

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Maj 2024 Leto 19, številka 5

Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše

Astmatični napad

Preobčutljivi na hrano

Hipohondrija – mit?

Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje

PRILOGA:
Srčnožilne
bolezni

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?




30
PROLOCO MEDICO
Življenje v gibanju.
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
www.proloco-medico.si


ZELENI SEJEM
NARAVNIH IZDELKOV

VABLJENI

MARIBOR	LJUBLJANA	KOPER
11. MAJ	18. MAJ	15. IN 16. JUNIJ
10:00-18:00	10:00-18:00	9:00-17:00

Vstop je prost z nasmehom :)

www.zelenisejem.si

Klimatska
naprava
MSZ-AY
s filtrom
Plasma Quad+
odstrani
mikroskopsko
majhne delce
(PM 2.5).



 **MITSUBISHI
ELECTRIC**
KLIMATSKE NAPRAVE

VITANEST.SI
0 8 0 1 9 5 9

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA:
SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht



Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Letnik 19, številka 5,
maj 2024

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 26,00 EUR. Za naročila pokličite:
080 12 80. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si.

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

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

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

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

ABC

A Visok krvni tlak okvarja žile in posledično življenjsko pomembne organe.

B Krvni tlak je treba meriti večkrat, saj se ta stalno spreminja.

C Cilj zdravljenja je zgornji tlak pod 130, spodnji pa pod 80.



Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano

Skoraj četrtina ljudi (skupno skoraj 1,8 milijarde) živi z zvišanim krvnim tlakom. Skoraj polovica se jih tega ne zaveda. Od tistih, ki vedo, pa 50 % ne ukrepa, da bi spremenili svoj življenjski slog ali jemali zdravila ter tako uravnali svoj krvni tlak. To pomeni, da je dve tretjini svetovnih bolnikov s hipertenzijo izpostavljenih povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem in doživijo nenadno smrt.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kakšen je naš krvni tlak, lahko ugotovimo z merjenjem z ustreznim nadlaktnim merilnikom krvnega tlaka. Krvni tlak si lahko natančno izmerimo sami doma s samodejnimi merilniki, saj je tehnologija močno napredovala. Zapomnimo si, da visok krvni tlak nima simptomov!

Sekundarna in esencialna hipertenzija

Visok krvni tlak je tisti, ki je enak ali višji od 140/90 mmHg. V manj kot 10 % nastane kot posledica drugih bolezni in v tem primeru se imenuje sekundarna hipertenzija. Najpogostejši vzrok zanjo so bolezni ledvic, ledvičnih žil in žil z notranjim izločanjem. Z zdravljenjem teh bolezni se zniža tudi krvni tlak.

Ko vzroka ne moremo ugotoviti, gre za esencialno arterijsko hipertenzijo in z ustreznimi ukrepi in zdravljenjem se tudi ta lahko uspešno zniža. Zaradi česa visok krvni tlak predstavlja grožnjo našemu zdravju? Povzroča okvaro žil, s tem pa tudi organov, kot so srce, možgani in ledvice. Z uspešnim zdravljenjem zmanjšamo možnosti nastanka možganske kapi, srčnega infarkta, ledvične odpovedi ter okvar žil.

Prej ko začneš zdraviti, bolje je

Prim. Matija Cevc, dr. med., iz Društva za zdravje srca in ožilja je povedal, da je hipertenzija razširjena po vsem svetu, tudi v Sloveniji. Izrazil je zaskrbljenost nad tem, da se število primerov zvišuje zaradi življenjskega sloga. »Hipertenzija je eden pomembnejših dejavnikov tveganja, žal se pogosto povezuje z debelostjo, ta pa s sladkorno boleznijo in ta s povišanjem holesterola v krvi. Gre torej za sklop težav, ki skupaj povzročajo visoko ogroženost,« je opozoril in dodal, da za vsak dejavnik tveganja velja, da prej ko ga začneš zdraviti, bolje je. »Enako velja za visok krvni tlak. Dolgoletno zvišan krvni tlak poškoduje različne organe. Imeti visok krvni tlak je podobno, kot bi ves čas nosil težak nahrbtnik,« ponazoril s prisposobno Cevc. »Obremenjuje srce, privede do sprememb v srcu in vodi v tako imenovano hipertonično srce. To pa predstavlja še dodatno nevarnost. Povišan krvni tlak uničuje tudi žile, ledvice, slabo vpliva na oči in še

druge organe. Zato je tako pomembno, da se tlak čim prej uravna v sprejemljivo območje,« opozori Cevc. »Za doseganje tega cilja je na voljo vrsta odličnih zdravil, ki imajo prav tako stranske učinke, a so ti k sreči redki. Za vsakega bolnika lahko poiščemo njemu najprimernejšo terapijo. Cilj je zgornji tlak pod 130, spodnji pa pod 80. Priporočljivo je, da bi se tudi frekvenca srčnega utripa zmanjšala na okoli 70 utripov na minuto. Povišan krvni tlak in povišan srčni utrip namreč povečata delo srca in ga obremenjujeta,« je še dodal naš sogovornik.

Pravilno merjenje krvnega tlaka

Cevc je podal še nekaj napotkov za pravilno merjenje krvnega tlaka. »Krvni tlak je treba meriti večkrat, saj se ta stalno spreminja. Če imamo, na primer, neko bolečino in bomo takrat merili krvni tlak, bo ta zelo verjetno višji, saj bolečina povzroča stres. Pomembno je tudi, da si krvni tlak merimo pravilno. Moramo se usesti, se sprostiti, manšeta mora biti v višini srca, stopala naj bodo položena na tla. Dostikrat so težave v tem, da so ljudje prestrašeni, nekoliko nervozni in ko si izmerijo krvni tlak, je ta višji od pričakovanega in zato so še bolj nervozni. Načelno naj bi si krvni tlak izmerili trikrat v nekajminutnih presledkih. Običajno je tako, da je prva meritve višja, pri drugi meritvi si izmerimo nižji tlak in pri tretji še nižjega.« In po Cevčevih besedah je prava izmerjena vre-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

dnost tista tretja. Res pa je, da mora biti tudi aparat za merjenje brezhiben in ga je treba občasno umerjati.

Kaj pa zdravljenje z zdravili? »Pri zdravljenju se uporablja več skupin zdravil. Izbor je odvisen od višine krvnega tlaka, drugih dejavnikov tveganja in pridruženih boleznih, prizadetosti tarčnih organov, starosti in drugih zdravil, ki jih bolnik jemlje. Poleg uspešnosti zdravljenja se upošteva tudi prenašanje zdravila oziroma nastop neželenih učinkov. Zdraviti se začne takrat, ko ugotovimo, da ima nekdo povišan krvni tlak. Prej ko začnemo zdraviti, večja je korist. Če pa gre za nenadno večje povišanje krvnega tlaka, na primer na 220, ki ga spremljata slabost in bruhanje ter glavobol, pa je potrebno takojšnje ukrepanje,« je še povedal Cevc.

Brez bolnikovega sodelovanja ne gre

Kaj lahko sami storimo za svoje zdravljenje? Kot navajajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), je osnova zdravo prehranjevanje in redno jemanje zdravil, tudi takrat, ko se počutite dobro. Redna telesna dejavnost po navodilih zdravnika je na tretjem mestu, potrebno pa je tudi redno kontroliranje krvnega tlaka.

Kakšna prehrana je primerna pri visokem krvnem tlaku? Ne sme biti preslana, ne priporoča se konzervirane hrane, mastne hrane in hrane, pripravljene z živalsko mastjo. In če tehtate več, kot ste tehtali pri 25 letih oziroma tehtate več, kot ste tehtali pred petimi leti, je potreben razmislek o spremembi načina življenja, svetujejo na NIJZ.

Zavedati se moramo, da v enem dnevu zaužijemo v povprečju do 10 gramov kuhinjske soli, telo pa je potrebuje le 0,25 grama na dan. Takšno količino zaužijemo ob normalni prehrani brez dodatne soli. Zato naj bi za pravo živil pri normalno sestavljenih obrokih hrane na dan uporabili le 4 do 6 gramov kuhinjske soli. Za primerjavo: ena čajna žlička je približno 5 gramov soli.

»Z uspešnim zdravljenjem zmanjšamo možnosti nastanka možganske kapi, srčnega infarkta, ledvične odpovedi ter okvar žil.«

Čezmerno pitje alkoholnih pijač ne vpliva samo na nastanek, ampak tudi na zdravljenje visokega krvnega tlaka. Zato je treba zmanjšati pitje alkohola ali še bolje, se mu popolnoma odpovedati.

Kaj pa pitje kave in kajenje? Vemo, da pri tistih, ki kave sicer ne pijejo, ta krvni tlak zviša. Redno pitje kave ne vpliva na zvišanje krvnega tlaka, vendar pa pretiravanje ni priporočljivo. Kofein namreč lahko povzroči resne motnje srčnega utripa. Kavno naj bi omejili na eno do dve skodelici na dan, s kajenjem pa čim prej popolnoma prenehali.

Kolikšna telesna dejavnost se priporoča?

Večina bolnikov z visokim krvnim tlakom lahko živi povsem normalno in dejavno življenje. Tako za bolnike kot tudi za tiste z normalnim krvnim tlakom pa veljajo naslednja pravila za telesno dejavnost. Pomembno je, da v tistem, kar počnete, uživate. Telesno dejavnost je treba stopnjevati postopno, zato si vzemite čas! Naj bo stalna, naj postane nuja, tako kot spanje in hrana. Ko postanete utrujeni, prenehajte z dejavnostjo. Pred večjimi telesnimi napori ne jejte vsaj uro ali dve. Bolniki, ki imajo ob zdravljenju normalen krvni tlak, se lahko ukvarjajo s katerim koli športom. Nekateri bodo morda zmogli manj, kot so pred jemanjem zdravil, zaradi tega pa z zdravljenjem ne smete prenehati. O tem

stranskem učinku zdravljenja se pogovorite s svojim zdravnikom. Prav tako se morajo o telesni dejavnosti z zdravnikom posvetovati tudi bolniki, ki imajo poleg visokega krvnega tlaka še kakšno drugo bolezen. Naslednja omejitev pa velja za bolnike, ki imajo trajno zvišan krvni tlak (več kot 160/90): ne smejo izvajati izometričnih vaj. To so tiste, pri katerih napenjamo mišice na videz brez učinka, na primer porivanje avtomobila, ki je običal v snegu, ali zadrževanje težkih predmetov v določenem položaju.

Kakšno je tveganje?

Če je vaš krvni tlak pod 120/80 mmHg, imate normalen krvni tlak.

Če je vaš tlak nižji od 140/90 mmHg in višji od 120/80 mmHg, obstaja tveganje, da se bo razvila hipertenzija. Zato je treba izboljšati življenjski slog: opustite kajenje, če kadite, znižajte telesno težo, povečajte telesno dejavnost, izboljšajte prehrano: uživajte več zelenjave in sadja, omejite sol in maščobe v prehrani. Poleg tega vsako leto obiščite osebnega zdravnika, da vam bo kontroliral krvni tlak.

Če je vaš krvni tlak nad 140/90 mmHg, se svetuje obisk pri zdravniku, da bo ugotovil, ali imate hipertenzijo in ali potrebujete zdravljenje.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinično validiran.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si

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 napotitve 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 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

ABC

- A** Za zdaj so na voljo le simptomatska zdravila, ki učinkovito blažijo simptome, ne vplivajo pa na potek bolezni.
- B** Multidisciplinarna obravnava je na voljo le manjšemu številu bolnikov.
- C** Rehabilitaciji bolnikov se obetajo boljši časi.

Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa

Po podatkih nizozemskih nevrologov je v zadnjih treh letih število bolnikov s parkinsonovo boleznijo naraslo s 40.000 na 65.000. Bolezen je torej v porastu tako v Evropi kot tudi v svetu. Na svetovni ravni je za parkinsonovo boleznijo zbolelo 10 milijonov ljudi, v Evropi 1,2 milijona. Ta podatek bi nas glede na staranje prebivalstva moral skrbeti, saj bolezen narašča s starostjo. Pričakuje se, da se bo število obolelih v Evropi do leta 2030 podvojilo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Le desetina bolnikov zbolí pred 35. letom, večina jih zbolí po 60. letu, značilno je med bolniki tudi več moških kot žensk. O obvladovanju parkinsonove bolezni so ob svetovnem dnevu, 11. aprila, na tiskovni konferenci spregovorili izredna **prof. dr. Maja Trošt, nevrologinja**, vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni na KO za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana. Z nevrološke klinike je prispevek dal tudi **doc. dr. Dejan Georgiev, nevrolog**, vodja tima za globoko možgansko stimulacijo in vodja službe za nevrorehabilitacijo. Sodelovala sta še **mag. Klemen Grabljevec, spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine** in predstojnik oddelka za rehabilitacijo bolnikov po nezgodni poškodbi možganov, z multiplo sklerozo in drugimi nevrološkimi obolenji na Univer-

zitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča, in **Cvetka Pavlina Likar**, predsednica Društva Trepetlika.

Dr. Maja Trošt je povedala, da parkinsonovo bolezen še vedno uvrščamo med motnje gibanja, saj je najbolj okrnjeno gibanje in se diagnoza postavi na osnovi težav z gibanjem. »Med temi so najvidnejše okorno, upočasnjeno gibanje, človek se počuti neroden, lahko ima težave z ravnotežjem in tresavica. Vendar slednjega simptoma četrtnina bolnikov nima. Obstaja pa skupina drugih težav, ki prizadenejo negibalne funkcije, od težav s spominom in koncentracijo, spanjem, motenim razpoloženjem, ljudje se počutijo žalostni, otožni ali apatični, včasih imajo strahove, tesnobo in anksioznost. Pridružijo se lahko tudi težave z mehurjem, z odvajanjem vode in blata, pogosto so bolniki zaprti, to pa se lahko pojavlja že leta, preden človek zbolí za gibalnimi težavami. Pogoste so tudi bolečine in še druge bolezni.« Kot je poudarila dr. Troštova, se nemotoričnim težavam pogosto premalo posvečajo, glede na to, da krnijo kakovost življenja. Če so prepoznane, jih večino lahko lajšajo.

Zdravljenje simptomov

Dr. Georgiev je povedal, da se zdravljenje začne v dogovoru z bolnikom. »Ni nujno, da začnemo zdraviti, ko se pojavijo prvi motorični simptomi. Ko bolnik čuti svoje simptome in postanejo moteči ter ga motijo pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti, kakovost

njegovega življenja pa zaradi teh simptomov upade, je pravi trenutek za začetek zdravljenja. Za zdaj imamo namreč le simptomatska zdravila za parkinsonovo bolezen, ki vplivajo na simptome, ne moremo pa z njimi vplivati na potek bolezni, za zdaj ni na voljo nevroprotektivnih zdravil. Ko jih bomo dobili, bo zelo pomembno, da bomo parkinsonovo bolezen prepoznali čim prej in jo s temi zdravili čim prej začeli tudi zdraviti.«

Dr. Troštova je dodala, da bolezen napreduje počasi. »Pri posamezniku težko napovemo, kakšen bo potek, kajti pri 10 do 15 % bolnikov poteka zelo počasi, iz leta v leto ne opazimo razlike. Približno podoben delež ima hitro napredujočo bolezen, pri večini bolnikov pa je hitrost napredovanja nekje vmes. Ker večinoma lahko bolnike na kontrolnih pregledih srečamo enkrat letno ali še redkeje, v enem letu pri nekaterih bolnikih lahko vidimo, da so postali počasnejši, okornejši, se bolj tresejo, zato moramo vsakič prilagajati odmerke in tudi tipe zdravil. Na voljo imamo paletto zdravil, ki zelo učinkovito lajšajo težave.« Vendar pa se z leti zdravljenja s peroralnimi zdravili lahko začnemo pojavljati stranski učinki zdravil. Prvi neželeni učinek je ta, da zdravilo začne popuščati. »Zdravilo sicer deluje, vendar krajši čas – namesto devet ur, na primer, samo dve ali tri. Zato skrajšujemo čas med posameznimi odmerki ali povečujemo odmerke ali dodajamo še druga zdravila, ki ojačajo učinek levodope.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



»Pri posamezniku težko napovemo, kakšen bo potek, kajti pri 10 do 15 % bolnikov poteka zelo počasi, iz leta v leto ne opazimo razlike. Približno podoben delež ima hitro napredujoča bolezen, pri večini bolnikov pa je hitrost napredovanja nekje vmes.«

Kontinuirano zdravljenje

Okoli 20 % bolnikov s parkinsonovo boleznijo doživi fazo boleznijo, ko zdravljenje niso več dovolj učinkovita, saj se pridružijo moteči stranski učinki. »Bolniku tako samo s peroralno terapijo ne moremo več omogočiti dobre kakovosti življenja. Takrat imamo k sreči rešitev v obliki kontinuiranih zdravljenj, to so različne črpalke, ki zdravilo enakomerno vnašajo v telo, ali pa zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo, pri katerem se v možganih stimulira določeno jedro in stanje parkinsonove boleznijo se izboljša. Tudi to zdravljenje deluje 24 ur na dan. Pomembno je prepoznati, kdaj nastopi obdobje, ko kakovost življenja ljudi z zdravili ni več dobra. Takrat jim lahko ponudimo in uvedemo dodatna zdravljenja.«

V Sloveniji so na voljo vsa najsodobnejša zdravila. A se nam tudi na tem področju obeta novost. Dr. Troštova je povedala, da v naslednjih dneh eno od novih zdravil prihaja na slovenski trg. »Gre za podkožno črpalčko oziroma infuzijo levodope, ki bo prav tako delovala 24 ur na dan. Tega se zelo veselimo in pričakujemo, da se bosta s tem zdravilom slika parkinsonove boleznijo in način zdravljenja spremenila. To je lepo darilo ob svetovnem dnevu parkinsonove boleznijo, ki ga obeležujemo 11. aprila,« je še dejala dr. Troštova.

Multidisciplinarna obravnava

Kakšen je pomen obravnave bolnika v multidisciplinarnem timu? Dr. Maja Trošt: »Na KO oddelku za boleznijo živčevja imamo že dolgo tradicijo timske obravnave bolnikov s parkinsonovo boleznijo. Že pred desetletji sta jo uvedla prof. Zvezdan Pirtošek in Lidija Ocepek, spec. m. s. Vsak teden se vsi člani tima srečamo in pogovarjamo o bolnikih, ki jih imamo na oddelku. Psiholog pove, kakšne težave ima bolnik glede čustvovanja, tudi spomina in koncentracije. Delovni terapevt pove, kje pri dnevnih dejavnostih človek potrebuje pomoč, ali bi mu koristili kakšni pripomočki za, na primer, obuvanje nogavic, hranjenje, fizioterapevt pove, kakšno je stanje gibljivosti, ali obstaja kakšno tveganje za padce in kako to nasloviti. V timu poleg naštetih strokovnjakov delujejo tudi psihiater, soci-

alni delavec, logoped. Vsak lahko iz svojega zornega kota pomaga bolniku.«

Žal pa je ta obravnava na voljo le omejenemu številu bolnikov. »Prejmejo jo le bolniki, ki so hospitalizirani na našem oddelku. Vedno manj bolnikov s parkinsonovo boleznijo je hospitaliziranih, saj večino dela opravimo ambulantno. Tudi ti bolniki, ki jih v poteku boleznijo dolgo vodimo ambulantno in ne potrebujejo hospitalnega zdravljenja, bi še kako potrebovali timsko obravnavo različnih strokovnjakov.«

Društvo Trepetlika

Pomembno je tudi ozaveščanje in izobraževanje bolnikov in podpora, ki jo bolnikom ponuja Društvo Trepetlika. Cvetka Pavlina Likar je predstavila delovanje tega društva. »Pomembna naloga društva je ozaveščanje in informiranje bolnikov, svojcev in javnosti o tej boleznijo. Druga naloga je ta, da želimo izobraziti tudi strokovni kader, torej zdravstveno osebje, ki ni povezano z nevrologijo. V zadnjih treh letih smo s projektom Demenca, ki ga je vodil doc. dr. Dejan Georgiev, izvedli vrsto okroglih miz in webinarjev in smo potem ugotavljali, da je med našimi poslušalci veliko medicinskih sester, zdravnikov in farmacevtov. Posebne izobraževalne programe imamo tudi za bolnike. Program ABC Parkinson je namenjen osebam, ki so pred kratkim dobile diagnozo, in ni potrebno, da so naši člani. Na začetku se bolniki v društvo ne vključujejo prav množično, saj z zdravili bolezen dobro obvladujejo in se dobro počutijo. Ko pa bolezen napreduje, se vključujejo pogosteje. Zanje organiziramo štiridnevne taborje, ki jih strokovno vodi Lidija Ocepek, spec. medicinska sestra. V štirih dneh se zvrstijo predavanja 12 različnih strokovnjakov,« je povedala Cvetka Pavlina Likar.

Še veliko programov izvajamo, Likarjeva je omenila tridnevna srečanja bolnikov, nekatere od programov izvajajo tudi na daljavo: taj č, ples, psihološka podpora, pilates, fizioterapija, po enotah se veliko igra namizni tenis. Člani društva se vključujejo tudi v raziskave. V društvu podpirajo novo diagnostiko in nove načine zdravljenja ter zagovorništvo.

Prek evropskega parlamenta skušajo vplivati na odločitve, na primer na prepoved uporabe glifosata.

Rehabilitacija bolnikov pred izzivi

Na tiskovni konferenci so ponovno izpostavili sistemsko neurejenost celostne rehabilitacije bolnikov. »Trenutno bolnikom s parkinsonovo boleznijo ni na voljo noben specializiran program rehabilitacije z izjemo zelo omejene rehabilitacijske dejavnosti v bolnišnicah, npr. v okviru Centra za ekstrapiramidne boleznijo v UKC Ljubljana in na URI Soča. Celostne obravnave pa velika večina bolnikov v Sloveniji nima, na kar opozarjamo že vrsto let,« je izpostavila dr. Troštova. Dr. Georgiev pa je poudaril, da se osebe s parkinsonovo boleznijo od samega začetka boleznijo soočajo z različnimi simptomi, tudi s takimi, ki ne odražajo dobro na zdravljenje z zdravili. »Ravno pri teh simptomih boleznijo, denimo motnje hoje, je potrebna zgodnja rehabilitacija. Dolgo je veljalo, da parkinsonova in ostale neurodegenerativne boleznijo niso dovzetne za rehabilitacijsko zdravljenje zaradi degenerativne, progresivne narave boleznijo. Vendar ni tako. Tudi pri degenerativnih boleznijo lahko marsikaj storimo z ustrezno rehabilitacijo,« je še dejal dr. Georgiev. Osebe s parkinsonovo boleznijo v sklopu celostne rehabilitacije že vrsto let obravnavajo tudi na URI Soča. Kot je povedal mag. Klemen Grabljevec, celostna rehabilitacija obsega nevrofizioterapijo in delovno terapijo s terapevti, ki so subspecializirani za nevrološke boleznijo in okvare, specialno rehabilitacijsko zdravstveno nego ter psihološko in logopedsko obravnavo in socialnodelovno svetovanje. »Na obnovitveno rehabilitacijo pri nas je sprejetih le zanemarljivo število oseb s to boleznijo – povprečno od 50 do 60 letno. Ta obravnava poteka na našem oddelku, kjer so kapacitete majhne, saj so namenjene tudi za rehabilitacijo bolnikov z drugimi bolezenskimi in poškodbenimi stanji v področju osrednjega živčevja,« je še povedal govorec.

Tik pred svetovnim dnevom ozaveščanja o parkinsonovi boleznijo pa je bil objavljen javni razpis za izbiro organizatorjev skupinske obnovitvene rehabilitacije v letu 2024, ki so se ga v Društvu bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika zelo razveselili. »Po dolgih letih prepričevanj nam je uspelo, da je novela Zakona o zdravstvenem varstvu prvič med upravičence do skupinskega zdravstvenega programa za izboljševanje, ohranjanje ali preprečevanje poslabšanja zdravstvenega stanja uvrstila tudi osebe s parkinsonovo boleznijo. Sicer ne v obsegu, ki bi nam glede na število obolelih pripadal, pa vendarle. To je velika naloga za naše društvo, saj moramo zagotoviti zmogljivosti in pravila za uvrstitev na rehabilitacijo za več kot 500 oseb,« je povedala Cvetka Pavlina Likar, predsednica Društva Trepetlika.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

ABC

- A** Po desetih letih le še 30 % ljudi vztraja pri predpisani terapiji.
- B** Sintetična tarčna zdravila so na voljo tudi v obliki tablet.
- C** Pomembno je, da bolniki jemljejo zdravila po zdravnikovih navodilih in ne po lastni presoji.

Vnetje in otekanje sklepov

Revmatoidni artritis je kronična in vnetna revmatična bolezen. Običajno traja vse življenje, poglavitni simptom pa je vnetje sklepov. Bolezen je avtoimunska in se pojavi zaradi spremembe v našem imunskem sistemu. Imunski sistem se obrne proti lastnemu telesu in njegova protitelesa začnejo napadati sklepno ovojnico. Posledica tega sta vnetje in otekanje sklepov. Če bolezen ne zdravimo, lahko vodi v deformacije sklepov, zmanjšano funkcionalnost in nazadnje v invalidnost.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kateri so vzroki za nastanek te bolezni? Vzroki revmatoidnega artritisa še niso povsem poznani. Vemo, da so osnovni vzroki dedni, in verjetnost, da se bo bolezen pojavila, se poveča do dvajsetkrat, če je med sorodniki v prvem kolenu bolnik s to boleznijo. Domneva se tudi, da na nastanek vplivajo ženski spolni hormoni, bolezen se namreč

pogosteje pojavlja pri ženskah, značilno je, da se najpogosteje pojavi po porodu. Zdravniki tudi menijo, da se bolezen pogosteje pojavlja pri kadilcih kot pri nekadilcih, in sicer zaradi sprememb v pljučnem imunskem sistemu. Lahko pa bi bila bolezen tudi posledica določenih virusnih okužb, vendar te povezave še niso dodobra dognane. Podobno je z domnevo, da gre za povezavo z vnetji obzobnih tkiv.

Kakšni so simptomi?

Revmatoidni artritis se začne v sklepih, kjer se pojavijo bolečine, ki so značilno vnetne – izrazitejšje so takrat, ko mirujemo, predvsem ponoči, med gibanjem nekoliko izzvenijo. Sčasoma sklepi začnejo otekati, na območju sklepa se pojavi rdečina in v njem se začne nabirati tekočina. Bolniki so zjutraj okoreli in ta okorelost traja več kot uro, težko se premikajo, čez dan se stanje izboljša. Včasih se vnetje kaže tudi na pljučih ali sluznicah, redkeje so prizadeti tudi drugi organski sistemi.

Bolezen se lahko začne z nekakšno predfazo, ko nastopa le okorelost, brez bolečin.

Revmatoidni artritis se namreč lahko začne na različne načine, diagnosticirajo pa ga lahko šele takrat, ko pride do sklepnega vnetja. Na začetku se bolezen lahko pojavlja v obdobjih, kjer poslabšanjem sledijo izboljšanja. Kasneje je menjave teh obdobjij manj in bolezen preide v kronično fazo. Sklepi otekajo, bolniki čutijo bolečine, se slabo počutijo, so utrujeni in tudi hujšajo.

Ali so prizadeti vsi sklepi? Prizadeti so večinoma mali sklepi in to simetrično, na primer na prstih in zapestjih obeh rok, prizadeti pa so lahko tudi sklepi v ramenu, kolkih, komolcih, kolenih in stopalih, redkeje sklepi vratnih vretenc.

Največkrat se zdravi do konca življenja

Kako poteka zdravljenje? **Simon Bitežnik, dr. med., spec. interne medicine, spec. revmatologije**, iz Splošne bolnišnice Nova Gorica je povedal, da se revmatoidni artritis najprej zdravi z nesteroidnimi antirevmatikami. »Če to ne pomaga, včasih uporabimo tudi steroidne antirevmatike, čeprav se temu izo-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Zdravniki želijo, da bolniki jemljejo zdravila po njihovih navodilih, saj bolezni poznajo in vedo, kako hitro se lahko poslabšajo.«

gibamo. Običajno tako nadaljujemo zdravljenje s konvencionalnimi zdravili, kot je metotreksat. Metotreksat je imunosupresiv, ki se uporablja za zdravljenje avtoimunskih bolezni. Zavira presnovo folne kisline. Običajno tri mesece uporabljamo metotreksat, tri mesece pa kombinacijo tega z leflunomidom, ki je sintetično predzdravilo iz skupine imunomodulirajočih antirevmatikov. V telesu se pretvori v aktivni teriflunomid, ki deluje imunosupresivno oziroma zavira imunski sistem. Če še to ni dovolj, potem nastopi čas za biološka zdravila,« pojasnjuje Bitežnik.

Partnerski odnos med bolnikom in zdravnikom

Vsa zdravila imajo neželene učinke in takrat je treba terapijo prilagoditi. Kakšni so neželeni učinki? »Metotreksat lahko povzroča slabost, leflunomid povzroča driske, biološka zdravila povzročajo imunsko kompromitiranost, tako da so bolniki dovzetnejši za okužbe. Takrat se terapija prilagodi. Metotreksat lahko začnemo aplicirati subkutano (podkožno), leflunomid lahko zamenjamo za kakšno drugo bazalno zdravilo, na primer suflasalazin, ciklosporin ali hitroksiklorokin. Če pri jemanju bioloških zdravil pride do okužbe, se ta zdravila za čas okužbe prenehajo jemati ter se ponovno uvedejo po končani okužbi ali že prej,« razlaga Bitežnik in dodaja, da po desetih letih le še 30 % ljudi vztraja pri terapiji, ki jim je bila predpisana, podobno kot pri drugih kroničnih boleznih. »V teh primerih včasih uporabimo intravenske aplikacije zdravila. Kakšnih 20 do 30 % bolnikov ima to srečo, da je remisija bolezni pri njih dolgotrajna, večina bolnikov pa potrebuje dolgotrajno terapijo, s prekinitvijo terapije se simptomi pri njih ponovno pojavijo.«

Kakšen je cilj zdravljenja? »Cilj zdravljenja je remisija ali pa nizka aktivnost bolezni,« odgovarja Bitežnik in poudarja partnerski odnos zdravnika in bolnika pri zdravljenju. »Prizadevamo si doseči soglasje z bolnikom glede cilja zdravljenja. Naši cilji se namreč pogosto razlikujejo. Bolnikov cilj je seveda ta, da ga ne boli. Zdravniki pa imamo cilj, da vnetje preneha. Če zatremo vnetje, so pogosto

stranski učinki pri tem zdravljenju preveč izraženi in zato moramo uravnotežiti strokovne cilje s tem, kar so ljudje pripravljene narediti, da dosežejo stanje brez bolečine. Terapijo zato skušamo prilagoditi posameznemu bolniku in ne delamo po šablonah.«

Naš sogovornik še pove, da skušajo terapijo ukiniti, če po dveh letih dosežejo remisijo bolezni ali nizko aktivnost. »Pri dobrih 50 % bolnikov je treba vztrajati z jemanjem zdravil do konca življenja. Z bolniki se skušamo dogovoriti, da gre za trajno terapijo in da ta zdravila niso nekaj, kar se jemlje po potrebi kot na primer protibolečinska zdravila. Pogostost kontrol je odvisna od tega, koliko je bolezen aktivna. Pri visoki aktivnosti bolezni je treba bolnike na kontrolo poklicati mesečno, pri srednji aktivnosti so kontrole na tri mesece, pri nizki aktivnosti bolezni pa na pol leta,« še pove zdravnik revmatolog.

Personalizirano zdravljenje

Zdravljenje je torej dolgotrajno in večinoma tudi vseživljenjsko. Pri tem se uporabljajo imunomodulatorna zdravila (vplivajo na imunski odziv). Kot rečeno, je cilj zdravljenja, da je bolnik brez oteklih sklepov, da bolezen ostane v remisiji. Z imunomodulatornimi zdravili zmanjšujejo imunski odgovor našega telesa proti lastnemu tkivu. Zdravljenje je personalizirano, zdravila se izbirajo glede na posameznika. Na podlagi čim več podatkov o bolniku se zdravniki odločajo za zdravljenje. Vedeti je treba, ali ima bolnik kakšne pridružene bolezni, ali obstajajo določene omejitve glede izbire zdravil. Pri izbiri zdravila upoštevajo tudi življenjski slog in bolnikove načrte. Na primer pri mladih, ki načrtujejo družino, ne izbirajo zdravil, ki bi lahko ogrozila nosečnost ali plod.

Za zdravljenje revmatoidnega artritisa se ob klasičnih imunomodulatornih zdravilih uporabljajo tudi biološka imunomodulatorna zdravila. Tudi ta niso več novost, v uporabi so že več kot dve desetletji. So v obliki injekcij, ki si jih bolnik sam aplicira doma enkrat mesečno, in so učinkovita in varna. Določena biološka zdravila bolnik prejme v obliki intravenskih infuzij v bolnišnici. V zadnjih letih pa so na voljo tudi sintetična tarčna zdravila, ki vplivajo na sistem JAK – tako imenovani zavi-

ralci JAK. Ta zdravila so na voljo v obliki tablet. Za bolnike je tak način jemanja običajno lažji in bolj priročen, predvsem za gibalno ovirane. Kaj je JAK? Gre za encim janus kinaza in ta pospešuje procese v celici, ki privedejo do imunskega ali vnetnega odziva. Zaviranje tega encima je lahko koristno pri nekaterih hematoloških malignih boleznih in avtoimunskih boleznih, vključno z revmatoidnim artritisom. Inhibitorji janus kinaz delujejo podobno kot biološka zdravila, vendar blokirajo več citokinov hkrati.

Bolniki naj zdravila jemljejo po navodilih

Remisija je torej osnovni cilj zdravljenja. Kako se kaže, kako jo bolnik občuti? Remisija je stanje, ko se simptomi skorajda utišajo. To je ožji cilj zdravljenja, a je pri vseh bolnikih ni možno doseči in zato je cilj lahko tudi nizka aktivnost bolezni. Pri nizki aktivnosti bolezni ima bolnik nekaj težav: morda je kakšen sklep nekoliko otečen in boleč.

Remisija lahko traja različno dolgo, lahko je tudi trajna, kar je najboljši izid zdravljenja. Ko se doseže ob polnem odmerku zdravil ali kombinaciji zdravil, najprej ukinejo glukokortikoide, zelo postopno ob spremljanju bolezni zmanjšujejo odmerke temeljnih zdravil in nekatere včasih lahko ukinejo, morda v nekaj letih. Včasih bolniki sami prenehajo jemati zdravila. Zdravniki temu niso naklonjeni.

Zniževanje odmerka je namreč tvegano, lahko pride do ponovnega zagona bolezni. Zato zdravniki želijo, da bolniki jemljejo zdravila po njihovih navodilih, saj bolezni poznajo in vedo, kako hitro se lahko poslabšajo. Tudi kontrolni pregledi so načrtovani v času, ko se pričakuje morebiten zagon bolezni. Pri odločanju o zmanjševanju odmerka ali ukinitvi zdravila zdravniki seveda upoštevajo tudi bolnikovo odločitev po tem, ko dobi vse potrebne informacije.

Zagoni bolezni

Nikoli ne vemo vnaprej, kdaj bo prišlo do zagona bolezni. Najpogosteje do zagona pride zaradi ukinitve zdravljenja ali zmanjšanja odmerka. Zagoni se po prekinitvi zdravljenja največkrat pojavijo hitro, že v nekaj mesecih, včasih šele v letu ali dveh. Tudi hitra pridobitev telesne teže lahko sproži zagon in to ob enaki terapiji. Zagon lahko povzročijo tudi različne okužbe. Določena zdravila se v času okužbe ukinejo, saj je tako zdravljenje okužbe učinkovitejše. Ker virusne okužbe aktivirajo del imunskega sistema, se lahko hkrati aktivira del, ki povzroča avtoimunske bolezni. V tem primeru se revmatoidni artritis lahko poslabša. Do poslabšanja lahko pride pri manjšem delu bolnikov tudi po cepljenju. Taka poslabšanja so običajno blaga in prehodna ter ne zahtevajo večje spremembe zdravljenja z imunomodulatornimi zdravili. Pri manjšem delu teh bolnikov je potrebno intenziviranje zdravljenja.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



REVMATOIDNI ARTRITIS SE NE USTAVI NA POL POTI. ZAKAJ BI SE VI?

Dopolnite sliko.

STREMITE K REMISIJI.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA:
SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše

Vaginalnih okužb je veliko, razlikujejo pa se po načinu nastanka. Gre za različna vnetja in spolno prenosljive bolezni, ki jih povzročajo glive ali virusi. K pojavnosti okužb prispevajo še obremenitev in stres, oslabilen imunski sistem in kronične bolezni, prehrana s preveč ogljikovimi hidrati, slabo nadzorovana ali nezdravljena sladkorna bolezen, zdravljenje s širokospektralnimi antibiotiki. O vaginalnih okužbah smo govorili z **diplomirano medicinsko sestro Leo Strajnar**, učiteljico strokovno teoretičnih predmetov in praktičnega pouka na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Začniva z zdravo vaginalno floro. Kakšna je?

Zdrava vaginalna flora je v reproduktivni dobi ženske nasičena s številnimi mikroorganizmi, ki skrbijo za ohranjanje ravnovesja. V največjem številu so prisotne gram pozitivne anaerobne bakterije iz skupine *Lactobacillus*. Poleg njih lahko najdemo tudi gram negativne aerobne bakterije (npr. *Pseudomonas sp*) in gram pozitivne anaerobne bakterije iz drugih skupin, skupaj z določenimi glivicami (predvsem *Candida albicans*). Normalno okolje naše vaginalne flore je bolj na kiselkasti strani in se giblje nekje med 3,5 in 4,5 pH. Za to kislo okolje so odgovorni prej omenjeni laktobacili in le ti, v kombinaciji z glikogenom obogatenim epitelijem, skrbijo za ustrezno zaščito nožnice pred okužbami.

To idealno okolje, ki ste ga zdaj opisali, pa lahko porušijo različni povzročitelji ...

Najpogosteje pride do porušene mikroflore po zdravljenju z antibiotiki, po spolnem odnosu, ob kakšni sistemski bolezni, lahko tudi po menstruaciji in načeloma ob okužbi s kakšnimi tujimi mikroorganizmi, ki negativno vplivajo na samo mikrofloro nožnice. Če pride do okužbe s tujimi mikroorganizmi, je potrebno ustrezno medikamentozno zdravljenje.

Katere vaginalne okužbe poznamo?

Vaginalnih okužb je res veliko in se razlikujejo predvsem po načinu nastanka oziroma po njihovih povzročiteljih. Poznamo predvsem vnetje zunanlega spolovila ali vulvitis, potem vnetje nožnice ali kolpitis (sem večinoma sodijo glivična in bakterijska vnetja nožnice) in vnetje materničnega vratu, skupaj z vnetjem materničnega telesa. Spolno prenosljive bolezni pa delimo na tiste, ki jih povzročajo bakterije (npr. klamidija, gonoreja, sifilis), na tiste, ki jih povzročajo virusi (npr. genitalne bradavice, genitalni herpes, hepatitis B in aids) ter na spolno prenosljive bolezni, ki jih povzročijo glive (kandidiaza) in ne nazadnje na spolno prenosljive bolezni, ki jih povzročajo praživali (*Trichomoniasis*).

Katere vaginalne okužbe so najpogostejše?

Nenormalni izcedek (rumen, zelen, smrdeč, sirast) skupaj z bolečim, srbečim in pekočim občutkom sta simptoma približno 90 % vnetij nožnice. Mi to v največji meri opazimo pri kolpitisu, vaginitisu in vulvitisu. Krivci za omejenjene okužbe so večinoma bakterijske okužbe

(do 50 %), glivične okužbe (nekje do 30 %) in pražival *Trichomonas* (do 10 % primerov).

Ali lahko rečemo, da so nekatere vaginalne okužbe ali vnetja sezonska?

Zagotovo se število vaginalnih okužb poveča poleti. Seveda ne govorim o tem, da imajo glivice rajši plažo in koktajle, ampak po navadi se ženske na počitnicah zelo sprostim in morda malce zanemarimo intimno nego zaradi povečanega užitka in zabave. Na morju nekatere ženske tudi po kopanju ostajajo v kopalkah, material, iz katerega so narejene kopalke, pa ni najbolj prijazen za našo vaginalno floro. Problem nastane tudi, če ženska med počitnicami dobi menstruacijo. Ko imamo možnost kopanja v morju ali v bazenu, se ženske hitreje odločimo za tampone. Kot pa je že splošno znano, je treba tampone redno menjati. Na plaži ali na bazenu je to morda težje in se zato premalokrat izvaja. Glede okužb in higiene pri kopanju v morju in bazenih pa je tako: morje je slana voda, ki na neki način oponaša fiziološko raztopino, ki zelo blagodejno deluje na celotno telo, tudi na vaginalno floro. V bazene pa zaradi standardov čistoče dodajajo mnogo različnih kemijskih preparatov, ki lahko našo sluznico izsušijo in nadražijo.

Kaj pravzaprav pomeni vaginalno vnetje in kako se razlikuje od vaginalne okužbe?

Razlika je v sami terminologiji. O okužbi govorimo, ko se na naše telo naseli neki organizem, se tam razmnožuje in posledično vdira v naše telo. V tej fazi smo lahko še asimptomatski, torej neki klinični znaki še niso prisotni.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Brezskrbna pot do udobne menopavze

BREZ HORMONOV

Naj moteče težave v menopavzi ne poslabšajo kakovosti vašega življenja.

Z zdravilom rastlinskega izvora brez hormonov se boste počutile tako, kot da se nič ni spremenilo.

Remifemin® je zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje menopavznih težav, ki je ženskam na voljo že več kot 60 let.

STADA www.stada.si

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

tni. Vnetje pa je reakcija telesa na vdor tega mikroorganizma. Telo se začne odzivati – v primeru vaginalne okužbe govorimo o oteklini, srbečici, pekočem občutku v nožnici in o smrdečem izcedku, ki je predvsem neznačilne barve. Kompleksnejši simptomi pa so lahko mehurčki, bradavice, povišana telesna temperatura in drugo.

Ali odsvetujete spolnost v primeru vaginalne okužbe ali vnetja?

Brez dvoma je svetovana prekinitev vseh spolnih odnosov pri vaginalnih okužbah, še posebej takrat, ko so aktivno prisotni simptomi. Tukaj ne govorim le o zagotavljanju varnosti za moškega, ampak tudi o obvarovanju same ženske. Spolni odnosi med vaginalno okužbo lahko našo floro še dodatno poškodujejo. Seveda je nujno potrebna spolna vzdržanost pred določitvijo samega povzročitelja. Če gre za spolno prenosljivo bolezen, je nevarnost še toliko večja. Točnega števila dni, ki bi jih morali potrpežljivo preživeti brez spolnih odnosov, ne morem povedati, je pa znano, da je priporočljivo počakati še kakšen dan ali dva po izginotju simptomov.

Kaj lahko naredimo same, kadar se ravnovesje v nožnici podre?

»Redno, vendar ne pre pogosto, izvajamo intimno nego. Če si nožnico umivamo pre pogosto, uničimo samo mikrofloro in naredimo več škode kot koristi. Hkrati pa moramo biti pozorne na same izdelke, ki jih uporabljamo. Močno priporočam uporabo intimnih mil, ki vsebujejo naravne mlečne kisline in ustvarjajo podoben pH kot naša nožnica. K sreči so zelo preprosto dostopna na našem trgu in tudi cenovno kar ugodna. Hkrati bi pa svetovala izogibanje vsem parfimiranim produktom, kot so npr. parfumi-rana mila, pilingi, kreme za britje, parfumi-rani kondomi itd. Zelo pomembna je tudi kakovost spodnjega perila. Spodnje perilo mora biti iz naravnih materialov in ustrezne velikosti.«

Tri zanimiva dejstva o kopanju in higieni kopalšč

Nacionalni inštitut za varovanje zdravja (NIJZ) na svojih spletnih straneh opozarja, da »je bazen čist le toliko, kolikor smo čisti sami«. Plavanje v bazenu je lahko odlična zabava in rekreacija, vendar se lahko v vodi hitro širijo črevesne in druge bolezni. Morda vas bodo presenetila naslednja dejstva ...

1. Povprečen kopalec vnese v kopalno vodo eno do dve pločevinki lastnega znoja.
2. Med 45-minutnim plavanjem odrasel človek nehote popije za jedilno žlico vode, otrok pa kar dve jedilni žlici in pol.
3. Kemikalije za čiščenje kopalne vode uničijo večino mikrobov v pol minute, toda nekateri preživijo več dni.

Poznate higienski red na kopalščih?

Higienske zahteve na bazenih oziroma kopalščih vključujejo konkretna higienska pravila ravnanja za kopalce oziroma obiskovalce. Navajamo nekaj najpomembnejših:

- bazena ne uporabljamo, če vemo, da smo bolni, imamo črevesno okužbo ali smo imeli v zadnjem tednu drisko,
- pred vstopom v bazen se vsakič oprhamo,
- izogibamo se požiranju kopalne vode, v vodo ne izkašljujemo, ne izpihujemo iz nosu, ne spiramo ust, ne izločamo urina in blata,
- otroke vodimo na stranišče, takoj ko na to opozorijo,
- otroci do tretjega leta starosti morajo uporabljati kopalne plenice ali kopalke,
- otroku takoj zamenjamo plenico, ko je treba, na mestu, ki je za to določeno (ne na bazenski ploščadi),
- po iztrebljanju in pri previjanju otroku z milom temeljito umijemo zadnjico, prav tako tudi svoje roke,
- v bazen ne vnašamo hrane in pijač in ne umazanih predmetov.

Tanjša sluznica v menopavzi – bolj dovzetna za okužbe

Vaginalna vnetja so pogosta težava, ki lahko vplivajo na kakovost življenja žensk v vseh starostnih obdobjih. Še posebej pa je za okužbe dovzetna tanjša sluznica nožnice, ki je značilna za obdobje menopavze. Ženska opazi spremenjen vaginalni izcedek, le tega pa pogosto spremljajo tudi neprijeten vonj, srbečica ali pekoč občutek. V tem primeru je najbolje obiskati ginekologa, ki bo opravil pregled in predpisal ustrezno terapijo.

Kdo vam lahko pomaga?

ZDRAVLJENJE SUHE NOŽNICE – DIAGNOSTIČNI CENTER BLED

Zdravljenje s trombocitno plazmo.
Varna in učinkovita metoda za izboljšanje strukture terobno in pomlajevanje tkiva nožnice. Samoplačniško na Bledu.
Informacije: **041 644 008**,
smp@dc-bleed.si ali **www.dc-bleed.si**.



**GLIVIČNO
VNETJE
NOŽNICE**



MICOVAG PLUS®
vaginalne globule

- hitro vzpostavijo fiziološko kislost nožnice
- pomirjajo, odpravljajo moteče srbenje in pekoč občutek



GYNOPHILUS

vaginalne kapsule GYNOPHILUS®
... za obnovo vaginalne flore in
preprečevanje ponovitev vnetja 😊

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Teško ga zaznamo v zgodnji fazi

Rak jajčnikov je po pogostosti v Sloveniji sedmi najpogostejši rak med ženskami. Bolezen se v zgodnjem stadiju le redko izrazi s simptomi, ti pa so tudi v napredovanih stadijih pogosto precej nespecifični. Razlog, da se skoraj tri četrtine rakov na jajčnikih odkrije šele v napredovalem stadiju, gre pripisati tudi odsotnosti učinkovitih presejalnih programov, tako bolezen v zgodnji fazi najpogosteje odkrijemo naključno med ginekološkim pregledom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Rak jajčnikov se uvršča med najpogostejše ginekološke rake, zaradi neizraznih začetnih simptomov in posledično poznega odkrivanja pa sodi med rake z najvišjo stopnjo smrtnosti med njimi. Po podatkih Registra raka Slovenije v povprečju za rakom jajčnikov letno na novo zbolijo 150 žensk, umre pa le nekaj manj. Rak jajčnikov je namreč zahrbtna bolezen, ki jo, kot omenjeno, v treh četrtinah primerov odkrijemo šele v napredovanih stadijih. »Raka jajčnika žal najpogosteje diagnosticiramo v napredovalem stadiju bolezni, kar po splošno sprejeti klasifikaciji FIGO (Mednarodno združenje za ginekologijo in porodništvo) pomeni tretji ali četrti stadij. Žal jih le neke okrog 20 % odkrijemo v zgodnji fazi, kjer je bolezen omejena na jajčnike in je pogosto dobro ozdravljiva. Večino, torej neke tri četrtine, jih odkrijemo v napredovalem stadiju. To lahko pripišemo predvsem dejstvu, da bolezen v zgodnjem stadiju redko povzroča težave oziroma simptome, prav tako pa za diagnostiko raka jajčnikov za zdaj ne poznamo učinkovite presejalne preiskave, kjer bi lahko bolezen učinkovito odkrivali v populaciji navidezno zdravih žensk brez simptomov, kot je to možno

npr. v primeru raka materničnega vratu ali raka dojk,« pojasnjuje **izr. prof. dr. Jure Knez, dr. med., specialist ginekologije in porodništva**, kar pojasnjuje tudi visoko smrtnost bolezni: »V napredovalem stadiju ima sicer bolezen žal tudi po zdravljenju relativno slabo napoved, saj v primeru oddaljenih zasevkov le približno tretjina žensk preživi pet let, medtem ko v primeru bolezni, omejene na jajčnike, to preživetje znaša več kot 90 %.«

Genetsko pogojen v desetini primerov

Najpogosteje se rak jajčnika pojavi pri ženskah po menopavzi, torej med 50. in 75. letom starosti, v zadnjem času je opazen porast tudi v pozni starosti. Nekaj manj kot petina bolnic je ob postavitvi diagnoze mlajših od 50 let. Med dejavnike tveganja za pojav raka jajčnikov sodi tudi genetika, saj je verjetnost za pojav bolezni večje, če je katera izmed naših ožjih krvnih sorodnic pred nami že zbolela za rakom jajčnikov. Ta je po nekaterih podatkih genetsko pogojen v kar desetini primerov. Tveganje je večje tudi pri ženskah, ki so rodile v kasnejšem življenjskem obdobju (torej po 35. letu), in pri tistih, ki niso nikoli rodile. Večje tveganje je tudi pri posameznicah, ki so že zelo zgodaj dobile prvo menstruacijo, in pri tistih s poznim nastopom menopavze. Poenostavljeno rečeno, je pogostost raka jajčnikov manjša med tistimi, ki so imele manjše število ovulacij v rodnem obdobju. Večje je tveganje tudi pri ženskah, ki so že prebolele raka dojk. K razvoju raka jajčnikov lahko prispevajo tudi endometriozna in debelost v obdobju adolescence oz. zgodnji odrasli dobi, pa tudi nezdrave življenjske navade, kot je kajenje. Po drugi strani je tveganje manjše pri ženskah, ki so vrsto let jemale kontracepcijske tabletko, ki so dlje časa dojile in večkrat rodile.

Brez specifičnih simptomov v začetnem stadiju

Glede na vrsto celic, iz katerih vznikne rak jajčnikov, ločimo tri oblike raka: epitelni, germinalni in stromalni. Najpogostejša oblika, epitelna, nastane iz vrste celic, ki so na površini jajčnikov. Pri germinalni obliki, ki predstavlja le kakšnih 5 % primerov, se rak razvije iz zarodnih celic, ta oblika raka pa je pogostejša pri mlajših ženskah. Prav tako redka je stromalna oblika, ki nastane iz celic jajčnikove strome. Redkejši dve obliki se običajno izrazita z bolj jasnimi simptomi, medtem ko so ti pri najpogostejši obliki precej nespecifični in pogosto spregledani. »Rak jajčnika je pogosto žal težko zaznati v zgodnjem stadiju, saj, kot je že bilo rečeno, ne povzroča specifičnih simptomov. Če ne gre za družinsko obremenjenost oziroma za genetsko nagnjenost k raku jajčnikov, je vsekakor smiselno opraviti pregled pri ginekologu, če vztrajajo težave, kot so bolečine v trebuhu, povečanje obsega trebuha, pomanjkanje teka, nenamerna izguba telesne teže ali težave s prebavo ali odvajanjem urina. Vsekakor so to simptomi, ki so nespecifični in relativno redko dejansko pomenijo, da ima ženska raka jajčnikov, vendar lahko v določenih primerih kažejo tudi na to bolezen. V tem primeru bo ginekolog opravil potrebne preiskave, predvsem transvaginalno ultrazvočno preiskavo, ki lahko z veliko natančnostjo pokaže na morebitne spremembe jajčnikov,« pove dr. Knez, v. d. predstojnika Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk na Kliniki za ginekologijo in perinatologijo UKC Maribor.

Zdravljenje raka jajčnikov

Sum na raka jajčnikov se sicer postavi na podlagi anamneze in kliničnega pregleda. V naslednjem koraku sledi ginekološki pregled,

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Teško ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

pri katerem s transvaginalno ultrazvočno preiskavo dobijo določene klinične podatke in slike, na podlagi katerih je mogoče potrditi sum. Dokončna diagnoza se postavi po operativnem posegu, običajno manj invazivni diagnostični laparoskopiji. Na podlagi zbranih podatkov se določita razširjenost bolezni in nadaljnje zdravljenje. Običajno gre v napredovalni fazi za kombinacijo sistemskega in kirurškega zdravljenja, medtem ko je lahko v začetni fazi bolezni zdravljenje le kirurško. Namen kirurškega zdravljenja je popolna odstranitev vseh tumorskih sprememb v trebušni votlini (popolna kirurška citoredukcija), kar pri napredovalih tumorjih pogosto ni mogoče. Operativni posegi se razlikujejo po obsegu, pogosto pa obsega odstranitev tumorja, obeh jajčnikov, maternice, medeničnih in paraortnih bezgavk ter vidnih zasevkov v mali medenici. Pri mladih ženskah, ki želijo še zanositi in je bolezen omejena na en sam jajčnik, je operacija manj obsežna. Pogosto so bolnice že pred samim operativnim posegom (in po njem) deležne tudi sistemskega zdravljenja s kemoterapijo. Namen predoperativne kemoterapije je zmanjšati obseg bolezni, v dopolnilni kemoterapiji po zaključenem kirurškem zdravljenju pa so bolnice deležne še šestih do osmih ciklov. Paliativna kemoterapija je v uporabi za lajšanje simptomov bolezni pri bolnicah, kjer kirurško zdravljenje ni možno.

Od marca 2023 na voljo vzdrževalno zdravljenje z olaparibom in bevacizumabom

Ena izmed metod zdravljenja so tudi tarčna zdravila, ki imajo v primerjavi s citostatiki, ki se jih uporablja pri kemoterapijah, manj stranskih učinkov. Njihovo delovanje je namreč usmerjeno ciljno na tumorske celice. Namen tarčnega zdravljenja, bodisi sočasno s kemoterapijo ali po koncu zdravljenja s kemoterapijo, je upočasnjevanje oz. preprečevanje rasti novega žilja in nadaljnega razrasta rakavih celic. Za zdravljenje napredovelega raka jajčnikov je v uporabi bevacizumab, ki zavira rast novih žil tumorja, z marcem 2023 pa je v sklopu primarnega zdravljenja raka jajčnikov omogočeno tudi kombinirano vzdrževalno zdravljenje z olaparibom in bevacizumabom. »Vzdrževalno zdravljenje z olaparibom in bevacizumabom v določenih skupinah bolnic pripomore k daljšemu preživetju brez ponovitve bolezni po primarnem zdravljenju bolezni. Raziskave v zadnjih letih so pokazale, da skupina zdravil, t. i. »PARP inhibitorji«, med katere spada tudi olaparib, predvsem pri BRCA nosilkah in pri tumorjih z okvaro HRD, značilno podaljšajo preživetje brez ponovitve bolezni po primarnem zdravljenju,« o uspešnosti tovrstnega zdravljenja pove sogovornik z UKC Maribor. Po raziskavi PAOLA-1 imajo bolnice s karcinomom HRD izrazito dobrobit vzdrževalnega zdravljenja v kombinaciji omenjenih zdravil v primar-

nem zdravljenju, v primerjavi z bevacizumabom v monoterapiji – preživetje brez ponovitve bolezni 48 proti 18 mesecev. Le redko se za zdravljenje raka jajčnikov uporablja tudi obsevanje, največkrat kot dopolnilo kirurškemu in sistemskemu zdravljenju.

Okvara homologne rekombinacije (HRD)

Na podlagi biomarkerjev je mogoče napovedati odziv na zdravljenje napredovale bolezni z inhibitorji PARP. Pri velikem deležu bolnic z rakom jajčnikov gre za okvaro homologne rekombinacije (HRD), popravljalnega mehanizma. »Okvara homologne rekombinacije (HRD) je pogosta pri bolnicah z rakom jajčnikov in od lanskega leta na vzorcu tumorjev pri bolnicah z rakom jajčnikov visoke stopnje malignosti to tudi rutinsko preverjamo v Sloveniji. V preteklosti smo to predpisovali predvsem bolnicam, ki so bile nosilke t. i. mutacije BRCA, ki seveda predstavlja tveganje za nastanek raka jajčnika, danes pa vemo, da HRD vključuje večje število genov. Testiranje HRD je torej možno samo na tumorjih bolnic, ki so že zbolele za rakom jajčnikov in ni mogoče preventivno. V tem primeru je pri seroznem raku visoke stopnje malignosti tudi smiselno, saj to lahko pomeni, da so nekatere vrste sistemskega zdravljenja bolj učinkovite v primerjavi z bolnicami, ki te mutacije nimajo,« še pojasni dr. Knez.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Rak jajčnikov ne čaka!

Ne čakaj!

Pokliči svojega zdravnika!

Naroči se na pregled!

SI-4120

Informacija pripravljena aprila 2024.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

ABC

A Cilj zdravljenja je, da se vnetje v dihalnih poteh umiri.

B V Sloveniji imamo še vedno nekaj smrti letno zaradi astmatičnega napada.

C Astmatični napad se lahko zgodi zelo hitro in ni časa, da bi ga preprečili.



Astmatični napad



Katja Adamič, dr. med., specialistka pnevmologije, alergologije in klinične imunologije

Astma je bolezen dihalnih poti, pri čemer so te vnete in zadebeljene. Zato je pretok zraka zmanjšan, predvsem v primerih, ko gre za poslabšanje astme ali za neurejeno bolezen. To je kar pogosta bolezen, saj je na svetu po ocenah 260 milijonov ljudi z astmo. Za Slovenijo jasnega podatka glede pojavnosti nimamo, leta 2011 pa so pulmologi napravili presejalno študijo in ugotovili, da ima astmo približno 16 % odraslih.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se s **Katjo Adamič, dr. med., specialistko pnevmologije, alergologije in klinične imunologije**, s Klinike

Golnik. Zanimali so nas vzroki za astmo, kako se zdravi, še posebej pa smo izpostavili dogodek, ki se ga tako bolniki z astmo kot tudi zdravniki najbolj bojijo: astmatični napad.

Naša sogovornica je povedala, da ima večina astmatikov, od 50 do 80 %, blago astmo. »To pomeni, da imajo predpisano terapijo, nimajo pa veliko težav. Če bolnik ne občuti težav, se pogosto zgodi, da zdravil ne jemlje, kljub temu da mu jih je zdravnik predpisal,« je dejala Adamičeva in izpostavila mednarodno študijo, v katero je bilo zajetih več kot 3000 ljudi z astmo in je pokazala, da je kar 40 % anketiranih bolnikov menilo, da ne potrebuje rednega jemanja zdravil. Večina, kar 90 %, pa jih je vseeno izjavilo, da želijo, ko imajo težave, takojšnji učinek. »Takega zdravila seveda ni,« je poudarila sogovornica ter glede ciljev zdravljenja nadaljevala: »Pri zdravljenju je cilj ta, da vnetje v dihalnih poteh preneha in se s tem pretok zraka sprosti, da se zmanjšajo sluz in kašljanje, težka sapa in prebujanje iz sna zaradi kašlja in težkega dihanja. Zdravila lahko povsem zmanjšajo vnetje dihalnih poti in astmatiki so lahko celo vrhunski športniki. Torej to ni bolezen, zaradi katere bi otroci imeli težave v šoli in ne bi mogli telovaditi ali pa se kot odrasli ne bi mogli rekreirati – vsaj pri večini ni tako. Res pa je nekaj bolni-

kov, ki potrebujejo visoke odmerke zdravil za zmanjševanje vnetja. Ta zdravila ne delujejo takoj, ampak jih je treba jemati več tednov, da se vnetje v dihalih pomiri. Vsakemu bolniku, pri katerem diagnosticiramo astmo, damo navodila za zdravljenje. Nekateri jih lahko jemljejo samo po potrebi, velika večina pa jih mora jemati redno,« je še poudarila Adamičeva.

Kateri so vzroki za astmo?

»Natančnih vzrokov ne poznamo,« je dejala Adamičeva, »vemo pa, kaj astmo poslabša.« »Vemo, na primer tudi, da kajenje matere v nosečnosti ali izpostavljenost cigaretnemu dimu v zgodnjem otroštvu poveča možnost za razvoj astme že v otroštvu. Astma je lahko alergijskega ali nealergijskega izvora. Če je alergijska, potem po navadi najdemo alergen, ki poslabšuje vnetje v dihalnih poteh. Ko vemo, na kaj je nekdo alergičen, lahko damo navodila, kako zmanjšati izpostavljenost alergenom. To je potrebno, saj tudi zdravila ne pomagajo dovolj, če je bolnik še vedno v stalnem stiku z alergenom. Vemo tudi, da kajenje poslabša že obstoječo astmo, saj cigaretni dim draži dihalne poti, ki so že tako ali tako vnete. Onesnaženost zraka prav tako poslabšuje astmo, poslabša pa jo tudi prebolevanje viroze. Če nekdo, ki nima astme, zboli za prehladom, bodo najverje-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

tnje rahlo prizadeta le zgornja dihala, drugi, ki ima astmo, pa bo začel težko dihati in kašljati. Tudi določena zdravila lahko poslabšajo astmo, na primer aspirin ali nesteroidni antirevmatiki, ali pa na primer betablokatorji za umiritev srčne frekvence. Prav tako astmo lahko poslabšajo nekatere pridružene bolezni, na primer refluks želodčne kisline, saj zatekanje kisline draži dihalne poti, pa tudi stalna zamašenost nosu, ko veliko sluzi teče v dihala po grlu (temu rečemo postnazalno zatekanje) ima prav tako lahko za posledico poslabšanje astme. Poslabšanje astme lahko povzročita tudi anksioznost in stres. Če je nekdo pod nenehnim stresom, to slabo vpliva na astmo.

Astmatični napad

»Astmatični napad je nekaj, česar se bolniki in zdravniki najbolj bojimo,« je povedala Adamičeva. »Gre za zelo dramatično stanje. Odkar imamo nova učinkovita zdravila, to je zadnjih 30 let, je astmatičnih napadov zelo malo. Kljub temu pa še vedno predstavljajo visoko tveganje, saj imamo v Sloveniji še vedno nekaj smrti letno zaradi astmatičnega napada. Dihalne poti se v primeru napada zelo zadebelijo, zato je pretok zraka močno zmanjšan in ljudi zelo duši. Ko s stetoskopom poslušamo takšna pljuča, se dihanje skoraj ne sliši, saj so dihalne poti zaprle pretok zraka. To je stanje, ki ogroža življenje,« razlaga naša sogovornica ter dodaja, da za to stanje obstajajo zdravila, ki pa jih mora bolnik prejeti takoj oziroma kar se da hitro.

Kako delujejo zdravila?

»Povzročijo odpiranje dihalnih poti, mišice v njih se sprostijo in vnetje se umiri. Bolnik mora biti hospitaliziran, včasih tudi intubiran in mehansko ventiliran. Na srečo je tega malo. Astmatiki večinoma poznajo svojo bolezen, in ko se jim pojavijo težave, začnejo jemati zdravila, če jih seveda že prej niso redno jemali, in s tem preprečijo napad.« Vseeno pa lahko tak napad nekoga tudi preseneti. »Napad se lahko zgodi zelo hitro in bolnik nima časa, da bi se nanj pripravil oziroma ga preprečil. Nekdo ima, na

primer, blago astmo in zdravila jemlje le po potrebi. Potem se zgodi, da je nenadoma močno izpostavljen nekemu alergenu, na primer cvetnemu prahu. Ali pa nenadno poslabšanje oziroma astmatični napad povzroči viroza. Bolnika začne močno dušiti, ne more do konca povedati stavka, tišči ga v prsih ... Takrat ga je treba takoj odpeljati na urgenco, kjer mu lahko pomagajo. Tudi bolniki z blago astmo lahko ob astmatičnem napadu umrejo, če pomoč ni pravočasna. Nekateri celo ne vedo, da imajo astmo, in simptomom ne posvečajo pozornosti. Potem se lahko zgodi astmatični napad.«

Zdravljenje

Namen zdravljenja je, da bolnik nima težav in zmere običajne telesne napore ter normalno funkcionira v vsakdanjem življenju in ga astma pri tem ne ovira. »Želimo umiriti vnetje dihalnih poti. Prvo zdravilo so inhalacijski glukokortikoidi, ki zmanjšajo vnetje. Smiselno je, da se to zdravilo jemlje redno, saj se njegov učinek izrazi šele po nekaj tednih uporabe. Zdravnik se odloči, kako pogosto in kakšen odmerek zdravila bolnik jemlje. Želimo, da je astma urejena ob prejetju najmanjšega možnega odmerka zdravila. Poleg inhalacijske terapije svetujemo izogibanje poslabševalcem astme, torej alergenom, na katere je bolnik morebiti preobčutljiv, izogibanje onesnaženemu okolju in redno zdravljenje morebitnih pridruženih bolezni, kot so refluks želodčne kisline, vnetje v nosni votlini ali sinusih ali pa na primer srčno popuščanje. Svetujemo tudi zdrav življenjski slog,« pot zdravljenja opisuje Adamičeva.

Inhalacijski glukokortikoidi so torej osnovna zdravila za astmo. Katera zdravila se še uporabljajo?

»Poleg teh uporabljamo tudi zdravila beta-2 agonisti, ki širijo dihalne poti, da se tako razširijo gladke mišice v pljučih. Ta zdravila se dajejo po potrebi, delujejo hitro in hitro pomagajo, njihov učinek pa tudi hitro izzveni. Vedno morajo biti v kombinaciji z glukokortikoidom, da se zmanjša tudi vnetje.«

Nekateri bolniki potrebujejo več zdravljenja

Nekateri bolniki imajo že visoke odmerke zdravil in urejene vse pridružene bolezni, a so še vedno simptomatski. Kako se zdravijo?

»Takšni bolniki pogosto potrebujejo zdravljenje s sistemskim steroidom, ki ga vzamejo v obliki tablete. Žal ima to zdravilo potem tudi veliko stranskih učinkov, kot so težje okužbe, sladkorna bolezen, kardiovaskularni zapleti, želodčni ulkusi, katarakta. Pogosta težava pri teh bolnikih je nepravilno jemanje inhalacijske terapije, ker nimajo pravilne tehnike vdihovanja oziroma zdravil ne jemljejo redno. Če se samo to izboljša, se kar nekaj teh bolnikov stabilizira,« zatrjuje sogovornica ter nadaljuje, da ima okoli 4 % bolnikov težko astmo. »Pri njih smo naredili že vse, kar je bilo možno: pravilno jemanje zdravil, urejene pridružene bolezni, alergije, a je astma še vedno neurejena. Tem bolnikom lahko ponudimo biološko terapijo, imamo pet vrst takšnih zdravil. Pomagamo jim lahko tudi z bronhialno termoplastiko, ko skušamo s pregrevanjem dihalnih poti zmanjšati živčevje in skrčenje gladkih mišic.«

Naša sogovornica še pove, da z vsakim bolnikom naredijo načrt jemanja zdravila in mu dajo jasna navodila, kako jih mora jemati. Opremijo ga tudi s PEF metrom, ki meri maksimalen pretok zraka v izdihu, ter ga to napravo naučijo uporabljati. »Bolniki, ki imajo zelo blago obliko astme, zdravil ne jemljejo oziroma jih jemljejo po potrebi, si s PEF metrom merijo pretok zraka in ko ta začne upadati, morajo nujno začeti jemati zdravila,« še poudari Adamičeva.

Bolnikom ob tem še svetujejo, naj ostanejo telesno dejavni, da se pljuča dobro predihajo, odsvetujejo jim kajenje, tudi elektronskih cigaret, svetujejo, naj se ne izpostavljajo prahu na delovnem mestu ter onesnaženemu zraku. Mrzel zrak običajno poslabša astmo, tako da naj se izogibajo tudi temu. Zelo priporočljivo je, da se cepijo proti pnevmokoku, gripi in ostalim povzročiteljem bolezni dihal, za katere imamo na voljo cepivo.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



Gloup® gel, za lažje požiranje trdih zdravil!

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Gloup:

- Bistveno olajša vnos zdravil.
- Odpravlja slab okus po zdravilih.
- Hitra in enostavna uporaba.
- Primeren za vse generacije.
- Primeren tudi za sladkorne bolnike in bolnike s celiakijo!

Uvoznik in distributer za Slovenijo:
COMBIC d.o.o., Podnanos 66a, 5272 Podnanos

Enostavna uporaba v samo 3 korakih!



Položite tableto na žlico.



Stisnite 5 ml Gloup® gela na tableto.



Zaužijte vsebino.

Univerzalni gel, ki omogoča olajšan vnos trdih zdravil.



Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA:
SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

LILLY – ŽIVETI BOLJE

Ljudje smo od nekdaj vedoželjni, polni upanja in vztrajnosti. Odkritja so naš namen na tem planetu. Od same ustanovitve družbe Lilly je jasno naše poslanstvo in cilj. Po več kot stoletju, skoraj 100 zdravih in nešteti novostih, nadaljujemo z iskanjem naslednjega velikega odkritja, ki bo izboljšalo življenja ljudem po svetu.

Eli Lilly farmacevtska družba, d.o.o., Dunajska cesta 167, 1000 Ljubljana
telefon 01 / 580 00 10, faks 01 / 569 17 05

PP-LILLY-SI-0092, 9.6.2021

ABC

- A** Bolezen se najpogosteje pojavi med 15. in 35. letom.
- B** Ločimo dva tipa bolezni – chronova bolezen in ulcerozni kolitis.
- C** Letos 20-letnica delovanja praznuje Društvo za KVČB.



Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo



Nataša Brglez Jurečič, dr. med., spec. interne medicine (levo) in Mateja Saje, predsednica Društva za kronično vnetno črevesno bolezen

19. maja obeležujemo svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni (KVČB), imunske pogojene kronične bolezni črevesa. Njen vzrok še dandanes ni povsem pojasnjen, pripisujejo pa ga nenormalnemu imunskemu odzivu, ki vodi v prekomerno vnetje v sluznici črevesja. Znano je, da pomembno vlogo pri samem nastanku bolezni igra dedno nagnjenje, dodatno tveganje pa predstavljajo tudi okolijski dejavniki. Bolezen se lahko pojavi v vseh starostnih skupinah, najpogosteje pa prizadene mlade med 15. in 35. letom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kronična vnetna črevesna bolezen je vnetno obolenje črevesa, v osnovi pa ločimo dva tipa bolezni – chronova bolezen (CB) in ulcerozni kolitis (UK). Poleg njiju obstaja še različica neopredeljene KVČB, pri čemer navkljub raziskavam ni mogoče potrditi, za kateri tip bolezni gre. Chronova bolezen se lahko pojavi v kate-

rem koli predelu prebavne cevi (od ustne votline do zadnjika), pri čemer se vname celotna stena prebavne cevi, medtem ko je pri ulceroznem kolitisu vnetje omejeno na debelo črevo – z vnetjem sluznice, podsluznice in napredujočim vnetjem od zadnjika navzgor. Za razliko od CB je pri UK vnetna celotna sluznica, pri CB pa je ob endoskopskem pregledu mogoče zaslediti med vnetimi tudi predele zdrave sluznice. Prav tako CB pogosteje prizadene mlajše, medtem ko je med posamezniki s postavljeno diagnozo UK več moških. Incidenca bolezni v zahodnem svetu narašča, na tisoč prebivalcev zbolijo kar trije. Kot omenjeno, se bolezen najpogosteje pojavi med 15. in 35. letom, kljub temu pa jo je mogoče zaznati tudi pri otrocih in starejših nad 80 let. Sploh v zadnjih letih je opaziti porast pojavnosti po 65. letu, tudi zaradi daljše življenjske dobe in uspešnosti presejalnega programa Svit. Vzrok za pojav KVČB je sicer neustrezen imunski odziv sluznice na zunanje dejavnike. K razvoju bolezni prispeva dedna nagnjenost, sočasno z okolijskimi dejavniki, kot so stres, neuravnotežena prehrana, kajenje, pomanjkanje spanja, čezmerna uporaba antibiotikov itd.

Simptomatika bolezni

Prvi simptom obolenja so praviloma dolgotrajne driske, ki tudi po nekaj tednih ne poenotijo. »Zgodnji simptomi pri kronični vnetni črevesni bolezni so lahko različni in neznačilni, zato je pomembno, da smo pozorni na spremembe v delovanju prebavnega sistema. Pojavi se lahko driska, ki je lahko krvava ali sluzasta, odvajanje blata je lahko pogostejše in v manjših količinah. Pridružene so lahko krčevite bolečine v trebuhu, občutek nujnega odvajanja blata in nezmožnost zadrževanja

blata. Pri prizadetosti danke pa se nasprotno lahko pojavi tudi zaprtje. Začetek simptomov je običajno postopen, simptomi pa se lahko nato več tednov stopnjujejo. Pridruženi so lahko tudi neznačilni simptomi, kot so npr. hujšanje, povišana telesna temperatura, utrujenost, bolečine v sklepih, kožne spremembe itd.,« pojasni **Nataša Brglez Jurečič, dr. med., spec. interne medicine**, iz Diagnostičnega centra Bled. V primeru UK je običajno prizadeta le sluznica, zato se sistemski znaki, kot so povišana telesna temperatura in sistemski znaki vnetja, le poredko izrazijo. Drisko pri UK pogosto spremljajo krči pri odvajanju in urgentni pozivi na blato, tudi po tridesetkrat dnevno, prav tako se v blatu pogosteje pojavlja kri. Za CB so bolj značilne bolečine v trebuhu, saj se hitreje razširi po vsej steni črevesja. Pogosto je zato vnetje bolj izrazito, pojavljata se izguba teže in povišana telesna temperatura, tudi vročina. Zaradi brazgotinjenja tkiva ob napredovanju bolezni pride do zožitve črevesja, v redkih primerih tudi do njegove neprehodnosti. V skrajnem primeru vnetje predre črevesno steno, kar privede do pojava ognjokov, kar zahteva operativni poseg. V primeru CB se simptomi pogosteje odražajo tudi na sklepih, prizadete so lahko tudi oči in koža. Številni simptomi posameznika nevede prisilijo, da omeji družabno življenje, saj lahko povsem običajne opravke in obveznosti naredijo sila neprijetne. Sploh pogost občutek tiščanja na blato, značilen za UK, lahko bolnika prisili, da je ves čas pozoren na bližino stranišč, zaradi mogočih težav pa najraje sploh ne zapusti doma. Bolezen se pri vsakem posamezniku odrazi drugače, marsikdaj pa lahko simptomi vodijo tudi v duševne stiske.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Sum na bolezen lahko predstavlja že več tednov (vsaj štiri) trajajoča driska, pri čemer je kot vzrok izključena okužba. Prav tako velja biti pozoren ob nenadni in nepojasneni izgubi telesne teže in slabokrvnosti, posebno pozorni bodite tudi, če je KVČB prisotna v družini.«

Življenje s KVČB

Pomembno vlogo pri ozaveščanju o boleznih in pripravi posameznikov s KVČB na neodvisno življenje ima tudi Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen. To leto praznuje jubilejnih 20 let obstoja in šteje kar 2029 članov (od tega 1474 bolnikov). Namen društva je nudenje pomoči, izobraževanje, svetovanje in ozaveščanje o boleznih. V sklopu društva poteka sedem socialnih programov, imenovanih Neodvisno življenje oseb s kronično vnetno črevesno boleznijo, sicer pa se lahko društvo pohvali tudi z vrsto različnih dejavnosti, od kulturnih do športnih. Vsako leto organizirajo tudi otroški in mladinski tabor, za odrasle bolnike pa večkrat letno šolo za osebe s KVČB. Pripravljajo tudi enodnevna izobraževanja na obeh slovenskih kliničnih centrih in v slovenskih bolnišnicah, ki so v pomoč tudi novim bolnikom. Predsednica društva **Mateja Saje** se pomena posredovanja informacij in vključevanja v družbo še kako dobro zaveda, saj so ji pred štirimi desetletji postavili diagnozo crohnove bolezni. Takrat je bila stara vsega 18 let, tudi danes pa je med člani društva veliko mladih pa tudi starejših, tistih, ki so jim bolezen diagnosticirali dokaj pozno. »Pri meni so na zdravniškem pregledu

po končani srednji šoli, ko sem našla prvo zaposlitev, opazili povišano sedimentacijo. Takrat sem že občutila bolečine v trebuhu, medtem ko driska ni bila tako izrazito prisotna, saj se je izkazalo, da se je bolezen razvila na prehodu iz tankega v debelo črevo. Imela sem rahlo povišano telesno temperaturo, izgubila sem precej telesne teže, poleg tega me je pestila utrujenost,« se spominja sogovornica. Simptomi so se v obdobju nekaj mesecev le še stopnjevali in še isto leto je imela prvo operacijo analne fisure. Kot pojasni, bolezen terja precej prilagoditev življenjskega sloga, ne le za bolnika, temveč za celotno družino. Sama je hvaležna za močno podporo, ki ji jo od samega začetka nudita partner in družina: »Veliko je prilagoditev v oziru priprave obrokov in prehranjevanja. Tudi počitnice so na neki način prilagojene tvojemu zdravstvenemu stanju. Kadar je bolezen v mirovanju, življenje zajemam s polno žlico. Morda celo bolj, kot če bi bila povsem zdrava. Sama sem zbolela precej na začetku življenjske poti in sem morda zato bolezen lažje integrirala v svoje življenje, kot če bi zbolela v kasnejših starostnih obdobjih. Hvaležna sem, da me je že takrat moj bodoči soprog bodril in spodbujal. Tudi v kasnejši službi nisem skrivala

svoje diagnoze in sem bila deležna veliko podpore ter razumevanja s strani sodelavcev. Zaradi podpore bližnjih nikoli nisem imela občutka, da sem za kar koli v življenju prikrajšana. Zavedam pa se, da niso vse zgodbe lepe. Marsikdo zaradi bolezni tudi ni razumljen, kar celotno situacijo le še oteži.«

Diagnostika

Zgodnje odkrivanje bolezni je bistvenega pomena za učinkovitejše zdravljenje in boljši nadzor nad obolenjem. Sum na bolezen lahko predstavlja že več tednov (vsaj štiri) trajajoča driska, pri čemer je kot vzrok izključena okužba. Prav tako velja biti pozoren ob nenadni in nepojasneni izgubi telesne teže in slabokrvnosti, posebno pozorni bodite tudi, če je KVČB prisotna v družini. V teh primerih ne odlašajte z obiskom zdravnika, ki bo s potrebnimi preiskavami potrdil ali zavrgel sum bolezni. »Diagnostika kronične vnetne črevesne bolezni poteka v več stopnjah in vključuje različne postopke, ki nam pomagajo potrditi diagnozo in ugotoviti obliko bolezni. Na začetku sta zelo pomembna anamneza in klinični pregled bolnika, ki nas usmerita v nadaljnjo diagnostiko. Pri sumu, da gre za kronično vnetno črevesno bolezen, v naslednji fazi sledijo laboratorijske preiskave. Preiskave krvi lahko npr. pokažejo slabokrvnost ali vnetje, s preiskavami blata izključujemo morebitne okužbe in ugotavljamo prisotnost vnetnih beljakovin v blatu,« pojasni Brglez Jurečičeva in doda, da so v nadaljnjem diagnostičnem postopku zelo pomembne endoskopske preiskave (predvsem kolonoskopija), s katerimi pregledajo sluznico črevesa, odvzamejo vzorce tkiva in v bolezen običajno dokončno potrdijo: »V pomoč pri ugotavljanju obsega in vrste bolezni pa so nam pogosto še dodatne slikovne preiskave, kot npr. ultrazvočne, magnetno resonančne in nekatere druge radiološke preiskave.«

Zdravljenje

Zdravljenje je odvisno od vrste in napredovanosti bolezni. Pristop k zdravljenju je vedno individualen, pri čemer imajo prednost zdravljenja, ki bodo bolnikovemu stanju najbolj koristila in obenem povzročila najmanj stranskih učinkov. Zdravljenje UK v začetni fazi poteka s konvencionalno terapijo, torej z dovajanjem posebnih učinkovin na sluznico. Vse bolj je v uporabi novejši pristop zdravljenja, ki zmanjšajo vnetja v celici. V primeru CB se za zdravljenje uporabljajo imunomodulatorji, če pa ti ne sprožijo zelenega odziva, zdravljenje poteka z naprednimi zdravili (t. i. biološkimi zdravili). KVČB poteka v različnih valovih s posameznimi mirovanji, t. i. kliničnimi remisijami. V teh obdobjih je prebava urejena, število odvajanj nespremenjeno in blato formirano. Ob pregledu krvi ni prisotnih vnetnih faktorjev, prav tako ni prisotna slabokrvnost, medtem ko je sluznica zaceljena in brez vnetnih sprememb. Za učinkovit nadzor nad boleznijo je potrebno dosledno spremljanje KVČB z obiski gastroenterologa.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



Društvo za KVČB letos praznuje jubilejnih 20 let obstoja in šteje kar 2029 članov.

ABC

- A** Črn noht, otekel prst in močna bolečina so razlogi za obisk zdravnika.
- B** Manjši hematoma ne potrebuje zdravniške oskrbe.
- C** Vedno uporabljajmo ustrezno velikost obutve in nogavic.

Poškodovan in črn noht

Nesreča nikoli ne počiva, pravijo. Včasih si jo pridemo z malce nerodnosti, včasih z vztrajanjem v položajih, ki nam ne ustrezajo, včasih tudi zaradi česa drugega. Pridelane poškodbe so lahko majhne in nevidne, vendar lahko postanejo tudi nadležne in dolgotrajne. Govorimo o poškodbah, ki se zgodijo na nožnih nohtih. O tem, kako ukrepati ob poškodbah nohta na nogi, nam je podala nekaj nasvetov s stališča pedikure **Mojca Janežič**, kozmetičarka, specializirana manikerka in pedikerka, članica komisije za preverjanje in potrjevanje Nacionalnih poklicnih kvalifikacij Maniker in Pediker, slovenska članica mednarodnega združenja sodnikov INJA, mednarodna edukatorka, članica UO pri sekciji kozmetikov pri OZS in še mnogo več.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Če se udarimo v noht na nogi in če je ta udarec močnejši, bo najverjetneje prišlo do bolečine in razlitja krvi pod nohtom. Če si ob tem ne poškodujemo še kostnih struktur v

prstih ali je poškodovano tudi okoliško tkivo nohta, potem težave ne bodo hude in nas ni treba skrbeti. Najpogosteje pride do takšne poškodbe, ko s stopalom (s prsti na nogah) brcnemo v kaj trdega (vrata, steno, če si ujame prst med zapiranjem vrat ipd.), ko udarimo prst s težkim predmetom (podobnim kladivu), ko nam pade težek predmet na stopalo (kakšna utež) itd.

Pri takšnih udarcih pride do t. i. subungualnega hematoma, krvavitve pod nohtom. Naša sogovornica pojasnjuje, da »subungualni hematoma nastane, ko zaradi poškodbe počijo krvne kapilare pod nohtno ploščo, zaradi česar se kri nabere in ujame na mestu pod nohtom«.

Vzroki za krvavitev pod nohtom

»Vzroki za nastanek udarjenega nohta so lahko različni,« pravi **Janežičeva**, »najpogosteje je to udarec, ko nam npr. na prst pade težak predmet, si prst pripravimo oz. priščipnemo ali brcnemo, denimo, ob trd predmet, npr. kamen, stopnico ipd. Lahko pa je vzrok tudi pretesna obutev, ki dolgotrajno povzroča pritisk ali se ta ponavlja zelo pogosto, zlasti pri zelo aktivnih ljudeh. Čevlji, ki so

pretesni ali zelo ozki, lahko pritiskajo na noht, zato krvne žile pod nohtom počijo in povzročijo nabiranje krvi pod nohtom. Pogosto se pojavi pri teku ali spuščanju po strmini navzdol ali pri nenadnem ustavljanju in ponovnem hitrem »startanju« kot, denimo, pri igranju nogometa, košarke ipd., kar nekateri imenujejo kar tekačev prst.«

Ko pride do poškodbe, je prvi glavni simptom močna kljuvajoča bolečina. Do nje pride zaradi pritiska krvi, ki se nabira med nohtom in nohtno posteljico. Poleg tega je temno obarvano (rdeče, vijoličasto, temno modro, črno) področje poškodovanega dela nohta, hkrati pa je celotno področje tudi občutljivo na dotik in oteklo.

Kako ukrepati ob poškodbi?

Janežičeva svetuje, da »če je hematoma majhen in bolečina zelo blaga, običajno ni potrebe po zdravljenju in je treba le počakati, da preraste do konice nohta, kjer ga preprosto odstranimo s krajšanjem nohta. Kadar pa je bolečina zelo močna in pod nohtom čutimo močno kljuvanje oz. »srčni utrip«, prst oteče in je na otip tudi toplejši, se priporoča obisk pri zdravniku.« Kot je poudarila, je zdra-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



FIDERMA

Raziskave za nego kože
Švicarska dermatološka
kozmetika

Pripravite se
na poletje!



UREAFID 10

mleko za telo

Za luskasto kožo in
razpokane pete.

UREAFID 50

intenzivna negovalna
topikalna krema

Za zelo razpokane pete in
tanjšanje odebelelih nohtov.

ONIFID

hidrogel

Za krhke in poškodovane
nohte, primeren tudi za nanos
po UREAFID 50.

Preverite še druge linije
FIDERMA.

www.fiderma.si

05 99 47 501

info@mssl-pharma.si

MSSL pharma, d. o. o.
<https://mssl-pharma.si>

FIDERMA 24/24

»Ko pride do poškodbe, je prvi glavni simptom močna kljuvajoča bolečina. Do nje pride zaradi pritiska krvi, ki se nabira med nohtom in nohtno posteljico.«

vljenje vsekakor v domeni zdravnikov, pedikerji lahko strankam le svetujejo in estetsko pomagajo v času, ko udarjeni noht izrašča. »Predvsem je treba paziti, da posledično ne pride do okužbe poškodovanega nohta,« je še posebej poudarila.

Manjši subungualni hematomi torej ne bo potreboval zdravniške oskrbe. Za takšno poškodbo je dovolj, če dvignemo poškodovano področje od tal, da se zmanjša neposredna oteklina, in vzamemo kakšna protibolečinska sredstva, če je to potrebno. Če pa je bolečina pritiska krvi pod nohtom premočna, je morda potrebna zdravniška pomoč. »Če je treba, se zdravnik lahko odloči, da izpod nohta odstrani kri. To lahko pomaga pri lajšanju bolečin in pritiska. Tega nikakor ne počnemo v pedikerskem salonu, niti ne priporočamo, da stranka to dela sama doma, saj lahko pride do okužbe ali nadaljnje poškodbe nohtne posteljice,« pravi sogovornica. Takšno dekompresijo imenujemo tudi trefinacija, ki olajša pritisk in bolečino na obolelem področju. Če je treba, lahko zdravnik tudi omrtviči poškodovani prst z blokado živca in uporabi eno od metod dekompresije:

- žganje (z vročo žico, žgalno napravo ali laserjem ustvari luknjico v noht; vroči vrh žičke se ob stiku s hematonom takoj ohladi, tako da ne povzroči nobene poškodbe nohtne posteljice; ta postopek je zelo hiter in neboleč),
- igla (zdravnik lahko luknjico ustvari tudi z iglo).

Po postopku bo zdravnik noht zaščitil in čezenj dal obvezo. Prvih 12 ur po posegu je dobro držati poškodovani del dvignjen od tal in po potrebi hladiti. V primeru, da je krvavitev v večjem delu nohta, se lahko zgodi, da je poškodovana tudi nohtna posteljica. V takšnih primerih se zdravnik morda odloči za odstranitev celotnega nohta in po potrebi uporabi tudi šivanje.

Pri blažjih poškodbah pa zdravniška pomoč ne bo potrebna. Janežičeva pravi, da se »manjši subungualni hematomi običajno sčasoma zaceli brez zdravljenja. Ujeta kri se

bo sčasoma ponovno absorbirala in temno znamenje bo izginilo. Kadar je bolečina neznosna, se je poškodba zgodila dojenčku ali otroku, ali če je krvavitev neobvladljiva ali prisotna tudi ureznina ali raztrganina, ali je poškodovana osnova nohta (matriks ali nohtna posteljica), je treba poiskati zdravniško pomoč. Hkrati se priporoča obisk pri zdravniku, kadar brez poškodbe noht postane temen ali obarvan.«

Noht, ki odpade sam

Če ne gre ravno za zelo majhen hematomi, bo najverjetneje poškodovani noht sčasoma odpadel kar sam. To se bo zgodilo najverjetneje v nekaj tednih, saj bo kri ločila noht od nohtne posteljice. Novi noht na dlani lahko zraste že v zelo kratkem času, nekje osem tednov. Novi noht na stopalu potrebuje dlje časa, lahko traja tudi do šest ali devet mesecev, da se popolnoma obnovi in zraste do polne dolžine. Če je prišlo tudi do poškodbe nohtne posteljice ali okoliškega tkiva, lahko potrebuje dlje časa. Lahko se zgodi tudi, da novi noht ne bo povsem normalne ali enake oblike. Če se pojavijo kakršne koli posebnosti med rastjo, se je dobro posvetovati z zdravnikom.

»Ko spodaj novi noht že dovolj izraste, pogosto zgornji poškodovani noht odstopi. V pedikerskem salonu lahko odstranimo del nohta, ki odstopa, ko spodaj že izrašča novi noht in ko bolečina ni več prisotna, z namenom, da štrlečega dela nohta stranka ne bi zataknila, npr. z nogavico, in ga po nesreči odtrgala. V takšnem primeru lahko noht zaščitimo tudi s tako imenovano »nohtno protektiko«, kjer s posebnimi umetnimi masami modeliramo umetni noht, ki nudi zaščito, kot bi jo naravni noht,« pojasnjuje Janežičeva in dodaja: »Pri tem je seveda treba paziti, da pod umetno maso ni možnosti nastanka okužbe, npr. glivične, zato je potrebno posebno strokovno znanje o uporabi in izvedbi takšne storitve.«

Ko začne novi noht izraščati, stari pa še ni odpadel, je dobro vzdrževati in skrbeti za njegovo obliko in dolžino. Po potrebi ga lahko pilimo, da se odstranijo ostri robovi, čistimo

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

nohtno posteljico, da ne pride do okužbe, previdno odščipnemo dele, ki so le še delno pritrjeni in ustrezno pokrijemo in zaščitimo obolelo področje s povojem.

Preventiva?

Ali je možno preprečiti poškodbe nohta? Verjetno svoje lastne nerodnosti ne moremo ravno preprečiti. Vsekakor pa lahko pazimo na nekaterih področjih, da do tega ne pride. Eno takšnih področij je zagotovo izbira ustreznih obuval, da ne prihaja do dolgotrajnih otiščanin. Janežičeva svetuje sledeče: »Pri vsakodnevni športni dejavnosti bodimo pozorni predvsem na pravilno velikost obutve in nogavic. Pedikerji vsem strankam svetujemo uporabo obutve in nogavic iz čim bolj naravnih materialov, pogosto menjavanje obutve, lahko tudi med delavnikom, da ne nosimo ves čas le enega para obutve, saj se v vsaki obutvi pritiski drugače razporejajo po stopalu, in seveda redna osebna higiena ter pravilno krajšanje in oblikovanje nohtov še posebej pred kakšno večjo dejavnostjo.«

Umetni nohti in poškodbe

Zadnje čase zelo priljubljeni umetni nohti, ki jih dame nanašajo tako na nohte prstov na rokah kot nogah, lahko v primeru poškodb dodatno zapletejo situacijo. Ob sami poškodbi se namreč pri umetnem nohtu ne vidi, ali je poškodba tako močna, da se je spo-

»Pri vsakodnevni športni dejavnosti bodimo pozorni predvsem na pravilno velikost obutve in nogavic.«

daj pojavil hematoma, in kako velik je ta. V primeru velikih bolečin se pri umetnih nohtih tudi ne more uporabljati enakih postopkov kot pri naravnem nohtu, saj bi, denimo, ob žganju luknjice v umetni noht v tem primeru lahko prišlo do poškodbe, saj umetni laki v stiku z vročino drugače reagirajo kot snovi v naravnem nohtu. Ameriška raziskava je testirala uporabo trefinacije na akrilnih nohtih, za kar so zdravniki predhodno predvidevali določeno stopnjo kontraindikacije in se temu posledično raje izogibali. Na manjšem vzorcu približno 200 primerov je pri kar 41,5 % prišlo do negativne reakcije med vročim elementom in umetno maso nohta, kar je predhodno predvidevanje le potrdilo. Zato so se v izogib dodatnim poškodbam teh metod raje izogibali.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

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.

ABC

- A** Natančno in pravilno ščetkanje zob dvakrat na dan je nuja, če želimo ohraniti zdrave zobe.
- B** Skrb za zdravje zob naj se začne že pred rojstvom.
- C** Starši naj pomagajo pri ščetkanju zob in nadzorujejo izvedbo do otrokovega desetega leta.

Zdravi zobje – zdravo telo

O ustnem zdravju smo se pogovarjali z **Barbaro Zmerzlikar, dipl. med. sestro**, iz Centra za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Kranj. S sodelavkami po osnovnih šolah izvaja preventivni program Vzgoje za ustno zdravje z namenom ohranjanja in povrnitve ustnega zdravja. Povzeli pa smo tudi pogloblitve izsledke nacionalne raziskave o ustnem zdravju, tisti del, ki se nanaša na ustno higieno pri otrocih in mladostnikih.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot je povedala naša sogovornica, so se strokovne smernice v zadnjih desetletjih temeljito spremenile, ob tem pa se je spremenil način prehrane, ki zagotovo ni v prid lažjemu vzdrževanju ustne higiene. Nasprotno, naši otroci se morajo za čistočo svojih zob veliko bolj potruditi, kakor je bilo to v otroštvu njihovih staršev.

Na pogostost pojavnosti kariesa namreč po besedah **Barbare Zmerzlikar** izrazito vplivajo uživanje sladke, lepljive hrane z visoko vsebnostjo enostavnih ogljikovih hidratov in pitje sladkih pijač, po drugi strani pa nerednost in površnost pri izvajanju ustne higiene. »Zato je natančno in pravilno ščetkanje zob dvakrat na dan nuja, če želimo, da zobje ostanejo

zdravi. Osnovo ohranjanja in krepitev ustnega zdravja predstavljajo ustna higiena, prehrana in redni obiski pri zobozdravniku. Zdravo zobovje našemu obrazu ne daje le estetskega videza, prispeva tudi k samozavesti slehernega posameznika,« je prepričana Zmerzlikarjeva in še pove, da se z ohranjanjem zdravih mlečnih zob preprečujejo nepravilno izražanje stalnih zob in ortodontske okvare, zagotovljeni so pogoji za pravilen razvoj govora, hkrati pa se omogoča tudi normalna žvekalna funkcija.

Kot bi se čas zavrtel nazaj

Epidemija covid-19 je za dve leti ustavila izvajanje dejavnih metod učenja ščetkanja zob po osnovnih šolah. S šolskim letom 2022/2023 je program končno ponovno zaživel. Žal pa je zaustavitev programa po oceni Zmerzlikarjeve povzročila opazen upad čistoče zob pri otrocih in mladostnikih. Poleg tega pri svojem delu opažajo tudi nazadovanje pri motoriki oziroma rokovanju z zobno ščetko. »Počutimo se, kot da bi nas časovni stroj ponesel več desetletij nazaj, ko se je naš inovativni program šele vpejal v slovenski prostor,« je z obžalovanjem povedala Zmerzlikarjeva, vendarle pa pohvalila pripravljenost učiteljev na sodelovanje pri izvajanju njihovega programa.

A kot pravi, sodelovanje s šolo ne more nadomestiti pomembne vloge staršev. Barbara Zmerzlikar spodbuja in izreka pohvale

vsem staršem, ki svojim otrokom vsaj do desetega leta starosti pomagajo pri ščetkanju zob ali vsaj nadzorujejo izvedbo.

Dejstva niso spodbudna

Leta 2019 so raziskovalci UL MF, NIJZ in Stomatološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana v okviru *Nacionalne raziskave o ustnem zdravju otrok in mladostnikov v Sloveniji* prvič na nacionalni ravni ugotavljali, kako starši otrok in mladostnikov ter mladostniki sami skrbijo za svoje ustno zdravje in kako ocenjujejo svoje ustno zdravje. Z izsledki raziskave so avtorji želeli pomembno prispevati k boljšemu spremljanju in učinkovitosti sistema zobozdravstvenega varstva, h kakovostnejši zobozdravstveni oskrbi in zmanjševanju razlik v zobozdravstvenem varstvu.

Naj na kratko povzamemo izsledke raziskave. Le dva od treh otrok v obdobju do pet let starosti si vsaj dvakrat dnevno čistita zobe ali jima pri tem pomagajo starši. S starostjo narašča delež otrok, ki si redno čistijo zobe, vendar si kljub temu čistijo zobe vsaj dvakrat dnevno le štirje od petih petletnikov. Med otroki oziroma mladostniki, starimi 6–17 let, si čisti zobe največ enkrat dnevno ali ne vsak dan eden od petih otrok ali mladostnikov. Med mladostniki, starimi 15–17 let, si redno čisti zobe 91 % deklet in le 66 % fantov.

Večini otrok (97 %) od enega do četrtega leta pri čiščenju zob pomagajo starši. Po

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

četrtem letu starosti močno upade delež otrok, ki jim starši pomagajo pri čiščenju zob – pomagajo le štirim od petih petletnikov in dvema od treh šestletnikov. Kar vsakemu tretjemu šestletniku starši pri čiščenju zob ne pomagajo več, čeprav v tem obdobju izraščajo prvi stalni kočniki.

Večina otrok, starejših od treh let, pri čiščenju zob uporablja zobno kremo. Le vsak tretji otrok pred prvim letom starosti uporablja zobno kremo, ki vsebuje fluoride. Med otroki in mladostniki, starimi 3–13 let, zobno kremo, ki vsebuje fluoride, uporabljata dva od treh otrok oziroma mladostnikov, med mladostniki, starimi 14–17 let, pa le vsak drugi. V starostni skupini 11–17 let redno, torej enkrat dnevno, uporablja zobno nitko le vsak sedmi mladostnik, občasno pa vsak drugi mladostnik. Strgalo za jezik uporablja (redno ali občasno) 17 % mladostnikov, starih 11–17 let.

Vsaj dvakrat dnevno vsaj dve minuti

Najpomembnejši način zagotavljanja ustnega zdravja je temeljito ščetkanje zob, s katerim odstranjujemo zobni plak. Zobna krema naj bi vsebovala fluoride. Učinek zobne kreme, ki vsebuje fluoride, se poveča z večjo pogostostjo uporabe. Strokovnjaki priporočajo, da zobe čistimo vsaj dvakrat dnevno z zobno kremo s fluoridi.

Mlečni zobje začnejo otrokom običajno izraščati med šestim in osmim mesecem starosti. Ustna votlina je takrat zelo občutljiva in zato je treba že zgodaj začeti izvajati mehke dotike ustne sluznice in dlesni, da se dojenčki navadijo na čiščenje zob. S čiščenjem zob pri otrocih naj bi pričeli takoj, ko izraste prvi zob. Priporočila se čiščenje zob, dokler niso odstranjene vse zobne obloge, kar za večino posameznikov pomeni dvakrat dnevno čiščenje zob vsaj dve minuti.

Z raziskavo so ugotovili, da si med otroki, starimi 0–5 let, redno (dvakrat ali večkrat dnevno) čisti zobe (oziroma jim pri tem pomagajo starši) le 62 % otrok. Delež je najmanjši med otroki do enega leta; starši redno čistijo zobe le 30 % otrok do prvega leta. Med otroki od prvega do četrtega leta se delež poveča na 65 %. Delež otrok, ki si redno čistijo zobe (oziroma jim pri tem pomagajo starši), s starostjo narašča, kljub temu pa si zob ne čisti redno približno vsak tretji štiriletnik ter približno vsak peti petletnik. Čiščenje zob dvakrat ali večkrat dnevno je nekoliko pogostejše po petem letu starosti, in sicer si zobe redno čistijo štirje od petih otrok (zelo pomembno tudi zaradi izraščanja prvih stalnih zob). Žal pa si tudi v starosti 6–17 let v povprečju zob ne čisti redno vsak peti otrok oziroma mladostnik.

Zobna krema s fluoridi

Nadzorovano čiščenje zob z zobno kremo, ki vsebuje fluoride, se priporoča kot učinkovit ukrep za preprečevanje nastanka kariesa pri otrocih. Otrokom, ki si ne morejo očistiti zob brez pomoči, je treba pri tem pomagati, dokler ne pridobijo motoričnih spretnosti. Ker

»Natančno in pravilno ščetkanje zob dvakrat na dan je nuja, če želimo, da zobje ostanejo zdravi. Osnovo ohranjanja in krepitve ustnega zdravja predstavljajo ustrezna ustna higiena, prehrana in redni obiski pri zobozdravniku.«

je koordinacija pri otrocih različna, ni povsem enotnega priporočila, do kdaj naj bi otrokom pri čiščenju pomagali. Priporočila pa se pomoč pri čiščenju zob vsaj do otrokovega šestega ali sedmega leta starosti, nekateri menijo, da naj bi starši nadzorovali čiščenje zob pri otrocih do desetega leta.

Raziskava je pokazala, da veliki večini otrok (97 %) do četrtega leta starši pomagajo pri čiščenju zob. Ta delež močno upade po otrokovem četrtem letu starosti, ko starši pomagajo 81 % petletnikov, 71 % šestletnikov in 62 % sedemletnikov. Rezultati kažejo, da 30 % šestletnikom in 40 % sedemletnikom starši pri čiščenju zob ne pomagajo več, čeprav v tem obdobju izraščajo prvi stalni kočniki. Pomoč otrokom pri čiščenju zob med sedmim in desetim letom močno upade. Starši pomagajo pri čiščenju zob le še vsakemu desetemu desetletniku.

Uporaba drugih pripomočkov

Poleg zobne ščetke se za vzdrževanje ustne higiene uporabljajo tudi zobna nitka, medzobne ščetke, strgalo za jezik in podobni pri-

pomočki. Zobne nitke in medzobne ščetke so najustreznejši pripomoček za čiščenje medzobnih prostorov oziroma stranskih površin zob.

Čeprav o učinkovitosti čiščenja medzobnih prostorov z zobno nitko za preprečevanje in nadzor kariesa pri otrocih in mladostnikih ni veliko znanstvenih dokazov, se vseeno priporoča dnevna uporaba zobne nitke pri tistih otrocih in mladostnikih, ki imajo med zobmi tesne stike in pri katerih je mogoče pričakovati zadovoljivo čiščenje s tem pripomočkom. Če so prostori med zobmi dovolj široki, se mladostnikom od 12 do 17 let vseeno priporoča dnevno čiščenje teh prostorov z medzobnimi ščetkami. V raziskavi so ugotovili, da med otroki oziroma mladostniki, starimi 8–17 let, redno (vsak dan) uporablja zobno nitko približno vsak deseti otrok oziroma mladostnik. Med 5. in 16. letom občasno uporablja zobno nitko približno 50 % otrok ali mladostnikov, 40 % pa jih zobne nitke ne uporablja. Uporaba zobne nitke se močno poveča pri 17. letih, ko zobno nitko uporablja 82 % mladostnikov.

Vsebina

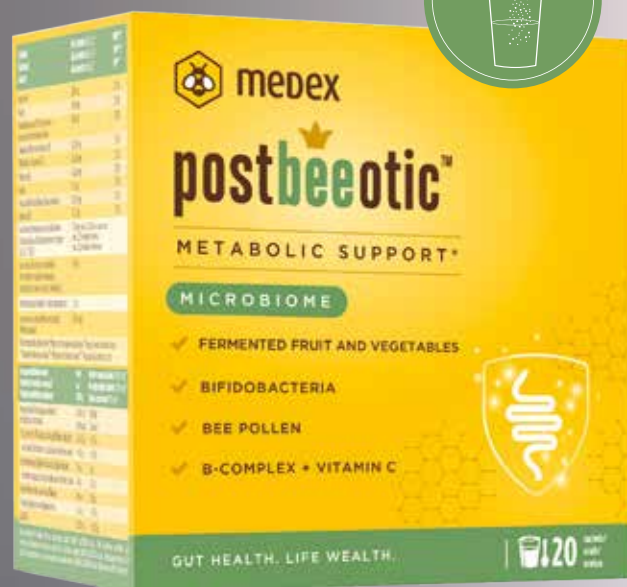
- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



postbeeotic™

**Naredite korak
k zdravi prebavi,
občutite razliko!**

Za rešitev prebavnih
težav in učinkovito
absorpcijo hranil.



Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



ABC

- A** Alergija je neposredna posledica imunskega odziva.
- B** Pri intoleranci določeni presnovni encim ni prisoten ali ima zmanjšano aktivnost.
- C** Šele ko se simptomi v določenem obdobju večkrat pojavijo, govorimo o intoleranci.

Preobčutljivi na hrano?

Ste tudi vi med tistimi, ki jim alergije in intoleranca na hrano grenijo življenje? Simptomi so različni in so lahko le neprijetni, lahko pa so življenje ogrožajoči. Mnogi te težave pripisujejo tudi čedalje več prisotnosti kemije v hrani. Kaj je sploh tisto, kar povzroča simptome, in kakšna je razlika med alergijami in intoleranco na hrano?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot je zapisal **doc. dr. Rado Janša, specialist interne medicine in gastroenterologije**, je poglobljena razlika med intoleranco na hrano in alergijo v odzivu telesa. Pri alergiji po njegovih besedah namreč gre za neposredno posledico imunskega odziva, pri intoleranci pa gre predvsem za to, da določeni presnovni encim ni prisoten ali ima zmanjšano aktivnost.

Kaj je intoleranca?

Za to, da posumimo na intoleranco ali preobčutljivost, se morajo določene neprijetne reakcije po hrani večkrat pojaviti v določenem obdobju uživanja te hrane. Med simptome intolerance se uvrščajo naslednji: slabost, bolečine v trebuhu, napihnjenost in krči v trebuhu, driska ali zaprtje, izpuščaji na koži, srbenje kože, utrujenost, splošno slabo počutje, glavoboli in migrene,

bolečine v sklepih, anksioznost in tudi razdražljivost.

Simptomi intoleranc na hrano se lahko razlikujejo glede na vrsto intolerance in značilnosti posameznika. Kot rečeno, je treba razlikovati med intoleranco na hrano in alergijo na hrano. Medtem ko alergija na hrano povzroča takojšnjo alergijsko reakcijo, se simptomi intolerance na hrano običajno pojavijo postopoma in so pogosteje omejeni na prebavni sistem.

Najpogostejše intolerance

Najpogosteje se pojavlja laktozna intoleranca. Po nekaterih podatkih naj bi jo imelo kar 65 % prebivalstva. Laktozna intoleranca pomeni, da v telesu primanjkuje encima laktoze, tj. mlečnega sladkorja in mlečnih izdelkov. Število ljudi s temi težavami naj bi naraščalo. Vzrok je predvsem v tem, da laktoza, ki je normalno prisotna le v mleku, prehrambna industrija v obliki mleka ali sirotke v prahu dodaja tudi različnim slaščicam, napitkom, omakam, kremam, namazom, športnim pripravkom ipd. Pogosto traja dlje časa, da pomislimo na to motnjo, saj težave niso kot nekdaj povezane samo z uživanjem mleka.

Naslednja najpogostejša intoleranca je fruktozna, torej preobčutljivost na sadni sladkor, ki ga najdemo v mnogih živilih. Največ ga je v sadju, zelenjavi in medu. Tudi tu gre

za pomankanje prebavnega encima. Ta težava se najpogosteje razvije pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja. Precej pogosta je tudi saharozna intoleranca, pri čemer se težko prebavlja navadni sladkor. Tu nam primanjkuje encima saharaze, ki prebavlja saharozo. Vsebujejo ga sladkorna pesa, sladkorni trs in navadni beli sladkor.

Pri nekaterih ljudeh se lahko razvije tudi intoleranca na prehranske dodatke oziroma na sestavine, ki jih vsebujejo. Precej pogosto se pojavlja preobčutljivost na natrijev glutaminat, ki se hrani dodaja predvsem za intenziviranje okusa. Omeniti velja še intoleranco na sulfite, ki se pojavlja kot ojačevalec okusa in ohranjanje svežine hrane, ter tiramin, ki nastaja ob staranju živil. Nekateri ljudje so občutljivi na alkohol, ki je posledica pomanjkanja encima za razgradnjo alkohola. Obstaja tudi glutenska intoleranca, ki pa ni enako kot celiakija. Celiakija je namreč kronična bolezen, pri kateri morajo bolniki stalno in dosmrtno upoštevati strogo dieto brez glutena, sicer imajo lahko resne zdravstvene težave. Pri glutenski intoleranci pa človeku gluten v manjših količinah ne škodi.

V nasprotju s splošnimi predstavami se razmeroma redko ugotovi intoleranca na različne kemične snovi v hrani. Večkrat so težava intolerance na različne naravne snovi, ki jih industrija v postopku predelave kot aditive dodaja živilom, npr. fruktozo, sorbitol, različna gostila itd.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Če sumimo, da smo na neko živilo preobčutljivi, ga za nekaj časa izključimo iz prehrane. Priporoča se, da živila ne uživamo vsaj štirinajst dni.«

Razlika med celiakijo in intoleranco na laktozo

Celiakija je imunsko sistemska bolezen, pri kateri gluten (to je beljakovina v pšenici in sorodnih žitih) sproži imunsko reakcijo, in sicer pri genetsko dovzetnih posameznikih. Protitelesa, ki ob tem nastanejo, poškodujejo različne organe, največkrat tanko črevesje. To privede do težav pri prebavi v obliki napihnjenosti, driske, hujšanja, lahko tudi slabo-krvnosti, osteoporoze. Bolezen se lahko pozdravi le tako, da se gluten popolnoma in za vse življenje izloči iz prehrane.

Pogostost celiakije se je v zadnjih letih povečala, odkrijejo pri enem odstotku ljudi.

Laktozna intoleranca je razširjena po vsem svetu. Na območju osrednje Evrope laktoze ne prebavlja 30–40 % ljudi. V tankem črevesju se laktoza zaradi pomanjkanja encima laktaze ne razgradi in ne vsrka v telo. Naprej potuje v debelo črevesje, kjer je hrana bakterijam, ki se normalno nahajajo črevesne flore. Pri tem nastajajo plini in drugi presnovki. Nekateri ljudje imajo zaradi tega lahko hude prebavne težave. Pri laktozni intoleranci navadno ni potrebno popolnoma opustiti uživanja mleka in mlečnih izdelkov. Pomembno je, da se težave olajšajo.

Kako ugotavljamo intoleranco?

Za ugotavljanje intolerance na hrano na voljo ni prav veliko diagnostičnih metod ali laboratorijskih preiskav. Pri diagnosticiranju se

torej opirajo na opis težav po zaužitju hrani. Za razliko od alergij, pri katerih že samo sled alergena lahko povzroči hudo reakcijo, pa so težave zaradi intolerance odvisne od količine zaužite hrane, na katero smo občutljivi.

V zadnjih letih so se na trgu pojavili testi za merjenje intolerance na hrano, pri katerih se ugotavlja prisotnost protiteles IgG na določeno hrano. Če se s testom ugotovi, da so njihove vrednosti višje, naj bi to kazalo na intoleranco. Strokovna zdravniška združenja to metodo zavračajo, saj ni nobenih dokazov, da so protitelesa IgG za določeno hrano res povezana z razvojem boleznii ali težave. Protitelesa normalno nastajajo v vsakem telesu kot odziv na stik s hrano in to, da so prisotna, ne pomeni nekaj bolezenskega. Tudi **Vesna Plevnik Vodušek, dr. med., specialist pediatrije**, meni, da najrazličnejši komercialni testi, ki naj bi odkrivali intoleranco na hrano, vnašajo predvsem zmedo in ustvarjajo škodo. Kot še pove, intoleranca na hrano ni bolezen, ampak simptom. Ugotavljane intolerantnosti na hrano z omenjenimi testi je torej za zdaj neutemeljeno, nepreverjeno in nezanesljivo, diete, ki se predpišejo na osnovi izsledkov teh testov, pa pogosto zavajajo in so lahko škodljive.

Eliminacijska dieta

Ker imajo živila precej kompleksno sestavo, to onemogoča prepoznavo intolerance in njeno ločevanje od alergij. Ob sumu na pre-

občutljivost je najbolje, da se načrtno lotimo spremljanja zaužitih živil in časovnice težav. Pri alergiji se težave namreč pojavijo takoj po zaužitju, simptomi intolerance pa se pojavijo pozneje. Če sumimo, da smo na neko živilo preobčutljivi, ga za nekaj časa izključimo iz prehrane. Priporoča se, da živila ne uživamo vsaj štirinajst dni. Ta način se imenuje eliminacijska dieta. Po preteku dveh tednov lahko spet začnemo uživati živilo, ki smo ga z dieto izločili iz prehrane. Če se težave ponovno pojavijo, lahko sklepamo, da smo na tisto živilo intolerantni. Če pa so težave tudi po izločitvi določenega živila ostale, morda nismo izločili ustreznega. V tem primeru lahko poskusimo eliminacijsko dieto z drugim živilom ali pa se obrnemo na osebnega zdravnika.

Kaj je alergija?

Intoleranca na hrano navadno torej pomeni, da za določeno snov manjka prebavni encim ali ta ni aktiven ali pa gre za pretirano občutljivost na normalne učinke sestavin (npr. kofein, alkohol). Kaj pa alergija, kako pride do nje?

Alergija je nenormalen, pretiran odziv imunskega sistema na sicer nenevarne snovi iz okolja. Pri tem v telesu nastajajo imunske celice in protitelesa IgE, ki se vežejo na celice in sprostijo številne posrednike. Posredniki povzročijo širjenje žil, srbenje, otekanje, dušenje, bruhanje, drisko, padec krvnega tlaka in celo smrt. Alergijska reakcija se lahko pojavi v celotnem telesu ali pa le na območju posameznega organa.

Alergijsko reakcijo lahko povzroči katera koli hrana, najpogosteje (v več kot 80 %) pa so za alergijsko reakcijo odgovorni mleko, jajca, arašidi in drugi oreščki, morske ribe, raki in školjke. Reakcije so pogosto nepredvidljive: včasih so blage, drugič pa izjemno intenzivne. Telesna dejavnost, uživanje alkohola ali določenih zdravil jih lahko celo poslabšajo.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

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



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



ABC

- A** Raziskave kažejo, da naj bi tedensko v naravi prebili vsaj dve uri, če želimo dodobra izkoristiti prednosti gibanja na prostem.
- B** Najpogostejše športne poškodbe so natrganje mišic in kit ter zvini sklepov.
- C** Približno 20–30 % vseh športnih poškodb je posledica pretirane vadbe.

Pasti gibanja v naravi

Topli spomladanski dnevi in prebujajoča se narava naravnost kličejo po športnih dejavnostih na prostem. A če velja, da športna rekreacija na svežem zraku izboljšuje tako naše duševno kot tudi telesno zdravje, se moramo hkrati tudi zavedati, da nepremišljeno športno udejstvovanje, še zlasti v kombinaciji z nepredvidljivim terenom ali neprimerno športno opremo, lahko vodi v nastanek športnih poškodb.

Avtor: **Helen Žagar**

Športne poškodbe so vse poškodbe, do katerih pride med izvajanjem športnih dejavnosti. Najpogosteje gre za poškodbe mišično-skeletnega sistema, torej poškodbe mišic, kit, vezi, hrustanca ali kosti. Da bi se lahko pravilno lotili športnih dejavnosti na prostem ter

tako v največji možni meri preprečili, da se te končajo s poškodbo, moramo najprej razumeti mehanizme in vzroke, zaradi katerih do teh poškodb pride, poznati pa velja tudi vrste športnih poškodb, pojasnjujeta **Aleksandar Mirčevski, dipl. fizioterapevt**, in **Grega Končar, mag. kineziologije**, iz Centra za krepitev zdravja ZD Kranj.

Glede na mehanizem nastanka športne poškodbe delimo na akutne in kronične. Akutne poškodbe so posledica nenadnega, enkratnega dogodka, npr. čezmernega giba, udarca, padca ipd., povzročijo pa takojšen pojav zelo opaznih simptomov. Simptomi akutne poškodbe vključujejo: nenadno, hudo bolečino; izjemno otekanje in/ali pojav podplutb; nezmožnost obremenitve noge, kolena, gležnja ali stopala; nezmožnost normalnega premikanja sklepa; izjemno šibkost poškodovanega uda; vidno izpahnen ali premaknjen kostni ali sklepni del. Kronične

poškodbe pa izvirajo iz čezmernega treninga oz. čezmernih sil, ki trajajo več dni oz. tednov, in/ali nepravilnega okrevanja po poprejšnji poškodbi ter se sčasoma razvijejo v bolečino, razliko med obema vrstama poškodb opišeta sogovornika. Simptomi kronične poškodbe vključujejo bolečino med igranjem ali vadbo ter oteklino in dolgotrajen boleč občutek med počitkom.

Po besedah sogovornikov so glavni vzroki za športne poškodbe lahko naslednji.

- **Nepravilen ali čezmeren trening:** Če športnik nepravilno trenira ali pretirava s treningom, lahko to poveča tveganje za poškodbe. Prehitro povečanje intenzivnosti ali obsega vadbe lahko preobremeni mišice, kite in sklepe, kar vodi do poškodb.
- **Slaba telesna pripravljenost:** Športniki, ki niso v dobri telesni kondiciji, so bolj nagnjeni k poškodbam. Pomanjkanje moči, gibljivosti ali stabilnosti lahko prispeva k

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za gibanje.



ITAMI
140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenakat

- Deluje na mestu bolečine do 12 ur.
- En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer.
- Za odrasle in mladostnike, starejše od 16. let.



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



nepripravljeno telesu med športno dejavnostjo.

- **Neppravilna tehnika:** Pomanjkanje pravilne tehnike lahko ustvari neenakomerne obremenitve na mišicah, sklepih in kitah, kar lahko povzroči poškodbe.
- **Pomanjkanje ogrevanja ali ohlajanja:** Nepravilno ali nezadostno ogrevanje pred športno dejavnostjo ter neustrezno ohlajanje po njej lahko povečata tveganje za poškodbe.
- **Neustrezna oprema:** Uporaba neustrezne ali slabo prilagajajoče se opreme (npr. nepravilna obutev, neustrezne zaščitne naprave) lahko poveča tveganje za poškodbe med športno dejavnostjo.
- **Slabe razmere za igro oz. vadbo:** Slabe razmere na terenu ali igrišču, kot so neravni tereni, mokri ali ledeni pogoji ipd., lahko povečajo tveganje za padce in poškodbe.
- **Nepredvidljivi dejavniki:** Včasih so športne poškodbe preprosto nepredvidljive, npr. posledica močnega udarca ali druge nesreče.

Med najpogostejše akutne športne poškodbe športnikov sodijo: različne vrste poškodb mišic (npr. pretrganje ali natrganje mišice, mišični krč) in vezi (npr. vnetje kite ali tendinitis, pretrganje ali natrganje kite) ter poškodbe sklepov (zvin ali izpah) in zlomi kosti.

- Mišice dajejo moč našim gibom. So trdno pritrjene na kosti in prenašajo silo krčenja prek vmesnih sklepov skozi nekrčljive kite, ki so pripete na kosti. Zaradi preobremenitve mišice, bodisi zaradi čezmernega raztega (nepravilen gib) bodisi zaradi čezmernega krčenja (prevelika teža), lahko pride do **natrganja** ali celo do popolnega **pretrganja mišice** oz. njene **kite**. Kadar se mišica popolnoma pretrga, se to navadno zgodi na mestu, kjer kita mišico pripenja na kost. Simptomi natrganja oz. pretrganja mišice oz. njene kite so akutna bolečina, izguba mišične moči, mišični krč ter podplutbe. Medtem ko za zdravljenje natrgane ali pretrgane mišice in natrgane kite navadno zadošča izvajanje metode RICE (angleška kratica za *Rest* (počitek) – *Ice* (led) – *Compression* (obveza) – *Elevation* (privzdigovanje)), je v primeru pretrgane kite obvezen obisk zdravnika, ki mu skoraj gotovo sledi kirurški poseg.
- Znanost vse do danes še ni odkrila natančnega vzroka za pojav **mišičnih krčev**, vendarle pa pretekle raziskave in izkušnje iz prakse nakazujejo, da bi mišični krči lahko bili povezani z naslednjimi dejavniki: izčrpanostjo; nenadnim mišičnim napreznjem; dehidracijo in pomanjkanjem soli; spremembami v ožilju zaradi npr. tesnih nogavic; športnikovo prehrano. Posledično velja mišične krče preprečevati s temeljitim ogrevanjem, z vajami za gibljivost, s pitjem zadostne količine vode oz. elektrolitskih pijač, ki vsebujejo natrij, kalij, magnezij in kalcij, dobro pa denejo tudi

zdrava in uravnotežena prehrana, počitek in masaža.

- **Tendinitis ali vnetje kit** je najpreprostejša poškodba kit, ki se kaže v obliki bolečine med gibanjem in občutljivosti na dotik. Navadno se vnetje pozdravi samo od sebe v dnevni ali dveh, brez posebnega ukrepanja, zgolj s počitkom.
- **Zvini** so natezne poškodbe sklepnih struktur, torej bodisi kite mišice ali sklepne vezi, ki med seboj povezuje sosednje kosti. Do zvinov pride navadno zaradi udarca ali hitre spremembe smeri gibanja, ki sklep za trenutek suneta iz njegovega normalnega položaja. Posledice zvina so bolečina, oteklina, podplutbe ter ohlapnost in slaba gibljivost sklepa. Tudi zvine, tako kot pretrganja oz. natrganja mišic, navadno zdravimo z ukrepi metode RICE.
- **Izpah** je akutna poškodba sklepa v primeru katere se vezi raztegnejo do te mere, da sklepa posledično ne morejo povrniti v njegovo prvotno anatomsko lego. Pojavi se na zunaj vidna deformacija sklepa. Nujen je obisk zdravnika, ki sklep bodisi mehansko bodisi s pomočjo operacije spravi nazaj v njegovo prvotno obliko.
- **Zlomi** kosti so lahko enostavni, kost se lahko zlomi tako, da se popolnoma zdrobi, lahko pa pride celo do odprtega zloma. V vsakem primeru je nujen takojšen obisk zdravnika, zdravljenje pa sestoji iz naravnavanja in imobilizacije kosti. Zlomi se celijo od štiri do šest tednov ali celo več mesecev.

Ko enkrat razumemo vrste športnih poškodb in vzroke, zakaj do njih pride, pa tudi toliko lažje poskrbimo za primerne zaščitne ukrepe, s katerimi se tovrstnim poškodbam lažje izognemo, zaključita sogovornika iz Centra za krepitev zdravja ZD Kranj. Kaj torej velja upoštevati, preden se odpravimo na rekreacijo v naravo?

- **Izogibajte se pretiravanju:** Nekatero najpogostejše poškodbe v športu nastanejo kot posledica čezmernega treninga. Ko telo preveč obremenjujete, ste bolj dovzetni za poškodbe, vključno s poškodbami zaradi preobremenitve. Da bi se izognili tem pogojem, je pomembno postopno povečevati intenzivnost in trajanje treningov. Če začnate novo vadbeno rutino, si prizadevajte za 20–30 minut zmernih dejavnosti 3–5-krat na teden.
- **Ne popuščajte pri vadbi moči:** Močne mišice pomagajo podpirati sklepe in lahko preprečijo poškodbe, še posebej v kolenih. Ameriško ortopedsko združenje za športno medicino (AOSSM) priporoča vadbo moči 2–3-krat na teden za zgornje in spodnje telo, pri čemer se osredotoča na vaje, ki ciljajo na jedro, noge in roke.
- **Uporabite pravo zaščitno opremo:** Za športnike, ki igrajo kontaktni šport, je nošenje pravilne zaščitne opreme ključnega pomena pri preprečevanju poškodb. Poleg nošenja pravilne opreme je pomembno

tudi, da se ta pravilno prilega. Čelade, na primer, morajo biti tesne, vendar ne pretesne, in morajo biti nameščene vodoravno na glavi.

- **Ne pozabite na ogrevanje in ohlajanje:** Eden najpomembnejših korakov za preprečevanje športnih poškodb je pravilno ogrevanje in ohlajanje pred in po telesni dejavnosti. Ogrevanje s preprostimi vajami pomaga povečati srčni utrip in telesno temperaturo, kar naredi mišice bolj prožne in manj dovzetne za poškodbe. Ohlajanje omogoča telesu, da se počasi vrne v mirovalno stanje, kar pomaga preprečevati zastajanje krvi in krče.
- **Redno se raztezajte:** Redno raztezanje pomaga povečati obseg gibanja, prožnost in pretok krvi v mišicah. Pomembno je raztezati vse glavne mišične skupine vsaj 2–3-krat na teden. Dinamične raztezne vaje (aktivno gibanje znotraj udobnega obsega gibanja) so najboljše za ogrevanje mišic pred dejavnostjo, medtem ko so statične raztezne vaje (držanje raztega 30–45 sekund) boljše za ohlajanje.
- **Ostanite hidrirani:** Za vse športnike je pomembno, da ostanejo pravilno hidrirani, še posebej v vročem vremenu. Ameriška šola za športno medicino (ACSM) priporoča, da športniki 2–3 ure pred vadbo spijejo 0,5 l vode, med vadbo vsakih 10–20 minut 0,3 l vode in po vadbi 0,7 l vode.
- **Uporabite pravilno tehniko:** Uporaba pravilne tehnike med telesno dejavnostjo je ključnega pomena za preprečevanje športnih poškodb, saj spodbuja manjši stres na mišicah in sklepih. Npr., ko dvigujete uteži, se pripravite, da uporabljate utež, ki jo lahko udobno dvignete, hkrati pa ohranjate dobro držo. Če niste prepričani, kako pravilno izvajati določeno vajo, se posvetujte s strokovnjakom.
- **Poslušajte svoje telo:** Dajanje telesu zadosti časa za počitek in okrevanje je ključnega pomena za preprečevanje poškodb.

Ne smemo pozabiti na klope!

Te male nadloge so namreč prenašalke resnih bolezni. In kako se jim lahko učinkovito izognemo?

- Izogibajmo se visoki travi in grmovju, kjer se klopi najraje zadržujejo.
- Zaščitimo se s primernimi oblačili: najbolje s svetlimi, da klopa hitro opazimo, oblačila naj v celoti pokrijejo roke in noge, konce hlačnic zatakamo v nogavico ali čevlje, da klopu preprečimo stik s kožo.
- Na kožo pred izletom v naravo nanesimo repelente, ki odganjajo klope.
- Po prihodu domov oblačila operimo, svoje telo pa temeljito preglejmo (še zlasti moramo biti pozorni pri pregledu lasišča, pazduh, predela za ušesi ter okoli pasu) in se oprhajmo.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

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 mikro-poškodb 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 poživilja. 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**. Odrngnine 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.



✓ Izdatna nega in zaščita kože
– zmanjšuje trenje na koži

✓ Zaščitni sloj na koži
– emulzija voda v olju

✓ Regeneracija kože
– glicerol, alantoin in izvleček kamilice

✓ 41 % maščobe v mazilu
– regulacija izgube vlage

✓ Brez barvil in dišav
– ne draži kože

✓ Regeneracija mišic
– sproščanje mišične napetosti

✓ Izboljšanje prekrvavitve
– v okončinah, sklepih in mišicah

✓ Naravna eterična olja
– poprove mete in evkaliptusa

✓ Dolgotrajni učinek
– vlaženje, hlajenje in osvežitev kože



Izdelke lahko kupite v **lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki** ali na **www.abena-helpi.si**.

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 75, 1236 Tizn / Slika je simbolična.

Oglasno sporočilo

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmastični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

ABC

- A** Za hipohondrijo naj bi po nekaterih ocenah trpelo od 1 do 5 % človeške populacije.
- B** Hipohondrija naj bi posameznike najpogosteje prizadela med 20. in 30. letom starosti.
- C** Hipohondrijo zdravijo klinični psihologi, psihoterapevti in psihiatri.



Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?



dr. Anja Simonič, spec. klin. psih., (levo) in Anja Rakovec, mag. psih.

Kolikokrat ste že v šali koga označili za hipohondra? Navadno s to oznako na hitro in lahkotno odpravimo osebe, za katere menimo, da si zgolj domišljajo, da so na smrt bolni, pa čeravno jim zdravniki vztrajno zatrjujejo drugače. A stvari še zdaleč niso tako preproste. Da je hipohondrija še kako resna duševna motnja, ki si zasluži še resnejšo obravnavo, sta nam med drugim pojasnili **dr. Anja Simonič, spec. klin. psih., ter Anja Rakovec, mag. psih., s Klinike Golnik.**

Avtor: **Helen Žagar**

Ali lahko razlikujemo med resnično zaskrbljenostjo za naše zdravje in hipohondrijo?

To razlikovanje ni zares upravičeno, saj gre pri hipohondriji za resnično zaskrbljenost za lastno zdravje, čeprav je ta pretirana oz. neu-

temeljena. Gre za trdno prepričanje, da ima oseba eno ali več resnih telesnih bolezni, ki so v ozadju enega ali več obstoječih simptomov. To prepričanje vztraja, kljub večkratnim preiskavam in pregledom, ki niso odkrili telesnih vzrokov navedenih simptomov. Oseba torej zares občuti telesne simptome, vendar so ti dejansko normalne telesne zaznave, ki jih oseba doživlja bolj intenzivno kot večina ljudi in jih napačno interpretira kot nenormalne oz. bolezenske.

Kateri so glavni simptomi hipohondrije in kako se ti simptomi kažejo v vsakdanjem življenju?

Poleg pretirane skrbi s strahom ali mislimi na to, da je oseba zbolela za neko težjo boleznijo, je za hipohondrijo značilno, da se ukvarjanje z boleznijo ne preneha kljub ustreznim zdravniškim pregledom in razlagam, da telesna bolezen ni prisotna. Čeprav si oseba pogosto želi, da jo kdo prepriča, da ni bolna, teh zagotovil navadno ne sprejme in vztraja pri vedno novih preiskavah, vključno z invazivnimi diagnostičnimi preiskavami in kirurškimi posegi. Takšne osebe so zaradi nesprijemanja zdravniških razlag pogosto v konfliktnih odnosih z zdravniki in nezadovoljne z zdravstveno obravnavo. Zaradi pretiranega ukvarjanja z boleznijo močno trpijo ali pa so različni vidiki njihovega funkcioniranja pomembno okrnjeni. Z drugimi pogosto načenjajo pogovore o svojih težavah in boleznih, ki se jih bojijo, kar dolgoročno negativno vpliva na njihove odnose, v resnejših primerih pa lahko večino svojega časa porabijo za preverjanje svojega zdravstve-

nega stanja in tako niso zmožne opravljati delovnih, družinskih ali drugih obveznosti.

Kako lahko prepoznamo zgodnje znake hipohondrije pri sebi ali pri bližnjih?

Hipohondrija se lahko pri bolnikih kaže na različne načine. Poleg že omenjenih simptomov, kot so pretirano ukvarjanje s telesom, telesnim funkcioniranjem, simptomi, zdravjem in boleznijo ter zavračanje zdravniških zagotovil, da je z osebo vse v redu, lahko govorimo tudi o t. i. latentni hipohondriji. Pri tej gre za osebe, ki veliko investirajo v svoje telo, obsesivno skrbijo za zdrav način življenja, imajo skoraj popolno telesno kondicijo ali pa se hranijo izključno z naravno hrano. Pojav hipohondričnih motenj je pogosto povezan z aktualnim stresom v življenju osebe, denimo ob težki bolezni ali smrti v družini, ločitvi, poklicnem neuspehu ipd.

Katere so najpogostejše psihološke teorije, ki pojasnjujejo vzroke za hipohondrijo?

Najpogostejša je verjetno psihodinamska razlaga, ki izvora telesnih simptomov hipohondričnih bolnikov in njihove nedovzetnosti za zagotovila, da je z njimi zdravstveno vse v redu, zelo poenostavljeno povedano išče v preteklih izkušnjah teh oseb. Podlago za hipohondrijo naj bi tvorila krhka intrapsihična struktura, ki je v stresnih situacijah podvržena regresivnemu vedenju, kot je pretirana skrb glede telesa, simptomov in bolezni. Takšna preokupacija naj bi predstavljala beg pred realnostjo, vsebine, od katerih se umikajo, pa se med bolniki razlikujejo. Lahko gre za način izražanja jeze, besa, občutka krivde ali pa potrebe po varnosti, zaščiti, pozornosti in

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

sprejemanju. Nekateri avtorji hipohondrijo razlagajo kot obrambo pred nizkim samospoštovanjem ali kot sredstvo samokaznovanja. Pogosto so narcisoidne osebnosti ranljive za hipohondrijo, saj svojo psihološko ranljivost transformirajo v telesno krhkost. Ker je njihova samopodoba (doživljanje jaza) tako ranljiva, se dobesedno bojijo, da bodo »telesno razpadle«. Mehanizem v ozadju je premestitev anksioznosti v zvezi z nečim, kar preveč ogroža njihovo predstavo o tem, kakšni bi morali biti, v strahove glede ogrožajoče telesne bolezni. Po drugi strani pa lahko telesna bolezen bolnikom prinaša tudi različne (predvsem medosebne) koristi. Po teoriji socialnega učenja je hipohondrično vedenje naučeno na podlagi preteklih izkušenj z boleznijo (sebe ali bližnjih), saj so bolni ljudje praviloma deležni pozornosti in naklonjenosti drugih. Kognitivni modeli pa hipohondrijo razlagajo kot sistem disfunkcionalnih prepričanj o simptomih, zdravju in bolezni, selektivne pozornosti (usmerjene na simptome in zdravstvene informacije), povečanega zaznavanja telesnih občutkov in njihove napačne interpretacije.

Katere so najučinkovitejše terapevtske metode za obravnavo hipohondrije in kako delujejo?

Pomemben del obravnave hipohondrije zagotovo poteka v okviru splošne medicine. Oseba naj bo, če je le mogoče, obravnavana pri enem samem zdravniku splošne medicine, ki naj jo poskuša naučiti razumevanja in obvladovanja lastnih simptomov. Pomembno terapevtsko sredstvo je zdravnik sam oz. njegova pozornost, skrb in posluš. En vidik psihodinamske razlage je namreč, da osebe s hipohondrijo ne iščejo zdravila za svoje težave, temveč pričo ali priče svojemu trpljenju. Prav tako je treba ugotoviti, ali gre za primarno hipohondrijo ali sekundarno v okviru kakšne druge duševne motnje. V slednjem primeru je zdravljenje namreč usmerjeno v primarno motnjo (npr. depresijo), s čimer se ublažijo tudi simptomi hipohondrije. Zdravljenje primarne hipohondrije pa je lahko usmerjeno v zmanjševanje oz. obvladovanje stresa, ki je pogosto sprožilec zdravstvene tesnobe. Pri zmanjševanju le te je učinkovita tudi kognitivno-vedenjska terapija, ki pri bolnikih z različnimi tehnikami skuša preoblikovati nefunkcionalne misli in strahove v zvezi z zdravjem ter jih naučiti bolj funkcionalnih vzorcev odzivanja nanje.

Kakšna je povezava med hipohondrijo in anksioznimi motnjami ali depresijo?

Soobstoj hipohondrije in razpoloženjskih motenj je zelo pogost. Hipohondrija lahko predstavlja del klinične slike depresije, pri čemer govorimo o sekundarni hipohondriji. V tem primeru pri bolniku prevladujejo simptomi depresije, simptomi hipohondrije pa med zdravljenjem depresije izzvenijo. Lahko pa je hipohondrija neodvisna od depresivnih epizod in se ohranja kljub zdravljenju depresije – tu govorimo o primarni hipohondriji, ki se pojavlja hkrati z depre-

»Prekomerno in ponavljajoče se spletno iskanje zdravstvenih informacij, ki pri posamezniku povečuje tesnobo v zvezi z lastnim zdravjem, imenujemo kiberhondrija. Gre torej za obliko manifestacije hipohondrije v digitalni dobi, ki pa ni ločena diagnoza.«

sijo. Kadar se hipohondrija pri osebi prvič pojavi v starosti, je bolj verjetno, da je del depresivne motnje. Kar zadeva anksiozne motnje, pa se lahko številne med njimi manifestirajo podobno kot hipohondrija. Osebe s panično motnjo lahko ob paničnih napadih spominjajo na hipohondrične bolnike, saj so preokupirane s telesnimi simptomi in iščejo zdravniško pomoč. Vendar pa pri teh osebah takšno vedenje izzveni, ko panični napad mine. Hipohondrija se prav tako razlikuje od fobije pred boleznijo oz. nozofobije, saj je pri slednji strah vezan na možnost pojava bolezni v prihodnosti, pri hipohondriji pa gre za strah, da je oseba že bolna. Poleg tega se osebe z nozofobijo zavedajo, da je njihov strah neutemeljen. Pomembno je tudi razlikovanje med hipohondrijo in somatizacijsko motnjo – slednja je pogostejša pri ženskah in je vezana na večje število telesnih težav, ki se pogosto spreminjajo, medtem ko gre pri hipohondriji za manjše število podobnih težav, pojavnost pa je približno enaka pri moških in ženskah.

Na kakšen način digitalna doba in dostop do zdravstvenih informacij na spletu vplivata na hipohondrijo?

V današnjem času je internet postal najbolj priljubljen vir zdravstvenih informacij, saj nudi preprosto in hitro dosegljive brezplačne informacije kjer koli in kadar koli. Nekateri ljudje se zaradi tega počutijo opolnomočeni, saj imajo večji občutek nadzora nad lastnim zdravjem, pri tistih, ki so že v osnovi zaskrbljeni zaradi svojega zdravja, pa lahko skrb vzbujajoče informacije o zdravju in boleznih dvom in strah le še povečajo. Prekomerno in ponavljajoče se spletno iskanje zdravstvenih informacij, ki pri posamezniku povečuje tesnobo v zvezi z lastnim zdravjem, imenujemo kiberhondrija. Gre torej za obliko manifestacije hipohondrije v digitalni dobi, ki pa ni ločena diagnoza.

Kako lahko oseba s hipohondrijo razvije bolj zdrav odnos do lastnega zdravja in telesa?

Razvijanje bolj zdravega odnosa do lastnega zdravja in telesa je lahko pri osebi s hipohon-

drijo dolgotrajen proces, obstajajo pa različni koraki k izboljšanju lastnega počutja in zmanjšanju anksioznosti. Pomembno je, da oseba izve čim več o svojem stanju in sprejme, da gre za duševno stanje, kar je navadno precej težaven korak. V pomoč je lahko vključitev v psihoterapevtsko obravnavo, ki osebi pomaga prepoznati nefunkcionalne misli v zvezi z zdravjem in jih spremeniti v bolj realistične. Priporočljivo je tudi, da oseba omeji čas, ki ga preživi na spletu ob iskanju zdravstvenih informacij, kadar pa to vseeno počne, naj izbira zaupanja vredne vire. Pomemben del zdravega odnosa do telesa sta tudi ohranjanje zdravega življenjskega sloga in razvoj konstruktivnih načinov soočanja s stresom – redna telesna dejavnost ter izvajanje tehnik sproščanja, kot so dihalne tehnike, postopno mišično sproščanje in meditacija, ki dokazano prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju in počutju. Tudi socialna podpora v obliki pogovorov z osebami, ki jim zaupamo, lahko pomembno olajša občutke tesnobe in osamljenosti, povezane s hipohondrijo. Če je le možno, naj bo oseba tudi redno spremljana pri osebnem zdravniku, ki lahko pomiri njene strahove in zmanjša potrebo po nepotrebnih preiskavah. Pri obvladovanju hipohondrije je ključno učenje sprejemanja negotovosti oz. dejstva, da ni mogoče vselej nadzorovati svojega zdravja ali preprečiti bolezni.

Kako lahko družinski člani in prijatelji podprejo osebo s hipohondrijo?

Pomembno je, da osebi s hipohondrijo izkažemo zanimanje in skrb, ki pa naj ne bosta osredotočena zgolj na njene telesne simptome, temveč tudi na njene širše življenjske okoliščine in splošno počutje. Poskušamo biti potrpežljivi in prisluhniti njenemu govorjenju o telesnih simptomih in boleznih, ki se jih boji, sicer pa pozornost nežno in z občutkom preusmerimo na druge teme. Osebo lahko spodbujamo k ukvarjanju s prijetnimi dejavnostmi, ki lahko obogatijo njeno življenje in pomagajo preusmeriti pozornost stran od telesnih simptomov, pa tudi k preizkušanju različnih sprostitvenih tehnik.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

ABC

- A** Telesna bližina in ljubkovanje imata ključno vlogo pri razvoju otroka v najzgodnejših letih.
- B** Oksitocin, ki se sprošča med objemi, lahko pomaga pri krepitvi imunskega sistema.
- C** Več objemov pomeni manj vnetij, prehladov in nižji krvni tlak.

Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje

Koža je občutljiva na različna stanja in spremembe v okolju. Poleg številnih pomembnih nalog ima tudi vlogo čutila. Z njo zaznavamo toploto, mraz, bolečino, dotik ... Čeprav večina ljudi hrepeni po dotikih, pa ni nujno, da v dotikih vedno uživamo. Vsak dotik, rokovanje, objem ali poljub, mora biti najprej zaželen, da je lahko varen. Kot takšen pa prinaša izjemne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Ljudje imamo zelo različen senzorni sistem in različni ljudje bomo enak dotik zaznavali drugače. Otroci z motnjo v senzorni integraciji imajo lahko čezmerno ali premajhno občutljivost na dotik. Za zgodnji razvoj otroka je zelo pomembna senzorična igra, ki vključuje vsa otrokova čutila. Ta namreč omogoča vzpostavljanje nevronskih povezav, razvoj mišljenja, učenja in ustvarjalnosti.

Dobrobiti ljubkovanja v najzgodnejših letih

Ana Jagrič, univerzitetna diplomirana socialna delavka, specializantka sistemske psihoterapije, poudarja, da ima telesna bližina ključno vlogo pri razvoju otroka v najzgodnejših letih. »Objemanje, ljubkovanje, držanje v naročju in božanje pomagajo krepiti vez med odraslim in otrokom. Ta telesna vez je ključnega pomena za občutek varnosti in zaupanja, kar je osnova za zdrav nadaljnji razvoj otroka,« pove in našteje še nekaj področij, na katera vpliva zadostna količina prijetnega in želenega dotika v najzgodnejšem obdobju. »Telesna bližina vpliva tudi na razvoj socialnih veščin, samokontrolo, kognitivni razvoj ter razvoj motoričnih sposobnosti. Majhen otrok se s stiskanjem in ljubkovanjem uči prepoznavati in razumeti čustvene odzive mamice in drugih ljudi, ki so z njim v stiku, ter na ta način vzpostavljati medosebne odnose. Kadar so otroci tesno povezani s starši, se počutijo varne in pomirjene in prav

to jim lahko najbolj pomaga pri spopadanju s stresnimi dogodki in pri uravnavanju lastnih čustev.«

S pomočjo dotika spoznavamo svet in drug drugega

Zahvaljujoč čutilu za tip vemo, kdaj, kje in kako se nas nekdo dotakne in kje so meje našega telesa glede na okolico. Nekateri ljudje so zelo taktilni in se radi dotikajo drugih ljudi, drugi nekoliko manj. Kadar so dotiki, objemi in poljubi zaželeni s strani obeh udeležencev, ne vplivajo samo na telesno zdravje, temveč tudi na duševno blaginjo odraslih oseb, saj spodbujajo občutek povezanosti, zaupanja in zadovoljstva v medosebnih odnosih. Včasih je že nekaj sekund objema dovolj, da boste potolažili in spremenili razpoloženje sodelavki, ki preutrujena že mesece skrbi za dementno mamo, otroku, ki ni dobil najboljših ocen pri matematiki, ali partnerju, ki so mu zavrnilo projekt, v katerega je vložil mesece dela. Le v nekaj sekun-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Poleg pozitivnega učinka hormonov na telo želeni dotiki povečujejo občutek pripadnosti. S krepitvijo občutka pripadnosti in povezanosti med ljudmi ustvarjamo bolj zdrave in zadovoljujoče medosebne odnose ter pletemo trdnejše vezi med partnerji, prijatelji in družinskimi člani.«

dah bo vidna sprememba na njenem ali njegovem obrazu, drži in razpoloženju. Pa tudi na vašem, ko boste v njihovi koži.

Zmanjšajmo raven stresa z objemi

»Ko se počutimo ljubljene in sprejete, se počutimo varnejši. Občutek varnosti nas pomirja in poskrbi za hormone, ki zmanjšajo raven stresa in pomagajo pri sproščanju napetosti v telesu. Objemi, na primer, spodbujajo sproščanje hormona oksitocina, zna-

nega tudi kot ‚hormon ljubezni‘, ki pomaga zmanjšati stres in spodbuja občutek sreče. Poleg pozitivnega učinka hormonov na telo želeni dotiki povečujejo občutek pripadnosti. S krepitvijo občutka pripadnosti in povezanosti med ljudmi ustvarjamo bolj zdrave in zadovoljujoče medosebne odnose ter pletemo trdnejše vezi med partnerji, prijatelji in družinskimi člani,« pove Jagričeva in poudari, da dotiki in občutek bližine ter sprejetosti pomagajo tudi pri premagovanju občutkov osamljenosti, depresije in anksioznosti.

Raziskave potrjujejo neverjetne učinke objema na naše počutje

Za vas smo poiskali tri raziskave strokovnjakov, ki potrjujejo neverjetne učinke objema na naše telesno in duševno zdravje.

V neki raziskavi so prepoznali vnetja z uporabo vzorcev sline 20 odraslih, ki so morali zabeležiti tudi število objemov, ki so jih prejeli v 14 dneh. Rezultati so pokazali, da so objemi povezani z vnetji. Preprosto povedano, več objemov pomeni manj vnetij.

V raziskavi, v kateri je sodelovalo 59 žensk, starih od 20 do 29 let, je število objemov, ki jih je ženska prejela od partnerja, pokazalo nižje rezultate krvnega tlaka. Krvni tlak je eno od meril za zdravje srca in ožilja, zato lahko sklepamo, da objemanje pozitivno vpliva na vaše srce.

Strokovnjaki so ugotovili, da objemanje pomaga zmanjšati resnost prehlada. V raziskavi, v kateri je sodelovalo okoli 400 prehlajenih odraslih, je bilo ugotovljeno, da so objemi delovali kot blažilnik stresa. Resnost okužbe se je zmanjšala, če so bili objemi pogosti.

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

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

Zobozdravstvo

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
samo 26,00 €
04/51 55 880

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

BenQuick[®]
Selection
Bela kava
CIKORIJA

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

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

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

VIR PREHRANSKE VLAKNINE

BREZ GLUTENA

BREZ KOFEINA

www.mercator-embas.si



ABC

- A** Področje biblioterapije je v Sloveniji slabo raziskano in jo izvajajo le redki.
- B** Termin biblioterapija izhaja iz grških besed *biblion* (knjiga) in *therapein* (zdraviti).
- C** Biblioterapija lahko tudi zdravim osebam pomaga pri njihovem razvoju in reševanju manjših težav.

Biblioterapija



Ena izmed prvih reči, s katero starši v dobi učenja in priprav na življenje seznanijo večino otrok, je knjiga. Večina nas veščino branja obvlada najkasneje ob vstopu v osnovno šolo. Le redki pa se zavedajo, da je branje knjig tudi izjemno pomembna terapevtska dejavnost. Raziskave so namreč pokazale, da se ljudje, ki že od otroštva veliko berejo, z branjem nezavedno priučijo odzivov na težavne okoliščine, kar jim v življenju lajša spopadanje z neprijetnimi čustvenimi posledicami tovrstnih okoliščin. Terapevtski postopek zdravljenja s pomočjo branja knjig strokovno imenujemo biblioterapija.

Avtor: **Helen Žagar**

Za postopek terapevtskega zdravljenja s pomočjo branja knjig so se skozi zgodovino uveljavili različni izrazi (npr. terapija z branjem, terapija s knjigami, terapevtsko pripovedovanje zgodb), v osnovi pa je biblioterapija skupinski ali individualni terapevtski proces, znotraj katerega ljudje za reševanje duševnih stisk ali osebnih težav uporabljajo knjige. To lahko počno individualno, v obliki prebiranja priročnikov za samopomoč oz. druge literature, ali pa s pomočjo biblioterapevta, ki posamezniku predlaga knjige, primerne za reševanje njegovih težav, in se z bolnikom o prebranem tudi pogovarja.

Biblioterapija še zdaleč ni sodoben pojav. Že stari Grki so se zavedali zdravilne moči knjig, saj so svoje knjižnice imenovali kar zdravilišča za duše. Beseda biblioterapija se je v pomenu rehabilitacije in zdravljenja duševnih težav začela uporabljati na začetku 20. stoletja. Leta 1916 je **Samuel Crothers** biblioterapijo opredelil kot postopek, znotraj kate-

rega knjige uporabljamo z namenom, da bolnike podučimo o njihovih duševnih težavah. Pomen dejavnosti je močno zrasel med obema svetovnimi vojnama, saj so knjižničarji v vojaških bolnišnicah s pomočjo knjig skušali pomagati vojakom, ki so se po vrnitvi z bojišč borili s posttravmatskim stresom. V petdesetih letih 20. stoletja je Caroline Shrodes razvila še teoretični model, ki izhaja iz predpostavke, da na ljudi močno vpliva poistovetenje z liki v zgodbah in tako določila biblioterapijo kot terapevtsko dejavnost. Pri nas je literaturo z namenom pomoči pri terapiji in zdravljenju svojih bolnikov, ki so se spopadali z alkoholizmom, leta 1966 uvedel psihiater **Janez Rugelj**.

Pri izvajanju biblioterapije se lahko uporabljajo različne vrste čtiva: poezija, strokovna literatura, filozofska dela, najpogosteje pa kar literarni romani. Izmišljene zgodbe so namreč dokazano najučinkovitejše sredstvo za doseganje cilja biblioterapije, ki je bodisi zagotavljanje normalnega razvoja bodisi sprememba motečega vedenja posameznika. Fikcija je v procesu biblioterapije učinkovita zato, ker nam omogoča, da se preko poistovetenja z izmišljenim literarnim likom posredno soočimo s svojimi čustvi, ki se jim zaradi bolečin, ki nam jih ta povzročajo, neposredno sicer izogibamo.

Postopek biblioterapije poteka v treh fazah. V fazi poistovetenja se poistovetimo s prebranim. Lahko se poistovetimo z glavnim literarnim likom, ki se srečuje s podobnimi težavami kot mi sami in se tako učimo novih spretnosti reševanja težav. Možno pa je tudi, da v nekem liku prepoznamo neko osebo iz svojega življenja in prek razumevanja le te nenadoma razumemo tudi lastno stisko, nastalo zaradi nerazumevanja določene osebe v našem življenju. Postopku poistovetenja sledi katarza, faza, v kateri se

sprostijo bralčeva čustva, ki si jih bralec zaradi obrambnih mehanizmov sicer ne dovoli izraziti. Postopek branja se zaključí z uvidom ali točko, ko se bralec začne zavedati lastnih težav, pa tudi morebitnih rešitev zanje.

Dandanes se izvajata predvsem dve vrsti biblioterapije: klinična in razvojna. Klinična biblioterapija pri delu z vedenjsko in čustveno motenimi osebami uporablja predvsem leposlovje. Terapijo znotraj institucije ali katere druge skupine navadno vodi knjižničar in zdravnik skupaj. Cilj klinične biblioterapije je poglobitev vase in/ali sprememba vedenja. Razvojna biblioterapija pa uporablja leposlovje in didaktično literaturo za usmerjanje zdravih posameznikov v kritičnih okoliščinah. Zdravljenje navadno vodi knjižničar, učitelj ali drugi socialni delavec, namenjeno pa je predvsem ohranitvi duševnega zdravja ter zagotavljanju normalnega osebnostnega in telesnega razvoja ter doseganju samouresničitve. Razvojna biblioterapija lahko pomaga ljudem v vseh življenjskih obdobjih in pri različnih osebnih stiskah (npr. ločitev, smrt bližnjega, nosečnost, prehod med šolami ipd.).

S pomočjo biblioterapije lahko odpravimo vrsto težav. Izvaja se v splošnih in psihiatričnih bolnišnicah, domovih za ostarele, šolah, knjižnicah, zaporih, drugih popravnih ustanovah ipd. Izkazalo se je, da branje knjig vsem ljudem, ne glede na starost, lahko pomaga pri izboljšanju samopodobe ter boljšem razumevanju samega sebe; prav tako lahko vsi lažje prebrodimo težka življenjska obdobja oz. krize. Za učinkovito sredstvo zdravljenja se je biblioterapija izkazala pri posameznikih, ki se borijo s tesnobo, depresijo, motnjami hranjenja, blažjimi odvisnostmi ali težavami s komunikacijo; pomaga pa tudi pri odpravljanju posttravmatskega stresa.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI



Doc. dr. David Žižek, dr. med.

Kdaj pa vam srce bije hitreje, je vprašanje, ki se lahko nanaša na povsem nedolžno zaljubljenost ali pripadnost komu/ nečemu, v zdravniškem žargonu pa ima pospešeno bitje srca vse prej kot romantični pomen. Srce odraslega v povprečju utripne od 60- do 100-krat na minuto v mirovanju, vsa odstopanja pa sodijo med

motnje srčnega ritma. Med aritmije uvrščamo tako prepočasno kot tudi močno pospešeno bitje srca, poleg tega tudi nereden srčni utrip.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Človeško srce je veliko vsega za stisnjeno pest, a ima za delovanje našega organizma ključni pomen. Srce delimo na levo in desno polovico, ki ju loči mišična stena (t. i. pretin), vsako polovico pa sestavljata prekat in preddvor (poznamo torej levi in desni prekat ter levi in desni preddvor). Normalno električno aktivnost srca ustvarja sinusni vozle, t. i. sinusni ritem. Gre za skupek električno aktivnih celic, ki je v desnem preddvoru. Preko naravnega »srčnega spodbujevalnika« se nato iz desnega

preddvora impulzi širijo preko prekatov, pri čemer z manjšim zamikom pride do krčenja preddvorov in zatem prekatov. Ob tem se prekati napolnijo s krvjo, med krčenjem pa le to potisnejo naprej v sistemski obtok. Ob krčenju levega prekata se poveča pretok krvi v arterijah, ki ga zaznamo z utripom. Kot omenjeno, normalna električna aktivnost (oz. frekvenca srca) v mirovanju znaša med 60 in 100 utripov na minuto, v enakomernem ritmu. Na aritmije oz. motnje srčnega ritma pa nas opozarjajo močno pospešeno (nad 100 utripov na minuto) ali upočasnjeno (pod 60 utripov na minuto) bitje srca, prav tako pa tudi nereden srčni utrip. V nekaterih primerih gre za kratkotrajne in blage motnje srčnega ritma ob povečanem stresu oz. naporu, pri čemer se srce hitro vrne v običajno frekvenco. Spet pri drugih pa lahko motnje srčnega ritma dolgoročno vodijo v znake srčnega popuščanja,

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA:
SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Motnje srčnega ritma delimo tudi glede na njihov izvor. Atrijska fibrilacija, atrijsko plapolanje, supraventrikularna tahikardija in Wolff-Parkinson-Whitov sindrom izvirajo iz preddvorov, medtem ko ventrikularna tahikardija, ventrikularna fibrilacija in sindrom dolgega QT-intervalu izvirajo iz prekatov.«

tudi v izgubo zavesti, upad kognitivnih funkcij in v skrajnem primeru v srčno smrt.

Vzroki za pojav motenj srčnega ritma

Na aritmijo nas lahko opozarja zbadanje v srcu ali razbijanje srca, zaradi česar imamo občutek, kot da bo naše srce pobegnilo iz prsnega koša. Ob tem se lahko pojavijo še drugi simptomi, kot so omotica, utrujenost, zadihanost ... Motnje srčnega ritma so lahko posledica posameznih bolezenskih stanj in različnih vzrokov. »Motnje ritma so prvenstveno povezane s strukturno boleznijo srca, redkeje so posledica genetskih vzrokov. Pojavnost motenj srčnega ritma, tako počasnih (bradikardij) kot hitrih (tahikardij), je najpogosteje povezana s spremembami prevodnega sistema, srčne mišice in njenih votlin. Tako je pojavnost motnje srčnega ritma povečana pri srčnem popuščanju, po prebolelem miokardnem infarktu, po operativnih posegih na srcu, pri spremembah srca zaradi atrijske hipertenzije, vnetjih srčne mišice itd.,« pojasnjuje **doc. dr. David Žižek, dr. med.**, s Kliničnega oddelka za kardiologijo, ki kot enega najpomembnejših dejavnikov za nastanek motenj srčnega ritma navede tudi starost in z njo povezane degenerativne spremembe srčne mišice ter prevodnega sistema. Na neenakomerno bitje srca lahko vplivajo tudi druga bolezenska stanja, neposredno povezana s srcem. Mednje sodijo hipertiroidizem (oz. čezmerno delovanje ščitnice), hormonske motnje, tudi slabokrvnost. Prav tako lahko naš srčni ritem zmotijo zunanji dejavniki, kot so uživanje posameznih zdravil, nezdrav življenjski slog s prekomernim uživanjem alkohola, povečano telesno težo in stresom.

Bradikardija

Pri vrednostih pod normalno srčno frekvenco govorimo o upočasnjem bitju srca oz. bradikardiji. Kot pojasni kardiolog, gre za počasni srčni ritem, definiran s srčno

frekvenco z manj kot 50 utripi na minuto, ki pa ni nujno znak srčnega obolenja: »Sama nizka frekvenca še ne pomeni, da gre za bolezensko stanje, saj lahko gre za povsem fiziološko stanje, npr. spanje, prilagoditev pri športnikih itd. V grobem so za ustrezno prepoznavo bolezenskega stanja ključni trije dejavniki: 1. nenadni padec srčne frekvence pod 50 utripov na minuto; 2. simptomatika (utrujenost, zmanjšana zmogljivost, izguba zavesti itd.), ki jo lahko povežemo z bradikardijo; 3. zapis električnega delovanja srca (EKG), ki kaže na prevodne motnje. Tako je potrebna takojšnja zdravniška obravnava le v primeru, ko so patološki vsi trije dejavniki.« Profesionalni športniki, redkeje rekreativci, lahko zabeležijo nižje vrednosti srčnega ritma v mirovanju, kar je kazalec moči srčne mišice, saj se z vadbo njihov utrip povečuje, a počasneje kot pri športno manj dejavnih. Skrajna bradikardija (srčni utrip le 30 utripov na minuto) je pogostejša pri starejših in nastane kot posledica motnje pri prevajanju električnega impulza iz preddvora v prekate.

Tahikardija

O pospešenem srčnem utripu govorimo, ko frekvenca presega 100 utripov na minuto. Tahikardija v določeni meri poveča količino iz srca izčrpane krvi, a se ob velikem zvečanju srčnega utripa ta količina kmalu zmanjša. Ob pospešenem srčnem utripu se namreč srce ne zmore v celoti napolniti s krvjo, saj se skrajša čas samega polnjenja, posledično pa se skrči že, ko je le deloma napolnjeno. Tahikardija je lahko posledica resnega obolenja in pokazatelj drugih bolezenskih stanj. Na primer, ob povečanem delovanju ščitnice je srčni utrip že v mirovanju pospešen, kar lahko vodi v resnejše motnje srčnega ritma. Tahikardija zato zahteva primerno zdravljenje. Pospešeno bitje srca, ki ni fiziološke narave, zahteva zdravljenje, s katerim se aritmija prekine in vzpostavi normalen sinusni

ritem oz. se ritem srca le upočasni. Za zdravljenje kardiologi uporabljajo uporabo zdravil ali elektrofiziološke posege, pri čemer lahko stimulirajo električne pulze. S tem postopkom ugotovijo mesto aritmije in prepoznajo tkiva, ki vzdržujejo ter povzročajo motnjo srčnega ritma, nato pa se ob pomoči ablacijskega katetra ta mesta uničijo in s tem se omogoči ponovna normalna električna aktivnost srca.

Atrijska fibrilacija

Najpogostejša motnja srčnega ritma ni povezana s prehitrim ali prepočasnim bitjem srca, temveč z nerednim krčenjem oz. migetanjem preddvorov. Atrijska fibrilacija oz. migetanje srčnih preddvorov se izrazi v nerednem srčnem ritmu. Pojavnost te motnje srčnega ritma se s starostjo še stopnjuje, po nekaterih raziskavah sodeč pa naj bi obolenje prizadelo že vsakega četrtega človeka po 40. letu starosti. K njeni pojavnosti pripomorejo povečane vrednosti krvnega tlaka, povišan krvni sladkor, visoke vrednosti holesterola, čezmerna telesna teža, nezdrav življenjski slog, pa tudi s srcem povezane težave (zadebeljena srčna mišica, srčno popuščanje in okvare srčnih zaklopk). »V 90 % primerov je nastanek atrijske fibrilacije posledica strukturnih in električnih sprememb srca, kot so povečan levi atrij, zadebeljene stene levega prekata, povišan znotrajsrčni tlak in srčno popuščanje. Tako je pojavnost atrijske fibrilacije povečana pri vseh bolnikih, ki imajo dejavnike tveganja, ki bremenijo normalno delovanje srčne mišice. Najpogostejši dejavniki, ki vplivajo na nastanek atrijske fibrilacije, so: debelost, arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, pljučne bolezni, ledvične bolezni in koronarna bolezen. Enako kot pri vseh motnjah srčnega ritma tudi za atrijsko fibrilacijo velja, da je starost največji dejavnik tveganja. Najpogosteje se atrijska fibrilacija pojavlja pri nekoliko starejši populaciji, ki je čezmerno prehranjena in ima slabše urejen krvni tlak ter sladkorno bolezen,« potrdi dr. Žižek. Simptomi arterijske fibrilacije so pogosto neznačilni, zato se bolezen odkrije šele ob resnejših težavah. Lahko se odrazijo kot hitro in neenakomerno bitje srca ali kot stiskanje v prsnem košu. Morda jih občutimo kot pomanjkanje sape ali zmanjšano telesno zmogljivost. Slabša učinkovitost srca se odrazi na naši splošni kondiciji moči. Te spremembe so bolj občutne pri ljudeh, ki so bili poprej aktivni, tisti, ki tudi prej niso gojili življenjskega sloga, bodo le s težavo zaznali zmanjšano učinkovitost srca. To pa pomeni, da bodo kasneje poiskali zdravniško pomoč, kar samo stanje le poslabša. Nepravočasno prepoznavanje bolezni in posledično nezdravljenje je namreč povezano s številnimi zapleti – najpogosteje tromboembolizmi. Ob motnjah v strjevanju krvi lahko pride do nastanka krvnih strdkov, ki lahko po žilnem sistemu dosežejo tudi možgane in povzročijo možgansko kap.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

ABC

- A** Razširjenost AMI je 3,8 % za ljudi pod 60 let in 9,5 % za ljudi nad 60 let.
- B** Po statistiki sodeč je vsak peti srčni infarkt nemi.
- C** Krajši je čas, ko se pretok krvi ponovno vzpostavi, manjši del srčne mišice bo poškodovan.

Akutni miokardni infarkt

Srčnožilne bolezni so po svetu, tudi v Sloveniji, vodilni vzrok umrljivosti. Boleznim obtočil gre namreč pripisati kar 15 % vseh prezgodnjih smrti (pred 65. letom starosti). Najpogostejši smrtni srčnožilni boleznii sta srčni infarkt (akutni miokardni infarkt – AMI) in srčna odpoved. Znake prvega je mogoče prepoznati, kar nam omogoča, da pravilno ukrepamo in poiščemo pomoč. Bistvenega pomena pri tem je predvsem laična prva pomoč, ki jo lahko nudimo človeku, ki občuti prve znake srčnega infarkta. S tem lahko preprečimo marsikatero smrt v domačem okolju.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Srčni infarkt je posledica pomanjkljive prekrvavljivosti srčne mišice, ko ta ne prejme dovolj kisika za svoje delovanje. Vzroke za njegovo pojavnost gre običajno pripisati zamažitvi koronarnih arterij, ki dovajajo hrana in kisik v srce. Ob nenadni ishemiji pride do nekroze srčne mišice, prav tako pa je zamašitev lahko posledica pojava tromba v doslej

zdravi arteriji ali kritične zožitve koronarne arterije. Miokardija se razvije že po minuti pomanjkljive oskrbe srčne mišice, po 40 minutah je škoda nepopravljiva. Odvisne od tega, kako velika je arterija in kateri del srca prehranjuje, pa so posledice in stopnja prizadetosti srčne mišice. Več kot polovico srčnih infarktov sprožijo različni sprožilni dejavniki. Mednje uvrščamo nekatera bolezenska stanja, stresne dogodke ali hude telesne napore. Srčni infarkt je opozorilni znak, da z našim zdravjem že dlje časa ni vse v najlepšem redu. Ob povečanem stresu oz. naporu se izrazi tiha koronarna bolezen, ki se je razvijala že vrsto mesecev ali celo let poprej. Ob teh dogodkih so potrebe srčne mišice povečane, večje, kot dopuščajo sicer zožene žile v srcu. V tem primeru infarkt ni posledica tromboze, temveč hemodinamskih sprememb ob cirkulaciji oz. ateroskleroze. Pri tej pride do poškodb notranje plasti arterij in kopičenja holesterola v stenah žil odvodnic ter posledično nastanka aterosklerotične lehe, ki postopoma oži svetlino arterije in zmanjšuje pretok skozi njo. To vodi v pomanjkljivo oskrbo srca s krvjo, posledično tudi kisikom. Ob raztrganju lehe krvni strdek nenadoma

zapre žilno svetlino koronarne arterije, kar vodi v srčni infarkt.

Kako pogosta je pojavnost srčnega infarkta?

»Pojavnost AMI (tj. število novih primerov bolezni v določenem časovnem obdobju) v populaciji je 293/100.000 ljudi. Prevalenca AMI (tj. razširjenost oziroma število vseh bolnikov, starih in novih, z določeno boleznijo v populaciji) je 3,8 % za ljudi pod 60 let in 9,5 % za ljudi nad 60 let. Stopnja umrljivosti zaradi AMI je približno 58/100.000 ljudi,« pojasni **Dušan Kovač, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne med.**, in ob tem opozori tudi na upad pojavnosti AMI v zadnjih letih: »V zadnjih desetletjih sta se pojavnost srčnega infarkta in umrljivost stalno zmanjševali. Seveda gre za prebivalce tako imenovanega razvitega sveta, v nerazvitih predelih sveta je upad manjši.« V Sloveniji zabeležimo približno 3.000 srčnih infarktov (AMI) letno. Po statističnih podatkih Zdravstvenega stanja prebivalstva, ki ga letno pripravi NIJZ, je najvišja pojavnost le tega v zasavski regiji, najnižja v goriški in savinjski regiji.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

»Ob značilnih simptomih srčnega infarkta, kot so bolečina v prsih, občutek stiskanja ali teže v prsih, ki lahko izžareva v roko, vrat, čeljust ali hrbet, pa tudi slabost, vrtoglavica ali nenadna šibkost, je nujno takoj ukrepati. Ob tem nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč (112).«

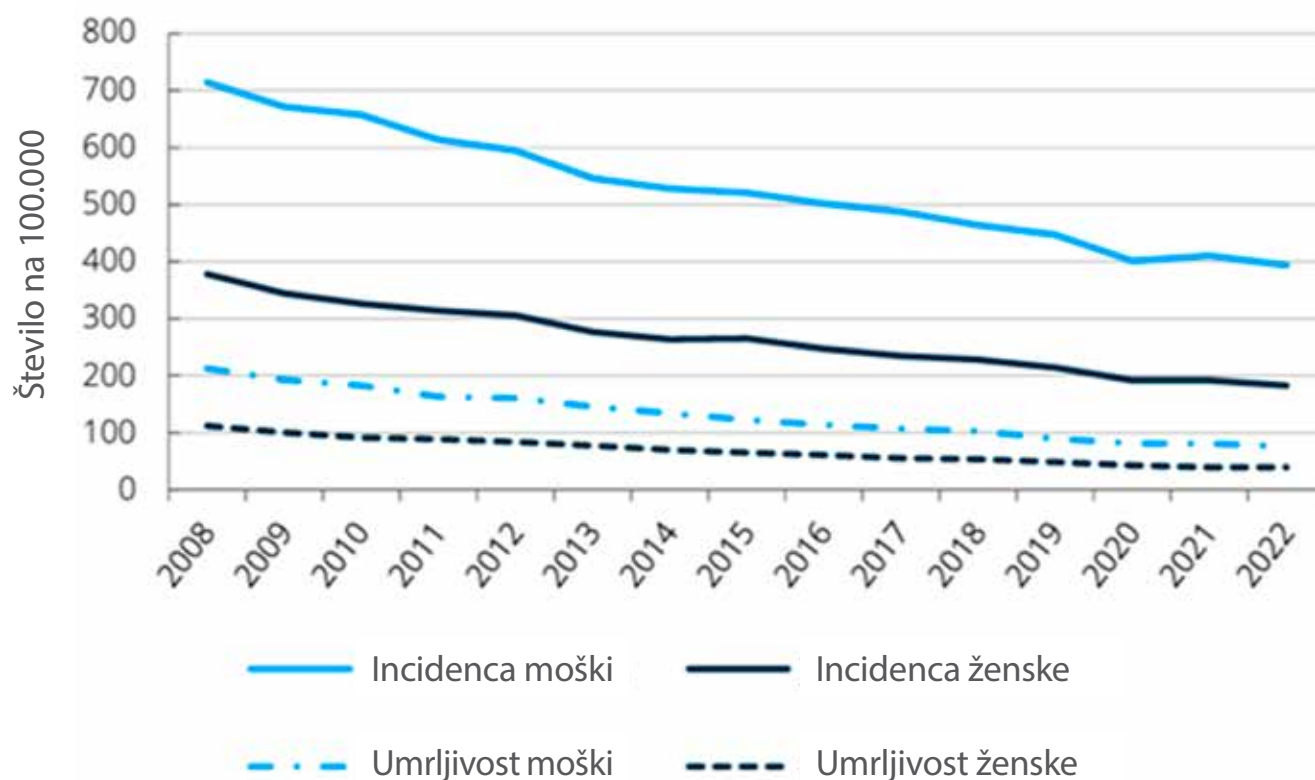
Značilni znaki, po katerih lahko AMI prepoznamo

Klinične slike srčnega infarkta se lahko med seboj razlikujejo. Po statistiki sodeč je vsak peti srčni infarkt nemi, kar pomeni, da poteka brez prepoznavnih znakov in posledic, vsak drugi srčni infarkt pa se konča s smrtnim izidom. Polovica oseb s srčnim infarktom umre že v domačem okolju, še pred prihodom zdravniške pomoči. Prav zato je bistvenega pomena prepoznati znake srčnega infarkta in pravilno ukrepati. Z ustreznim ukrepanjem lahko rešimo življenje, hkrati pa pripomoremo tudi k boljši rehabilitaciji po srčnem infarktu. Najizrazitejši klinični znak je bolečina, ki se pojavi v

prsih in po intenziteti spominja na angino pektoris. Gre za topo, pekočo, stiskajočo bolečino, ki se pojavi za prsnico in se simetrično širi po prsnem košu, lahko tudi v vrat, levo ramo in vzdolž leve roke, pa naprej v zgornji del trebuha in vse do hrbta. Bolečina za razliko od angine pektoris traja dlje kot 20 minut in nikakor ne izzveni, navkljub počitku ali uporabi protibolečinskih sredstev. V nekaterih primerih bolečina lahko izgine, a se ponovno pojavi, z gibanjem pa se le še poslabša. Sočasno z bolečino se lahko pojavi siljenje na bruhanje, posameznik pa začuti tudi težo in bolečino v želodcu. Marsikdo zato težave pripisuje prebavnim težavam in celo težavam z zgago, v resnici pa gre za precej bolj resno stanje. Pogosto se pojavi intenzivno znojenje, lahko tudi omotica in oteženo dihanje. Če se pojavijo še motnje srčnega ritma, lahko pride do zastoja v delovanju srca. Kot omenjeno, v nekaterih primerih bolniki naštetih opozorilnih znakov ne občutijo, niti bolečine.

Kako ukrepati v primeru, ko začutimo značilno bolečino?

Pravočasno prepoznavanje znakov in posledično ukrepanje sta bistvenega pomena za nadaljnje zdravljenje in zmanjševanje posledic. »Ob značilnih simptomih srčnega infarkta, kot so bolečina v prsih, občutek stiskanja ali teže v prsih, ki lahko izžareva v roko, vrat, čeljust ali hrbet, pa tudi slabost, vrtoglavica ali nenadna šibkost, je nujno takoj ukrepati. Ob tem nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč (112). Ne posku-



Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

šajte voziti sami v bolnišnico. Povedati morate, da sumite na srčni infarkt, da lahko reševalci prinesejo ustrezno opremo. Pri tem poskusite ostati mirni. Sedite ali ulezite se v udoben položaj in poskušajte ostati čim bolj mirni. Bolnik lahko vzame aspirin, če nima alergije nanj, drugih zdravil naj ne jemlje. Če bolnik izgubi zavest, je treba z oživiljanjem začeti takoj,« poudari strokovni direktor Splošne bolnišnice Murska Sobota in doda, da je zavedanje teh korakov ključnega pomena, saj hitro ukrepanje močno poveča možnosti za preživetje in zmanjša možnost trajnih poškodb srca.

Kako poteka samo zdravljenje?

Kot omenjeno, hitro posredovanje in prepoznavanje začetnih znakov vplivata tudi na kasnejše zdravljenje ter rehabilitacijo. Ob infarktu je nujno poiskati takojšnjo zdravniško pomoč. »Pri zdravljenju srčnega napada je čas izjemno pomemben. Hitrejši kot je odziv, večja je možnost za ohranjanje srčne mišice in zmanjšanje zapletov,« opozori sogovornik. Zdravljenje se razlikuje od posameznika do posameznika. Pogosto v operativnem posegu posamezniku s primarno perkutano koronarno intervencijo (PCI) zamašeno arterijo s pomočjo katetra, vstavljenega skozi radialno ali femoralno arterijo (ob pomoči balonske dilatacije in stentiranja zaprte koronarne arterije), le to odprejo in ponovno vzpostavijo krvni pretok v predhodno zaprti žili. Včasih se odločijo tudi za vstavev žilne opornice, s katero želijo zdravniki doseči kar najboljši rezultat posega. Kirurška revaskularizacija srca pride v poštev, ko PCI ne uspe ali so koronarne žile preveč bolne oz. zožene za perkutani poseg. »Zdravljenje poteka tudi z različnimi zdravili, ki pomagajo stabilizirati bolnika, razširiti krvne žile, preprečiti nadaljnje strjevanje krvi in zmanjšati obremenitev srca. Bolnik na urgenci prejme MONA (morfij, kisik, nitroglicerol, aspirin) in antikoagulans – največ-

krat heparin,« doda Kovač in ob tem opomni tudi na pomen srčnožilne rehabilitacije: »Po začetnem zdravljenju je pomembno nadaljnje spremljanje, prilagoditev zdravil in rehabilitacija, ki vključuje spremembe življenjskega sloga, prehranske prilagoditve in redno telesno dejavnost.« Krajši je čas, ko se pretok krvi ponovno vzpostavi, manjši del srčne mišice bo poškodovan in manjše bodo posledice. Pri bolnikih, pri katerih ni prišlo do večjih poškodb srčne mišice, srčni zastoj na dolgoročno zmogljivost srca nima vpliva. Rehabilitacija po vstavitvi žilnih opornic je običajno krajša, posamezniki pa se lahko kmalu vrnejo v svoj življenjski ritem in na delo. Pri bolnikih z okrnjeno črpalno funkcijo je bolnišnično zdravljenje bolj dolgoročno.

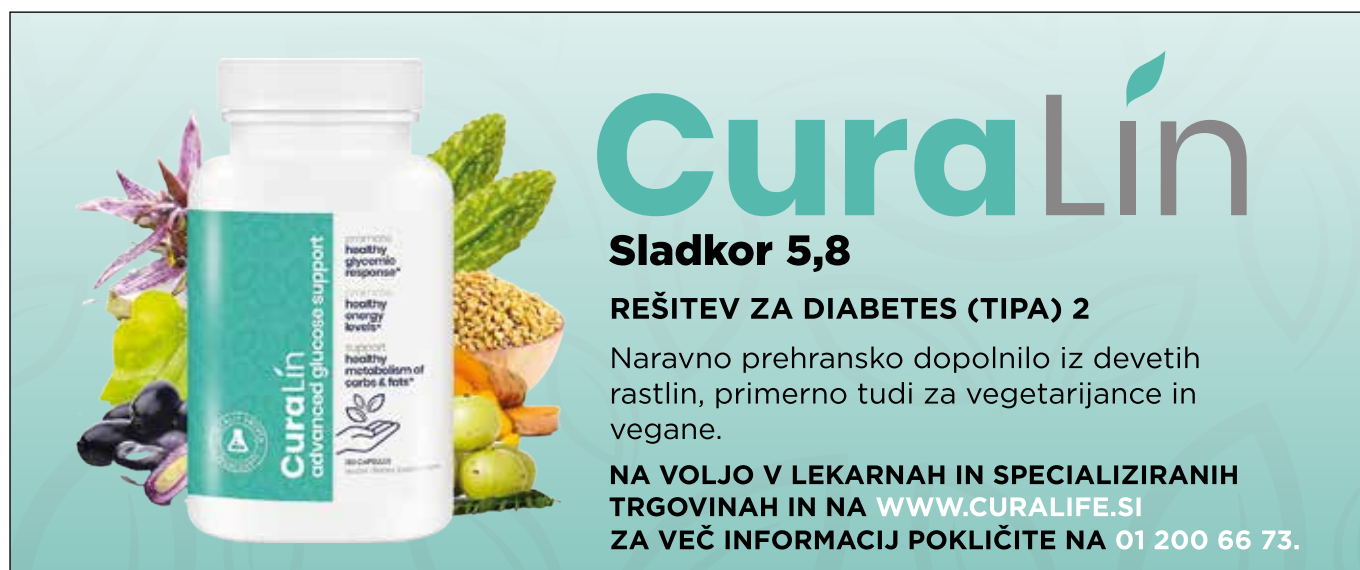
Nadaljnji nadzor nad dejavniki tveganja za srčnožilne bolezni

Rehabilitacija po srčnem infarktu se začne že v bolnišnici, nadaljuje pa v okviru ambulantne rehabilitacije, pred katero zdravnik opravi obremenitvene teste, s katerimi preveri bolnikovo zmogljivost. Na podlagi teh pripravi načrt rehabilitacije, ki traja vsaj 12 tednov. Njen bistveni pomen je tudi nadzor nad dejavniki tveganja za srčnožilne bolezni – mednje sodijo povišan krvni tlak, povišane vrednosti holesterola, neprimerne vrednosti krvnega sladkorja ... Eden temeljnih namenov rehabilitacije je ozaveščanje in spodbujanje bolnikov k bolj zdravemu življenjskemu slogu, ki nas lahko v določeni meri obvaruje pred nastankom srčnožilnih bolezni. Bolnike spodbujajo, da prenehajo s kajenjem in v svoj življenjski ritem uvrstijo tako primerno telesno dejavnost kot uravnoteženo prehrano. Gibanje poteka v mejah rekreativne športne dejavnosti, ne tekmovalne. Ljudi s čezmerno telesno težo spodbujajo k zdravemu hujšanju, ki blagodejno vpliva tako na srčnožilne bolezni kot tudi na mišično-skeletne težave

»Bolnik lahko vzame aspirin, če nima alergije nanj, drugih zdravil naj ne jemlje.«

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



CuraLin
Sladkor 5,8
REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2
 Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primerno tudi za vegetarijance in vegane.
NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA WWW.CURALIFE.SI
ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

ABC

- A** Bolezen povzroči zožitev pomembnih dovodnic hranil in posledično motnje v prekrvavitvi srca.
- B** Delna zapora arterij se najpogosteje odrazi s tiščanjem in bolečino v prsih (t. i. angino pektoris).
- C** Marsikaj lahko za preprečevanje koronarne bolezni in drugih srčnožilnih obolenj storimo tudi sami.



Bolezen koronarnih arterij



Janez Poles, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne med.

Srčnožilne bolezni so v zahodnem svetu eden najpogostejših vzrokov za obolevnost in smrtnost med odraslimi. Mednje sodijo tudi koronarna obolenja, ki so pogosto posledica poapnenja žil, torej nalaganja aterosklerotičnih oblog (maščobnih celic) v stenah arterij, s čimer pride do zožitve koronarnih arterij in posledično motene prekrvavitve srca. A dejstvo je, da za naše srčnožilno zdravje lahko marsikaj storimo tudi sami z zdravim življenjskim slogom in s primerno prehrano.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ateroskleroza je bolezen, ki so jo poznali že v Starem Egiptu, zaradi sodobnega življenjskega sloga pa je danes razširjena bolj kot kdaj koli. Deloma tveganje predstavljata tudi genska obremenitev in nezdrav življenjski slog, z neprimerno prehrano in pomanjkanjem gibanja pa dodatno pripomore k težnji po razvoju bolezni. Bolezen se lahko začne že v otroštvu,

a napreduje počasi in se s prvimi aterosklerotičnimi spremembami izrazi šele po 50. oziroma 60. letu starosti. »Ateroskleroza je bolezen, pri kateri se na notranjih stenah arterij tvorijo plaki (aterosklerotične obloge). Proces se običajno začne z mikroskopskimi poškodbami notranje obloge arterij, imenovano endotelij. Pod pokrovom plaka se kopičijo krvne maščobe (predvsem holesterol LDL), kalcij in druge snovi. Poškodbe endotelija nastanejo zaradi različnih dejavnikov: kajenja, visokega krvnega tlaka, visoke ravni holesterola v krvi, diabetesa, vnetij ali genetskih vzrokov,« pojasnjuje **Janez Poles, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne med.**, in v nadaljevanju pojasni uničujoče posledice le tega na naše zdravje: »Ko je endotelij poškodovan, lahko krvne maščobe, predvsem holesterol LDL, vstopijo v steno arterij in se tam nalagajo. Aktiviran imunski odziv telesa povzroči premik belih krvnih celic (levkocitov, makrofagov) v območje poškodbe, kar privede do lokalnega vnetja. Vnetje dodatno poveča odlaganje maščob in tvorbo plakov. Plaki sčasoma postanejo trdi, ker se v njih kopiči kalcij. Zaradi dinamike pretoka krvi in strižnih napetosti pokrov plaka pogosto počí. Izlita vsebina v kombinaciji s trombociti in eritrociti povzroči tvorbo krvnih strdkov. Ti lahko povzročijo zamašitev arterij, kar privede do srčnega infarkta, možganske kapi, akutne ishemije okončin z grozečo gangreno ali drugih akutnih žilnih dogodkov.« Kot omenjeno, se nekaterim dejavnikom tveganja ni mogoče izogniti, na druge pa vseeno lahko vplivamo. Poleg nezdravega življenjskega sloga pomembno vlogo pri nastanku oblog v žilnih stenah igrajo

visoke ravni holesterola. Medtem ko ,dobri' holesterol HDL iz tkiv in žilnih sten odstranjuje holesterol ter ga nosi nazaj v jetra, se ,slabi' holesterol' LDL začne kopičiti v steni žil, tudi tistih, ki dovajajo kri v srce.

Dejavniki tveganja za pojav koronarnih bolezni

Za pravilno delovanje srca le to potrebuje ustrezno oskrbo s hranili. To nalogo prevzemajo koronarne srčne žile. Iz glavne arterije (aorte) se tako odcepita leva in desna koronarna arterija, ki kot mreža drobnih krvnih žil prekrivata srčno mišico in skrbita za zadosten dovod kisika in hranljivih snovi. V primeru bolezni koronarnih arterij tako pride do zožitve teh pomembnih dovodnic hranil in posledično motenj v prekrvavitvi srca. Zožitev vodi v zmanjšano prekrvavitev srčne mišice, kar se lahko odrazi z značilnimi bolečinami v prsnem košu, posledično tudi s srčnim infarktom. Zapora desne koronarne arterije lahko vodi v hude zaplete zaradi motenj srčnega ritma, zožitev leve pa prizadene črpalno sposobnost srca. Ob popolni zapori koronarnih arterij pride do trajne poškodbe dela srčne mišice – miokardnega (srčnega) infarkta. Koronarna bolezen nastane kot posledica poškodbe sten koronarnih arterij. Na njen nastanek pomembno vplivajo posamezni dejavniki tveganja, kot so visoke ravni holesterola in visok krvni tlak. Ta dva sta pogosto posledica nezdravega življenjskega sloga in navad (kajenje) ter čezmerne telesne teže. Med dejavnike tveganja sodi tudi sladkorna bolezen, k razvoju koronarne bolezni pa lahko pripomore tudi genetski dejavnik.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Angina pektoris

Zapora arterij se odrazi z najrazličnejšimi simptomi, ki nas opozarjajo na pomanjkljivo prekrvavitev in dovod potrebnih hranil, kisika, v srce. Pojavijo se zasoplost, utrujenost, slabost, pogosto tudi težave pri telesni dejavnosti. Delna zapora arterij se najpogosteje odrazi s tiščanjem in bolečino v prsih (t. i. angino pektoris), ki se pojavi ob telesnem ali duševnem naporu ter bolnika omejuje pri vsakodnevnih dejavnostih. Pogosto se pojavi tudi občutek, kot da nekaj obtežuje naš prsni koš. »Z izrazom angina pektoris opisujemo bolečino ali nelagodje v prsih, ki se pojavi zaradi zmanjšane oskrbe srčne mišice s krvjo. Glede na značilnosti bolezni in obnašanje simptomov razlikujemo med stabilno in nestabilno angino pektoris. Simptomi stabilne angine pektoris (SAP) se pojavljajo predvidljivo, običajno med enako intenzivnim telesnim naporom ali stresom, praviloma ob enakem dvojnem produktu (zmnožkom krvnega tlaka in frekvence srčnega utripa). Bolečina običajno traja manj kot pet minut. Praviloma se umiri, če prenehamo s telesno dejavnostjo. Vedno takoj reagira na zaužit nitroglicerina ali nitropršilo. Vzroki za SAP so običajno povezani s povečano zahtevo srca po kisiku zaradi telesnega napora ali stresa. Koronarne arterije, ki oskrbujejo srce s krvjo in kisikom, so le delno zožene. Simptomi nestabilne angine pektoris (NSAP) se pojavljajo nepričakovano. Bolečina je običajno hujša in daljša. Lahko se pojavi že pri manjšem naporu, lahko celo v mirovanju. NSAP je znak resnega dogajanja v žilni steni in predhodnik srčnega infarkta. Bolnik zato potrebuje urgentno zdravljenje,« pojasni Poles. Angina pektoris se z nelagodjem lahko odrazi tudi v predelu leve roke ali vratu. Izjemoma lahko bolečina seva tudi v predel desnega ramena. V redkih primerih (najpogosteje pri diabetikih) se angina pektoris odrazi brez izrazitih simptomov, kar je še posebej nevarno, saj jo pogosto odkrijemo šele zelo pozno.

Diagnostika bolezni

A prav zgodnje prepoznavanje simptomov je bistvenega pomena za zgodnje odkrivanje bolezni. Arteriosklerotične bolezni srčnih arterij se diagnosticirajo na podlagi laboratorijskih raziskav, funkcionalnih testov in slikovne diagnostike. Kot pojasni sogovornik, je bistvenega pomena prepoznati morebitne dejavnike tveganja za srčnožilne bolezni in postaviti celostno oceno zdravstvenega stanja posameznika, obenem pa tudi stopnjo ogroženosti za srčnožilni dogodek. »V poglobljenem razgovoru se soočimo z zdravstveno zgodovino bolnika in njegovih ožjih sorodnikov. Spoznati moramo vse simptome, ki jih bolnik doživlja. Pozorni smo na podatek o bolečini v prsih. Pomembna je lokalizacija bolečine, njena intenziteta, značaj, trajanje, širjenje in sprožilni dejavnik. Ob fizikalnem pregledu smo pozorni na velikost in gibanje srčne konice, kakovost srčnih tonov, srčni utrip in ritem. Vedno opravimo elektrokardiogram (EKG). Iz njega razberemo električno aktivnost srca, smer srčne osi, morebitne motnje srčnega ritma, lahko tudi motnje prevajanja srčnega impulza ali znake slabše oskrbe srčne mišice s kisikom. Lahko nam pokaže tudi prisotnost prebolelih srčnih infarktov. Bolnikom izmerimo krvni tlak, ravni krvnih maščob (celotnega holesterola, holesterola LDL, holesterola HDL, trigliceridov) in krvni sladkor, kar nam pomaga pri oceni tveganja za srčnožilne bolezni,« postopek diagnostike natančneje opiše kardiolog, ta pa obsega tudi funkcionalno testiranje: »Za funkcionalno oceno zmogljivosti in oceno srčnega odziva na telesni napor izvedemo obremenitveno kardiopulmonalno (srčno-pljučno) testiranje na tekalni stezi, obremenitvenem kolesu ali izvedemo farmakološki stresni test. S testi lahko razkrijejo znake aterosklerotične zožitve koronarnih arterij. S koronarno angiografijo, ki je invazivni postopek, pri katerem za prikaz koronarnih arterij uporabljamo kontrastno sredstvo, lahko natančno ocenimo stopnjo zožitve koronarne arterije in sprejmemo odločitve za nadaljevanje zdravljenja. Odločamo se med

balonsko dilatacijo z vstavitvijo žilne opornice (stent), operacijo (aorto-koronarni obvod) in konservativnim zdravljenjem.«

Zdrav življenjski slog

Akutni miokardni infarkt je le vrh ledene gore, posledica neprepoznavanja oz. neustreznega zdravljenja bolezni. Zdravljenje koronarne bolezni zato zahteva celovit pristop, vključno z rehabilitacijo, spremembo življenjskega sloga in jemanjem ustreznih zdravil, ki so ključnega pomena za obvladovanje dejavnikov tveganja. V nekaterih primerih je potreben tudi poseg oz. operacija. Marsikaj lahko za preprečevanje koronarne bolezni in drugih srčnožilnih obolenj storimo tudi sami. »Ko postanemo srčni bolnik, moramo prevzeti vlogo odgovornega partnerja v procesu zdravljenja in rehabilitacije. Sprejeti moramo zdrav način življenja. Vsaj pet dni v tednu moramo biti dejavni najmanj 30 minut v okviru varnih mej frekvenc srčnega utripa (FSU) – 70 do 85 % maksimalne FSU. V strukturi prehrane morajo maščobe predstavljati manj kot 20 %. Izbiramo živila z večjo vsebnostjo nenasičenih maščobnih kislin. Vseh trdih maščob se izogibamo, količino olja pa močno zmanjšamo. Uporabljamo predvsem oljčno olje. Izogibamo se koncentriranih sladkorjev in alkoholnih pijač,« zaključuje Poles in se ob tem obregne tudi ob vrednosti slabega holesterola LDL v krvi, ki je pogost krivec za pojav srčnožilnih težav: »Ob individualni oceni ogroženosti moramo doseči svetovano raven holesterola LDL, česar pa ni vedno mogoče doseči le z dieto in telesno dejavnostjo. Težava je v presnovi in v preveliki produkciji holesterola v jetrih. Rešitev je v jemanju statinov, ki vplivajo na »proizvodnjo« holesterola v jetrih. Pogosto potrebujemo še dodatek ezetemiba, ki preprečuje srkanje holesterola iz črevesja v kri. Če tudi s kombiniranim zdravljenjem ne dosežemo ciljnih vrednosti holesterola LDL, nam bo zdravnik predpisal zaviralec PCSK9, ki z uporabo enega od naravnih procesov, ki potekajo v telesu (male interferenčne RNA), znižuje vrednost holesterola LDL.«

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

BELIDOR CARDIO CHOLESTEROL

ODKRIJTE MOČ NARAVE

- Za vzdrževanje normalne ravni holesterola v krvi.
- Za preprečevanje žilnih plakov.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na: www.belidor.si.
(NENSI šifra: 1042568)



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 Brez barvil	 Brez glutena
 Brez dodanega sladkorja	 Vegansko
 Brez laktoze	 Brez gensko spremenjenih organizmov

www.belidor.si
info@belidor.si
070 760 073

Agroforest d.o.o., Stegne 35, 1000 Ljubljana



ABC

- A** Na srce najbolj blagodejno vpliva sredozemska prehrana.
- B** Slab ali nezadosten spanec povzroča zvišanje krvnega tlaka, povišan krvni tlak pa uničuje srce.
- C** Pri moških, ki so pokadili samo cigareto dnevno, so zabeležili za 74 % večje tveganje za bolezni srca.



Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Srčnožilne bolezni so v zahodnem delu sveta že vrsto let najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Smrt-nost kot posledica bolezni obtočil je v osemdesetih in devetdesetih letih minulega stoletja v Sloveniji celo presegala evropsko povprečje, kljub znatnemu upadu pa tudi dandanes bolezni srca in ožilja predstavljajo tretjino vseh smrti pri nas. Tako kot pri vrsti drugih bolezenskih stanj pa se tudi pred pojavnostjo in napredovanjem srčnožilnih bolezni lahko deloma zavarujemo z zdravim življenjskim slogom; vključno z uravnoteženo prehrano, gibanjem in opustitvijo nezdravih navad.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na razvoj bolezni obtočil v veliki meri lahko vplivamo sami. Med pomembne dejavnike tveganja – poleg družinske anamneze, na katero ne moremo vplivati – namreč sodijo tudi kajenje, povišan krvni tlak (nad 140/90 mm Hg), povišana telesna teža, povišane vrednosti holesterola v krvi, nezdravljena sladkorna bolezen, pomanjkanje tele-

sne dejavnosti, čezmerno uživanje alkohola in stres. Skratka številni kazalniki nezdravega življenjskega sloga, zato je prav, da zdravje srca vzamemo v svoje roke tudi z uravnoteženo prehrano, telesno dejavnostjo in zadostno mero spanca.

Uravnotežena prehrana

Srce odrasle osebe je veliko približno toliko kot stisnjena pest. V dnevu utripne približno 115-tisočkrat in prečrpa nekaj tisoč litrov krvi ter je v pogonu tako ponoči kot podnevi, vse dni v tednu. Ker gre za eno najdejavnejših mišic v našem telesu, srce za svoje delovanje potrebuje zadostno mero hranilnih snovi. Srčna mišica za svoje delovanje potrebuje minerale: primerne vrednosti kalija, natrija, kalcija in magnezija. Bistvenega pomena pri tem je pravilno razmerje med njimi, saj dandanes zaradi znatnega soljenja uživamo kar dvakrat več natrija kot kalija. Srce za optimalno delovanje potrebuje tudi vitamine B-kompleksa (sploh B9, B6 in B12), ki s svojim delovanjem skrbijo za razgradnjo homocisteina, enega izmed dejavnikov za pojav ateroskleroze. Velik delež raziskav zadnjih let je pokazal, da na srce najbolj blagodejno vpliva sredozemska

prehrana, ki jo povezujejo z manjšo incidenco srčnožilnih bolezni v Sredozemlju. V raziskavi Best Heart-Healthy Diets, v sklopu katere skupina strokovnjakov že več kot deset let ocenjuje okrog 30 različnih diet in njihov vpliv na zdravje srca, je sredozemska prehrana v samem vrhu tako zaradi koristi za srce kot tudi za splošno zdravje. Sredozemska prehrana je bogata z zelenjavo in sadjem ter polnozrnatimi žiti, pa tudi z oreščki, stročnicami, zdravimi maščobami itd. Pomembno mesto v sredozemski prehrani ima oljčno olje, ki vsebuje visoke vrednosti antioksidantov, oleinske kisline in vrsto drugih nenasičenih maščobnih kislin. Sredozemska prehrana sloni na lokalnih živilih, tudi ribah, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3. Te deloma zavirajo vnetno dogajanje v telesu in pripomorejo k boljšemu zdravju srca in ožilja. Čeprav se jim je včasih pripisoval velik pomen, so nove raziskave pomen dveh ključnih maščobnih kislin omega-3 – DHA in EPA – precej zmanjšale. Do nedavnega so se za zdravljenje povišane vrednosti trigliceridov v krvi uporabljali tudi visoki odmerki maščobnih kislin omega-3, a ob čezmernem uživanju ima lahko tudi vnos le teh ravno nasproten učinek od žele-

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

nega. Tudi oreščki so bogati z nenasičenimi maščobami, vlakninami in drugimi hranili, uživanje mandljev tako blagodejno deluje na zdravje srca, orehi pa zmanjšujejo vrednosti holesterola v krvi. Tudi nekatere razvade imajo na naše srce blagodejen učinek. Zmerno uživanje temne čokolade (vsaj 70 % kakava), bogate z antioksidanti in flavonoidi, lahko zmanjša tveganje za nekatere srčnožilne bolezni, so pokazale raziskave.

Gibanje

Telesna dejavnost je bistvenega pomena za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. »Redna telesna dejavnost je pomembna ne samo za zdravje srca, ampak za zdravje celotnega telesa. Cela vrsta dokazov govori o tem, da z njo izboljšamo delovanje srca, saj se s tem krepi srčna mišica. Izboljšuje delovanje žil, zadržuje napredovanje ateroskleroze, izboljša obvladovanje sladkorne bolezni in tudi krvnega tlaka. Vse to pa so dejavniki tveganja za srčnožilne bolezni. Ne nazadnje lahko z redno telesno vadbo ,pokurimo' odvečne kalorije in na ta način omogočimo vzdrževanje primerne telesne teže. S telesno dejavnostjo lahko izboljšamo razpoloženje in zmanjšamo stres, preprečuje tudi izgorelost (kadar si vzamemo čas za telesno vadbo, to pomeni, da prekinemo pretirano pehanje na delovnem mestu),« pojasni **prim. Matija Cevc, dr. med.**, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, in na tem mestu opozori, da je potreben premislek pri izbiri prave vadbe: »Seveda pa ni vsaka vadba oz. dejavnost koristna. Vsekakor velja tudi pri tem pravilo, da je vsako pretiravanje škodljivo (npr. tek maratona). Priporočena je t. i. aerobna vadba (dejavnost, med katero se npr. lahko še pogovarjamo, a mora biti tako intenzivna, da se preznojimo), ki vključuje dejavnosti, ki povečajo srčni utrip in dihanje ter trajajo dlje časa. Primeri vključujejo tek, hojo, kolesarjenje, plavanje, ples, aerobiko ipd. Aerobna vadba krepi srčno mišico, izboljšuje krvni obtok, znižuje krvni tlak in povečuje vzdržljivost. Seveda pa se priporoča, da telesna

»V raziskavi *Best Heart-Healthy Diets*, v sklopu katere skupina strokovnjakov že več kot deset let ocenjuje okrog 30 različnih diet in njihov vpliv na zdravje srca, je sredozemska prehrana v samem vrhu tako zaradi koristi za srce kot tudi za splošno zdravje.«

vadba vključuje tako vadbo za moč kot tudi vzdržljivostne vaje in vaje za prožnost in ravnotežje. Kar nekaj koristi predstavlja tudi vsakodnevna telesna dejavnost, kot so hoja po stopnicah, vožnja s kolesom namesto z avtomobilom, vrtnarjenje ali opravljanje gospodinjskih opravil.« Študija Harvard Alumni Health Study je sicer pokazala, da na srce in

ožilje blagodejno vpliva že od 2 do 4 km hitre hoje dnevno. Prav tako gibanje zmanjšuje tveganje za pojav visokega krvnega tlaka. Omenjena raziskava je pokazala tudi, da je vsak dan pravi, da v svoj urnik vpeljete nekaj gibanja, saj so bili pozitivni učinki vadbe zabeleženi tudi pri ljudeh, ki so se dejavnosti lotili šele v odrasli dobi.



Telesna dejavnost izboljšuje delovanje žil, zadržuje napredovanje ateroskleroze, izboljša obvladovanje sladkorne bolezni in tudi krvnega tlaka. (Avtorica: Milena Babič)

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

OLIUM
ZGODBA ZLATEGA DREVEŠA

OLIUM EKSTRA DEVIŠKA OLJČNA OLJA – OKUS VREDEN VEČ KOT TISOČE BESED - WWW.OLIUM.SI - 030 440 742

UDO BEN IN SPROŠČEN ODDIH NA PODEŽELJU, 10 KM OD MORJA - IG: HISA_STERNA

»Sočasno s telesno dejavnostjo, uravnoteženo prehrano in drugimi zdravimi življenjskimi navadami je dober spanec ključen za ohranjanje zdravja srca in ožilja.«

Kajenje

V zadnjih desetletjih je ozaveščenost o posledicah kajenja pripomogla k temu, da je marsikateri kadilec po dolgih letih prenehal s to nezdravo navado. Številne raziskave so namreč pokazale škodljiv vpliv delovanja tobaka in dodatkov v cigaretah na naše celotno zdravje in telesne organe, tudi na srce. Pri moških, ki so pokadili že eno samo cigareto dnevno, so zabeležili kar za 74 % večje tveganje za bolezni srca in 30 % večje tveganje za razvoj možganske kapi v primerjavi z nekadilci. Kadilke so imele dvakrat večje tveganje za razvoj bolezni srca od nekadilk in kar za 46 % večje tveganje za pojav možganske kapi. Kajenje namreč sodi med pomembne dejavnike tveganja pri nastanku srčnožilnih bolezni. Tobak naj bi po raziskavah sodeč pripomogel k nastanku srčnih napadov, infarktov, tudi ateroskleroze, obenem pa naj bi oteževal kroženje krvi po telesu in posledično botroval k razvoju možganske kapi ter drugih srčnožilnih bolezni. Tudi nikotin škodljivo vpliva na zdravje srca in obtočila, raziskave pa so pokazale, da se ob koncu kajenja že v dvajsetih minutah znižajo vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa. V obdobju od dveh tednov do treh mesecev po prenehanju kajenja se izboljša krvni obtok, kar blagodejno vpliva na delo-

vanje telesnih organov, po enem letu pa se tveganje za pojav srčnožilnih bolezni kar prepolovi. Po petih letih od zadnje prižgane cigarete se zmanjša tudi tveganje za možgansko kap, šele po 15 letih pa se tveganje za razvoj srčnožilnih bolezni izenači s tveganjem kot pri nekadilcih.

Spanec

Dejstvo je, da zaradi neusmiljenega življenjskega ritma pa tudi zaradi tehnoloških naprav dandanes spimo premalo. Po raziskavi iz leta 2020 sodeč kar 41,8 % odraslih Slovencev spi manj kot sedem ur na noč. A prav spanec je pogosto pozabljen dejavnik, ki igra pomembno vlogo pri uravnavanju telesnega in duševnega zdravja. Leta 2022 je Ameriško združenje za srce uvrstilo spanje med osem bistvenih dejavnikov za zdravje srca in ožilja. Bistvena pa ni le dolžina spanca, temveč tudi njegova kakovost – čim manj nočnih prebujanj, globok spanec in hitro uspavanje. »Sočasno s telesno dejavnostjo, uravnoteženo prehrano in drugimi zdravimi življenjskimi navadami je dober spanec ključen za ohranjanje zdravja srca in ožilja. Kakovosten spanec, ki traja pri odrasli osebi okoli sedem ur, pomembno zmanjšuje tveganje za srčnožilne bolezni. Slab ali nezadosten spanec povzroča zvišanje krvnega tlaka, povišani krvni tlak pa uničuje srce. Slab in nezadosten spanec povzroča depresijo, ki je prav tako pomemben dejavnik tveganja za srčnožilne bolezni. Nezdrav in prekratek spanec vpliva na presnovo in je povezan s prekomerno telesno težo in debelostjo, ta pa je neposredno povezana tudi s sladkorno boleznijo in zvišanim krvnim tlakom – vse to so dejavniki, ki škodijo srcu. Nespečnost je povezana tudi s hormonskimi motnjami in kroničnim vnetnim dogajanjem v našem telesu – tudi to je povezano s pospešeno srčnožilno boleznijo,« pojasni sogovornik s kliničnega oddelka za žilne bolezni na UKC Ljubljana in zaključil z mislijo, da tudi redna telesna vadba dokazano izboljša kakovost spanca.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

www.jnjconsumer.si

VEČ MOČI VAŠI VOLJI ZAGNITE DANES

POVEČANE MOŽNOSTI ZA
DOKONČNO OPUSTITEV KAJENJA*

*v primerjavi s samo močjo volje

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

NIC-SLO-ADD-2024-24

nicorette®

naredite nekaj izjemnega

Biostile 

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?

Pozitivni učinki

- več energije
- več vitalnosti
- odporen imunski sistem
- prožno ožilje
- občutek lahkotnih nog



Najboljša podpora za srce in ožilje.

Naročite svojo kombinacijo še danes in prejmite 20% popusta ter BREZPLAČNO POŠTNINO.



NAROČILA IN INFORMACIJE
080 88 44 | www.biostile.si

Kultni SUV

TUCSON SUV²

Nova KONA Mali véliki SUV



TUCSON je več kot očitno osvojil srca kupcev po vsem svetu, saj s 7 milijoni prodanih vozil velja za pravo prodajno uspešnico. Njegova četrta generacija še naprej prevladuje v priljubljenosti in prodaji v SUV segmentu. S prisotnostjo na trgu že od začetka tisočletja navdušuje s svojim udobjem, kakovostjo in naprednimi tehnološkimi rešitvami, kar mu zagotavlja kultni status med ljubitelji vozil.

Nova KONA druge generacije je občutno večja od predhodnice. Njena notranjost je resnično prostorna in udobna, kar omogoča prijetno vožnjo. S sodobnim in futurističnim videzom ter številnimi naprednimi pametnimi tehnologijami postavlja nove standarde v B-SUV segmentu. Kot takšna predstavlja prihodnost oblikovanja avtomobilov, ponuja pa tudi široko izbiro pogonskih sklopov, da vsak najde pravega zase.

Vsebina

- 4 Življenje z visokim krvnim tlakom je tvegano
- 7 Zdravljenje odlično, rehabilitacija šepa
- 9 Vnetje in otekanje sklepov
- 12 Čas, ko so vaginalne okužbe pogostejše
- 14 Težko ga zaznamo v zgodnji fazi
- 16 Astmatični napad
- 19 Življenje s kronično vnetno črevesno boleznijo
- 21 Poškodovan in črn noht
- 24 Zdravi zobje – zdravo telo
- 27 Preobčutljivi na hrano?
- 29 Pasti gibanja v naravi
- 32 Hipohondrija – mit ali resnična bolezen?
- 34 Dotiki, ki vplivajo na dobro počutje
- 36 Biblioterapija
- 37 PRILOGA: SRČNOŽILNE BOLEZNI
- 37 Kako pa vam srce bije?!
- 39 Akutni miokardni infarkt
- 42 Bolezen koronarnih arterij
- 44 Kaj lahko za zdravje srca storite sami?



5 LET Garancije
brez omejitve kilometrov

8 LET Garancije
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 5,445 – 7,816 l/100 km, emisije CO₂: 123,4 – 177,68 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.