

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Junij 2023 Leto 18, številka 6

Zaščitimo kožo in oči pred soncem

Radosti in tegobe kopanja

Ste pod vplivom hormonov

Težave z venami poleti

Boj z bakterijami v ustih

PRILOGA:
Gibala

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Radi ustvarjate?

Revija Unikat je 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



BAMBO[®] Nature



Sončna krema Bambo Nature – varna zaščita za vso družino

Bambo Nature krema za zaščito pred soncem:

- ščiti pred UVA- in UVB-žarki,
- je dermatološko testirana,
- je 100 % veganska in Reef Safe – kar pomeni, da jo lahko uporabljate s 100 % mirne vesti, saj nima negativnega vpliva na življenje v morju,
- ne vsebuje parfumov in barvil,
- je preizkušeno vodoodporna, kar pomeni, da se lahko 40 minut sproščate v bazenu ali igrate v morju, ne da bi se krema izprala,
- ima ekološko oznako Nordic Swan Ecolabel, ki ocenjuje vpliv izdelkov na okolje skozi njihov celoten življenjski cikel, in priporočilo združenja za astmo in alergije Asthma Allergy Nordic za izdelke, ki predstavljajo najmanjše tveganje za nastanek alergij.

0%
parfumov
in barvil

Z nežno, lepo mazljivo formulo je primerna za vse tipe kože, tudi za najobčutljivejšo. Enostavno se nanaša in hitro vpije v kožo, po uporabi pa je koža dobro zaščitena in svilnato mehka.

Narejeno z ljubeznijo – za vas in vašo družino

www.bambonature.si

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Pri distribuciji revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Letnik 18, številka 6,
junij 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 oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števil. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 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:**

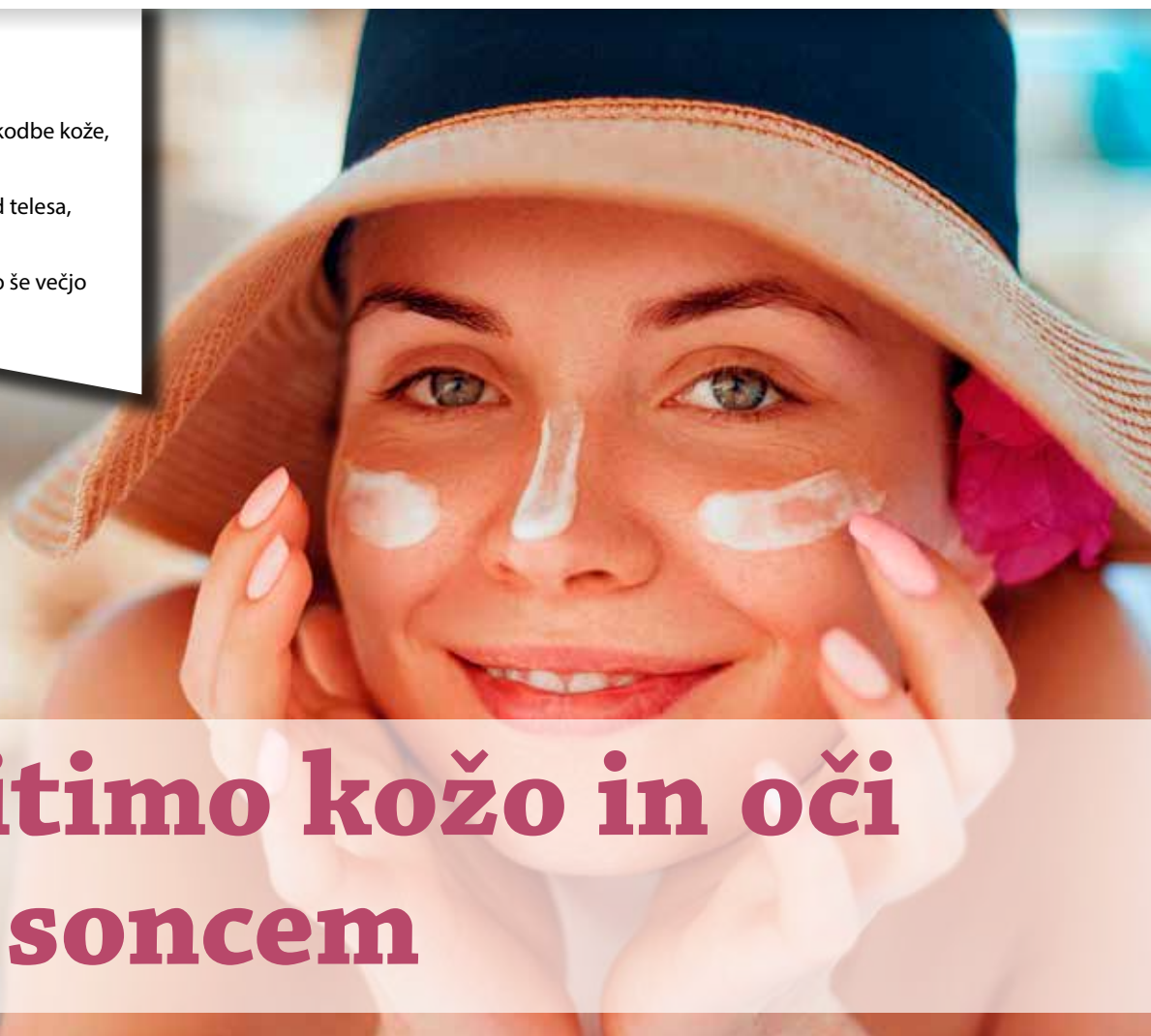
»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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

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

ABC

- A** Zagorelost je znak poškodbe kože, ne zdravja.
- B** Kadar je senca krajša od telesa, poiščimo senco.
- C** Otroške oči potrebujejo še večjo zaščito.



Zaščitimo kožo in oči pred soncem

Poletje je čas svobode in zabave, oddih celoletnega dela, počitek za glavo in telo. Navdušeni odvržemo težka oblačila in se izpostavimo soncu, ki na nas učinkuje blagodejno, s sabo pa prinaša tudi kar nekaj tveganj. Ultravijolično (UV) sevanje sonca lahko povzroči opekline kože, pospeši staranje kože in celo poveča tveganje za nastanek kožnega raka. Sončni žarki so nevarni tudi za naše oči. Poglejmo si, kje vse se skrivajo nevarnosti sicer prijetnega poletnega sonca in kako se pred tem ustrezno zaščititi.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Zaradi počitnic, prostih dni, sončnega vremena in visokih temperatur se poleti več časa zadržujemo zunaj, svojih teles pa ne pokrivamo z oblačili, zato so veliko bolj izpostavljena sončnim žarkom. Ti imajo sicer veliko pozitivnih učinkov na nas – v naših telesih tvorijo vitamin D, dvigujejo naše razpoloženje, nas grejejo itd. Obenem pa imajo sončni žarki lahko tudi škodljive učinke na naše zdravje. »Čezmerno izpostavljanje UV-žarkom lahko povzroči akutne in kronične

škodljive učinke na koži, očeh in imunskem sistemu,« navaja NIJZ v nedavnem poročilu.

UV-sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja sonce. Njegova valovna dolžina je krajša od valovne dolžine vidne svetlobe in daljša od valovne dolžine rentgenskih žarkov. Glede na valovno dolžino in vplive na okolje in človeka delimo UV-sevanja na:

- UV-A-območje (A iz angl. »aging« = staranje) – imajo največjo valovno dolžino, dobro prehajajo skozi oblake, steklo in globoko v vodo; jakost sevanja je čez dan približno enaka.
- UV-B-območje (B iz angl. »burning« = opekline) – imajo manjšo valovno dolžino, slabše prehajajo skozi oblake in ne prehajajo skozi steklo. Najmočnejši so opoldne, ko je sonce visoko na nebu.
- UV-C-območje (C iz angl. »cytotoxic«, »toksičen za celice«) – kratkovalovni, ki se v celoti absorbirajo v ozonski plasti.

»UV-sevanju iz naravnega vira, torej sonca, smo izpostavljeni vsi. Narašča pa število ljudi, ki so izpostavljeni UV-sevanju iz umetnih virov pri delu, v industriji, pri rekreaciji (solariji). UV-sevanje solarijev ima enake škodljive vplive na zdravje kot naravno oziroma sončno

UV-sevanje. Najbolj ogroženi so uporabniki s svetlo poltjo in mladostniki,« pravijo na NIJZ.

Škodljivi učinki UV-sevanja

Včasih pozabimo, da UV-sevanju nismo izpostavljeni zgolj pri kopanju v morju in bazenu, temveč tudi pri vsakodnevnih opravilih, hoji v šolo, rekreaciji in druženju na prostem, na piknikih, delu na vrtu itd. Čezmerno izpostavljanje UV-žarkom lahko povzroči akutne in kronične učinke na kožo, oči, imunski sistem. Največjo nevarnost predstavlja zaradi dejstva, da sevanja s svojimi čutili ne zaznavamo. Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) uvršča UV A-, B- in C-sevanje med rakotvorne dejavnike skupine ena. Pojavnost raka je torej dokazano povezana z izpostavljanjem UV-sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še posebej v otroški dobi.

Število novih primerov kožnega raka v zadnjem desetletju v svetu in Sloveniji narašča. Po podatkih Registra raka RS, Osnovni epidemiološki podatki o raku (februar 2023), je v Sloveniji v obdobju med letoma 2015 in 2019 kožni rak (brez melanoma) na prvem mestu po pogostosti med vsemi raki. Letno beležijo povprečno 3.266 novih primerov. Narašča pa tudi število novih primerov malignega melanoma kože. Za isto obdobje je v

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Sloveniji maligni melanom kože na šestem mestu po pogostosti med vsemi raki, letno beležijo povprečno 593 novih primerov. Kožni maligni melanom spada med rake, pri katerih je v zadnjih desetletjih incidenca najbolj strmo naraščala.

Dejavniki tveganja

Glavni dejavniki tveganja za pojav kožnega raka, zlasti malignega melanoma, so:

- izpostavljanje soncu (nemelanomski kožni rak povezujejo z dolgotrajnim izpostavljanjem soncu, maligni melanom pa z občasnim intenzivnim izpostavljanjem),
- svetla polt (rdečelasi, svetlolasi in ljudje, ki so pegasti ter na soncu ne porjavijo, temveč koža hitro pordeči),
- številni, nepravilni, različni nevusi (več kot 50 ali 100),
- sončne opekline,
- predrakave spremembe na koži ali nemelanomske oblike kožnega raka,
- oslavljen imunski sistem,
- družinska obremenjenost ali že prebolel rak kože v preteklosti ter
- pridobivanje zagorele polti v solarijih.

Pomembno je poudariti, da zagorela polt ni kazalnik dobrega zdravja, temveč je odgovor kože na poškodbo. Celice kože opozarjajo na poškodbo z UV-žarki tako, da tvorijo več pigmenta. Vsaka sprememba barve kože po izpostavljenosti UV-sevanju (bodisi zagorelost ali opekline) je znak poškodbe, ne zdravja.

Najpomembnejša je samozaščita

NIJZ navaja, da lahko pojav škodljivih učinkov UV-sevanja na naše telo zmanjšamo ali preprečimo s pravilnim samozaščitnim ravnanjem in tako ostanemo zdravi. Uradna priporočila NIJZ so sledeča:

- Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro, ko je moč UV-sevanja največja. Ta čas preživimo v senci.
- Izberimo primerna oblačila in pokrivala. Kadar se ne moremo umakniti v senco,

»Število novih primerov kožnega raka v zadnjem desetletju v svetu in Sloveniji narašča. Letno beležimo povprečno 3.266 novih primerov. Narašča tudi število novih primerov malignega melanoma kože.«

oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami. Ohlapna oblačila v živih in temnejših barvah ter oblačila v več plasteh nudijo boljše zaščito. Glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom ali pokrivalom z dolgim ščitnikom, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

- Zaščitimo oči s sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči tudi s strani.
- Za dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke (kreme, geli), ki zaščitijo predele, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, s širokospektralno zaščito (pred UVA- in UVB-žarki) z zaščitnim faktorjem 30 ali več. Ti pripravki niso namenjeni podaljševanju izpostavljanju soncu. Nanašajmo 5 ml (ena čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo), 30 minut, preden gremo na sonce (ko je koža še hladna in suha) in na vsaki dve uri oz. pogosteje (po kopanju, močnem potenju, brisanju itd.).

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Z vami že od leta 1985



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah ter na www.braunemon.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

- ZA VEGANE
- BREZ GLUTENA
- GMP CERTIFICIRANO
- SLOVENSKI PROIZVOD

**Poskrbi za brezkrbne
užitke na soncu.**

- > Vsebuje naravni beta karoten.
- > Visoka vsebnost pantotenske kisline, ki ji pravimo tudi lepotni vitamin.
- > Za izboljšanje prehranjenosti kože.
- > Za kožo občutljivo na svetlobne vplive.

»Dnevno spremljajmo napovedi UV-indeksa in ustrezno prilagodimo zaščito. Vrednost indeksa 3–5 izraža zmerno, 6–7 visoko, 8–10 zelo visoko, 11 in višje vrednosti pa skrajno visoko stopnjo UV-sevanja.«

- Ne sončimo se namerno. SZO poudarja, da za vzdrževanje ustrezne ravni vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že 5 do 15 minut izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) dva-do trikrat tedensko.
- Odpovejmo se uporabi solarija.
- Dnevno spremljajmo napovedi UV-indeksa in ustrezno prilagodimo zaščito. Vrednost indeksa 3–5 izraža zmerno, 6–7 visoko, 8–10 zelo visoko, 11 in višje vrednosti pa skrajno visoko stopnjo UV-sevanja. Glede na to, da je UV-indeks krajevno specifičen, na NIJZ priporočajo poleg upočasnevanja vrednosti UV-indeksa tudi upoštevanje pravila sence: »Kadar je senca krajša od telesa, poiščimo senco.«
- Redno spremljajmo tudi opozorila glede vsebnosti ozona v zraku in ravnajmo v skladu s pripadajočimi priporočili. Takoj ko so v zraku previsoke vrednosti škodljivih delcev, je treba razmisliti o gibanju na prostem.
- Poskrbimo za zadostno nadomeščanje tekočin – najbolj se priporoča uživanje pitne vode.

Posebej pazimo na oči

Zaradi svoje funkcije in zgradbe je oko zelo občutljivo na svetlobno poškodbo. UV-indeks, ki velja kot merilo za velikost učinka

UV-sevanja na kožo, je za oko zavajajoč. Doza UV-sevanja na kožo je namreč bistveno manjša kot doza, ki jo v enakih pogojih prejme oko, saj je oko bolj izpostavljeno od tal odbitemu UV-sevanju, dodaten neugodni dejavnik pa je tudi zbiralni učinek ukrižljene površine roženice. UV-sevanje je lahko za oči bolj škodljivo zgodaj zjutraj ali pozno popoldne, torej v času, ko naj bi bila potencialna škoda UV-sevanja za kožo manjša.

Povzroči fotokemično poškodbo tkiva, najpogosteje preko mehanizma fotooksidacije. Škodljivi učinki UV-sevanja na oči so akutni (opeklina kože vek, fotokonjunktivitis, fotokeratitis) in bolj pomembni, kronični (kronične spremembe roženice, periorbitalna koža, pingvekula, pterigij, suhe oči, siva mrena, prezgodnja starostna daljnovidnost...).

Priporočila za zaščito oči pred UV-sevanjem, ki jih je potrdil strokovni kolegij Očne klinike UKC Ljubljana, so sledeča:

- Izogibanje izpostavljenosti UV-sevanju med 10. in 17. uro in zadrževanje v senci.
- Zaščitna pokrivala (klobuk s širokimi kraji, kapa s ščitnikom).
- Sončna očala, ki blokirajo 99–100 % UV-sevanja in prepuščajo 75–90 % vidne svetlobe (leče CE UV400 in očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Otroci na splošno potrebujejo večjo zaščito pred izpostavljanjem neposredni sončni svetlobi kot odrasli, saj so bolj občutljivi za škodljive učinke UV-sevanja, zlasti dolgoročne. Takoj po rojstvu leča prepušča vse UV-žarke, saj je popolnoma prozorna, zenica pa širša kot pri odraslih, pri čemer se zenični odzivi še razvijajo. Kakovostna otroška sončna očala morajo poleg certificiranih stekel (CE UV 400) vsebovati tudi otroškemu obrazu primerne okvirčke, ki jih je pogosto težko najti. Tehnične zahteve so naslednje: dober položaj na nosku, udobna namestitvev in stranska zaščita pred odbito svetlobo.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ZAŠČITA ČLOVEKA PRED SONCEM...
IN ZEMLJE PRED ČLOVEKOM.





BIO SOLIS®

Popolna, ekološko certificirana zaščita za vso družino.

- ☀️ **Mineralni filtri** kožo zaščitijo takoj in ostanejo na površini,
- ☀️ **olje semen karanje** naravno zaščiti pred UV žarki,
- ☀️ **aloe vera** kožo hladi in hrani,
- ☀️ različna **rastlinska olja in minerali** blagodejno učinkujejo na kožo, **nealergične** dišave,
- ☀️ **brez hormonskih motilcev** in kemijskih sestavin,
- ☀️ visoko **vodoodporni** in **ne puščajo belih sledi**.





www.prema.si



ABC

A Na voljo so vsi načini zdravljenja, a je dostop do njih bolnikom otežen.

B Zdravljenja se je treba lotiti zgodaj, da se zmanjša breme za bolnika, družino in družbo.

C Če bi z rehabilitacijo za pet let upočasnili potek bolezni, bi privarčevali 1,1 milijarde evrov.

Življenje s to boleznijo ni tako strašno

Parkinsonova bolezen je najhitreje rastoče nevrološko stanje. Ocenjujejo, da ima to drugo najpogostejšo motnjo osrednjega živčevja 10 milijonov ljudi, v Evropi več kot 1,2 milijona ljudi. Delež bolnikov narašča s starostjo, v razvitem svetu pa se prebivalstvo stara, zato se pričakuje neizogibna rast razširjenosti te bolezni. Ocenjujejo, da naj bi se število bolnikov v Evropi do leta 2030 celo podvojilo. Ali se v Sloveniji zavedamo dejanskega vpliva parkinsonove bolezni, ne samo na bolnika, pač pa tudi na svojce in celotno družbo?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

S tem vprašanjem so v Društvu bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika ob 11. aprilu, svetovnem dnevu parkinsonove bolezni, organizirali posvet, na katerem so spregovorili strokovnjaki, ki že dolga leta delujejo na tem področju, ter opozorili predvsem na dolge čakalne dobe in sistemsko neurejenost obnove rehabilitacije, ki je za te bolnike nad vse pomembna.

Kdaj k zdravniku?

Izr. prof. dr. Maja Trošt, nevrologinja, vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni, ki deluje v okviru KO za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki v UKC Ljubljana, tudi predavateljica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani, je razložila, kateri so prvi znaki in simptomi,

ko bi se morali posvetovati z zdravnikom. Dejala je, da se bolezen v možganih dogaja že vrsto let, preden se pojavijo prvi simptomi. »Ker napreduje počasi in se počasi začne, jo je včasih težko prepoznati. Večinoma ljudje pridejo po pomoč k družinskemu zdravniku, ko jih gibanje opozarja, da nekaj ni v redu. Postali so počasnejši, okornejši, počasneje hodijo, težje se obračajo ali pa se jim kakšen del telesa, po navadi je to noga ali roka, začne tresi, predvsem takrat, ko počivajo. A se bolezen oglasi že prej, s težavami, ki niso povezane z gibanjem. Zgodnja težava je, na primer, motnja spanja faze REM, v kateri bolnik začne brcati z nogami in mahati z rokami, ob tem pa zelo živo sanja. Zjutraj se običajno ničesar ne spomni, morda le živih sanj. Druga težava so motnje razpoloženja, velikokrat človeka zajame tesnoba ali zbolji za depresijo. Pojavljajo se lahko še zaprtje, upočasnjena prebava, motnja voha. Zdravnik ob obravnavi teh težav opazi tudi težave z gibanjem in bolnika napoti k nam,« je pojasnila dr. Trošt in poudarila pomen tega, da se bolezen prepozna čim bolj zgodaj, saj prej ko bolnika začnejo zdraviti, boljši je potek bolezni.

Zgodba bolnice

Nevenka Pečarič iz Maribora že kar nekaj let živi s parkinsonovo boleznijo. Povedala je, da je po 50. letu opazila, pravzaprav je to prej opazila okolica, da med hojo roko drži togo in da podrsava z nogo. Težave so se množile. »Ko smo šli med malico jest, nisem mogla rezati, pomagati so mi morale sodelavke. Zdravnica me je poslala k nevrologu, ta pa

na slikanje CT možganov. Najprej so menili, da sem preživela možgansko kap. Začela sem hoditi na nevrološke preglede, neka zdravnica mi je potem postavila diagnozo parkinsonizem.« Takrat se je začela zdraviti s tabletami za parkinsonovo bolezen, pa tudi z zdravili za pritisk in za ščitnico. Vsakemu, ki izve za to diagnozo, svetuje, naj se čim prej sprijazni s tem, da je bolan. Kot zagotavlja Nevenka Pečarič, življenje s to boleznijo ni tako strašno, kot se sprva zdi. »Nekako gre naprej, z voljo se da veliko urediti,« je za konec še povedala bolnica.

Celostno zdravljenje in rehabilitacija

Doc. dr. Dejan Georgijev, nevrolog, vodja tima za globoko možgansko stimulacijo in vodja službe za nevrorehabilitacijo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, je povedal, da se poleg poglavitnih motoričnih znakov bolniki soočajo tudi s kopico nemotoričnih težav. »Nekatere so bile že omenjene, pojavijo pa se lahko tudi določene kognitivne težave, kot so motnje ravnotežja, motnje avtonomnega živčnega sistema, skupaj z motoričnimi simptomi pa lahko zelo vplivajo na kakovost življenja bolnika, pa tudi na življenje svojcev. Bolezen pa vpliva tudi na širšo družbo, saj jo finančno obremenjuje. Zato se je zdravljenja bolezni treba lotiti pravočasno, da se tako zmanjša njeno breme,« je še poudaril nevrolog.

Dr. Trošt je k temu dodala, da smo v Sloveniji lahko zelo zadovoljni, ker lahko bolnikom ponudimo vse načine zdravljenja, ki so v svetu na voljo. Zatika pa se pri dostopu bol-

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

nikov do vseh teh zdravljenj. »Čakalne dobe za nekatera zdravljenja so zelo dolge.« Bolnike vedno začnejo zdraviti z zdravili v obliki tablet in vsa zdravljenja so usmerjena v nadomeščanje dopamina, to je živčni prenašalec, ki v možganih skrbi za normalno gibanje, pri bolnikih s parkinsonovo boleznijo pa ga primanjkuje zaradi tega, ker propadajo celice, ki ga proizvajajo. Nadomeščajo ga z različnimi zdravili. »Najučinkovitejše zdravilo je tudi najstarejše, to je levodopa. Vendar po nekaj letih zdravljenja začne povzročati neželene stranske učinke: nepredvidljiv učinek tablete (enkrat ,prime', drugič spet ne, ne drži več tako dolgo), pojavljajo se tudi določeni nehoteni gibi. Življenje bolnika postane zelo naporno, saj ne more predvideti, kaj se bo z njim dogajalo čez kratek čas – ali bo gibljiv ali ne. Tako ne ve, ali sme iti na sprehod, ali gre lahko varno v trgovino, brez tveganja, da bi v tem času ,zamrznil'. Ko teh neželenih učinkov levodope z drugimi zdravili ne moremo več umiriti, pa imamo na voljo kontinuirana zdravljenja. S temi zdravili v telo enakomerno vnašamo s pomočjo črpalk. Podobno zdravljenje je z globoko možgansko stimulacijo, kjer električno zdravimo možgane – električna stimulacija v možganih naredi podobno kot levodopa v obliki tablet ali v obliki črpalke. Naš cilj je, da bi bilo bolnikovo stanje čim bolj stabilno in dobro prek celotnega dneva.«

Dr. Georgijev je izpostavil, da celostna obravnava teh bolnikov pomeni zdravljenje z zdravili skupaj z rehabilitacijo. »Tudi bolniki v najbolj zgodnji fazi bolezni jo potrebujejo. V celotni obravnavi bolnika poleg nevrologa sodelujejo tudi fizioterapevt, delovni terapevt, logoped (zaradi hipotonije ali ,tankega' glasu in težav s požiranjem) ter psiholog. Končni cilj je izboljšati kakovost življenja.«

Sabina Posar, dipl. fizioterapevtka, iz Službe za nevrorehabilitacijo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, je opisala, kako bolnikom pomaga fizioterapevska obravnava. »S fizioterapijo popravljamo primanjkljaje pri gibanju, ki bolnika zelo motijo. Na primer pri hoji, ko nastopita okornost in motnje ravnotežja. Za nekoga je težavno že obračanje v postelji. Če se bolnik dovolj giba, potem

bolezen napreduje počasneje. Bolnika najprej testiramo, se z njim pogovorimo, da pove, kakšne so njegove težave, kaj bi rad sam izboljšal. Z vajami pa lahko že vnaprej odložimo določene težave. Na začetku bolnika seznanimo s tem, da bo moral od tedaj naprej redno telovaditi in mu pomagamo razumeti, kako mu bo to koristilo.«

Prizadevanja za pravice bolnikov
Slavko Stučicki, vodja strateškega sveta v Društvu Trepetlika, je predstavil prizadevanja društva pri zagotavljanju pravic bolnikov. »Podrobno smo preučili program in priporočila Svetovne zdravstvene organizacije odločevalcem po svetu, s tem vprašanjem se ukvarjamo že od leta 2015. Najprej smo odpirali vrata na ZZS-ju, kjer smo ugotovili, da nimamo možnosti uveljaviti svojih pravic. Potrkali smo tudi pri Zdravstvenem svetu in v Državnem svetu ter Državnem zboru, kjer je bila rehabilitacija tudi potrjena. Šli smo korak naprej, saj gre za kompleksno bolezensko stanje in SZO je ugotovila, da se število invalidnih oseb in število bolezni pri teh bolezni povečuje hitreje kot pri drugih nevroloških boleznih. Ta organizacija predlaga ustanovitev regionalnih interdisciplinarnih centrov, saj gre za široko paleto zdravnikov in zdravstvenih delavcev, ki so vključeni v obravnavo.« Kot je še dejal Stučicki, so na tem področju največ naredili na Nevrološki kliniki v Ljubljani in ministrstvo za zdravje je odločeno, da enake centre organizira še v treh ali štirih regijah po Sloveniji. Poudaril je še pomen priporočila, da se že v začetni fazi bolezni uvede paliativna oskrba in razmišljanje o tem, kako bo bolezen napredovala. Po priporočilih SZO so potrebni kratki kontrolni pregledi, vendar pa teh v Sloveniji ni. Zato so se v društvu lotili tudi izdelave izhodišč Nacionalnega programa obvladovanja parkinsonove bolezni v Sloveniji.

Stučicki je še povedal, da je napravil izračun, koliko bi kot družba prihranili, če bi z rehabilitacijo upočasnili potek bolezni. »Glede na to, da bolezen poteka med 60. in 80. letom starosti, izračun kaže, da je strošek za 9000 bolnikov 6 milijard evrov. Če bi za pet let upočasnili potek bolezni, bi privarčevali 1,1 mili-

jarde evrov. To je podatek, o katerem bi morali dobro razmisliti,« je pozval Stučicki

Sistemska neurejenost rehabilitacije

Prof. dr. Trošt je ob tem izpostavila sistemsko neurejenost obnovitvene rehabilitacije. Bolniki s parkinsonovo boleznijo so sicer vključeni v skupine, ki imajo pravico do skupinskega zdravstvenega programa za izboljševanje, ohranjanje ali preprečevanje poslabšanja zdravstvenega stanja. Žal pa se je datum začetka izvajanja novele zakona o zdravstvenem varstvu, ki je med upravičence do sistemske ureditve rehabilitacije uvrstil tudi osebe s parkinsonovo boleznijo, s težko pričakovane datuma 1. januar 2023 premaknil na 1. januar 2024.

»Bolnikom s parkinsonovo boleznijo ni na voljo noben specializiran program rehabilitacije z izjemo zelo omejene rehabilitacijske dejavnosti v bolnišnicah, npr. v okviru našega Centra za ekstrapiramidne bolezni v UKC Ljubljana in na URI Soča. Celostne obravnave pa velika večina bolnikov v Sloveniji nima, na kar opozarjamo že vrsto let. Na potezi je Ministrstvo za zdravje,« je poudarila prof. dr. Trošt. »Včasih je rehabilitacija edini način, kako lahko bolnikom s parkinsonovo boleznijo pomagamo. Nekateri simptomi te bolezni zelo slabo odreagirajo na zdravljenje z zdravili in nanje lahko vplivamo le z različnimi fizioterapevtskimi postopki, zato bi morala biti obnovitvena rehabilitacija dostopna bolnikom po vsej Sloveniji, na vseh ravneh zdravstva,« je k temu dodal doc. dr. Georgiev.

Pomen delovanja društva

Številne ustanove in posamezniki si zelo prizadevajo za podporo ljudem s parkinsonovo boleznijo. Nepogrešljiva je podpora društva Trepetlika. Kot je povedala predsednica **Cvetka Pavljina Likar**, članom najprej pomagajo z ozaveščanjem in izobraževanjem ter druženjem, temu pa dodajajo tudi organizirane telesne dejavnosti. »Število članov narašča in to nas veseli. Res pa je, da se bolniki na začetku bolezni s težavo vključujejo, z napredovanjem bolezni pa vidijo, da je društvo tisto, kjer največkrat lahko dobijo pomoč. Pri tem potrebujemo pomoč nevrologov, da jih usmerijo k nam, saj mi ne vemo, kdo je dobil diagnozo. Že pri nevrologu oziroma pri medicinski sestri bolnik prejme osnovne informacije o bolezni, pa tudi priročnik *Kako živeti s parkinsonovo boleznijo*. V Društvu pa smo izdali tudi priročnik *Parkinsonova bolezen in demenca*. Poleg tega izdajamo revijo *Trepetlika*. Organiziramo vsakoletni izobraževalni tabor za nove člane, v katerega povabimo vse, ki so v zadnjih letih dobili to diagnozo. Za vse člane prav tako organiziramo tridnevna srečanja, na katerih obravnavamo teme, ki jih še posebej zanimajo. Obstaja pa tudi skupina mladih, ki jih obravnavamo posebej, saj se le tako počutijo dobro. Od začetka epidemije vsako leto teme obravnavamo tudi po webinarjih.«

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ABC mozaik

Z Medexovim Beelixirjem lahko upočasnite biološko staranje celic in posledično celotnega organizma

Beelixir, pomembno **prehransko dopolnilo za upočasnitev biološkega staranja celic in celotnega organizma**. Nov izdelek, ki vsebuje kombinacijo matičnega mlečka, koencima NAD in Q10.



Imate Parkinsonovo bolezen?

Bodite pozorni če:

>5 🗄️

jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan

>2 🕒

imate več kot 2 uri izklopa na dan

>1 🕒

imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko bolezni, pri kateri bi bilo koristno spremeniti način zdravljenja.¹

Svojega nevrologa povprašajte o možnosti napatitve v specializiran center za bolnike s Parkinsonovo boleznijo na Nevrološko kliniko, UKCL, ali na Oddelek za nevrološke bolezni, UKCMB.



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Vsebina

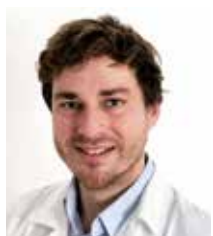
- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radoosti in tečoh kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje vnetja
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedske operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ABC

- A** Glivična obolenja so pogosta, vsaj enkrat v življenju jih dobi vsak drugi človek.
- B** Klor v bazenih moti naravno ravnovesje vaginalne flore in povzroči rast glivic.
- C** Vnetje zunanega ušesa zaradi kopanja lahko preprečimo z uporabo ušesnih čepkov.



Radosti in tegobe kopanja



Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog

Večina ljudi se poletnih mesecev veseli, med drugim tudi zaradi radosti, povezanih s kopanjem. A žal kopanje v toplih mesecih leta, predvsem tisto v bazenskih kopališčih, s seboj prinaša tudi nevarnosti za naše zdravje. Kopanje in uporaba skupnih sanitarij ter drugih skupnih prostorov in naprav sta lahko namreč vzrok za okužbe prebavil, dihal in kože, zelo pogosta nadloga v poletnem času pa so glivice, ki povzročajo glivična vnetja stopal, glivična vnetja nožnice, pa tudi vnetja zunanega ušesa.

Avtorica: **Helena Žagar**

Glivična bolezen stopal

Glivično bolezen stopal imenujemo tudi *tinea pedis* ali *atletsko stopalo*, saj se še zlasti pogosto pojavlja pri športnikih. Pri slednjih je

razlog za pojav bolezni največkrat dolgotrajno nošenje nezračne športne obutve. Vlažno in neprimerno zračno okolje v kombinaciji s povečanim znojenjem namreč predstavlja idealno okolje za hitro razmnoževanje glivic. Na splošno pa velja, da »povzročitelje glivičnih okužb kože najdemo na mestih, ki jih uporablja večje število ljudi in kjer smo pogosto bos. Tukaj so v ospredju skupni tuši, javna kopališča in drugi športni objekti. Prisotnost teh gliv je potrjena tudi v pesku na plažah, vendar je odvisna od temperature, vlažnosti in kemijske sestave peska,« pojasnjuje **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog** iz UKC Maribor. Če k temu poleti dodamo še neustrezno brisanje nog po plavanju ali prhanju ter hojo z bosimi nogami ob bazenih in po garderobah ter skupnih sanitarijah, nas dejstvo, da ima kar 15 % odraslih ljudi glivično okužbo stopal, nikakor ne sme presenetiti.

Glivična obolenja stopal najpogosteje povzročajo glivice dermatofiti. Razlikujemo med tremi oblikami glivične bolezni stopal. Najpogosteje imamo opravka z interdigitalno ali medprstno obliko, ki se navadno začne z luščenjem in pokanjem kože v tretjem do petem medprstnem prostoru. Luščenju se pogosto pridružijo še rdečina, srbenje, bolečina, mehurčki ter razjede. Druga oblika atletskega stopala se kaže v obliki luščeče in zadebeljene kože stopal ter rdečine na podplatu, peti ter stranskem delu stopala. Tretjo verzijo iste bolezni pre-

poznamo v obliki vodenih in gnojnih mehurjev na stopalih. Medtem ko samo glivično obolenje stopal ni nevarna bolezen, do težav pride, če okužbe ne zdravimo. Slednja namreč oslabi povrhnjico kože in tako omogoči vstop drugim mikroorganizmom, npr. bakterijam, te pa lahko povzročijo močnejšo vnetno reakcijo oziroma prenos bolezni na nohte ter druge dele telesa in v končni fazi tudi razvoj kronične oblike bolezni. Glivično bolezen stopal navadno zdravimo z lokalnimi protiglivičnimi zdravili, je pa zdravljenje dolgotrajno (lahko traja tudi več mesecev).

Prenos glivične bolezni stopal v prvi vrsti preprečujemo z ohranjanjem ustreznih higienskih pogojev v kopališčih. Upravljalci

Kdo vam lahko pomaga?

PEDIMED D.O.O.

Salon Ljubljana Bežigrad, Ljubljana Šiška in Novo mesto

www.pedimed.si,
www.pedimed.si/trgovina/
T: 080 12 14 ali 031 796 740

Medicinska pedikura, glivice, vraščeni nohti, nohtna protetika, diabetično stopalo, pedikura in odpravljanje drugih težav z nohti.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

bazenov morajo tako poskrbeti za ustrezno čistost, dezinfekcijo ter kroženje vode v bazenih, higieno bazenskih površin ter naprav ob kopalščih, obiskovalcem morajo zagotoviti možnost prhanja, prav tako morajo poskrbeti za primerno (ne preveliko) število kopalcev. Sami pa lahko prenos glivičnega obolenja stopal preprečimo tako, da si po kopanju noge, še zlasti prste, do suhega obrišemo, vedno pred kopanjem in po njem uporabimo prho ter stopimo čez bazen za razkuževanje stopal, pri hoji po kopalšču ne hodimo bos, pač pa uporabljamo lastno primerno zračno obutev. Če pa že imamo težave z glivicami, se uporabi bazenov raje odpovejmo, dokler bolezenski znaki ne izzvenijo.

Glivično vnetje nožnice

Glivično vnetje nožnice, znano tudi kot *kandidiaza*, je pogosta ginekološka težava, ki lahko prizadene ženske vseh starosti. Glivično vnetje nožnice je posledica prekomernega razmnoževanja glivic *Candida*, ki so normalno prisotne v nožnici v majhnih količinah. Vendar pa lahko določeni dejavniki, kot so npr. jemanje antibiotikov, sladkorna bolezen, nosečnost ali šibka imunost, spremenijo ravnovesje v nožnici in povzročijo prekomerno razmnoževanje glivic. V poletnih mesecih se tveganje za glivično vnetje nožnice lahko še

»V poletnih mesecih se tveganje za glivično vnetje nožnice lahko še poveča zaradi dejavnikov, kot so vročina, vlaga in nošenje tesnih oblačil, ki lahko povečajo vlažnost v intimnem predelu telesa.«

poveča zaradi dejavnikov, kot so vročina, vlaga in nošenje tesnih oblačil, ki lahko povečajo vlažnost v intimnem predelu telesa. Za nameček v poletnih mesecih tveganje za razvoj glivičnega vnetja nožnice povečuje tudi kopanje v bazenih, jezerih, rekah ali morju. Zakaj? Prvič, klor, ki se uporablja za dezinfekcijo bazenov, lahko moti naravno ravnovesje vaginalne flore in povzroči rast glivic, kot je *Candida*. Drugič, topla in vlažna okolja, kot so bazeni, so idealni pogoji za razmnoževanje glivic, kar lahko privede do vnetja nožnice. Tretjič, voda v jezerih, rekah in morju lahko vsebuje bakterije in druge mikroorganizme, ki lahko povzročijo vnetje nožnice. Četrto, če nosite mokre kopalke, lahko vlaga ostane v nožnici, kar lahko povzroči vnetje.

Če okužbe z glivicami ne zdravimo, se ta lahko s stopal razširi na nohte, kasneje pa tudi na kožo dimelj, trupa, dlani ter na nohte na rokah. Navadno se okužba najprej prenese na en sam noht na nogi, glivice pa prodirajo pod nohtno ploščico od zgornjega dela ali robov nohta proti sredini. Spremembe na nohtu se kažejo kot rumenkasta obarvanost na konici oz. ob robovih, ki se postopoma širi po vsej površini nohta. Noht začne temneti, se debeli, postaja privzdignjen in se cepi. Sčasoma lahko postane povsem črn in tako zelo privzdignjen, da le s težavo obujemo čevlje.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem.



Onytec
ciklopiroks



ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

ZA ZDRAVLJENJE
BLAGIH DO ZMERNIH
GLIVIČNIH OKUŽB
NOHTOV

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

»Po kopanju se iz mokrih kopalk preoblecite v suhe, da preprečite zadrževanje vlage v nožnici.«

Da bi zmanjšali tveganje za glivično vnetje nožnice zaradi kopanja, je pomembno, da upoštevate nekaj preprostih nasvetov. Pripočljivo se je izogibati tesnim oblačilom, ki lahko povečajo vlažnost v intimnem predelu telesa. Raje nosite ohlapna oblačila, ki koži omogočajo dihanje. Uporabljajte spodnje perilo iz naravnih materialov, kot sta bombaž in svila, ti namreč omogočijo koži, da prosto diha. Uporabljajte higienske izdelke (tampone, vložke) iz naravnih materialov, najboljši so bombažni. Vložke menjajte pogosteje kot pozimi, prav tako tampone. Ko pridete iz vode, tampon zamenjajte. Poleg tega je pomembno, da se pred kopanjem in po njem vedno oprate. S toplo vodo in nežnim milom si temeljito umijte genitalije, da odstranite morebitne nečistoče in bakterije. Po prhanju se obrišite s čisto brisačo in se prepričajte, da ste povsem suhi, še posebej v predelu genitalij. Vlažna koža lahko namreč poveča tveganje za glivično okužbo. Prav tako se po kopanju iz mokrih kopalk preoblecite v suhe, da pre-

prečite zadrževanje vlage v nožnici. Izogibajte se uporabi agresivnih izdelkov, kot so dezodoranti in parfumi, saj ti lahko dražijo kožo.

Vnetje zunanjega ušesa

Med kopanjem, še zlasti pa pri potapljanju, se nikakor ne moremo izogniti temu, da bi nam voda vdrla v uho. Navadno po končani dejavnosti voda iz ušesa hitro odteče in ne povzroča neprijetnosti. Lahko pa pride do vnetja sluhovoda. Plavanje v bazenih in drugih vodnih okoljih lahko vodi v nastanek vnetja zunanjega ušesa, ker voda, ki morebiti ostane v ušesu, ustvarja vlažno okolje, to pa spodbuja rast bakterij in glivic. Poleg tega koža sluhovoda ob stiku z vodo postane vlažna in zmehčana ter posledično bolj dovzetna za okužbe. Bakterije in glivice, ki so sicer prisotne v vodi, se lahko tako naselijo v zunanjem ušesu in povzročijo vnetje. Za nameček pa klor, ki se uporablja za čiščenje bazenov, draži in suši občutljivo kožo zunanjega ušesa, kar še dodatno povečuje tveganje za vnetje.

Simptomi glivičnega vnetja nožnice lahko vključujejo: srbenje in pekoč občutek v nožnici in na vulvi; belkast izcedek iz nožnice, ki je lahko grudast ali podoben skutu; povečano občutljivost pri spolnih odnosih; rdečino in oteklino vulve; občutek bolečine ali nelagodja med uriniranjem. Če imate simptome glivičnega vnetja nožnice, se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali gre res za to težavo in vam zdravnik posledično predpiše ustrezno zdravljenje.

Vlažno okolje v ušesu je idealno za razmnoževanje mikroorganizmov, zato je pomembno, da po kopanju v bazenu temeljito posušite ušesa, da preprečite zadrževanje vlage. Uporaba ušesnih čepkov med kopanjem pomaga preprečiti, da bi voda vstopila v ušesa in posledično povzročila vnetje.

Če imate simptome vnetja zunanjega ušesa, kot so bolečina, srbenje, rdečina, oteklina, izcedek iz ušesa ali celo poslabšan sluh, se posvetujte z zdravnikom. Zdravnik bo pregledal uho in po potrebi predpisal kapljice ali druga zdravila za zdravljenje vnetja.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Glivične okužbe nohtov

Onihomikoze lahko prizadenejo tako nohte na rokah ali nogah. Tovrstne glivične okužbe so zelo razširjene, razvijajo se več let, so trdovratne in se rade ponavljajo. Okužbe nohtov na nogah največkrat povzročijo tako imenovani dermatofiti, na nohtih rok pa so to običajno kvasovke. Na nogah se glivične okužbe najprej pokažejo na prostem delu nohta. Ta postane motno obarvan, odstopa od podnohtja, lahko je tudi zadebeljen, krhek in lomljiv. Če okužba ni zdravljena, napreduje po nohtu navzgor, vse do obnohtja. Kadar je okužen tudi ta del nohta, so glivice posledično navzoče v vsej nohtni plošči. Noht je v celoti zadebeljen in motne barve, pridruži se lahko tudi vnetje kože obnohtja. Kadar se kandida razraste na obnohtju, gre za kandidiazo paronihijo, ki povzroči bolečo oteklino in gnojenje. Okuženi nohti se lahko belo ali rumeno obarvajo in odstopijo od nohtne posteljice. Če je povzročitelj okužbe glivica *Trichophyton*, ki običajno povzroči okužbo na nogah, napade nastajajoči del nohta, ki se zadebeli, izgubi lesk in je izmaličen. Okuženi noht lahko odstopi, se krusi ali lušči. Glivična okužba lahko prizadene vse nohte na rokah in na nogah, vendar klinične izkušnje kažejo, da je najpogosteje prizadet nožni palec.

CENTER MEDICINSKE PEDIKURE an·nika

V naših centrih že več kot 15 let
uspešno rešujemo

- vraščene nohte z AN.NIKA medicinsko nohtno sponko
- glivična obolenja nohtov
- kurja očesa in otiščance
- trdo in razpokano kožo na petah



Nailodon obnovitveni lak
za nohte

- priporočamo pri glivičnih nohtih
- zavira rast mikrobov
- omogoča rast zdravega nohta
- temelji na naravnih eteričnih oljih čajevca, timijana in klinčkov
- dodan biotin
- razvit in proizveden v Sloveniji



AN.NIKA, d.o.o.

Aškerčeva ulica 14, 3000 Celje
info@annika.si

051 661 665

Prodajna mesta:

www.annika.si/shop, Center AN.NIKA Celje, Center AN.NIKA Krško, Center AN.NIKA Nova Gorica, Center AN.NIKA Maribor, Lekarna Bistrica - Mercator center Domžale,
www.moja-lekarna.com

ABC

- A** Najpogostejši simptom raka sečnega mehurja kri v urinu.
- B** Pri mišično invazivnem karcinomu je treba odstraniti mehur v celoti in še sistemsko zdraviti.
- C** Vzdrževalno zdravljenje z imunoterapijo se uvede, ko tumor po kemoterapiji vsaj stagnira.



Najpomembnejše je preprečevanje



Dr. Marina Mencinger, specialistka interne medicine

Sečni mehur je sestavljen iz več plasti, ki ga sestavljajo urotelne celice, in mišičnega dela, ki je odgovoren za praznjenje. Vmes je vezivno tkivo. Rak sečnega mehurja je pogosta bolezen, pogosteje se pojavlja pri moških kot pri ženskah.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot pri številnih drugih vrstah raka tudi pri tem ni znano, zakaj se zdrave epitelne celice spremenijo v rakave. Tumorji, ki se razvijejo na mehurju, so namreč posledica sprememb epitelnih oziroma v tem primeru urotelnih celic. Rak sečnega mehurja je pogosto odkrit v zgodnji fazi, se pa sčasoma spreminja in postaja vedno agresivnejši, tako da je nemalokrat ta faza zamujena.

Kaj so dejavniki tveganja? Malo znano je, da je najpogostejši vzrok kajenje. V literaturi

se kot vzrok omenja tudi delo z različnimi barvili. Pomemben dejavnik tveganja je starost (podobno kot pri vseh rakih), rak sečnega mehurja se najpogosteje pojavlja med 60. in 70. letom starosti. Žal pa v posameznih primerih zbolijo tudi bolniki pri štiridesetih letih.

Kateri so simptomi?

Dr. Marina Mencinger, specialistka interne medicine, z Onkološkega inštituta Ljubljana je povedala, da je najpogostejši simptom raka sečnega mehurja kri na urinu, ki jo lahko opazi bolnik sam. »Lahko gre za prehodno krvavitev, ki se povsem ustavi in potem nekaj mesecev ni težav. Lahko je združena tudi s pogostim mokrenjem in pekočim odvajanjem vode,« je pojasnila. Težava je v tem, da je ta simptom značilen tudi za okužbo spodnjih sečil. Zato se pri teh bolnikih največkrat najprej zdravi vnetje spodnjih sečil z antibiotiki. Simptomi se umirijo, vendar gre za lažno pomiritev in po določenem času se težave spet vrnejo. V primeru pogostih okužb je zato potrebna pozornost. Še bolj pozorni naj bi bili ob takšnih težavah pri kadilcih,« je poudarila dr. Mencinger in dodala, da je običajna okužba sečil zaradi krajše sečnice pogostejša pri ženskah. »Tudi iz tega razloga smo pri navedenih simptomih bolj pozorni pri moških ter zlasti pri kadilcih.«

Kako se diagnosticira?

Ko splošni zdravnik postavi sum na malignom v sečilih, bolnika napoti k urologu in na ultrazvok. Ultrazvok pokaže morebitno

tumorsko tvorbo v sečilih, vendar pa ne pokaže tvorb v zgornjih sečilih. Za zgornja sečila (sečevoda, ki povezuje ledvici z mehurjem, ter votli sistem ledvic) se potem uporablja posebna diagnostična metoda CT urografija, na katero napoti urolog. »Tudi v zgornjem delu sečil se lahko pojavljajo novotvorbe, ki dajejo znake krvavitve v urinu. Če je ultrazvok mehurja negativen, torej še ni nujno, da bolnik nima novotvorbe v zgornjih sečilih,« je poudarila dr. Mencinger.

Za natančnejšo oceno procesa v mehurju je potrebna invazivnejša diagnostika cistoskopija. Kako se izvaja? »Izvajajo jo urologi, je zahtevnejša in včasih boleča za bolnika. S cistoskopom se gre skozi sečnico in se pogleda v notranjost mehurja. Če se ugotovi sumljive spremembe na sluznici mehurja, potem se bolnika v nadaljevanju naroči na transuretralno resekcijo tumorja. S tem postopkom pridobijo tkivo tumorja za histološko analizo, hkrati pa ga želijo v čim večji meri tudi odstraniti.«

Zdravljenje

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

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»Najpomembnejše pa je, po besedah dr. Mencinger, preprečevanje te agresivne bolezni z ozaveščanjem mladih proti kajenju ter pravočasna obravnava teh bolnikov s strani urologa, ko je bolezen še v zgodnjem stadiju in kirurško v celoti odstranljiva.«

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

Če je tumor površinski in se ga da lepo izrezati, potem se to področje obseva ter doda kemoterapijo v nizkih odmerkih, a kot že rečeno, bolniki v redkih primerih ustrezajo tovrstnemu zdravljenju. Pri mišično invazivnem karcinomu je po besedah dr. Mencinger treba odstraniti mehur v celoti, ob tem pa uporabiti še sistemsko zdravljenje. »Če je bolnik dovolj zgodaj predstavljen onkologom in če mu dovoljuje ledvična funkcija in ima zdravo srce, začnemo s predoperativno kemoterapijo. Sistemsko zdravljenje omogoča tudi oceno učinkovitosti sistema zdravljenja. Ob tretjem ciklusu namreč naredimo kontrolno preiskavo CT in pogledamo, ali se je tumor zmanjšal ali vsaj stagnira in ne napreduje. Če je tako, potem običajno izvedemo še operacijo oziroma radikalno odstranitev mehurja. Bolnik dobi urinsko vrečko, ki je pritrjena na trebušno steno,« postopke zdravljenja pojasnjuje dr. Mencinger ter izpostavi novost: dopolnilno zdravljenje z imunoterapijo, ki ga bolnik prejme po operaciji. »Vendar morajo za to biti izpolnjeni določeni pogoji, kot so velikost tumorja, slabši odziv na neoadjuvantno kemoterapijo ter tudi pozitiven histološki izvid barvanja tumorskega tkiva na protein PD-L1.«

Vzdrževalno zdravljenje

Vzdrževalno zdravljenje po besedah naše sogovornice pomeni vsaj vzdrževanje stanja, ki je bilo doseženo pred uvedbo vzdrževalnega zdravljenja. Pri manjšem deležu bolnikov lahko še nadalje pričakujemo zmanjševanje tumorskega bremena, saj tudi imunoterapija deluje protitumorsko in povzroči smrt celic.

Vzdrževalno zdravljenje izvajajo z imunoterapijo, ki se uvede takrat, ko tumor po predhodnem zdravljenju s kemoterapijo na osnovi platine vsaj stagnira. Imunoterapija se daje vse do toksičnosti ali do napredovanja bolezni. Vsaka imunoterapija ima namreč svojo posebno toksičnost, ki pa ne doleti vseh bolnikov. V 15–20 % lahko povzroči težave s ščitnico, kožne izpuščaje, poslabšajo se lahko avtoimune bolezni, kot je na primer luskavica. Povzroči lahko vnetje črevesne sluznice, artritis, vnetje srčne mišice, encefalitis ali hipofizitis (vnetje hipofize). »Zaradi česa pa se pojavijo ti neželeni učinki? »Ti neželeni učinki zdravljenja z imunoterapijo se lahko pojavijo zaradi pretiranega odziva imunskega sistema, ki naj bi bil usmerjen proti tumorju, v določenih primerih pa se usmeri v lastne celice in jih začne napadati. V teh primerih je treba zelo hitro zavreti ta neželeni učinek, običajno to naredimo z visokimi odmerki kortikosteroida. Če je bil neželeni učinek zelo hud, če je bil na primer na pljučih – avtoimuni pnevmonitis –, pri čemer je bilo potrebno zdravljenje s kisikom, potem ponovno uvedbo imunoterapije ne tvegamo.«

Imunoterapija se lahko ponudi tudi v prvem redu zdravljenja, če je izražen protein PD-L1, torej tudi pri bolnikih, ki so sicer primerni za kemoterapijo. Kako učinkovito je to zdravljenje? »Uspešnost zdravljenja v teh primerih je med 25 in 30 %. Ni visoka, kemoterapija na osnovi cisplatina je, na primer, uspešna pri več kot 50 % bolnikov, a le za krajši čas. Imunoterapija sicer dosega manjše šte-

vilno bolnikov, ki se odzovejo na to zdravljenje, a so zato učinki dolgotrajnejši od kemoterapije. Pri zdravljenju samo s kemoterapijo je srednje preživetje bolnikov okoli 15 mesecev. Možno je, da po tem zdravljenju bolniki lahko živijo tudi več let, nekateri pa so celo morda ozdravljeni,« zatrdi dr. Mencinger. Pri bolnikih, ki so se dobro odzvali na zdravljenje s kemoterapijo in se nadaljuje vzdrževalno zdravljenje z avelumabom, se je pokazalo srednje preživetje 29 mesecev. Dr. Mencinger še pove, da je pri naših bolnikih čas sledenja od osem do devet mesecev, saj so to zdravljenje začeli šele novembra leta 2021, torej je še prezgodaj, da bi lahko ocenjevali srednje preživetje. Druge retrospektivne študije, na primer iz Italije in Francije, ki so vključevale večje število bolnikov iz redne klinične prakse, kažejo na srednje preživetje okoli 20 mesecev. »Preživetje takih bolnikov je pričakovano slabše, saj je izbor bolnikov za zdravljenje običajno širši kot v klinični raziskavi. Zdravimo namreč tudi bolnike, ki ne dosegajo kriterijev kot v klinični raziskavi. To so bolniki s pridruženimi boleznimi, slabšo zmogljivostjo ipd.«

Vzdrževalno zdravljenje se je pokazalo kot uspešno tudi zaradi tega, ker ni vmesnih čakalnih obdobij, ko bolnik ne prejema nobene terapije in se čaka na napredovanje bolezni.

Novi zdravili

Naša sogovornica še pove, da si veliko obejtajo od dveh novih zdravil, ki sta v postopku odobritve. »To so nova zdravila, ki so konjugati protiteles s citostatikom, torej še vedno gre za določeno vrsto kemoterapije, vendar pa se s temi protitelesi tarčno cilja tumorske celice, naselijo se v tumorsko celico in imajo vezano večjo količino citostatika, ki toksično deluje na tumorske celice. Gre za dve zdravili enfortumab vedotin in sacitizumab govitecan. Slednji je na voljo, vendar se za zdaj uporablja pri zdravljenju raka dojke. Enfortumab vedotin je registriran s strani Evropske agencije za zdravila in še čakamo, da ga naša zavarovalnica uvrsti na listo zdravil. Nista pa omenjeni zdravili brez neželenih učinkov. »Tarčni proteini namreč niso specifično izraženi samo v tumorskih celicah, ampak so tudi v zdravih celicah. Po zdaj znanih podatkih je bilo treba večkrat znižati odmerek zdravila zaradi toksičnosti, predvsem na koži in perifernih živcih. Te bolnike bo torej treba zelo pozorno spremljati, ko bodo zdravila vendarle na voljo.«

Najpomembnejše pa je, po besedah dr. Mencinger, preprečevanje te agresivne bolezni z ozaveščanjem mladih proti kajenju ter pravočasna obravnava teh bolnikov s strani urologa, ko je bolezen še v zgodnjem stadiju in kirurško v celoti odstranljiva. Žal se leta kajenja ne izbrišejo, kar pomeni, da če bolnik s kajenjem po desetih letih preneha, je škoda na celicah že narejena in ima taka oseba ves čas povečano tveganje za vznik rakavih celic.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Na vsakem koraku smo tu, da pomagamo ljudem ustvariti, izboljšati in podaljšati **življenje.**

Razvijamo zdravila za zdravljenje bolezni po meri bolnika in omogočamo ljudem doseči njihove sanje, da postanejo starši.

Raziskave in razvoj osredotočamo na bolnike z nezadovoljenimi zdravstvenimi potrebami. Veliko sredstev vlagamo v razvoj novih zdravil in zdravstvenih tehnologij – na primer proti raku in kroničnim boleznim, posebno tistim, ki prizadenejo imunski sistem, vključno z multiplo sklerozo (MS). V naših centrih za

raziskave in razvoj v Darmstadt, Bostonu, Pekingu in Tokiu več kot 3000 zaposlenih deluje v globalnih omrežjih in si prizadeva za prelomna odkritja v korist bolnikov. Bolniki so v središču našega dela. Z vsakim napredkom izboljšujemo življenja. Ta enotna prizadevanja nas navdihujejo pri vsem, kar delamo.



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedske operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

MERCK

Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!



Seka Mirčič, spec. ginek. in porod.

Ačih! In že se na spodnjem perilu izriše nekaj kapljic. Urinska inkontinenca je vse prej kot redkost, saj naj bi po nekaterih podatkih pestila kar tretjino žensk. In čeprav uhajanje urina pogosteje doleti pregovorno nežnejši spol, lahko inkontinenca pesti tudi moške.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vzroki za uhajanje urina so različni, najpogosteje so posledica slabega zapornega mehanizma, nepravilnega delovanja mišice detruzorja ali prekomerne aktivnosti sečnega mehurja (PASM) – to je kronična bolezen, za katero je značilna povečana pogostost mokrenja in močno tiščanje na vodo.

Stresna inkontinenca

Najpogostejši obliki nenadzorovanega uhajanja urina sta stresna in urgentna urinska inkontinenca. Prva je posledica slabega zapornega mehanizma sečnice in je prisotna ob dvigovanju bremen, kašljanju, športnih dejavnostih (tek), kihanju itd. »Najpogostejša urinska inkontinenca je stresna urinska inkontinenca oziroma nehoteno uhajanje urina pod velikim telesnim pritiskom. Pri stresni urinski inkontinenci uhajajo običajno majhne koli-

čine urina. Povezujemo jo z oslABLJENIMI MIŠICAMI medeničnega dna,« pojasnjuje **Seka Mirčič, spec. ginek. in porod.**, iz Zdravstvenega doma Škofja Loka. Do stresne inkontinenca pride, kadar sečnica ni zadosti močna, da bi zdržala pod pritiskom, ki se ustvari v polnem mehurju. Z vsako dodatno obremenitvijo, kot recimo s kihanjem ali smejanjem, tako lahko pride do uhajanja urina iz sečnice, sploh ob šibkih ali poškodovanih mišicah medeničnega dna oz. ob poškodbi mišičnega obroča sečnice, ki skrbi, da je ta zaprta. Moč omenjenih mišic se s starostjo slabša, zato je pojavnost inkontinenca z leti pogostejša. Oslabljenosti mišice pa so lahko tudi posledica poškodb med porodom, poškodb mehurja ali poškodb vezivnega tkiva oz. mišič ter živcev itd. Ženske, ki so imele več porodov, so tako še bolj izpostavljene tveganju za pojav urinske inkontinenca, prav tako je pojavnost uhajanja urina pogostejša med ženskami v menopavzi. V tem obdobju se namreč upočasnijo proizvodnja estrogena. Kot omenjeno, se lahko uhajanje urina pojavi tudi pri moških, pogosteje pri tistih, ki imajo težave s prostato oz. so jim zaradi komplikacij le to operativno odstranili.

Kako je z inkontinenco poleti?

Inkontinenca ni odvisna od letnega časa. Je pa res, da ob poletni vročini pogosteje hidriramo. Priporočen vnos tekočine je odvisen od starosti, telesne dejavnosti itd., nekje od dva do tri litre dnevno. Zaradi izpostavljenosti intimnih predelov vlagi je skrb za osebno higieno še toliko pomembnejša. V lekarni in specializiranih trgovinah boste našli vrsto pripomočkov, ki varujejo pred neprijetnimi vonji. »Lahko bi rekla, da poletje ni eden izmed tistih dejavnikov tveganja, ki bi lahko urinsko inkontinenca še poslabšali. Ženskam, ki jih pesti urinska inkontinenca, priporočamo povečan vnos tekočine, medtem ko se je

treba izogibati pijačam in hrani, ki vplivajo na pogosto uriniranje, na primer kava, čaj, alkohol, lubenice, kislja hrana, umetna sladila itd.,« opozarja dr. Mirčič in v nadaljevanju poudari: »Urinska inkontinenca se lahko poslabša v primerih, kadar se pri ženski pojavi vnetje sečnega mehurja. To je pogosteje v katerem koli drugem letnem času kot poleti.«

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Inkontinenca je vse prej kot nedolžna težava, saj lahko negativno vpliva na opravlja in vsakodnevno življenje posameznika. Marsikdo si zaradi stigme in sramu ne upa več v trgovino, spet drugi se začnejo izogibati družabnemu življenju, v strahu, da jim ne bi uspelo pravočasno priti do stranišča. Strokovnjaki so si pri tem enotni, saj priporočajo obisk zdravnika, če simptomi inkontinenca negativno vplivajo na kakovost življenja. Prav tako poiščite zdravniško pomoč v primeru bolečine, povišane temperature in pekočega občutka pri uriniranju. Marsikaj lahko za lajšanje simptomov inkontinenca postorimo tudi sami s primerno telesno dejavnostjo, zmanjšanjem telesne teže (ob debelosti je pojav inkontinenca pogostejši), bolj zdravim življenjskim slogom in izvajanjem posameznih vaj za krepitev mišic medeničnega dna. Slednje so namenjene krepitvi mišic, ki obdajajo mehur in sečnico. Te so namreč v pomoč pri podpori mehurja, hkrati pa zmanjšajo pogostost mokrenja. Gre za tiste mišice, ki jih aktivirate, kadar želite med uriniranjem prekiniti tok seča, ali ki jih stisnete, kadar vas tišči na stranišče, vi pa še niste tik ob školjki. Mišice medeničnega dna stisnete za 5 do 10 sekund in jih nato spustite, postopek pa ponovite tri- do petkrat zapored. Ob tem sprostite trebušne mišice. Najbolje je, da vam izvajanje vaj pride v navado, rezultati pa bodo vidni po šestih oz. osmih tednih.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Ko uhaja blato

O fekalni inkontinenci govorimo, ko imamo v mislih težave kot so nehoteno uhajanje vetrov in blata ali nezmožnost, da bi odložili odvajanje. S fekalno inkontinenco je žal še vedno povezanega precej sramu in bolniki o njej pogosto le s težavo spregovorijo. Zato je težko natančno oceniti, koliko ljudi prizadene. Ocenjuje se, da v splošni populaciji prizadene okoli 8 % ljudi, med starostniki pa je ta delež še višji. Pomembno lahko vpliva na kvaliteto življenja in bolnikovo samopodobo.

Kakšne oblike inkontinence poznamo?

Glede na težave lahko inkontinenco razvrstimo v tri večje podskupine, težave pa se lahko tudi prekrivajo. Pri pasivni inkontinenci bolniku blato uide, ne da bi se sam tega zavedal. Pri urgentni inkontinenci občuti močno potrebo po takojšnjem odvajanju in nezmožnost, da bi odvajanje odložil. O mazanju perila pa govorimo takrat, ko bolnik opazi le manjše količine blata, sicer pa je odvajanje in zadrževanje dokaj urejeno.

Kaj je lahko vzrok za inkontinenco?

Za ustrezno zadrževanje blata skrbi več dejavnikov. Pomembne so močne in nepoškodovane mišice, dobro delujoče živčevje, ustrezna konsistenca blata in dobro delujoča dank, ki služi kot rezervoar za blato. Kadar je prizadetih eden ali več dejavnikov, lahko pride do težav.

Do poškodbe mišic največkrat pride zaradi večjih obporodnih raztrganin, lahko pa tudi po nekaterih posegih na zadnjiku in poškodbah. Nevrološke vzroki so lahko možganska kap, demenca, multipla skleroza, okvare perifernega živčevja po obsevanju, kirurških posegih, porodu, ob sladkorni bolezni in nekaterih zdravilih. Dank služi kot rezervoar blata in kadar je poln, možganom pošlje poziv, da je čas za odvajanje. Težave nastanejo, kadar poziv začutimo že ob zelo majhnih ali šele ob zelo velikih količinah blata. Formirano blato je lažje zadržati kot tekoče. Zato moramo poskrbeti za

ustrezno prehrano in ob tem pomisliti tudi na prehranske intolerance, vnetne črevesne bolezni in nekatera zdravila.

Kako poteka proktološki pregled?

Kadar ima bolnik težave v področju zadnjika in danke, je dobro, da opravi pregled pri proktologu, torej kirurgu, ki se usmerjeno ukvarja s tem področjem telesa. Pregled je praviloma neboleč, razen če so bolečine razlog za obisk zdravnika, je pa lahko nekoliko neprijeten, saj gre za pregled intimnega dela telesa. Najpogostejše težave bolnikov v proktološki ambulanti so krvavitve na blato, zaprtje, bolečine, vnetni procesi, težave z zadrževanjem blata, oteženo odvajanje, izpadanje črevesa in drugo. Najprej se bolnik in zdravnik natančno pogovorita o pacientovih težavah. Nato zdravnik opravi pregled trebuha, kože zadnjika in presredka. Sledi pregled s prstom, ki lahko da pomembne informacije o moči mišice zapiralk in o morebitnih bolezenskih spremembah v zadnjem delu črevesa. Na koncu zdravnik s posebnim cevastim inštrumentom (proktoskopom, rektoskopom) pregleda še sluznico v zadnjem delu črevesa.

Katere so dodatne preiskave v primeru inkontinence?

Na podlagi bolnikovih težav in osnovnega pregleda, se zdravnik lahko odloči za dodatne preiskave, ki pomagajo razjasniti vzroke za uhajanje blata. Z **endoanalnim ultrazvokom** si lahko prikažemo mišico zapiralko, puborektalno mišico in morebitne poškodbe teh mišic. Prav tako lahko vidimo morebitne gnojne procese v področju zadnjika (npr. abscese in fistule).

Na **ultrazvoku medeničnega dna** vidimo, kaj se pri napenjanju mišic medeničnega dna dogaja z organi, ki so v mali medenici: mehur, maternica in dank. Preiskava pokaže tudi ali morda prihaja do prekomernega spusta enega ali več medeničnih organov.

Pri **analni manometriji** s pomočjo posebne naprave oz. katetra, ki ga vstavimo v črevo, izmerimo kakšni so tlaki v analnem kanalu in sfinktru pri stisku, potisku in med mirovanjem. Med preiskavo v črevesju napolnimo tudi poseben balonček, pacient pa nam pove, kdaj ob tem začuti poziv na blato, tako lahko ugotovimo kakšna količina blata izzove poziv.

Defekografija je preiskava, kjer s pomočjo rentgena vidimo, kako poteka praznjenje danke, kako se razprejo mišice pri začetku odvajanja, kako se izprazni črevo, ali blato kje zastaja, ali prihaja do spusta medeničnega dna in podobno.

Na podlagi izsledkov preiskav ter bolnikovih potreb in želja, proktolog predlaga ustrezno zdravljenje inkontinence. Zdravljenje je zahtevno in zahteva sodelovanje več strokovnjakov. V naši ustanovi pri obravnavi sodelujeta tudi dietetik in fizioterapevt specializiran za področje medeničnega dna. Včasih je dovolj že prilagoditev prehrane, urnik odvajanja ali samoklistiranje. K temu po potrebi dodamo fizioterapijo in biofeedback terapijo, v nekaterih primerih pa je potrebno kirurško zdravljenje, s katerim se učvrsti poškodovano mišico zapiralko ali zagotovi ustrezno podporo medeničnim organom.

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

Medicinski center Iatros že skoraj 30 let izvaja celostno 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 sodobno opremljeni. Skrbimo, da bi našim pacientom v čim krajšem času omogočili ozdravitev ali vsaj izboljšanje stanja in ponovno vključevanje v kvalitetno življenje in delo.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



 **IATROS**

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 nuhalne svetline z zgodnjo morfologijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija

Ste pod vplivom hormonov?

Hormoni – telefončki v našem telesu, hkrati pa pogosti krivci za naša čustvena nihanja. Molekule, ki različnim delom telesa (organom, tkivom, možganom ...) omogočajo, da si med seboj pošiljajo signale in se tako sporazumevajo med seboj. Skozi to signalizacijo hormoni obenem uravnavajo celotno fiziologijo organizma in vedenja – pri ljudeh, denimo, regulirajo spanje, prebavo, spolno funkcijo, stres in razpoloženje. Načeloma jih sestavljajo aminokisliline, beljakovine in maščobne kisline. Spoznajmo najpomembnejše hormone, ki vplivajo ne samo na naše zdravje, temveč tudi na naše vedenje in razpoloženje.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Endokrini sistem v našem telesu je nadzorni sistem žlez z notranjim izločanjem, ki izločajo kemijske prenašalce, hormone. Endokrine žleze izločajo hormone v žilni sistem in tako po krvi potujejo do različnih telesnih organov. V naših telesih naj bi bilo po trenutnih dognanjih več kot 70 različnih hormonov. Torej hkrati tudi kar 70 potencialnih motilcev našega vsakodnevnega delovanja in razpoloženja.

Hormoni sreče

Ta skupina hormonov v nas sproža pozitivne, včasih celo evforične občutke. Ti hormoni veljajo tudi za neurotransmitorje, saj prenašajo sporočila med živčnimi celicami. Glavni hormoni sreče so dopamin, serotonin, endorfini in oksitocin.

DOPAMIN – hormon nagrajevanja

Dopamin v nas sproža občutke ugodja kot sistem nagrajevanja naših možganov. Val dopamina lahko sprožajo spolni odnosi, nakupovanje, vonjanje sveže pečenih piškotov ipd. Ti neurotransmitorji ugodja so tudi neke vrste nagrajevalci, zato nas vsakič, ko pokusimo en piškot, mika, da bi šli še po enega ali dva, tri ... Temnejša stran dopamina je zato nevarnost odvisnosti, predvsem pri intenzivnem občutku nagrade, ki jo občutijo ljudje, ki vzamejo droge (heroin, kokain). Dopamin sicer vpliva tudi na učenje in pozornost, razpoloženje, gibanje, srčni utrip, delovanje ledvic, spanje, procesiranje bolečine, laktacijo ...

Po podatkih Harvardske medicinske šole sproža premajhna količina izločenega dopa-

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Časa ne morete spremeniti – čas za spanje lahko



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

V LEKARNAH BREZ ZDRAVNIŠKEGA RECEPTA

LACTOSE FREE GLUTEN FREE SUGAR FREE VEGAN

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

Melatonin Vitabalans

Melatonin **3 mg** 10 in 30 tablet



Vitabalans

mina toge gibe, kot jih opazimo pri parkinsonovi bolezni. Nekatere študije povezujejo tudi depresijo in slabše razpoloženje z majhnimi količinami dopamina. Za spodbujanje izločanja dopamina je primerna hrana z visokimi količinami tirozina: piščanec oz. perutnina, mlečni izdelki, avokado, banane, buča, soja ... Dopamin se sprošča tudi v procesu meditacije.

SEROTONIN – naravni dvigovalec razpoloženja

Vsakič ko smo srečni in imamo občutek, da je na svetu vse v redu, smo pod vplivom serotonina. Serotonin lahko odpravi depresijo in nas preplavi z občutki evforije, premajhne količine serotonina pa povzročajo depresijo. Večina antidepressivov zato deluje na principu dvigovanja količine serotonina v možganih. Naravni način za dvig serotonina sta denimo rekreacija (kolesarjenje, dvigovanje uteži) in izpostavljanje soncu, iz hrane ga naša telesa težje absorbirajo.

ENDORFINI – naravni olajševalci bolečin

Endorfini lahko zmanjšujejo stres in nas navdajajo z dobrimi občutki. So naravni blažilci bolečin. Izločajo se ob bolečini ali stresu. Obstaja približno 20 različnih endorfinov, najbolj poznan je betaendorfin ali t. i. tekaška droga. Endorfini se sproščajo tudi, ko se smejemo, ko se zaljubimo, ko se ljubimo, celo ob dobrem obroku. Lahko jih sprostijo tudi akupunktura, meditacija, igranje glasbe, petje, ples in ultravijolična svetloba.

OKSITOCIN – hormon ljubezni

Glavni hormon pri rojstvu dojenčka, ki spodbuja krčenje maternice, po porodu pa spodbuja proizvodnjo mleka in ustvari povezanost med mamo in otrokom. Oksitocin se sprošča tudi, ko se zaljubimo, ljubimo ali zgolj crkljamo. Pomanjkanje oksitocina vodi v depresijo (najbolj poznana je poporodna depresija). Najbolj pa ga spodbudimo z rekreacijo, glasbo, med masažo, zelo ugodno vpliva že sam objem.

Ženski in moški hormoni

V vsakdanjem življenju vpliv hormonov najpogosteje pripisujemo ženski populaciji. Hormoni, ki so izključno ženski, vplivajo na njihov menstrualni cikel, pojav menopavze. Najpogostejši hormoni, ki vplivajo na ženske, so estrogen, progesteron, DHEA pa tudi testosteron, ki sicer velja za izrazito moški hormon.

ESTROGEN

Ima več kot 400 funkcij v telesu. Vpliva na razvoj spolnih značilnosti, maščobnih zalog v telesu, zmanjšuje delovanje ščitnice, stimulira rast tkiva dojke, spodbuja obnavljanje nožnice, ohranja raven kolagena, povečuje izločanje serotonina, pomaga pri transportu glukoze v krvi ...

PROGESTERON

Nastaja v obdobju ovulacije, torej v obdobju možnosti za zanositev pri ženskah. Pomirju-

joče deluje na možgane, znižuje holesterol, ščiti pred hiperaktivnostjo, je diuretik, izboljšuje inzulinsko odpornost, spodbuja delovanje ščitnice, povečuje gostoto las, pomaga pri porabljanju maščob, je bistven pri ohranjanju nosečnosti ...

DHEA – hormon mladosti

Po 30. letu njegova naravna raven začne upadati. Ljudje z zadostno količino hormona DHEA so vitalnejši, imajo odličen spomin in hitre misli, močnejše kosti, čvrste mišice, odgovoren je tudi za nastanek spolnih hormonov, lajša simptome depresije, omili posledice stresa, izboljšuje delovanje imunskega sistema, podaljša fazo spanja REM, lajša simptome menopavze.

TESTOSTERON – hormon moškosti

Pri moških velja za hormon agresivnosti in strasti. Žensko telo ga proizvaja za desetino manj kot moško. Ta hormon izboljšuje spanje, počutje, vitalnost, je bistvenega pomena za libido, zavira kopičenje maščob, izboljša gostoto kosti ...

Stresni hormoni

Sami vemo, da se v stresnih situacijah naše telo in um odzivata drugače, smo v stanju »beži ali se bojuj«, v stanju nenehne pripravljenosti in večje koncentracije. Veliko vlogo pri tem odigrajo stresni hormoni, med katerimi sta glavna in najbolj poznana kortizol in adrenalin.

ADRENALIN

Hormon nadledvične žleze, ki se izloča v stresnih, razburljivih ali čustvenih okoliščinah. Poznamo ga tudi kot epinefrin, znaki povišanega adrenalina pa so povišan srčni utrip in pretok krvi v možgane in mišice, kar telesu omogoča, da se odzove hitro in če je treba, v stanje bega ali boja.

KORTIZOL

Hormon nadledvične žleze, ki uravnava nekaj ključnih telesnih funkcij, kot je uravnavanje krvnega sladkorja in vnetij v telesu. Telesu se pomaga soočati s stresom. Izloča se redno skozi ves dan, z vrhuncem zgodaj zjutraj in padcem ponoči. Ko se soočimo s stresom, telo izloči večje količine kortizola, da bi preprečilo vnetja in povečalo glukozne rezerve. Skozi čas pa lahko čezmerne količine kortizola pustijo posledice na telesnem in čustvenem stanju, ošibi tudi imunski sistem.

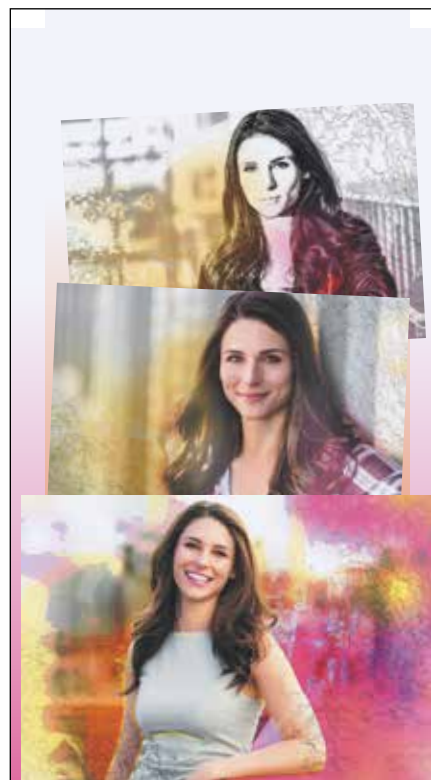
Drugi hormoni

INZULIN

Hormon trebušne slinavke, ki uravnava raven krvnega sladkorja. Celicam tudi omogoča, da črpajo glukozo iz krvi, glukozna pa daje tem celicam energijo. Najpogostejše posledice inzulinskih težav so sladkorna bolezen tipa 1 in 2.

MELATONIN – hormon spanja

Pomaga naši notranji uri. Izpostavljenost dnevnemu svetlobi določa, koliko melatonina se



Richter FerroBio omogoča
dobro počutje
in enostavno jemanje
brez slabosti.

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

— RICHTER
FerroBio®
za dobro počutje

Več na www.ferrobio.si

120
LET
Gedeon Richter

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

Železo prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»V večini je pri hormonskih neravnovesjih najboljšje prilagoditi prehrano in povečati količino gibanja, uravnati vzorce spanja in zmanjšati količino stresa v življenju.«

sprošča v nas. Motnje spanja so pogost kazalnik, da se v telesu ne izloča dovolj melatonina (pogostejši pojav v kasnejših letih življenja).

RASTNI HORMON

Najpomembnejši je v obdobju pubertete, ko se telo razvija in raste. Če se ga je izločalo preveč, se bo to odrazilo v povečani čeljusti, bolečih sklepih, razmiku med zobmi, premajhne količine pa v omotičnosti, kopičenju trebušne maščobe in splošni šibkosti.

HORMON ŠČITNICE

Ščitnični hormoni nadzirajo telesni metabolizem, zaužito hrano pomagajo pretvoriti v energijo. Ščitnica je lahko premalo aktivna (kar se kaže v zmrzljivosti, zaprtju, suhi koži, pridobivanju teže, omotičnosti, izgubi las ...) ali preveč aktivna (povečano znojenje, tresenje, težave z mehurjem, srčne aritmije, izguba teže).

Hormonska neravnovesja

Hormoni so za nas ključnega pomena za vzdrževanje normalnih telesnih funkcij in procesov, med katere sodijo uravnavanje presnove, vzdrževanje telesne homeostaze, pomoč pri rasti in razvoju, uravnavanje razpoloženja, pomoč pri reprodukciji. Ko pa so ravni hormonov neuravnovešene, lahko to vodi v številne zdravstvene težave.

Ko se soočamo s hormonskimi neravnovesji, pomeni, da žleza, ki je odgovorna za posamezen hormon, izloča bodisi premalo bodisi preveč posameznega hormona. Hormonska neravnovesja se lahko pojavijo tako pri ženskah kot pri moških, razlogov za to pa je veliko. Obstaja nekaj značilnih znakov, ki lahko nakazujejo na hormonsko neravnovesje:

- Težave s spanjem: V starejši dobi se lahko zaradi nižje ravni progesterona pri ženskah in nižje ravni testosterona pri moških pojavijo spremembe pri vzorcih spanja.
- Spremembe libida: Nižja raven testosterona pri moških in estrogena pri ženskah

lahko vodi v zmanjšanje želje po spolnosti. Raziskava Univerze v Michiganu je pokazala, da lahko ženske povišajo raven estrogena z doživljanjem orgazmov, moški pa s povečanjem mišične mase. Nekaj se da storiti tudi s spremembo prehrane in hormonskimi dodatki.

- Težave s spominom: Kronični stres lahko povzroči slabše delovanje nadledvične žleze, ki ni sposobna več proizvajati kortizola. Na spomin lahko vpliva tudi nižja raven estrogena.
- Težave s prebavo: Zaradi nizke ravni serotonina se lahko razvije sindrom razdražljivega črevesja, na težave s prebavo pa lahko vpliva tudi nizka raven kortizola.
- Spremembe teka: Ena izmed študij je pokazala, da je ob primanjlovanju spanca zelo visoka raven hormona grelina oziroma hormona lakote, ki poveča tek. Tako kronična utrujenost lahko privede do prekomerne teže, saj povečuje občutek lakote.
- Spremembe razpoloženja: prevelika količina estrogena lahko povzroča čustveno nestabilnost, nizka raven progesterona pa lahko vodi v anksioznost.
- Spremembe telesna teže: nizka raven progesterona in prekomerna količina estrogena lahko vodita do nepojasnjenega pridobivanja telesne teže pri ženskah, pri moških pride do tega zaradi prekomerne količine estrogena in pomanjkanja testosterona.

Drugi znaki hormonskega neravnovesja so še neredni menstrualni cikli, omotičnost, aknavost, izguba las, obilvanja in nočna potenja ... V večini je pri hormonskih neravnovesjih najboljšje prilagoditi prehrano in povečati količino gibanja, uravnati vzorce spanja in zmanjšati količino stresa v življenju. V resnejših primerih je seveda ključen posvet pri zdravniku.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Premalo pogosto KAKAŠ?



Naravno zdravilo za odvajanje

Vrečko zrnc Mucofalk pomaranča vmešajte v večjo količino tekočine (vsaj 150 ml).

Na voljo v lekarnah.

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



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



ABC

- A** Luskavica ni nalezljiva bolezen.
- B** Nepigmentne lise je treba dodatno zaščititi pred soncem.
- C** Bolezni vplivata na kakovost življenja obolelih.

Luskavica in vitiligo

Od leta 2011 dalje je 25. junij določen kot svetovni dan vitiliga, pridobljene avtoimunske bolezni z značilnimi brezpigmentnimi madeži po telesu, pogosto tudi po obrazu. Želeli smo ga malce podrobneje spoznati ter primerjati pojavne lastnosti in znake dveh kožnih bolezni – vitiliga in luskavice. S pomočjo **prim. doc. dr. Tanje Planinšek Ručigaj, dr. med., višje svetnice, specialiste dermatovenerologije** in predstojnice Dermatovenerološke klinike na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, bomo spoznali obe kožni bolezni.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Na prvi pogled obeh bolezni sicer ni možno zamenjati med seboj, saj so spremembe na koži in mesta, kjer se spremembe pojavljajo, videti drugače. Vzrok ene bolezni je odmiranje celic, vzrok druge so vnetja, ki povzročajo čezmerno proizvodnjo celic. V tem smislu gre za bolezni z nasprotnim učin-

kom. Obe bolezni sta tudi avtoimunske, kronični in obe zaznamujeta obolele v vsakdanjem življenju. Vzrok teh dveh avtoimunskih bolezni, ki napadeta bodisi celice kože bodisi pigmenta, ni povsem znan. **Dr. Planinšek Ručigaj** pravi, da »se ne ve točno, kaj je vzrok. Gre za multifaktorsko pogojeno bolezen. Luskavica je genetsko pogojena bolezen, pri vitiligu pa vzrok za nastanek še ni najbolje pojasnjen.«

Vitiligo – svetle lise brez pigmenta

Vitiligo je pridobljena motnja pigmentacije. Najbolj prepoznavni znaki vitiliga so svetlejše lise brez pigmenta, ki se pojavijo na koži. Do tega pride zaradi propadanja kožnih celic melanocitov, katerih naloga je proizvodnja kožnega barvila oziroma pigmenta, ki daje naši koži barvo. »Ne vemo, zakaj vitiligo nastane, imajo pa ti bolniki pogosto tudi druge avtoimune bolezni, recimo bolezni ščitnice. Kaj bolezen povzroča, se ne ve. Morda so zanjo krivi genetski dejavniki, avtoimunost, nevrološki dejavniki, toksični meta-

boliti in pomanjkanje rastnih faktorjev melanocitov,« navaja sogovornica.

Bolezen je redka, saj se pojavi v 0,5–1 % populacije, pogosto že zgodaj v mladosti ali celo otroštvu, najpogosteje med 10. in 30. letom starosti. Bele lise se lahko pojavijo na mestih poškodb, opeklin, lahko pa tudi na nepoškodovani koži. Potek bolezni je zelo nepredvidljiv, lahko pride do spontanega obarvanja kože, lahko pa kljub terapiji-fototerapiji ne pride do obarvanja depigmentiranih področij. »Posebno pomembno je, da na soncu dele nepigmentirane kože še dodatno zaščitimo, da ne pride do opeklin ali dolgo-ročno do nastanka kožnega raka,« opozarja Ručigajeva in dodaja: »Kadar se depigmentirana področja pojavijo na vidnih, nepokritih delih telesa, kot je obraz, lahko povzročajo stigmatizacijo. Področja brez pigmenta so bolj vidna pri tistih, ki imajo temnejši ten. Bolniki se z boleznijo različno spopadajo, nekateri prekrivajo neobarvana področja s posebnimi ličili, drugi jih pustijo vidna.«

Vitiligo se pogosteje pojavlja pri moških. Depigmentirane lise so pogosto dokaj sime-

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»Obe bolezni lahko močno poslabšata kakovost bolnikovega življenja in bolnikovo samopodobo. Vplivata na socializacijo, spolnost in zmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil ter delovno sposobnost. Bolniki se pri obeh boleznih pogosto počutijo zaznamovane, umaknejo se iz družbenega življenja, izogibajo se partnerskim odnosom.«

trične, lahko so belo obarvani tudi lasje oziroma dlake. Kadar so področja brez pigmenta ostro omejena, je repigmentacija manj verjetna, kadar pa so neostro omejena, z očki pigmenta znotraj neobarvanega področja, pa je to znak, da bo prišlo do repigmentacije.

Popolna repigmentacija je redka

Če z zdravljenjem pričnemo zgodaj po nastanku sprememb, je morda še pričakovati repigmentacijo, vendar je ponovno popolno obarvanje kože zelo redko. »Pri zdravljenju uporabljamo lokalne pripravke, kot so kortikosteroidna mazila, analogi vitamina D ali inhibitorji kalcinevrina, najpogostje pa fototerapijo z ozkim spektrom UVB, to je UVB 311 nm, lahko pa tudi kombinacijo kortikosteroidne kreme in UVA-terapije ali kombinacijo takrolimusa in sistemsko terapijo s kortikosteroidi,« navaja sogovornica. »V nekaterih zasebnih dermatoloških ambulantah kombinirajo zgoraj omenjena zdravljenja z mikronidlingom, ki povzroča na robu lis vitiligo drobne poškodbe melanocitov in jih s tem spodbuja k delovanju. Pri omejeni bolezni, kjer so področja depigmentacije majhna, lahko uporabimo terapijo z laserjem Excimer,« še dodaja.

Med obetajoče, relativno nove terapije sodi tudi terapija z inhibitorji JAK (biološkimi zdravili). Gensko oz. vzročno zdravljenje pa žal ni na voljo. Le v redkih centrih v tujini izvajajo presaditve avtolognih pigmentov celic (kulture epidermalnih celic z melanociti, dermoepidermalne grafte, otočke presadkov). Kadar je vitiligo zelo razširjen, je možno s posvetlitvenimi kremami odstraniti preostali pigment.

Luskavica – čezmerna delitev kožnih celic

Luskavica je prav tako kronična vnetna bolezen, za katero pa se danes ve, kako nastane. Dr. Planinšek Ručigaj pojasni, da »gre za genetske motnje, ki prizadenejo približno 2 % prebivalcev. Uvrščamo jo med multifaktorske bolezni, kjer dejavniki iz okolja sprožijo pojav raznolikih kožnih sprememb pri

genetsko pogojenih posameznikih. Redko se pojavi v otroštvu, najpogosteje med 20. in 40. letom ali pa med 50. in 60. letom starosti. Sprožilni dejavniki so stres, poškodbe, angina, kajenje, debelost, uživanje alkohola, nekatera zdravila, posebno antihipertenzivi ...«

Same spremembe na koži so posledica čezmerne delitve celic povrhnjih plasti kože, ki na mestu vnetja nastajajo desetkrat hitreje kot v zdravi koži. »Imunološke in genetske študije kažejo na vpletenost številnih interlevkinov v koži, ki so tarče zdravljenja z biološkimi zdravili. Bolniki imajo mnogokrat pridruženo depresijo, kardiometabolni sindrom in prizadetost sklepov. Pogosto imajo bolniki z luskavico kronične vnetne črevesne bolezni, sladkorno bolezen, povišane maščobe v krvi ter kardiovaskularne bolezni (infarkt, visok krvni tlak, možganska kap),« navaja Planinšek Ručigaj.

Poznamo različne oblike luskavice. Najbolj klasična je tako imenovana navadna luskavica oziroma luskavica, kjer se pojavijo pordele, zadebeljene, s srebrnimi luskami obložene plošče na koži, najpogosteje na kolenih, komolcih, zadnjici, lasišču ... Druga oblika luskavice so kapljicam podobne lise, ki so pokrite s srebrno lusko. Ta oblika luskavice je pogostejša ob prebolevanju okužb žrela in pri mlajših odraslih. Eritrodermična luskavica pa je oblika luskavice, kjer je pordela koža celega telesa. Zadebeljena koža, luščenje in razpoke se lahko pojavijo samo na dlaneh in podplatih, lahko pa se na teh mestih pojavijo pustule, to so gnojni mehurčki. Ti se lahko pojavijo po koži celotnega telesa, kar pa uvrščamo v hitro nastajajočo obliko luskavice. Neredko so spremembe tudi samo na nohtih (kot drobne vdolbinice, cepljenje nohtov, rumenkasti madeži, zadebeljeni nohti) ali pa na sklepih. Inverzna oblika luskavice je tista oblika, kjer se pordele spremembe z nakazanim luščenjem pojavijo v pregibih (pazduhe, korak, komolčna kotanja).

Eden glavnih simptomov luskavice je lahko močno srbenje, ki ga zmanjšajo redna uporaba lokalnih pripravkov za kožo, omejitve tuširanja in kopanja, uporaba mlačne vode pri tem.

Zdravljenje luskavice danes že precej učinkovito

Luskavice se ne da pozdraviti, vendar pa je zdravljenje dandanes zelo učinkovito in zmanjša duševno breme bolezni. »Blage oblike luskavice zdravimo z lokalnimi pripravki, to so kreme, mazila in raztopine, ki vsebujejo protivnetne učinkovine in luščijo debelejšo lusko (steroidi in derivati vitamina D). Naslednja stopnja je zdravljenje s fototerapijo – žarki PUVA. UVB-žarki ugodno vplivajo na luskavico, saj zmanjšajo vnetje in pretirano pomnoževanje celic v koži. Vendar pa izpostavljanje UVA in UVB-žarkom lahko povzroča povečano tveganje za kožnega raka, zato čezmerno izpostavljanje soncu odsvetujemo. Pri bolnikih z zmerno do hudo obliko luskavice se odločamo za sistemsko terapijo, predvsem običajno za konvencionalna zdravila, ki vplivajo na imunski odziv (metotreksat). Kadar ta niso učinkovita ali pa jih bolnik ne sme prejemati, predpišemo biološka zdravila (tarčno zdravljenje, ki je usmerjeno proti imunskim mehanizmom, ki povzročajo nastanek in vzdrževanje kožnih sprememb pri luskavici),« nam je pojasnila dr. Planinšek Ručigaj. Pri zdravljenju luskavice lahko uporabljamo tudi balneoterapijo oziroma podnebno zdravljenje (Mrtvo morje, Lošinj, Moravske Toplice) in fototerapijo.

Duševni izzivi obolelih

Obe bolezni lahko močno poslabšata kakovost bolnikovega življenja in bolnikovo samopodobo. Vplivata na socializacijo, spolnost in zmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil ter delovno sposobnost. Bolniki se pri obeh boleznih pogosto počutijo zaznamovane, umaknejo se iz družbenega življenja, izogibajo se partnerskim odnosom. »Bolniki z luskavico zaradi sodobnih zdravil niso več tako obremenjeni, saj pri najhujših oblikah luskavice, ki jih včasih nismo mogli zdraviti, danes uporabljamo biološka zdravila. Luskavica se po navadi tudi ne pojavi na koži obraza. Drugače je pri bolnikih z vitiligom, ki se pogosto pojavlja na obrazu in zanj še vedno ni učinkovitega zdravila,« pojasnjuje sogovornica.

Dodala je še, da »kadar bolezni vplivata negativno na kakovost življenja in s tem na samopodobo, je nujno zdravljenje pri psihoterapevtu oziroma psihiatru. Mnogokrat pomaga že pogovor z osebo, ki je bolniku blizu, ali izmenjava mnenj z drugimi bolniki. Pomagajo tudi različne tehnike sproščanja (tehnike dihanja, meditacija, joga). Tudi zmerna telesna vadba pozitivno vpliva na kakovost življenja bolnikov.«

Sogovornico smo povprašali še o sprejemanju in zavedanju javnosti o teh boleznih. Takšno ozaveščanje je nujno, saj se, kot navaja, »predvsem pri luskavici mnogi bojijo, da je nalezljiva«. Videli smo že več primerov znanih oseb, ki so se izpostavile z boleznijo vitiligo, med drugim znana manekenka Winnie Harlow, z vitiligom pa naj bi se boril tudi Michael Jackson.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



FIDERMA®

Research for skincare

Švicarska dermatološka kozmetika

Raziskave za nego kože pri:

- vitiligo - **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**.

Linija UREAFID



UREAFID GEL
| gladilni čistilni gel

UREAFID 10
| mleko za telo

UREAFID 30
| krema za telo in
lasišče

UREAFID 50
| intenzivna topikalna krema
(za nohte in plake)

- Za suho kožo, ki poroženeva.
- S švicarsko ledeniško vodo, bogato z minerali.
- Idealni kot pomožno sredstvo pri dermatološkem zdravljenju luskavice ali samostojno.
- **UREAFID 10** je klinično dokazano učinkovit izdelek tudi za nego razpokanih podplat.

Linija ONIFID



ONIFID Hydrogel
| hidrogel (nohti)

- Pomožni izdelek pri zdravljenju spremenjenih nohtov.
- Regenerira, vlaži, preoblikuje krhke ali poškodovane nohte ter ščiti keratin pred zunanjimi vplivi.
- Pri luskavici nohtov uporaba skupaj z **UREAFID 50**.

Linija VIT-GO



FIDERMA VIT-GO
| krema za uravnavanje
depigmentacije

- Krema za uravnavanje depigmentacije je bogata s snovmi, ki imajo antioksidativne lastnosti.
- Njena formula ščiti kožo pred oksidativnim stresom.
- Pospešuje odstranjevanje toksinov in pomaga vzpostaviti ravnovesje kožnega metabolizma.
- Pred nanosom priporočamo, da prizadeta mesta umijete s čistilnim gelom **HYDRAFID**.

Vsi izdelki so dermatološko testirani in brez parfumov.

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah, www.fiderma.si.



[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>

www.fiderma.si

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



Težave z venami poleti



Asist. dr. Matej Makovec, dr. med., specialistom žilne in splošne kirurgije

Težave z venami na nogah niso zgolj neprijetna in boleča, temveč tudi estetska težava, še toliko bolj v vročih poletnih mesecih. Bolečine lahko preženemo s kakšnimi geli, morda zdravili, neprijeten videz pa težko odstranimo. Vene ne marajo poletja, ker tudi njim visoke temperature ne ustrezajo. O težavah in izzivih z venami v vročih poletnih mesecih smo se pogovarjali z asist. dr. Matejem Makovcem, dr. med., specialistom žilne in splošne kirurgije, iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: Irena Pfundner

Vpliv visokih temperatur na vene

V zadnjih letih smo tudi v našem podnebnem območju pričali hitrejšim in bolj nenadnim prehodom med letnimi časi. Letni časi bodisi prehitvevajo bodisi zaostajajo, temperaturna nihanja so visoka in hitra, kar od naših organizmov zahteva veliko večja prilagajanja. Hitri preskoki temperature iz ene v drugo skrajnost pa lahko še posebej prizadenejo ljudi, ki so nagnjeni k težavam z venami.

V poletnih mesecih se tako težave z venami praviloma povečajo. Naš sogovornik pri pojasnjevanju razlogov, zakaj do tega pride, uporabi simpatično prisposodobno: »Človeško telo deluje po zakonih biofizike. Tako kot se poleti širijo konstrukcije mostov, tirnice železniških prog, tako se širijo tudi vene. Višje kot so temperature, bolj se širijo.«

Naloga ven je, da vodijo kri nazaj v srce. Potovanje krvi iz nog v srce je potovanje tekočine proti sili težnosti. »V vsakdanjem življenju nam to omogočajo črpalke, hidroforji ali ročno dvigovanje. V venah opravljajo to nalogo zaklopke, ki delujejo kot nepovratni ventili in omogočajo tok krvi le proti srcu. Zaklopke se tesno prilegajo, dokler so žile zdrave. Ko se žile začnejo širiti, postajajo zaklopke premajhne, ne tesnijo več in kri zateka nazaj v noge,« pojasnjuje dr. Makovec. Višje kot so temperature, širše so žile, slabše je delovanje zaklopk, več krvi zateka nazaj v noge, več težav ima bolnik.

Med glavne težave po mnenju našega sogovornika sodijo utrujene, težke noge, otekanje, napetost v nogah, nemirne noge, srbečice, krči, bolečine ... »Bolniki s krčnimi žilami imajo povečano tveganje za nekatera stanja, kot so: krvni strdek, vnetje žile, nastanek rane na koži, krvavitev,« pojasnjuje dr. Makovec. S slabšanjem stanja se večja tudi tveganje. Težave se lahko pri bolnikih prvič pojavijo prav v poletnih mesecih ali pa se v tem času povečajo in postanejo moteče.

Že pri prvih znakih bi bilo dobro, da se posameznik izogiba čezmernemu izpostavljanju nog toploti, podobno velja za kopanje v pretopli vodi v zdraviliščih. Prvi znaki se običajno začnejo z občutkom težkih nog, bolečinami vzdolž ven, zlasti na zadnji strani nog, pogosto je tudi otekanje na hrbtišču stopal ali okrog gležnjev.

Kako lajšati težave

Dr. Makovec pravi, da »bolniki običajno na podlagi lastne izkušnje ugotovijo, kateri ukrep jim najbolj lajša težave«. Izkušnja v praksi in spoznavanje svojega stanja se torej zdita ključna. Bolniki lahko izbirajo med nošnjo kompresijskih nogavic, nameščanjem elastičnih povojev, nanašanjem mazil na bazi divjega kostanja, jemanjem zdravil, prhanjem nog s hladno vodo in počivanjem z dvignjenimi nogami.

Nasvet, ki ga polaga na srce ljudem, ki imajo težave z venami, je sledeč: »Bolniki naj poleti poskrbijo, da bodo žile polne. Če so

žile prazne, pomeni, da je v njih malo krvi in kri teče počasi, kar povečuje verjetnost krvnega strdka. Bolnik naj poleti pije več tekočine, kakor bi jo sicer, seveda, če vnos slednje ni omejen zaradi drugih obolenj. Poleti so priporočljive kompresijske nogavice, kolikor jih lahko v največji vročini prenašamo.«

Včasih pa seveda domača lekarna in samopomoč ne zadostujeta, zato se je treba obrniti na strokovno pomoč. »Signal za iskanje zdravniške pomoči je nenaden začetek hude bolečine v nogi z otekanjem (kot je vidno na na sliki na naslednji strani),« pojasnjuje Makovec. Torej ko gre za stalno bolečino, ki se pojavi v trenutku in ne popušča, nihanja pa so majhna. Obenem postane noga otekla, predvsem v predelu goleni in gležnja. Stanje se pojavi le na eni nogi. To so vse rdeči alarmi in v takih primerih je treba poiskati zdravniško pomoč.

Precej značilno je denimo tudi, da se na potovanjih pojavljajo težave z otekanjem nog, ne zgolj pri bolnikih, že pri zdravih ljudeh lahko pride do tovrstnih težav. Zato je smotrno razmisliti o tem, kako daljši leti vplivajo na ljudi s težavami z venami. Dr. Makovec pojasnjuje, da »leti, krajši od štirih ur, niso problematični. Pri daljših pa je na vsaki dve uri priporočljivo razgibanje v gležnjih ali sprehod vzdolž letala. Pri bolnikih z več tveganimi dejavniki za strdek so priporočljivi tudi drugi ukrepi, kot so kompresijske nogavice in injekcije proti strdkom.«

Z gibanjem in kreptvijo do boljših žil

Glavni razlog, zaradi katerega prihaja do težav z venami in pojava krčnih žil, je dedni dejavnik. Podedujemo nagnjenost k težavam, ki je prisotna ves čas, dodatni dejavnik za pojav krčnih žil pa so denimo visoke zunanje temperature. Lahko bi rekli, da težko vplivamo na nastanek težav z venami, vseeno pa obstajajo prijemi, ki lahko preventivno ali kurativno pomagajo.

Pri praktično vsaki težavi, s katero se soočamo ljudje, obstaja rešitev (kot preventiva ali kot del zdravljenja) v zadostni količini gibanja, četudi se morda kdaj zdi kontraintuitivno.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»Dovolj gibanja vpliva na splošno kondicijo skoraj v vseh organskih sistemih v telesu in prav tako koristi krčnim žilam.« pojasnjuje sogovornik. V teh primerih se najbolj priporočata hoja in vzpenjanje po stopnicah. Pri prehrani je treba paziti na zadosten vnos tekočin. Obenem pa obstajajo tudi okvirna priporočila glede nošenja oblek in obutve: priporočajo se ohlapna oblačila in pete, ki niso višje od 2 cm.

Za bolnike s težavami z venami oz. krčnimi žilami so priporočljive, dobrodošle in dopustne vse vrste telesne dejavnosti. »Najprimernejše so tiste, ki krepijo mišičje v mečih, npr. dvigovanje telesa s stopanjem na prste. Mišičje v mečih deluje kot črpalka, ki omogoča vračanje krvi iz nog v srce,« pojasnjuje dr. Makovec. Pri telesno bolj napornih športih se priporoča obvezno nošenje kompresijskih nogavic, ki stabilizirajo povečane tlake v telesu in povečane prenesene tlake v krčnih žilah.

Med prijetne in dobrodošle športe sodi tudi plavanje, saj je naša teža v vodi skoraj enaka nič in ni hidrostaticnega pritiska v krčnih žilah. Malce več premisleka je potrebno zgolj pri plavanju v vročih termalnih vodah in bazenih. »Lahko plavamo tudi v termalnih bazenih v časovnih intervalih med pet in deset minut,« pravi dr. Makovec in dodaja pomemben napotek: »Ko smo v termalnem bazenu, plavamo in se ne namakamo, po prihodu iz bazena pa takoj opravimo hladen tuš.« Pod enakimi



Leva noga otekla v primerjavi z desno. Stanje zaradi strdka v žili.



Leva noga: krčne žile zadaj; desna noga: krčne žile s kožnimi spremembami in rano, ki je posledica krčnih žil

pogoji je dopusten tudi odhod v savno. »V savni smo lahko pet do deset minut. Noge naj bodo dvignjene, v vodoravnem položaju, ali pa v savni ležimo. Po prihodu iz savne opravimo hladen tuš ali kopal,« navaja.

Poleti tudi manj dostopne zdravstvene storitve

Dr. Makovec nas je opozoril še na dejstvo, da se lahko težave s krčnimi žilami ali kronično venosko popuščanje pojavi ali stopnjuje v

poletnih mesecih, ko je dostopnost do zdravstvenih storitev zaradi dopustov in potovanja še dodatno omejena. Prav zato, poudarja, »je pomembo, da nekaj osnovnih ukrepov spoznamo že prej«. Opisal je še zanimivo anekdoto bolnice, ki jih je preteklo jesen obiskala zaradi laserskega posega na krčnih žilah. Povedala je, da so bili na morju enkratna družba, bistra voda in okusna hrana. Vse, kar je tam pogrešala, so bile njene kompresijske nogavice.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Živi svoje življenje. Bodi, kar si.

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



by SIGVARIS

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979

Na voljo v določenih lekarnah in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

Pljučnica je še vedno nevarna bolezen



Katarina Osolnik, dr. med., specialistka interne medicine in pneumologije

Pljučnica je akutna bolezen, ki jo skoraj v polovici primerov povzroči bakterija pnevmokok, to je bakterija streptokok pnevmonije. V skupini pljučnic domačega okolja se lahko pojavljajo tudi atipične pljučnice, med katerimi je največ z mikoplazmo povzročene, manj z legionelo povzročene pljučnice, slednje imajo težko klinično sliko, vendar so k sreči redke. Pljučnica domačega okolja (imejemo jo tudi zunajbolnišnična pljučnica) je pogosta bolezen. Je akutna okužba pljuč, ki nastane pri človeku z normalnim imunskim odzivom v okolju zunaj bolnišnice, torej v bivalnem ali delovnem okolju.

Avtorica: **Maja korošak**

Pogovarjali smo se s **Katarino Osolnik, dr. med., specialistko interne medicine in pneumologije** s Klinike Golnik. Presenetil nas je podatek, da je zaradi pljučnice letno v Sloveniji več kot 6000 ljudi sprejetih v bolnišnice. Pri tem je pomembno vedeti, da so sprejeti le tisti bolniki, ki imajo najtežjo klinično sliko, potrebujejo kisik ali so kako drugače nestabilni ali potrebujejo antibiotik parenteralno (v žilo).

Večina pljučnic pa se seveda pozdravi doma, je povedala naša sogovornica. »Pri hospitaliziranih bolnikih, torej bolnikih s težjim

potekom, prevladujejo starejši od 65 let in tisti, ki imajo spremljajoče bolezni. To so na primer: sladkorna bolezen, visok krvni tlak, kardiovaskularne bolezni (ishemična bolezen srca, stanja po možganskih kapeh), ali pa katere od malignih bolezni, ki same po sebi povzročijo slabšo imunsko odpornost bolnikov ali pa na imunski sistem vplivajo zdravila, s katerimi jih zdravimo. Pomembna skupina bolnikov so še bolniki s kroničnimi pljučnimi boleznimi, kot so: kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), astma, bronhiektazije, intersticijske pljučne bolezni. Pri teh bolnikih lahko pričakujemo težji potek pljučnice in počasnejše zdravljenje.«

Dr. Osolnik je opozorila na dejstvo, da bakterijske pljučnice pogosto sledijo predhodnim virusnim okužbam. »Pri tem prednjači virus gripe: ko bolniki že prebolijo gripo, večkrat zbolijo tudi za bakterijsko okužbo, največkrat je to okužba s pnevmokokom, saj jim gripa zmanjša imunsko odpornost. Tudi v teh primerih obstaja tveganje za težji potek pljučnice,« je dejala in dodala, da so bile virusne pljučnice pri odraslih do pojava covid-19 izjemno redke. Ob epidemiji covid-19 pa so se v velikem številu pojavljale še bakterijske superinfekcije.

Simptomi pljučnice

Bolnik, ki akutno zboli za pljučnico, lahko kašlja, ima visoko temperaturo, se slabo počuti, težko diha, pojavi se mrzlica. Klinična slika je včasih zelo podobna gripi in diagnoze brez rentgenske slike, ki je po besedah naše sogovornice zlati standard diagnostike pri tej bolezni, ne morejo potrditi. Bolnika s temi simptomi je nujno potrebno pregledati.

Kadar koli se pojavijo težko dihanje in hude bolečine v prsnem košu, ki se okrepijo ob globokem vdihu, mora bolnik k zdravniku. Prav tako, če zelo visoka temperatura vztraja več dni in se klinično stanje bolnika slabša. Bolniki s spremljajočimi boleznimi, na primer srčnim popuščanjem, težko prenašajo takšno stanje in morajo seveda k zdravniku prej.

Diagnostika in zdravljenje

Zdravnik bolnika najprej pregleda, nato ga napoti v laboratorij, kjer pregledajo parametre, ki so nujni za postavitev diagnoze bakterijske okužbe. Pričakuje se visok C-reaktivni protein, levkocitoza. Najpomembnejša pa je, kot že rečeno, rentgenska slika.

Kako se zdravi? »Pljučnica, pri kateri klinična slika ni težka, se zdravi z antibiotiki, ki jih bolnik jemlje pet do sedem dni v tabletah doma. Kadar gre za sum na bakterijsko pljučnico (pnevmokok), je prva terapija izbora penicilin, razen pri bolnikih, ki so alergični na ta antibiotik. Priporoča se počitek in zadostno uživanje tekočin.«

Kdaj pa je bolnik sprejet v bolnišnico? »Ko bolnik ne more zaužiti antibiotika v tabletah ali potrebuje kisik ali je kakor koli nestabilen, potrebuje sprejem v bolnišnico. V bolnišnici se lahko zdravi na navadnem ali na intenzivnem oddelku. Na intenzivnem oddelku se zdravijo bolniki s pljučnico, pri katerih je ugotovljeno ogrožajoče stanje: to je lahko okužba krvi ali sepsa. Pri bolnikih na navadnih oddelkih je prav tako pomembno spremljanje vitalnih funkcij in ob terapiji z antibiotikom ti bolniki prejmejo tudi podporne ukrepe: prejemajo kisik, dovolj tekočine, lahko z infuzijo, spremlja se krvni tlak, frekvenca dihanja in srca, telesna temperatura ter saturacija s kisikom,« pojasnjuje ukrepe zdravljenja Osolnik in nadaljuje, da zdravljenje traja različno dolgo. »Običajno se že v 48 urah pokaže učinek antibiotika, ob tem pade temperatura, bolnik potrebuje manj dodanega kisika, antibiotik lahko dobi v tabletah. Po tem, ko en dan ne potrebuje več kisika, je običajno odpuščen v domačo oskrbo. Rentgenska slika pa se lahko normalizira šele po tednu ali dveh.« Pri vseh kadicah obvezno naredijo kontrolno rentgensko sliko, da ugotovijo, ali je pljučnica v celoti pozdravljena. »Pri kadicah je namreč pljučnica lahko prvi znak še ne prepoznanega tumorja. Največji dejavnik tveganja, da nekdo zboli za pljučnico, je prav kajenje,« še doda Osolnik.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Po 65. letu

S starostjo imunska odpornost pada, bolniki imajo več spremljajočih bolezni in so tudi zato bolj ogroženi. Osolnik zelo poudari pomen preventivnega cepljenja pri kronič-

nih bolnikih in starejših, tako proti gripi kot tudi pnevmokoku. »Ljudi je treba ozaveščati, da je pljučnica še vedno nevarna bolezen; smrtni izid ni izključen, saj je smrtnost pri hospitaliziranih z najtežjo obliko pljučnice še

vedno med 10 in 20%. Seveda gre za starejše ljudi s pridruženimi boleznimi. Bolezen pa ima lahko slab izid tudi pri mlajših, če se zdravljenje začne prepozno,« zaključuje Osolnik.

Vrste pljučnic**Pnevmokokna pljučnica**

Začne se kot virusna okužba zgornjih dihal (prehlad, vnetje žrela, gripa). Najprej se pojavita drgetanje in mrzlica, potem še vročina, produktiven kašelj, težko dihanje in bolečina med dihanjem v prsih. Prav tako so pogosti slabost, bruhanje, utrujenost in bolečine v mišicah. Na voljo je cepivo, ki do 70 % ljudi obvaruje pred hudimi pnevmokoknimi okužbami

Stafilokokna pljučnica

Staphylococcus aureus povzroči manj kot 2 % pljučnic zunaj bolnišnic in kar 10–15 % bolnišničnih pljučnic. Razvije se pri zelo mladih ljudeh, zelo starih ljudeh in pri ljudeh, ki so oslabei zaradi drugih bolezni, in pri alkoholikih. Umrljivost je 15- do 40-odstotna. Simptomi stafilokokne pljučnice so mrzlica, povišana telesna temperatura, abscesi v pljučih.

Legionarska bolezen

Povzročajo jo bakterija *Legionella pneumophila* in druge vrste legionel. Pogostejša je v poznem poletju in zgodnji jeseni. Najpogosteje se pojavi v srednjih letih in med starejšimi. Bolj ogroženi so kadilci, alkoholi in ljudje, ki jemljejo kortikosteroide. Simptomi se pojavijo drugi do deseti dan po okužbi: utrujenost, vročina, glavobol, bolečine v mišicah, suh kašelj (kasneje postane produktiven).

Virusna pljučnica

Virusno pljučnico lahko povzroči več virusov: respiratorni sincicijski virusi, adenovirusi, virusi parainfluence in virusi influence. Večine virusnih pljučnic ne zdravijo z zdravili, hude virusne pljučnice pa je mogoče zdraviti s protivirusnimi zdravili.

Aspiracijska pljučnica

Povzročijo jo drobni delci, ki zaidejo v pljuča, če se ne odstranijo. Takšna pljučnica posebej ogroža ljudi, ki so oslabei, opiti, pod vplivom zdravil ali mamil ali nezavestni zaradi anestezije ali bolezni.

Atipična pljučnica

Atipična pljučnica se pojavlja poleti in ji zato nekateri pravijo tudi poletna pljučnica. Začne se lahko zelo potuhnjeno, z nekoliko povišano temperaturo in celo brez kašlja. Zdravnik je ne odkrije s poslušanjem pljuč, odkrije se z rentgenskim slikanjem. Od laboratorijskih znakov je pomembna zvišana sedimentacija rdečih krvničk (SR), C-reaktivni protein (CRP) in zvišano število levkocitov (belih krvničk). Zdravljenje je zahtevno, ker običajni antibiotiki ne zaležejo. Najbolje je, da zdravljenje vodi specialist za pljučne bolezni. Rehabilitacija traja od dva do tri tedne.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



Naj bo simpleX...

aminoplus
simplex
s 3g L-lizina

Prehransko dopolnilo z aminokislino L-lizin in močno kombinacijo vitaminov in mineralov. Z dodanima rastlinskima izvlečkoma ter sladilom.

- ▶ Za podporo koži in sluznici (npr. ustni).
- ▶ Za imunski sistem.
- ▶ Za zaščito in delitev celic.

Biotin in riboflavin prispevata k ohranjanju zdrave kože in sluznice. Vitamin C in cink imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamin E in selen imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Cink, folat in vitamin D imajo vlogo pri delitvi celic.

STADA Kyberg::vital

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, Ljubljana | www.stada.si

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

Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih



Miha Bobič, dr. dent. med., spec. ortodont,
Nina Bitenc, ustna higieničarka



Bakterije zmeraj bežijo pred zobno ščetko

»V ustni votlini imamo polno najrazličnejših mikrobov, skupaj jih je več kot sto milijonov, ki tvorijo ustni mikrobiom. Mikrobi so prisotni povsod v ustih: v slini, na nebu, jeziku, zobeh, dlesnih, na notranji strani ustnic... Veliko bakterij v ustih ni škodljivih, nekatere pa imajo sposobnost, da se ob mešanju s hrano, slino in mrtvimi celicami prilepijo na zobno površino. Ta proces se odvija nenehno, najpogosteje pa se obloge kopičijo na stiku zoba in dlesni oz. površinah, težje dostopnih za čiščenje. Največ zobnih oblog najdemo na zadnji strani spodnjih enic«, razlaga **Miha Bobič**, saj ležijo tik ob izvodu žlez slinavk. Takšnim mehkim zobnim oblogam pravimo plak. Zobna obloga ali zobni plak je nekakšen biofilm na površini zoba. Če se mehke zobne obloge v določenem času ne odstranijo, začnejo mineralizirati. To pomeni, da nase vežejo minerale iz sline, najpogosteje gre za kalcijeve in fosfatne soli. Bakterije se na tak način zaščitijo pred zunanjimi vplivi, tudi pred zobno ščetko. Tudi potem ko smo si zobe že očistili, razlaga Miha Bobič, saj so bakterije v slini na delu tudi ponoči.

Zobne obloge nastajajo neprestano

Že če »samo« tri dni ne ščetkamo zob, bodo mehke zobne obloge otrdele v zobni kamen, ki ga sami ne bomo več mogli odstraniti. Več zobnega kamna se tvori pri kadilcih in ljudeh, ki zobe preprosto slabo očistijo. Trde zobne obloge onemogočajo dobro čiščenje zob, zato se dodatno kopičijo mehke obloge in ustvari se okolje za razrast bakterij, ki na daljši rok povzročajo ne le vnetja dlesni, ampak tudi paro-

dontalno bolezen. Zobne obloge vsebujejo mnogo kariogenih bakterij, ki proizvajajo kislino in raztapljajo zob (posledica je karies). Kadar vnetje napreduje v parodontalno bolezen, nastane med zobom in dlesnijo t. i. žep, kjer se prav tako nabirajo mehke in trde zobne obloge, in če ne ukrepamo pravočasno, pride do propadanja kostnine, kar lahko vodi v majavost in predčasno izgubo zob. Takšen zobni kamen je nevaren, saj nastaja pod dlesnijo in je skrit, zato ga lahko odkrijemo le s sondiranjem, na rentgenskem posnetku pa se bo videla prizadeta kostnina. Zato je tako pomembno vzdrževanje dobre ustne higiene, enkrat do dvakrat letno pa tudi čiščenje zobnega kamna.

Zlato pravilo – dvakrat na dan

Vsak zob ima pet ploskev, in čeprav navzven čisti, so lahko zobne polni oblog v prostorih, ki jih z običajnim ščetkanjem ne moremo doseči, to je v medzobnih prostorih. Prav tako obloge najdemo ob poškodovanih plombah, ortodontskih pripomočkih, protezah. Zobe je treba čistiti vsak dan vsaj dvakrat. Priporoča se bolj mehka zobna ščetka, zmerni pritisk in pravilna tehnika ščetkanja. Osnovno pravilo je, da se umiva od rdečega k belemu, tj. iz smeri dlesni proti zobu, vsak zob posebej. Zelo pomembno pa je tudi čiščenje medzobnih prostorov z medzobnimi ščetkami ali z zobno nitko, saj tam dostikrat zastaja hrana in se kopičijo zobne obloge, kar lahko privede do nastanka kariesa ali vnetja dlesni in obzobnih tkiv.

Od prvega zobka dalje

Mnogi starši menijo, da za mlečne zobe ni treba tako natančno skrbeti kot za stalne in jih ni treba popravljati, saj bodo kmalu izpadli. Toda to ne drži. Miha Bobič poudarja, da je higieno treba začeti izvajati takoj, ko izraše prvi mlečni zob, saj slaba higiena vodi v nastanek zobnega kariesa. Ko imamo enkrat v ustih kariogene bakterije, postanejo del ustne flore in se jih bomo težko znebili tudi ob stalnih zobeh.

Otrokom morajo v povprečju kar do desetega leta starosti pomagati starši oz. šola pravilne tehnike čiščenja zob, ki jo v zdravstvenih domovih zgledno izvajajo že skoraj 40

Če bi vam rekli, da so vaši zobje videti kot notranja stran akvarija ali vaze po nekaj dneh, morda ne bi verjeli. A primerjava je žal točna, saj tudi v ustih enako kot v stoječih vodah živijo bakterije, ki že v nekaj dneh ustvarijo svoj »dom« – lepljivo snov, ki jo imenujemo biofilm. Gre za sprva mehke, nato pa trde zobne obloge, ki jih sami ne moremo več odstraniti in povzročijo vnetne procese v ustih. Dve tretjini odrasle populacije se vsaj enkrat srečata z vnetimi dlesnimi, ki lahko vodijo v parodontalno bolezen in dokončno izgubo zob, zato je vsakodnevna ustna higiena doma še vedno zlato pravilo preventive naših zob.

Pripravila: **Petra Bauman** v sodelovanju z **Mihom Bobičem, dr. dent. med., spec. ortodontom**, in **Nino Bitenc, ustno higieničarko**



ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA

dr. dent. med. Cocić

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

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

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

let. To pomeni, da starši otroke pripeljejo v za to namenjen preventivni kabinet, kjer se oboji učijo pravilnega ščetkanja in nitkanja, otroci pa zelo veliko pridobijo tudi, če opazujejo starše. Dokazano je namreč, da otrok do približno petega leta starosti sam očisti le 28 % ploskev zob.

Ko zakrvavijo dlesni

Krvavenje dlesni, ki mu po navadi nameenjamo premalo pozornosti, ni nedolžno. Nina Bitenc razlaga, da gre za vnetje, gingivitis, na katerega nas najprej opozorijo rdeče, nabrekli in na dotik občutljive dlesni, ki pri ščetkanju zakrvavijo. Če ob teh znakih ne ukrepamo, nas zelo verjetno čaka parodontoz, ki je težja oblika vnetja obzobnih tkiv in posledično izguba zobovja. Vnetje dlesni torej povzročajo bakterije v zobnih oblogah, zaradi strupov, ki jih izločajo, in zaradi odgovora imunskega sistema organizma pa pride do vnetja in propada obzobnih tkiv.

Odstranjevanje zobnega kamna je naloga ustnega higienika

Trdega zobnega kamna si sami s ščetkanjem ne moremo več odstraniti, zato je potreben obisk ustnega higienika. Zobozdravnik je oseba, ki pomaga pri skrbi za zdrave zobe, jih popravlja in zdravi različna bolezenska stanja v ustni votlini, ustni higienik pa je del zobozdravstvenega tima, ki opravlja profesionalno čiščenje ustne votline. Specializiran je za profesionalno in nežno odstranjevanje mehkih in trdih zobnih oblog (zobni kamen) in hkrati za nego zob ter obzobnih tkiv (dlesni). S tem preprečuje razvoj kariesa in boleznih obzobnih tkiv (parodontalne bolezni).

Odstranjevanje zobnega kamna je preprosto, 45-minutni poseg s posebnim ultrazvočnim instrumentom, načeloma ni boleč, lahko pa je neprijeten. Globoki zobni kamen iz žepkov se odstrani s posebnimi ročnimi instrumenti ali parodontalnimi kiretami v lokalni anesteziji. Morebitna zabarvanja od kave, čaja in cigaret se očistijo še s posebnim peskalnikom, na koncu pa zobe spolirajo s polirno pasto. Sami lahko preverjamo natančnost higijene s posebnimi tabletkami ali tekočino, ki zabarva zobne obloge. Tako lahko opazimo predele, kjer smo bolj površni in smo nanje ob umivanju zob bolj pozorni. Če ustni higienik opazi znake bolezni dlesni, vas bo napotil k parodontologu.

Ustna higieničarka **Nina Bitenc** razlaga, da je ljudem najtežje očistiti vdolbine na griznih površinah, medzobne prostore, nagnjene zobe ter predele med zobom in dlesnijo. Ustni higienik nas med drugim nauči pravilne skrbi za zobe in obzobna tkiva.

Kaj vse počne ustni higienik?

Marsikdo si sploh ne predstavlja, kako je videti delo ustnega higienika. Ta opravlja vrsto nalog, med drugimi:

- motivacija in pouk o pravilni ustni higieni,
- pomoč pri izbiri higienskih pripomočkov,
- čiščenje trdih in mehkih zobnih oblog,

- peskanje in poliranje zobnih površin,
- merjenje globin obzobnih žepov,
- razkuževanje obzobnih žepov z uporabo laserja,
- luščenje in glajenje korenin,
- tesno sodelovanje s specialistom parodontologom pri zdravljenju parodontalne bolezni,
- preventivno flourira zobe.


Redni obiski ustnega higienika bistveno vplivajo na dolgo življenjsko dobo zob, posebej pomembni so pri skrbi za protetične nadomestke, kjer je ustna higiena lahko otežena.

Pomembno:

- Odstranjevanje zobnega kamna je v Sloveniji za odraslo populacijo samoplačniška storitev, ki je ZZSZ ne krije.
- Slina ima moč vzpostaviti zdravo kislinsko-bazično ravnovesje oz. pH-vrednost 5,5. Kislinske spremembe se namreč pojavijo samo takrat, ko pH začne padati pod to mejo. A vsaka slina »ni dobra«. Dobra za optimalni pH v ustih je le slina, ki vsebuje dovolj kalcijevih in fosforjevih mineralov. Ti omogočijo ponovno mineralizacijo zob, najdemo pa jih v mlečnih izdelkih, od koder se izplavijo v slino. Zato Francozi po vsakem obroku jedo sir. Pomagajo tudi žvečilni gumiji brez sladkorja.
- Čeprav vrstna sestava in delovanje mikrobnih biofilmov v ustih vplivata na prognozo dveh znanih bolezni, kariesa in parodontalne bolezni, lahko pripisujemo njune vplive tudi na razvoj drugih bolezni, kot so artritis, kardiovaskularne bolezni ter rast in razvoja ploda.

Vloga sline

Slino izločajo tri velike parne žleze slinavke; pH sline je približno nevtralen oz. niha med 5 in 7, odvisno od količine sline. Slina se pospešeno tvori ob različnih stimulusih, na primer z draženjem okušalnih brbončic v ustih med jedjo, ob žvečenju, ob misli na hrano itd. Dnevna količina izločene sline je okoli 0,5 l, lahko pa tudi do 1,5 l, če je stimulirana. Slina zmanjšuje nastanek kariesa, ker pomaga pri ponovni mineralizaciji zob. Je vir pomembnih ionov, ki se vgrajujejo v sklenino in delujejo zaščitno. Slina ima sposobnost pufr, kar pomeni, da nevtralizira kislino okolje, ki je nastalo iz ostankov hrane. Vsebuje vse minerale, ki so sestavni del zobne sklenine. To daje slini lastnost, da lahko obnavlja zobno sklenino. Po obroku slina spiraa ostanke hrane iz zob, nekaj hrane pa se na zobe vseeno prilepi. Za zobe so škodljive tiste bakterije, ki so prilepljene na zobe v obliki biofilma, kjer tvorijo zobno oblogo. Takšne bakterije pa lahko odstrani le zobna ščetka, ne slina, kot tudi ne ustna voda ali ustna prha.




+ Izdelano v Švici

PerioTabs®

V 10 dneh pomaga zmanjšati:

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

Edinstvena
PATENTIRANA
SESTAVA



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

V lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih specializiranih prodajalnah

www.periotabs.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Imate bolečine v hrbtenici?

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

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

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

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

Simptomatska terapija ne pomaga

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

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

Razlika v tlaku dela čudeže

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

Večletne težave so bile premagane

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

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

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

Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

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

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

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

✦ Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.

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

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedske operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

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!



PRILOGA: GIBALA

Ortopedske težave

Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu, s katero so ocenjevali zdravstveno stanje prebivalcev, je pred časom pokazala, da bolečine v križu in okvare hrbta težijo kar 59,9 % Slovencev, kar je precej več od evropskega povprečja, ki je 44,9 %. Podatki so v nasprotju s preostalimi Evropejci v slovenski populaciji razkrili tudi višjo pojavnost bolečin v vratu. Težave mišično-skeletnega sistema so naraščajoč javnozdravstveni problem, številne pa nastanejo tudi kot posledica delovnih razmer – ne le dvigovanja težkega bremena, temveč predvsem sedečega načina življenja in neprimerne drže.

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Delo ima pomemben vpliv na človeka in njegovo telo. Dolgotrajne statične (dolgotrajna staja, sedenje ali druge prisilne

drže) ali dinamične obremenitve (npr. dvigovanje ali premeščanje bremen, ponavljajoči gibi) na delovnem mestu lahko privedejo do raznih težav z gibalni, ki jim lahko rečemo kostno-mišična obolenja. Pri delovni populaciji je najpogostejše kostno-mišično obolenje bolečina v križu, saj jo glede na podatke v literaturi vsaj enkrat v življenju občuti do 80 % populacije. Študije kažejo na povezavo med bolečino v križu in obremenitvami na delovnem mestu, kot so: ročno premeščanje težjih bremen, pogosti ponavljajoči se gibi, prisilna drža, dolgotrajno sedenje in izpostavljenost vibracijam,« pojasnjuje **Petra Cestnik Čokl, dr. med., specialistka medicine dela, prometa in športa**, ter v nadaljevanju pojasni, da so poleg bolečin v križu pogoste tudi bolečine v vratni hrbtenici, degenerativne bolezni medvretenčnih ploščic, obrabe sklepov, bolečine v mišicah, vnetja kitnih ovojnic, burzitis (vnetje sluzničnih vrečk) in epikondilitisi (npr. teniški komolec).

Dolgotrajno sedenje in nepravilna drža povečata tveganje za bolečino

Dandanes velik del dneva presedimo, bodisi na delovnem mestu ali doma. Povprečen človek naj bi na dan presedel kar 12 ur, torej polovico dneva. A sedeči življenjski slog je dandanes eden poglavitnih vzrokov za umrljivost, nepravilna drža, zakrčenost in drugi dejavniki pa pripomorejo k nastanku številnih mišično-skeletnih težav. »Sedeče delo oz. dolgotrajno sedenje je dejavnik tveganja za kar nekaj zdravstvenih težav, kot so na primer kardiovaskularne težave in sladkorna bolezen, med njimi pa, vsaj glede na podatke bolniške odsotnosti izstopajo kostno-mišična obolenja, kot so bolečine v križu, vratu in ramenskem obroču. Povezava med sedenjem in bolečino v hrbtu je v strokovni literaturi večkrat preiskovana. Raziskave kažejo, da naj bi dolgotrajno sedenje brez prekinitev in slaba drža pri sedenju povečevala tveganje za bolečino. Poleg tega

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

na bolečino negativno vplivajo tudi psihosocialni dejavniki, kot sta stres in nezadovoljstvo na delovnem mestu,« pojasnjuje sogovornica z Zavoda za varstvo pri delu (ZVD).

Poglavitna težava: bolečine v hrbtu

Kar štirje od petih ljudi naj bi vsaj občasno čutili bolečino v hrbtu, po podatkih Evropske fundacije za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer pa so prav bolečine v hrbtu poglavitna zdravstvena težava, ki jo v povezavi z delom omenjajo zaposleni širom EU. Sledijo bolečine v mišicah, stres, utrujenost, glavoboli in razdražljivost. Hrbtenica predstavlja steber našega telesa, sestavlja pa jo 32 ali 33 med seboj povezanih vretenc (od tega 24 gibljivo povezanih). Posamezna vretenca so med seboj povezana prek sklepnih odraščkov, ki so ploski in slabše gibljivi, zaradi česar niso zmožni prenašati velikih obremenitev. Telesa vretenc povezujejo hrustančne medvretenčne ploščice, ki pri visokih obremenitvah najbolj »trpijo«. Ne le da hrbtenica vse življenje nosi precejšno težo našega telesa, pogosto je namreč izpostavljena še dodatnim obremenitvam. Zaradi naše pokončne drže je najbolj obremenjen ledveni del hrbtenice, saj se mora ta, da lahko pokončno hodimo, upogniti naprej. Eden izmed dejavnikov tveganja za poškodbe in posledičen pojav bolečin je nepravilno dvigovanje težkih bremen. Zaradi neugodne lege vretenc lahko pride do natezanja vezi med njimi, pa tudi do poškodb medvretenčnih ploščic in natrganih mišic. Če nismo pozorni, bremena dvigujemo sključeni, s tem pa močno obremenimo sam hrbet. Pravilno dvigovanje bremen največji del obremenitve prenaša na nožne mišice, ki so najmočnejše v telesu – tako breme dvigujemo čim bolj vzravnani, s tem pa skrbimo za zdravje svoje hrbtenice. A dvigovanje bremena še zdaleč ni edini dejavnik za pojav bolečin v hrbtu, težave s hrbtenico si lahko nakoplujemo tudi ob navidezno povsem nedolžnem početju. Zadostuje že, da dan za dnem presedimo v istem položaju za pisarniško mizo, računalnikom. Zakrčen položaj pred računalniškim zaslonom namreč vpliva tako na hrbtne mišice, kot na vrat in hrbtenico. Pogosto smo pri tem še nekoliko zgrbljeni, kar vse skupaj le še poslabša. Tudi če bi sedeli pokončno, tako da naslon pravilno podpira hrbet, dolgotrajno sedenje ni priporočljivo.

Bolečine v vratu

Nič manj pogoste niso bolečine v vratnem delu hrbtenice. Dvanajst mišic v tem predelu telesa nosi našo relativno težko glavo, pogo-

sto pa so omenjene mišice bodisi zakrčene ali preobremenjene in posledično oslabiljene. Sploh če opravljate poklice, ob katerih je glava usmerjena navzdol (branje, prebiranje papirjev, poročil na delovni mizi), k temu pa pripomore tudi strmenje v računalnik, postavljen prenizko (glede na raven vaših oči). V teh primerih se mišice v vratu začno postopoma krajšati in povešati, kar privede do bolečin v predelu vratu. Te so lahko tudi posledica obrabnih sprememb medvretenčnih ploščic in fasetnih sklepov. Tako imenovana cervikalna spondiloza je izraz za s staranjem povezano obrabo medvretenčnih ploščic vratnega dela hrbtenice – po nekaterih podatkih prizadene več kot 85 % prebivalstva nad 60. letom starosti. Obraba, ki prizadene hrbtenične diske v vratu, je pogostejša pri pisarniških delavcih.

Bolečine v križu

Vas boli križ ali pa vas vsake toliko časa uščipne v križu? Bolečine v križu (vsaj enkrat v življenju) pestijo kar 80 % prebivalstva. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje pa so prav tovrstne bolečine oz. bolečine v hrbtu najpogostejši razlog za bolniško odsotnost, pa tudi za prezgodnje invalidsko upokojevanje. Bolečine v križu se najpogosteje pojavljajo med 35. in 55. letom starosti, saj zavoljo narave poklica velika večina ljudi dneve presedi in se zaradi pomanjkanja časa premalo giba. Seveda se bolečine v križu pogosto pojavljajo tudi v starosti, pogostejše pa so pri osebah s prekomerno telesno težo in nosečnicah. Pogosto so posledica nepravilnega oz. nenadzorovanega giba, razlog za nastanek težav pa velja poiskati v nepravilni drži in dolgotrajnem sedenju v nepravilnem položaju. Med pogoste vzroke za pojav bolečin v križu sodijo tudi dvigovanje bremen, pripogibanje in prisilna drža. Pogosto z obiskom zdravnika odlašamo, a ko je bolečina prisotna tudi v mirovanju, nas zbuja iz spanja ali pa nam onemogoča normalne dnevne dejavnosti in obveznosti, nujno poiščite zdravniško pomoč. Težave lahko odpravimo že sami, k temu pa bistveno pripomore tudi počitek, a ne (pre)dolgotrajen, saj naša hrbtenica ni ustvarjena za ležanje, ob tem namreč mišice oslabilijo, istočasno tudi kosti. Pomagamo si lahko z vajami za razgibanje ali umirjenimi dejavnostmi – sprehodi, joga itd.

Bolečine v ramah, v zatilju, med lopaticami

Eden najpogostejših vzrokov za pojav bolečin v predelu zatilja, v ramah ali med lopaticami je prisilna drža. Temu sledijo ponavljajoči se gibi. Prav zato so najbolj na udaru poklici, ki veliko časa preživijo v sedečem položaju, z delom za računalnikom. Sem sodijo trgovke za blagajno, telefonisti, tudi delavci v proizvodnji, kjer so ponavljajoči se gibi stalnica. V to skupino sodijo tudi kirurgi in zobozdravniki ter medicinske sestre.

Sindrom zapestnega prehoda

Ena izmed težav, ki jo povzročata pisarniško delo, pa tudi preobremenjenost zapestja pri drugih poklicih je sindrom zapestnega prehoda – karpalnega kanala. Pri tem ne gre za kostno-mišično obolenje, temveč za utesnitev živčevja. »Sindrom karpalnega kanala, ki se kaže z občutkom mravljinčenja in lahko tudi bolečino v roki, pravzaprav ni kostno-mišično obolenje, saj gre za utesnitev (medianega) živca v predelu zapestja. Povezujejo ga s pogostimi ponavljajočimi se gibi zapestja in delom z vibrirajočim orodjem,« pojasni dr. Cestnik Čokl. Omenjeni sindrom, ki je vzrok preobremenjenosti zapestja, pa je pogost tudi pri šoferjih, frizerjih, računalničarjih itd. Torej pri poklicih, kjer gre za dlje časa trajajoče ponavljajoče se gibe. Eden prvih sindromov, ki opominjajo na pojav sindroma, je blago mravljinčenje v dlani, lahko se pojavita tudi otrplost ali otrdelost v predelu, ki ga mediani živec oskrbuje. Znaki so sprva prisotni ob obremenitvi, kasneje tudi ponoči. Po določenem času se pojavi tudi bolečina.

Teniški komolec

Niso pa le sedeči poklici tisti, ki povzročajo skeletno-mišične težave. Čeprav pojem teniški komolec namiguje na športne posledice, je pogosto prisoten zlasti pri poklicih, kot so mizarji, zidarji, bobnarji in krojači. Prav tako lahko do pojava omenjene težave pride tudi pri športih, kot so tenis, skvoš in badminton, tudi zaradi nepravilne tehnike udarca in nepravilne opreme. Teniški komolec je posledica preobremenjenosti zgornje okončice, pri čemer pride do vnetja v področju narastišča mišic iztegovalk zapestja (in posledično bolečine v komolcu) – bolečine se pojavijo na zunanji strani, predvsem ob upogibu zapestja.

In kaj lahko storimo sami?

»Na prvem mestu je pomembno preveriti, da je delovno mesto ergonomsko urejeno (primeren ergonomski stol, ustrezna višina mize, ustrezna višina zaslon ipd.). Zelo je pomembno tudi, da sedenje ni preveč dolgotrajno – to pomeni, da sedenje vsaj vsako uro prekinemo tako, da vstanemo in se malo razhodimo (tu pride prav organizacija dela tako, da je npr. fotokopirni stroj v drugem prostoru ali da lahko zaposleni med telefoniranjem hodi, stoječi sestanki ipd.). Naslednja stvar so krajši aktivni odmori med delovnim časom – to pomeni raztegotvanje in razgibanje ramenskega obroča in hrbta z vajami za moč – lahko kar za mizo. Nazadnje naj omenim, kako pomembno je, kako zaposleni preživlja svoj prosti čas. Torej, da svojega prostega časa ne preživlja sede, temveč ga izkoristi za dejavno preživljanje prostega časa,« svetuje sogovornica in ob tem priporoča vsaj dvakrat tedensko izvajanje vaj za moč, za krepitev mišic trebušnega steznika, ki omogočajo pravilno sedenje/držo tudi v službi.

Vsebinska

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 24,00 €
04/51 55 880



ABC

- A** Poškodbe kolena so pogost razlog za obisk urgentnega centra.
- B** Osteoartroza sodi med najpogostejše težave sklepov, bolj kot moški so ji podvržene ženske.
- C** Redna telesna vadba pomaga pri prehranjevanju hrustanca.

Poskrbite za svoja kolena!



Matevž Kuhta, dr. med., spec. ortopedске kirurgije

Pogosto se pomena zdravega skeletnega sistema niti ne zavedamo, vse dokler nas telo na težave ne začne opozarjati z bolečino. Seveda ni vsaka bolečina znak za alarm, a prav lahko se zgodi, da nas začno težave s sklepi in kostmi ovirati pri vsakodnevni obveznostih ter dejavnostih. Najpogostejše poškodbe so povezane s kolenom, po pogostosti so takoj za poškodbo glave, vratu ter zgornjih okončin.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Za sposobnost gibanja se lahko zahvalimo sklepom. Posamezen sklep sestavljata dve oz. več sosednjih kosti, prekriva pa ga

sklepni hrustanec, ki omogoča, da kosti ob gibanju gladko drsijo in se ne poškodujejo. Sklep obdaja sklepna ovojnica, v sklopu katere je sklepna tekočina – mazivo. Prav vse strukture sklepa so ključne za gladko in nemoteno gibanje sklepnih površin. Dobro delovanje sklepov je bistveno za naše celostno zdravje, a tega se prepogosto zavemo šele, ko nastopi bolečina. Vzroke za bolečine v sklepih lahko pripišemo različnim dejavnikom, od vnetij do degenerativnih sprememb in genetskih dejavnikov. Kot omenjeno, so najpogostejše prav poškodbe kolena. V ameriški raziskavi iz leta 2019 je prav koleno predstavljalo 7 % vseh obiskov urgentnega centra, takoj za poškodbo glave, vratu in zgornjih okončin. »Obstaja več dejavnikov, ki vplivajo na to, da je koleno najpogosteje poškodovani sklep. Mednje sodijo kompleksna zgradba kolena, zapletena biomehanika in izpostavljenost velikim obremenitvam pri gibanju, predvsem pri športnih dejavnostih,« pojasnjuje **Matevž Kuhta, dr. med., spec. ortopedске kirurgije**, z oddelka za ortopedijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor in nadaljuje s podrobnejšim opisom tega tečajastega sklepa: »Če najprej pogledamo zgradbo kolena, vidimo, da gre za zelo kompleksno zgrajen sklep, sestavljen iz stika med stegnenico in golenico. Dodatno je v patelarni

ligament ‚vstavljena‘ tudi tretja kost – pogačica. Tako nastanejo znotraj kolenskega sklepa kot celote trije sklepni prostori – zunanji del in notranji del oz. kompartment, kjer se stikata stegnenica in golenica, ter tretji patelofemoralni del, kjer se stikata pogačica in stegnenica.« Sklepne površine med stegnenico in golenico niso skladne – medtem ko je sklepna površina golenice dokaj ravna, je sklepna površina stegnenice ukrivljena. Ker so zaradi neskladja površin sile na hrustančne površine kolenskega sklepa velike, sta v sklep med golenico in stegnenico vstavljeni polkrožni hrustančni strukturi – zunanji in notranji meniskus. Meniskusa povečata površino stika in s tem razbremenita hrustančne površine na golenici in stegnenici, hkrati pa delujeta kot blažilnika udarcev in prispevata k stabilnosti sklepa. Stabilnost kolenskega sklepa pa je praktično popolnoma odvisna od ligamentov in vezi.

Vzroki za bolečine v kolenu so različni

Koleno je pogosto izpostavljeno velikim obremenitvam tudi pri športnih dejavnostih. Posledično lahko že majhna nepravilnost, neustrezen gib, preobremenitev povzročijo poškodbo znotraj ali zunaj sklepnih struktur v kolenu. »Za pojav težav v

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Vitalbans

GLUKOZAMIN
600 mg, 180 tablet
ZA HRUSTANEC IN KOSTI

ob nakupu GlukoZamina
vam hladilni gel
Ice Gel PODARIMO



Priporočena cena za 180 tabl.: **19,80 €**

V lekarnah in specializiranih
trgovinah do razprodaje zalog.

Narejeno na Finskem.

Ena tableta vsebuje 600 mg glukoZamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.


Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



✓ **GLUKOZAMIN** 400 mg
✓ **HONDROITIN SULFAT** 400 mg
✓ **MSM** 200 mg
✓ **VITAMIN C** 50 mg



GLUKOZAMIN PLUS
Za hrustanec



www.vitalbans.si
Tel: 01-560 97 90 **Vitalbans**

»Kot omenjeno, so najpogostejše prav poškodbe kolena. V ameriški raziskavi iz leta 2019 je prav koleno predstavljalo 7 % vseh obiskov urgentnega centra, takoj za poškodbo glave, vratu in zgornjih okončin.«

kolenu obstaja več vzrokov. Lahko gre za preobremenitev struktur v sklopu teka, skakanja, v sklopu stopnjevanja dejavnosti ali treninga. Pogosto se bolečina pojavi pod pogačico. Tudi mišično neskladje v moči lahko privede do bolečin ali do večjega tveganja za poškodbo. Težave so lahko posledica biomehanskih neskladij, kot je neustrezna os spodnje okončine, oz. bolje poznano kot noge na X ali na O. Slično so lahko težave posledica nepravilnosti v sosednjih sklepih, npr. plosko stopalo. Pogosto pa so težave povezane s predhodno poškodbo kolena,« pojasni dr. Kuhta in ob tem opozori tudi na bolečine, ki so posledica obrabe kolenskega sklepa. V tem primeru gre za tanjšanje hrustančnih površin, zaradi česar sklepi ne drsijo več gladko po površini drug drugega, v skrajni točki razvoja obrabe pride do drgnjenja kosti ob kost. Proces tanjšanja hrustanca je povezan s staranjem, lahko pa tudi z bolezenskimi stanji.

Hrustanec sestavljajo hrustančne celice, ki izločajo hrustančno medceličnino in skrbijo za njegovo sestavo. »Posebnost hrustanca je, da je to tkivo, ki nima lastnih krvnih žil. To pomeni, da celice, ki skrbijo za sestavo hrustanca, hranilne snovi dobijo s pomočjo prehajanja molekul iz sklepa.

Posledica tega je, da se poškodbe hrustanca izredno težko celijo oz. se sploh ne. Po drugi strani to pomeni tudi, da zmerno gibanje pomaga pri prehajanju hranljivih snovi iz sklepne tekočine do hrustančnih celic in na neki način pomaga ohraniti zdravo hrustančno tkivo,« pojasni sogovornik z UKC Maribor. Zaradi obremenitev kolenskega sklepa se z leti hrustančne površine tanjšajo, saj celicam zaradi težav s prehranjevanjem ne uspe odpraviti vseh obrabnih sprememb. Tako se število hrustančnih celic zmanjša in plast hrustanca stanjša. Proces obrabe na vpliva le na hrustančne celice, temveč tudi na priležno oz. subhondralno kost in na celice, ki izločajo sklepno tekočino.

Osteoartritis – ena najpogostejših težav, ki prizadenejo sklepe

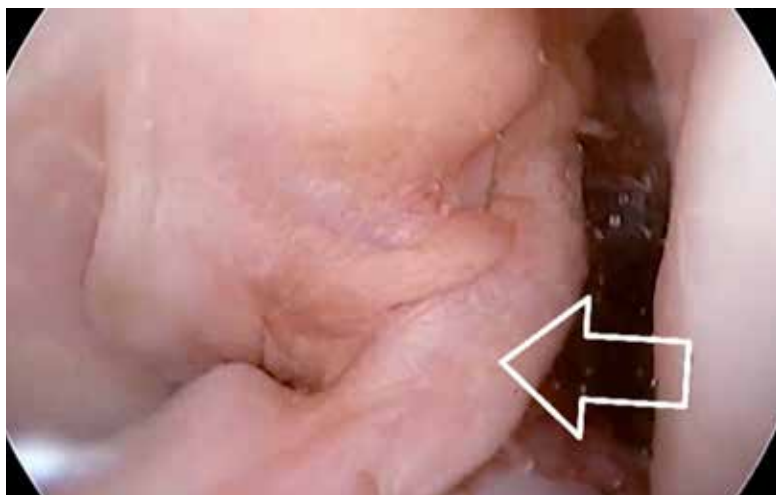
Osteoartritis, degenerativni artritis ali osteoartritoza. Veliko pojmov, ki so oznaka za eno samo kronično bolezensko stanje, za katero je značilna degeneracija sklepnega hrustanca. Gre za enega najstarejših bolezenskih stanj, katerega posledica je postopen razkroj hrustanca in nadaljnja obraba sklepa. Bolezen najpogosteje prizadene kolena, kolke, ramena, pa tudi sklepe na



Zdrav hrustanec je snežno bel, čvrst. Zgoraj ste-Bolnik po artroskopski rekonstrukciji sprednje gnenice, spodaj golenice. Polmesečasta struk-križne vezi tura ob njunem robu je zdrav meniskus

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti



Artoskopski pogled na pretrgano križno vez

prstih rok itd. Osteoartroza sodi med najpogostejše težave sklepov, bolj kot moški pa so ji podvržene ženske (do 45. leta je praviloma pogostejša pri moških, po tej starosti pa pri ženskah). Njena incidenca s staranjem narašča, najvišja je po 70. letu. »Dejavniki so številni, od prej omenjenih biomehanskih nepravilnosti z nepravilno osjo spodnje okončine do genetskih dejavnikov, kar pomeni, da so nekateri posamezniki bolj nagnjeni k obrabam hrustančnih površin kot drugi. Kakor koli, do obrabe lahko večinoma pride le, kadar je sklep preobremenjen, to pa je lahko v sklopu športnih dejavnosti, ponavljajočih se poškodb in preobremenitev. Dejavniki tveganja za hitrejšo obrabo kolenskega sklepa predstavljajo tudi debelost in določena obolenja, kot so npr. revmatska obolenja, protin ...« razloži dr. Kuhta. Ob pojavu osteoartroze se stanjša plast hrustanca, pride pa tudi do spremembe kosti pod njim in sprememb v sklepni ovojnici. Hrustanec postopoma propada in izgubi svojo prožnost, zato se hitreje poškoduje in stanjša. Kost, ki je ne pokriva hrustanec, pri gibanju povzroča bolečino. Sklep oteče in gibanje sklepa postaja vedno bolj omejeno. Na kosti ob hrustancu nastanejo izbokline, imenovane osteofiti, ki še dodatno omejujejo obseg gibanja v sklepu. Spremembe privedejo do bolečin, ki so prisotne predvsem pri gibanju, v mirovanju le poredko. Bolezen napreduje počasi, pri tem pa se izmenjujejo obdobja mirovanj in aktivne faze. Samo zdravljenje je močno odvisno od posameznika, v prvi vrsti je treba opredeliti, kaj povzroča težave in kakšna je narava tegob. »Težave iz predela pod pogačico poskušamo sprva lajšati z ustrežno fizikalno terapijo. Če so vzrok bolečine pretrgani meniskusi, lahko del poškodovanega meniskusa glede na vrsto poka in glede na vrsto težav tudi odstranimo s posegom, ki ga imenujemo artroskopija. Na splošno poskušamo vsaj začetno obrabo zdraviti konservativno, s protibolečinskimi zdravili in ustrežno rehabilitacijo v smislu jačanja moči in stabilnosti sklepa ter vzdrževanja gibljivosti. V določenih primerih lahko svetujemo injekcijo snovi v kolenski sklep. V grobem jih delimo na viskulosuplemente oz. hialuronsko kislino, injekcije trombocite plazme ali matičnih celic in ,klasično' blokado kolena,« o zdravljenju osteoartritisa pove sogovornik in doda, da v skrajnem primeru (ko konservativna terapija odpove) bolniku priporočajo vstavitve popolne ali delne kolenske endoproteze, pri čemer sklepne površine v celoti (ali pa vsaj delno) nadomestijo z umetnim materialom.

In kaj lahko za zdravje sklepov/kosti storimo sami?

Čeprav na pojav osteoartritisa vplivajo tudi genetski dejavniki, lahko z nekaterimi ukrepi za zdravje kosti in sklepov poskrbimo tudi sami. »Lahko skrbimo za zdrav življenjski slog, skrbimo za ustrežno telesno težo in vsakodnevno zmerno telesno dejavnost. Redna telesna vadba pomaga pri prehranjevanju hrustanca, vzdržuje gibljivost sklepa in krepi ob sklepa tkiva. Priporočeni so predvsem hoja, kolesarjenje in plavanje. Smiselno je izogibanje preobremenitvam in dejavnostim, ki škodujejo sklepu; npr. hoja navkreber, vrnitev z gondolo,« pove dr. Kuhta in ob tem opozori tudi na pomen čezmerne telesne teže, ki dodatno obremenjuje kolenske sklepe, zato je to le še razlog več, da poskrbite za lastno zdravje in prevzamete zdrav življenjski slog.

Naj bodo skupni sprehodi spet prijetni!

Prehransko dopnilo **Lyprinol**® za ljudi
in **Antinol**® za živali!



- ✓ **ZA BOLJŠO KVALITETO ŽIVLJENJA**
- ✓ **PRI PROBLEMIH S SKLEPI**
- ✓ **IZJEMNO UČINKOVITO DELOVANJE**
- ✓ **BREZ STRANSKIH UČINKOV**

Nič več težav in omejitev pri skupnih sprehodih
z vašim štirinožnim prijateljem!

Predstavljamo vam izdelka **Lyprinol**® in
Antinol®, inovativno podporo za sklepe, ki
bosta poskrbela za vas in vašega kosmatinca.



Antinol®, izdelan
po isti patentirani
formuli, posebej
prilagojeni živalim.



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Sodobna fizioterapija mišično-skeletnih poškodb in bolečin v kliniki MEDICOFIT

Ali ste vedeli, da je fizioterapija ena izmed najhitreje rastočih vej zdravstva, ki se na podlagi znanstvenih raziskav rehabilitacije poškodb in sprememb življenjskega sloga radikalno spreminja. Verjetno niste vedeli, da fizioterapija predstavlja ključno vejo zdravstva in medicine prihodnosti, saj mišično-skeletne poškodbe že danes postajajo primarni razlog obiska zdravniške oskrbe. Obolenja gibal so pandemija evropske celine za katero javni zdravstveni sistemi nimajo rešitve.

Predstavljamo vam področja klinike Medicofit, ki v Sloveniji razvija sodobno fizioterapijo, ta se od konzervativnega pristopa razlikuje v svoji usmeritvi v povrnitev polne funkcije gibanja pacientu. Fizioterapija Medicofit tako sledi strokovnim smernicam zahodne medicine, kjer kurativno zdravljenje predstavlja le prvo fazo rehabilitacije poškodbe, rehabilitacija funkcije in preventivna kineziologija pa drugo in tretjo fazo rehabilitacije mišično-skeletnih stanj.

Kronične bolečine sklepov in degenerativna stanja hrbtenice so glavna področja klinike Medicofit, ki najpogosteje obravava ortopedska stanja diskus hernija, išias, nespecifične bolečine v križu, artritis in bolečine v vratu.

V kolikor čakate na operativni poseg zaradi artroze kolka, artroze kolena, rekonstrukcije sprednje/zadnje križne vezi, poškodbe meniskusa ali zloma gležnja vam svetujemo zdravljenje v kliniki Medicofit.

V kliniki Medicofit so specialisti za celostno neoperativno zdravljenje stanj kalcinacija v rami, teniški komolec, trn v peti in nenadne nespecifične bolečine sklepov, ki se stopnjujejo in znižajo kvaliteto življenja.

Celostno zdravljenje poškodb in bolečin v kliniki Medicofit

Zdravljenje bolečin v križu in vratu se prične z diagnostičnim pregledom, ki je osnova za pripravo individualnega programa zdravljenja.

Strokovnjaki fizioterapije učinkovito sproščajo prenapete obhrbtenične mišice, povečajo gibljivost v sklepu in zmanjšajo bolečino v križu in vratu, z uporabo manualne terapije, terapije prožilnih točk in sklepne mobilizacije!

Kako pospešijo naravne procese celjenja v telesu, povečajo prekrvavitev, zmanjšajo kalcinat (v rami, peti), pospešijo hitrejše celjenje brazgotin po operaciji in zmanjšajo bolečino? S pomočjo instrumentalne terapije in uporabe najsodobnejših naprav (TE-CAR WINTECARE terapija, Visokoenergijski



SUMMUS laser terapijo, Diamagnetoterapijo PERISO, ESM stolp z globinskimi udarnimi valovi, Visokotonska elektrostimulacija HiTOP).

Specialna fizioterapevtska vadba se izvaja v kombinaciji z manualno terapijo in instrumentalno terapijo. Vadba za mišično moč, gibljivost in propriocepcijo vzpostavi pravilno obremenilno kapaciteto v obolelem sklepu (sposobnost prenašanja obremenitev) in ustrezno razmerje v delovanju mišic (zadostna mišična moč in vzdržljivost). Po zaključeni akutni fizioterapiji se zdravljenje nadaljuje v postakutno kineziologijo, kjer strokovnjaki kineziologije pripravijo specialen kineziološki program vadbe.

Na koncu zdravljenja se pacienti udeležijo postkineziološkega programa, ki preprečuje ponovni pojav starih bolečin in aktivno pripravlja paciente na vsakodnevne obremenitve.

Sodobno fizioterapevtsko zdravljenje

Sodobno zdravljenje je usmerjeno v izvajanje aktivne fizioterapije, kjer je vsak pacient aktivno vključen v proces zdravljenja. Zdravljenje se individualno prilagaja na podlagi napredka in sposobnosti pacienta. Vsak pacient ima 60 minutno individualno obravnavo s strokovnjakom fizioterapije (in kasneje s strokovnjakom kineziologije) in 30 minutno instrumentalno terapijo.

Ali ste vedeli, da se je aktivna fizioterapija za zdravljenje bolečin v križu izkazala za učinkovitejšo metodo zdravljenja, kot izvajanje pasivne, izključno kurativne fizioterapije? Sodobna fizioterapija je usmerjena v povrnitev polne funkcije gibanja ter izgradnjo preventivne moči sklepov, mišic in vezi.

Glavna razlika med aktivno in pasivno fizioterapijo je v usmerjenosti zdravljenja ter normativih za uspešen zaključek rehabilitacije poškodb. Pasivna fizioterapija zdravi iz-

ključno bolečino, aktivna fizioterapija razume, da v kolikor ni povrnjene polne funkcije obstaja 85% verjetnost, da pacient izkusi nove ciklične zagone bolečine ter omejitve. V kliniki Medicofit bolečine in poškodbe zdravijo z dolgoročno učinkovitostjo.

Ker verjamejo v celostno zdravljenje vas vodijo od poškodbe in bolečine do popolnega gibanja brez bolečin in vašemu telesu povrnejo polno moč, gibalno funkcijo in odpornost.



FIZIOTERAPIJA

MEDICOFIT

041 410 360



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ABC

- A** Ob menjavi sklepa se obrabljeni del z ustreznimi vodili izžaga in se nadomesti z ustreznim umetnim delom.
- B** Na stopalu predstavlja najpogostejši poseg popravilo izkrivljenega položaja palca.
- C** Deformacija nožnega palca je pogosto dedno pogojena.



Najpogostejše ortopedske operacije



Nino Mirnik, dr. med., spec. ortopedske kirurgije

Pojem ortopedija sestavljata grški besedi *orthos* (raven) in *paidion* (otrok), saj je bil v 18. stoletju, ob nastanku te veje medicine, poudarek predvsem na odpravi nenormalne ukrivljenosti hrbtenice in ostalih sklepov. Vse do konca 19. stoletja je bila ortopedija bolj ali manj osredotočena na poškodbe in nepravilnosti pri otrocih, postopoma pa se je začela razvijati in širiti tudi na ostala področja.

Sodobna ortopedija se je prilagodila naraščajočim potrebam prebivalstva z razvojem novih, učinkovitejših metod diagnostike in (ne)operativnega zdravljenja bodisi kosti, sklepov, mišic, vezi ali tetiv. Bolečine v mišicah in sklepih, športne poškodbe, poškodbe pri delu, deformacija skeleta, prirojena bolezenska stanja, bolezní skeleta, povezane s staranjem itd. – vzrokov, zaradi katerih ljudje

Športne poškodbe, nepravilna drža, posledice napačnih ponavljajočih se gibov, obraba hrustanca – to je le nekaj vzrokov, zaradi katerih smo primorani poiskati pomoč ortopeda. Ortopedija se kot veja medicine ukvarja z boleznimi in poškodbami gibal. In ker gre za obsežen sistem, je temu primerna tudi raznolikost težav in vzrokov. Bolečine v vratu in ramenih so lahko posledica nepravilnega sedenja na pisarniškem stolu, bolečine v hrbtu pa nepravilnega dvigovanja bremen, a vse skupaj je precej bolj zapleteno, kot se zdi na prvi pogled.

Avtorica: **Nika Arsovski**

PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.

Največja izbira medicinskih pripomočkov v Ljubljani

Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana

www.proloco-medico.si

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedske operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»Skupine ljudi, ki so bolj nagnjene k tveganju za obrabo sklepov, so tiste, ki jih uporabljajo preveč agresivno in posledično pridelajo dosti manjših ali večjih poškodb (profesionalni športniki in težki fizični delavci), in tiste, ki jih ne uporabljajo dovolj (posamezniki, ki večinoma sedijo in se ne gibljejo redno), saj hrustanec za svoje preživetje potrebuje redno gibanje sklepa.«

vsakodnevno iščejo pomoč ortopeda, je nešteto, seveda pa obstajajo dejavniki, ki povečajo tveganje za nastanek z ortopedijo povezanih poškodb. Ena najpogostejših je obraba sklepov. »Skupine ljudi, ki so bolj nagnjene k tveganju za obrabo sklepov, so tiste, ki jih uporabljajo preveč agresivno in posledično pridelajo dosti manjših ali večjih poškodb (profesionalni športniki in težki fizični delavci), in tiste, ki jih ne uporabljajo dovolj (posamezniki, ki večinoma sedijo in se ne gibljejo redno), saj hrustanec za svoje preživetje potrebuje redno gibanje sklepa. Na hitrejšo obrabo kolena pomembno vpliva še čezmerna telesna teža,« pojasni **Nino Mirnik, dr. med., spec. ortopedске kirurgije** iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Kolena

Ni nenavadno, da je precejšen del operativnih posegov vezan na koleno. Kolenski sklep je namreč največji sklep v telesu, ki prenaša težo in obremenitve celotnega telesa. Med najpogostejše kirurške posege tako sodijo s tem povezane težave, od vstavitve kolenske proteze do artroskopije in opera-

cije križnih vezi. Kolenski sklep sestavljajo zgodnji (vezan na stegnenico) in spodnji del (vezan na golenico) ter dve vezivno-hrustančni ploščici – meniskusa. Zamenjava kolenskega sklepa, t. i. kolenska endoproteza, je pogost poseg, v obdobju med letoma 2013 in 2022 so v OB Valdoltra po besedah sogovornika vstavili 9078 kolenskih protez (od tega 1468 parcialnih). Menjava kolenskega sklepa je posledica obrabe kolena – ko je hrustanec že tako stanjšani oz. obrabljen, da ne opravlja več blažilne vloge, se golenica in stegnenica drgneta drugo ob drugo. To oteži gibljivost posameznika in povzroča bolečino ter onemogoča normalno delovanje. V redkih primerih so lahko vzrok za kolensko endoprotezo tudi bolezenska stanja (odmrtnje kosti na stegnenici itd.). »Pred dokončno odločitvijo za menjavo kolenskega sklepa lahko ortoped predlaga prilagoditev telesne dejavnosti, redne vaje, fizioterapijo, uporabo pripomočkov za hojo, jemanje zdravil proti vnetju in bolečini (nesteroidni antirevmatiki) ter infiltracijo zdravil v koleno. Menjava kolenskega sklepa je namenjena ljudem, ki jih njihovo koleno

stalno boli, jih bolečina zbuja tudi ponoči, konservativna terapija ne pomaga več, težko obrabo pa potrdijo tudi diagnostične preiskave,« pojasni dr. Mirnik in v nadaljevanju pojasni podrobnosti posega: »Menjava kolenskega sklepa je lahko menjava celotnega kolena ali delna menjava kolena. Koleno razdelimo na notranji kompartment (notranji del sklepa med stegnenico in golenico), zunanji kompartment (zunanji del sklepa med stegnenico in golenico) in sprednji kompartment (sklep med pogačico in stegnenico). Običajno se menja celotno koleno, če pa je obrabljen le en kompartment, se menjava lahko napravi le na njem. Menjava sklepa se napravi tako, da se obrabljeni del z ustreznimi vodili izžaga in se ga nato nadomesti z ustreznim umetnim delom. Proteza je običajno sestavljena iz kovine (kobaltove zlitine) in visokomolekularnega polietilena. Praviloma je v kost učvrščena s cementom, izjemoma so potrebni še podaljški. Protezo sestavljata stegnena in golenična komponenta s polietilenskim vložkom, v določenih primerih na pogačico vstavimo še tretjo komponento.« Poglavitni cilj posega je zmanjšanje bolečine v kolenu, polna gibljivost kolena pa je po operaciji redka, k njej lahko z izvajanjem vaj in primerne rehabilitacije pripomore tudi posameznik sam.

Artroskopija

Artroskopija je po drugi strani manj invaziven poseg, a sodi med tehnično bolj zahtevne od klasičnih kirurških posegov. Artroskopski poseg omogoča natančno diagnostiko in pogosto tudi odpravo težav v enem. Poseg poteka v lokalni anesteziji, ob tem pa vam v sklep, največkrat kolenski (tudi ramenski, zapestni itd.), napravijo dva drobna kožna reza – skozi prvega v sklep uvedejo instrument z majhno sondo, ki sliko po optičnih vlaknih prevaja na zaslon, skozi drugega pa vstavijo operativne instrumente, s katerimi izvedejo poseg. Pogosto gre pri tem za čiščenje sklepa, s čimer se odstranijo manjše raztrganine, ki sklep dražijo. S tem posegom je mogoče zdraviti težave, povezane z okvarami oz. poškodbami meniskusov, križnih vezi in pogačice.

Kolki

Poleg kolenskih gre lahko tudi za vstavitve kolčne proteze. Kolk je drugi največji sklep v človeškem telesu, sestavlja pa ga glavica stegnenice, ki leži v ponvici v medenici. Endoproteza kolka (vstavitve umetnega kolka) je pogosto posledica obrabe, ki omeji gibljivost in povzroča bolečine. V primeru, da težave pošteno omejujejo vsakodnevne dejavnosti posameznika in njegovo gibljivost, nemože pa jih je odpraviti s pomočjo protivnetnih zdravil in drugih vrst zdravljenj, se strokovnjaki odločijo za endoprotezo kolka. Za poseg so najprimernejši posamezniki s kolčnimi težavami, stari med 60 in 80 let, ortoped pa se za operacijo odloči na podlagi individualnega kliničnega pregleda in diagnostičnih preiskav.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Vas bolijo stopala?

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



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

Kupon za 20€

» Menjava kolenskega sklepa je posledica obrabe kolena – ko je hrustanec že tako stanjšán oz. obrabljen, da ne opravlja več blažilne vloge, se golenica in stegnenica drgneta drugo ob drugo. To oteži gibljivost posameznika in povzroča bolečino ter onemogoča normalno delovanje. V redkih primerih so lahko vzrok za kolensko endoprotezo tudi bolezenska stanja (odmrtje kosti na stegnenici itd.)«

Gležnji in stopala

Pa ne le največji, tudi manjši sklepi so pogosto predmet ortopedskih posegov. Bolečine v gležnju in stopalih sodijo med najpogostejše razloge, zaradi katerih posamezniki poiščejo pomoč. V splošni populaciji naj bi za tovrstnimi bolečinami trpel vsak četrty oz. peti Zemljan. Pretvarjanje vertikalnih sil v horizontalno gibanje je pogost izvor patofizioloških sprememb. »V primeru neuspešne konservativne obravnave težav s stopali s pomočjo vložkov, vaj, fizioterapije, jemanja zdravil proti vnetju in bolečini (nesteroidni antirevmatiki) ter infiltracijo zdravil se lahko na stopalu izvede tudi poseg. Načrt posega je odvisen od izvida kliničnega pregleda in preiskav. Včasih je za odpravo težav dovolj že manjši poseg, včasih je treba opraviti hkrati več posegov,« pojasni sogovornik in v nadaljevanju našteje najpogostejše posege na tem področju – med letoma 2013 in 2022 so v OB Valdoltra operativno zdravili kar 4297 stopal: »Pri obrabah malih sklepov stopala zaradi majhnosti teh sklepov ni prostora za protetično oskrbo in operativno zdravljenje obrabe, zato poseg obsega zatrditev ali počiščenje sklepa. Sklepi stopala se poleg obrabe operativno zdravijo tudi zaradi nepravilnega položaja, ki je lahko posledica različnih dejavnikov. Poleg obrabe sklepov je vzrok za porušenje ustreznega položaja lahko obraba tetiv stopala. Na stopalu predstavlja najpogostejši poseg popravilo izkrivljenega položaja palca na stopalu. Uspeh rehabilitacije je poleg uspešno izvedenega načrta posega odvisen od upoštevanja protokola rehabilitacije, ki ga poda operater.«

Hallux valgus

Najpogostejši poseg v predelu stopala predstavlja popravilo izkrivljenega položaja palca na stopalu t. i. *Hallux valgus*. Gre za bolečo deformacijo prve stopalne kosti, zaradi česar se palec postopoma postavi v izkrivljen (*valgus*) položaj. Kot posledica razširjenega prečnega stopalnega loka in kostnega izrastka na glavici prve stopalnice se pojavi bolečina v sklepu palca, kar se odraža tudi pri hoji in težavah z obutvijo. *Hallux valgus* se sprva izrazi z bolečino ali le občutkom povečanega pritiska na notranji strani stopala ob nošnji ozke obutve, sočasno pa se zmanjšuje tudi razmik med palcem in kazalcem na nogi. Ob napredovanju deformacije pride do vrivanja palca pod drugi, tudi tretji nožni prst, s čimer se deformirata tudi ta dva. Hkrati se povečuje kot med prvo in drugo stopalnico, izgublja pa se prečni stopalni lok, ki palcu nudi oporo pri obremenitvi stopala. Breme se tako prenaša na drugi ali tretji nožni prst. Deformacija nožnega palca je pogosto dedno pogojena, k njej pa še dodatno pripomore neprimerna obutev – trdi in (pre)ozki čevlji nepravilne velikosti, zašiljeni v sprednjem delu in s previsoko peto. Ob tem ni treba poudarjati, da je tovrstna deformacija stopala (kot vse druge) posledica današnjega življenjskega sloga. V državah, kjer ljudje pogosteje hodijo bosí oz. obuti v odprto obutev, je pojav *halux valgusa* precej redkejši. Bosa hoja je namreč eden izmed načinov, s katerim lahko zmanjšamo tveganje za pojav posameznih deformacij v stopalu, marsikaj pa bomo storili že s tem, da izbiramo širšo obutev, narejeno iz naravnih materialov, ki omogočajo naši nogi, da diha.

medicinalis⁺ARTHRONAL[®]

ZA POMOČ PRI BOLJŠI MOBILNOSTI

Težave s sklepi in mobilnostjo? Ne skrbite več!



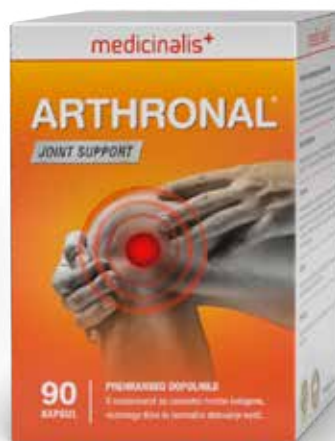
FARMACEVTSKO OPTIMIZIRANA SESTAVA



PRISPEVA K OHRANJANJU NORMALNEGA VEZIVNEGA TKIVA IN ZDRAVIH KOSTI



PRISPEVA K TVORBI KOLAGENA



**PRIDRUŽITE
SE MNOGIM
ZADOVOLJNIM
UPORABNIKOM
IN IZBOLJŠAJTE
SVOJO
MOBILNOST!**



Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

medicinalis⁺

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

080 50 02

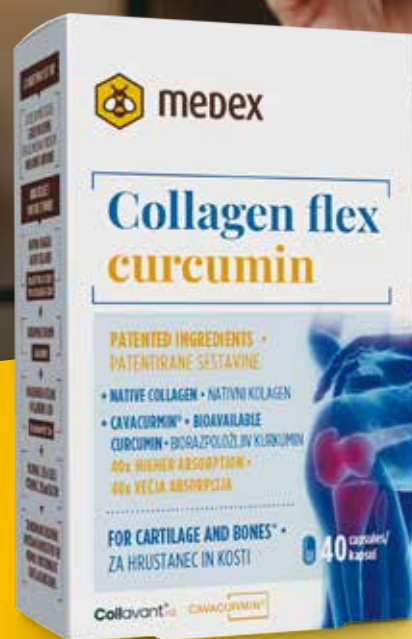
www.panakea.net

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Vsi športajo, vas pa bolijo kolena?

PREVERJENA
IZ MEDEXA
KAKOVOST



**NAJBOLJ ISKANO NARAVNO
PREHRANSKO DOPOLNILO ZA
PODPORO HRUSTANCU IN KOSTEM**



“Ne moreš več v hribe, ker boli koleno. Ne moreš na košarko, ker boli koleno. Ne moreš “športati” z otrokom, ker boli koleno. In potem pač iščeš nekaj, kar ti pomaga. Zato sem začel redno jemati Medexov Collagen flex curcumin. In po treh mesecih ... kaj naj rečem ... brez bolečin pridem na vsak hrib in nobene stopnice mi ne predstavljajo več težav.”

Valter Virant, Sevnica



ODLIČNA POMOČ ZA VSE:

1. Ki potrebujete podporo za normalno delovanje hrustanca in kosti
2. Ki se srečujete z nelagodjem v sklepih med in po izvajanju fizičnih aktivnosti (rekreativci, športniki)
3. S prekomerno telesno težo, zaradi katere so kosti in hrustanec bolj obremenjeni

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Na voljo: v izbranih specializiranih prodajalnah in lekarnah, v spletni trgovini na www.medex.si, v trgovini Medex na Miklošičevi 30 v Ljubljani

www.medex.si

 **medex**
od 1954

ABC

- A** Priporočen dnevni odmerek glukoamina je 1200 mg, jemanje pa poteka v tri- do šesttedenskih kurah.
- B** Proces tvorbe kolagena se upočasni že po 20. letu, še izrazitejši je upad po 35. letu starosti.
- C** Prehranski dodatki niso nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe



Renata Hribar, dr. med., specialistka anesteziologije in reanimatologije

Zdravi sklepi so pomembna komponenta splošnega zdravja in dobrega počutja, tega pa se s staranjem še hitreje zavemo. Naši sklepi so vsakodnevno izpostavljeni številnim obremenitvam, kar se skozi čas odraža tudi v njihovi »splošni kondiciji«; zdravju in gibljivosti. Pogosto se težav zavemo šele, ko je že prepozno, k ohranjanju vitalnosti sklepov pa lahko marsikaj pripomoremo tudi sami.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Staranje ne prizanaša telesu, sklepi zaradi vse manjše elastičnosti kit postajajo vse bolj okoreli, mišice se slabše krčijo, oboje pa pomembno vpliva na okrnjeno delovanje človeškega gibalnega aparata. Procesom staranja se je nemogoče izogniti, lahko pa jih upočasnimo z uravnoteženo prehrano, zdravim življenjskim slogom in primernim gibanjem. Preverite nekaj ključnih spojin in živil, ki vplivajo na zdravje naših sklepov.

Glukozamin

Med spojinami, ki se jih najpogosteje omenja v povezavi s sklepi, je brez dvoma glukozamin. Po sestavi aminosaharid sestavljata glutamin

in glukoza, najdemo pa ga v veznih tkivih, tetivah, mišičnih ovojnica, vključno s hrustancem in sklepno tekočino. Je eden izmed udeležencev pri tvorbi sklepne (oz. sinovialne) tekočine, ki preprečuje trenja med sklepi. Prav tako glukozamin spodbuja nastajanje novega osnovnega vezivnega materiala hrustanca (s čimer spodbuja njegovo obnavljanje) in upočasnjuje njegovo obrabo, zato istočasno izboljšuje gibljivost sklepov ter omogoča nemoteno gibanje. »Glukozamin je telesu naravna sestavina, ki se nahaja v številnih predelih našega telesa: v jetrih, ledvicah, hrustancu itd. in je ključnega pomena za delovanje naših sklepov. Prisoten je skoraj v vseh tkivih telesa, še posebej veliko ga je v sklepnem hrustancu in vezivnih tkivih, zato njegovo pomanjkanje vodi do motenj v delovanju teh struktur. Poleg tega da je pomemben gradnik teh struktur, je tudi mediator pri tvorbi in vzdrževanju sklepnih tkiv (hrustanec, vezivno tkivo, sklepna tekočina ...),« pojasni **Renata Hribar, dr. med., specialistka anesteziologije in reanimatologije** iz Ambulante za klinično prehrano Splošne bolnišnice Novo mesto. Priporočen dnevni odmerek glukozamina je 1200 mg, jemanje pa poteka v tri- do šesttedenskih kurah. Po analizah nekaterih študij se rezultati uporabe glukozamina pokažejo že po nekaj tednih s povečanim obsegom gibljivosti sklepov in umiritvijo bolečin. Ob tem sogovornica opozori, da začnejo vrednosti glukozamina v telesu upadati po 50. letu starosti, še pogosteje pa so njegove zmanjšane vrednosti posledica (mikro)poškodb: »Prav zato je uživanje glukozamina dobrodošlo pri mladih športnikih, tudi rekreativnih, kjer so zlasti mikropoškodbe hrustanca, tetiv in vezi pogoste. Simptomi se izražajo kot okorelost, bolečine, zlasti ob obremenitvah, slabša in omejena gibljivost v prizadetih sklepih, otekline.« Glukozamin lahko pomaga pri blagih okvarah sklepnega hrustanca in veziva, ne glede na vzrok

(poškodba, vnetja, revmatska obolenja, degenerativni procesi ...), a je njegovo delovanje odvisno od številnih dejavnikov, vključno z učinkovitostjo absorpcije in odzivom našega metabolizma. Priporočljivo ga je uživati z vitaminom C (1000 mg/D), ki prav tako ugodno deluje na zmanjšanje vnetnih procesov in izboljša njegovo vgradnjo. Številni glukozamin uživajo tudi kot prehransko dopolnilo, pomembno pa je, da se pred tem posvetujete s svojim osebnim zdravnikom. Pri nekaterih posameznikih namreč uživanje glukozamina povzroča blage stranske učinke, pri drugih pa pride do medsebojnega odziva s posameznimi zdravili. Čeprav je po svoji kemijski strukturi aminosaharid, njegovo uživanje ne vpliva na vrednosti krvnega sladkorja, zato je varen za uporabo tudi pri sladkornih bolnikih. Glukozamin je na voljo v obliki dodatkov kot glukozamin sulfat, glukozamin hidroklorid in N-acetilglukozamin, ti dodatki pa so pogosto kombinirani z drugimi spojinami, ki prav tako blagodejno vplivajo na zdravje sklepov.

Kolagen

Beseda kolagen izhaja iz grške besede »kolla« (lepilo) in »gen« (ustvariti). Pravo ime za naravno telesno lepilo, ki veže in podpira telesna tkiva ter skrbi za njihovo zdravje. »Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu (predstavlja 25–30 % vseh beljakovin v telesu) in pomemben gradnik kože, mišic, sklepnega hrustanca, vseh vezivnih tkiv, kosti in zob. Kolagen tem tkivom daje primerno trdnost in elastičnost. Več kot 28 različnih vrst kolagenskih vlaken predstavlja glavne gradnike medceličnih prostorov vezivnih tkiv v človeškem telesu,« pojasnjuje dr. Hribar in ob tem opozori, da se proces tvorbe kolagena v telesu običajno upočasni že po 20. letu. Še izrazitejši je upad po 35. letu starosti: »To se izrazi v izrazitejših gubah kože, krhkih nohtih in laseh, oteženem gibanju

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

zaradi zmanjšane tvorbe kolagena v sklepem hrustancu in mišičnih vlaknih. Zaradi vseh teh dejavnikov mišice in sklepi postajajo manj prožni in gibljivi. « Kolagen najdemo v kostnih juhah, telo pa k njegovi proizvodnji spodbuja tudi temno zelena listna zelenjava ter živila, bogata z vitaminom C in aminokisljinami. V hrustančnem tkivu najdemo predvsem kolagen tipa 2, ki je pogost tudi v prehranskih dopolnilih. Uživanje slednjih se priporoča že pred 30. letom, za optimalno delovanje pa je bistvenega pomena tudi telesna dejavnost. »Obsežne študije so potrdile učinkovitost hidrolizirane oblike kolagena kot pomembnega mediatorja encimskih procesov, ki spodbujajo mineralizacijo kosti in s tem zmanjšujejo proces osteoporoze. Torej je učinkovitost določenih oblik kolagena kot prehranskega dopolnila bolj posledica spodbujanja določenih procesov ponovne izgradnje kosti, veziv, mišic, kot pa neposredne vgradnje v te strukture. Ta proces še dodatno modulira v pozitivnem smislu MSM (metilsulfonilmetan), zato je večkrat dodan kolagenskim prehranskim dopolnilom skupaj z vitaminom C,« pojasni sogovornica iz SB Novo mesto.

Hialuronska kislina

Ena sama molekula hialuronske kisline (HK) lahko zadrži do tisočkrat težjo količino vode, kot je ona sama, zaradi česar pripomore pri hidraciji tkiv in ohranjanju njihove prožnosti. Ker obdaja sleherno hrustančno celico, blaži trenja in pritiske, do katerih prihaja med gibanjem, s tem pa pomembno prispeva k ohranjanju hrustanca. Hialuronska kislina je naravno prisotna v našem telesu in je eden izmed gradnikov sklepne tekočine, ki preprečuje trenja med sklepi, s čimer poglavito pripomore k dobri gibljivosti. Poleg tega je udeležena pri nastajanju kolagena in sklepnega hrustanca, s čimer prav tako pripomore k prožnosti sklepov. Kar polovica HK se nahaja v koži, del tudi v očesni tekočini. Po 30. letu koncentracija HK zaradi oslab-

ljene sinteze v telesu začne upadati. S tem se zmanjša prožnost sklepne tekočine, s čimer se poveča trenje med sklepi, kar privede do poškodb površine hrustanca. Dober vir hialuronske kisline predstavljajo kostna juha in zelena listnata ter gomoljasta zelenjava. Priporoča se uživanje prehranskih dodatkov s HK že v poznih dvajsetih letih, v lekarnah in specializiranih prodajalnah pa najdemo pripravke v kombinaciji s kolagenom, tudi glukozaminom.

Magnezij

»Magnezij je v našem telesu pomemben element, saj sodeluje v več kot tristo metabolnih procesih, ki so vključeni v sintezo beljakovin in delovanje vseh mišic telesa, tudi srca in črevesja. Nujen je za ohranjanje zdravih kosti in zob, saj se polovica vsega magnezija v telesu nahaja v kosteh. Prav tako je nujen za normalno delovanje živčnega sistema, za ohranjanje dobrega duševnega stanja, regulacijo krvnega sladkorja in normalno tvorbo DNK ter RNK,« pove dr. Hribar. Magnezij je potreben za proizvodnjo kostnega tkiva, prav tako pa pomaga uravnavati ravni kalcija in vitamina D, ki sta prav tako pomembna za ohranjanje zdravih in močnih kosti. Magnezij sodeluje tudi pri nastajanju kolagena, ki bistveno pripomore h gibljivosti in zdravju naših sklepov, prav tako pa lahko magnezij zaradi svojih protivnetnih lastnosti pomaga zmanjševati bolečine in vnetja posameznih sklepov. Priporočen dnevni vnos magnezija je 375 mg, pogosto pa mu z običajno prehrano ni mogoče zadostiti. Pri nosečnicah, doječih materah, športno aktivnih posameznikih, pa tudi v obdobju rasti se potrebe še povečajo. Prav tako so dnevne potrebe višje v primeru uživanja posameznih zdravil, izpostavljenosti stresu, ob nekaterih bolezenskih stanjih (sladkorna bolezen tipa 2 ipd.) in ob prekomernem uživanju alkohola. Bogat vir magnezija sicer predstavljajo sončnična semena, indijski oreščki, soja, kakav, črni fižol, mandlji, oves itd. »Njegovo

pomanjkanje vodi v mišične krče, napetost, mravljinčenje prstov, poveča se dovzetnost za poškodbe lokomotornega sistema, poviša se krvni tlak, pojavljajo se motnje v elektrolitskem in glukoznem ravnovesju, motnje srčnega ritma, trzanje vek ...« opozarja sogovornica in dodaja, da samo nekajdnevno nadomeščanje v primeru pomanjkanja ni dovolj, temveč je za zapolnitev zaloga v telesu treba dodatke magnezija uživati vsaj štiri tedne: »Ob normalnem delovanju ledvic namreč predoziranje praktično ni mogoče, medtem ko je pri slabšem delovanju ledvic potrebna previdnost. V primeru, da se pojavi pogosto odvajanje blata kot stranski učinek povečanega vnosa magnezija, le ta takoj po zmanjšanju vnosa izzveni.«

Kako pa je s hrano?

K zdravju sklepov pripomorejo tudi živila, bogata z maščobnimi kislinami omega-3, ki imajo protivnetne lastnosti ter posledično pomagajo zmanjšati okorelost sklepov ter bolečine. Najdemo jih v številnih ribah, predvsem bolj mastnih, kot so losos, tuna in sardele. Za zdravje sklepov skrbijo tudi z zdravimi maščobami in antioksidanti polni oreščki ter semena, kot so mandlji, orehi, indijski oreščki, čija in lanena semena. Kot omenjeno, k zdravju sklepov zaradi vsebnosti blagodejnih hranil vpliva tudi zelena listnata zelenjava – špinača, brokoli, ohrovt itd. Ta je bogata z antioksidanti, vitamini in minerali, vključno z vitaminom C, ki pomaga zmanjšati vnetja ter pripomore k absorpciji posameznih hranil. Na trgu je na voljo vrsta prehranskih dodatkov za zdravje sklepov, a prav nobeno ne more nadomestiti uravnotežene prehrane (primerno, posamezniku prilagojeno razmerje vseh hranil), opozarja dr. Hribar. »Hrana mora biti vnesena v zadostni količini, da zagotovi primeren energijsko-beljakovinski in mineralno-vitaminski vnos posameznika. In ne pozabimo na gibanje,« še polaga na srce sogovornica iz SB Novo mesto.

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

**MORDA BOLI? KOLENO? OBRABA?
ČE GRESTE NA LEVO ALI NA DESNO,
V OBEH PRIMERIH VAS ČAKA
ZDRAVILO, KI POMAGA.**



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



Obstajajo **nacionalne študije**, ki so trajale tudi po 6 let, ki so dokazale visoko učinkovitost zdravila glukozamin. V **epidemioloških študijah**, ki so to potrdile, je sodeloval tudi kolaborativni center Svetovne zdravstvene organizacije. Oblikovane so **klinične poti** za to uspešno zdravljenje, ki je pridobilo še status **biološkega zdravljenja**, potrjen na svetovni konferenci 2018.



**Glukozamin
Pharma Nord**
kapsule

mic mengeš

☎ 01 729 13 82
☎ 041 769 544
www.micmenges.com

Zgodba na youtu bu pod naslovom **VEČ ZDRAVJA MIC Mengeš 7.09.2022 GPN Gospod Anton**

ABC

- A** Poškodbe so pogosto posledica preobremenitve.
- B** Najpogosteje gre za poškodbe kolen, gležnjev in ramenskega obroča.
- C** Ogrevanju naj sledi preiščljena vadba, po njej raztezanje in seveda primeren počitek.



Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

Vsak izmed nas, ki se redno gibljemo in telovadimo, se je v življenju že srečal s poškodbo kot posledico nepravilne vadbe, poškodbe pri gibanju itd. Poškodbe so namreč neznanemarljiv spremljevalec športnega življenjskega sloga, po nekaterih raziskavah sodeč se letno poškoduje kar 60 % športnikov, ki redno trenirajo. Tudi med rekreativnimi športniki poškodbe in njihova pojavnost niso zanemarljive.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Pojav poškodb je povezan s številnimi tako zunanji kot tudi notranji dejavniki tveganja. Med slednje uvrščamo tiste, ki so neposredno povezane z vadečo osebo – starost, spol, anatomske nepravilnosti, bolezenska stanja, pretekle poškodbe, slaba mišična moč, utrujenost, nepazljivost itd. Zunanji dejavniki po drugi strani se nanašajo na neprimerno opremo, okolje, podlago, napake pri treningu, tudi prehrano in psihološke dejavnike. Poškodbe delimo na akutne in kronične, prve so ostre in nenadne ter se pojavijo kot odziv na poškodbo tkiva, pri drugih pa gre za posledico preobremenjenosti. »Vzroke za nastanek poškodbe delimo v dve skupini. V prvo sodijo poškodbe, recimo ob padcu na smučanju, druge pa pripisujemo preobremenitvam in so posledica neprimernega treninga oz. preobsežnega treninga,« pojasni **Gregor Kavčič, dr. med., spec. ortopedije**, vodja oddelka za

ortopedsko kirurgijo v SB Novo mesto. Obe vrsti poškodb sta enakomerno prisotni v življenju športnikov in rekreativcev, njihova vrsta in incidenca pa sta odvisni tudi od same športne panoge. Najpogosteje gre za poškodbe kolen, gležnjev in ramenskega obroča. Prav kolena so po eni zadnjih študij, ki je vključevala 6.313 odraslih, daleč najpogosteje poškodovan sklep.

Ob ponavljajočih se izpahih je dovolj že manjša sila

Med najpogostejše poškodbe sklepov sodijo zvini, izpahi oz. dislokacije in zlomi. Pogosta so tudi vnetja – artritis/sinovitis. V primeru artritisa gre za vnetje sklepa, v primeru sinovitisa pa za vnetje membrane, ki sklep obdaja. Obe težavi sta lahko tudi posledica čezmerne vadbe, pogosto ju prepoznamo po bolečini in oteklini v predelu kolena. Ob dislokaciji kosti zdrsnejo iz prvotnega pravilnega položaja, zaradi česar sklepa ne moremo pravilno premikati. Izpah je pogosto posledica nenadnega delovanja močne sile, ki je močnejša od mišic in vezi, ki ohranjajo sklep v naravnem položaju. Posledica izpaha ob nenadni/preveliki obremenitvi sklepa je lahko huda poškodba vezi, zaradi česar se sklepni površini premakneta in nista več v stiku. Sklep obstane v neravnem položaju, sklepna ovojnica pa je natrgana, pogosto pretrgana. Lahko pa se po izpahu sklep sam povrne v prvotno stanje. V primeru ponavljajočih se izpahov je dovolj že manjša sila, ki premakne sklep. Najpogostejši so izpahi pri večjih sklepih, kot so rame pri odraslih, pri

otročih pa komolec. Nič manj neprijeten ni zlom, ki je posledica neposrednega udarca na kost oz. padca. Prepoznamo ga po oteklini, bolečini ob pritisku oz. premikanju ter omejeni gibljivosti, ob hujših zlomih so posledice vidne tudi navzven. Zlome delimo glede na poškodbe mehkih tkiv in kože delimo na odprte in zaprte – pri prvih je zlom viden tudi navzven, pogosto se skozi rano vidi kostni odlomek, pri zaprtih pa se rana ne odraža na koži. Pri odraslih so pogosti zlomi spodnjega dela koželjnice, gležnja ali zgornjega dela stegenice, pri otrocih pa zlom podlakti, nadlakti in ključnice. Pri otrocih je zlom težje prepoznati, saj so otroške kosti bolj prožne, zato simptomi zloma običajno niso prisotni.

Poškodbe kolena in obraba hrustanca

Kot omenjeno, poškodbe kolena sodijo med najpogostejše v športu. Predvsem so pogoste v športnih panogah, kot so kontaktni športi (nogomet, rokomet ...) in smučanje. Koleno ob vseh vrstah poškodb sproži varovalni spazem, ki je izrazitejši prva dva tedna po poškodbi, kasneje pa postopoma vse manj. Med pogostejše poškodbe kolena sodijo še: zlom pogačice, izpah kolena, poškodbe vezi, poškodbe meniskusov, burzitis in skakalno koleno. V primeru slednjega gre za tendionopatijo patelarnega ligamenta, ki je lahko posledica gibov pri košarki, odbojki, atletiki itd. Pojavi se kot ostra bolečina v predelu ligamenta, ki je intenzivneje prisotna ob poskokih, teku ali spremembi smeri. Povzročajo jo natr-

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ganine omenjenega ligamenta, ki so posledica prevelikih športnih obremenitev. Pogosta poškodovanost kolenskega sklepa, ki je posledica raztrganih vezi, lahko vodi v obrabne procese sklepne hrustanca, po nekaj letih neprimerne ukrepanja pa se lahko pojavi obraba. Proces obrabe hrustanca je sicer povezan s staranjem, a se lahko začne že kmalu po 30. letu. S poškodbami sam proces le še pospešimo. Ob dlje časa trajajoči bolečini v kolenu (več tednov), ki se stopnjuje ob hoji navzdol, zato poiščimo zdravniško pomoč, saj nam lahko telo s tem sporoča, da gre za poškodbo hrustanca. Če bolečine spremljata še otekanje in oslabiljena gibljivost, je pregled pri ortopedu nujen.

Težave v predelu gležnja

Med pogostejšimi poškodbami so tudi poškodbe gležnja, predvsem zvini (v tem primeru gre za poškodbe sklepne ovojnice in vezi sklepa). Ti so posledica nepredvidnosti pri koraku, doskoku ali padcu. Stabilizatorji sklepa se vsakodnevno gibom uspešno prilagajajo, ob nenadnem in nenaravnem gibu pa lahko pride do poškodbe, saj mišice in kite niso zmogljive uravnovežiti prevelike obremenitve. Sklepne vezi in ovojnice se raztegnejo, natrgajo, tudi pretrgajo. Ob zvinu gležnja pride do skrajnega položaja gležnja, največje tveganje pa predstavljajo športi z gibanjem na stran, kot so odbojka, košarka itd. Zvin gležnja je lahko tudi posledica hoje po stopnicah ali zdrsa. Ob poškodbi je treba počakati, da se delno natrgani deli zacelijo, saj lahko ob prehitri vrnitvi k športni dejavnosti pride do ponovitve zvinov. Ob pogosti pojavnosti zvinov (v kratkem časovnem obdobju) obstaja sum na nestabilnost gležnja, zato se priporoča obisk pri specialistu. Zvini pa niso edina poškodba na tem področju. Tendioza ahilove tetive morda ni tako splošno znan izraz, a s tem pojmom opisujemo kronično degenerativno spremembo v kiti, ki je posledica kopičenja manjših poškodb kolagenih vlaken. Pojavi se bolečina v predelu ahilove tetive, sama kita se delno

zadebeli, kar je očitno tudi na otip. Gibljivost gležnja je omejena. Tendioza AT je posledica daljših in ponavljajočih se obremenitev pri športu, k njenemu pojavu pa so bolj nagnjeni posamezniki s slabšo prožnostjo mišic zadnje lože goleni.

Teniški komolec

»Poškodbe so pogosto posledica napačne tehnike treninga, tudi v primeru teniškega kometca je pogosto tako. Ta je lahko posledica napačne tehnike udarca pri tenisu (predvsem pomanjkanje mehkoobe pri udarcu in preveč zakrčene mišice) in je pogost predvsem med rekreativci, ki želijo udariti s kar največjo silo. Profesionalni teniški igralci igrajo z mehkoobo v udarcu, ljubiteljski igralci pa pogosto z zakrčenimi mišicami,« pojasni dr. Kavčič, ki se tudi sam v prostem času posveča igranju tenisa, a v nadaljevanju doda: »Še pogosteje pa ga ljudje dobijo ob nepravilni in dolgotrajni uporabi različnih orodij, kot so kladivo, izvijač itd. V resnici je teniški komolec pri večini ljudi, ki se zglasijo v ambulanti, posledica ponavljajoče se obremenitve ob uporabi orodja.« T. i. teniški komolec je pojem, s katerim opisujemo bolečinski sindrom kometca, pogost predvsem pri tistih, ki fizično obremenjujejo roko in podlaket, zlasti z izvajanjem ponavljajočih se gibov. Sindrom se lahko pojavi tudi ob pogostem delu za računalnikom – uporaba računalniške miške, tipkanje po tipkovnici. To privede do vnetja skupnega narastišča kit na zunanji strani kometca, ki je posledica mikro raztrganin. Pojavi se bolečina v tem predelu, ki se z obremenitvijo roke stopnjuje. Sogovornik opozori, da si ob pojavu bolečine lahko pomagamo že sami: »Najboljša terapija je počitek. Predel hladimo, v pomoč pa so nam tudi osnovne vaje. Najbolje je, da počivamo že ob pojavu prvih simptomov, sicer lahko težava napreduje v kronično fazo, ko je treba poiskati zdravniško pomoč. Zdravljenje je zahtevno, lahko se konča tudi z operativnim posegom. Najpogosteje vključuje fizioterapijo, manualne ročne tehnike itd., tudi injiciranje

kortikosteroida ali drugih pripravkov. Sindrom teniškega kometca se lahko ponovi, sploh če ne odpravimo vzroka za njegov nastanek. Nekateri igralci tenisa so bili zato primorani končati kariero. Človek ima omejene kapacitete, ki jih ne more preseči. Če športnih poškodb ne zdravimo pravilno in ne odpravimo tehničnega vzroka, bo prišlo do njihove ponovitve. Če se je pojavila prvič, ni razloga, da se ne bi še drugič.«

Kaj lahko storimo sami?

Počitek je najboljše zdravilo za športne poškodbe, marsikaj pa lahko naredimo tudi v preventivo in njihovo preprečevanje. Spomladi se marsikdo želi na hitro »spraviti v formo«, a to je vse prej kot dobrodošlo. Ne pretiravajte, temveč se dejavnosti lotite postopoma. Preobremenitve so pogosto razlog za poškodbe. Bistvenega pomena je tudi ogrevanje pred začetkom vadbe in raztezanje po koncu. »Pomembna je prava tehnika, sploh pa je za rekreativne športnike dobrodošlo, da izberejo več različnih športnih panog. Ne le tenis ali tek, temveč kolobaranje z dvema ali tremi različnimi športi. Vsak šport ima preobremenitvene stranske učinke, če se preopogosto ponavlja. Če stopnjo intenzivnosti primerno stopnjujejo, je možnost za poškodbe manjša. Če kot rekreativni športnik želite doseči profesionalne rezultate, poiščite strokovno pomoč/trenerja za telesno pripravo, ker le ti znajo človeško telo pripraviti za vrhunske rezultate brez tveganja za poškodbe. Če radi tečete, je dobro, da se posvetujete s strokovnjakom glede tehnike teka. Nikakor pa ne pozabite na počitek in raztezne vaje. Te so bistvo vsakega športa, a prepogosto pozabljamo nanje,« polaga na srce dr. Kavčič in ob tem opozori še na primerno opremo. Pri tekačih so to pravi tekaški copati, ki jih je ob velikem številu kilometrov treba kar pogosto menjavati. Sicer pa za konec še preprost nasvet: ogrevanju naj sledi premišljena vadba, po njej raztezanje in seveda primeren počitek. Pa srečno!

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

MUELLER STABILIZACIJSKA OPORNICA ZA ZAPESTJE

Stabilizacijska opornica zmanjša obremenitve in oteklino pri sindromu karpalnega kanala ter nudi podporo šibkemu ali poškodovanemu zapestju. Primerna za nošnje tudi ponoči.



MUELLER KOLENSKI TRAK MAX

Dvojni kolenski trak Max je enostavna rešitev, ki omogoča lajšanje kronične bolečine v kolenu in ščiti koleno pred sindromom degeneracije ter obremenitve. Njegovo delovanje je dvojno. Kompresija v zgornjem delu traku se prilagaja pogačici, medtem, ko kompresija v spodnjem delu nudi dodatno oporo.

MUELLER
SPORTS MEDICINE

ŠPORTNO MEDICINSKI PRIPOMOČKI

Športno aktivni – brez bolečin v mišicah in neprijetnih odrgnin



Toplejši dnevi so (poleg novoletnih zaobljub) največja spodbuda za več aktivnosti. Ne glede na to, ali ste navdušeni športnik ali začetnik, je pomembno, da vas aktivnost poživi, pozitivno vpliva na vaše počutje in motivira pri doseganju zastavljenih ciljev.

Večina ljudi namreč po začetnem navdušenju nad aktivnostjo obupa prav zaradi pomanjkanja motivacije. Ta pa je največkrat povezana tudi z različnimi poškodbami ali bolečinami v mišicah.

Zloglasni »muskelfiber« je precej pogost spremljevalec aktivnosti in tako velikokrat tudi razlog, da športne copate po začetnem navdušenju hitro postavimo nazaj v kot.

Gre za bolečino, ki se pojavi nekaj ur oz. lahko dan ali dva po vadbi in je posledica mikropoškodb mišičnih vlaken.

Kako lahko omilimo ali preprečimo »muskelfiber«?

- Aktivnosti se lotite **postopoma**, pri čemer imejte v mislih svojo pripravljenost. Pred začetkom vedno poskrbite tudi za **ogrevanje mišic**, po koncu vadbe pa za **razteg**.
- Poskrbite za dovoljšno **hidracijo** in povečan vnos **beljakovin**.
- Bolečine omilite z **masažo** razbolelega tkiva, ki pospeši pretok krvi v mišice.
- **Pospešite prekrvavitev** razbolelih delov telesa po vadbi s knajpanjem, odlična rešitev pa so tudi hladilni geli.

Hladilni gel **Abena Active gel**, proizveden na Danskem, kožo hkrati hladi in poživlja. Nanesemo ga lahko neposredno na boleče predele pred, med in po aktivnosti. Zaradi kombinacije vode in eteričnih olj, kot so poprova meta, evkaliptus in mentol, zagotavlja hlajenje, ki počasi preide v blago segrevanje. To je posledica izboljšane prekrvavitve tkiv, ki je ključna za omilitev oz. odpravo neprijetnih bolečin v mišicah.

Kaj pa neprijetne odrgnine kože?

Druga neprijetnost, ki se nam lahko zgodi med športnimi aktivnostmi, pa so **boleče odrgnine kože**. Tek, kolesarjenje, pohodništvo in še mnoge druge aktivnosti vključujejo ponavljajoče se gibe ter povečajo **trenje kože na kožo ali kože ob oblačilo**. Odrngine na zadnjici, na notranji

strani stegen, pod pazduhami, pri na primer dolgotrajnem teku pa tudi na prsnih bradavicah so športno aktivnim dobro poznane. Vendar jih lahko preprečimo.

Kako? **Z zaščitnim mazilom Skincare Ointment**, danskega podjetja Abena. To mazilo vsebuje 41 % maščob ter sestavine, ki kožo pomirjajo in negujejo. Omogoča dobro zračenje in regeneracijo kože, obenem pa na koži ustvari zaščitni sloj, ki naredi mehansko zaščito in tako zmanjša trenje. V primeru že nastale odrgnine se lahko mazilo uporabi le pri suhi in površinski poškodbi kože.

Naj vam neprijetnosti s kožo ne vzamejo volje do aktivnosti

Naj ne bodo neprijetnosti, kot so bolečine v mišicah in poškodbe kože, vaš izgovor za opustitev vadbe. Ostanite motivirani, poskrbite za zaščito kože in preprečite bolečine v mišicah s kakovostnimi izdelki za športne navdušence Abena.



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

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

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 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembnejše je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 24,00 €
04/51 55 880, info@freising.si

Biostile®

Slimis bonboni

Klinično dokazana IZGUBA TEŽE

S Slimis bonboni je hujšanje lahko enostavno.



ZAKAJ IZBRATI SLIMIS BONBONE?

- Pomagajo izgubiti težo za **do 6kg na mesec***
- Klinično dokazano do **6,3x manjše trebušne maščobe***
- Dokazano **znižajo indeks telesne maščobe za do 2,5 enot***
- **Glukomanan** prispeva k **zmanjšanju telesne teže** pri prehrani z manj kalorijami
- Dokazano **zmanjšajo holesterol za do 7%***
- **Klinično dokazana učinkovitost**
- Prijeten okus breskve
- Visoka vsebnost prehranskih vlaknin



Akcija

2x -10%

3x -20%



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

POHITITE!

NAROČITE SVOJEGA
080 88 44 | www.biostile.si

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

Lekarne | Specializirane trgovine

Naj **mehur** ne kroji vašega življenja!

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

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

Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

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

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si



Vsebina

- 4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
- 7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
- 10 Radosti in tegobe kopanja
- 13 Najpomembneje je preprečevanje
- 16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
- 18 Ste pod vplivom hormonov?
- 21 Luskavica in vitiligo
- 24 Težave z venami poleti
- 26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
- 28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
- 31 PRILOGA: GIBALA
- 31 Ortopedske težave
- 33 Poskrbite za svoja kolena!
- 37 Najpogostejše ortopedске operacije
- 41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
- 43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti