zau-pajte medicini in stroki, ki je v Sloveniji več kot odlična.«

Kako pomembna je ob vseh opisanih bolečinah, težavah in izzivih boleznih psihološka podpora bolnikom?

Z eno besedo – bistvenega pomena, saj bulozna epidermoliza prizadene tako telo kot tudi duševnost. Psihološka podpora je pomembna v vseh starostnih obdobjih, tako za bolnike kot tudi za njihove starše oz. družino, saj bolezen vpliva na celo družino.

Vsak bolnik po svoje doživlja bolezen, nekateri so optimistični, drugi že nekoliko utrujeni od negativnih izkušenj zaradi boleznih ter jim zaradi številnih zapletov ali operacij včasih popuščata potrpljenje in optimizem.

Zato je izjemno pomembno optimistično naravnano sodelovanje, da bolnike skušamo motivirati za nadaljnje obiske pri zdravnikih in za nadaljevanje zdravljenja ter nudimo psihološko pomoč.

Naj vam bo v pomoč nasvet Ane Rogel: »Bolezen je le en del nas. Vi imate bolezen, ne dovolite, da ima bolezen vas!«

DRUŠTVO DEBRA

Debra, društvo oseb, povezanih z bulozno epidermolizo, katerega članica je tudi naša sogovornica, **izr. prof. dr. Dolenc Voljč**, nudi pomoč tako bolnikom kot tudi njihovim družinskim članom.

Društvo se nahaja v Trzinu, nanje pa se lahko obrnete na njihovi Facebook strani Debra Slovenija, na telefonsko številko: 031 348 308 ali po e-pošti: info@debora-slovenia.si.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

www.abczdravja.si

... prave informacije
o vaših težavah

ABC

- A** Fabryjeva bolezen je redka dedna bolezen, ko jo povzročata sprememba gena na kromosomu X.
- B** Bolezen ima težji potek pri moških, zdravljenje potrebuje največ 30 % bolnic.
- C** Zanj obstaja več zdravil, njihova učinkovitost pa je odvisna od zgodnjega začetka zdravljenja.

Verjeti bolniku je pomembno zdravilo

Fabryjeva bolezen je dedna genetska bolezen, ki je izjemno redka – prizadene namreč le enega na 40.000 ljudi. V Sloveniji je danes 50 bolnikov s to boleznijo in nad njimi skupaj s svojo ekipo bdi naš današnji sogovornik.

Nefrolog prim. Bojan Vujkovic, dr. med., je ustanovitelj, vodja in predstojnik Centra za zdravljenje fabryjeve boleznij v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec. Prim. Vujkovic je človek, ki živi in diha za fabryjevo bolezen; strokovnjak, ki je v Sloveniji tlakoval pot na področju raziskovanja in zdravljenja omenjene boleznij ter tudi v svetovnem merilu velja za strokovnjaka na tem področju.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Fabryjeva bolezen je precej redka in neznana, za kakšno bolezen gre? Kaj jo povzroča in kdo najpogosteje zboleva?

Drži, velja za redko bolezen, ki je dedna. Spada v skupino boleznij z motnjo metabolizma lizosomov, konkretno na kromosomu X pride do genetske spremembe. Posledično se ne proizvaja določen protein oz. encim, ki razgrajuje določene snovi, te se začnejo nabirati v lizosomih (celičnih organelih oz. v celicah vsakega organa).

Čeprav se bolezen (za razliko od večine ostalih podobnih boleznij) razvija počasi, kopičenje teh snovi postopoma povzroča poškodbe in kasneje okvare posameznih tkiv ter organov. Fabryjeva bolezen se običajno začne že v otroštvu. Ker prizadene kromosom X, pogosteje zbolevali moški, klinična slika pri ženskah pa je zelo raznovrstna – lahko sploh nimajo težav, lahko pa so te enako hude kot pri moških. V preteklosti se je smatralo, da so ženske le prenašalke fabryjeve boleznij, danes pa vemo, da je 20–30 % žensk z boleznijo treba tudi zdraviti.

Do danes smo v Sloveniji diagnosticirali fabryjevo bolezen 63 ljudem iz 19 družin, od katerih je 50 bolnikov še vedno živih, na kar je delno vplivalo zgodnje odkrivanje same boleznij ter učinkovito zdravljenje.

Omenili ste, da se fabryjeva bolezen začne že v otroštvu, kako se začnejo kazati prvi simptomi?

Fantje zbolevali mladi, med prvimi simptomi opazimo, da se ne potijo in da težko prenašajo vročino, lahko trpijo izjemno hude

pekoče bolečine oz. ‚pekočine‘ v mišicah in tudi sklepov okončin, ki so še bolj izražene ob višjih temperaturah, različnih stresih na telo itd. Treba je vedeti, da bolniki, ko govorijo o hudih bolečinah, ne pretiravajo, gre za strahotne bolečine, pri katerih tudi običajni analgetiki ne zaležejo.

Pojavijo se lahko tudi kožne spremembe v obliki drobnih pikic na intimnem področju ter okrog popka. Ker so zelo diskretne kožne spremembe, se jih lahko hitro spregleda, vendar so za postavitev diagnoze zelo pomembne.

Poleg tega se lahko pojavljajo tudi driske takoj po obroku in drugi prebavni simptomi, ki pa so relativno neznačilni. Veliko resnejši pa so duševni učinki boleznij, razvije se lahko depresija in celo nagnjenost k samomoru. Trenutno velja, da je depresija kombinacija primarne depresije, torej ima vzrok v sami boleznij, ter sekundarne depresije, torej je tudi posledica trpljenja zaradi hudih simptomov, ki močno okrnijo kakovost življenja.

Pri vsem tem je VERJETI BOLNIKU pomembno zdravilo, na kar sodobna medicina vse prevečkrat pozablja.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Kaj se zgodi, če se bolezen ne odkrije ali če je ne zdravimo?

Ob nezdravljeni bolezni že med 20. in 30. letom pride do začetnih okvar srca, ledvic itd., pogoste so tudi zgodnje možganske kapi. Če pustimo bolezen, da gre svojo pot, bolniki običajno pri 40., 50. letih potrebujejo dializo zaradi odpovedi ledvic, posege na srcu v smislu vgradnje srčnih spodbujevalnikov zaradi motenj srčnega ritma in operacije na srčnih zaklopkah. Moški bolniki brez zdravljenja običajno dočkajo približno 55 let. Nezdravljena bolezen pa ne skrajša le življenjske dobe, temveč tudi znatno vpliva na slabšo kakovost življenja.

Sama sreča, da obstaja tudi učinkovito zdravilo!

Zdravstveno stanje bolnikov in napredovanje bolezni sta se dramatično spremenila po odkritju zdravila v začetku tega tisočletja. Že od leta 2003 je pri nas na voljo zdravilo za fabryjevo bolezen (istočasno kot v ZDA), ki je varno in učinkovito, če se zdravljenje začne dovolj zgodaj. Zdravilo je nadomestni encim, ki se daje vsake 14 dni v obliki infuzije, ker pa gre za vnos tujega proteina v telo, mora infuzija teči počasi. Žal zdravilo človeka ne ozdravi, dosežemo pa stabilizacijo bolezni in zmanjšamo njeno napredovanje. Ob tem je treba poudariti, da zdravimo le bolnike, ki imajo izražene simptome, zdravila ne dajemo preventivno.

Leta 2018 je na trg prišlo novo zdravilo v obliki peroralne terapije vsak drugi dan, ki pa je primerno le za določen tip genskih sprememb.

Torej morajo bolniki vsake 14 dni po zdravitno infuzijo?

Prve tri mesece morajo zaradi morebitnih neželenih učinkov in navajanja na zdravljenje bolniki vsaka dva tedna prihajati k nam v Slovenj Gradec v Center za zdravljenje fabryjeve bolezni, nato se povežemo z lokalno zdravstveno ustanovo, nudimo podporo in izobraževanje tamkajšnjemu zdravstvenemu osebju, tako da lahko bolniki prejemajo zdravilo bližje domu.

Nekaj zainteresiranih bolnikov ter njihovih svojcev izobrazimo, da si zdravilo lahko sami dajejo doma, trenutno se na takšen način zdravijo štirje bolniki.

Imeli smo tudi odličen medicinski servis, ki je po dogovoru obiskoval bolnike na domu, kar nam je med epidemijo covid-19 znatno olajšalo zdravljenje bolnikov, saj smo v roku enega tedna za vse organizirali zdravljenje na domu, medtem ko so se po Evropi ustanove zapirale in so ljudje ostajali brez zdravljenja. Trenutno je ta način ustavljen zaradi nedodelanih pravilnikov, upamo pa, da bo kmalu spet stekel.

Glede zgodnjega odkrivanja bolezni in presejalnih testov ste na tem področju v Sloveniji orali ledino ...

Čeprav se je diagnostika bistveno izboljšala, bolnike še vedno odkrivamo v poznejših fazah bolezni – povprečno se diagnoza postavi okoli 37. leta, zato so ključni presejalni družinski testi na fabryjevo bolezen. Na

»Pri nas imamo odlično ekipo specialistov, ki imajo izkušnje z zdravljenjem fabryjeve bolezni – v ekipi so poleg treh medicinskih sester tudi nefrolog, kardiolog in nevrolog, po potrebi vključujemo v obravnavo še ostale specialiste.«

podlagi teh testiranj v povprečju odkrijemo še tri dodatne obolele družinske člane, ki so pogosto ženskega spola brez hušjih simptomov ter otroci v zgodnji fazi bolezni.

Družinsko presajanje je najbolj učinkovita, pa tudi ekonomsko upravičena metoda testiranja, saj se bolnikom bolezen diagnosticira v zgodnji fazi bolezni, posledično je zdravljenje bolj učinkovito. Fantje, ki so k nam prišli v začetku tisočletja v zgodnji fazi, zaradi ustreznega zdravljenja zdaj nimajo znatne prizadetosti organov, res pa moramo počakati še na rezultate raziskave dolgotrajnega učinka zdravljenja v smislu preživetja.

Slovenija je po prevalenci fabryjeve bolezni v svetovnem vrhu – a pomembno je vedeti, da pri nas ni več bolnikov kot drugod, temveč jih zaradi aktivnega testiranja več odkrijemo. Trenutno je v Sloveniji 50 odkritih bolnikov s fabryjevo boleznijo.

Vzpostavili ste Center za zdravljenje fabryjeve bolezni v Splošni bolnišnici Slovenj Gradec, ki je eden od vodilnih centrov v Evropi ...

Res sem vesel, da živimo v Sloveniji in da je država pripravljena zdravljenje ter delovanje centra financirati. Veljamo za referenčni center za vzhodno Evropo in pomagamo tudi pri vzpostavitvi sistemov v drugih državah ter smo, brez lažne skromnosti, po izkušnjah v samem svetovnem vrhu.

Prvi bolnik je bil v Sloveniji odkrit leta 1991, takrat smo se zdravniki, ki smo se s tem ukvarjali, začeli združevati oz. so bolnike s fabryjevo boleznijo pošiljali k nam, leta 2004 pa smo tudi uradno ustanovili nacionalni Center za zdravljenje fabryjeve bolezni. Prednost majhne države je tudi v tem, da smo imeli ob pojavu zdravila že zbrane bolnike s fabryjevo boleznijo.

Samo delovanje centra presega zgolj dajanje zdravila, temveč je celovito, saj je vprašanje treba nasloviti celostno. Pri nas imamo odlično ekipo specialistov, ki imajo izkušnje z zdravljenjem fabryjeve bolezni – v ekipi so poleg treh medicinskih sester tudi nefrolog, kardiolog in nevrolog, po potrebi vključujemo v obravnavo še ostale specialiste. V dia-

gnostiki bolezni pa je pomembna prelomnica leto 2008, odkar imamo tudi v Sloveniji možnost izvajanja encimske diagnostike in genetskega testiranja.

Z delovanjem našega centra poskrbimo, da se bolnikom s fabryjevo boleznijo ne dogaja to, kar se pogosto lahko zgodi bolnikom z redkimi boleznimi, ko se specialisti prvič srečajo s tem – mi svoje bolnike poznamo, jih dolga leta spremljamo in jim nudimo oporo. Ne smemo namreč pozabiti, da je prijaznost do bolnika pravzaprav neke vrste strokovna kategorija, izjemno pomembna ne le po človeški plati, temveč tudi za ustrezno obravnavo bolnika, ki se ob človeški obravnavi odpre in nam zaupa kup stvari, ki jih sicer ne bi.

Kaj poleg zdravljenja fabryjeve bolezni in raziskovalne dejavnosti Center za zdravljenje fabryjeve bolezni še pokriva?

Poleg usmerjenosti v bolnika in vodenja bolnikov je sestavni del našega centra raziskovalno delo, sodelujemo v registracijskih študijah, v mednarodnih raziskavah in izvajamo tudi svoje, na kar sem zelo ponosen. S sodelovanjem v raziskavah bolniki prejemajo zdravila brezplačno, kar prihrani veliko denarja tudi državi. Sodelujemo pa tudi v obstoječih mednarodnih registrih ter imamo tudi lastnega.

Veliko poudarka dajemo na izobraževanje – že od leta 2008 vsako leto organiziramo mednarodno Fabryjevo šolo, izobražujemo domače in tuje strokovno osebje, ravno sedaj k nam prihaja na izobraževanje večja skupina medicinskih sester s Hrvaške, izobražujemo študente ter bolnike same, organiziramo simpozije ter povezujemo ljudi med seboj. Pomemben del našega dela je tudi ozaveščanje strokovne in splošne javnosti o bolezni. Ponosni smo tudi na lastno aplikacijo za vodenje bolnikov FabryCare, ki jo želimo razširiti preko meja Slovenije. Aplikacija med drugim ponuja vpogled v zdravstveno stanje bolnika skozi leta, možnost beleženja sprememb, komunikacijo bolnika z našim centrom in povezave do organizacij v tujini.

Društvo bolnikov s Fabryjevo boleznijo je bilo ustanovljeno leta 2003. Bolnikom omogoča druženja, izlete, predavanja o novostih in nudi nadvse pomembno čustveno oporo.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

Zmanjševanje povečane prostate v Diagnostičnem centru Bled na minimalno invaziven način



Borut Gubina, dr. med., spec. urologije

Vse več moških se sooča s težavami, ki jih povzroča povečana prostata. Pogovarjali smo se z urologom Borutom Gubino, ki nam je predstavil novo, varno in učinkovito metodo zmanjševanja povečane prostate z vodno paro Rezūm. Terapijo izvaja v Diagnostičnem centru Bled in je najbolj izkušen urolog, ki izvaja terapijo Rezūm, v celotni regiji.

Pacienti pridejo k vam s težavami povečane prostate, ki vplivajo na njihovo vsakodnevno življenje. Kaj jim svetujete?

Res je, po navadi moški pridejo k urologu, ko povečana prostata že zelo vpliva na njihov vsakdan, zaradi nočnih obiskov stranišča so neprespani, trpi njihovo partnersko in na sploh socialno življenje, ne morejo se normalno ukvarjati s športnimi aktivnostmi. Na urološkem pregledu moramo najprej s pomočjo različnih preiskav seveda postaviti diagnozo. Ko izključimo možnost drugih vzrokov za težave, se pogovorimo tudi o možnostih zdravljenja s ciljem zmanjšanja prostate.

Kakšne metode zmanjševanja povečane prostate poznamo?

Še nedolgo nazaj smo povečano prostato zdravili z zdravili za zmanjševanje prostate ali z operacijo. Opažali smo, da je velik delež pacientov zaradi neželenih učinkov zdravil prenehalo z njihovim jemanjem, saj so zdravila negativno vplivala na njihovo erektilno funkcijo, pojavljala se je omotica, opažali so lahko nizek krvni tlak. Ti pacienti so potem napoteni na kirurško zmanjševanje prostate, ki pa, kot vsak operativni poseg, zahteva daljše okrevanje. V Diagnostičnem centru Bled pa smo leta 2021 kot prvi v Sloveniji pričeli izvajati varno in

učinkovito terapijo Rezūm, s katero smo na minimalno invaziven način s pomočjo vodne pare že več kot 100 pacientom uspešno zmanjšali prostato. Storitve je trenutno na voljo samo samoplačniško. Gre za preizkušeno metodo, ki sloni na kliničnih študijah, v katerih so ocenjevali varnost in učinkovitost zdravljenja, uspešno pa jo izvajajo v velikih medicinskih centrih po svetu, do danes je bilo uspešno zdravljenih že več kot 55.000 pacientov.

Zakaj se pacienti odločajo za to metodo zdravljenja?

Največkrat se za terapijo oz. poseg odločijo zato, ker lahko prenehajo z jemanjem zdravil za zmanjševanje prostate, prav tako ne potrebujejo operacije v splošni anesteziji. Gre za kratek, ambulantni poseg, ki ga izvede urolog v svoji ambulanti v lokalni anesteziji, večina pacientov pa se že v nekaj dneh vrne k normalnim aktivnostim in opazi izrazito izboljšanje simptomov v dveh tednih, največji, trajni učinki so vidni že v dveh mesecih. Klinične študije tudi dokazujejo, da Rezūm terapija varno in učinkovito zdravi simptome in jih ne le lajša, pozitivni učinki (tj. zmanjšanje prostate, normalen pretok urina) pa so trajni (po poročanju spremljanja pacientov, ki so opravili poseg Rezūm). Nenazadnje, terapija ohranja tudi erektilno funkcijo in izliv pri spolnosti, kar je seveda tudi pomembno.

Komu priporočate Rezūm? Vsak pacient verjetno tudi ni primeren ...

Terapijo svetujemo aktivnim moškim, starejšim od 40 let, ki jim je urolog potrdil,

da je njihova prostata večja od 30 cm³ in se niso odločili za zmanjšanje prostate z zdravili ali pa so jih zaradi neželenih učinkov prenehali jemati. Na predhodnem urološkem pregledu s pomočjo kliničnega pregleda, ki vključuje tudi transrektalno UZ preiskavo prostate in fleksibilno cistoskopijo, ocenimo, ali je pacient primeren kandidat za zmanjševanje prostate z vodno paro Rezūm. Poseg žal ni primeren za moške, ki imajo vstavljen umetni uretralni sfinkter ali penilno pretezo.

Kako pa poteka sama terapija? Je boleča?

Rezūm terapija poteka v ločenem terminu v urološki ambulanti. Pred samo terapijo se pogovorim z vsakim pacientom, mu razložim, kaj lahko pričakuje in mu odgovorim na kakršna koli vprašanja. Terapija se izvaja v lokalni anesteziji, pacient pa lahko prejme tudi blago sedacijo, ki deluje protibolečinsko in pomirjevalno, ne potrebuje pa splošne anestezije. S pomočjo endoskopske kamere določimo mesta, kjer s posebnim inštrumentom zbodemo v prostato, ta pa v 9-sekundnih intervalih spušča paro v prostatično tkivo. S tem uničimo ciljano odvečno tkivo, telo pa nato z lastnim naravnim odzivom odstrani celice mrtvega tkiva, odvečno tkivo se absorbira in prostata se zmanjša, sečnica pa se ponovno odpre in omogoča normalen pretok urina. Po terapiji paciente še spremljamo, jim damo natančna navodila, po treh mesecih pa pridejo še na kontrolo.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



DIAGNOSTIČNI CENTER BLEĐ

ZMANJŠEVANJE POVEČANE PROSTATE Z VODNO PARO – REZŪM

Samo v urološki ambulanti Diagnostičnega centra Bled.
Ohranite svojo moško moč – izberite Rezūm.

Več informacij in naročanje:
www.dc-bled.si, info@dc-bled.si, 04 579 80 00

ABC

- A** Do pubertete je prostata majhna, od pubertete naprej pa vse življenje počasi raste.
- B** V starostni skupini od 51 do 60 let je pojavnost BHP 40- do 50-odstotna.
- C** Povečana prostata je lahko povezana z genetskimi in rasnimi dejavniki, pa tudi s kajenjem in debelostjo.



Povečana prostata ni več tabu

Moški na splošno težje govorijo o svojih osebnih in zdravstvenih težavah kot ženske. Razlogi za to so različni. Zahvaljujoč ozaveščenju in informiranju družbe pa tudi spregovorno močnejši spol pogosteje spregovori o tegobah in počutju, kar pripomore tudi k hitrejšemu diagnosticiranju bolezni. Tudi pri težavah s prostato, kakršna je benigna hiperplazija prostate (BHP). O zdravstveni težavi, ki pogosto teži skorajda polovico moških od 50. do 60. leta, je namreč treba spregovoriti kar se da naglas, saj lahko z ustreznim prepoznavanjem bolezni preprečimo pojav resnejših bolezenskih stanj.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Obsečnica ali prostata je (pomožna) moška spolna žleza, ki se nahaja pod sečnim mehurjem, med sramno kostjo in danko. Po obliki in velikosti spominja na divji kostanj. Skozi prostato poteka manjši del sečnice, ob pomoči katere moški izločajo urin in semensko tekočino. Temu primerna je tudi vloga prostate. V njej se namreč proizvaja tekočina,

ki prehranjuje semenčice in predstavlja kar tretjino celotne semenske tekočine. Prav tako se v prostati skladiščijo tudi zaloge cinka, ki le to ščitijo pred nastankom vnetij. Zaradi vseh omenjenih funkcij ima prostata pomemben vpliv na dobro počutje posameznika, njene težave pa se hitro odražajo tudi na splošnem zdravju. Povečana prostata sama po sebi ni razlog za pojav težav. Do pubertete je prostata majhna, od pubertete naprej pa pod vplivom testosterona vse življenje počasi raste, zato je njeno povečanje povsem pričakovano, a kljub temu le poredko povzroči težave pred 40. letom starosti. Kljub temu pa velja biti ob pojavu kakršnih koli težav s prostato še posebej previden.

Benigna hiperplazija prostate prisotna pri moških nad 40. letom

Kot omenjeno skozi prostato vodi del sečnice, ki ima pomembno vlogo pri izločanju urina in semenske tekočine. Posledično se kakršne koli težave prostate najprej kažejo pri uriniranju. Za to je krivo razraščanje tkiva – če raste v smeri navzven, ne povzroča težav, če pa raste v smeri navznoter, pritiska na sečnico, kar se odraža v oslajenem curku urina,

pogostejšem siljenju na malo potrebo pa tudi nepopolnem izpraznitju sečnega mehurja ali celo popolno zaporo (retencijo) urina. Prav tako se pojavlja dražec občutek, omenjene težave pa se pogosto z leti le še stopnjujejo. Opazite oslabele in prekinjajoče curek vode ali pa morda uhajanje vode po kapljicah, po že opravljeni potrebi?! Tudi ti težavi največkrat nakazujejo na benigno hiperplazijo prostate, izraz, ki ga v poljudnem jeziku poznamo kot benigno povečanje prostate. To je daleč najpogostejša težava v povezavi s prostato, predvsem pri moških nad štiridesetim letom starosti. »Prevalenca povečane prostate je pri moških v starostni skupini od 31 do 40 let 8-odstotna, v starostni skupini od 51 do 60 let 40- do 50-odstotna in pri moških nad 80 let že 80-odstotna,« pojasnjuje **Niko Kavčič, dr. med., specialist urologije** in predstojnik Oddelka za urologijo na Univerzitetnem kliničnem centru v Mariboru.

Povečanje prostate samo po sebi ni nevarno, lahko pa vodi v precej resnejše zaplete

Benigna hiperplazija prostate je nezadržno povezana s staranjem, kljub temu pa strokovnjaki povsem točnega vzroka za njen

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

pojavnost še ne poznajo. Kot kažejo dognanja, gre predvsem za navezavo na spremenjeno koncentracijo moškega spolnega hormona testosterona, ki s staranjem upada. Prav tako je povečana prostata pogosto povezana z genetskimi in rasnimi dejavniki, pa tudi s kajenjem in debelostjo. Kot omenjeno, povečana prostata sama po sebi ni problematična, saj težave niso venomer le odraz velikosti obsečnice. Nekateri moški imajo ob zelo veliki prostati le malo težav, spet drugim pa se hude težave pojavijo že ob le nekoliko povečani prostati. Kot omenjeno, povečanje prostate samo po sebi ni nevarno, lahko pa vodi v precej resnejše zaplete, če ga ne prepoznamo in ne zdravimo pravočasno.

Ob neprepoznavanju bolezni lahko namreč pride do okvare sečil, bodisi sečnega mehurja, ledvic ali sečevodov, prav tako lahko pride do ponavljajočih se okužb sečil, nastanka sečnih kamnov v spodnjih sečilih, končne odpovedi ledvic ali zapore urina. Študije pred leti so pokazale na tri najizrazitejše dejavnike pri zapori urina, ki nastopi kot posledica nezdravljenega benignega povečanja prostate – vrednost PSA, starost in velikost prostate. Prav tako je zgodnje odkrivanje povečane prostate bistvenega pomena tudi za diagnosticiranje raka prostate.

Zdravljenje in diagnoza BHP

»Predvsem je treba izključiti obolenja, kot je npr. rak sečnega mehurja, zato pri težavah z uriniranjem svetujem obisk pri urologu. S pravočasnim zdravljenjem težav, ki so posledica povečane prostate, lahko bistveno izboljšamo kakovost življenja,« pojasnjuje sogovornik. Ob težavah spodnjih sečil, ki so lahko posledica benignega povečanja prostate, je zato pomembno, da o njih izbranega zdravnika pravočasno obvestite. Ob pregledu izpolnite vprašalnik, zdravnik pa vam lahko s posebno napravo izmeri pretok urina, prav tako s pomočjo ultrazvoka

izmeri ostanek urina v mehurju (po uriniranju). Prav tako lahko zdravnik zatipa že povečano prostato, diagnozo pa potrdi še meritev PSA. Ob začetnih težavah se pogosto odsvetuje čezmeren vnos tekočin pred spanjem, prav tako je priporočljivo tudi izogibanje kavi in alkoholu (sploh v večernih urah). Ob srednje izraženih težavah je najpogostejše zdravljenje z zdravili, ki sproščajo mišična vlakna v prostati in vratu mehurja, spet druga zdravila pa vplivajo na velikost prostate in jo ob dolgotrajni uporabi zmanjšajo. »V večini primerov se sprva odločimo za zdravljenje z zdravili. Če nismo učinkoviti in so težave izrazite, je potrebno kirurško zdravljenje. Za kirurško zdravljenje se je treba odločiti tudi, kadar ima bolnik ponavljajočo se retenco urina (nezmožnost odvajanja seča), ponavljajoča vnetja sečil, kamne v sečnem mehurju ali večkrat opaža krvav urin,« potrdi predstojnik Oddelka za urologijo na UKC Maribor.

Rak prostate

Rak prostate letno vzame življenje več kot 350 Slovencev, letno jih za to vrsto raka zboli nekaj več kot tisoč. Gre za najpogostejšo obliko raka v moški populaciji. Večje tveganje za razvoj raka prostate imajo moški, pri katerih je tovrsten rak prisoten že v družini. Prav tako se tveganje za pojav tudi te vrste raka poveča pri moških po 50. letu starosti in pri tistih, ki s težavami odlašajo ter ne poiščejo pravočasne zdravniške pomoči. Klinične študije niso dokazale vzročne povezave benignega povečanja prostate z nastankom raka na tem organu, zato je strah pred rakom prostate zgolj zaradi povečanja občutitve odveč. Kljub temu se v številnih moških po opravljenem ultrazvočnem pregledu trebuha zaradi povečane prostate naseli strah o raku prostate. Kot omenjeno, je povečanje prostate običajno benigno, torej nenevarno, s potrebno urološko diagnostiko pa se preprečuje pojav kasnej-

ših zapletov, kakršne so zapora urina ali okužbe sečil. Rak na prostati je ozdravljiv ob zgodnji diagnozi, torej če se ga odkrije takrat, ko je še omejen znotraj manjšega dela prostate. Prav zato se moškim po srečanju z abrahamom priporoča preventivni pregled, četudi nimajo težav z izločanjem urina.

Kaj lahko storite sami?

Povečanju prostate se moški ne morejo povsem izogniti, kljub temu pa ne bo škodilo, če se boste prehranjevali zdravo, se primerno gibali in skrbeli za svoje duševno zdravje. Visoko kalorična in močno začinjena hrana ter uživanje velikih količin živalskih beljakovin lahko spodbudita nastanek težav s prostato. Prav tako tudi uživanje alkohola in kave ter kajenje. Pomembna je zadostna hidracija, vendar se izogibajte uživanju večjih količin tekočine v večernih urah. Predvsem se priporoča pitje tekočin v dopoldanskem času, manj popoldne. S tem namreč lahko posameznik vpliva na potrebo po nočnem uriniranju, ki je eden izmed simptomov povečane prostate. Zdravje prostate naj bi pomagali ohranjati tudi določeni rastlinski izvlečki, kot so korenina koprive, plodovi žagasto listne palme, paradižnik (likopen), črni poper in vitamin E, cink ter selen.

Ravni PSA

Moškim naj bi na eno do tri leta merili količino PSA v krvi ter opravili digitalni rektalni pregled prostate, tistim z zvišano ravnjo PSA pa naj bi te preiskave opravili vsako leto.

Raven PSA pod 4 ng/ml je normalna, od 4 do 10 ng/ml mejna, nad 10 ng/l pa zvišana in kaže na verjetnost karcinoma prostate.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Mednarodna lestvica simptomov, ki jih povzroči povečana prostata (IPSS – International Prostate Symptom Score)

S tem vprašalnikom lahko vsak moški preveri, kakšne so njegove težave s prostato. Ovrednotite odgovore, pri čemer 0 pomeni nikoli, 1 redko, 2 občasno, 3 pogosto, 4 zelo pogosto, 5 vedno.

1. Kako pogosto ste v preteklem mesecu po končanem uriniranju imeli občutek nepopolno izpraznjenega mehurja?
0 1 2 3 4 5

2. Kako pogosto ste v preteklem mesecu morali urinirati pogosteje kot vsaki dve uri?
0 1 2 3 4 5

3. Kako pogosto ste v preteklem mesecu opazili prekinitev v curku urina med uriniranjem?
0 1 2 3 4 5

4. Kako pogosto ste v preteklem mesecu imeli težave, da ste zadržali urin, potem ko ste začutili potrebo po uriniranju?
0 1 2 3 4 5

5. Kako pogosto ste v preteklem mesecu opazili šibek curek urina?
0 1 2 3 4 5

6. Kako pogosto ste se v preteklem mesecu morali napeti oziroma pritisniti, da ste lahko začeli urinirati?
0 1 2 3 4 5

7. Kako pogosto ste se v preteklem mesecu med spanjem zbudili, ker ste morali urinirati?
0 1 2 3 4 5

Skupni seštevek IPSS

Pojasnilo: Seštevek **od 0 do 7 točk** pomeni blage simptome, **od 8 do 19 točk** pomeni zmerne simptome in **od 20 do 35 točk** hude simptome benigne hiperplazije prostate.

ABC

- A** AED lahko s pomočjo električnega sunka srce ponovno zažene.
- B** Vsaka pomoč je boljša kot nič!
- C** Uporaba AED v kombinaciji s temeljnimi postopki oživljanja poveča možnost preživetja za kar trikrat.



Spoznajmo napravo AED



Samo Oblak

Vsako leto lahko na dan oživljanja slišimo malo več o samodejnih zunanji defibrilatorjih ali na kratko AED-jih, potem pa vse skupaj ponovno potihne. Pa vendar je pomembno, da vemo, kje jih lahko najdemo in jih uporabimo ter tako rešimo življenje nekemu, ki doživi srčni zastoj. V Sloveniji obstaja društvo AED, njihov projektni vodja Samo Oblak nam je osvetlil delovanje te tako pomembne naprave.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek povejva, kaj sploh je samodejni zunanji defibrilator.

Povedano zelo preprosto je naprava AED oziroma samodejni zunanji defibrilator (avtomatski eksterni difibrilator) naprava, ki v primeru srčnega zastoja s pomočjo električnega udarca velike moči poskuša srce spraviti nazaj v usklajeno delovanje. Pravilno in pravočasno nujenje temeljnih postopkov oživljanja in uporaba defibrilatorja namreč povečata možnost preživetja pri nenadnem srčnem zastoj za kar trikrat.

Kako natančno deluje ta naprava?

Gre za prenosno elektronsko napravo, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku, s pomočjo električnega sunka pa lahko srce ponovno zažene. Sestavljena je iz ohišja, v

katerem so baterija, procesor ter zvočnik, preko katerega nam naprava daje navodila v slovenskem jeziku, ter dveh elektrod. Na njih je jasno označeno, kam ju moramo pripeljati – eno pod desno ključnico, drugo na spodnjo levo stran prsnega koša. Elektrodi moramo pritrditi na goli prsni koš nenadno obolelega. Naprava je bila razvita z namenom, da bi očitvidci, mimoidoči ali pa svojci brez medicinskega predznanja (laiki) lahko pomagali preprečevati hude, pogosto usodne posledice srčnega zastoja.

Kakšni so simptomi srčnega zastoja, ki so povod za uporabo defibrilatorja?

Odsotnost življenjskih znakov. Ob pojavu srčnega zastoja namreč oseba zelo hitro izgubi zavest in preneha dihati. Prav odsotnost dihanja je tisti simptom, ki ga bo laik pri nujenju prve pomoči najlažje spoznal. Obolelega položimo na hrbet, sprostim dihalne poti, uho prisolnimo k ustom obolelega, svoj pogled pa usmerimo proti ravnini prsnega koša. Na ta način bomo dihanje lahko slišali in čutili, videli pa bomo tudi dviganje in spuščanje prsnega koša. Če dihanja ne zaznamo, pokličemo telefonsko številko 112, od koder nas bo dispečer vodil skozi nadaljnje postopke oživljanja.

Kakšni pa so dodatni postopki oživljanja?

Treba je poudariti, da samo uporaba naprave AED ni dovolj, saj moramo ob nenadnem srčnem zastoju obvezno izvajati tudi temeljne postopke oživljanja. To je 30 stisov prsnega koša in dva vpiha, to ponavljamo do vzpostavitve srčnega ritma ali do prihoda reševalcev. Začasa pojava koronavirusa smo vpihe sicer izpustili, saj v osnovi zadostujejo močni stisi prsnega koša. So pa seveda rezultati oživljanja boljši ob izvajanju vpihov, zato je naprava AED skoraj vedno priložena tudi maska z nepovratnim ventilom in protibakterijskim filtrom, kar nas dodatno zaščiti pred prenosom morebitne okužbe.

Če nekemu pomagamo, čeprav nismo zdravstveni delavec ali je od tečaja prve pomoči preteklo že veliko časa, obstaja bojazen, da bi lahko nekemu škodili. Je strah upravičen?

Ta strah je popolnoma neupravičen, vsaka pomoč je boljša kot nič. Kar se tiče strahu pred uporabo naprave AED naj povem, da je uporaba naprave popolnoma varna. Aparat namreč sam preveri srčni ritem, in če presodi, da sunek ni potreben, tega ne bomo mogli sprožiti in povzročiti dodatne škode. Ker je v sami napravi vgrajeno varovalo, res ne bomo mogli škodovati. Enako velja tudi pri oživljanju – ne smemo se bati pomagati, rešujemo namreč življenje in vse je boljše kot ozreti se stran. Če na primer nismo večji umetnih vpihov ali jih ne želimo izvajati, bo – kot rečeno – dovolj že, če stiskamo prsni koš ...

Prav je, da ljudje v svojem mestu poznajo lokacije AED-jev. Obstaja zbir informacij, kje vse po Sloveniji se nahajajo?

Z najbolj točnimi informacijami razpolagajo v dispečerski službi zdravstva in oni so tisti, ki nam bodo v primeru klica na telefonsko številko 112 v primeru srčnega zastoja tudi povedali, kje se najbližji defibrilator nahaja. Je pa v Sloveniji tudi že precej zglednih primerov občin, ki imajo lokacijo naprav AED označeno na zemljevidu in ob novih postavitvah vestno obveščajo svoje občane.

Za konec nam povejte, kakšen je namen društva AED.

Društvo AED je neprofitna nevladna organizacija s statusom v javnem interesu na področju zdravstvenega varstva, ki si prizadeva, da bi vsak prebivalec naše države, ki doživi srčni zastoj, lahko pravočasno dobil oskrbo z AED. Gre za mlado društvo, ki deluje po vsej Sloveniji, doslej pa so financirali postavitve že več kot 30 naprav AED. Naš cilj je, da bi imeli vsi prebivalci in prebivalke dostop do defibrilatorja in njegove uporabe v manj kot treh minutah!

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Pri moških je pojavnost inkontinence redkejša, predvsem zaradi razlik v telesni anatomiji.
- B** Stresna in urgentna inkontinenca pestita skoraj tretjino žensk, s starostjo sta vse pogostejši.
- C** Obiščite izbranega zdravnika, še preden se pojavijo simptomi, ki lahko oslabijo vašo kakovost življenja.



Ups, spet ta inkontinenca



dr. Seka Mirčič

Se takoj ob prihodu v restavracijo pozanimajte o položaju toaletnih prostorov? Vas ob gneči na cesti najbolj skrbi, kje boste lahko opravili malo potrebo? Vam uhajanje urina predstavlja vsakodnevno nadlogo? Urinska inkontinenca oz. uhajanje vode je motnja normalnega procesa shranjevanja in odvajanja urina. Težava najpogosteje pesti ženski spol, nemalokrat pa tudi moške. O svojih težavah tako ženske kot moški neradi spregovorijo, saj je bolezen pogosto povezana s stigmami in sramom. Nekateri se zavoljo tega celo izogibajo druženju oz. jim to predstavlja velik stres. Zato je prav, da o tem dandanes spregovorimo tudi naglas.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Inkontinenca je termin, s katerim imenujemo vsako nehoteno uhajanje vode. Gre za motnjo pri normalnem procesu tako zadrževanja kot odvajanja vode. Urinska inkontinenca se lahko pojavi v več starostnih obdobjih, z leti pa se zgolj še stopnjuje. Eden izmed dejavnikov, ki lahko povečajo njeno incidenco, je tudi prisotnost inkontinence v družini. Najpogosteje za urinsko inkontinenco trpijo ženske, pogosto zavoljo sprememb v nosečnosti in po porodu, ko se pri nekaterih spremeni lega sečnega mehurja. Pojav oslabiljenega zapornega mehanizma sečnice in prekomerna aktivnost sečnega mehurja sta daleč najpogostejša razloga za pojav inkontinence pri pregovorno nežnejšem spolu. Pestita skoraj tretjino žensk, s starostjo pa sta vse pogostejši. Težava sicer prizadene tudi moške, a redkeje. Razlog za to tiči v telesni anatomiji, pri moških je namreč sečnica daljša, drugačen je tudi sistem mišic zapiralk, obenem pa se pod mehurjem nahaja še prostata. Posledično redkeje prihaja do sprememb v položaju vratu mehurja in začetnega dela sečnice, kar je najpogostejši razlog za nastanek stresne inkontinence, ki jo bomo spoznali v nadaljevanju. Ta se pri moških lahko pojavi ob operativnih posegih, največkrat po odstranitvi prostate. Glavni krivec za razvoj inkontinence pri moških je največkrat slaba učinkovitost zapornega mehanizma sečnice, redkeje pa

prekomerna aktivnost sečnega mehurja (urgentna inkontinenca). Pojavi se lahko tudi t. i. prelivna inkontinenca, ki se razvije ob zastajanju urina v mehurju in primernem pomanjkanju prostornine.

Stresna inkontinenca

Inkontinenca je lahko kratkotrajna ali pa traja daljše časovno obdobje. A bolj kot ta delitev jo opredeljujejo vzroki, ki jo povzročajo. Najpogosteje tako inkontinenca delimo na stresno in urgentno, manj pogosti sta prelivna in popolna. »Do stresne inkontinence pride, ko tlak v mehurju, napolnjenim z urinom, postane močnejši od napora sečnice, da ostane zaprta. Vsak nenadni dodatni pritisk na mehur, kot je smejanje ali kihanje, lahko v primeru stresne inkontinence povzroči uhajanje urina iz sečnice. Sečnica bo le s težavo ostala zaprta, če so mišice medeničnega dna šibke ali poškodovane oz. če je poškodovana mišica zapiralka sečnice – mišični obroč, ki drži sečnico zaprto,« pojasnjuje **dr. Seka Mirčič** iz Ginekološke ambulante Zdravstvenega doma Škofja Loka. Do okvare omenjenih mišic lahko privedejo poškodbe med porodom (v primeru, da je otrok rojen vaginalno), poškodbe mehurja med operacijo (npr. odstranitev maternice), povečan pritisk na trebuh (v primeru nosečnosti ali prekomerne teže) ter nevrološka stanja, ki prizadenejo

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

možgane in hrbtenjačo (parkinsonova bolezen, multipla skleroza). Prav tako lahko do okvar pride do posamezne bolezni veznega tkiva, kakršna je ehlers-danlosov sindrom, pa tudi določena zdravila.

Urgentna inkontinenca

Pogosto potrebo po uriniranju lahko povzroči moteno delovanje mišic stene mehurja (detruzor). Le te se namreč sprostijo in s tem omogočijo, da se mehur napolni z urinom. Ob obisku stranišča pa se skrčijo in pomagajo pri praznjenju sečnega mehurja. S svojim raztezanjem mišice možganom pošiljajo signale, da je mehur poln. Ob določeni polnosti se tako sproži refleksni mehanizem, ki povzroči njihovo krčenje in posledično praznjenje mehurja. Kadar se mišice detruzorja krčijo nehote (čeprav mehur ni povsem poln), je potreba po odvajanju urina prisotna precej pogosteje kot sicer. To imenujemo urgentna inkontinenca, ki spremlja stanje, imenovano prekomerno aktiven sečni mehur (PASM). Gre za kronično bolezen, povezano z močnim tiščanjem na stranišče, nekontroliranim uhanjem urina (inkontinenca) in povečano pogostostjo mokrenja (več kot osemkrat dnevno). Pogosto je tudi nočno vstajanje zaradi potrebe po odvajanju vode (tudi dvakrat ali več na noč). Po ocenah nekaterih raziskav naj bi PASM pestil kar vsakega petega Slovenca, starejšega od 35 let. Vzroki za neho-

»Pojav oslabljenega zapornega mehanizma sečnice in prekomerna aktivnost sečnega mehurja sta daleč najpogostejša razloga za pojav inkontinence pri pregovorno nežnejšem spolu. Pestita skoraj tretjino žensk, s starostjo pa sta vse pogostejši. Težava sicer prizadene tudi moške, a redkeje.«

teno krčenje detruzorja so različni, bodisi spremembe v živčevju in posledična občutljivost mišic ali pa spremembe, zaradi katerih si možgani napačno tolmačijo signale oz. spremembe v mišici mehurja. Prekomerno aktiven sečni mehur je pogosto posledica nevroloških obolenj (parkinsonova bolezen, multipla skleroza, možganska kap), lahko pa tudi organskih vzrokov, kot so vnetje urinarnega trakta, rak mehurja, povečana prostata itd. Če so slednji izključeni, je diagnoza idiopatično čezmerno aktivni sečni mehur. Med mogočimi vzroki, ki botrujejo okvari, so tudi

čezmerno uživanje alkohola, pomanjkljivo hidriranje (kar povzroča zbiranje močnega, koncentriranega urina, ki draži mehur in povzroči simptome PASM), tudi zaprtje in bolezni, ki prizadenejo spodnja sečila.

Prelivna inkontinenca

»Prelivna inkontinenca, imenovana tudi kronična retencija urina, je pogosto posledica blokade ali obstrukcije, ki vpliva na mehur. Delovanje mehurja je ovirano bodisi zaradi kamna v mehurju, zaprtja ali tumorja,« pojasnjuje sogovornica. Prelivno inkontinenca

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Vas oslabljen mehur ovira pri športnih aktivnostih?



Ne dovolite vašemu mehurju, da vam kroji življenje!

Preizkusite predloge Abena Light, za zaščito pri težavah z nehotenim uhanjem urina. Diskretne, visoko vpojne, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.



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



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

»Uhajanje vode lahko preprečimo oz. omilimo s tem, da skrbimo za svoje zdravje.«

lahko povzroči nepopolno krčenje mišic stene mehurja, zaradi česar se mehur med uriniranjem ne izprazni popolnoma. Posledično se mehur raztegne. Vzroki za pojav nepopolnega krčenja mišic so poškodbe živcev ali uživanje posameznih zdravil, kot so diuretiki, nekatere vrste antidepresivov, zdravila za nadomestno hormonsko zdravljenje, pomirjevala in zaviralci angiotenzinske konvertaze.

Popolna inkontinenca

V primeru popolne inkontinence pa mehur ni zmožen shranjevati urina. Kot pojasnjuje specialistka ginekologije so razlogi za njen pojav raznoliki: »Popolna inkontinenca je lahko posledica težav z mehurjem, ki nas spremljajo že od rojstva, pa tudi poškodb hrbtenjače (kar lahko živčne signale med možgani in mehurjem) ali fistule mehurja. Pri slednjem gre za majhno odprtino, ki lahko nastane med mehurjem in bližnjimi predeli, kot je nožnica.«

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Prav je, da o svojih težavah spregovorimo z izbranim zdravnikom, saj gre, ne glede na pogostost inkontinence, še vedno za bolezensko stanje, ki lahko dodobra vpliva na naše dobro počutje in življenje. Prav je, da zdravniško pomoč poiščemo še pred pojavom simptomov, ki lahko poslabšajo kakovost življenja. Pri zdravniku se naročite tudi, kadar inkontinenco spremljajo bolečina, povišana telesna temperatura ali pekoč občutek pri uriniranju. »Veliko žensk meni, da je urinska inkontinenca, zlasti v starosti, normalen pojav in kljub posledičnim težavam ne želijo obiskati zdravnika. Nasprotno, urinska inkontinenca ni normalno stanje, ampak stanje, ki zahteva zdravljenje,« je jasna dr. Mirčičeva.

Kako si lahko pomagamo sami?

Uhajanje vode lahko preprečimo oz. omilimo s tem, da skrbimo za svoje zdravje. V primeru prekomerne telesne teže se svetuje izguba

odvečnih kilogramov, prav tako je pomembno, da prepoznamo znake pridruženih bolezni, kot so sladkorna bolezen, depresija ali vnetje sečil, ter jih primerno zdravimo. V dobrobit splošnemu zdravju delujeta tudi zadostna hidracija in uravnotežena prehrana. Ste telesno aktivni? Če je vaš odgovor ne, je skrajni čas, da to postanete. Gibanje in vadba namreč prav tako vplivata na moč medeničnega dna. Slednjega lahko okrepimo z namenski vajami, ki je eden pomembnih dejavnikov za preprečevanje stresne inkontinence. Tako imenovane vaje za mišice medeničnega dna so namenjene krepitvi mišic, ki obdajajo mehur in sečnico. Okrepljene lahko pomagajo podpirati mehur in zmanjšajo pogostost mokrenja. Če ne veste, za katere mišice gre, poskusite med uriniranjem prekiniti tok seča. Le toliko, da občutite, o čem govorimo. Ko boste seznanjeni s tem, ponavljajte vajo, kadar ne sedite na stranišču. Mišice medeničnega dna stisnete za 5 do 10 sekund in nato spustite, postopek pa ponovite 3 do 5-krat zapored. Ob tem sprostite trebušne mišice. Omenjene vaje so dobrodošle tudi za moške, a preventivno izvajanje zanj ni tako bistveno kot za ženske. Najbolje je, da vam izvajanje vaj pride v navado, rezultati pa bodo vidni po 6 oz. 8 tednih.

Kdo vam lahko pomaga?

DIAGNOSTIČNI CENTER DIAVITA, ORDINACIJA ZA BOLEZNI DOJK, GINEKOLOGIJO IN ESTETSKO MEDICINO

PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 040468494, www.diaivita.si

Izvajamo klinične preglede dojk z mikrodozno mamografijo in UZ, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

NOVO



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®



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



Hormoni v harmoniji - tudi v menopavzi



Najpogostejši simptomi menopavze so vročinski oblivi, nočno potenje, pospešeno ali nepravilno bitje srca, nespečnost, depresija, razdražljivost, anksioznost, fizična in psihična izčrpanost, težave s spolnostjo, težave z mehurjem, bolečine v sklepih in mišicah. V prvih letih po menopavzi se zaradi padca estrogena kostna masa hitro zmanjšuje, zato se poveča tveganje za osteoporozo.

Zakaj bi ženske vse to trpele, če si lahko pomagajo z naravnim prehranskim dopolnilom kot je Beeharmony iz Medexa in z brezplačnim 60-dnevnim programom Hormoni v harmoniji na www.beeharmony.si, ki izdelek odlično dopolnjuje. Zaključilo ga je že več kot 700 zadovoljnih uporabnic!

BREZPLAČNI
60-dnevni program
HORMONI V HARMONIJI
www.beeharmony.si



Program je bil pripravljen v sodelovanju s strokovnjakinjami:

- **Alenka Košorok Humar** – učiteljica hormonske joge in qigonga,
- **Melita Kuhar** – strokovnjakinja za partnerske odnose in osebno rast,
- **Uršula Reš Muravec** – mag. dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

V programu Hormoni v harmoniji najdete bogato vsebino s ključnimi informacijami o spremembah pred menopavzo, v menopavzi in po njej ter konkretne nasvete in napotke za sproščeno, izpolnjeno in zdravo življenje tudi v zrelem življenjskem obdobju. Vsebine zajemajo videe hormonske joge, zdrave recepte, sprostitvene tehnike, s katerimi se boste lažje umirili in bolje spali, nasvete in napotke s pomočjo katerih boste spoznali najpogostejše simptome menopavze ter načine, kako jih naravno in varno omiliti. Prav tako boste deležni tedenskih motivacijskih izzivov za usvajanje novih navad. Pri vsem tem pa nikakor niste sami! Program omogoča tudi zastavljanje vprašanj strokovnjaku, ki vam bo v oporo na vaši poti.



BeeHarmony klinično dokazano pripomore k 79-odstotnemu zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, 70-odstotnemu zmanjšanju težav z nihanjem razpoloženja, 54-odstotnemu zmanjšanju vročinskih oblivov in 60-odstotnemu zmanjšanju težav v spolnosti. Druge simptome menopavze pa zmanjša za več kot 50 odstotkov.

Za celosten pristop k reševanju težav, ki jih povzroča menopavza je ključnega pomena tudi izdelek Beeharmony, ki vsebuje edinstveno standardizirano mešanico matičnega mlečka in izvlečka žafrana. Matični mleček učinkovito omili delovanje kar vseh naštetih simptomov, ki spremljajo menopavzo. Žafran med drugim pripomore k čustvenemu ravnovesju in pomaga ohranjati pozitivno razpoloženje. Dodani so tudi vitamini K2, D3, E, B6, ki jih žensko telo v tem obdobju najbolj potrebuje.



Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Primerna telesna dejavnost blagodejno vpliva na bolnikovo počutje in potek zdravljenja.
- B** Priporoča se vsaj 150 minut zmerno intenzivne oz. vsaj 75 minut visoko intenzivne vadbe tedensko.
- C** Bolj učinkovito je opraviti več ponovitev ob manjši obremenitvi.



Telesno dejavni tudi med zdravljenjem

Rak je kronična bolezen, ki močno prizadene telo posameznika, ga oslabi in poslabša delovanje organizma. Prav ob pomoči telesne dejavnosti med samo onkološko boleznijo in po končanem zdravljenju pa je mogoče izboljšati kakovost življenja in delovanje organskih sistemov. Seveda pri tem velja biti previden, saj vsaka vadba ni primerna, temveč lahko s prekomernim dolgotrajnim naporom dosežemo prav nasproten učinek.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Onkološko zdravljenje lahko oslabi nekatere telesne funkcije, med drugim se lahko poslabša delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. Na preizkušnji se znajde tudi naš imunski sistem, saj kemoterapija povzroči upad proizvodnje imunskih celic. Posledice zdravljenja se odražajo tudi na podobi telesa, mišice lahko oslabijo, pride do spremembe telesne mase, pojavijo se lahko nespečnost, bruhanje ali bolečina. Nekatere vrste onkoloških terapij se povezujejo z izgubo kostne mase, pomanjkanje kostnih mineralov pa lahko vodi v številne funkcionalne omejitve in poveča tveganje za zlom ter nastanek osteoporoze. Poškodba mehkih tkiv vpliva na gibljivost in zmanjša mobilnost ter upočasni delovanje telesa. Zaradi vseh naštetih vplivov onkološkega zdravljenja na telo je bistve-

nega pomena pravilna telesna dejavnost, saj gibanje blagodejno vpliva na bolnikovo počutje in potek zdravljenja.

Vadba krepi imunski sistem, premaguje utrujenost in skrajša čas bolnišničnega zdravljenja

S primerno dejavnostjo izboljšamo kakovost življenja, zmanjšamo utrujenost in pripomočemo k vse večji samostojnosti. Izboljša se splošno delovanje telesa, gibanje pa zmanjšuje tudi umrljivost pri posamičnih oblikah raka, saj je po nekaterih raziskavah višja mišična moč povezana z nižjo umrljivostjo. S telesno dejavnostjo se zviša izločanje citokinov, ki imajo protivnetne lastnosti, posledično pa dejavnost zavira rast tumorskih celic. Ob telesni dejavnosti se izboljša tudi delovanje imunskega sistema, ki je ob onkološkem zdravljenju oslabiljen. Vsakodnevna dejavnost skrajša čas bolnišničnega zdravljenja in zmanjša potrebo po obisku zdravnika. Vadba blagodejno vpliva tudi na delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, saj zmanjša tveganje za nastanek srčnih bolezni ter izboljša krvni pretok. Ob telesni zmogljivosti se izboljša gibljivost in dvigne mišična moč, kar pripomore k boljšemu ravnotežju in posledično manjšemu tveganju za padce ter zlome. Poleg tega vadba pozitivno vpliva tudi na psihosocialno delovanje posameznika, saj izboljša samopodobo in razpoloženje, obenem pa omogoča lažjo prilagoditev na bolezensko stanje. S pomočjo vadbe

bolniki vzpostavijo novo strukturo v vsakdanu in ob veliki življenjski preizkušnji si ponovno začnejo zastavljati cilje ter opazovati napredek pri doseganju teh. Vadba v veliki meri tudi odvrta pozornost od zdravstvenih težav, saj nam med dejavnostjo s pleč padejo številna bremena, poleg tega je vadba tudi čudovit način druženja. Telesna dejavnost in njeni rezultati nam nudijo številne potrditve, tako telesne kot tudi potrditve samih sebe, obenem pa z njihovo pomočjo premagujemo številne ovire in pridobivamo motivacijo za življenje. Raziskave so pokazale tudi blagodejen vpliv vadbe na posamične vrste raka. Pri ženskah v menopavzi vadba za moč in vadba z doskoki pripomoreta k povečanju kostne gostote in preprečujeta kopičenje maščobne mase, ki vodi v slabšo prognozo. Z ohranjanjem mišične mase lahko vplivamo na učinkovitejše zdravljenje in doprinesemo k boljšemu končnemu izidu. Prav tako ima telesna dejavnost dodatne prednosti tudi pri raku prostate, saj povečuje pusto telesno maso in izboljša delovanje telesa.

Vključite vadbo v vsakodnevno življenje

Priporočljivo je, da tudi ob postavljeni diagnozi nadaljujete dnevno dejavnost, saj se na ta način izognete telesni nedejavnosti. Strokovnjaki priporočajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne vadbe tedensko oz. vsaj 75 minut visoko intenzivne vadbe tedensko.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Za dosego priporočljivih količin je dobrodošla kombinacija zmerne in visoko intenzivne vadbe. Najbolje je, če vam vadbo uspe umestiti v vaš vsakdan. Tako se namesto z avtobusom v službo odpravite s kolesom ali peš. Telesno dejavnost, kot so posamične oblike vadbe ali fitnes pripomočki, lahko združujete tudi z bolj statičnimi dejavnostmi, kot je recimo gledanje televizorja. V primeru pomanjkanja časa lahko določene vaje izvajate tudi med službenimi odmori. Za najboljše rezultate je treba upoštevati posamične dejavnike, kot so oblika vadbe, intenzivnost, trajanje, dolžina programa in frekvenca. Najučinkovitejša je po raziskavah sodeč vodena vadba, z zmerno intenzivnostjo, ki traja vsaj 20–30 minut. Telesna dejavnost se priporoča za pet dni v tednu, če to ni mogoče, vsaj dva ali tri. V začetku je to pri številnih onkoloških bolnikih nemogoče, saj bolezen v veliki meri zmanjša delovanje telesnega sistema, poleg tega pa je problem še večji, če so bili posamezniki pred tem telesno nedejavni. V primeru slednjih se priporoča prekinjajoča telesna dejavnost, večkrat dnevno po 10 minut. Če ste bili že pred onkološkim obsevanjem in kemoterapijo vključeni v vadbeni program, boste v času terapij morda vadili z nižjo intenziteto in krajšimi časovnimi obdobji, a naj vas to od telesne dejavnosti ne odvrne. Vpad mišične mase povezujejo s slabšim odzivom na zdravljenje in kratkim preživetjem v primeru naprednejše oblike raka, sočasno pa tudi z več stranskimi učinki onkološkega zdravljenja. Prav zato je misel na ohranjanje mišične mase ena izmed prioritet pri sami onkološki obravnavi. Priporoča se več ponovitev ob manjši obremenitvi. Po najnovejših raziskavah sodeč, ki so jih opravili na zdravih odraslih osebah, namreč vadba za moč z nizkim bremenom in ob številnih ponovitvah spodbuja sintezo mišičnih proteinov bolj kot vadba s težjim bremenom ob manj ponovitvah. Posebno pozorne naj bodo bolnice z rakom dojke, saj naj se zgledujejo predvsem po prilagojenem vadbenem programu, ki se

»Ob telesni dejavnosti se izboljša tudi delovanje imunskega sistema, ki je ob onkološkem zdravljenju oslabiljen. Vsakodnevna dejavnost skrajša čas bolnišničnega zdravljenja in zmanjša potrebo po obisku zdravnika. Vadba blagodejno vpliva tudi na delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema, saj zmanjša tveganje za nastanek srčnih bolezni ter izboljša krvni pretok.«

v večji meri osredotoča na specifične mišice zgornjih okončin.

Pred vadbo po nasvet k zdravniku

Ob številnih blagodejnih učinkih na samo zdravljenje in zdravje bolnikov z rakom je treba omeniti, da v povezavi s telesno vadbo obstajajo tudi posamične omejitve, o katerih se posvetujte s svojim zdravnikom. Potrebna je ocena okvare živčevja in mišično-skeletnih okvar, ki lahko nastanejo kot posledica onkološkega zdravljenja. V primeru hormonske terapije je priporočljiva ocena tveganja za zlome kosti, posameznikom z metastazami v kosteh pa bo pregled dobra iztočnica za izbiro oblik varne vadbe. V primeru srčno-žilnih težav je potrebna medicinska ocena o varnosti telesnih naporov pred samim začetkom vadbe. Pogosti posledici onkološke bolezni sta tudi sarkopenija, s starostjo povezan upad mišične mase in kaheksija, presnovno stanje, ki nastane kot posledica kroničnih bolezni in se odraža z izgubo telesne teže. Zavoljo tveganja za upad mišične mase in telesne teže naj si onkološki bolniki pred začetkom vadbe pri-

skrbijo še prehransko oceno in meritve telesne sestave. Posamične omejitve veljajo tudi za določene vrste raka. Pri bolnicah z rakom dojke se priporoča pridobitev ocene težav z roko oz. ramo, saj lahko v nasprotnem primeru pride do poškodb v zgornjem delu telesa. Pri raku prostate je dobro pridobiti oceno mišične moči in stopnjo izgubljanja mišične mase, v primeru raka črevesja in umetelnega izhoda črevesja (stoma) pa je treba poskrbeti za zadostno zaščito pred okužbami, če je vadba intenzivnejša od hoje. Bolnice s povišano telesno težo in z ginekološkimi vrstami raka (rak materničnega vratu, rak materničnega telesa, rak jajčnikov in jajcevodov, rak vulve oziroma zunanega spolovila in rak nožnice) bodo pred začetkom vadbe morda potrebovale medicinsko oceno o varnosti vadbe, predvsem pregled spodnjih okončin v primeru intenzivne vadbe za vzdržljivost in moč.

Vsekakor se velja pred začetkom telesne dejavnosti zanesti na strokovno zdravstveno pomoč. Če ste dobili zdravniško zeleno luč, pa le pogumno obujte športne copate in razgibajte svoje telo, ki vam bo ob tem nadvse hvaležno.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

THERMANA
HOTELI | MEDICINA | WELLNESS | KONGRESI

Postavite vaše zdravje na prvo mesto!

-10% na izbrane zdravstvene programe

*Akcijska ponudba velja vse do 30.6.2023.

Informacije in rezervacije:
03/ 423 2100 in info@thermana.si
www.thermana.si

ABC

- A** Ob uporabi kineziotrakov receptorji za bolečino v živčevju niso več stisnjeni, zato bolečina mine.
- B** Naprava TENS z električnim draženjem prepreči prenos občutka za bolečino do možganov.
- C** Laser zavira prevajanje bolečine po živčnih vlaknih, hkrati pa se sproži izločanje endogenih opioidov.



Nad bolečino na drugačen način

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja, povezana z dejansko ali pogojno poškodbo tkiva. Bolečina je lahko prisotna tudi, ko v resnici zanjo ni nikakršne telesne osnove (poškodbe ali bolezni). Danes poznamo veliko metod lajšanja ali zdravljenja bolečine, a pogledjmo najprej, kakšne bolečine sploh obstajajo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Obstajata dve vrsti bolečin – akutna in kronična. Akutna bolečina traja kratek čas in vzrok zanjo je običajno znan. Danes jo že zelo dobro razumemo in lajšamo. Ta bolečina nas opozarja, da je v telesu nekaj narobe, da smo zboleli ali se poškodovali. Praviloma je sorazmerna s stopnjo poškodbe. Traja omejen čas in ko je vzrok zanjo odpravljen, tudi mine. Dobro reagira na zdravljenje s protibolečinskimi zdravili, običajno pa hkrati zdravimo tudi vzrok bolečine.

Ko bolečina traja dlje časa, kot je pričakovano zdravljenje boleznih ali poškodbe, govorimo o kronični bolečini. To je tista bolečina, ki ostane tudi po tem, ko osnovni vzrok boleznih ali poškodbe izgine, ali kadar vzroka ni

mogoče odstraniti. Taka bolečina postane bolezen sama po sebi. Kronično bolečino delimo na bolečino, ki se pojavi pri bolnikih z rakom, in na bolečino, ki ni posledica raka. Slednja je lahko dolgotrajna in zelo zahtevna za zdravljenje.

Težave se stopnjujejo takrat, ko kronična bolečina traja več kot šest mesecev. Pogosto ob tem prihaja tudi do motenj spanja in razpoloženja, lahko se pojavi depresija. Kronična bolečina ni samo podaljšana akutna bolečina, ampak gre za določene spremembe v bolečinskem sistemu in v možganih. V nekaterih primerih je kronična kostno-mišična bolečina, kamor spada tudi bolečina v križu, bolezen sama po sebi in ne samo simptom bolezni.

Različne metode in tehnike zdravljenja bolečine

Kineziotaping je sodobna, napredna tehnika, ki se je najprej uporabljala v programih rehabilitacij po poškodbah in operativnih posegih. Ker deluje tudi preventivno in protibolečinsko, so jo za svojo takoj sprejeli športniki. Kineziotrakovi so tanki in elastični ter samolepilni, z njimi si lahko lajšamo bolečine, poleg tega pa tudi zmanjšujejo otekline in vnetja, podpirajo sklepe in mišice. Kineziotaping je namenjen vsem – ne glede na sta-

rost. Uporablja se lahko tudi pri otrocih in najstnikih, nosečnicah ter celo pri živalih. Kako delujejo kineziotrakovi? Ob poškodbi se med kožo in vneto mišico pojavi stiskanje. Mišica nabrekne in tišči navzven, koža in fascije pa v nasprotni smeri. Zaradi tega se stisnejo tudi mezgovnice z limfo, krvne žile in receptorji za bolečino v živčevju. Zaradi tega je limfna drenaža slabša, kroženje krvi je upočasnjeno, živčevje pa zaznava bolečino. Kineziotrak, ki ga nalepimo na površino, povzroči dvig kože in fascij, s tem se pritisk zmanjša. Pri tem se razširijo tudi žile in mezgovnice, izboljšata se cirkulacija krvi in odtok limfe. Prav tako niso več stisnjeni receptorji za bolečino v živčevju, zato mine tudi bolečina. Kineziotaping se najpogosteje uporablja pri zvinih in nategih, edemih in oteklini, poškodbah podkožnih tkiv zaradi udarcev, modricah, artritisu in burzitisu (vnetje burse, sluzne vrečke pri sklepu), tendinitisu (vnetju kite), pri vratnih bolečinah v vratu in pri bolečem križu, športnih poškodbah, ko so mišice oslabiljene ali v neravnovesju, učinkovito pomaga tudi po operacijah sklepov (na primer križnih vezi).

Metoda TENS – to je kratica za transkutano elektronevro stimulacijo. TENS je način obvla-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

dovanja bolečine z električnim draženjem bolečega območja. V medicini se uporablja že več desetletij, pogosto za odpravo bolečin v fizioterapevtski obravnavi. Katere bolečine lahko učinkovito odpravi? Učinkovita je pri napetosti v mišicah, bolečinah, ki se pojavijo po herpes zostru, zdravi pa tudi fantomske bolečine, nevralgije, boleče sklepe, revmatizem in bolečine, ki se pojavijo po poškodbah. Uporablja se lahko tudi za zdravljenje glavobola.

Naprava TENS deluje tako, da z električnim draženjem prepreči prenos občutka za bolečino do možganov, električno draženje pa lahko na koži občutimo kot mravljinice. Naprava je učinkovita pri odpravljanju akutnih in kroničnih bolečin. Z njeno pomočjo se v osrednjem živčevju izločajo endorfini, ki povzročajo občutek ugodja in zmanjšujejo bolečino.

Pripomočki za TENS so namenjeni tudi domači uporabi, a so običajno preprostejši. Kljub temu ponujajo različne načine draženja. Pred uporabo pripomočka je zaželen strokovna podpora oziroma posvet o tem, kako napravo uporabljati. Uporaba pripomočkov TENS ni priporočljiva na predelih poškodovane ali vnete kože, na območju vstavljenega srčnega ali drugega spodbujevalnika, nekateri, sicer redki posamezniki pa so lahko preobčutljivi na površinsko električno draženje.

Laser se v fizikalni terapiji že zelo dolgo uporablja kot učinkovit način zdravljenja akutnih in kroničnih vnetij tkiva. Laserska terapija izkorišča pozitivni fototermični, fotokemični ter fotomehanski učinek in tako zelo blagodejno vpliva na zdravljenje.

Fotokemični učinek laserja povečuje prepustnost celic tkiva, s tem pa se pospešujejo celični encimski procesi. Zaradi tega se poškodbe tkiva hitreje obnavljajo.

Laser ima fotomehanski učinek in ta se kaže v obliki biostimulativnih valov tlaka v globokem tkivu. S tem se zavira prevajanje

bolečine po živčnih vlaknih, hkrati pa se sproži izločanje endogenih opioidov – znanih zaviralcev bolečine. Hkrati s fotomehanskim učinkom pospešimo regeneracijo tkiva, med drugim s tem pozitivno vplivamo tudi na obnavljanje hrustančnega tkiva.

Klasični, imenujejo jih tudi hladni laserji razreda 3A in 3B, ki delujejo z močjo 0,1 W, prodrejo v globino do približno enega centimetra pod kožo in na ta način terapevtsko delujejo le na kožo in podkožne strukture. Visoko intenzivni laserji pa omogočajo delovanje na globini do 10 centimetrov in tako s svojim učinkom prodrejo do tako rekoč vseh ligamentov, tetiv in sklepov v telesu.

Najbolj koristni in hitro vidni učinki visoko intenzivnega laserja: takojšnje protibolečinsko delovanje, protivnetno delovanje ter biostimulativno delovanje – pospeši celjenje tkiva.

Zaradi vseh teh prednosti in lastnosti metoda zdravljenja z visoko intenzivnim laserjem ni samo simptomatska, temveč prav tako tudi vzročna – celjenje in preobrazba tkiva s pomočjo delovanja laserja odpravlja vzroke težav in ne le njihove simptome.

Z laserjem lahko zdravimo tudi akutna bolečinska stanja zaradi poškodb vezi, zvišev sklepov ter pri udarninah na mehkih tkivih udov, natrgane tetive ter mišice v ramenskem obroču, ahilovo tetivo in ostale večje mišice. Ugodno deluje tudi pri preobremenitveni bolečini na narastiščih vezi (boleče narastišče na vezeh, plantarni fasciitis, epikondilitis), nategu vratnega mišičevja in zvinu vratne hrbtenice. Pomaga tudi pri lumbagu ali akutna bolečina v ledveno-križnem predelu, različnih degenerativnih spremembah v malih sklepih prstov, spondiloartrozi ali različnih degenerativnih spremembah v malih sklepih hrbtenice, pri sprožilnih točkah bolečine v mišicah, miofascialnih točkah in kalcinacijah mehkega tkiva.

Zdravljenje s svetlobo. Ena od sodobnih metod zdravljenja, ki ni namenjena samo zdra-

vljenju bolečine, pač pa tudi zdravljenju ran, je fotobiomodulacija oziroma zdravljenje s svetlobo. S pomočjo svetlobe (oddajajo jo nizkoenergijski laserji ali LED-diode) se uravnava celični procesi. Gre torej za učinek svetlobe na reakcije v celici na molekularni ravni.

S svetlobo ustreznega svetlobnega spektra se spodbujajo obnovitveni procesi v celičnih strukturah, učinki pa so tudi na celični, tkivni in sistemski ravni. S fotobiomodulacijo učinkujemo na nastajanje fibroblastov (celic vezivnega tkiva), pospešujemo tvorbo kolagena (proteinov, ki dajejo vezivnemu tkivu elastičnost in trdnost), spodbujamo rastne dejavnike in prek imunskih celic vplivamo na vnetni odziv. Svetlobna terapija pospeši obnovo poškodovanega tkiva, zmanjšuje vnetje in deluje protibolečinsko. Zato se uporablja pri zdravljenju ran, opeklin, brazgotin, mišično-skeletnih poškodb, nevropatij (bolečin živčnega izvora), blaženju bolečin, pri rehabilitaciji po kapi in zdravljenju herpesov. Zdravljenje s svetlobo se lahko uporablja tudi pri vnetjih sklepov zaradi revmatoidnega artritisa, saj zmanjšuje vnetje in učinkuje protibolečinsko. Učinkovita je tudi pri protibolečinskem zdravljenju pri pooperacijskih bolečinah.

Elektromagnetna terapija deluje nežno in nima neželenih stranskih učinkov. Deluje na osnovi magnetnega polja in z njo je mogoče učinkovito lajšati težave pri osteoporozi, artritisu, revmatizmu, bolečinskem sindromu, multipli sklerozii, pa tudi zmanjševati bolečine v sklepih in v hrbtenici. Poleg tega pospeši okrevanje pri zlomih kosti in izboljša delovanje imunskega sistema. Elektromagnetna terapija električni tok pretvarja v magnetno polje nizkih frekvenc, in to prodre v vsako celico telesa. Magnetno polje vpliva na celično membrano, da postane dovzretnejša za vodo, kisik in hranilne snovi. Kot so pokazale raziskave, s tem lahko lajšamo bolečine, pospešujemo okrevanje in povečujemo gibljivost.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

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



**MOČ
MAGNEZIJA**
Magnex
375 mg+B6

➤ Za srce
➤ Za mišice
➤ Za živčni sistem



MAGNEX

180 + 70 tabl.
GRATIS!

➤➤ magnex.fi/sl ➤➤



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



ABC

- A** Proces staranja vsak doživlja drugače. Ne moremo ga preprečiti in traja vse življenje.
- B** Da bi znižali življenjske stroške, ljudje nosijo ponošene obleke, se sprijaznijo s tem, da jih zebe, in denimo ne menjajo očal, čeprav bi potrebovali nove.
- C** Zdrav 70-letnik je biološko lahko mnogo mlajši.



Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja



Doc. dr. Barbara Grintal, doktorica socialne gerontologije

Danes se na vseh področjih našega življenja srečujemo z izzivom staranja prebivalstva in ta trend se bo nadaljeval tudi v naslednjih desetletjih. Te spremembe porajajo številna vprašanja, kot so kakovost življenja starejših, vloga starejših na trgu dela ter ustrezna zdravstvena in dolgotrajna oskrba starejših. Na področju ekonomske blaginje starejših je Slovenija podobna Estoniji in Italiji, kjer več kot polovica oseb, starih 50 let in več, s svojim mesečnim dohodkom težko pride skozi mesec. Materialno precej slabše shajajo gospodinjstva, v katerih noben član ni delovno aktiven, in samska gospodinjstva, kar med drugim vpliva tudi na zdravje.

Kaj je staranje

Iz biološkega stališča je staranje rezultat dolgotrajnega kopičenja molekularnih in celičnih poškodb skozi življenje. Te poškodbe vodijo do postopnega slabšanja telesnih zmognosti in kognitivnih kapacitet ter povečujejo tveganja za bolezni in smrt. Biološki procesi staranja so prepoznani kot najpomembnejši skupni dejavnik oz. vzrok za nastanek različnih tegob starosti (krhkost, bolehnost, telesna nezmožnost itd.) in kroničnih bolezni (srčno-žilne bolezni, diabetes, kronična vnetja, neurodegenerativne bolezni, rak itd.).

Starosti je več vrst

Doc. dr. Barbara Grintal, doktorica socialne gerontologije na Alma Mater Europaea – Evropski center Maribor, pojasnjuje, da tega, koliko smo stari, ne pove samo t. i. kronološka starost, to je, koliko imamo zares let. Funkcionalna starost izraža človekove miselne in telesne sposobnosti in se deli na tri podvrste, in sicer na biološko, psihološko in socialno starost. Biološko smo tako lahko starejši ali mlajši, odvisno v kakšnem stanju so naši organi. Psihološka starost je odvisna od samega doživljanja starosti posameznika in odnosa do nje, socialna pa je odvisna od socialnega življenja človeka. Kronološka starost je edina, na katero ne moremo vplivati in je

Telesna zmogljivost pri starejših

Spremembam, kot so manjše, šibkejše in ohlapnejše mišice (sarkopenija), se zaradi biološkega staranja ne moremo izogniti, lahko pa jih omilimo oz. se staramo počasneje. V desetih letih posameznik izgubi povprečno 3–8 % mišične mase, ta proces je bolj opazen po 60. letu. Namesto mišičnega je več maščobnega tkiva, slabša je izgradnja beljakovin v mišicah, ki se tudi slabše krčijo. Sarkopenija se kaže kot težava pri vstajanju, upočasnjena hoja, napor ob dvigovanju predmetov. Oseba za vse telesne dejavnosti porabi več energije, prej se utruji in je nasploh v slabši kondiciji in bolj ogrožena za padce.

Ko začnemo padati

Padci poleg inkontinence in demence spadajo med t. i. geriatrične sindrome, značilne za starostnike. Padci so kazalnik krhkosti, najpogostejši vzrok poškodb in nezgodnih smrti. Usoden je lahko padec z zlomom kolka, saj po takšnem padcu ni več mogoče vstati in če oseba živi sama in ne more nikogar priklicati na pomoč, lahko umre (zaradi krvavitve, izsušitve, podhladitve ...).

Preventiva

Prva »bojna linija« pred izgubo mišične mase je redna vadba za moč. To je vadba za krče-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

»Za zdravje starejših je zelo pomembna družina.«

stičnimi trakovi ali lastno telesno težo. Vadba naj poteka večkrat tedensko, le tako bomo ohranili telesno zmogljivost, gibčnost in ravnotežje. Redna telesna dejavnost nas ščiti pred številnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, možganska kap, diabetes, nekatere vrste raka in nastanek demence. Vadba izboljša splošno delovanje imunskega sistema, kar je v starosti pomembno, saj je pri starejših ta pogoščeje ogrožen. Tudi nizko intenzivna vadba, kot je hoja, je učinkovita pri preprečevanju bolezni. S telesno vadbo se izboljša kognitivna funkcija možganov, ki izboljšajo ter povečajo število svojih povezav v nevronih. Pri vadbi se sprošča tudi hormon sreče – endorfin, ki deluje razbremenilno na stres in izboljša spanec.

Prav tako je priporočljivo telesno dejavnost vključiti tudi v svojo vsakodnevno rutino, na primer:

- hoja po stopnicah namesto z dvigalom,
- hoja ali kolesarjenje namesto vožnje do dela ali zelenega cilja,
- sprehajanje s psom,
- delo na dvorišču ali vrtu,
- izvajanje vaj med gledanjem televizije,
- parkiranje dlje od cilja.

Družinske vezi

Za zdravje starejših je zelo pomembna družina, ki mora znati stopiti skupaj, kadar ima kdo težave, krepitev prijateljskih odnosov, stalno izobraževanje, branje knjig. Vse to, skupaj z izogibanjem dejavnikom tveganja (preveč alkohola, kajenje, odvisnost od interneta in vse ostale odvisnosti), nam bo pomagalo do občutkov ravnovesja in ugodja in na ta način bomo zagotovo odgnali marsikatero bolezen iz svojega življenja. Seveda ne bomo mogli vplivati na vse dejavnike tveganja in zdrav življenjski slog sam po sebi ni garancija, da ne bomo zboleli. Večina raziskav pa kaže, da ustrezna telesna in umska dejavnost vplivata na zmanjšanje tveganja za razvoj demence.

Vnuki in reševanje križank niso dovolj

Najbolj razširjena dejavnost prostega časa pri starejših je branje knjig, revij in časopisov. Sledi reševanje besednih ali številčnih iger (križanke, sudoku ipd.) ter obiskovanje različnih društev. Ob upokojitvi večina ljudi poleg službenih obveznosti izgubi tudi socialni krog, ki so mu pripadali. Zaradi prvega jim ni več treba toliko razmišljati, zaradi drugega postanejo bolj osamljeni. Obdelovanje vrta, ukvarjanje z vnuki,

kuhanje, gledanje poročil in reševanje križank nam možganov ne bo ohranilo v kondiciji, zato psihologi in psihiatri svetujejo, da se opremo katere koli dejavnosti, ki od nas terja učenje nečesa novega. Lahko je to učenje novega jezika, tečaj slikanja ali pisanja, računalništva, mozaikov, meditacije, masaže, torej vsega, za kar doslej »nismo imeli časa«. Kasneje kot se bomo tega lotili, slabše bo, saj za nazaj ne moremo nadoknaditi in v možgane nalagati novih znanj, če pred tem desetletja nismo počeli ničesar.

Svetla stran življenja

Čeprav že mnogokrat slišano, pa velja za vse čase: Ljudje z bolj optimistično in pozitivno naravnostjo so bolj zdravi. Slabo vpliva na nas, če vse vidimo samo črno, kritiziramo in nas nič ne zadovolji. Svetle naravnosti do življenja na splošno manjka in veliko bomo naredili, če bomo do sebe in drugih bolj prijazni. Za kaj takšnega pa čudežna tabletko ne obstaja.

Slovinci in zadovoljstvo z življenjem

Slovenija je od leta 2004 ena od 28 držav Evropske unije, vključena v raziskavo SHARE – največjo evropsko za proučevanje ekonomskih, zdravstvenih in socialnih razmer starejših od 50 let. Nacionalni koordinator pri nas je Inštitut za ekonomska raziskovanja, v Sloveniji je v dolgoročno študijo vključenih skoraj 3000 oseb, starih 50 let in več.

V Sloveniji je 23 % oseb, starejših od 50 let, zelo zadovoljnih s svojim življenjem, 55 % je povprečno zadovoljnih, samo 3 % je zelo nezadovoljnih, ostali so nezadovoljni. Podobno se starejši od 50 let opredeljujejo še na Češkem, v državah Južne Evrope in v Estoniji. To pomeni, da imajo več finančnih težav in težje zadovoljujejo svoje osnovne potrebe, kot so reden nakup nujnih življenjskih potrebščin, zamenjava ponošene obleke in obutve z novo, plačilo stroškov ogrevanja ipd. Recimo kar 44 % gospodinjstev v Sloveniji v tej starostni kategoriji si ne more privoščiti enotedenskih počitnic niti enkrat na leto (evropsko povprečje je 30 %). **Doc. dr. Barbara Grintal** pojasnjuje, da so starejši Slovenci veliko manj zadovoljni z dostopnostjo do zdravstvenih storitev, kritični so tudi do izvajanja zdravstvenih storitev. Pogrešajo programe in storitve spodbujanja zdravega življenjskega sloga. Hkrati pa so tudi manj zadovoljni z lastnimi prizadevanji za zdravje, zdravo prehrano in gibanje. Staranje poteka



Za ohranjanje VITALNOSTI

Prehransko dopolnilo

Floradix Epresat®

multivitaminski tonik

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

Vitaminski B₂, B₆ in C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, vitamini A, B₁₂, C in D pa k delovanju imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo

Floradix Kalcij, magnezij in cink

mineralni tonik z vitaminom D

1. za močne kosti in zobe
2. pomaga ohraniti ravnotežje kalcija, magnezija, cinka in vitamina D

Kalcij, magnezij in vitamin D prispevajo k ohranjanju zdravih kosti in zob. Cink in vitamin D prispevata k delovanju imunskega sistema.



V lekarnah in specializiranih prodajalnah

floradix.si Dr. Gorkič

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

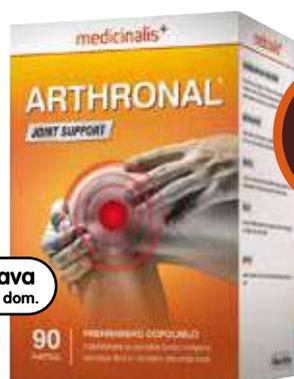
ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmaceutsko optimizirana sestava:

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



Visoko
dozirano

Dostava
tudi na dom.

Arthronal je edinstven v sestavi.

Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.
Končno kombinacija, ki res pomaga!

strokovno svetovanje:
080 50 02
www.panakea.net

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

medicinalis+

hitreje pri nezdravem načinu življenja, z napačno prehrano, premalo gibanja, škodljivimi razvadami, stresu. Zato je za starejšega človeka pomembno, da je aktiven, ustvarjalen, hodi v družbo, je pozitivno naravnani, ima smisel življenja. Pozitivna naravnost starejšega človeka je odvisna od kulture, vzgoje, družinskega okolja, načina življenja itd., tudi od medijev.

Še nekaj rezultatov mednarodne raziskave Share, velja za Slovenijo:

- dve ali več kroničnih bolezni ima 45 % oseb, starejših od 50 let,
- srčni napad je doživelo 14 % ljudi nad 50 let, enak delež je obbolelih za diabetesom.; slabše se Slovenci odrežemo tudi pri demenci in alzheimerjevi bolezni (2,3 %),
- med opazovanimi tveganji za zdravje je najpogostejše kajenje; v Sloveniji je sicer kajenje med osebami, starejšimi od 50 let, manj pogosto (38 % oseb) od povprečja v državah, vključenih v raziskavo (46 % oseb); z debelostjo se v Sloveniji srečuje vsak četrti, starejši od 50 let, kar je več od povprečja v državah SHARE, medtem ko je telesno nedejavnih 12 % oseb, starih 50 let ali več,
- kar 90 % starejših v Sloveniji živi v stanovanju oz. nepremičnini, ki je v lasti članov gospodinjstva, kar nas skupaj s Španijo uvršča v sam vrh držav SHARE,
- starejša gospodinjstva v Sloveniji imajo relativno veliko premoženje, saj so večinoma lastniki nepremičnin, v katerih živijo, obenem pa jih več kot polovica s svojim dohodkom težko shaja iz meseca v mesec.

Prof. dr. Branka Javornik, vodja sekcije Vitalna dolgoživost pri Gerontološkem društvu Slovenije, zaslužna profesorica UL, področje rehabilitacije genetika in biotehnologija: Razvrščanje ljudi v življenjska obdobja je sicer nujno za analize in predstavlja t. i. »populacijski pristop«, kjer je posameznik vključen v zlato sredino, čeprav obstaja velika razlika v mnogih občutkih, nagnjenih, željah itd. To pomeni, da stereotipno po 60. letu vstopimo v t. i. tretje življenjsko obdobje, v katerem naj bi uživali v upokojitvi. Vendar nas družba na to ne pripravi, po upokojitvi se znajdeš v vakuumu in si moraš ponovno osmisliti in urediti življenje.

Danes je s pomočjo geroznosti mogoče izračunati biološka leta s pomočjo različnih bioloških parametrov, ki se s starostjo spreminjajo. Najpogostejši takšni parametri (označevalci staranja, biomarkerji) so npr. običajni krvni testi, epigenetski označevalci – posebne kemijske oznake na genih in mikrobiološka sestava črevesja. Biološka starost je torej lahko nižja ali višja od kronološke starosti, je pa dober pokazatelj, v kakšnem stanju je posameznik in ali lahko kaj ukrene v smeri npr. znižanja biološke starosti s spremembo življenjskega sloga. 60-letnik je lahko biološko star 48 let ali pa 70 let, odvisno od njegovega zdravstvenega stanja in seveda načina življenja, npr. pri kadilcih je biološka starost višja od kronološke. Biološko starost si lahko sami izračunate s pomočjo krvnih parametrov, ki jih pridobite z laboratorijsko analizo krvi preko zdravnika ali samoplačniško in nato te podatke vnesete v internetno biološko uro.

Vitalna dolgoživost

Staramo se lahko vitalno. Kako dolgo bomo živeli, je odvisno od naše genetske zasnove, torej odvisno od staršev in naključja oz. sreče (genov za mladost še ne poznamo!). Na biološke mehanizme in procese staranja lahko močno vplivamo z življenjskim slogom (način prehranjevanja, telesna dejavnost, spanje, osebno zadovoljstvo), za vse mora biti dovolj volje in discipline. Stvar prihodnosti pa bo uporaba terapevtskih učinkovin (geroterapevtikov) ter celičnih in genskih terapij. Te učinkovine, ki so še v preizkušanju, ciljajo na znane procese staranja, kot so stabilnost genoma, presnovne metabolne poti ali odstranjevanje »starih« celic iz telesa, učinkovitejše čiščenje odpadnih produktov v celicah (avtofagija), izboljšanje matičnih celic in podobno. Vendar za zdaj še ni registrirana nobena terapevtska učinkovina proti staranju. Sicer pa ni enega recepta, ki bi ustrezal vsem. Prav tako naj se vsak posameznik obravnava individualno, tudi kar se tiče predpisovanja zdravil, denimo proti holesterolu, visokemu tlaku, diabetesu itd. Mnogo lahko posameznik naredi že z urejeno prehrano in gibanjem. Priporočam telovadbo za »hrbteničarje«, hitro hojo, električno kolo, kar pripomore tudi k živahnejšemu socialnemu življenju. Z aktivnim življenjskim slogom je mogoče narediti zelo veliko. Glede prehrane priporočam manj kalorično hrano, kar pomeni nič ocvrte hrane, veliko zelenjave, oreščkov, sadja in rib. Brez bolezni naraste tudi življenjski optimizem – ki je gonilna sila za najrazličnejša početja človeka.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



PRILOGA: PREBAVILA

Intoleranca ali alergija!?

V zadnjih desetletjih je prišlo do temeljitih sprememb v našem življenjskem slogu, posledica pa so tudi spremenjeni odzivi našega telesa na posamezne dejavnike iz okolja. Tudi posamezna živila. Seveda moramo pri tem ločiti med alergijami, ki so posledica imunskega odziva, in neimunološkimi reakcijami na posamezna živila oz. intolerancami. Najpogosteje ljudje pomoč poiščemo zaradi laktozne intolerance.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Odziv našega telesa na posamezno živilo se lahko odrazi z drobnimi pikicami na koži, ki jih nekateri v hipu pripišejo alergiji – imunskemu odzivu telesa na določeno živilo. A za velik del kožnih sprememb v resnici niti niso krive alergije, temveč moramo pomoč namesto pri alergologu poiskati pri dermatologu ali pri gastroenterologu, če gre za težave s strani prebavil (npr. driska, bruhanje). »Ločiti moramo med alergijami na živila in med neimunološkimi reakcijami na živila,« že ob začetku opozarja **Tatjana Pavlin, dr. med., pediatriinja** otroškega oddelka v novomeški bolnišnici, saj ljudje vse pre pogosto simp-

tome intolerance pripišejo alergiji na hrano. A ta je posledica imunskega odziva na protein v hrani, intoleranca po drugi strani pa ni neposredno povezana z imunskim sistemom. Ta namreč pri alergijah igra drugačno vlogo kot pri prehranski intoleranci. In prav to je ključna razlika med njima. Ker pa je odziv telesa v obeh primerih pogosto podoben, ljudje intoleranco zamenjujejo z alergijo na hrano. Alergija je pojem, s katerim označujemo pretiran odziv imunskega sistema na snovi iz okolja, ki našemu telesu sicer niso nevarne. Ob tem v našem telesu pride do tvorbe imunskih celic in protiteles IgE, ki se vežejo na celice ter povzročijo spremembe v našem telesu – srbečica, otekanje, bruhanje, driska itd. Intoleranca oz. preobčutljivost na posamezna živila pa je posledica drugačnih mehanizmov.

Ponavljajoči se odzivi na posamezna živila

Prvi znaki intolerance se običajno pojavijo že nekaj ur po zaužitju živil, ki vsebujejo bodisi mlečni sladkor (laktozna intoleranca) ali gluten (glutenska intoleranca) oz. katero koli drugo snov, ki je naše telo ne prenaša dobro. Intoleranca na »kemijo« v hrani je redka, pogosteje je težava v različnih narav-

nih snoveh, ki jih industrija v postopku živilske predelave dodaja kot aditive (fruktoza, sorbitol ...). Znaki so pogosto odvisni od količine živila – v primeru, da ne prebavljate mlečnega sladkorja, bo ob vse večji količini zaužitih mlečnih izdelkov hujše. S podrobnim opazovanjem našega telesa in njegovega odziva na posamezna živila lahko prepoznamo ponavljajoče se odzive in jih naslovimo. Ni pa nujno, da bodo znaki venomer enako intenzivni. Najpogosteje se intoleranca odraža s slabostjo, bolečinami v želodcu, vetrovi in napenjanjem, lahko tudi bruhanjem, drisko ali zgago. V nekaterih primerih se pojavita tudi glavobol ali migrena. Prav lahko se zgodi, da boste ob zaužitju mleka imeli vetrove, drugič pa želodčne krče. Prehranska intoleranca je lahko posledica drugih bolezenskih stanj, lahko pa se razvije brez spremljajočih bolezenskih dejavnikov. V prvem primeru je lahko posledica bolezni tankega črevesja (chronova bolezen, gastroenteritis ...), saj lahko boleznijo koncentracijo prebavnih encimov v črevesnih resicah, ki oskrbujejo telo z encimi za prebavljanje in vsrkavanje posameznih sestavin. Posledično se oteži prebava posameznih snovi, zaradi česar postanemo dovzetnejši za razvoj prehranske

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

»Alergija je posledica imunskega odziva na protein v hrani, intoleranca po drugi strani pa ni neposredno povezana z imunskim sistemom. Ta namreč pri alergijah igra drugačno vlogo kot pri prehranski intoleranci. In prav to je ključna razlika med njima. Ker pa je odziv telesa v obeh primerih pogosto podoben, ljudje intoleranco pogosto zamenjujejo z alergijo na hrano.«

intolerance. Intoleranca, ki je posledica nekaterih bolezenskih stanj in poškodb črevesja, je označena kot sekundarna intoleranca. V nekaterih primerih gre le za prehodno stanje, ki izzveni, ko se celice črevesne sluznice obnovijo. Na razvoj prehranske intolerance vplivajo tudi različni dejavniki, kakršni so okolje, genetika, starost itd.

Kako potrdimo intoleranco?

»Intoleranco lahko potrdimo že z natančno anamnezo, če so jasni simptomi po zaužitju določenega živila. Nekatere oblike intolerance pa niso tako zelo očitne, zato je treba opraviti preiskave. Na primer pri laktozni intoleranci lahko naredimo test obremenitve z laktozo ali pa kar genetsko preiskavo. Tudi vsak posameznik, ki sumi, da ima laktozno intoleranco, lahko sam naredi poskus. Za en mesec popolnoma ukine laktozo iz prehrane in nato (najbolje na prost konec tedna) zaužije večjo količino mleka in se opazuje. Če dobi simptome laktozne intolerance (driska, napihnjenost, krči v trebuhu, lahko celo bruhanje), je laktozna intoleranca zelo verjetna,« pove sogovornica iz Splošne bolnišnice Novo mesto in ob tem pojasni, da je tudi v slovenskem prostoru najpogostejša prav laktozna intoleranca.

Laktozna intoleranca

Laktozna intoleranca je stanje motene prebave mlečnega sladkorja – laktoze. Prebava le te je otežena zaradi slabše aktivnosti prebavnega encima laktaze oz. njegove odsotnosti ali zaradi pomanjkljive sinteze. Laktoza kot taka namreč ne more prehajati preko stene tankega črevesa, v ta namen se mora razčleniti na glukozo in galaktozo. Pretvorba poteka ob prisotnosti encima laktaze, ki jo izločajo črevesne resice. Če pride do nepravilnosti pri sintezi le te, nerazgrajeni mlečni sladkor potuje po prebavnem traktu do debelega črevesa, kjer ga porabijo bakterije normalne črevesne flore. Neprijetni znaki, ki so rezultat nerazgradnje laktoze, so posledica produktov, ki se tvorijo tekom mikrobnega vrenja. Nekateri jih niti ne opazijo, spet drugim povzročajo hude težave. Laktozna intoleranca se pojavi v različnih življenjskih obdobjih, pogosto že pri malčkih, ko se odstavijo od dojenja. V zgodnjem otroštvu imamo namreč ljudje visoko laktazno aktivnost, predvsem zavoljo dojenja, tekom evolucijskega razvoja pa človek v odrasli dobi mleka ni užival, zato po zaključku dojenja aktivnost laktaze pri genetsko predisponiranih ljudeh močno upade. Po nekaterih podatkih naj bi

bilo kar 30 % prebivalcev Srednje Evrope intolerantnih na laktozo.

Glutenska intoleranca

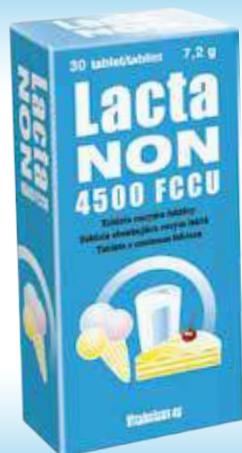
Glutenska intoleranca je značilna za približno 7 % populacije, medtem ko se v hujši bolezenski obliki (celiakija) odrazi pri približno odstotku ljudi. Intoleranca se odrazi po zaužitju izdelkov z glutenom (in sorodnih beljakovin v pšenici, rži, ječmenu), pogosto z bolečinami v trebuhu, mravljinčenjem v rokah, utrujenostjo, bolečinami v sklepih in prebavnimi težavami. Poleg preobčutljivosti na gluten je pri celiakiji pomembna tudi genetska komponenta, saj gre za sistemsko imunsko bolezen, ki ob zaužitju glutena pri genetsko dovzetnih posameznikih sproži imunsko reakcijo. V primeru celiakije je potrebna dieta brez glutena, saj lahko ignoriranje težav resno poškoduje črevesne celice in privede do resnejših zdravstvenih težav.

Fruktozna intoleranca

Fruktozna intoleranca oz. malabsorpcija fruktoze je posledica pomanjkanja beljakovinskega prenašalca, ki je odgovoren za prenos fruktoze iz svetline črevesa v črevesne celice. Fruktoza sodi med enostavne sladkorje in je naravno prisotna v številnih živilih, sploh pa v številnih vrstah sadja (jabolka, hruške, mango ...), pa tudi v nekaterih vrstah zelenjave (artičoke, brokoli, por, čebula, grah ...). Absorpcija fruktoze je omejena pri nas vseh, saj lahko naše črevesje normalno absorbira le od 25 do 50 g fruktoze na obrok, zato lahko večje količine zaužitega sadja povzročijo prebavne težave prav pri vseh. Sicer pa se pri ljudeh s pomanjkanjem encimov za razgradnjo fruktoze ta po prebavnem traktu prenese v debelo črevesje, kjer jo za fermentacijo uporabijo črevesne bakterije. Ob tem pride do nastanka plinov, kratkoverižnih maščobnih kislin in organskih kislin, kar se lahko odrazi z bolečinami v trebuhu, napenjanjem in napihnjenostjo.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom



IZDELANO NA FINSKEM.

Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vitalbans oy
www.vitalbans.si

Zaprtje malo drugače

Zaprtje je v populaciji dokaj pogosto, saj se vsako leto zaradi težav z zaprtjem k zdravniku zateče približno 20.000 Slovencev. Zaprtje se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, najpogostejše se pojavi pri starejših ljudeh. Pomembno je, da najdemo vzrok zaprtja in ga skušamo odpraviti. O kroničnem zaprtju govorimo, kadar sta prisotna vsaj dva od simptomov: odvajanje na tri in več dni, napenjanje ob odvajanju, odvajanje trdega blata, nepopolno izpraznjenje ob odvajanju, občutek zapore v predelu zadnjika ali pomoč s prsti med odvajanjem.

Kaj lahko povzroči zaprtje?

Točni vzroki kroničnega zaprtja niso vedno znani. Lahko gre za motnjo v hitrosti prehoda skozi črevo, lahko gre za posledice dolgega črevesa. Zaprtje se lahko pojavi pri motnjah v delovanju medeničnega dna, ki se večinoma kaže kot motnja izpraznjevanja. Vzrok so lahko tudi motnje v sproščanju in koordinaciji mišic trebuha in medeničnega dna. Zaprtje je lahko spremljajoč pojav ob nekaterih prirojelih stanjih, kroničnih boleznih in uporabi nekaterih zdravil. Zaprtje, ki nastane nenadoma, je lahko posledica črevesnih bolezni, kot je rak širokega črevesa in danke. Pojav postopnega slabšanja zaprtja pri starejših je lahko posledica spremenjenega načina hranjenja, gibanja in tudi številnih zdravil ter kroničnih bolezni.

Kako preprečujemo zaprtje?

Zaprtje je lahko posledica nekaterih stanj, bolezni in tudi zdravil. Druge vrste zaprtja so posledica motenj v delovanju črevesa in motenj v izločanju blata. Enostavni ukrepi, kot so uživanje prehrane, bogate z vlakninami, pitje veliko vode in drugih nesladkanih tekočin, veliko gibanja, lahko zmanjšajo simptome ali ga celo odpravijo. Kadar ti enostavni ukrepi ne zaležejo, je potrebna dodatna pozornost, diagnostika in usmerjena pomoč. Potrebno je preveriti vsa zdravila, ki jih oseba redno uživa, poiskati morebitna druga bolezenska stanja, bolj natančno pregledati način prehranjevanja posameznika in seveda izključiti morebitne nevarne bolezni, kot je rak črevesa.

Ali je zaradi (kroničnega) zaprtja potrebno obiskati zdravnika?

Kronično zaprtje, ki se ne izboljša ob enostavnih ukrepih zahteva posvet z zdravnikom, morda tudi s strokovnjakom za prehrano. Po navadi je pri pojavu zaprtja potrebno uvesti nekatere spremembe v dnevno rutino. Če se znaki

zaprtja ne umirijo, je priporočljiv posvet z zdravnikom/proktologom. Posebej pozorni moramo biti pri nenadnem pojavu zaprtja, ki predvsem pri starejših lahko pomeni pojav rakave bolezni.

Kako poteka pregled pri proktologu?

Proktološki pregled je namenjen pregledu zaradi težav v predelu zadnjika in danke. Najpogostejše težave zaradi katerih bolniki pridejo v proktološko ambulanto so zaprtje, krvavitev na blato, bolečine v predelu zadnjika, vnetje, težave pri zadrževanju in odvajanju blata, izpadanje črevesa in podobno. Zdravnik, kirurg proktolog, najprej opravi skrben pogovor s pacientom, s katerim skuša natančno opredeliti težave in postaviti okvirno diagnozo. Za postavitev dokončne diagnoze je potrebno opraviti pregled, ki vsebuje pregled trebuha, nato pregled zadnjika, presredka in medeničnega dna v mirovanju in gibanju (stisk in pritisk navzven). Proktolog opravi tudi pregled s prstom, s katerim otipa morebitne bolezenske spremembe v zadnjiku in končnem delu danke ter preizkusi moč mišice zapiralke. Vedno je potrebno opraviti tudi pregled zadnjega dela črevesa in zadnjika s cevko, preiskavi se imenujeta rektoskopija in proktoskopija. Cevka ima vir svetlobe, ki omogoča dokaj natančen pregled sluznice in kože zadnjika. Pregled pri proktologu je lahko nekoliko

neprijeten, saj posega v intimni del telesa, vendar je treba poudariti, da bolečine ob pregledu običajno ni. Prisotna je le takrat, ko je bolečina sama razlog za obisk proktologa.

Medicinski center Iatros že skoraj 30 let izvaja celotno oskrbo in podporo koloproktološkemu pacientu na enem mestu. Našo ekipo sestavljajo vrhunsko usposobljeni zdravniki specialisti, medicinske sestre ter drugo osebje, ki se vsi trudijo, da bi se bolniki pri nas počutili čim bolj prijetno. Osredotočamo se na potrebe pacienta. Naše bolnike zdravimo zaupno in prijazno, prostori so dovršeno opremljeni, z vsakoletno razstavo slik znanih umetnikov pa se trudimo, da bi se v njih počutili karseda sproščeno. Skrbimo, da bi našim pacientom v čim krajšem času omogočili ozdravitev (mogoče izboljšanje stanja) in ponovno vključevanje v kvalitetno življenje in delo.

**Prim. Valentin Sojar, dr. med.,
specialist kirurg,
direktor MC Iatros**

Medicinski center Iatros ponuja celotno oskrbo in podporo koloproktološkemu bolniku na enem mestu.

Izvajamo tudi druge posege in sodelujemo v programu SVIT.



Medicinski center Iatros
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

- Proktologija
- Kolonoskopija in gastrokopija
- Splošna in abdominalna kirurgija
- Operacije kil
- Magnetni stol
- Ambulanta za klinično prehrano
- Rehabilitacija medeničnega dna
- Ambulanta za (uro)ginekologijo in urinsko inkontinenco
- Meritev nihalne svetline z zgodnjo morfologijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Želodec vsak dan proizvede od enega do tri litre želodčnega soka.
- B** GERB je pogosta bolezen, saj vpliva na milijone ljudi po vsem svetu.
- C** Na zdravje želodca vpliva tudi zadostna mera spanja.



Kislina v želodcu

Vas peče zgaga? Ali pa vas muči refluks? Vse več ljudi pestijo želodčne težave, ki so pogosto tudi znak izgorelosti ali prekomerne izpostavljenosti stresu, saj se nezdrav življenjski slog hitro odraža na naši prebavi. Želodčna kislina je pogosto povzročitelj želodčnih težav v primeru nepravilnega delovanja bodisi mišice zapiralke ali poškodb sluznice. Nemalo težav povzroča tudi prekomerno ali nezadostno izločanje želodčne kisline. Kakšna je vloga želodčne kisline in katera bolezenska stanja so posledica nepravilnosti, povezanih z njo – vse informacije najdete v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Človeški želodec je po pH-vrednosti zelo kisel – 1,5–2 pH, h kislosti želodca pa v veliki meri pripomore želodčna kislina (klorovodikova kislina). Slednja je sestavni del želodč-

nega soka, ki ga želodec izloča, poleg nje pa se v njem nahajajo še zaščitna sluz in encimi, potrebni za prebavo. Vsak dan želodec proizvede od enega do tri litre želodčnega soka, katerega naloga je razgradnja hranil, pa tudi uničenje mikrobov, ki se v njih nahajajo. Želodčna kislina uničuje škodljive mikroorganizme v hrani (te v kislem želodčnem okolju ne morejo preživeti), denaturira beljakovine in aktivira delovanje prebavnih encimov. Ker bi lahko agresivna kislina sluznico poškodovala, le to pred poškodbami ščiti plast želodčne sluznice. Ta tako želodec brani pred nezaželenim učinkovanjem želodčne kisline, ki bi lahko na steni želodca povzročila razjede ali postala povod za hujša obolenja. Bistveno ohranjanje ravnovesja med izločeno zaščitno sluzjo in želodčno kislino je zato ključnega pomena za delovanje želodca. Nepravilnosti v izločanju želodčne kisline se lahko odražajo s številnimi neprijetnimi težavami in boleznimi. Občutimo jih kot bolečine v zgornjem delu trebuha oz. za prsnico, spahovanje, zgaga, napenjanje, slabost itd.

Kajenje, zloraba alkohola, tudi kava, začinjena hrana in stres

Ravnovesje lahko porušijo tako zunanji kot notranji dejavniki. Med notranje štejemo zmanjšano odpornost sluznice, oteženo praznjenje želodca in kislino, ki v želodec vdre iz dvanajstnika. Pri zunanjih dejavnikih, ki lahko porušijo ravnovesje v želodcu, pa prevladuje nezdrav življenjski slog (stres, čezmerno uživanje alkohola in kave, kajenje, nepravilna prehrana), prav tako so težave povezane tudi s posameznimi zdravili. »Povečanje izločanja želodčne kisline se lahko pojavi zaradi številnih vzrokov, kot so zloraba alkohola, kajenje, uživanje začinjene hrane in stres. Tudi nekatera zdravila, npr. nesteroidna protivnetna zdravila, lahko povzročijo povečano izločanje kisline. Vse to lahko povzroči tudi gastritis, razjede ali refluksno bolezen,« pojasnjuje **Sebastian Stefanović, dr. med., specialist gastroenterologije** iz Diagnostičnega centra Bled. Simptomi povečanih vrednosti in zmanjšanih vrednosti želodčne kisline se med seboj ne razlikujejo kaj dosti. Nizka raven želodčne

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

kislina v želodcu oz. hipoklorohidrija otežuje razgradnjo hranil na manjše molekule in ne nudi zadostne zaščite našemu organizmu pred mikroorganizmi v hrani. Čezmerno izločanje želodčne kisline občutimo kot slabost, napenjanje, tudi kot suh dražeč kašelj in t. i. »pekočo zgago«, med manj značilne znake pa uvrščamo še hripavost, vnetje grla in razjede zobne sklenine. Simptomi se lahko pojavijo že nekaj minut po obroku. Čezmerno izločanje želodčne kisline je sicer precej pogosto obolenje današnjega časa, saj se z njim srečuje ena tretjina prebivalcev zahodnega sveta.

Kdaj v primeru želodčnih težav obiskati zdravnika?

Kot omenjeno, se lahko porušeno ravnovesje med želodčno sluznico in kislino v želodcu kaže v številnih bolezenskih stanjih. Ta niso nujno omejena le na želodec, temveč se lahko pojavijo tudi na dvanajsterniku in požiralniku. Najpogostejše so prebavne težave (dispepsije), vnetje želodčne sluznice (gastritis), gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB), lahko pa pride tudi do razjede želodca ali dvanajstnika. V posameznih primerih so prebavne težave le posledica zaužite hrane in izzvenijo same od sebe, spet v drugih primerih je treba poiskati zdravniško pomoč, saj se lahko bolezenska stanja ob neprimernem zdravljenju poslabšajo. Če tako simptomi tudi po tednu dni ne izzvenijo ali pa se zgolj še poslabšajo (bruhanje krvi, črno blato itd.), nujno poiščite zdravniško pomoč. Prav tako to storite, če se pojavijo bolečine pri požiranju ali pa vas še naprej tare suh dražeč kašelj, ki zlepa ne izzveni. V primeru povišane količine želodčne kisline se zdravniku odločijo za zdravljenje, s pomočjo katerega želijo količino kisline zmanjšati, obenem pa okrepiti zaščitno prevleko sluzi. Med najpogostejšimi zdravili, s katerimi zdravimo čezmerne vrednosti kisline v želodcu, so antacidi, ki nevtralizirajo njeno delovanje in zaščitijo sluznico. Povečini nevtralizirajo le odvečno kislino in ohranijo primeren pH za delovanje prebavnih encimov, številni pa so na voljo v lekarni brez recepta.

Vas peče zgaga?

Med najpogostejšimi težavami, povezanimi z želodčno kislino, je t. i. zgaga, ki je simptom bolezni s strokovnim izrazom gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB). Ta je posledica vdora želodčne kisline v požiralnik in posledičnega draženja sluznice. »GERB je pogosta bolezen, ki vpliva na milijone ljudi po vsem svetu. Do tega pride zaradi nepravilnega zapiranja spodnje požiralnikove zapihalke, ki ločuje požiralnik od želodca. To povzroča, da kislina iz želodca teče nazaj v požiralnik.« pojasni sogovornik z Diagnostičnega centra Bled in v nadaljevanju navede nekaj simptomov, po katerih jo lahko prepoznamo: zgaga, nekardiogena bolečina v prsnem košu, občutek vračanja hrane v usta, suh kašelj, težave pri požiranju in slab ustni zadah. Pojav zgage lahko preprečimo z zdravi

»Povečanje izločanja želodčne kisline se lahko pojavi zaradi številnih vzrokov, kot so zloraba alkohola, kajenje, uživanje začinjene hrane in stres. Tudi nekatera zdravila, npr. nesteroidna protivnetna zdravila, lahko povzročijo povečano izločanje kisline.«

vim življenjskim slogom, torej z vzdrževanjem normalne telesne teže, opustitvijo kajenja in manjši izpostavljenosti stresu. K pojavu zgage lahko pripomore tudi počitek po jedi. Ja, prav ste slišali! Če boste takoj po jedi še nekaj ur ostali v pokončnem položaju, boste na ta način zmanjšali pritisk v trebuhu, ki lahko vodi v neprijetno zgago. Prav tako si razrahljate pas in ne nosite pretesnih oblačil. K pojavu zgage lahko pripomorejo tudi posamezna živila, ki sproščajo zapiralko – citrusi, paradižnik, čokolada, česen, čebula, ocvrta hrana, kava, meta, alkohol itd.

Na kakšen način lahko poskrbimo za zdravje želodca?

»Za zdravje želodca lahko poskrbimo na več načinov. Z uživanjem uravnotežene prehrane z dovolj vlakninami in z vzdrževanjem primerne hidracije ter izogibanjem prevelikim količinam alkohola in kofeina. Prav tako se velja izogibati hranilom, ki povzročijo oz. poslabšajo simptome GERB-a (npr. zelo začinjena hrana). Na želodec blagodejno vpliva tudi uživanje več manjših obrokov dnevno, priporočam pa tudi, da hrane ne uživajte vsaj dve uri pred spanjem. Tako za zdravje želodca kot tudi splošno zdravje velja prenehati s kajenjem in omejiti uživanje alkoholnih pijač. Prav tako k zdravju pripomore redna telesna dejavnost, ki pomaga pri simptomih GERB-a ter na splošno pomaga pri prebavi, in pa zadostna mera spanja, ki zmanjšuje tveganje za želodčne težave,« svetuje dr. Stefanović. Želodec vam bo hvaležen, če se bosta na vašem jedilniku čim manjkraj znašli mastna in ocvrta hrana, prav tako mu ne denejo dobro gazirane pijače in čezmerno pitje kave. Za zdravje želodca se odsvetuje poležavanje po obrokih, prav tako mu do dobro delo, če boste spali z dvignjenim vzglavjem. Več želodčnih težav imajo tudi bolniki s preveliko telesno težo. Če pogosto sedite, pazite na vzravnano držo, saj boste s tem olajšali praznjenje želodca. Poskusite obvladati stres, ki je pogost dejavnik pri želodčnih težavah, in ne dvigujte težkih bremen.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Količe – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Želodčno razjedo letno odkrijejo pri 0,2 % moških in 0,1 % žensk.
- B** Tudi izgorelost, stres in kronična utrujenost vplivajo na zdravje našega želodca.
- C** Motnje presnove prizadenejo 20–40 % prebivalcev v različnih starostnih obdobjih.



Vas boli želodec?



Prof. dr. Pavel Skok, dr. med., spec. internist

Po večini smo že vsi kdaj v življenju občutili težave z želodcem. Prebavne motnje, ki se odražajo z neprijetnim občutkom napihnjenosti in prebavnimi težavami, kot sta zaprtje ali druga skrajnost – driska. Določene težave z želodcem, ki jih pogosto občutimo kot bolečino v zgornjem delu želodca, navzven pa se kažejo s slabostjo, neješčostjo in nagnjenjem po bruhanju, pa so pogosto znak, da je razlog za situacijo vse prej kot le neprimerno kosilo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Želodec je najširši in nadvse pomemben del prebavne cevi. Ko hrano prežvečimo, potuje v želodec, kjer se večje molekule hrane ob delovanju želodčne kisline in encimov razgradijo na manjše, te pa se v naslednjem koraku (v črevesju) absorbirajo v naš organizem. Želodec je mišična vreča v obliki črke J, ki deluje kot rezervoar za hrano. Ta se v želodcu zadrži od tri do pet ur, potem pa nadaljuje pot v dva-

najstnik. Želodec se nahaja med požiralnikom in dvanajstnikom, začetkom tankega črevesa. Poleg procesa razgradnje hrane na manjše molekule, ki poteka v želodcu, pa želodčna kislina v želodcu uniči tudi mikrobo, ki se nahaja v njej. Želodčno steno pred delovanjem agresivne želodčne kisline ščiti zaščitna plast sluzi, ki prekriva želodčno sluznico, ob porušitvi občutljivega ravnovesja v želodcu pa pride do nastanka želodčnih težav, kot so napihnjenost, spahovanje, slabost, bruhanje, driska itd. Številne želodčne težave povzročijo dejavniki v prebavnem sistemu – želodčna kislina, želodčni encimi, kislina iz dvanajstnika. Prav tako so lahko težave tudi posledica prepočasnega praznjenja želodca in zmanjšane odpornosti sluznice. Na ravnovesje v želodcu vplivajo tudi zunanji dejavniki, med najpogostejše sodi prav stres, pogosto v kombinaciji z neprimerno prehrano in nezdravim življenjskim slogom. Ravnovesje v želodcu lahko porušijo tudi nekatera zdravila in okužbe.

In katere so najpogostejše želodčne težave, zaradi katerih ljudje poiščemo zdravniško pomoč?

»Med najpogostejše vzroke pregledov pri izbranem zdravniku pa tudi v gastroenterološki ambulanti sodi dispepsija. Pri izbranem zdravniku je delež teh bolnikov običajno 2–5 %, delež je zelo odvisen od starostne strukture. Dispepsija je sicer izraz, ki označuje motnje presnove, ki prizadenejo 20–40 % prebivalcev v različnih starostnih obdobjih. Med dispeptičnimi simptomi je najpogostejša bolečina v zgornjem delu trebuha, žlički ali bolečina v spodnjem delu prsne koše. Med česte

simptome sodi tudi napenjanje po hrani, spahovanje, slabost, nagon po bruhanju in neješčnost. O dispepsiji praviloma govorimo takrat, ko pri bolniku še nismo opravili nobenih preiskav. Glede na rezultate opravljenih preiskav, slikovnih, laboratorijskih, funkcionalnih in ostalih, dispepsijo opredelimo kot organsko ali funkcionalno, pojasnjuje **prof. dr. Pavel Skok, dr. med., spec. internist**, višji svetnik z Oddelka za gastroenterologijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, in v nadaljevanju navede bolj ali manj pogoste vzroke za pojav bolezni: »Med najpogostejše vzroke organske dispepsije sodijo: bolezen prebavil, zlasti razjeda želodca in/ali dvanajstnika, gastroezofagealna – refluksna bolezen požiralnika (GERB), pa tudi bolezen žolčnih vodov in žolčnika, trebušne slinavke in malabsorpcijski sindrom (motnje vsrkavanja hranil iz svetline prebavne cevi). Med vzroke organske dispepsije sodijo tudi presnovni, med katerimi izstopajo sladkorna bolezen s svojimi zapleti in elektrolitske motnje. Med redkejšje vzroke sodijo ishemična bolezen srca in nekatere zelo redke bolezni veziva. Kot potencialni vzrok ne smemo zamenjati tudi učinkov številnih zdravil, ki jih bolniki pogosto uporabljajo, pa stanja, kot so depresija, motnje prehranjevanja (anoreksija, bulimija) ali druge psihosomatske težave.«

Razjeda želodca in/ali dvanajstnika

Z izrazom ulkus oz. želodčna razjeda opisujemo okvaro na sluznici želodca. Za želodčno razjedo je značilna pekoča oz. topa bolečina v zgornjem delu trebuha, ki se pojavi med obroki oz. zgodaj zjutraj. Pri ulkusni razjedi na dvanajstniku se takšna bolečina pojavlja eno

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

do dve uri po jedi in je izrazitejša pri teščem bolniku. Hujša je ponoči in bolnika zbudi, zanj je značilno tudi, da se omili po zaužitju hrane ali zdravila, ki vpliva na kislinsko-bazno ravnovesje želodčne vsebine. Prav tako pa nas na pojav razjede opozarjajo črno, smolnato (lahko tudi krvavo) blato, napenjanje, bruhanje, pomanjkanje teka ali nenadna izguba teže. »Želodčna razjeda nastane običajno zaradi neskladja med agresivnimi dejavniki, ki delujejo na sluznico, ter okrnjeno sposobnostjo obnove in zacelitve sluznice želodca ali dvanajstnika. Letno zbolijo s peptično razjedo 0,2 % moških in 0,1 % žensk, narašča s starostjo in doseže vrh pri šestdesetih letih. Razjeda dvanajstnika je dva- do trikrat pogostejša od želodčne. Med ključne vzroke za nastanek razjede sodi okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*, ki poseljuje sluznico želodca in na njej sproži vnetje, gastritis, ter uporaba nekaterih zdravil, še zlasti sočasna uporaba pripravkov acetilsalicilne kisline, nesteroidnih protivnetnih zdravil (NSAR) in kortikosteroidov. Klinične raziskave so potrdile, da tudi določene vrste začinjene hrane in kajenje vplivajo na razvoj razjede želodca ali dvanajstnika. Za kadičce je npr. značilno, da imajo povečano izločanje želodčne kisline, HCl, v svetlino želodca. V sodobni družbi so žal čedalje večji problem tudi izgorevanje, kronična utrujenost in stres, ki prav tako predstavljajo dejavnike, ki vplivajo na razvoj razjede,« različne dejavnike, ki

»Čeprav je organska dispepsija posledica različnih bolezni, je le redko vzrok teh težav nevarna bolezen, kot je npr. rak prebavil. Običajno imajo bolniki z malignimi obolenji zelo izražene tudi druge znake, iz katerih je moč sklepati na takšno bolezen, mednje sodijo npr. izrazito hujšanje, odpor do uživanja mesa, motnje požiranja ali boleče požiranje.«

pripomorejo k nastanku razjede navede dr. Skok in ob tem opozori na zdrav način življenja, ki lahko bistveno pripomore k reševanju težav. »Često se namreč potrdi, da lahko bolnik, kljub napredku sodobne medicine in učinkovitim zdravilom, sam sebi najbolje pomaga s tem, ko opusti nekatere razvade in spremeni način prehrane.«

Gastroezofagealna refluksna bolezen požiralnika (GERB)

Bolezen, ki ji v poljudnem jeziku rečemo kar zgaga, je posledica vdora želodčne kisline v požiralnik in posledičnega draže-

nja sluznice. Ta je odraz nepravilnega delovanja zapiralke, ob njenem prekomernem odpiranju pa začne želodčna kislina zatekati v požiralnik. GERB se kaže s pekočim občutkom v prsnem košu takoj po jedi (lahko traja le nekaj minut ali več ur), pa tudi z značilno prsno bolečino, predvsem med prepogibanjem oz. ob ležečem položaju, poleg tega pa še pekoč občutek v žrelu in spahovanje. Zgago lahko omilimo oz. preprečimo z zdravim življenjskim slogom – normalna telesna teža, opustitev kajenja in zmanjšanje stresa. Prav tako je smiselno omejiti hrano, ki sprošča mišico zapiralke

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



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

SIMAKTIV ZAČNE DELOVATI V 15 MINUTAH!

Z DVOJNIM UČINKOM ODPRVI 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



www.simaktiv.si

SIMAKTIV
simetikon + aktivno oglje
MEDICINSKI PRIPOMOČEK
dvostrana tableta s prirojenim sproščanjem

Kdo vam lahko pomaga?

MEDICINSKI CENTER IATROS

Parmova 51 b, Ljubljana
tel.: 01 236 43 70, info@iatros.si

Celotno predstavitev dejavnosti MC IATROS si lahko ogledate na naši spletni strani
www.iatros.si

Izvajamo tudi kolonoskopijo v okviru programa SVIT.

in omogoča njeno prekomerno odpiranje, ter omejiti uživanje dražeče in pekoče hrane (citrusi, paradižnik, čokolada, česen, ocvrta hrana, kava, alkohol).

Bolezni žolčnih vodov in žolčnika
Žolčnik se nahaja skrit pod jetri, pod desnim rebrom lokom. Po obliki spominja na manjšo hruško, zaradi votlosti pa ga prištevamo med votle organe. V žolčniku se kopiči žolč, ki nastaja v jetrih. Ta rumenkasta tekočina, ki je sestavljena iz žolčnih soli, elektrolitov, žolčnega barvila, bilirubina, holesterola in drugih maščob, odstranjuje odpadne snovi iz našega telesa in pripomore k prebavi ter absorpciji maščob. Najpogostejše bolezni žolčnika so: žolčni kamni, polipi žolčnika, akutni ali kronični holecistitis, pa tudi rak žolčnika.

Vnetje želodčne sluznice

Bolečina v zgornjem delu trebuha, ki jo spremljata driska in bruhanje, je lahko tudi znak gastritisa. Simptomi akutnega gastritisa običajno minejo po dnevu ali dveh, v primeru kroničnega gastritisa pa posameznik tovrstnih bolečin ne občuti, zato sta pogostejši izguba teka in slabost, navzeja. Na vnetje želodčne sluznice kaže tudi obložen jezik in neprijeten zadah, pogosto tudi zgaga. Gastritis je tako kot želodčna razjeda posledica okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori*. Prav tako je lahko vnetje želodčne sluznice posledica izpostavljenosti želodca zaradi prekomernega uživanja težje prebavljivih in močno začinjenih jedi, lahko pa se pojavi kot odraz neravnovesja v želodcu (prekomerna oz. premajhna količina želodčne kisline). Tudi prekomerno uživanje alkohola in kave vplivata na pojav gastritisa, prāt tako tudi kajenje in uživanje mastne hrane. Vnetje želodčne sluznice je lahko posledica nekaterih bolezenskih stanj (crohnova bolezen) ali dolgotrajnega jemanja posameznih zdravil. Večje tveganje za pojav vnetja je pri ljudeh z nezdravim življenjskim slogom, ki

vključuje tudi neredno prehranjevanje in veliko izpostavljenost stresu.

Kdaj je treba zaradi želodčnih težav obiskati zdravnika?

Pogosto želodčne težave prenašamo dlje časa in se šele po dolgotrajnih težavah in simptomih odpravimo k zdravniku. Nekatere težave sicer lahko omilimo ali celo rešimo sami, pogosto pa je treba poiskati zdravniško pomoč, saj so lahko želodčne težave (v redkih primerih) zgolj pokazatelj nekaterih hujših bolezenskih stanj. »Čeprav je organska dispepsija posledica različnih bolezni, je le redko vzrok teh težav nevarna bolezen, kot je npr. rak prebavil. Običajno imajo bolniki z malignimi obolenji zelo izražene tudi druge znake, iz katerih je moč sklepati na takšno bolezen, mednje sodijo npr. izrazito hujšanje, odpor do uživanja mesa, motnje požiranja ali boleče požiranje. Še zlasti moramo razmišljati o teh boleznih pri starejših, pri katerih v laboratorijskih izvidih ugotovimo slabokrvnost, prikrito ali obilnejšo krvavitev iz prebavne cevi (npr. pozitivni hematesti blata), pri kliničnem pregledu pa ugotovimo tipljiv tumor v trebuhu. Čeprav je res, da maligne bolezni prebavil prizadenejo praviloma starejše bolnike, pa nas izkušnje učijo, da moramo tudi pri mlajših bolnikih včasih opraviti vrsto preiskav, da izključimo tak organski vzrok,« opozarja sogovornik z Oddelka za gastroenterologijo UKC Maribor. Ob tem dodaja, da so bolezni, ki sprožijo dispepsijo, raznolike, zdravljenje pa je posledično zapleteno in zahteva pogosto spremljanje: »Še zlasti skrbno moramo ovrednotiti znake, ki jih bolniki navajajo, in se odločiti, katerim bolnikom bomo opravili katere preiskave za opredelitev vzroka njihovih težav. Pri večini bolnikov praviloma dispeptične težave skoraj docela izzvenijo ob običajnih zdravljenjih. Še zlasti pozorni in skrbni pa moramo biti na tiste, pri katerih so težave dolgotrajnejše in pri katerih učinek ni zadovoljiv.«

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

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

NOVO!
Sedaj tudi za hišne ljubljence!

ANIMOL BIOSA



INSTITUT. O
www.institut-o.com

ABC

- A** Človek v povprečju proizvede med 0,5 in 1,5 litra plinov dnevno.
- B** Tako zaprtje kot driska sta lahko tudi posledica stresa.
- C** Telesna dejavnost pripomore tudi k zdravi prebavi.

Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu



Erik Vidmar, dr. med., spec. interne medicine

Nihče se ne počuti preveč dobro, kadar ga težijo prebavne težave. Zbadanje v trebuhu, zvijanje in nenehen obisk stranišča ali pa večdnevno zaprtje – vse to so znaki, ki nam pošteno otežijo vsakdan. Urejena prebava je namreč ključnega pomena za dobro počutje. In kaj lahko za to naredite sami? Se lahko prebavnim težavam v celoti izognemo? Kako se lahko učinkovito »spopadete« z drisko ali zaprtjem? Preberite si v prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob misli na prebavne težave zagotovo najprej pomislite na motnje v odvajanju blata, bodisi prepogoste ali preredke, ali pa na nelagodje v zgornjem predelu trebuha, tiščanje, napihnjenost oz. napenjanje. Občutek polnosti želodca, napenjanje po hrani, slabost in spahovanje so le nekatere izmed želodčnih težav, ki lahko spremljajo bolečine v predelu trebuha ali v spodnjem delu prsnega koša. Pogosto ni mogoče določiti bolezenskih sprememb, ki bi bile vzrok prebavnih težav (kljub temu pa so prisotne težave, ki posamezniku otežujejo vsakdan), v tem primeru govorimo o funkcionalnih motnjah prebavil. Med najpogostejše sodi sindrom razdražljivega črevesja, ki se predvsem pri ženskah pogosto izrazi z napihnjenostjo oz. trebuhom, ki spominja na nosečnost. Pogosto se težave pojavijo čez dan, ko trebuh postaja vse bolj napet in napihnjen. Prav napihnjenost je pogosta spremljevalka prebavnih težav, spremljajo jo nelagodje v trebuhu, vetrovi in povečan obseg trebuha. Pojavi se takoj po obroku ali kasneje in je posledica presežka plinov v prebavnem traktu, ki se lahko pojavi ob prekomernem vnosu plinov v telo (gazirane pijače itd.) ali ob povečani

proizvodnji plinov v prebavilih (bakterijska razgradnja neprebavljene hrane). Tudi napenjanje je nadvse neprijeten odraz prebavnih težav, poleg bolečin v trebuhu pa vetrovi marsikoga spravljajo tudi v zadrego. V našem prebavnem sistemu je sicer venomer prisotna posamezna količina plinov, saj človek v povprečju proizvede med 0,5 in 1,5 litra plinov dnevno. Običajno od desetkrat do dvajsetkrat dnevno izpustimo vetrove iz črevesja, povečini pline brez vonja, kot so dušik, vodik, ogljikov dioksid, metan in kisik. Neprijeten vonj je namreč posledica prisotnosti drugih spojin v plinu, npr. žveplovih spojin, skatola itd., katerih delež je odvisen od prehrane in aktivnosti bakterij debelega črevesa. Povečana produkcija plinov v črevesju privede so napihnjenosti in napenjanja.

Okužbe z bakterijami, preobčutljivost na hrano ... tudi stres

Med najpogostejše prebavne motnje sodi driska, ki je stanje pogostega odvajanja mehkega ali tekočega blata v frekvenci več kot trikrat dnevno. Ločimo akutno in kro-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

»V svojo prehrano dodajte živila, kot so polnozrnata žita, sveže sadje in zelenjava, stročnice, oreščki in semena. Priporočena dnevna količina vlaknin za odrasle je 25–30 gramov.«

nično drisko – prva traja manj kot dva tedna in je največkrat posledica okužbe z bakterijami oz. virusi, kronična driska pa je lahko posledica motenj v absorpciji hranil, kar lahko privede do pomanjkanja posameznih hranil v telesu, v napredovani obliki pa tudi do izgube teže. »Driska je lahko posledica številnih dejavnikov. Najpogostejši vzroki vključujejo okužbe s patogeni, kot so bakterije, virusi in paraziti. Na primer, norovirus, rotavirus, salmonela in E. coli, kampilobakter so pogosti povzročitelji driske. Te okužbe se lahko prenašajo s hrano, vodo ali od osebe do osebe. Pogosto je driska tudi posledica preobčutljivosti na hrano. Nekateri ljudje so občutljivi na določeno hrano, kar lahko povzroči drisko. Na primer, laktozna intoleranca povzroči drisko po zaužitju mlečnih izdelkov in celiakija povzroči drisko ter napenjanje po zaužitju hrane z glutenom,« pojasnjuje **Erik Vidmar, dr. med., spec. interne medicine** iz Splošne bolnišnice dr. Franca Derganca iz Šempetra pri Gorici, in v nadaljevanju našteje še nekaj pogostih vzrokov za pojav driske. Le to lahko sprožijo tudi nekatera zdravila, kot so antibiotiki, antacidi, nesteroidna protivnetna zdravila (NSAID) in nekateri antidepresivi. Driska je lahko pri nekaterih posameznikih tudi posledica alergije na hrano, med najpogostejše alergene sodijo mlečni izdelki, jajca, arašidi, ribe in morski sadeži. Prav tako je lahko tekoče oz. mehko blato in prekomerno odvajanje le tega posledica stresa ali tesnobe. Poleg omenjenih razlogov pa lahko

drisko povzročajo še prehranske motnje, kronične vnetne črevesne bolezni, tudi rak črevesja.

Probiotiki za ravnovesje črevesne mikroflore

Ob pojavu driske naše telo z blatom izloči velike količine tekočine, zaradi česar je treba le to ustrezno nadomestiti. Na neurejeno prebavo blagodejno vplivajo pijače z veliko vsebnostjo elektrolitov, kot so kokosova voda, prav tako pa tudi izotonične pijače. V času driske si lahko pomagamo z uživanjem banan ali belega riža, prav tako se priporoča tudi uživanje probiotičnih bakterij, ki lahko skrajšajo potek same driske. Probiotiki namreč pripomorejo k vzpostavljanju ravnovesja črevesne mikroflore, zato jih je priporočljivo uživati tudi v primeru, da težav z drisko nimamo. Probiotične bakterije se med seboj razlikujejo, zato se pred nakupom v lekarni pozanimajte, katere so najprimernejše za vašo težavo.

Pri zaprtju ni pomembno le število tedenskih odvajanj

Tudi oteženo in poredko odvajanje blata lahko negativno vpliva na naše počutje. Zaprtje je pogosto predvsem pri otrocih, prav lahko pa se pojavi tudi pri odraslih. Prepoznamo ga po trdem blatu, ki ga pogosto spremljajo poškodbe sluznice v predelu zadnjaka, saj se pri odvajanju dodatno napenjamo. Prisotne so tudi bolečine v trebuhu, neprijetno napenjanje, lahko tudi uhajanje blata. Pri zaprtju ni pomembno le število tedenskih odvajanj – manj kot dvakrat tedensko, temveč tudi omenjeni simptomi, ki so posledica nerednega odvajanja blata. Zaprtje je lahko posledica uživanja posameznih zdravil (npr. z vsebnostjo kalcija, močni analgetiki ali antidepresivi) ali pa sprememb v prehrani oz. telesni dejavnosti. Prav tako je lahko posledica motenj hranjenja ali nekaterih nevroloških obolenj, kot je multipla skleroza. Obstaja še vrsta dru-

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

SYNLAB
my**BIOME**

Nudimo vam preiskavo, ki omogoča **podroben in celovit vpogled v vaš črevesni mikrobiom in njegov vpliv na vaše zdravje.**
Okoli **90% bolezni izvira iz neravnovesja v črevesnem mikrobiomu,** zato **poskrbite zase in se testirajte!**

→ **PREISKAVA VKLJUČUJE:** brezplačni 30-minutni video posvet z nutricionistom, personalizirana prehranska priporočila za izboljšanje mikrobioma.

✓ **Ljubljana,** Šestova 2 > 01/ 436 67 71
✓ **Maribor,** Železnikova 4 > 031 778 444
✓ **Koper,** Obrtniška 30 > 059 375 450

✓ **Celje,** Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
✓ **Dvorec Lanovž,** Čopova 20 - Celje
> 03/ 290 90 08

Ker vemo, da je **ZDRAVJE dragoceno!**

powered by **MICROBA**

laboratorij@adrialab.si **SYNLAB.SI**

gih dejavnikov za pojav zaprtja, med drugim tudi stres.

Vlaknine, telesna dejavnost, primeren vnos tekočine ...

»Zaprtje lahko povzročijo različni dejavniki, vključno s pomanjkanjem vlaknin in tekočine v prehrani, premalo gibanja, uporaba nekaterih zdravil.« pojasni sogovornik iz novogoriške bolnišnice in ob tem predstavi nekaj nasvetov, ki so nam lahko v primeru oteženega odvajanja blata v pomoč. Za začetek lahko povečate vnos vlaknin v telo, saj vlaknine pripomorejo k povečanju prostornine blata in pospešijo prebavo s hitrejšim prehranjevanjem hrane skozi črevesje: »V svojo prehrano dodajte živila, kot so polnozrnat žita, sveže sadje in zelenjava, stročnice, oreščki in semena. Priporočena dnevna količina vlaknin za odrasle je 25–30 gramov.« Prav tako svetuje pitje zadostnih količin tekočine, pred-

vsem vode in zeliščnih čajev, ki pomagajo zmehčati blato in olajšajo prebavo. »Poskusite piti vsaj osem kozarcev vode na dan in se izogibajte pitju preveč kave in alkoholnih pijač, ki lahko dehidrirajo telo,« pojasni sogovornik, ki istočasno svetuje tudi zadostno mero telesne dejavnosti: »Telesna dejavnost lahko pomaga spodbuditi prebavni sistem in izboljšati prebavo. Poskusite vsaj 30 minut na dan nameniti hoji, kolesarjenju, plavanju ali drugim dejavnostim, ki vam ustrezajo.« V primeru zaprtja si lahko pomagamo tudi z naravnimi odvajali, kot so laneno seme, aloe vera, sena in indijski trpotec (*psyllium*), ki pomagajo pospešiti prebavo in izboljšajo gibljivost črevesja. Tudi pri zaprtju si lahko pomagamo z uživanjem probiotikov in prebiotikov, posežemo pa lahko tudi po blagih odvajalnih zdravilih, kot so glicerinske svečke ali laktulozni sirup, ki pomagajo zmehčati blato in olajšajo prebavo.

Na kakšen način lahko sami poskrbimo za zdravo prebavo?

Dr. Erik Vidmar navaja pet nasvetov, s katerimi se lahko v večji meri izognemo prebavnim težavam in poskrbimo za zdravje našega prebavnega sistema.

1. Uživanje uravnotežene prehrane

Prvi in najpomembnejši korak k zdravi prebavi je uživanje uravnotežene prehrane. Naša prehrana naj bi vključevala zadostno količino vlaknin, ki jih najdemo v sadju, zelenjavi, stročnicah, oreščkih in semenih. Vlaknine pomagajo spodbujati prebavo, zmanjšujejo tveganje za zaprtje ter pomagajo ohranjati zdravje črevesja. Poleg tega naj bo prehrana čim bolj raznolika, saj boste le tako dobili dovolj hranilnih snovi, ki jih vaše telo potrebuje. Izogibajte se prekomernemu uživanju maščob, sladkorja in predelane hrane, saj lahko povzročijo težave s prebavo.

2. Pitje zadostnih količin vode

Uživanje zadostnih količin tekočin/vode je ključno za zdravo prebavo. Voda pomaga ohranjati mehko blato in preprečuje zaprtje. Na dan je priporočljivo popiti vsaj osem kozarcev vode, vendar je količina odvisna od starosti, spola, teže in ravni dejavnosti.

3. Redna telesna dejavnost

Redna telesna dejavnost lahko izboljša prebavo. Gibanje pomaga spodbujati peristaltiko, kar pomeni, da se hrana hitreje premika skozi prebavni trakt. Poleg tega lahko vadba pomaga pri izboljšanju prebave hrane in preprečuje zaprtje. Priporočljivo je vsaj 30 minut zmerno intenzivne vadbe petkrat na teden.

4. Izogibajte se nezdravim navadam

Kajenje, prekomerno uživanje alkohola in prehranjevanje s hitro hrano lahko negativno vplivajo na prebavo. Kajenje lahko povzroči vnetje v prebavilih, alkohol lahko povzroči prebavne motnje, prehranjevanje s hitro hrano pa lahko vodi v zaprtje. Izogibajte se tem nezdravim navadam za zdravje vaše prebave.

5. Izbirajte probiotično hrano

Probiotična hrana vsebuje koristne bakterije, ki lahko pomagajo spodbuditi zdravo prebavo. Vključitev živil, kot so jogurt, kefir, kislo zelje, kombuša in kimči, lahko pomaga vzpostaviti ravnovesje dobrih bakterij in zdrave črevesne flore.

UČINKOVITA REŠITEV ZA UREJENO PREBAVO



Prehranski dopolnilo
LAXEMON TEKOČINA in **LAXEMON GUMI MEDVEDKI**
vsebujeta laktulozo, ki prispeva k hitrejšemu prehranjevanju črevesne vsebine.

LAXEMON TEKOČINA

z okusom gozdnih sadežev je edina laktuloza v tekoči obliki za pripravo osvežilnega napitka.

- Deluje preko naravnih mehanizmov
- Odličnega okusa
- Enostavno odmeranje
- Primerno za redno ali občasno uporabo
- Brez dodanih sladkorjev
- Za otroke in odrasle
- Razvita in proizvedena v Sloveniji
- Pakiranje zadošča za 25 dni redne uporabe pri odraslih in do 100 dni redne uporabe pri otrocih
- Hranjenje pri sobni temperaturi, po odprtju do 3 mesecev



* Primerno za uporabo pri otrocih od 3 leta dalje, nosečnicah in doječih materah. Diabetiki upoštevajte, da 20ml tekočine vsebuje 3,3g razpoložljivih ogljikovih hidratov.

LAXEMON GUMI MEDVEDKI

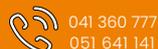
nežen in učinkovit za male in velike trebuščke

NOVA, IZBOLJŠANA RECEPTURA!

- Deluje preko naravnih mehanizmov
- Okus pomaranče
- Enostavno odmeranje
- Primerno za redno ali občasno uporabo
- Brez saharoze
- Za otroke in odrasle
- Slovenska inovacija



* Primerno za uporabo pri otrocih od 3 leta dalje, diabetiki, nosečnicah in doječih materah.



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah
ter na www.enemon.si

Prehranski dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

ABC

- A** Kolike so bolečina, ki je ne pričakujemo in je ne moremo napovedati.
- B** Kolike dojenčka izzvenijo do petega meseca starosti.
- C** Pri določanju vzrokov kolik se najbolje obnesejo ultrazvok, računalniška tomografija in magnetna resonanca.



Kolike – izjemno močna nenadna bolečina



Prof. dr. Pavlel Skok, dr.med., spec. internist, UKC Maribor (levo), izr. prof. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., spec. pediatrije, UKC Maribor (na sredini), asist. dr. Andrej Škobernet, dr. med., spec. nefrolog, UKC Ljubljana

Kolike so skupno ime za močne, nenadne in krčevite bolečine v trebušni votlini, ki se lahko pojavijo iz različnih vzrokov in v vsakem življenjskem obdobju. Bolečina pri kolikah nastopi kot krč, ki močno »stisne«, za nekaj trenutkov popusti in se ponovno pojavi. Kolike poznamo pri dojenčkih, pri katerih v nekaj mesecih izzvenijo, hkrati pa so ena najpogostejših bolečin v tretjem življenjskem obdobju.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prof. dr. Pavlom Skokom, dr. med., spec. internist,** UKC Maribor, **izr. prof. dr. Jernejem Dolinškom, dr. med., spec. pediatrije,** UKC Maribor in **asist. dr. Andrejem Škobernetom, dr. med., spec. nefrolog,** UKC Ljubljana

Kolike

S kolikami se najprej srečajo zdravniki v ambulantah urgentne medicine, kjer so zelo pogosti primeri zaradi bolečine, ki se je razvila nenadoma pod desnim rebrnim lokom ali v sredini ter v spodnjih predelih trebuha. Količine bolečine predstavljajo izziv za diagnostično obravnavo, saj so nenadne, zdravniki pa jih skušajo lokalizirati v različnih predelih trebušne votline. Količina bolečina se ponavlja v intervalih običajno zaradi neke zapore, ki preprečuje izpraznjevanje nekega organa. Intervali so običajno kratki, saj gre za krčenje mišic, ki poskušajo vzrok (oviro) potisniti naprej. Med najpogostejšimi takšnimi ovirami so ledvični in žolčni kamni, zelo redko tumor ali krvni strdek, pri otrocih pa natančen vzrok še ni znan.

Kolike dojenčka

Pri kolikah dojenčka gre za bolečine v trebuščku, še zmeraj pa ni pojasnjeno, zakaj do tega pride. Povezujemo jih z bolečino zaradi napenjanja oz. na splošno z vetrovi. Približno 20 % novorojenčkov bo imelo težave, ki jim rečemo kolike dojenčka, pojasnjuje **Jernej Dolinšek**, zelo malo od teh pa bo dejansko obravnavanih v bolnišnici. Starši bodo otroka, ki kriči, je rdeč v obraz in krči noge, najprej peljali k izbranemu pediatru ali zaupali babiški oskrbi, na tej ravni bo večina težav tudi razrešenih. Starši lahko otroku masirajo trebušček, mu pomagajo »podreti kupček« in

med hranjenjem pazijo, da otrok pogoltne čim manj zraka. Dojenčkove kolike se pojavljajo v najzgodnejšem dojenčkovem obdobju in izzvenijo do petega meseca starosti, le v 3–5 % bo odkrit neki resnejši patološki vzrok. Eden od njih je lahko invaginacija črevesja, kar pomeni, da se črevo uviha v del za njim. Vzrok za to stanje je običajno neka predhodna okužba, uvihani del pa oteče ter povzroči zaporo. Posledično pride do ojačane peristaltike, kar povzroči močno bolečino in bruhanje. Otroku pa bo na ta možni zaplet opozoril z glasnim jokom oz. kričanjem, bruhanjem, bledico, povišano temperaturo ter sledovi krvi v blatu.

Možni vzroki

Med možnimi vzroki za klasične kolike se omenja nerazvitost otroških prebavil in morda previsok vnos mlečnega sladkorja (laktoze), ki je dojenček ne more prebaviti. Laktoza namreč v tankem črevesu fermentira, pri čemer nastanejo plini in boleči vetrovi. Nujno je, pojasnjuje Jernej Dolinšek, da sta pri otroku v čim večji meri prisotna oba starša, ki naj okoli otroka ustvarjata mirno in sproščeno vzdušje in sta poučena, da bodo kolike pri malčku prej ko slej tudi izzvenele. Mnogo staršev poseže tudi po različnih kapljicah, čajih ali probiotikih, čemur zdravniki ne nasprotujejo, opozarjajo le, da naj otroku po nepotrebem ne dajejo protibolečinskih sredstev.

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Jok ne pove veliko

Dojenčki se z jokom odzivajo na različne dražljaje in jok ne pomeni nujno, da dojenčka nekaj boli. Z jokom lahko izraža lakoto, strah ali katero koli drugo občutje nelagodja. Pozorni pa moramo biti, kadar otrok joče ves dan, če bruha, zavrača hrano, odvaja krvavo blato, ima vročino ali spremembe v urinu. Takšni simptomi lahko ne nazadnje kažejo tudi na vnetje ušes, vnetje sečil ali ledvic.

Kolike pri starostnikih

Pri starostnikih gre najpogosteje za bolečino pod desnim rebrnim lokom, v tem primeru pomislimo na biliarne kolike, krčevite bolečine zaradi kamnov v žolčniku ali različnih delih žolčevoda. Žolčni kamen, ki potuje po žolčevodu do dvanajstnika, se lahko zagozdi in prav to je vzrok krčevitih bolečin pod rebrnim lokom. **Pavel Skok** pojasnjuje, da kamen potiskajo naprej krči oz. kontrakcije mišičnine, z namenom, da bi oviro (kamen) izločili, ob tem pa nastane močna bolečina. Žolčnik je organ, kjer se zbere žolč, po obroku hrane se namreč žolčnik skrči in skozi izvodilo pošlje svojo vsebino skozi dvanajstnik, začetni del tankega črevesa. Žolč je raztopina soli, žolčnih kislin, holesterola in fosfolipidov. Kadar je holesterola toliko, da se v žolčni raztopini ne more raztopiti, pride do prenasičenosti in izpolnjeni so pogoji za nastanek žolčnih kamnov. Kolike zaradi žolčnih kamnov so pogoste pri starejših, a tudi pri tistih, ki imajo žolčnik že odstranjen in mislijo, da nimajo več žolčnih kamnov, vendar to ne drži. Pavel Skok poudarja, da se namreč pogosto pojavijo kamni tudi v žolčnih izvodilih, saj je sestava žolča, ki ga izdelujejo jetra, ostala enaka. Temu se lahko kasneje zaradi motenega odtoka žolča pridruži še zlatenica, blato postane svetlo (aholično), urin pa temen – kot »temno pivo«, kot ga opišejo bolniki, in v tem primeru je treba ugotoviti, kje je kamen zagozden.

Odstranitev kamna

Laboratorijski testi pri kolikah ne pomagajo veliko, saj se patološke spremembe pokažejo le v 10–20 %, običajno kot povišani jetrni testi. Za diagnostiko žolčnih kamnov je zato najbolj uspešen ultrazvok trebuha, lahko pa tudi CT ali MR jeter, ki nam pokažejo točno lego žolčnika in kamnov, njihovo število in velikost. Žolčni kamen (ali kamne) se najlažje odstrani laposkopsko, to je skozi kirurško ustvarjeno odprtino (majhen rez), v katero bo kirurg vstavil instrument z namenom odstranitve kamna. Operativni poseg sicer ni nujen, v mnogih primerih bo zdravnik predpisal spazmolitike, ki bodo sprostiti oz. zmanjšali pritiske. Do odstranitve zapore (kamna) v žolčniku, ki povzroča zamašitev odtoka, mora priti v 24–48 urah zaradi možnosti zapletov, kot je npr. predrtje žolčnika. V primeru, da kamen zamaši žolčevod, je potrebna vsaj vstavitve opornice v žolčevod. Opornica je drobna cevka, ki se jo vstavi

»Pri kolikah dojenčka gre za bolečine v trebuščku, še zmeraj pa ni pojasnjeno, zakaj do tega pride. Povezujemo jih z bolečino zaradi napenjanja oz. na splošno z vetrovi.«

mimo kamna v žolčevodu ter s tem omogoči iztok žolča. Obenem se zmanjša možnost, da se bo v žolčnih vodih razvilo vnetje, holangitis.

Drugi vzroki

Bolečina pod rebrnim lokom lahko nastane tudi zaradi povečanih jeter zaradi srčnega popuščanja, ki pripelje do zastoja krvi v jetrih, razširijo se jetrne vene in razširi se kapsula, ki jetra obdaja, vendar sta v tem primeru vzrok pa tudi narava teh bolečin čisto drugačna, bolečina pa je topa.

Kolike lahko pomenijo tudi ileus – zaporo črevesja zaradi tumorja ali zaradi kamna, ki se je izločil iz žolčnega voda in je bil tako velik, da je zamašil en del prebavne cevi. Peristaltični valovi v tem primeru naletijo na oviro, pojavijo se bolečine, sledijo slikovne preiskave za lociranje in določitev vzroka zapore. To klinično sliko imenujemo Bouveretov sindrom.

Ledvične kolike

Ledvična kolika nastane zaradi ledvičnih kamnov. Ko tak kamen pade v sečevod, ga draži in v sečevodu sproža krče mišic, ki so del sečevoda. Do ledvične kolike lahko pride tako na levi kot na desni strani. Pri ledvični koliki je bolečina po navadi v ledvenem predelu, to je zadaj na hrbtu, približno na polovici hrbta in nekaj centimetrov bolj levo ali desno od hrbtenice.

Deset od deset

Pacienti z ledvično koliko bolečino opisujejo kot najhujšo vrsto bolečine, saj jo opredelijo kar z najvišjo številko na lestvici od 1 do 10. Takrat namreč potuje kamen vzdolž sečevoda, ta pa poskuša s ritmičnimi valovi mišičnine kamen potisniti v sečni mehur oz. ga izločiti. Zaradi hormonskih in presnovnih sprememb se kolike lahko pojavijo tudi pri nosečnicah, zlasti po porodu. Bolnice z ledvičnimi kamni, ki so že rodile, pogosto opisujejo, da je ledvična kolika še hujša bolečina kot porodna. Značilno za ledvične kolike je tudi, da so bolniki zelo težko pri miru. Pogosto vidimo na urgenci bolnike s koliko, ki nervozno postopajo naokoli v upanju, da bodo s hojo ali s kakšnim posebnim položajem telesa ublažili hudo bolečino, kar pa običajno ne deluje. Ob



ledvični koliki lahko pride tudi do slabosti in siljenja na bruhanje, pojavi se lahko povišana telesna temperatura.

Zdravljenje ledvične kolike

Osnovno zdravljenje ledvične kolike je protibolečinsko, ki ga običajno uvedejo na urgenci. Uporabljajo se tudi določena zdravila, ki olajšajo prehod kamna skozi sečevod, ki so sicer večinoma namenjena za zdravljenje povečane prostate. Kadar kamen povzroči zaporo urina in urin ne more dobro odtekati iz ledvic v mehur, je treba to zaporo sprostiti, saj drugače pride do odpovedovanja prizadete ledvice, pogosto pa nastane tudi vnetje ledvice. **Andrej Škoberne** pojasnjuje, da to naredijo z vstavitvijo posebne cevke med ledvico in mehurjem ali pa gre cevka iz ledvice skozi kožo ven iz telesa. Ob tovrstnih ukrepih se večina manjših kamnov samodejno izloči iz telesa in ni potreben kakšen kirurški poseg. Mnogo srednje velikih kamnov je mogoče zdrobiti s posebnim ultrazvočnim valovanjem, pri večjih kamnih pa so potrebni kirurški posegi v splošni anesteziji.

Preventiva

Ledvičnim kolikam se izognemo predvsem tako, da se izognemo nastajanju ledvičnih kamnov. Andrej Škoberne glede življenjskega sloga svetuje bolnikom z ledvičnimi kamni dovolj velik vnos tekočin (približno dva do tri litre dnevno), normalen vnos kalcija s prehrano in ne prevelik vnos soli in beljakovin (proteinov).

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

Zelena stran

Zobozdravstvo

Center Hočevar

Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
fb: Center Hočevar

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig,
tel.: 040 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru

Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
tel.: 031 204 400
Bresteniška ulica 93, Bresternica Maribor
www.bkdental.si

Ginekologija in urologija

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

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

Kirurgija

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

Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.si

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH

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

ALPETON slušni aparati

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

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

AUDIO BM, slušni centri po vsej Sloveniji

Brezplačno testiranje sluha in najnovejših slušnih aparatov, slušni aparati na naročilnico, baterije, čepki za ušesa, spletna trgovina, svetovanje ...
Brezplačni tel.: 080 80 58
info@audiobm.si, www.audiobm.si

Medicinski centri

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

Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, laserska in estetska med., ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. prometa, UZ preiskave, psihiater.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436
www.remeda.si, info@remeda.si

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, homeopatija.

Zeliščne in specializirane trgovine

Zeliščna lekarna p. Ašiča

Sitik d.o.o., Stična 17, 1295 Ivančna Gorica
Tel.: 01 7877065
www.pater-simon-asic.si
Zeliščni pripravki, svetovanje in čaji po meri kupca.

Optiki

Optika Glešič, Boris Glešič 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 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija?!
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €

04/51 55 880, info@freising.si

Kako do manjše konfekcijske številke?

Biostile® 

**-20%
POPUST**

Z zmagovalno kombinacijo!

*Inside Balance z glutationom,
Energy Plus,
Microshapper.*

**Na komplet izdelkov!
SAMO V APRILU**



Inside Balance:

- ✓ Vsebuje **klorela**, ki **spodbuja razstrupljanje telesa**
- ✓ Vsebuje **koriander**, ki **podpira imunski sistem**
- ✓ Vsebuje **spirulino**, ki **pomaga povečati vitalnost in energijo**
- ✓ **Vitamin B1, B6, B7 in B12** prispevajo k **sproščanju energije pri presnovi.**
- ✓ **Vitamin B6, B12, vitamin C in folat** prispevajo k **zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.**
- ✓ **Selen, vitamin E in C** imajo **vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.**

Energy Plus:

- ✓ Vsebuje **izvleček garcinije**, ki **pomaga vzdrževati normalno telesno težo.**
- ✓ Vsebuje **mangan, baker in vitamin B6**, ki **prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.**
- ✓ Vsebuje **krom**, ki **prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.**
- ✓ Vsebuje **izvleček kamboške garcinije**, ki **pomaga pri ohranjanju telesne teže in daje občutek sitosti.**

Microshapper:

- ✓ Vsebuje **izvleček garcinije**, ki **pripomore k nadzoru telesne teže, k zmanjšanju želje po hrani ter k zmanjšanju skladiščenja maščob.**
- ✓ **2,5 milijarde kolonijskih enot bakterij v eni kapsuli iz 5 različnih bakterijskih sevov.**

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

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

Lekarne | Specializirane trgovine





FIDERMA®

Research for skincare

Švicarska
dermatološka
kozmetika

Raziskave za nego kože pri:

- vitiligu - **VIT-GO**,
- seboroičnem dermatitisu - **SEBOFID**,
- luskavici, ihtiozi, pilarni keratozi - **UREAFID**,
- aknah, akneiformnih izpuščajih - **ACNEFID**,
- krhkih, lomljivih nohtih in luskavici nohtov - **ONIFID**,
- suhi in občutljivi koži - **HYDRAFID**,
- izpadanju las - **HAIRFID**,
- hiperpigmentaciji - **CLARIFID**.

UREAFID 10 | mleko za telo



- **UREAFID 10** ni namenjena negi celotnega telesa, ampak le predelom, kjer koža močno poroženeva.
- Klinično dokazano učinkovit izdelek za nego razpokanih podplat. Npr. poroženele, razpokane pete namažemo enkrat ali dvakrat dnevno z majhno količino **UREAFID 10**. Čez kakšen teden ali 10 dni pobrusimo pete, NE pod vodo, ampak po tuširanju, ko jih obrišemo. Pobrusimo jih npr. z baterijskim brusilnikom pet.
- Nadaljujemo vsak dan z mazanjem pet.

ONIFID Hydrogel | hidrogel



- Za negovanje in utrjevanje krhkih, lomljivih ali poškodovanih nohtov.
- Ščiti keratin pred zunanjimi vplivi.
- Tudi za luskavico nohtov.
- Izdelek ni namenjen odpravljanju glivic.

CLARIFID Depigmenting sunscreen SPF 50+ | depigmentacijska sončna krema SPF 50+



- Sončna krema z najnovejšimi zaščitnimi faktorji (Tinosorb S) za kožo s hiperpigmentacijami (rjavimi madeži).
- Za obraz in telo.

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

[instagram.com/msl_pharma/](https://www.instagram.com/msl_pharma/)
[instagram.com/fiderma_slovenija/](https://www.instagram.com/fiderma_slovenija/)

[facebook.com/mslpharmaslovenija/](https://www.facebook.com/mslpharmaslovenija/)
[facebook.com/fidermaslovenija/](https://www.facebook.com/fidermaslovenija/)

MSL pharma, d. o. o., T 05 99 47 501, info@msl-pharma.si, <https://msl-pharma.si>
Datum priprave: marec 2023. FIDERMA 19/23

Vsebina

- 4 Pozor, sezonske alergije!
- 7 Bolezen, ki se ne ustavi
- 9 Stenoza spinalnega kanala
- 12 Je res, da so sami sebi dovolj?
- 14 Koža, krhka kot metuljeva krila
- 16 Verjeti bolniku je pomembno zdravilo
- 19 Povečana prostata ni več tabu
- 21 Spoznajmo napravo AED
- 22 Ups, spet ta inkontinenca
- 26 Telesno dejavni tudi med zdravljenjem
- 28 Nad bolečino na drugačen način
- 30 Kako Slovenci živimo v drugi polovici življenja
- 33 PRILOGA: PREBAVILA
- 33 Intoleranca ali alergija!?
- 36 Kislina v želodcu
- 38 Vas boli želodec?
- 41 Znaki, da z vašo prebavo ni vse v najlepšem redu
- 44 Kolike – izjemno močna nenadna bolečina

www.fiderma.si

