ABCzdravja

Oktober 2013
Leto 8
Številka 9

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

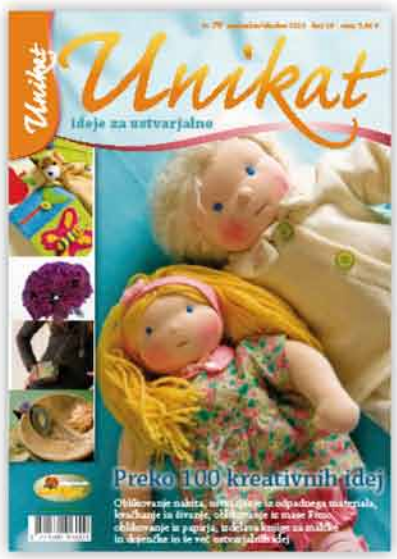
96.000 izvodov

Iz vsebine: Duševnost in koža/ Kdaj se lahko zdravite sami?/ Odvisnost od alkohola - duševna bolezen?/ Osteoporozni zlom/ Bolečine v hrbtenici/ Težave s sklepi/ Konec crkljanja, konec ljubezni?

dvignjene gredice
www.gredice.si

44. sejem Narava–zdravje
17.–20. oktober
Gospodarsko razstavišče

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Jesenska številka
že v prodaji.

Za več informacij in naročila
pokličite 04/51 55 880
ali pišite na unikat@freising.si

Naslovnica: Shutterstock

Beseda urednice

Oktober je mesec boja proti raku dojk, najpogostejšem raku pri ženskah. Čeprav je rak vse bolj obravnavan kot kronična bolezen in ne več kot smrtna obsodba, je še vedno res, da vsako leto zaradi tega raka izgubimo v Sloveniji 400 žensk.

Rak dojk je v visokem odstotku ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. Redno in pravilno samopregledovanje dojk je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojk. Dojke si je potrebno natančno pregledati 7-10 dni po začetku menstruacije oziroma če menstruacije ni, na izbran dan v mesecu. Čeprav je glavnina obolelih v življenjskem obdobju nad 50 let (80 %), pa zbolevajo tudi mlajše in celo zelo mlade ženske. Ste vedeli,da vam pri opominjanu na pregled lahko pomaga aplikacija za pametni telefon?

Kolofon

Letnik 8, številka 9, oktober 2013
Število izvodov: 96.000

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

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Anica Angeles Kovačič
abczdravja@freising.si, **04/51 55 884**

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*

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*

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

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

Vsebina revije

4 Preventiva je najboljša terapija
7 Duševnost in koža
10 Kaj je samozdravljenje?
12 Najpogostejši vzrok za slepoto
14 Nega kože naj bo čim bolj naravna
18 Odvisnost od alkohola - duševna bolezen?
20 Genske analize
23 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Mišično-gibalni sistem
23 Zlom – opozorilni znak
26 Bolečine v hrbtenici
28 Ko zagrabi krč v mišicah
30 Težave s sklepi
32 Spet ta prehlad
34 Prehrana dojenčka od mleka do kašic
36 Konec crkljanja, konec ljubezni?
38 Ceneje do kakovostne hrane
40 Doping v športu
42 Reyev sindrom
44 Zelene strani

Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejemate celo leto
za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80

RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Koronarna srčna bolezen

Preventiva je najboljša terapija

Koronarno srčno bolezen večinoma povzroča ateroskleroza oziroma poapnenje žil, do katerega pride zaradi nalaganja mehkih oblog na žilne stene. Bolezni, ki so jo po pripovedovanju sogovornika poznali že stari Egipčani, ne uide skoraj nihče, lahko pa jo močno olajšamo in skorajda izničimo simptome, če se držimo zdravega načina življenja, se odrečemo sladkim pregreham in škodljivim razvadam ter dovolj časa posvetimo gibanju.

Avtor: **Anja Kuhar**

Boju proti srčnim boleznim je življenje posvetil **prim. Boris Cibic, dr. med**., ki je leta 1991, ob svoji upokojitvi, soustanovil **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije**. Danes, pri svojih 92 letih, vitalen še vedno aktivno sodeluje v procesu izobraževanja ljudi o možnostih preventive in je prava zakladnica modrosti, tako življenjske kot strokovne. Iskriv sogovornik poljudno razloži, kakšna bolezen je ateroskleroza, kateri so dejavniki tveganja in kaj lahko sami naredimo, da jo ublažimo.

Veliko govorimo o tem, da je zdrav način življenja glavna preventiva pri koronarni srčni bolezni, spet drugje sem zasledila, da vplivajo tudi genetski dejavniki. Je bolezen genetsko pogojena ali je odvisna od načina življenja?

Ateroskleroze, ki je večinoma vzrok za koronarno srčno bolezen, se ne deduje neposredno, podeduje pa se gensko obremenitev, nagnjenost k tej bolezni. Ta bolezen se začne že v zgodnjih otroških letih, ko se pojavijo prve aterosklerotične spremembe. Pri večini ljudi zelo počasi napreduje, po 50., 60. letu starosti pa imajo več ali manj vsi ljudje nekaj aterosklerotičnih znakov, tudi če imajo holesterol v normalnih vrednostih. Če pa so pretiravali z nezdravim življenjskim slogom, se ta težnja lahko poveča. Jaz sem zdaj star 92 let in če bi v starosti 50 let kadil in jedel mastno hrano ter se ne bi gibal, midva verjetno sedaj ne bi imela tega intervjuja.

Ali lahko človek normalno živi z aterosklerozo, ali ta nujno vodi v infarkt? In zakaj do slednjega pride?

Do 50. leta bolezen poteka tiho, brez znakov, dokler se žile ne zožijo do te mere, da nastane motnja prekrvavitve. In najbolj dostopne za spremembe so žile srca, možganov in nog.

Tu ne govorimo samo o infarktu, pač pa tudi o angini pektoris, ki je simptom ateroskleroze. Je ime za stanje, pri katerem ima bolnik napade bolečine za prsnico zaradi zožanih žil, srce pa potem ne dobiva več dovolj krvi in protestira z bolečino.

> Zanimivo je, da imajo lahko ženske hudo angino pektoris in zelo zožane žile brez vidnih težav, lahko pa imajo hude težave, značilne za angino pektoris, a povsem zdrave žile! Ženska brez zožanih žil ima lahko hude napade, pa je le nervozna, anksiozna. Ženske so tej bolezni podvržene kasneje kot moški, šele ob koncu menstruacijske dobe.

Maščoba se nabira v žilah, najprej nastanejo lehe, iz teh obloge, ki lahko postanejo tako velike, da žilo zamašijo. Če ta obloga poči, nastane strdek in če leti v žile srca, odmre isti del srca, ki ne dobiva več krvi. Temu pravimo srčni infarkt. Če gre za velik strdek, lahko človek takoj umre, če pa zamaši drobno žilo, človek morda sploh ne ve, da je imel infarkt in to izve šele na rutinskem pregledu, ko ga pokaže EKG. Če pa gre strdek v žile možganov, je to možganska kap.

Če je žila malo zožana, skoznjo v mirovanju vseeno pride dovolj krvi. Če je bolnik jezen, nervozen ali če opravlja težko delo, se žila premalo razširi in pride do bolečine. In to je angina pektoris. Če so žile zožane v možganih, lahko nastane prehodna možganska kap ali TIA (tranzientna ishemična ataka), ki se kaže skozi določene nevrološke znake, glavobol in bruhanje.

Vi ste že leta 1991 ustanovili Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ...

Danes že vsi časopisi pišejo o tej bolezni, le v mašnih knjigah še ni bilo o tem nič napisanega. Leta 1991, ko smo ustanovili društvo, pa smo bili mi med prvimi, ki smo začeli vpiti in opozarjati na srčne bolezni. Saj ne bi bila taka strašna žalost, če bi aterosklerozo dobil 1 na 1.000 ljudi, ampak tej bolezni skoraj ne uide nihče, pospešimo pa jo z nezdravim načinom življenja. In takrat smo rekli, tako ne gre več naprej, ljudje umirajo mladi zaradi ateroskleroze (in ne arterioskleroze, kot so včasih govorili), zato smo ustanovili društvo.

Srčne bolezni so danes še vedno prisotne, razlika pa je v tem, da poskušamo ljudi zavarovati, da ne zbolijo tako zgodaj. Borimo se, da bi bilo manj srčnih bolezni v mladosti. In otroci, rojeni v tem stoletju, naj ne bi zboleli na srcu pred 65. letom starosti.

Izraz **arterioskleroza** izhaja iz izraza arterija, kar pomeni žila, in skleros, kar pomeni trd. Označuje trde žile, na katere so bili zdravniki najbolj pozorni v začetku 20. stoletja in ne pomeni enako kot **ateroskleroza**, saj atero pomeni mehka snov in s tem označuje zamaščenost žil. V 20. stoletju so zdravniki ugotovili, da ima človek lahko hudo trde žile, pa vseeno nima ateroskleroze, zato so pri kovanju imena poudarili sestavino in posledice oz. spremembe, ki zaradi nje nastanejo, torej nalaganje holesterola.

Torej spodbujate preventivo ...

Preventiva je najboljša terapija. Naši največji nasprotniki so današnji prodajalci hrane. Vrniti se moramo na hrano naših babic, saj je narava poskrbela, da hrana vsebuje vse potrebno. Lahko je današnja narava že uničena, nima več tega, kar je imela prej, ampak vseeno ... Mlade je treba izobraziti o uravnoteženi prehrani brez prehranskih dodatkov, veliko mladih je predebelih, kadijo in se premalo gibajo, posegajo po sladkih pijačah, ki so popolna neumnost ...

Mi bi želeli, da vsi ljudje v starosti 20 let vedo za vrednost svojega holesterola, ki ne sme preseči skupne številke 5. Stopnjo ateroskleroze ocenjujemo glede na višino izvidov krvi, kasneje glede na izvid slikanja srca, EKG, ampak izvid krvi je najbolj osnoven. Najbolj natančen je odvzem krvi iz žile zjutraj na tešče, ko je človek miren. Če je pri dvajsetih letih vrednost holesterola normalna, se pregled ponovi čez 5 let, v nasprotnem primeru pa mu svetujemo uravnoteženo prehrano brez prehranskih dodatkov in dovolj gibanja ter preiskovanca napotimo k zdravniku.

Kaj torej lahko ljudje sami naredijo preventivno, da bi se izognili aterosklerozi?

Največ lahko naredijo, če se odrečejo kajenju, ki aterosklerozo močno pospešuje, prav tako kot tudi prekomerna telesna teža, ki je posledica premastne hrane. Izogibati se je treba tudi preslani hrani, jesti uravnoteženo in se vsak dan gibati in telovaditi. Pa s tem ne mislim na brkljanje po kuhinji ali da gre človek počasi peš, razgibati je treba vse mišice. Komaj 30 % ljudi je dovolj telesno aktivnih. Izogibati se je treba tudi sladkorju, saj ta redi in pospešuje nabiranje maščob, pa tudi alkohol je ravno tako velik dejavnik tveganja.

Kdo mora biti še posebno pazljiv?

Vsi, ki imajo sladkorno bolezen in visok krvni tlak. Zaradi slednjega se ustvari večji tlak v žilah, posledično pa nastanejo majhne ranice, ki so povod, da tam nastane mesto, kjer se nabira maščoba. Sladkorna bolezen pa močno pospešuje aterosklerozo, saj sladkor pospešuje nalaganje maščobe v žilah. Pri teh je še toliko bolj nujno, da se držijo zdravega načina življenja in se dovolj gibajo, nujno pa morajo tudi opustiti kajenje.

ABC

A Koronarno srčno bolezen večinoma povzroča ateroskleroza oziroma poapnenje žil, do katerega pride zaradi nalaganja mehkih oblog na žilne stene.

B Če je žila malo zožana, skoznjo v mirovanju vseeno pride dovolj krvi. Če je bolnik jezen, nervozen ali če opravlja težko delo, se žila premalo razširi in pride do bolečine. In to je angina pektoris.

C Največ lahko naredijo, če se odrečejo kajenju, ki aterosklerozo močno pospešuje, prav tako kot tudi prekomerna telesna teža, ki je posledica premastne hrane. Izogibati se je treba tudi preslani hrani, jesti uravnoteženo in se vsak dan gibati in telovaditi.

Stoma v prevodu pomeni usta ali odprtino. Praktično to pomeni z operacijo narejeno umetno odprtino na telesu, ki omogoča povezavo navzven. Njen namen je zagotoviti dihanje, hranjenje in izločanje blata ali urina v primeru, ko to zaradi bolezni ali poškodbe po naravni poti ni več mogoče. Vzrok temu so različna bolezenska stanja. Stome lahko delimo po različnih kriterijih, vendar je najpomembnejša delitev po funkciji, kjer jih delimo v tri velike skupine: izločalne,hranilne in dihalne.

V izločalne spadajo črevesne stome, ki jih delimo na stome tankega in stome debelega črevesa, te pa še naprej glede na segmente črevesa iz katerega izhajajo delimo naprej.Med izločalne stome sodijo tudi stome uropoetskega ali sistema sečil, ki jih prav tako glede na organ iz katerega izhajajo delimo še na nefrostomo, ureterostomo in cistostomo.V drugo skupino sodijo hranilne stome, ki jih glede na vstopno mesto hranjenja imenujemo gastrostome če bolnika hranimo v želodec in jejunostome, če ga hranimo v črevo. Tretjo skupino predstavljajo dihalne stome, ki so namenjene dihanju. Praviloma gre za umetno povezavo sapnice oz. traheje z zunanjostjo, kar imenujemo traheostoma.

Celostna **oskrba stomistov**

NEGA

- *SVETOVANJE*
- *OSKRBA*
- *ZDRAVSTVENA NEGA*

Medicinske sestre za zdravstveno nego stomistov na domu
kliči 01 / 251 93 41

NEGA d.o.o., Gregorčičeva 9, 1000 Ljubljana, info@nega.si, www.nega.si

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Oglasno sporočilo

Pravočasno ukrepanje lahko prepreči katastrofalne posledice

Več kot 95 % ljudi se spoprijema z eno od oblik vnetja obzobnih tkiv (parodontalne bolezni). Kljub izjemni razširjenosti te bolezni, pa je pogost vzrok za nepravočasno ukrepanje še vedno nezadostno poznavanje prvih znakov vnetja dlesni. Občasne krvavitve, ki se pojavijo med ščetkanjem zob, so prezrte, saj vse prepogosto velja, da 'so krvavitve v ustih nekaj povsem običajnega'. Temu zagotovo ni tako in krvavitev je zelo zgovoren impulz, da je na delu dlesni prisotno vnetje. Izvor krvavitve je običajno v medzobnem prostoru, torej na mestu, ki ga zobna ščetka tudi pri skrbnem ščetkanju žal ne bo dosegla.

Zgodnje ukrepanje proti neželenim posledicam

Vnetje dlesni lahko prepoznamo po pordelih, nabreklih dlesnih, ki hitro zakrvavijo, vendar ob tem običajno ne čutimo bolečine. Zaradi slednjega se ostali simptomi le redko zdijo vredni pozornosti in ukrepanja. Pa vendar je zgodnje ukrepanje ključnega pomena v preprečevanju katastrofalnih posledic, ki jih lahko ima ta bolezen. Vnetje dlesni lahko učinkovito odpravimo z izboljšano ustno higieno. V kolikor higiene ne izboljšamo pravočasno, lahko kronično vnetje dlesni napreduje v globlja obzobna tkiva in jih sčasoma prizadene v taki meri, da zobu ne nudijo nobene opore več, zato ta izpade.

Kje se skriva nevarnost

Vzrok za vnetje dlesni so bakterije v zobnih oblogah, zato ga lahko ustavimo oz. odpravimo, če mehansko posežemo v povzročitelja vnetja. Nobena zobna pasta ali ustna voda ne bo dovolj učinkovito delovala na bakterije brez pomoči mehanskih pripomočkov. Šele ko mehansko razdremo strukturo mehkih zobnih oblog (biofilma), lahko učinkovine iz kemičnih preparatov delujejo na mikroorganizme v zobnih oblogah. Zato je zelo pomembno, da ima zobna ščetka več tisoč tankih, gosto vpetih ščetin, ki bodo učinkovito dezorganizirale zobne obloge, uporabiti pa moramo tudi medzobno ščetko, s katero posežemo v obloge v medzobnem prostoru. Zobna nitka bo učinkovita pri čiščenju v območju sekalcev, pri čiščenju medzobnih prostorov kočnikov pa zaradi vbočenih površin zob na tem območju ne bo dosegla oblog na celotnem območju medzobnega prostora.

Prava izbira za najboljše rezultate

Za učinkovito čiščenje medzobnega prostora je zelo pomembno, da je medzobna ščetka ustrezne velikosti. Imeti mora tanko žično jedro, nanj pa pripete dolge prožne ščetine, ki naj med čiščenjem zapolnijo ves medzobni prostor in razbijejo biofilm od roba dlesni do stične točke sosednjih zob. Ustrezno velikost medzobne ščetke za posamezni medzobni prostor nam lahko pomaga izbrati zobozdravnik ali ustni higienik, če se merjenja lotimo sami s kompletom večih različno velikih medzobnih ščetk pa naj velja, da je za posamezni medzobni prostor idealna največja medzobna ščetka, ki brez težav vstopi v medzobni prostor. Z učinkovitim čiščenjem zob in medzobnih prostorov bomo naredili vse kar je v naši moči, da bodo dlesni ostale zdrave, zobje pa bodo lahko zelo dolgo opravljali svojo funkcijo in nam krasili nasmeh.

Slika: Ustrezno velika medzobna ščetka popolnoma zapolni medzobni prostor.

Psihodermatologija

Duševnost in koža

Koža je največji človeški organ in pokriva približno 98 % površine našega telesa. Varuje organizem pred številnimi zunanjimi fizikalnimi, kemičnimi in mehanskimi vplivi ter pred vdorom mikrobov. Sestavlja jo povrhnjica (epidermis), usnjica (dermis) in podkožje (subkutis), vsebuje še lase oz. dlake, lojnice, znojnice, dišavnice, žile, živce in čutila.

Avtor: **Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije**

V koži ves čas potekajo živahni presnovni procesi, na katere lahko moteče vplivajo številni zunanji in notranji dejavniki. Nenehno se obnavlja z nastajanjem novih celic v povrhnjici, ki potujejo proti površini, kjer poroženijo in se nato odluščijo. Ima pomembno zaščitno vlogo pred vdorom mikrobov in drugih škodljivih snovi v organizem. Maščobna pregrada v povrhnjici tudi preprečuje izhlapevanje vode skozi kožo in pripomore k vzdrževanju notranjega okolja.

Že dolgo je znano, da različna čustvena in psihična stanja vplivajo na nastanek in potek kožnih bolezni, prav tako kot na bolezni drugih organov. Bolniki pogosto navajajo kakšen stresni dogodek (npr. smrt bližnjega, izgubo službe, težave v partnerskih odnosih) pred pojavom kožnih težav ali poslabšanjem le-teh. S povezavo psihičnih težav in kože se zadnja leta ukvarja **psihodermatologija**.

Psihodermatologija

Stres je pravzaprav fiziološki odziv organizma na zunanje in notranje moteče dogodke in dejavnike. Ob dogodku, ki ga oseba zazna kot ogrožajočega, se sproži simpatično živčevje (boj ali beg), zavre se parasimpatično živčevje in aktivira se kortikoadrenalna pot.

V prazgodovini je bil verjetno ta mehanizem aktivacije energetskih zalog koristen, danes, ko so stresorji predvsem psihosocialne narave, pa je škodljiv za organizem. Največji stres in stiske za človeka prestavljajo predvsem situacije, ko oseba oceni, da jim ni kos, da jih ne obvlada in prevlada občutek nemoči. Zanimivo je, da intenzivnost stresnega odziva ni odvisna od realne situacije ali dogodka, temveč od subjektivne ocene osebe, njegove ogroženosti in presoje lastnih sposobnosti obvladovanja ogrožajočih stanj.

Da stres vpliva na imunski sistem, je že dolgo znano. Z vplivom duševnosti na imunski sistem se ukvarja **psihonevroimunologija**. Vegetativno živčno nitje se nahaja v vseh limfatičnih tkivih in organih, pa tudi ostala telesna tkiva so bogato vegetativno oživčena, seveda tudi koža.

Ob stresnem odzivu se sproži simpatično živčevje in iz perifernega živčnega nitja se izloča noradrenalin, iz nadlevične žleze (suprarenalke) pa adrenalin. Hkrati se iz hipotalamusa v možganih sprošča hormon kortikoloberin (CRF), ki v žlezi hipofizi spodbuja tvorbo hormona ACTH, kateri sproži izločanje hormona kortizola iz nadledvične žleze. Hormon kortizol je močan zaviralec imunskega odziva. Če je akutni, kratkotrajni stresni odziv včasih celo koristen (npr. prepreči preveliko poškodbo tkiva zaradi vnetja ob okužbi ali travmi), pa ima dolgotrajni ali ponavljajoči se kronični stres negativen vpliv na vse organe in tkiva.

Psoriaza

Natančni mehanizem vpliva psihičnega stresa na procese v koži še ni znan. Najbolj poznana je povezava stresa z izbruhom psoriaze in njenimi poslabšanji. Psoriaza je multifaktorialno kožno vnetje s poligenetsko predispozicijo. Sprožilni dejavniki so lahko različne okužbe (npr. streptokokne angine, dentalna žarišča), fizikalne travme (Koebnerjev fenomen), nekatera zdravila, prekomerno uživanje alkohola in psihični stres. Študije so dokazale obstoj številnih aktivitranih imunskih celic, limfocitov T v psoriatičnih žariščih. Najverjetneje gre za moten nevrohormonalni vpliv na imunske celice. Izbruh psoriatičnih žarišč navadno sledi nekaj tednov ali mesecev po stresnem dogodku. Povezavo stresa in psoriatičnih izbruhov so dokazali že v številnih kliničnih študijah.

Kako se lahko pokaže stres?

S psihičnimi stiskami je povezan tudi pojav vnetnih žarišč pri atopičnem dermatitisu, tako intrinzičnem kot tudi ekstrinzičnem. S študijami so dokazali višjo stopnjo tesnobnosti (anksioznosti) pri odraslih in otrocih z AD. Naj-

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

»Za uspešno zdravljenje in obvladovanje kožnih bolezni je torej nujno sodelovanje zdravnika in prizadetega bolnika.«

verjetneje gre za multifaktorialen vpliv. Stres okvari lipidno zaščitno pregrado in s tem omogoči vdor mikroorganizmov in drugih dražečih snovi in vpliva na imunski odgovor. Našli so tudi različne nevropeptide v kožnih žariščih.

Stresni dogodki lahko sprožijo difuzno izpadanje las pri t. i simptomatskem izpadanju las oz. telogenem efluviju. Lasje začnejo običajno izpadati približno 2–4 mesece po sprožilnem stresnem dogodku. Ko psihična stiska izzveni, lasje ponovno zrastejo, le redko je telogeni efluvij nepovraten in trajen.

Psihični stres lahko tudi izzove pojav alopetičnih žarišč (plešavosti) pri genetsko predispoziranih posameznikih za alopecijo areato (žariščna plešavost). S posebno preiskavo imunohistokemijo so bile dokazane višje vrednosti nevropeptidov v alopetičnih žariščih kot v normalni koži.

Stres s svojim vplivom na zmanjšano imunsko odpornost lahko ponovno sproži latentne herpetične okužbe in omogoči razrast glivic na koži, predvsem kvasovk.

Ena izmed hipotez pri nastanku vitiliga (žarišča pomanjkanja pigmenta, belih lis) predvideva, da so za degeneracijo oz. destrukcijo melanocitov pri vitiligu odgovorni nevropeptidi. Perilezionalne ultrastrukturne študije kažejo pogoste tesne stike med živčnimi vlakni (aksoni) in melanociti, kožnimi celicami, ki tvorijo kožni pigment melanin.

Mladi ljudje gotovo poznajo povezanost psihičnih obremenitev in poslabšanj **aken.** Stres poveča izločanje lojnic, izvodila se zamašijo in možnost nastanka aken je tu.

Izbruh t. i. adrenergične urtikarije (**koprivnice**) lahko povzroči že psihična obremenitev sama, možna je tudi povezava nevropatske osebnosti in lichen planusa.

Verjetno je povezav med našo duševnostjo in kožnimi boleznimi še več, zato bo morala medicinska stroka še veliko raziskati na tem področju.

Spremembe na koži in lasišču so lahko tudi posledica nevrotičnega vedenja posameznikov, ki si zaradi tesnobe, napetosti in drugih psihičnih motenj sami povzročajo poškodbe kože s praskanjem, z drgnjenjem, s puljenjem ipd. Sem spadajo t. i. dermatitis artefacta in trihotilomanija, ki ju včasih težko ločimo od drugih kožnih obolenj. Pri trihotilomaniji si oseba nezavedno vleče in puli lase pod vplivom psihične stiske. V primeru dermatitisa artefacta si oseba sama poškoduje kožo s praskanjem, z drgnjenjem, s stiskanjem ipd., s čimer razbremeni psihično napetost. Bolniki običajno zanikajo kakršnekoli psihične težave.

Koža se hitreje stara zaradi dolgotrajnega stresnega življenja in preobremenjenosti, hitreje pride do izgube elastičnosti kože, zmanjšane tvorbe kolagena in nastanka globokih gub. Postane tanka in suha zaradi povečanega izhlapevanja vode skozi permeabilnejšo epidermalno pregrado.

Kako naj se spoprimemo s težavo?

Stresno je lahko tudi doživljanje same kožne bolezni. Kožne bolezni niso pogosto življenjsko ogrožajoče, so pa zelo vidne. Mladostnikom, ki si šele ustvarjajo lastno podobo in socialno mrežo, lahko pomenijo precejšno obremenitev. Tudi pri odraslih lahko povzročajo precejšnje stiske v današnjem času, ki poudarja všečen in mladosten videz. Dodajmo še subjektivne težave, kot so srbenje, zbadanje, pekoče bolečine, otekline ipd., ki lahko motijo spanje, zbranost pri delu in socialne komunikacije.

Za uspešno zdravljenje in obvladovanje kožnih bolezni je torej nujno sodelovanje zdravnika in prizadetega bolnika. Neredko bi bilo smiselno vključiti tudi strokovnjake s področja psihoterapije. Z odstranitvijo psihogenega dejavnika bi mogoče lažje obvladovali in zdravili najbolj trdovratne kožne bolezni. Za temeljit pogovor v dermatoloških ambulantah žal običajno ni dovolj časa. Na ta način bi se bolniki aktivno vključili v proces zdravljenja. Na voljo so številne metode obvladovanja stresa (npr. avtogeni trening, joga ipd.) in vsak bi si lahko izbral način, ki mu je najbljižji.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd.Yag-najnovejša metoda zdravljenja-100 % ozdravitev-potrebnih 6-8 terapij.

Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Jesenska številka revije Unikat že v prodaji. Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si, www.unikat.si

Oglasno sporočilo

Uhajanje urina pri moških

Uhajanje urina ni tako redka težava odraslih moških. Je posledica številnih bolezni in tudi zdravljenja. S staranjem se delež takšnih bolnikov povečuje.

Sečni mehur je večino časa v sproščenem stanju in zbira urin, ki priteka iz ledvic. Da urin iz sečnega mehurja ne odteče, mora biti ves čas v skrčenem stanju zapiralna mišica, ki je del medeničnega dna. Med uriniranjem se zapiralna mišica sprosti, sečni mehur pa s krčenjem iztiska urin.

Stresno uhajanje urina(angl. stress: napor, pritisk) je posledica šibkosti zapiralne mišice. Pojavi se pri posedanju, vstajanju, kašljanju, kihanju in drugih vrstah napora, ko se povečan pritisk v trebuhu prenese na sečni mehur in premaga nasprotni učinek zapiralne mišice. *Najpogosteje pride do stresnega uhajanja urina po operaciji na prostati,to je žlezi, ki leži med sečnim mehurjem in zapiralno mišico. Pogost vzrok je poškodba zapiralne mišice ali živcev, ki jo aktivirajo.* To vrsto uhajanja zdravimo z vajami za krepitev mišice zapiralke. Pomagajo tudi elektrostimulacije. V primeru neuspešnosti imamo na voljo tudi različne operativne posege.

Urgentno uhajanje(angl. urgency: nuja, nujnost) pa je posledica nenadzorovanega in nehotenega krčenja sečnega mehurja, zaradi česar pritisk urina premaga nasprotni učinek zapiralne mišice. Bolnik najprejzačuti nenadno in močno potrebo po uriniranju, nato pa mu urin uide.*Ta vrsta uhajanja je pogosta pri boleznih živčevja, kot sta možganska kap in Parkinsonova bolezen, pojavlja pa se tudi pri moških, ki imajo povečano prostato.* To vrsto uhajanja urina zdravimo z zdravili, ki umirjajo nehotene krče sečnega mehurja. Učinkovite so tudi elektrostimulacije.

Pogosta težava je tudi zastajanje urina v zadnjem delu sečnice. Kmalu po končanem uriniranju se urin iz sečnice izloči. Pri tej težavi najbolj pomaga masaža presredka v smeri od hrbta proti trebuhu.

Poznamo še nekaj vrst uhajanja urina, ki pa so redkejše. Pretočno uhajanje je posledica velikega zaostanka urina v sečnem mehurju, ker ga bolnik ne zmore do konca izprazniti. To je najpogosteje posledica odtočne motnje, ki jo povzroča povečana prostata. Funkcionalno uhajanje pa vidimo pri bolnikih, ki ne utegnejo priti pravočasno do stranišča. Največkrat gre za starejše, težko mobilne ali dementne bolnike.

Za uhajanjem urina se lahko skriva tudi resnejša bolezen. Zato naj moški to težavo čimprej zaupa svojemu zdravniku. Tudi zato, ker se te težave lahko uspešno zdravijo. Sicer uhajanje urina moške precej prizadene in jim poslabša kakovost življenja. Pri tem so jim lahko v veliko pomoč predloge, ki učinkovito vpijajo urin in tudi preprečujejo nastajanje neprijetnega vonja.

Boštjan Šutar, dr. med.,spec. urolog

INDAS

PROMOCIJSKO DARILO
za vse kupce izdelkov za inkontinenco blagovnih znamk
Coral sense in IndaSlip

1 Ob nakupu vsakega zavitka podlog Coral sense kupcu podarimo 10 vlažnih robčkov za intimno nego indasec.
Izdelek je dermatološko in ginekološko testiran.

GRATIS

2 Ob nakupu vsakega zavitka plenic IndaSlip kupcu podarimo en kos promocijsko pakirane večnamenske posteljne podloge sabanindas 60 x 60 cm.

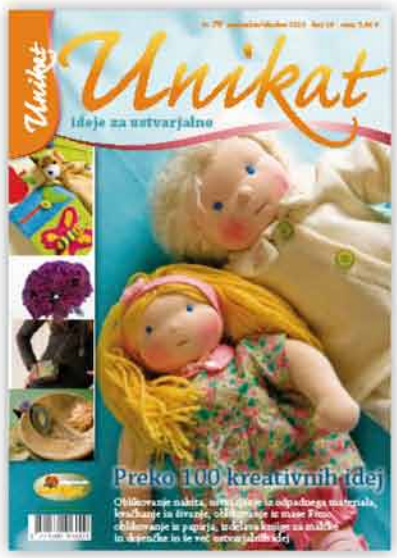
GRATIS

Podloge in plenice proizvajalca Indas se dobijo v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah Sanolabor na naročilnico 2225, ki jo predpiše osebni zdravnik.

Akcijska ponudba velja od 1. 10. do 30. 11. 2013.

Vabimo vas k ogledu spletne strani www.indas.si, kjer si lahko naročite brezplačen vzorec in preberete strokovne nasvete o inkontinenci.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite 04/51 55 880 ali pišite na unikat@freising.si

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Kdaj se lahko zdravite sami?

Kaj je samozdravljenje?

Samozdravljenje je uporabo zdravil brez recepta, ko bolnik na lastno pobudo in lastno odgovornost vzame zdravilo. Seveda se lahko ob tem obrne na pomoč, nasvet k farmacevtu ali zdravniku.

Avtor: **M. B.**

Samozdravljenje je omejeno na pomoč pri preprečevanju in zdravljenju zdravstvenih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom ter zajema:

- dobro prepoznavanje simptomov in/ali znakov zdravstvene težave,
- odločitev za posvet z lekarniškim farmacevtom,
- odločitev za posvet z zdravnikom v primeru opozorilnih simptomov in/ali znakov,
- odločitev za uporabo zdravila za samozdravljenje, ko je to primerno,
- odgovornost za uporabo zdravila v skladu z navodili,
- vključitev vseh dejavnosti zdravega načina življenja (telesno aktivnost, sprostitev, zdrav način prehranjevanja …), s katerimi posameznik ohranja zdravje ter prepreči ali omili zdravstvene težave,
- spremljanje poteka samozdravljenja.

Na kaj morate biti pozorni?

Med najpomembnejšimi tveganji, ki jih prinaša samozdravljenje, so napačna ocena resnosti zdravstvenega stanja, napačna izbira zdravila in pa nepravilno jemanje izbranega zdravila. Tveganje pri samozdravljenju lahko predstavlja tudi medsebojno učinkovanje zdravil, kadar bolnik poleg zdravil za samozdravljenje jemlje tudi zdravila za zdravljenje morebitnih drugih zdravstvenih težav (na recept ali brez recepta). Enako velja tudi za prehranska dopolnila, ki prav tako lahko vstopajo v neželeno medsebojno delovanje zdravil. Zato je pomembno, da se bolnik odloči le za samozdravljenje z zdravili, ki jih dobro pozna.

Kdaj k zdravniku?

Obdobje, za katero je samozdravljenje primerno, se lahko spreminja glede na okoliščine, vendar običajno ne sme biti daljše od 3–7 dni. Če se v tem času zdravstveno stanje ne izboljša, je potreben pregled pri zdravniku. Poleg tega se mora bolnik posvetovati z zdravnikom tudi v naslednjih primerih:

- stanje se poslabša;
- simptomi in/ali znaki zdravstvenih težav so prepoznani kot resni;
- huda bolečina;
- eno ali več zdravil, sicer ustreznih za samozdravljenje določenega stanja, ni bilo uspešnih;
- pojavijo se neželeni učinki ob predpisanih zdravilih ali zdravilih brez recepta;
- sočasno obstajajo psihiatrične težave, kot so tesnoba (anksioznost), nelagodje, otopelost, povečana razdražljivost itd.

Odgovornost je na strani bolnika

Pri samozdravljenju odgovornost za zdravljenje nosi bolnik sam in ne več zdravnik ali lekarniški farmacevt. Bolnik je odgovoren za pravo oceno resnosti zdravstvene težave, odločitev za izbiro zdravila, uporabo zdravila v skladu z navodili in spremljanje poteka zdravljenja.

Za sprejemanje odgovornih odločitev o samozdravljenju so pomembne predvsem naslednje informacije:

- starost bolnika;
- za ženske: ali so noseče, ali dojijo;
- trajanje težav in resnost simptomov in/ali znakov;
- dosedanje zdravljenje;
- vzrok zdravstvenih težav.

O teh informacijah bo bolnika ob obisku lekarne vprašal tudi lekarniški farmacevt. Magistri farmacije v lekarnah so bolnikom s svojim znanjem o zdravstvenih težavah in zlasti zdravilih lahko v pomoč pri oceni resnosti zdravstvene težave, odločanju o samozdravljenju in izbiri primernega zdravila. S tem lekarniški farmacevti pomembno zmanjšajo tveganje, ki ga pri samozdravljenju nosi bolnik.

Lekarniški farmacevti svetujejo pri izdaji zdravil

Z vse pogostejšim odločanjem bolnikov za samozdravljenje se spreminja tudi tradicionalna vloga lekarniških farmacevtov. Magistri farmacije v lekarnah v odnosu do bolnikov prevzemajo vlogo strokovnjaka na področju zdravil ter svetovalca za uporabo zdravil in za prepoznavanje resnosti bolezenskih stanj.

Naloga lekarniških farmacevtov pri samozdravljenju je, da najprej s postavljanjem vprašanj od bolnika pridobijo potrebne informacije, nato pa na osnovi pridobljenih informacij svetujejo bolniku pri oceni resnosti zdravstvene težave in pri odločitvi o zdravljenju. Lekarniški farmacevti lahko bolnikom na podlagi ocene zdravstvenega stanja svetujejo:

- samozdravljenje brez uporabe zdravil s spremembo življenjskega sloga;
- samozdravljenje z uporabo zdravil brez recepta;
- napotitev k zdravniku.

Slovenci za samozdravljenje najpogosteje uporabljajo zdravila brez recepta

Za samozdravljenje se uporabljajo zdravila kemijskega in naravnega izvora, galenski izdelki in tudi zdravilne rastline. Zakonodaja določa, katere zdravstvene težave so primerne za samozdravljenje in s tem tudi opredeli zdravila, ki se izdajajo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. To so lahko zdravila za:

- ublažitev bolečin v farmacevtskih oblikah za zunanjo uporabo;
- ublažitev revmatičnih težav v farmacevtskih oblikah za zunanjo uporabo;
- olajševanje izkašljevanja;
- ublažitev kašlja;
- razkuževanje ustne votline, kože in sluznic;
- olajševanje težav zaradi nahoda in prehlada;
- ublažitev psihičnih težav;
- izboljšanje vitalnosti in odpornosti organizma;
- olajševanje težav pri vnetju sečnih poti;
- urejanje in izboljšanje prebave;
- urejanje iztrebljanja;
- ublažitev vnetij na koži in sluznicah (tudi antihemeroidaliae);
- ublažitev težav pri motnjah funkcij jeter in žolčnih poti;
- ublažitev težav v menstruacijskem ciklusu ali v menopavzalnem obdobju;
- ublažitev težav zaradi motnje v perifernem krvnem obtoku;
- ublažitev želodčnih težav in motenj;
- zdravljenje in preprečevanje zdravju škodljivih navad;
- zmanjšanje telesne mase;
- druge zdravstvene težave, ki jih določi pristojna komisija za zdravila, ki se izdajajo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

»Pri samozdravljenju odgovornost za zdravljenje nosi bolnik sam in ne več zdravnik ali lekarniški farmacevt.«

ABC

A Samozdravljenje je uporaba zdravil brez recepta, ko bolnik na lastno pobudo in lastno odgovornost vzame zdravilo.

B Med najpomembnejšimi tveganji, ki jih prinaša samozdravljenje, so napačna ocena resnosti zdravstvenega stanja, napačna izbira zdravila in pa nepravilno jemanje izbranega zdravila.

C Za samozdravljenje se uporabljajo zdravila kemijskega in naravnega izvora, galenski izdelki in tudi zdravilne rastline.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Starostna degeneracija rumene pege

Najpogostejši vzrok za slepoto

Intervju

dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer

Starostna degeneracija makule ali rumene pege je v razvitem svetu najpogostejši vzrok za slepoto po 50. letu starosti. V Evropi ima zgodnje simptome te bolezni kar 47 % oseb, starejših od 65 let. Po vsem svetu je okoli 150 milijonov ljudi s SDM, ki povzroči postopno izgubo vida in v nekaterih primerih popolno izgubo centralnega vida (slepoto). O tej bolezni smo se pogovarjali z dr. Marijo Ano Schwarzbartl Pfeifer iz Očesnega kirurškega centra dr. Pfeifer v Ljubljani.

Avtor: **Zorica Vasić.**

Kaj je starostna degeneracija makule?

To je bolezen mrežnice v centralnem delu, ki se imenuje makula ali rumena pega. Prav to področje je na mrežnici ključno za natančen vid (za branje …). Ker bolezen prizadene samo centralni vid, perifernega vida pa ne prizadene, to za bolnika pomeni, da vidi na primer predmete ali osebe, ne razloči pa njihovih podrobnosti. Prav zaradi prizadetosti centralnega dela mrežnice bolniki ne morejo več brati, pisati, šivati, risati, voziti avta, kar bistveno zmanjšuje kakovost življenja.

Ali bolniki lahko sami ugotovijo, ali imajo SDM?

V zgodnjih stopnjah bolezni bolniki nimajo prav nikakršnih težav, spremembe na mrežnici pa so ob natančnem pregledu pri okulistu že vidne. Pogosto se tudi pri spremembah, ki so vidne samo z okulističnim pregledom, že svetujemo tudi zdravljenje. Šele ko bolezen napreduje, lahko pričnejo bolniki opažati temne lise, popačen vid, pomanjšano ali povečano sliko, zamegljen centralni vid, izpad določenih črk pri branju besedila.

Kakšne vrste SDM pa obstajajo in ali je zdravljenje odvisno od vrste obolenja mrežnice?

Ločimo suho (neeksudativno ali atrofično) in vlažno (eksudativno ali neovaskularno) obliko. Suha oblika predstavlja okoli 85 % vse SDM, tu je značilna postopna izguba vida, ki se razvija počasi. Vlažna oblika je precej redkejša, napreduje hitro in pogosteje povzroči hujše okvare vida.

Kaj pa so glavni dejavniki tveganja za starostno degeneracijo rumene pege?

Dejavniki tveganja škodijo naravnim mehanizmom obrambe oči, zato pripomorejo k razvoju SDM. Glavni dejavnik tveganja je starost, družinska genetska predispozicija, neprimerna prehrana (malo sadja in zelenjave ter veliko maščob, nezadosten vnos vitamina C in E, cinka, luteina in zeaksantina), debelost, kajenje, neposredna izpostavljenost soncu (gledanje brez sončnih očal z zaščito pred ultravijoličnimi žarki), zvišan krvni tlak, svetle barve oči.

Kaj lahko bolniki sami naredijo, da bi preprečili SDM?

Zelo pomebni so preventivni pregledi pri vseh ljudeh, ki so starejši od 50 let, pri tistih, ki imajo bolezen v družini, pa po 40. letu starosti. Pri pregledu je treba razširiti zenico, saj le tako lahko natančno pregledamo mrežnico. Pri sumu na spremembe na mrežnici v centralnem delu pa so nujno potrebne še dodatne preiskave mrežnice s posebno napravo OCT (optična koherentna tomografija), na osnovi katere se lahko določi, ali gre za suho ali vlažno obliko SDM. Na podlagi takšne ugotovitve se odločimo za način zdravljenja, ki se mora začeti takoj. V tem primeru je samo pregled pri široki zenici premalo. Takšen pregled lahko opravite v subspecialnih ambulantah, kjer imajo vse potrebne naprave in specialista, ki se ukvarja s SDM. Tudi v našem kirurškem centru lahko opravite tovrsten pregled. Poleg obveznega pregleda upoštevajte še naslednje: nosite sončna očala z UV-zaščito (najbolje rjave barve), ne kadite, jejte uravnoteženo prehrano, ki vključuje sadje in zelenjavo, pazite na telesno težo, redno telovadite. Priporočljivo je jemanje antioksidantov.

Kaj pa jemanje zdravil, če je diagnoza SDM že potrjena?
Pri suhi in vlažni obliki SDM je znanstveno dokazano z različnimi kliničnimi študijah, ki so potekale tudi 10 let, da redno jemanje prehranskih dopolnil, zlasti vitamina C in E, karotenoidov (luteina in zeaksantina) in cinka v natančno določenih odmerkih in v pravilno vezani obliki, ki omogoča tudi zadostno vsrkanje iz črevesja, upočasni napredovanje SDM, v določenih primerih pa celo izboljša stanje na mrežnici. V najnovejši študiji so dokazali, da jemanje omega-3 maščobnih kislin ne zmanjšuje tveganja za razvoj SDM.

Kaj pa zdravljenje z zdravili, ki se aplicirajo v oko?
Pri določenih vrstah vlažne oblike SDM se odločimo za zdravljenje z inekcijami, ki jih po potrebi večkrat (na 4 tedne) apliciramo v oko v želji, da bi se bolezen stabilizirala in stanje popravilo. Zdravilo pomaga samo pri določenih oblikah SDM in ni primerno za vse bolnike. Pri suhi obliki SDM je edina terapija s prehranskimi dopolnili (antioksidanti z dodatkom luteina, zeaksantina in cinka).

Kako bolniki sami posumijo na SDM?
Če ima nekdo v družini SDM, naj o tem obvesti svoje otroke, ki naj se, če so starejši od 40 let, naročijo na preventivni pregled pri okulistu, kjer naj povejo o družinski anamnezi. Lahko tudi sami opazujejo, npr. ali ravne črte valovijo, ali črke med branjem izginjajo, ali se poslabša barvni vid, ali slabše vidijo v mraku in temi, kasneje pa tudi težavnost pri prepoznavanju obrazov in branju. Vid si lahko tudi sami testirajo s hitrim testom z Amslerjevo mrežo, ki pa odkrije le napredovano obliko SDM. Mrežo lahko najdete na internetu ali prosite pri okulistu, da vam naredi test najprej on, potem pa si enkrat mesečno testirate vid sami. Na internetu se dobijo tudi različne aplikacije za preizkus kakovosti vida in barvnega vida.

Kaj bi svetovali na koncu najinega pogovora?
Živite zdravo in opravite preventivni pregled dovolj zgodaj, da do hujše oblike bolezni nikoli ne bo prišlo, saj lahko z zgodnjim zdravljenjem preprečimo nastanek hude oblike SDM in preprečimo izdatno izgubo vida.

»Bolezen prizadene samo centralni vid, perifernega vida pa ne prizadene, to za bolnika pomeni, da vidi na primer predmete ali osebe, ne razloči pa njihovih podrobnosti.«

ABC

A V zgodnjih stopnjah bolezni bolniki nimajo prav nikakršnih težav, spremembe na mrežnici pa so ob natančnem pregledu pri okulistu že vidne.

B Glavni dejavnik tveganja je starost, družinska genetska predispozicija, neprimerna prehrana, debelost, kajenje, neposredna izpostavljenost soncu …

C Vid si lahko tudi sami testirajo s hitrim testom z Amslerjevo mrežo, ki pa odkrije le napredovano obliko SDM.

Vsebuje:
- lutein in zeaksantin,
- vitamina C in E,
- minerala cink in selen.

Cink ima vlogo pri ohranjanju vida. Cink, selen, vitamin C in vitamin E imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Program zvestobe Ocuvite® Lutein forte
traja od 15. septembra 2011 do 15. septembra 2014
Ob nakupu 6 škatlic prehranskega dopolnila Ocuvite® Lutein forte boste prejeli brezplačno škatlico Ocuvite® Lutein forte

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

Pošljite nam račune, iz katerih je razviden nakup 6 škatlic prehranskega dopolnila Ocuvite® Lutein forte skupaj z vašimi podatki (ime, priimek, ulica in hišna številka, kraj, poštna številka) na naslov: Biokorp d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana. V Programu zvestobe Ocuvite® Lutein forte bodo sodelovali samo računi izdani v obdobju trajanja programa zvestobe.

Kontakt za več informacij: Biokorp d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana, info@biokorp.si, tel.: (01) 430 31 18. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Kako ravnati s kožo v hladnejšem letnem času?

Nega kože naj bo čim bolj naravna

Koža je naš največji organ in vse prevečkrat se nam zdi samoumevno, da jo po umivanju samo obrišemo in pustimo pri miru. Ščiti nas pred škodljivimi vremenskimi vplivi, ki jim je močno izpostavljena. Poleti sonce in vročina, jeseni vlaga, veter in mraz, ki se pozimi še stopnjuje.

Zaradi velikih sprememb v temperaturi in vlažnosti zraka koža jeseni in pozimi potrebuje več hranljivih snovi in nege kot sicer. Negujmo jo skrbno in čim bolj naravno, doma imamo sestavine, ki koristijo želodcu in seveda tudi koži. Različne mešanice ob vztrajni uporabi prinesejo zavidljive rezultate.

Avtor: **Saša Vrbančič**

Kako nas koža opozarja, da zanjo ne skrbimo pravilno oz. ji posvečamo premalo pozornosti?

Če koža ni pravilno oskrbljena, se začne luščiti, pojavi se srbečica, lahko tudi rdečica in izpuščaji. Če sredstva, ki jih kupite v lekarni ali specializirani trgovini, ne pomagajo, obiščite dermatologa. Ta bo ovrgel dvome o dermatoloških obolenjih in vam bo potrdil, da je stanje res nastalo zaradi nepravilne nege. Če ste v dvomih, kako negovati kožo, potem obiščite strokovnjaka na področju nege kože. Kozmetični saloni naj bodo preverjeni in s pozitivnimi referencami, da vam bodo znali pravilno svetovati.

Kako negovati kožo v neugodnih vremenskih okoliščinah? Suha, mešana, mastna, občutljiva?

Ne glede na letni čas morate najprej ugotoviti, kakšen tip kože sploh imate. Različni izdelki za nego kože ustrezajo tudi različnim tipom kože. Koža je lahko suha, mastna, mešana ali normalna. Če niste prepričani, kakšen tip kože imate, vam bodo pri tem lahko pomagali v kozmetičnem salonu. Na podlagi tega boste lažje izbrali kremo, čistilno mleko, tonik, maske ipd.

Je krema za zimske mesece drugačna od kreme za toplejše mesece?

Načeloma da. »Zimska« krema naj ima več maščob, ker te nudijo boljšo zaščito pred mrazom. Poleti uporabljamo lažjo kremo, ki zagotovi več vlage, ki nam jo vzame poletna vročina. Če ste veliko na soncu, uporabljajte kremo z zaščitnim faktorjem v vseh letnih časih. Naj vas ne opeče!

Kaj kupiti?

Police se šibijo pod različnimi izdelki. Bolj kot lepa embalaža naj vas prepriča vsebina kreme. Uporabljajte kreme iz naravnih sestavin. Preberite deklaracije, poglejte, ali ima krema eko certifikat. Če ste v dvomih, se posvetujte s strokovnjaki.

Za začetek čiščenje kože

Nego začnite s čiščenjem oz. s pilingom. Najbolj kakovostne kreme ne bodo učinkovale, če bodo na koži ostanki znoja, odmrlih celic in umazanije iz zraka. Domači pripravki so vedno pri roki in kar je dobro za želodec, je primerno tudi za kožo.

Za obraz zmešajte koruzni zdrob, oljčno olje in malce limoninega soka in mešanico nežno vtrite v kožo.

Dodatno priporočilo: obraza ne umivajte več kot 3-krat dnevno, saj lahko poškodujete povrhnjico kože in njeno naravno zaščito.

Za telo: Mešanica grobe soli in oljčnega olja ter nekaj kapljic limoninega soka bo koži povrnila sijaj.

Po pilingu postane koža bolj gladka, sveža in mehka ter bolj vpija negovalne kreme in maske.

Čiščenju kože sledi toniranje

Tonik povrne koži naraven pH in koža je tako pripravljena na sprejem kreme. Naravni tonik si pripravite iz 1/3 destilirane vode, 1/3 hamamelisa, ki napenja kožo, in 1/3 rožne vode.

Sledi nanašanje primerne kreme, ki ste jo izbrali glede na svoj tip kože. Dnevna krema naj bo nekoliko lažja, nočna pa bolj hranilna.

Maska

Je izjemnega pomena za regeneracijo kože. Zaradi sonca in vročine postane koža poleti suha in tudi uvela. Z masko boste kožo nahranili. Maske, ki se na obrazu posušijo, lokalno zajezijo toploto in s tem pospešijo prekrvavitev. Ta učinek je skrivnost napenjanja kože.

Izpiranje, ki sledi, učinkuje kot piling in blaga masaža. Maske, ki se na koži ne posušijo, s svojo visoko vsebnostjo vlage napnejo površino kože. Maska naj ostane na obrazu vsaj 15–20 minut, nato jo sperete z ohlajenim kamiličnim čajem ali s toplo vodo. Najbolj primerno je, da masko nanesete na obraz zvečer, ko koža miruje. Celice se bodo čez noč obnovile.

Različni tipi kože zahtevajo različne maske

Maske iz domačih logov

Normalni koži zadošča maska iz medu in skute. Maska ima pomirjujoč in negovalen učinek. Vsakega uporabite 2 žlici. Tekočemu medu dodajte skuto, obložite obraz, izpustite predele oči in ust in pustite delovati vsaj 15 minut.

Če je vaša koža mastna in nečista, zmešajte:
3 žlice gline,
1 žlico žajbljevega čaja,
1 malo žlico limoninega soka,
2 žlici vode.
V segreto vodo vmešajte glino, olje in limonin sok. Še toplo zmes nanesite na obraz in pustite učinkovati 15 minut. Izperite z vodo. Maska deluje tudi kot rahel piling.

Občutljiva koža potrebuje masko iz:
2 žlic olivnega olja, lahko tudi sezamovega,
½ male žlice medu,
1 rumenjaka,
nekaj kapljic limoninega soka.
Olje previdno segrejte na 30 stopinj Celzija. S paličnim mešalnikom vmešajte rumenjak, med in limonin sok. Pustite delovati do 20 minut.

Mešani koži pomaga bananina maska
Pripravite jo tako, da z mešalnikom zmeljete 1 banano (brez olupka), jo nanesete na obraz in pustite delovati približno 30 minut.

Kako preprečiti razpokane ustnice?

Ustnice so brez oljnih žlez in sistema za uravnavanje temperature. Njihova poroženela plast je izredno tanka, zato so idealno »parkirišče« za učinke mraza, vetra in suhega, pregretega zraka. Posledično to prinese izgubo vlage in razpoke. Dodatno oblizovanje ustnic stanje še poslabša, zato se izognite tej navadi.

Strokovni nasvet: Razpokanost ustnic lahko povzroči tudi pomanjkanje vitaminov skupine B, zato je priporočljivo pogostejše uživanje jajc, polnovrednih žit, leče, jeter, ledvic, mastnih rib in mlečnih izdelkov. Tudi pšenični kalčki so dobrodošli.

Domača zdravila za suhe in razpokane ustnice

Karkoli dovolj mastnega: balzam, maščoba, sredstva za celjenje. Vse to celi rane in razpoke in ustnicam povrne mehkobo. Nanosi naj bodo čim pogostejši, zvečer pred spanjem pa dodatno obilno namažite ustnice, lahko tudi čez rob. Tudi med je odlično domače preventivno in zdravilno sredstvo za ustnice!

Suha koža na rokah

Koža na rokah je tanjša od kože na večini telesa, zato potrebuje več nege. Če ste občutljivi na mraz, vedno nosite tople rokavice. Roke umivajte z mili, ki kože ne izsušujejo. Nego zaključite s kremami za roke ali oljčnim oljem ter naravno kremo za roke brez konzervansov.

Če smrkamo in imamo okoli nosu suho kožo …

… si kupimo nov vazelin in ga uporabljajmo samo za nego kože okoli nosu. V lekarni nam bodo olajšali težavo s primerno kremo na naravni osnovi.

Razlike med otroško kožo in kožo odraslih

Koža dojenčkov in majhnih otrok se bistveno razlikuje od kože odraslih:

- glede na težo dojenčka in površino njegove kože zavzema dojenčkova koža sorazmerno veliko večji delež v primerjavi z razmerjem pri odrasli osebi;
- v povprečju je koža majhnih otrok petkrat tanjša od kože odraslih;
- poroženela plast je bolj propustna kot koža zdravih odraslih oseb, prav tako pa je občutljivejša in v večji meri nagnjena k izsušitvi;
- varovalni hidrolipidni sloj, ki je sestavni del povrhnjice, je pri dojenčkih slabše strukturiran, saj je izločanje vseh kožnih žlez manjše kot pri odrasli osebi;
- medcelične vezi v dojenčkovi koži so rahlejše kot pri normalni koži odraslih;
- koža dojenčkov še ne opravlja ustrezne zaščitne oziroma barierne funkcije, tako da snovi iz okolja, ki z otroško kožo prihajajo v stik, lažje prodirajo skoznjo;
- v prvih tednih po rojstvu je pH vrednost otroške kože blizu nevtralnega (blizu 7), zato koža ni sposobna nadzorovati rasti mikroorganizmov – posledično je majša tudi odpornost na okužbe. Kislinski plašč nastane v prvih tednih življenja. Z njim se razvije tudi mikroflora, ki v normalnih razmerah tvori ravnotežje na kožni površini, ter ščiti otroka pred kožnimi boleznimi;
- uravnavanje temperature z znojenjem pri dojenčkih še ne deluje popolnoma;
- koža dojenčkov se postopoma izgrajuje, zato se hitreje obnavlja – hitrejše celjenje in zdravljenje.

Pri negi otroške kože moramo upoštevati njene značilnosti, ki jo delajo bolj občutljivo na sestavine negovalnih in kozmetičnih izdelkov. Določene sestavine kozmetičnih izdelkov se pri otrocih v večji meri absorbirajo in preidejo v organizem kot pri odraslih.

Za nego otroka so primerni predvsem blagi in nevtralni kozmetični izdelki, ki ne dražijo njegove kože. Pomembno je, da je večina sestavin naravnih in da so izdelki dermatološko testirani.

Za nego kože obraza in celega telesa (tudi za vsakodnevno nego v predelu plenic) je najbolj primerno hladilno mazilo z olivnim oljem ali krema z mandljevim oljem. Ta mazila in kreme imajo protivnetno delovanje in so namenjena negi zdrave kože in zaščiti rahlo razdražene kože. Po nanosu se na koži ustvari tanka zaščitna plast (ponavadi vsebujejo vazelin, lanolin itd.). Vsebnost nenasičenih maščobnih kislin v hidratantnih oljih pa pripomore, da postane koža gladka in prožna. Za nego kože telesa lahko po potrebi svetujemo tudi kreme, mazila in losjone, ki vsebujejo dekspantenol. Dekspantenol pospešuje epitelizacijo kože ter zaradi sposobnosti vezave vlage ugodno vpliva na hidratacijo kože. V primeru razdražene kože, rdečice in blagega pleničnega izpuščaja je priporočljivo uporabiti dodatne kreme, mazila ali paste. Sestavine, ki jih najpogosteje vsebujejo omenjeni izdelki, so smukec, ki preprečuje trenje na koži, cinkov oksid, ki deluje adstringentno,

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

»Če smrkamo in imamo okoli nosu suho kožo, si kupimo nov vazelin in ga uporabljajmo samo za nego kože okoli nosu.«

bizmutov subgalat, ki deluje blago antiseptično, izvleček kamilice s protivnetnim delovanjem ter ribje olje, ki vsebuje veliko vitamina A in pospešuje epitelizacijo.

Med prvimi preparati, ki jih pri dojenčku uporabljamo za čiščenje telesa, so mila. V otroški negovalni kozmetiki odsvetujejo alkalna mila s pH=9-10, ker spremenijo pH vrednost kože. Priporočljivo je uporabljati sindete, to so »nadomestna« mila s pH 5,5, ki združujejo posebno nežne sestavine, prilagojene občutljivi otroški koži. Kožo nežno čistijo in ščitijo ter ji vračajo naravno maščobno ravnovesje, še posebej, če vsebujejo tudi dodane snovi, ki mastijo in zadržujejo vlago v koži (na primer mandljevo olje) in s tem preprečujejo, da bi se koža pri umivanju in kopanju nadražila in izsušila.

V prvih šestih mesecih pa tja do enega leta se lahko za umivanje glave uporablja blago alkalno milo. Za starejše dojenčke in otroke se na trgu dobi kombinirane izdelke za umivanje telesa in las. Šamponi morajo biti učinkoviti in ne smejo dražiti oči. Ponavadi vsebujejo površinsko aktivne snovi, ki so dovolj blage in ne dražijo kože in oči.

Olja, predvsem mandljevo, se po eni strani uporabljajo za čiščenje kože in odstranjevanje ostankov krem in pudra, po drugi strani pa za preprečevanje izgube vlage iz kože. Imajo to sposobnost, da se hitro razporedijo po koži in le delno prehajajo skoznjo. Večinoma naredijo na koži film, ki preprečuje izsuševanje kože in trenje kože z oblačili in plenicami. Nekateri pediatri se ne strinjajo z uporabo olj, ker lahko onemogočijo normalno dihanje kože.

Za nego otroške kože lahko uporabljamo tudi pudre. Njihova glavna funkcija je, da vsrkajo vlago na koži in jo zaščitijo pred draženjem in trenjem z obleko. Imajo tudi blag hladilen učinek.

Kratke, a učinkovite zapovedi za lepo kožo

- Negujte kožo po celem telesu, še posebej vrat in dekolte.
- Tuširanje naj bo enkrat dnevno z mlačno vodo, telo osušite oziroma popivnajte z brisačo, ne drgnite ga.
- Na vlažno kožo nanesite hranilno kremo.
- Koža bo lepša, če boste dovolj pili.
- Tudi prostor, v katerem smo, naj bo dovolj vlažen in zračen.
- Vitamina C in E in esencialne maščobne kisline še posebno ugodno vplivajo na kožo.
- Redna telesna aktivnost bo dodala piko na i.

ABC

A Zelo suho kožo bo navlažila špinača. Podušite nekaj špinačnih listov na pari, sesekljajte, dodajte žlico kisle smetane in nanesite na obraz za pol ure.

B Preverite deklaracije na kozmetičnih izdelkih. Vse ne spada na vaše telo!

C Če menite, da potrebujete solarij, bodite previdni pri uporabi, saj utrudi kožo.

PRODAJA TUDI NA OBROKE!

AKCIJA

VGRADNE OMARE

OD 199,99 €

TIP 24

TIP 2

TIP 22

TIP 3

IZI mobili Vgradne omare in pohištvo po meri

MENGEŠ
Slovenska c. 96
1234 Mengeš
01/723 73 20,

LJUBLJANA BTC
klet Emporium
Šmartinska c. 152
1000 Ljubljana
01/ 585 25 52

KOPER
Dolinska c. 1b
6000 Koper
05/625 98 39

MARIBOR
Titova c. 46
2000 Maribor
02/331 44 18

Še več akcijskih izdelkov in njihove podrobnosti si oglejte na **www.izi-mobili.si** ali nam pišite na **svetovanje@izi-mobili.si**

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Tudi odvisnost od alkohola je duševna bolezen, ki jo je mogoče uspešno pozdraviti.

Odvisnost od alkohola - duševna bolezen?

Intervju
doc. dr. Maja Rus Makovec, dr. med.

Odvisnost od alkohola je tudi pri nas velik javnozdravstveni problem, saj naj bi kar vsak deseti Slovenec užival prekomerne količine alkohola, dejansko pa naj bi bilo od alkohola odvisnih od 8–10 odstotkov Slovencev. O sindromu odvisnosti od alkohola, dejavnikih, ki vplivajo nanj, pa tudi o tem, da je odvisnost od alkohola mogoče uspešno zdraviti, smo spregovorili z doc. dr. Majo Rus Makovec, dr. med., vodjo Enote za zdravljenje odvisnosti od alkohola na ljubljanski Psihiatrični kliniki.

Avtor: **Andreja Košir**

Dejavnikov, ki vplivajo na razvoj odvisnosti od alkohola, je več

Dr. Maja Rus Makovec pravi, da so znaki sindroma odvisnosti od alkohola naslednji: izrazita sla po zaužitju alkohola, dvig tolerance (potreba po večji količini za isti učinek), odtegnitveni znaki, če ni alkohola na razpolago, okvarjen nadzor nad količino zaužitega alkohola, nadaljevanje s pitjem alkohola kljub dokazom, da škoduje, posvečanje vedno več časa pitju in okrevanju od pitja na račun drugih pomembnih odnosov in zadolžitev. "Za diagnozo morajo biti prisotni najmanj 3 znaki od šestih v zadnjih 12 mesecih," pojasnjuje sogovornica.

Dejavnikov za razvoj te bolezni je več – po sodobnih raziskavah naj bi k razvoju odvisnosti v kar 60 % prispevala dednost, kamor uvrščamo gene v ožjem pomenu besede ter sovplivanje genov in okolja. Tudi okolje, ki spodbuja pitje večjih količin alkohola, je soodgovorno za razvoj odvisnosti, še posebej pri gensko ranljivih ljudeh. Dr. Maja Rus Makovec še dodaja, da k temu svoj delež prispeva tudi družina, in sicer z vplivom, neposredno povezanim z alkoholom. Gre za to, da družina spodbuja prekomerno pitje alkohola, da odrasli člani družine ob pitju doživljajo še posebej vesele občutke. Sogovornica sicer pravi, da so lahko odnosi v družini sicer čisto v redu, ampak če odrasli uživajo velike količine alkohola, obstaja večja verjetnost, da bodo podobno vedenje prevzeli tudi njihovi otroci.

Poleg vseh naštetih dejavnikov pa je na drugi strani tudi vpliv, ki sicer s samim alkoholom ni neposredno povezan. "Gre za družinsko zmožnost, da ustrezno kontrolira mladostnike ter da so znotraj družine prisotni topli odnosi. Če se starši zanimajo, kaj počnejo njihovi otroci ter so jim sposobni postavljati ustrezne meje, je to zaščitno dogajanje pred razvojem odvisnosti. Tipične osebnosti, ki bi napovedovala bodočo odvisnost od alkohola, ni. Nekoliko bolj se z odvisnostjo povezuje le lastnost "nagnjenje k večji stopnji vznemirjenja", ki je pogostejša pri hiperkinetičnih otrocih, zato je pomembno, da take otroke usmerimo v konstruktivne dejavnosti. Včasih lahko k razvoju odvisnosti prispevajo tudi nekatere duševne težave, na primer dolgotrajna huda tesnoba ali depresivnost. Vendar odvisni lahko postanejo tako tisti iz neurejenih kot tisti iz urejenih družin, če pijejo preveč za svoj organizem in če pijejo zato, da izrazito spreminjajo svoje razpoloženje," pojasni sogovornica.

Sindrom odvisnosti od alkohola se po besedah dr. Maje Makovec Rus lahko razvije že pri mladostnikih, najpogosteje pa mora za to, da se razvije popolna odvisnost od alkohola, posameznik alkohol v prekomernih količinah uživati več let. Sogovornica pravi, da se pri moških navzven opazno moteno vedenje, ki povzroča težave v medosebnih odnosih, pokaže šele med 10 in 15 leti prekomernega uživanja alkohola, pri ženskah pa veliko prej, in sicer v roku od treh do petih let, pa še to zaradi veliko manjših količin kot pri moških. Dejstvo je, da ženski metabolizem učinke alkohola težje prenaša.

Kako alkohola vpliva na delovanje našega telesa?

Alkohol spremeni prehodnost celične membrane v možganskih celicah osrednjega dela možganov. Vendar pa alkohol sicer ne deluje na nek točno določen receptor, kot je na primer značilno za opioide, ki delujejo na opioidne receptorje v možganih. Dr. Maja Rus Makovec pojasnjuje, da alkohol pri nekaterih bolj intenzivno deluje na male možgane in povzroča motnje motoričnega aparata, pri drugih pa prej zniža občutke tesnobnosti. Slednji so po besedah strokovnjakinje torej bolj motivirani za pitje alkohola.

Nekateri ljudje pod vplivom alkohola postanejo razdraženi, celo agresivni. A sogovornica opozarja, da na to, kako bo alkohol vplival na posameznika, močno vpliva tudi njegovo osnovno razpoloženje: "Če želimo svoje razpoloženje spremeniti iz zelo slabega v zelo dobrega, možgane preprosto premočno stimuliramo in tvegamo nejasne izhode. Če pa pijemo manjše količine alkohola in takrat, ko se dobro počutimo, pa je sprememba v stimulaciji možganov relativno majhna in varna. V mislih imam na primer deciliter vina od prije-

tni večerji. Ljudje, ki jim pitje alkohola povzroča največ gibalnih težav, niso motivirani za pitje večjih količin alkohola in so tako gensko zaščiteni pred alkoholizmom."

Na vprašanje, kakšne so posledice prekomernega uživanja alkohola, dr. Maja Rus Makovec odgovarja, da je vse odvisno od naše genetike in od tega, kakšen je naš način pitja. Nekdo, ki ima odporna jetra, mu alkohol tega organa ne bo poškodoval, in obratno. To je razlog, zakaj telesne težave ali patološki izvidi niso prisotni pri vseh odvisnih, njihova odvisnost pa je večinoma zaznamovana z neprimernim vedenjem. Sicer pa strokovnjakinja opozarja, da je škoda, ki jo na našem telesu pusti čezmerno uživanje alkohola, ogromna – od fetalnega alkoholnega sindroma pri plodu, pije mati, do poškodb abdominalnih organov (jetra, slinavka), možganskih motenj, kot je epilepsija pri odtegnitvi, spominske težave, nekateri imajo zaradi alkoholizma hormonske težave, pogoste so tudi težave v spolnosti, …

Kam po pomoč?

Dr. Maja Rus Makovec pravi, da si lahko ljudje z lažjimi oblikami zasvojenosti pomoč poiščejo v različnih neinstitucionalnih oblikah pomoči. "Ob zahtevnejših bioloških oblikah zasvojenosti, ki jih lahko hkrati spremljajo tudi duševne motnje (na primer depresija), telesna problematika ali resno načeti medosebni odnosi, pa je najbolj učinkovita pomoč v ambulantah za zdravljenje odvisnih od alkohola, ki jih imamo na razpolago v vseh psihiatričnih bolnišnicah in v večjih zdravstvenih domovih," pojasnjuje sogovornica.

Zdravljenje odvisnosti od alkohola ne poteka le v bolnišnicah in ambulantah, ampak je odvisno od bolnikovih potreb. Dr. Maja Rus Makovec pravi, da bolnišnično zdravljenje svetujejo le tistim, ki si želijo v relativno kratkem času narediti intenzivne spremembe v svojem vedenju in doživljanju. Strokovnjakinja ob tem še dodaja, da je odvisnost od alkohola ena od dobro ozdravljivih bolezni: "V nezbrani populaciji, torej pri ljudeh, ki jih program zdravljenja ne izbira posebej, je pričakovati, da ima 60 % odvisnih ljudi dobro prognozo zdravljenja, pri ostalih pa se večinoma problem vsaj omili ali pa uredi vsaj za določen čas. Nekateri ljudje morajo še kdaj ponoviti zdravljenje, vendar se pogosto drugič veliko bolje zdravijo – ker imajo izkušnjo in vedo, kje morajo napraviti večje ali odločnejše spremembe, oziroma kje bi potrebovali še dodatno pomoč."

Odvisnost od alkohola je bolezen, ki močno prizadene tudi svojce. Dr. Rus Makovec zato pravi, da pri zdravljenju vsakega bolnika k sodelovanju povabijo tudi svojce. V bolnišničnih programih je svojcem praviloma posvečen en dan (priporočamo jim, da si bodisi vzamejo dopust, lahko pa dobijo tudi bolniški stalež), prav tako so svojci vabljeni k sodelovanju v ambulantni in vzdrževalni obravnavi. V teh programih svojci dobijo pomoč tudi zase."

Dr. Maja Rus Makovec vsem, ki se zavedajo, da imajo težave s prekomernim uživanjem alkohola, priporoča, naj se obrnejo na eno od ambulant za zdravljenje odvisnosti od alkohola. Tam bodo skozi pogovor dobili informacije o tem, ali lahko za svojo težavo poskrbijo sami, in sicer tako, da se vključijo v eno od skupin za samopomoč, ali pa bo zanje bolj primerno sodelovanje s strokovnjakom. Sogovornica svetuje vsaj eno posvetovanje s strokovnjakom, ki bo znal človeka usmeriti in mu predlagati zanj najbolj primerno obliko pomoči. Pomembno je tudi, da vsak človek pomoč išče tam, kjer bo pomoč najlažje sprejel oziroma da poišče obliko pomoči, ki mu je kot človeku najbližje.

ABC

A Prekomerne količine alkohola naj bi užival vsak deseti Slovenec, od alkohola pa naj bi bilo odvisnih od 8 do 10 odstotkov Slovencev.

B Škoda, ki jo na našem telesu pusti čezmerno uživanje alkohola, je ogromna.

C Alkoholizem močno prizadene tudi svojce, a je sindrom odvisnosti od alkohola ena od dobro ozdravljivih bolezni

Lundbeck

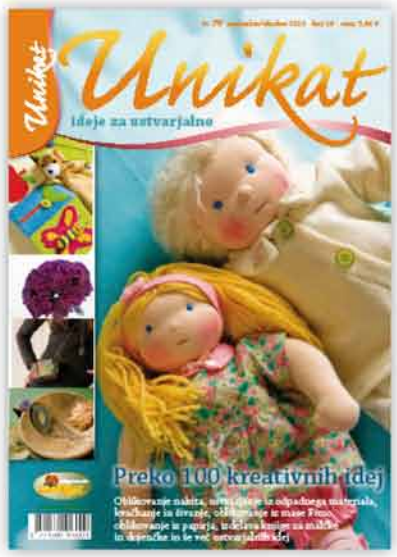
Ali vi odločate, kdaj je dovolj?

Dolgotrajno uživanje alkohola spremeni kemijsko delovanje možgan. Težave z nadzorom pitja so lahko znak razvoja odvisnosti od alkohola.

Odvisnost od alkohola je obolenje možganov, ki se ga da zdraviti!

Oglas je sponzoriralo podjetje Lundbeck Pharma, specialist za bolezni možganov, z namenom ozaveščanja javnosti o sindromu odvisnosti od alkohola.
www.lundbeck.si; www.lundbeck.com

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Odkrivanje našega potenciala s pomočjo genov

Genske analize

Geni nam lahko povedo marsikaj. Govorijo o naši preteklosti, kdo smo, s pomočjo napredka genetike pa tudi o tem, kaj se z nami lahko zgodi in kakšen potencial lahko razvijemo. Genske analize so že nekaj časa dostopne tudi pri nas in nam omogočajo vpogled v informacije, ki so prostemu očesu nedostopne. Razkrijejo lahko nagnjenost k boleznim, odvisnostim, priporočljiv življenjski slog ter razkrijejo potencial, ki se nam ga splača razvijati. O genskih analizah in prihodnosti genetike je spregovoril izjemni strokovnjak s področja genetike dr. Borut Štrukelj, predstojnik Katedre za farmacevtsko biologijo na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani.

Avtor: **Alja Gogala**

Ljudje radi rečemo, da je vse zapisano v genih. Kakšne informacije v resnici nosijo?
Človeško bitje je produkt genotipa in fenotipa, torej genetike in okolja. Na nas v 40–50 odstotkih vplivajo geni. Čeprav imate zaradi sestave telesa genetsko predispozicijo, da boste dober plavalec, ampak ne boste nikoli plavali, se ta sposobnost nikoli ne bo razvila. Geni nam torej dajejo nek potencial, od nas pa je odvisno, kaj bomo z njim naredili. Ljudje smo v 99,9 % enaki, na razliko pri posamezniku pa nakazuje genotip, sprememba v genu. Razlikujemo se torej zgolj v približno enem milijonu nukleotidov, ki so gradniki genov.

Kaj so izstopajoče značilnosti posamezne kulture, rase oziroma naroda, ki jih narekujejo geni?
Geni povezujejo tudi določene kulture in jim dajejo skupne značilnosti. Japonci so na primer nagnjeni k slabovidnosti. Črnci so nagnjeni h kopičenju maščob in je pri njih v večji meri izražena čezmerna telesna teža. Tudi luskavica oziroma psoriaza je gensko pogojena bolezen, ki se pogosteje pojavlja pri belcih. Slovenci smo poleg Fincev in Madžarov izrazito samomorilen narod, kar je potrdila tudi genska analiza. Ker smo introvertiran narod, je ta pri nas toliko bolj izražena.

Katera so najnovejša odkritja, ki navdušujejo genetike?
Zadnje leto je največ pozornosti usmerjene v epigenetiko, ki je nekaj popolnoma novega in kaže na to, da tudi okolje lahko vpliva na spremembo genov. Vsak dan se objavljajo tudi novi geni, njihova zaporedja in funkcije. Vendar je treba poudariti, da je človek izredno zapleteno bitje, zato nikoli ni vse odvisno od enega gena. Slovenski profesor Simon Horvat je na primer odkril gen za debelost, vendar na koncu pridemo do spoznanja, da tudi če nam uspe tak gen utišati ali pa spremeniti, naše telo najde obvozno zanko oziroma se zgodi nek drug proces, ki se odrazi v prekomerni telesni teži. Vsi si želimo, da bi odkrili čudežno tableto, kot je bila na primer viagra, ki bo spremenila naš način življenja, vendar v tem trenutku ne obstaja. Človek se je gradil milijone let in mi smo danes tako imenovani varčni tip človeka. Hrana je bila v preteklosti luksuz, zato so se naši mehanizmi gradili na način, da znamo hitro nakopičiti maščobe za obdobje, ko hrane ni na voljo. Da bi v nekaj letih našli obratni mehanizem, je skoraj nemogoče.

Z gensko analizo posameznika iščemo potencial. Katere informacije pridobimo s pomočjo genske analize?
Informacije, ki jih bo posameznik pridobil, so odvisne od ponudnika, čeprav vsi uporabljajo enake tehnike. Pridobimo lahko ogromno informacij, ki pa jih je treba razvrstiti v podskupine. Nutrigenetika nam na podlagi našega življenjskega sloga omogoča izkoriščanje potencialov, kot je na pri-

mer prehrana in fizična aktivnost. Genska analiza bolezni nam pove verjetnost, da se bo pri posamezniku pojavila določena bolezen in je lahko etično tudi zelo vprašljiva. Področje, ki ga osebno zelo zagovarjam in bi ga morali znati bolje izkoristiti, pa je farmakogenetika, ki nam pove, ali določeno zdravilo nekomu koristi oziroma nanj nima nobenega učinka oziroma mu celo škodi. Smiselno bi bilo, da se pri posamezniku naredi genski test ob uvajanju zdravila, ki bi ga zdravniki uporabili za optimalno zdravljenje. Žal se tega pri nas ne poslužujemo in pri predpisovanju zdravil prisegamo na avtomatizem. Ocenjujem, da bi z genskim testom, ki je samoplačniški, pri zdravilih lahko prihranili nekaj milijonov evrov. Personalizirana ali osebna genetika celokupnega genotipa združuje vse podskupine in se nanaša na bolezni, predvsem pa na nagnjenosti in talente. Lahko ugotavlja nagnjenost k športu ali logičnemu mišljenju, skratka išče vse tiste lastnosti posameznika, ki kažejo na potencial.

S pomočjo genskih analiz lahko odkrijemo nagnjenost k določenim boleznim. Katerim?

Odkrijemo lahko nagnjenost k srčno-žilnim obolenjem, predvsem možnost za povišan holesterol, hemofilijo, ki je prav tako gensko pogojena, multipli sklerozi, sladkorni bolezni, nekaterim tipom rakov, odkrijemo lahko tudi težave z vidom, nagnjenost k odvisnostim, kot je na primer alkoholizem in kajenje.

Kako si z nutrigenetiko lahko pomagamo pri uravnavanju telesne teže?

Nutrigenetična analiza je analiza posameznika, s katero ugotavljamo, kateri tip hrane ustreza posamezniku, npr. ali nekomu bolj ustrezajo ogljikovi hidrati ali beljakovine. Včasih smo mislili, da je popolnoma vseeno, kaj pojemo in so pomembne zgolj kalorije, vendar danes vemo, da temu ni tako. V prebavni trakt namreč izločamo encime, ki cepijo različne beljakovine, maščobe in sladkorje. Tako lahko dve osebi pojesta enako tortico, pri čemer ima ena oseba malo genskih kopij, ki cepijo škrob, druga pa veliko. Pri osebi z veliko kopijami bo poseben encim ves škrob razcepil v glukozo in bo tortico dobro izkoristil, kar pomeni, da bo šla v kri oziroma se bo nalagala v maščevju, če oseba ne bo telovadila. Pri osebi, ki škroba ne presnavlja dobro, ta potuje v debelo črevo in se izloči. Zato nekateri ljudje pravijo, da malo pojedo in se zredijo, drugi pa ravno obratno. Prednost nutrigenetike v primerjavi z ostalimi dietami je, da je usmerjena k posamezniku, vse ostale diete pa so univerzalne. Tudi dieta s krvnimi skupinami je sicer povezana z genetiko, vendar ljudi razvršča zgolj v štiri različne skupine.

Interpretacija genske analize bolezni mora biti v rokah osebnega zdravnika. S kakšnim izzivi se lahko sreča posameznik, ki se odloči za gensko analizo?

»Geni nam torej dajejo nek potencial, od nas pa je odvisno, kaj bomo z njim naredili.«

Podpiram mnenje medicinskih genetikov, da bi interpretacijo genske analize bolezni moral opraviti osebni zdravnik, ne glede na to, kateri laboratorij jo je izvedel. Veliko bolezni je genskega izvora, vendar pa njena prisotnost ni odvisna zgolj od genov. Vprašanje je, kaj bo naredila mlada ženska, pri kateri odkrijemo verjetnost za nastanek raka dojke. Lahko se odloči za mastektomijo oziroma kirurško odstranitev dojk, lahko pa je psihično uničena in vsak dan živi v pričakovanju, da se ji bo razvila bolezen. Posameznik ima seveda pravico do informacij, vendar morajo biti pravilno interpretirane s strani osebnega zdravnika.

Kako poteka postopek genske analize?

Za DNK analizo potrebujemo zgolj vzorec, ki vsebuje nekaj celic iz ustne votline. Vzorec spravimo v posebno škatlo z določenimi kemikalijami, ki preprečijo, da bi se poškodoval in ga je mogoče poslati po pošti. Vzorec označimo tudi s posebno kodno številko, pod katero se naprej uporablja v laboratoriju. Časovni okvir analize je odvisen od podjetja, ki jo izvaja in lahko traja od nekaj dni do nekaj tednov. Po opravljeni analizi sledi še strokovna interpretacija, ki se naročniku pošlje skupaj z rezultati. Če gre za personalizirano genetiko, je seveda potreben tudi posvet z zdravnikom.

adrialab®
synlab laboratorij
Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23
Delovni čas:
od pon. do pet.: 07^{30}- 15^{00}
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!
Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**
www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

»Osebno gensko analizo priporočam vsakomur, ki mu ta informacija veliko pove in jo bo znal uporabiti v svojo korist, hkrati pa se zaveda tveganja, ki ga prinaša neupoštevanje.«

Na kaj morajo biti pozorne osebe, ki se odločajo za gensko analizo?
Pomembno je, da so posamezniku na voljo strokovnjaki, ki znajo odgovoriti na vprašanja in ustrezno svetovati. Pomembna je tudi varnost podatkov in popolna anonimnost, da se preprečijo zlorabe, kar se zagotovi s kodnim sistemom. Nihče si ne želi, da bi njegova osebna analiza prišla v roke zavarovalnemu agentu.

Kdo naj bi se po vašem mnenju odločil za gensko analizo?
Osebno gensko analizo priporočam vsakomur, ki mu ta informacija veliko pove in jo bo znal uporabiti v svojo korist, hkrati pa se zaveda tveganja, ki ga prinaša neupoštevanje. Genska analiza bo koristila tistemu, ki je pripravljen spremeniti svoj življenjski slog in kakovost svojega življenja oziroma išče potrditev, ali je njegovo ravnanje pravilno. Starši se lahko odločijo, da bodo gensko analizo opravili tudi za otroka, vendar pa mora biti interpretacija analize do otrok zelo previdna in ne sme voditi v konfliktne situacije. Če se pri majhni deklici na primer ugotovi, da pretirano uživanje ogljikovih hidratov vodi v debelost, je pomembno, da starši spremenijo tudi svoj življenjski slog. Če bi se uživanje določene hrane prepovedalo zgolj otroku, lahko pride tudi do skrajnih oblik vedenja, kot je na primer anoreksija.

Se nam obeta človek po meri? Prihodnost zagotovo prinaša tudi novosti na področju genetike in genskih analiz?
Zanimiva raziskovanja so usmerjena v naš umski oziroma spominski potencial, ki je pri ljudeh aktiviran zgolj v majhni meri. Mišice lahko treniramo, ne vemo pa, kako bi lahko izboljšali svoj umski potencial. Predvidevamo, da bodo genske analize v prihodnje odkrivale tudi, kdo ima večji potencial, da spodbudi spominski sistem, hkrati pa se bodo odkrivale tudi nove spojine, ki bodo k temu pripomogle. Raziskave so usmerjene tudi v odkrivanje bolezni. Če bomo ugotovili, kateri geni so odgovorni za določeno bolezensko stanje, je naslednja stopnja ta, kako bi lahko na te gene vplivali, da ga preprečimo. Se pa z razvojem genetike in napredkom genskih analiz pojavi tudi ogromno odprtih vprašanj, kot je na primer oblikovanje človeka po meri in usmerjenost h kozmetičnim popravkom, namesto k bolezenskim stanjem.

Mišično-gibalni sistem

Preprečimo osteoporozni zlom

Zlom – opozorilni znak

Osteoporoza je pogosta spremljevalka življenja ljudi v zreli dobi. Ne zgodi se čez noč. Pojavi se brez posebnih znakov in opozoril, bolnemu pa zelo zmanjša kakovost življenja. Nevarna je predvsem zaradi tveganja za zlome. Po podatkih Mednarodne fundacije za osteoporozo bosta osteoporozni zlom po 50. letu starosti utrpela vsaka tretja ženska in vsak peti moški. Spremembe v kosteh se kopičijo leta pred tem. Najpogostejši zlomi zaradi osteoporoze so zlomi zapestij, vretenc, nadlahtnice in kolka.

Osnovni cilj zgodnjega odkrivanja, zdravljenja in preprečevanje osteoporoze je preprečevanje prvega in ponovnih zlomov. Ponovni zlomi so velika nevarnost za bolnike z osteoporozo in so zelo pogosti. Podatki kažejo, da velja za osebe, ki so že utrpele osteoporozni zlom, dvakrat večja verjetnost, da bodo doživele ponovnega, tveganje pa povečuje vsaka na novo zlomljena kost. Posledice zlomov so resne in lahko izrazito spremenijo življenje posameznika in družine.

Gospa Duša Hlade Zore, dr. med. in predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, nam je zaupala, kaj je novega na področju odkrivanja, preventive in zdravljenja osteoporoze.

Avtorica: **S. V.**

Zdrave kosti že v otroštvu

Preprečevanje osteoporoze se začne s skrbjo za rast kosti v mladosti. Kost je živa in se vse življenje obnavlja. Do približno tridesetega leta se kostna masa veča, doseže višek, nato pa se počasi manjša. Od tega, kako močne kosti smo si pridelali v mladosti, je odvisno, ali bomo v zrelih poznih letih trpeli zaradi osteoporoze in z njo povezanimi zlomi ali ne.

Krivec za bolezen pa smo tudi sami. Če bi skrbeli za zdravje že zgodaj, bi zlahka premaknili prve znake bolezni v pozno starost. Velja pravilo, da ni nikoli prezgodaj začeti skrbeti za svoje kosti. Preprosti ukrepi kot so opustitev kajenja in alkohola, redna telesna vadba, pravilna prehrana z zadosti beljakovin in kalcija in dovolj vitamina D, so bistvene sestavine zdravega življenjskega sloga. Obenem pa v vseh življenjskih obdobjih predstavljajo temelj preprečevanja osteoporoze. Je pa res, da ker je danes življenjska doba daljša, osteoporozi zaradi starosti skoraj nihče ne uide, pove Duša Hlade Zore.

Storimo sami

Zlato pravilo: preventiva se začne že v mladosti in ne šele po 40. letu!

Prvi so na vrsti splošni ukrepi: redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana z zadosti kalcija in beljakovin, izogibanje slabim navadam in razvadam. Pomembna pa je tudi zadostna količina vitamina D.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

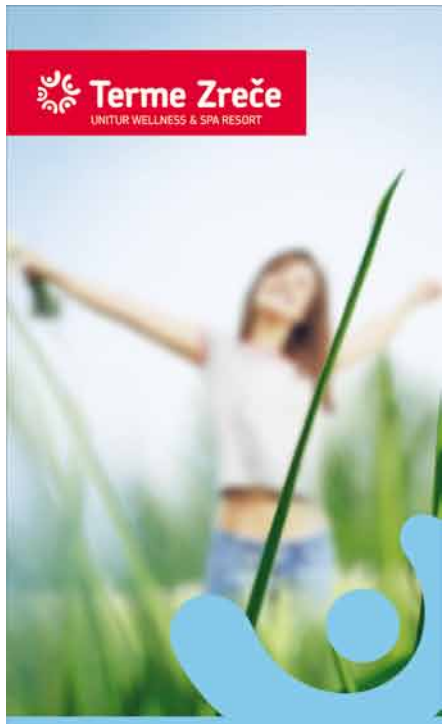
Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Terme Zreče
UNITUR WELLNESS & SPA RESORT



MESEC OSTEOPOROZE
v Termah Zreče

Ob Svetovnem dnevu osteoporoze (20. oktober) vam ponujamo možnost pravočasnega preprečevanja, diagnosticiranja in zdravljenja osteoporoze. Osteoporoza je vedno pogostejša, saj naj bi, po ocenah v Evropi, vsaka tretja ženska in vsak peti moški, stara nad 50 let, utrpela zlom kosti zaradi osteoporoze.

Ne odlašajte in prvi korak na poti odkrivanja osteoporoze naredite takoj...

PRVA MERITEV KOSTNE GOSTOTE
Redna cena: 36,00 €
Cena za bralce ABC zdravja: 28,00 €

KONTROLNA MERITEV KOSTNE GOSTOTE
Redna cena: 30,00 €
Cena za bralce ABC zdravja: 24,00 €

Ponudba za bralce ABC zdravja velja do 20. 12. 2013 ob predložitvi tega oglasa.

Popusti se med sabo izključujejo.
Informacije in naročanje:
03/75 76 293
vsak delovni dan med 7.00 in 16.00.

www.terme-zrece.eu

»Če se včasih vprašate, zakaj je osteoporoza prizadela prav vas, vam lahko zagotovim, da niste edini.«

Telesna dejavnost je koristna za boljšo gibljivost sklepov, za gradnjo in vzdrževanje močnih kosti in mišic, izboljša ravnotežje in v mladosti pomaga graditi »banko« kostne mase.

Pri vadbi upoštevajmo osnovna pravila:

- Vaje morajo biti prilagojene starosti in telesni pripravljenosti posameznika.
- Začeti je treba že v mladosti.
- Najboljše so vaje, kjer kosti in mišice delujejo proti težnosti, npr. hoja, hoja po stopnicah, tek, ples, vaje z utežmi.
- Vaditi je treba pravilno, ker se le redna vadba 3- do 4-krat tedensko po 30 minut obrestuje.
- Plavanje in kolesarjenje sta sicer priporočljiva, vendar ne vplivata na gradnjo kosti.
- Izogniti se je treba dejavnostim, pri katerih obstaja nevarnost za padce (rolkanje, drsanje, intenzivna aerobika, hitro smučanje).
- Pretiravanje ali napačna vadba lahko prej škodita kot koristita.
-

Prehrana

Predvsem je treba poskrbeti, da vsak dan uživamo priporočano uravnoteženo prehrano z zadostno količino kalcija in beljakovin.

Kalcij je najpomembnejša rudninska snov, ki se vgrajuje v kosti in jim daje trdnost. Če ga ni dovolj, postanejo kosti krhke in lomljive, kostna masa se začne manjšati. Priporočeni dnevni vnos kalcija se s starostjo spreminja. Več ga potrebujejo otroci v času rasti (1.300 mg) in starejši. Za ženske med 50. in 70. letom je priporočen dnevni vnos kalcija 1.200 mg, za moške pa 1.000 mg, za starejše od 70 let 1.200 mg. Najboljši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki, veliko manj kalcija dobimo z drugimi viri, npr. listnato zelenjavo, lešniki, mandeljni, suhe fige … Z mlekom in mlečnimi izdelki zadostimo 75–80 % dnevnih potreb po kalciju, s preostalimi živili pa ga dobimo povprečno 250 mg.

ARISTOTEL, zdravstveni center d.o.o.
Ambulanta Krško, Aškarčeva 1, tel.: ***07/49 03 000***
Ambulanta Novo mesto, Gubčeva 22, tel.: ***07/33 15 293***
www.aristotel.si,
Ambulanta za osteoporozo, meritev kostne gostote in druge spec.ambulante.

Nove smernice v prehrani

Nove smernice priporočajo, da dnevno količino kalcija zaužijemo s hrano. Če pa to ni mogoče, ga je treba dodajati v obliki kalcijevih dodatkov. Znano je, da imajo tudi kalcijevi preparati nekatere stranske učinke in zato se je o vnosu kalcija najbolje pogovoriti z zdravnikom.

Da je dovolj beljakovin v prehrani, je pomembno zlasti pri starejših ljudeh, ki so najbolj ogroženi glede zlomov.

Na sonce!

Pomanjkanje vitamina D pri starejših povzroča zmanjšanje mišične moči in poveča nevarnost za padce, s tem pa tudi ogroženost za zlome. Priporočeni odmerki vitamina D za starejše so 800–1.000 IU dnevno, pri posameznikih s prekomerno telesno težo, tistih, ki imajo osteoporozo in ki niso dovolj na soncu, pa tudi do 2.000 IU.

Vitamin D nastaja v koži pod vplivom sončnih žarkov. Zadošča, če vsak dan za vsaj 15 minut soncu izpostavimo obraz in roke do komolcev. Čim svetlejša je koža, tem več vitamina D nastane. Krema za sončenje z zaščitnim faktorjem, steklo, obleka in onesnažen zrak zelo zmanjšajo nastajanje vitamina D v koži. Treba je tudi vedeti, da se sposobnost nastajanja vitamina D v koži s starostjo zmanjšuje in takrat je treba vitamin D dodajati. S hrano ga ne moremo dobiti dovolj, Viri vitamina D so jajčni rumenjak, morske ribe (sardine, slaniki, losos, tuna) in jetra, vendar ga s hrano ne moremo dobiti dovolj in zato ga običajno dodajamo v obliki kapljic.

Ob telesni dejavnosti in pravilni prehrani je pomemben tudi zdrav način življenja brez kajenja in čezmernega pitja alkoholnih pijač.

Društva bolnikov z osteoporozo

Biti bolnik z osteoporozo ni življenjska drama. Na razpolago je veliko zdravil, ki nam lahko pomagajo. Sprememba življenjskega sloga nam bo pomagala, da bomo z osteoporozo lažje živeli in uživali aktivno življenje.

Duša Hlade Zore doda: »Če se včasih vprašate, zakaj je osteoporoza prizadela prav vas, vam lahko zagotovim, da niste edini. Mnogo ljudi z osteoporozo, predvsem žensk, doživlja iste občutke. Z mnogimi od njih se lahko povežete in izmenjate izkušnje, če se vključite v eno od 18 društev bolnikov z osteoporozo, ki delujejo v Sloveniji.

»Predvsem je treba poskrbeti, da vsak dan uživamo priporočano uravnoteženo prehrano z zadostno količino kalcija in beljakovin.«

Več podatkov o društvih lahko dobite na Zvezi društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana. Vsak torek med 10. in 12. uro lahko pokličete na telefonsko številko 01/540 19 15 ali obiščete spletno stran www.osteoporoza.si.

Meritev kostne gostote in izračun tveganja za osteoporozni zlom

Trdnost kosti ni odvisna samo od mineralne kostne gostote – MKG, ki jo lahko izmerimo z napravo DXA, ampak še od drugih dejavnikov. V skladu z novimi slovenskimi smernicami za zdravljenje osteoporoze tako izbira zdravljenja ne bo več odvisna le od rezultatov DXA meritve ampak bo ključen seštevek številnih dejavnikov tveganja, ki posredno pokažejo kakovost kosti.

Verjetnost za zlome lahko izračunamo s pomočjo računalniškega modela FRAX. FRAX je pripomoček za oceno tveganja za osteoporozne zlome, ki ga je razvila Svetovna zdravstvena organizacija in z njim lahko izračunamo oceno tveganje za osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih življenja. Dostopen je na www.shef.ac.uk/FRAX. V Slovenije nimamo lastne različice, zato so se strokovnjaki dogovorili, da bomo uporabljali različico Velike Britanije.

S pomočjo računalniškega modela FRAX posredno določimo kakovost kosti, ker poleg podatka o MKG (ki ni vedno nujen) vključimo tudi podatke o drugih dejavnikih tveganja. V vprašalnik vstavimo podatke o spolu, starosti, telesni višini, teži, podatke o predhodnih zlomih, uživanju alkoholnih pijač, kajenju, zdravljenju s kortikosteroidi, jemanju glukokortikoidov, revmatoidnem artritisu in o drugih vzrokih za sekundarno osteoporozo (npr. nekatere bolezni in zdravila). Rezultat izračuna pokaže oceno tveganja za osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih. Če je bolnikova ogroženost za glavne zlome nizka, veljajo standardni ukrepi za zdrave kosti, pri visoki ogroženosti (< 20 %) pa je priporočljivo izmeriti kostno gostoto in uvesti zdravljenje. Prag za uvedbo zdravljenja pri povečanem tveganju za zlom kolka je takrat, ko je ogroženost za zlome večja od 5 %.

Uporaba računalniškega modela FRAX je primerna tako za ženske po menopavzi kot tudi za moške, starejše od 50 let, ker je pri mlajših še posebej, če ni dejavnikov tveganja, verjetnost, da bodo utrpeli zlom, majhna.

ABC

A Osteoporozo imenujemo tudi TIHA BOLEZEN, ker pred zlomom kosti bolezen ne povzroča nobenih težav.

B Kostna masa je največja med 25. in 35. letom, nato se nekaj let ne spreminja, nato začne nekje pri 45. letih (velja za ženske) upadati.

C Prvi znaki osteoporoze so bolečine v križu pri dvigovanju bremen, zmanjšanje telesne višine in sprememba postave.

Merjenje mineralne kostne gostote- Ginekologija Dr. Franić

Doc. Dr. Damir Franić, dr. med, spec. ginek. in porod.
Celjska cesta 10, 3250 Rogaška Slatina
Tel: 03 5 815 550, 031 692 605
Spletna stran: www.ginekologija.si
Odčitamo izvid, predlagamo zdravljenje, prehransko svetujemo

Medicinsko termalni center Fontana

Koroška cesta. 172, 2000 Maribor
www.fontana.si, E: zdravstvo@termemb.si
Specialistični pregledi osteoporoze, meritev kostne gostote.

Zasebna ordinacija za ginekologijo in porodništvo, Alojzija Anderle, dr.med,

Kopališka cesta 7, Radovljica,
tel.: 04 531 49 50, anderle.smon siol.net, www.dzdravje.si/ordinacija-anderle
V ambulanti poleg ginekološke dejavnosti merimo tudi kostno gostoto.

Ginekološka ordinacija Helena Pikl Istenič, dr.med. spec.gin.

Ljubljanska cesta 21 E, 1241 Kamnik,
tel.: 01 8394677
Meritev kostne gostote opravljamo 1 x tedensko v pop. urah
z aparatom Lunar GE, pred in po pregledu sledi pogovor z zdravnikom.

Ambulanta za osteoporozo GAIA MED

Karmen Pahor, dr. med. spec. spl. med.
Prečna 2, 6230 Postojna
Tel.: 05 / 720 33 33, www.gaiamed.si
karmen.pahor@studioproteus.si
Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom..

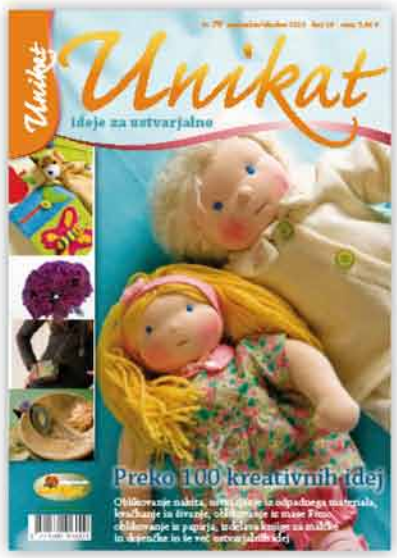
ZASEBNA AMBULANTA ŽUBER

Šmarska cesta 12, 3320 Velenje
Tel.: 03/ 897 16 20
Meritev kostne gostote in posvet z zdravnikom.

Ambulanta za osteoporozo Medicus d.o.o.

Barjanska cesta 62, Ljubljana
Tel.: 01/ 280 963 80, 01/ 280 96 81
www.physis-ordinacija.si, www.medicus.si
Opravljamo meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.
Opravljamo tudi fiziatrične preglede.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Bolečine v hrbtenici

Verjetno ga ni med nami, ki ga ne bi že kdaj bolel križ, zagrabil 'heksenšus' ali katera druga bolečina v hrbtenici, ki je eden najbolj preobremenjenih delov človeškega telesa.

Katere so najpogostejše težave s hrbtenico, zaradi katerih ljudje obiščejo ortopeda, ter na kakšen način jih zdravimo, obrazloži prof. dr. Rok Vengust, dr. med., specialist ortoped in vodja Oddelka za kirurgijo hrbtenice na Ortopedski kliniki v Ljubljani.

Avtor: **A. K.**

Zaradi katerih težav s hrbtenico ljudje najpogosteje poiščejo strokovno pomoč?
Kar 80 % vseh bolečin aksialnega skeleta se pojavlja v ledveni, 10–15 % v vratni, ostanek pa v prsni hrbtenici. Daleč najpogosteje v ledveni hrbtenici zasledimo običajno, **banalno mišično bolečino v križu**, ki traja približno en teden ali dva in mine sama od sebe. Približno 10–15 % bolečin v križu pa ne moremo rešiti s konservativnim zdravljenjem. V takšnih primerih se odločamo za nadaljno diagnostiko ter morebitno kirurško zdravljenje.

Med najpogostejše patologije prištevamo **diskus hernijo**, **stenozo ledvene hrbtenice** in **posledice degenerativne bolezni hrbtenice**. Degenerativna bolezen hrbtenice je sicer splošen pojav, ki prizadene hrbtenico človeka po 20. letu starosti oziroma po zaključeni puberteti. Ker vretenčna ploščica ni ožiljena, podlega degeneracijskim spremembam, njene posledice pa so lahko nestabilnost hrbtenice, zdrs vretenca, degenerativna skolioza itd.

Degenerativne skolioze nikar ne zamenjujmo z idiopatsko, ki nastane pred in v puberteti, najpogosteje v starosti 10–12 let. Čeprav natančnega vzroka za njen pojav ne poznamo, pa ne nastane kot posledica degenerativnih sprememb.

Med težavami, ki jih rešujete kirurško, se najpogosteje pojavlja diskus hernija. O kakšni težavi govorimo?
Diskus hernija pomeni izbočenje medvretenčne ploščice, ki je hrustančni blažilec med dvema vretencema in v kateri lahko nastajajo degenerativne spremembe, zaradi česar pride do izbočenja ploščice v kanal, kjer potekajo živci. Ko je živec stisnjen, pride do bolečine, *ishialgije* oz. *išiasa*, ki je najpogostejši simptom diskus hernije. Diskus hernije se pojavlja pri približno 3–4 % ljudi, približno 40 % primerov pa zahteva operativno zdravljenje.

Razlog za nastanek diskus hernije so degenerativne spremembe medvretenčne ploščice, do katerih pride ob kombinaciji prirojene slabosti veznega tkiva (visoke aksialne obremenitve).

V 60 % primerov operacija diskus hernije ni potrebna. Kako v teh primerih obravnavate diskus hernije in kdaj bolniku vendarle predlagate operativni poseg?
80 % ishiagij izzveni v približno šestih tednih. V tem času priporočamo konservativno zdravljenje, torej fizioterapijo, uporabo analgetikov ter izogibanje aktivnostim, ki okrepijo bolečine.

Če je bolečina prisotna dlje kot 6–8 tednov, bolniku predlagamo operativno zdravljenje. Če živec namreč ostane stisnjen več kot 2–3 mesece, lahko nastanejo nepopravljive spremembe. Te se kažejo s simptomi, kot so mravljinčenje in pekoča bolečina tudi po tem, ko pritiska ni več. Ta stalna, nevropatska bolečina je še bolj izrazita kot ishialgija, človek pa se je celo življenje ne znebi.

Je v zadnjem času na področju operativnega zdravljenja diskus hernije prišlo do kakšnih novosti in kako operacija sploh poteka?
Danes operativa teži k manj invazivnim operacijam, kar v praksi pomeni manjše reze in manjšo intraoperativno poškodbo mehkih tkiv. Razvoj operacij diskus hernije gre v smer endoskopskih operacij, pri katerih v telo vstavimo endoskop, s katero prikažemo hernijo in jo odstranimo, za razliko od klasičnega posega, kjer je rez velik 3–4 centimetre.

Prednost endoskopskih operacij je v tem, da manj poškodujemo mišice, hkrati pa skrajšamo zgodnji pooperativni čas; vendar so zaradi majhnih rezov tovrstne operacije zamudnejše, zanašati se je treba na rentgen, optiko itd., posledično operacija traja dlje časa in tako bolnik kot tudi operater sta izpostavljena večjemu sevanju.

Med bolj znanimi težavami s hrbtenico, sploh pri mlajših, je tudi skolioza oz. idiopatska skolioza, kot ste opozorili. Ali lahko bralcem na kratko razložite, za kakšno težavo gre?

Pri idiopatski skoliozi gre za deformacijo hrbtenice, ki se ukrivi vstran, ob čemer pride tudi do rotacije hrbtenice. Ker se pri ljudeh pojavlja v času hitre rasti v puberteti, se glede na rotacijo in deformacijo tudi vretenca oblikujejo nesimetrično, v času rasti pa ima skolioza tudi potencial napredovanja. Vzrok za nastanek idiopatske skolioze, kot že ime pove, ni jasen.

V preteklosti smo skoliozo povezovali z 'mučilnimi' stezniki za hrbtenico, danes vemo, da je precej pogosta in v glavnem ni razloga za skrb. O kako težki bolezni govorimo?

Minimalna idiopatska skolioza je precej pogost pojav, ki ga najdemo pri precejšnjem številu otrok, zato je skrb odveč, če je kot deformacije po končani rasti manjši od 30–40 stopinj. Za ilustracijo, tudi nekateri profesionalni vrhunski športniki imajo takšne skolioze. Zdravstveni pripomočki niso potrebni, svetujemo športne aktivnosti, hkrati pa odsvetujemo obiskovanje zdravnikov, da bi se izognili stigmatizaciji mladostnika. Seveda pa je pristop drugačen, če otrok še raste. V tem primeru so potrebne kontrole pri ortopedu, saj skolioza z rastjo napreduje. Za zdravljenje s steznikom se praviloma ne odločamo več.

Verjetno je delež operativnega zdravljenja pri skoliozah bistveno manjši kot pri diskus hernijah?

Absolutno, pri idiopatski skoliozi je operirana manjšina bolnikov. Za operacijo se odločimo, če je kot deformacije večji od 45 ali 50 stopinj ter seveda, če se pomembna deformacija pojavi pred 10. letom starosti in hitro napreduje. Idiopatska skolioza praviloma ne povzroča bolečin, tako da je pri večjih deformacijah operacija potrebna zaradi potencialnih težav z dihali in s srcem.

Če je kot deformacije pri skoliozi 'zrel' za operacijo, kako ta poteka in ali ste v zadnjem času vpeljali kakšne novosti?

Doktrina operiranja skolioz v zadnjih 10 letih ostaja nespremenjena, novost je morda le ta, da vretenca danes utrdimo z vijaki večjih dimenzij, ki smo se jih v preteklosti izogibali v strahu, da bi poškodovali živce. Operativni pristop je lahko zadnji, sprednji ali pa kombiniran, glede na lokalizacijo in tip skolioze.

Če pri skoliozi govorimo o ukrivljanju hrbtenice vstran, kako imenujemo ukrivljanje hrbtenice naprej?

Normalno je hrbtenica ukrivljena nazaj ledveno in v vratu, govorimo o lordozi in naprej v prsnem delu, govorimo o kifozi. Deformacija hrbtenice naprej se imenuje *hipekifoza* (znaša več kot 50 stopinj) in največkrat nastane kot posledica Scheuermanove bolezni. Ta prizadane nekaj odstotkov populacije in se kaže s klinasto deformacijo vretenc prsnoledvene hrbtenice, do katere pride zaradi nepravilnosti v kostenenju teles vretenc. Za razliko od diskus hernije in idiopatske skolioze je kifoza posledica endogenih oziroma prirojenih dejavnikov, ki vplivajo na to kostenenje, v nekaterih primerih pa je lahko tudi posledica poškodbe.

»Kar 80 % vseh bolečin aksialnega skeleta se pojavlja v ledveni, 10–15 % v vratni, ostanek pa v prsni hrbtenici.«

VRATNI MIŠIČNI KRČ ALI 'HEKSENŠUS'

Epizodna, akutna bolečina v vratni hrbtenici je posledica mišičnega krča, ki nesimetrično prizadene obhrbtenično mišico. Nenadna bolečina, s katero se ljudje navadno zjutraj zbudijo, po nekaj dneh izzveni sama od sebe.

Dr. Vengust ob 'heksenšusu' svetuje mirovanje, v hujših primerih nekajdnevno imobiliziranje vratu, jemanje analgetikov ter postopno dvigovanje aktivnosti.

Z GIBANJEM DO ZDRAVE HRBTENICE

Edini dokazan preventivni ukrep za zdravo hrbtenico so močne mišice, ki dolgoročno ščitijo pred bolečino in težavami. Zato dr. Vengust svetuje čim več gibanja ter vaje za hrbtenico in trebušne mišice ter aerobno aktivnost vsaj 3-krat tedensko.

ABC

A Degenerativna bolezen hrbtenice je sicer splošen pojav, ki prizadene hrbtenico človeka po 20. letu starosti.

B Diskus hernija pomeni izbočenje medvretenčne ploščice.

C Edini dokazan preventivni ukrep za zdravo hrbtenico so močne mišice.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Ko zagrabi krč v mišicah

Vsakega izmed nas je verjetno že kdaj kot strela z jasnega 'zagrabil krč', ta neprijetna in boleča nadloga, ki pomeni nenadno nehoteno skrčenje mišic. Pogosto nastane kot posledica njihove preobremenjenosti in se največkrat pojavi v mišicah spodnjih udov.

Mišični krči niso nič nenavadnega in v večini primerov tudi nič nevarnega, drži pa, da jim pogosto ne vemo vzroka. Kaj natančno mišični krči sploh so, zakaj nastanejo, kako jih ublažimo in nenazadnje, v kakšni povezavi so s fibromialgijo, smo povprašali prof. dr. Janeza Zidarja, dr. med., z Inštituta za klinično nevrofiziologijo Kliničnega centra Ljubljana.

Avtor: **Anja Kuhar**

Kako bi na kratko razložili, kaj je mišični krč?

Mišični krč je pogosta težava, s katero prihajajo ljudje k zdravnikom družinske medicine in nevrologom. Verjetno ni človeka, ki vsaj enkrat v življenju ne bi doživel krča. Zdravnika pa obiščejo le tisti, ki se jim krči ponavljajo.

Za mišične krče je značilno nenadno, neprijetno oz. boleče skrčenje ali stisnjenje mišice, ki traja nekaj minut ali več, pri čemer mišica otrdi. Močni krči lahko vzbudijo dolgotrajno, tudi več dni trajajočo mišično bolečino in oteklino. Navadno zajamejo posamezno mišico ali njen del, lahko pa manjšo skupino mišic. Prizadeta je lahko katerakoli skeletna mišica, večkrat kot druge pa mišice spodnjih udov, še posebej meča in stopalne mišice. Pogosto jih sproži krčenje mišice, krče pa prekinemo z raztegnitvijo mišice. Večina raziskav kaže, da nastanejo zaradi spontane nenormalne aktivnosti v živčnih končičih, ki oživčujejo mišice in ne v mišici sami.

Kdaj in zakaj prihaja do mišičnih krčev?

Vzroki krčev so različni. Nastanejo zaradi bolezni, ki prizadenejo t. i. gibalne živčne celice, ki oživčujejo mišice (npr. amiotrofična lateralna skleroza, otroška paraliza, bolezni živčnih korenin, polinevropatije).

Vzrok so lahko presnovne motnje, npr. v nosečnosti, nedelovanje ledvic, ciroza jeter ali slabo delovanje ščitnice. Sproži jih lahko tudi akutna izguba telesne tekočine (znojenje, hemodializa, driska, bruhanje) in različna zdravila (npr. statini – zdravila za zmanjšanje koncentracije holesterola v krvi, agonisti beta adrenergičnih receptorjev, diuretiki), lahko pa se podedujejo.

Vzroka pa mnogokrat ne poznamo. V slednjem primeru gre običajno za starejše osebe s ponavljajočimi se nočnimi krči v mečih in stopalih.

Kako pa so mišični krči povezani s telesno aktivnostjo?

Krči lahko nastanejo že med aktivnostjo, pogosteje pa v mirovanju po njej. Vzrok tovrstnih krčev ni povsem pojasnjen. Morda so posledica izgube telesne tekočine in mineralov ali pa kopičenja presnovkov, povsem jasno pa to ni.

V neki raziskavi so primerjali maratonce s pogostimi mišičnimi krči s tistimi brez njih. Med skupinama niso našli razlik glede količine telesne tekočine in njene sestave (koncentracije natrijevih in kalijevih ionov). Nekateri menijo, da so osebe z zajetnejšimi meči in s trzljaji v njih bolj nagnjene h krčem.

Ne smemo pa zamenjati mišičnega krča s hudo mišično bolečino, nastalo med telesno aktivnostjo zaradi slabe prekrvavitve. Imenujemo jo **klavdikacijska bolečina** in največkrat zajame meča. Zanjo velja, da je posledica akumulacije presnovkov, tudi mlečne kisline, v mišicah.

So lahko mišični krči povezani tudi s hormoni?

Mišične krče lahko sproži tudi zmanjšano delovanje ščitnice in nadledvične žleze. V prvem primeru ima krče kar 20–50 % bolnikov, ki imajo poleg pravih mišičnih krčev lahko še dve podobni težavi. Prva je upočasnjeno sproščanje skrčenih mišic, kar bolniki zaznajo kot otrdelost, zdravniki pa kot upočasnitev refleksno izvabljenih gibov. Druga težava pa je tako imenovani mioedem (mišična oteklina). Gre za skrčenje manjšega dela mišice, sproženega mehansko, npr. z otrkavanjem mišice.

Pogoste mišične krče ima tudi približno 30 % nosečnic v zadnji tretjini nosečnosti. Zdi se, da niso krivi hormoni, pač pa druge presnovne spremembe, saj krči po porodu minejo.

Kako jih preprečimo, tako kratkoročno kot tudi dolgoročno?

Krče lahko ozdravimo z odstranitvijo presnovne motnje ali strukturne okvare. Vzrok pa pogosto ni znan ali pa ga ni mogoče odpraviti in v teh primerih so uspešni drugi načini zdravljenja. Delimo jih na nefarmakološke in farmakološke.

Mnogi bolniki sami ugotovijo, da krč prekine raztegnitev prizadete mišice. To lahko naredimo s hotenim skrčenjem nasprotne mišice ali pa s pasivnim raztegovanjem.

Ker je bilo eksperimentalno ugotovljeno, da **krč nikdar ne zagrabi raztegnjene mišice**, so z raztegovanjem mišic pričeli mišične krče tudi preprečevati. Metoda je preprosta in učinkovita in jo bolnikom svetujemo najprej. Vaje z raztegovanjem priporočimo pred spanjem ali telesno aktivnostjo. Dolgotrajneje lahko mišice raztegnemo s pomočjo opornic, npr. za gleženj pri bolnikih z nočnimi krči v mečih.

Mišične krče v nosečnosti zmanjša zmerna telesna aktivnost. Proti krčem pomagajo tudi napitki za športnike, ki vsebujejo več soli. Lahko pa preprosto pojemo kaj takega, kar vsebuje več soli in pijemo navadno vodo.

Jih lahko preprečimo tudi z zdravili?
Med zdravili je treba najprej omeniti kinin. Je najbrž najučinkovitejše zdravilo in deluje tako, da zmanjša vzdražnost mišičnih in živčnih membran. Ker ima nekaj stranskih učinkov, ga lahko predpiše le zdravnik.

Druga zdravila, ki zmanjšajo vzdražnost živčnih končičev, so tista, ki jih uporabljamo tudi za zdravljenje epilepsije (npr. karbamazepin, fenitoin, gabapentin). Kinina in protiepileptičnih zdravil ne smemo dajati nosečnicam, zato so pri njih preizkusili zdravljenje z dodajanjem magnezija in kalcija. Učinkovitejše je bilo zdravljenje z magnezijem, ne pa vedno. Zdravljenje z injekcijami botulina je drago in nepraktično, je pa učinkovito. Za zdravljenje mišičnih krčev uporabljamo tudi vitamin E. Kliničnih poskusov takega zdravljenja je malo, kažejo pa, da je učinkovitost največja pri bolnikih z jetrnimi in ledvičnimi boleznimi.

Čeprav so mišični krči lahko zelo boleči, protibolečinskih zdravil pri njihovem zdravljenju ne uporabljamo. S tem, ko mišične krče preprečimo ali prekinemo, preprečimo oz. prekinemo tudi bolečino.

Kakšno je vaše mnenje o fibromialgiji?
Fibromialgija je v javnosti dobro znana in pogosto diagnosticirana motnja, ni pa povezana s krči. Njena narava je sporna, ker ni objektivnih dokazov za njeno organsko pogojenost. Največja težava bolnikov je mišična bolečina, imajo pa tudi glavobole in krče v trebuhu ter so utrujeni. V tem je bolezen podobna funkcijskim (psihogenim) motnjam.

Diagnozo se potrdi z ugotovitvijo določenega števila bolečih točk v izbranih delih telesa. Študija, na kateri temelji ta test, pa ima napako. Raziskovalci so vnaprej predpostavili, da so boleče točke potrebne za diagnozo. Bolnike, ki so jim avtorji prispevka ugotovili boleče točke, so neodvisno pregledali še drugi in najdbo prvih potrdili. To so šteli za dokaz pravilnosti svoje diagnoze. Ugotavljanje bolečih točk zahteva tudi sodelovanje preiskovanca, zato ni objektivno merilo. Izvidi kliničnega nevrološkega pregleda in vseh laboratorijskih testov pa so pri tako diagnosticiranih bolnikih normalni (elektromiografija, serumska kreatinska kinaza, histološki pregled mišice). Ne glede na to, ali gre za organsko ali funkcijsko motnjo, so težave bolnikov lahko hude in jih je treba zdraviti.

Zdrav manager – uspešno vodenje

Knjigo je pripravilo 30 uglednih zdravnikov, urednika Cvetka Dragoš Jančar in mag. Boris Jančar.

Strokovnjaki razumljivo predstavljajo **preventivni zdravstveni pregled in preiskave po posameznih področjih:** pregled srčno-žilnega sistema, testiranje pljučne funkcije, preventivni pregled prebavnega sistema, laboratorijske preiskave krvi in urina, pregled vratu, preventivni pregled oči, pregled gibalnega sistema, prepoznavanje nevarnih sprememb kože. Avtorji pojasnjujejo, kdaj so preiskave strokovno utemeljene, in razlagajo njihove rezultate.

redna cena: ~~88,01 EUR~~
posebna akcijska cena: 40,00 EUR
Število strani: 356
Leto izdaje: 2011

GV Založba

GV Založba, d. o. o., telefon: 01 30 91 820
e-pošta: prodaja@gvzalozba.si
www.gvzalozba.si

Zakisani?

Nepravilna prehrana preveč predelanih živil lahko povzroči stalen pribitek kislin v telesu (porušeno kislinsko–bazno ravnotežje). Presežek kislin lahko vodi do pomanjkanja nekaterih mineralov, kronične utrujenosti, motenj spanja, glavobolov in drugih nevšečnosti. Donat Mg vsebuje višjo vsebnost hidrogenkarbonatov, ki lahko prispevajo k uravnavanju porušenega kislinsko/baznega ravnotežja in poskrbijo za ustrezen bazični pribitek.
Ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdrav načina življenja.

www.donatmg.net

Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Težave s sklepi

Naši sklepi skrbijo, da se lahko nemoteno premikamo. Dokler ne začnejo nase opozarjati z bolečino, se jih pravzaprav niti ne zavedamo. Da vas potolažimo, ni vsaka bolečina tudi znak bolezni, če pa so težave dolgotrajne in zelo moteče, je pametno obiskati zdravnika, ki predpiše ustrezno zdravljenje.

Izr. prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo v Ljubljani, nam je orisal najpogostejše težave, ki jih ljudem povzročajo neubogljivi sklepi.

Avtor: **Anja Kuhar**

OSTEOARTROZA

Osteoartroza (oz. 'osteoartritis', izraz, ki je v uporabi predvsem v anglosaksonski literaturi) je najpogostejša praviloma nevnetna bolezen sklepov, ter najpogostejša težava s sklepi, ki ženske prizadane dvakrat pogosteje kot moške. Do 25. leta starosti se praviloma ne pojavlja, njena pogostnost pa linearno narašča z leti.

Kakšne vrste bolezen je osteoartroza?
Osteoartrozi se je včasih reklo obraba hrustanca, danes pa vemo, da gre za cel spekter sprememb na sklepu. Stanjša se hrustanec, spremeni se kost pod njim, spremeni in zadebeli se tudi sklepna ovojnica, pogosto se pojavljajo sklepni izrastki itd.

Bolezen najpogosteje prizadene kolke in kolena, končne sklepe na prstih rok in bazalni sklep palca na roki in nogi. Bolečina je praviloma bolj vezana na gibanje, v mirovanju pa načeloma bolečin ni, razen v primeru, ko nastopi vnetna faza bolezni.

Kakšen je prvi korak revmatologa, ko pri bolniku diagnosticira osteoartrozo?
Vedno je treba bolniku najprej razložiti, za kakšno bolezen gre. Bolnike pogosto skrbi, da bodo od trenutka diagnoze naprej gibalno zavrti, da bo bolezen hitro napredovala itd. Treba jim je razložiti, da gre za izjemno počasi napredujočo bolezen, pri kateri v vmesnih obdobjih mirovanja ni poslabšanj.

Kakšni so koraki zdravljenja osteoartroze?
Zdravljenje vedno začnemo z nefarmakološkimi metodami, ki so ključnega pomena.

Izjemno pomembna metoda zdravljenja je krepitev mišic. V primeru sprememb na hrbtenici, kolenih, kolkih itd. je treba okrepiti stegenske in obhrbtenične mišice iz preprostega razloga – mišice prevzamejo 70 % obremenitev v kolenskem sklepu. Če so mišice oslabljene, je obremenitev na hrustanec in na kost pod njim izrazito večja in obratno, če so mišice močno okrepljene, se preobremenitev hrustanca in drugih struktur izrazito zmanjša, manj je bolečin in napredovanje bolezni se upočasni.

V primeru težav s koleni in kolki zaradi osteoartroze je od športnih aktivnosti neprimeren tek ali dolga hoja, spodbujamo pa kolesarjenje, saj teža telesa počiva na sedežu, medtem ko se mišice kljub temu okrepijo.

Manj znano je, da je za artrozo kolen najprimernejše hrbtno plavanje s plavutmi. Plavanje s plavutmi namreč dodatno okrepi stegenske mišice.

Pomembna je tudi uporaba ledu in toplote, bolnikom z osteoartrozo praviloma bolj pomaga toplota. Sami naj si zjutraj naredijo toplo kopel, v kateri razgibajo sklepe. V okviru nefarmakoloških metod svetujemo tudi primerno obutev ter uporabo pomagal za razbremenitev telesa, kot so palica, hojca itd.

Poleg krepitve mišic in uporabe pripomočkov so primerna tudi farmakološka sredstva.
Ta hip ne poznamo zdravila, ki bi upočasnil potek bolezni. V začetku pridejo v poštev enostavni analgetiki, npr. paracetamol, ter lokalno mazanje sklepov s protibolečinskimi mazili, ki pospešujejo prekrvavitev in zmanjšujejo bolečino. Če to ne pomaga, so na vrsti nesteroidni antirevmatiki, sodobni 'aspirini', ki pa s seboj prinašajo neželene učinke, zato je treba pretehtati, komu, v kakšnem odmerku in kako pogosto jih dajemo. Stremimo k odmerjanju čim nižjih odmerkov

»V primeru visokih koncentracij sečne kisline se v sklepnem prostoru iz nje naredijo kristali, ki jih naš organizem zazna kot tujek.«

čim krajši čas. Če odpovejo nesteroidni antirevmatiki, pridejo v poštev močnejši opioidni analgetiki, na koncu pa še kirurško zdravljenje, torej 'zamenjava' kolena ali kolka.

REVMATOIDNI ARTRITIS

Če je osteoartroza najpogostejša nevnetna, pa je revmatoidni artritis najpogostejša vnetna revmatična bolezen sklepov. Praviloma gre za bolezen, ki jo je treba zelo intenzivno in stalno zdraviti. Zanjo zboleva veliko mladih, ženske pa zbolevajo trikrat pogosteje kot moški.

Kakšne težave povzroča revmatoidni artritis?

Težave so za razliko od osteoartroze vezane na mirovanje in so intenzivnejše ponoči. Bolniki se ponoči zbujajo, vstajajo, morajo se razgibati, zjutraj pa se zbudijo povsem okoreli.

Pri revmatoidnem artritisu govorimo o zelo intenzivnem vnetju sklepne ovojnice …

Ovojnica je povsem prežeta z vnetnicami, sklep je zato zadebeljen in v njem je pogosto obilo sklepne tekočine. Del ovojnice pa se spremeni v panus, ki se vrašča v hrustanec, ga razžre in naprej prodira v kost. Zato je ključnega pomena, da začnemo bolezen čim prej zdraviti.

Slišati je grozno. Kaj povzroča vnetje? Se mu lahko na kakšen način izognemo?

Ne vemo natančno, kaj bolezen povzroča, zanesljivo pa gre za več vzrokov. Najpomembnejša je genetska nagnjenost, nato vpliv spolnih hormonov, najbrž tudi različne okužbe in pa kajenje.

> Kadilci so bolj nagnjeni k zbolevanju, zanimivo pa so študije potrdile, da merica alkohola dnevno verjetnost za bolezen zmanjša.

Omenili ste, da je pomembno čim prej začeti z zdravljenjem. Kakšno zdravljenje predpišete v primeru revmatoidnega artritisa?

Zdravljenje začenjamo ravno obratno kot pri osteoartrozi, in sicer z zdravili, katerih glavni cilj je umiriti in 'ugasniti' vnetje. Takrat bolečine prenehajo, razrasla sklepna ovojnica ne uničuje več hrustanca in kosti pod njem, bolnik pa lahko normalno deluje. Tega brez zdravil ne moremo doseči. Zdravljenje začnemo s kombinacijo glukokortikoidov (zdravilo z izrazito protivnetnim delovanjem) in metotrekssatom (zaviralci imunskega sistema), če se vnetje ne umiri pa z biološkimi zdravili.

PROTIN ali PUTIKA

Protin, putika ali bolezen kraljev so imena za vnetje sklepov, ki ga povzročajo kristali. Bolezen je za razliko od prej omenjenih pogostejša pri moških. Bolečina oz. napad se začne nenadoma, nezdravljene težave pa ob prvem napadu običajno izzvenijo v 7–10 dni.

S kakšnimi simptomi nase opozarja ta bolezen?

Začetek bolezni je zelo dramatičen. Bolnika sredi noči zbudi neznosna bolečina, praviloma v bazalnem sklepu palca na nogi, ki se obarva rdečkasto, celo modrikasto, in je tako izrazito boleč, da je tudi dotik rjuhe pretežek. Bolnika lahko tudi mrazi in ima rahlo povišano telesno temperaturo.

Prizadene pa le palec na nogi?

V 80 % primerov, v 20 % pa gleženj ali koleno. Če bolezen ni zdravljena, čez čas lahko prizadane katerikoli sklep.

Kaj povzroča protin?

V primeru visokih koncentracij sečne kisline se v sklepnem prostoru iz nje naredijo kristali, ki jih naš organizem zazna kot tujek. Vnetnice te kristale 'požrejo' in se razpočijo, encimi znotraj vnetnic pa povzročijo v sklepu hudo vnetje.

Omenili ste, da vnetje izzveni samo od sebe. Kako stroka dolgoročno preprečuje ponavljanje teh vnetij?

Bolnika z napadom protina zdravimo s protivnetnimi zdravili (z nesteroidnimi antirevmatiki). Ko napad izzveni, pa bolniku predpišemo alopurinol. To zdravilo znižujejo raven sečne kisline, zaradi česar se napadi protina ob rednem jemanju skoraj ne pojavljajo več. Težave se pojavljajo le, ker so bolniki v času brez težav manj dovzetni za redno jemanje teh zdravil.

Poleg rednega jemanja zdravil bolnikom svetujemo izogibanje alkoholu oziroma akutnemu alkoholnemu opoju, ki telo izsuši, ter uživanju sladkanih gaziranih pijač in drobovine. Ker izkušnje kažejo, da se stroge diete drži le malo bolnikov, svetujemo izogibanje le tistim živilom, ki imajo res visoke vrednosti purinov.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Zoprna nadloga

Spet ta prehlad

Najpogostejša virusna okužba je prehlad. Povzroča ga več kot 200 različnih virusov, najpogostejši so iz družine rinovirusov in koronavirusov. Kadar je povzročitelj prehlada adenovirus, ima okužba že »težji potek prehlada«. Jeseni in pozimi so okužbe najpogostejše, čeprav se pojavljajo tudi v toplejših letnih časih.

Avtor: **Saša Vrbančič**

V povprečju imamo desetkrat več možnosti, da zbolimo za prehladom kot za gripo, ki je veliko resnejše obolenje kot prehlad. Prehlad zahteva večjo odsotnost z dela in od pouka kot vse preostale bolezni skupaj. Gripa je bolj sezonska in se pojavlja od konca oktobra do sredine aprila.

Traja in traja

»Sedem dni ali en teden,« so rekle naše babice. Običajno mine v 4–10 dneh, če nas napade kašelj in je ta suh ali vlažen, pa lahko traja dlje. Odrasli zbolijo v povprečju dvakrat do štirikrat na leto, otroci pa šestkrat do osemkrat. Ponavadi ne ostajamo doma, ampak smo v šoli ali na delovnem mestu. S tem širimo viruse in tvegamo zaplete, zato previdnost ne bo odveč. Bodite pozorni na svoj potek prehlada, zapleti kot so vnetje srednjega ušesa (največkrat pri otrocih) in obnosnih votlin (sinusitisa) ter okužbe spodnjih dihal, med katerimi je najbolj pogosta in nevarna pljučnica, so lahko precej neprijetni in dolgotrajni.

Zdravite sami?

Kolikor ljudi, toliko receptov za samozdravljenje. Z dodajanjem vitaminov C in E boste simptome olajšali in imeli boste občutek, da ste prehlad skrajšali. Dovolj tekočine omili potek in omogoči hitrejšo ozdravitev.

Prehlad in majhni otroci

Pri otrocih je prehlad najpogostejše virusno obolenje, ki ga prebolijo celo do osemkrat letno. Viruse, ki povzročajo prehlad, najpogosteje prenesejo z rokami na nosno sluznico ali na očesno veznico in tako povzročijo okužbo. Poleg bolečine ali skelenja v žrelu, se ponavadi pojavi tudi zamašen nos, tekoč izcedek iz nosu, ki čez nekaj časa postane gost in gnojen. Za prehlad je značilen tudi kašelj, ki je v začetku produktiven, nato pa vedno bolj suh in dražeč. Seveda je vrsta virusa tista, ki določa simptome prehlada. Tako kot pri odraslih se tudi pri otrocih lahko pojavijo povišana telesna temperatura, solzenje, kihanje, nelagodno počutje, bolečine v mišicah in glavobol. Vsi ti dejavniki so enako neprijetni za otroke.

Katera zdravila pomagajo?

Večina virusnih obolenj ne potrebuje zdravil oziroma antibiotikov. Največ, kar lahko storimo je, da lajšamo simptome okužbe in krepimo otrokov imunski sistem. S tem omilimo tiste težave, ki otroka utrujajo, delajo slabotnega in prispevajo k njegovemu slabemu počutju. Če zdravnik ugotovi, da je bolezen bakterijskega izvora (npr. gnojna angina), potem bo predpisal antibiotik.

Olajšajte otroku prehladne simptome

Otrok naj počiva. Hrana naj bo lahko prebavljiva, ne silite ga z njo. Dajte mu veliko piti, predvsem tople tekočine. Če lahko grgra, mu dajte slano vodo ali topel čaj, ki ublažita bolečine v žrelu. Če kašlja, se pozanimajte pri zdravniku ali farmacevtu, kaj lahko uživa za blažitev kašlja. Vrsta kašlja – produktiven ali suh, dražeč – določa uporabo zdravila oziroma sirupa. Zamašen nos in težave z dihanjem ublažite z vdihavanjem vodne pare. Če ima otrok temperaturo, je ne zbijajte takoj, ko naraste. Z njo se namreč telo brani pred virusi in bakterijami. Čas za zbijanje nastopi, ko temperatura doseže 38 °C in lahko začne ogrožati otroka. Uporabite hladilne obkladke, ovitke (stopala, goleni, čelo, celo telo), paracetamol.

Če nič od naštetega ne pomaga in ste v skrbeh, obiščite zdravnika.

Kako utrditi otroke?

Nikar jih ne pomehkužite. Naj se igrajo s sovrstniki, postali bodo odpornejši. Naj se igrajo zunaj ob vsakem vremenu, seveda primerno

oblečeni in obuti. Omejite jim televizor, računalnik in podobne elektronske igračke. Usmerite jih v šport.

Za seniorje

Če ste v zrelih letih in vas je obiskal prehlad z vsemi svojimi nadležnimi simptomi, veljajo za vas enaka priporočila kot za otroke. Izogibajte se množici ljudi, jejte lahko hrano, bogato z minerali in vitamini, torej sadje in zelenjavo. Predvsem pa se ne naprezajte, počivajte in pazite nase.

Kdaj k zdravniku?

Obisk pri zdravniku je potreben:

- kadar trajajo prehladni simptomi dlje kot sedem dni;
- pri povišani telesni temperaturi, ki traja več kot tri dni;
- kadar težko dihamo in požiramo;
- pri hujših bolečinah v žrelu, ki trajajo več kot tri dni, ali kašelj, ki vztraja več kot 7 dni;
- pri glavobolu in bolečinah v predelu obnosnih votlin;
- pri občutku trdega vratu in hudega glavobola;
- kadar boli uho;
- če ste nosečnica ali oseba, starejša od 65 let.

»Stres in duševne obremenitve slabijo imunski sistem, zato smo dvakrat bolj dovzetni za prehlad.«

Stres in duševne obremenitve slabijo imunski sistem, zato smo dvakrat bolj dovzetni za prehlad.

Antibiotiki ne ubijejo virusov, ampak zdravijo bakterijske okužbe, zato jih zdravniki ne predpišejo kar tako, ampak pozorno preverijo vaše stanje.

Preventiva deluje

Marta Hvalec: »S prehladi nimam težav, redko se me lotijo. Mislim, da je preventiva, ki mi pomaga pri tem, da ne zbolevam, predvsem redno gibanje na svežem zraku, ob vsakem vremenu. Po aktivnosti pa vroč tuš, savna in dovolj tekočine.«

Igor Kastelic: »Kar se tiče prehlada, je tako, da menim, da moraš kar celo leto skrbeti za svoje zdravje in ne samo v hladnem obdobju, ko je lahko prepozno in takrat traja, da se pozdraviš. Pravijo zdrav duh v zdravem telesu. Sam sem športno aktiven. Rad tečem, kolesarim in to šteje. Prepričan sem, da imam zaradi tega manj zdravstvenih težav. Tudi prehrani posvetim precej pozornosti. Veliko jem zelenjave in sadja, le sem ter tja meso, vendar le belo, npr. piščanca ali ribe. Tudi pijem veliko, navadil sem se na vodo z ingverjem in menim, da to krepi imunski sistem.«

Dejstva:

- Približno 10 % ljudi nikoli ne zboli zaradi prehlada.
- Redno si umivajte roke s toplo vodo in z milom.
- Z rokami se ne dotikajte nosu in oči.
- Uporabljajte papirnate robčke in jih po uporabi takoj zavrzite.
- Nos je odličen filter za viruse, zato dihajte skozenj.
- Če v vaši bližini kihajo ali kašljajo, se oddaljite od njih.
- Živite zdravo, krepite obrambne sposobnosti organizma.
- Jejte živo hrano.
- Pojdite na zrak, v naravo, dež, veter, sneg naj ne bodo ovira.
- Vitamini, minerali in beljakovine so gradbeni elementi imunskega sistema. Uživajte hrano, bogato s C- in E-vitaminom. Če vam je savna všeč, potem se savnajte enkrat tedensko, če je mogoče.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Prehrana dojenčka od mleka do kašic

Živimo v času, ko imamo na razpolago hranila najrazličnejše kakovosti tako iz bližnjih kot tudi daljnih dežel, mlade mamice lahko posežejo po vseh vrstah prilagojenih izdelkov za svoje malčke, vedno več pa je tudi posebnih oblik prehranjevanja. Kako krmariti med vsemi navodili, priporočili in nasveti, ki so jih mladi starši deležni skoraj na vsakem koraku, bo poskušal vsaj deloma odgovoriti naslednji članek.

Avtor: **Maja Vičič, dr. med., specializantka pediatrije**

Materino mleko

Dojenje naj bi bilo enkratna izkušnja, ki ustvari močno čustveno in telesno vez med materjo in otrokom. Marsikatera ženska, ki je verjela v uspešnost dojenja in je vanj vložila ves svoj trud in energijo, je bila pogosto zelo razočarana, ko dojenje zaradi različnih težav ni steklo tako, kot bi moralo. Otroci so različni in različne so tudi njihove zahteve po dojenju in le redko katerega dojenčka lahko primerjamo z navodili iz priročnikov.

Ženska bi se med dojenjem morala popolnoma prepustiti svojim občutkom ljubezni do otroka in si nehala zastavljati vprašanja o količini in zadostnosti mleka, ki ga ima. Z izjemo hudo obolelih žensk ima skoraj vsaka mama dovolj mleka za svojega otroka. Edino pravilo, ki bi se ga morala držati, je, da spije zadostne količine tekočine, kar pomeni nekaj več kot običajno, ter da se zdravo in uravnoteženo prehranjuje, saj so pri doječi materi potrebe po energiji nekoliko večje kot v času nosečnosti.

Dovolj počitka

Poleg tega bi morala mlada mati veliko časa nameniti počitku, radi rečemo, da takrat ko spi dojenček, spi tudi mati. Več kot mati doji in večkrat kot pride do sesalnega refleksa, več mleka se ustvari. Dojenček sesa najmočneje prvih pet minut podoja, dojenje naj bi tako trajalo približno 10–20 minut. Sliši se zelo enostavno, kljub vsemu pa veliko mladih mater zelo hitro popusti pritiskom okolice in prične z dodajanjem prilagojenih mlečnih formul, in sicer zato, ker njihov otrok premalo pridobiva na teži ali zaradi nenehnih vprašanj o kakovosti njihovega mleka. S tem se krog nedojenja počasi nadaljuje.

Tehnike dojenja so enostavne, vendar veliko težav izhaja ravno iz nepravilnega pristavljanja k prsim. Nekateri otroci ne znajo pravilno sesati, kar dojenje še otežuje. Na tem mestu se ne bomo podrobno spuščali

»Vedno imejte v mislih, da dojenček morda ne more vsak dan zaužiti iste količine hrane, zato se ne trudite, če bo spil nekaj mililitrov manj kot običajno. Pomembno je, da dojenček dobro raste in je tudi na splošno videti zdrav.«

v dojenje in njegove prednosti, kljub vsemu pa bi vas seznanili z dejstvom, da pri nas obstaja Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, v katerem so združeni vsi, ki so neposredno in posredno povezani z dejavnostjo svetovanja na področju laktacije in dojenja. Na spletu so navedeni vsi kontaktni podatki svetovalcev iz različnih regij, ki so na tem področju zelo dobro izobraženi in imajo ustrezne certifikate za svetovanje. Kot zanimivost, velikokrat se pojavlja vprašanje, ali mora izključno dojen dojenček uživati dodatne tekočine. Dojenčki, ki so izključno dojeni, ne potrebujejo dodatnega pitja vode, razen če imajo povišano telesno temperaturo ali drisko. Tudi dojenčki, ki so hranjeni po steklenički prav tako ne potrebujejo vode.

Koristi so številne

V prvih šestih mesecih življenja je priporočeno izključno ali polno dojenje. Materino mleko je optimalna prva prehrana novorojenčkov, saj vsebuje več kot dvesto sestavin, ki so se skozi tisočletja popolnoma prilagodile potrebam otrok. Njegova prednost pred različnimi adaptiranimi nadomestki je edinstvena imunološka in prehrambna vrednost, sestava pa se za razliko od umetno pripravljenega mleka značilno spreminja ves čas od kolostruma (mleziva) naprej. Glede materinega mleka obstaja veliko število hipotez in raziskav, katerih rezultati so bolj ali manj povedni. Imunomodulatorne, protimikrobne in protivnetne lastnosti materinega mleka dokazano znižujejo umrljivost dojenčkov, ščitijo pred okužbami črevesja, dihal, srednjega ušesa, sečil,... Ščitijo tudi pred razvojem atopij, avtoimunskih bolezni, celiakije, kroničnih vnetnih črevesnih in drugih bolezni, sladkorne bolezni tipa 1 in 2, nekaterimi limfomi, pred razvojem visokega krvnega tlaka, debelosti, astme v otroštvu, multiplo sklerozo, sindromom nenadne smrti dojenčka, dodatno pa izboljšujejo še učinek cepljenj. Če boste dojenčka dojili, ko bo želel, in mu dali čas, ki ga potrebuje, bo vaš dojenček vselej imel mleko, ki ga potrebuje.

Ko dojenje ni mogoče

Zgodi se, da kljub želji dojenje vendarle ni mogoče. Čeprav ste se odločili, da svojega dojenčka ne boste dojili, ga pristavite k prsim vsaj prve dni po porodu, ko se izloča mlezivo, ki je izredno bogato z beljakovinami in s protitelesi. Na trgu imamo številne prilagojene mlečne formule (po starejšem poimenovanju prilagojeno mleko), poznamo začetne in nadaljevanje.

Katero znamko izbrati, je bolj ali manj odločitev vsakega posameznika, saj so si vse formule po sestavi precej podobne. Obstajajo formule, ki so posebej prilagojene dojenčkom, podvrženim kolikam, tistim, ki imajo gastroezofagealni refluks, alergijo na kravje mleko ... O tem, katero mleko izbrati, se posvetujte z izbranim pediatrom. Z začetno formulo hranimo dojenčka do dopolnjenega 6. meseca starosti, nato nekje do 18. meseca uporabljamo nadaljevalno. Mleko mora biti vedno sveže in po navodilih pripravljeno, saj je postano pripravljeno mleko idealno gojišče številnih bakterij.

Kadar dojenčka samo dohranjujete s prilagojeno mlečno formulo, mu vedno najprej ponudite obe dojki, šele nato mu ponudite stekleničko. Vedno imejte v mislih, da dojenček morda ne more vsak dan zaužiti iste količine hrane, zato se ne trudite, če bo spil nekaj mililitrov manj kot običajno. Pomembno je, da dojenček dobro raste in je tudi na splošno videti zdrav. To seveda najlažje oceni vaš pediater med rednimi sistematskimi pregledi s pomočjo kliničnega pregleda in posebnih tabel, kjer preveri rast in težo vašega otroka.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Konec crkljanja, konec ljubezni?

Starševstvo je v prvih letih otrokovega življenja gotovo naporno, a po besedah staršev tudi najčudovitejše obdobje. Skupni trenutki nežnosti, izkazovanja naklonjenosti in crkljanja nam prinašajo veselje in teh vtisov nikoli ne izbrišemo iz srca. Ko pa nekega dne otrok zbesni, ko ga v družbi želimo objeti, kot smo ga že neštetokrat in celo doma zavrača že ustaljene rituale crkljanja, potem upravičeno pomislimo, kaj je narobe. Zdi se, kot da se je romantična zgodba končala. Kar naenkrat je pred nami otrok, ki je še vedno naš 'mali cukrček', pa ne mara več naše bližine.

Avtor: **dr. Nataša Rijavec Klobučar**

Spoštujte otrokovo potrebo

Vsako obdobje človekovega življenja prinaša s seboj paleto različnih potreb na različnih področjih. In vsako obdobje, pa čeprav bi se mu najraje izognili, mora priti in s svojimi značilnostmi koristi otrokovemu razvoju. Morda je težko sprejeti, ko otrok zavrne vaše poljube, ki so iskreni in topli, a morali se boste sprijazniti, da malček odrašča. Ni več drobceno nebogljeno bitjece, kot si kdaj pa kdaj še vedno zaželimo, da bi otročička stisnili k sebi in se z njim pocrkljali! Ampak taki trenutki bodo vedno obstajali, tudi ko so otroci že odrasli, se radi pustijo pocrkljati, a na drugačen način. Pomislite na svoje starše, ki vas morda pocrkljajo z nedeljskim kosilom, s prijazno besedo ali pa k sebi vzamejo vaše otroke, da si lahko privoščite dve uri samo zase. Priložnosti, da pokažemo drugemu svojo ljubezen, je vedno veliko, le da se potrebe in načini spreminjajo.

V prvih letih življenja ima otrok večjo potrebo po nežnosti, telesnem dotiku, božanju, objemanju kot pa v kasnejšem obdobju. S crkljanjem dobiva občutek varnosti, zaupanja, skrbi in sporočilo, da ga imamo radi. Z razvojem pa se otrokova potreba po načinu izkazovanja naklonjenosti spreminja. Ko se odraščajoči otrok »odmika« od starševskih poljubov, objemov, ne pomeni, da otrok zavrača starševsko pozornost, ampak da jo želi na drugačen način. Poiskati moramo nove vzorce in načine. Predvsem pa raziščite, zakaj vas otrokovo odbijanje nežnosti moti.

Noče se crkljati!

Dejstvo, da je vsak otrok drugačen, lahko sprejmemo, težko pa sprejmemo otroka, ki že od prvih dni svojega življenja kaže, da mu ni do nežnosti, ljubkovanja, pestovanja in objemanja. Po eni strani se najdejo dobronamerni (a včasih zelo vsiljivi in obtožujoči nasveti, ki pravijo, da ne delamo prav) vzgojni nasveti starih tet, babic, znank in sosed, ki pravijo, naj vendarle otroka ne nosimo toliko po rokah, da ga bomo razvadili ipd. (mimogrede, tovrstna bližina otroka nikoli ne razvadi – le nam je včasih naporno). Ko se srečamo z otrokom, ki zavrača naše poskuse telesne bližine, se včasih vprašamo, kaj je z otrokom narobe. Po drugi strani je za zdrav otrokov razvoj potrebno »nekaj« telesnega stika, poljubov, božanja ipd. Količina pa je odvisna od otroka.

»Crkljanje pravzaprav pomeni izraz nežnosti, naklonjenosti in čeprav ga največkrat povezujemo s telesnim dotikom, ...«

ABC

A V prvih letih življenja ima otrok večjo potrebo po nežnosti, telesnem dotiku, božanju, objemanju kot pa v kasnejšem obdobju.

B Priložnosti, da pokažemo drugemu svojo ljubezen, je vedno veliko, le da se potrebe in načini spreminjajo.

C Še vedno pa potrebuje veliko ljubezni, sprejemanja, ponosa in samozavesti, ki mu jo lahko daste le vi.

Seveda so primeri, ko govorimo o avtizmu (zaprtosti vase) in če sumite na težave, se je treba obrniti na strokovnjaka. Sami najbolje poznate svojega malčka in poznate tudi vaše vzorce komuniciranja v družini. Morda ste zrasli v okolju, kjer je bilo izkazovanje naklonjenosti z objemi in s poljubi prepovedano? Je tudi vam nerodno se stisniti v objem k drugemu? Ali pa ste vi tisti, ki si želite, da bi otroka lahko večkrat in pogosteje pocrkljali, pa mu ni do tega? Kako pa se vi počutite, ko otrok noče vaše telesne pozornosti? Ste počutite užaljene, zavrnjene, osramočene? Ali doživljate otrokovo spremembo in odklanjanje nežnosti v družbi kot korak k samostojnosti, kot napredek v otrokovem razvoju ali kot opozorilo na težavo?

Razumite otrokova čustva

Včasih težko sprejmemo otrokova čustva, še posebej, če smo sami odprti in brez težav izrazimo tisto, kar čutimo. Če se otrok noče crkljati, še ne pomeni, da ničesar ne čuti in da je morda otopel, zaprt vase ali nerazvit na čustvenem področju. Njegova čustva so prav tako močna in prisotna, le da jih ne zna izraziti na način, kot ga želite vi. Pomagate mu lahko tako, da sprejmete otrokovo drugačnost kot njegovo posebnost, kot njegovo kvaliteto. Dajte mu vedeti, da ga razumete, morda se mu lahko skozi igro približate v njegov svet. Nikar ne obtožujte in ne zahtevajte odzivanja, če otrok ni na to pripravljen. Pustite mu čas, predvsem pa skupaj poiščite nov način crkljanja.

Poiščite svoje načine crkljanja

Če pogledamo v Slovar slovenskega knjižnega jezika, bomo pod besedo crkljati našli dve razlagi: prva pravi, da je crkljanje pretirano negovanje in razvajanje, druga pa razume crkljanje kot božanje in ljubkovanje.

Crkljanje pa pravzaprav pomeni izraz nežnosti, naklonjenosti in čeprav ga največkrat povezujemo s telesnim dotikom, z objemom, božanjem, s poljubljanjem, ni nič narobe, če z otrokom poiščete svoj način iskanja bližine. Bližina pomeni »rad te imam; tukaj sem, ko me potrebuješ; zaupam vate; spoštujem te, takšnega kot si«. Zakaj torej se ne bi »božali« z besedami in »ljubkovali« z dejanji?

Crkljanje ni razvajanje

Čeprav opredelitev crkljanja vsebuje tudi razlago, da je crkljanje razvajanje, je treba postaviti mejo, da crkljanje ne postane razvajanje. Ljubkovanje otroka ne more škoditi, če je postavljena meja, med tem, kar želimo sami, in mejo, ki jo želi naš otrok. V prvih mesecih otrokovega življenja božanja in ljubkovanja ne more biti preveč, če upoštevamo otrokovo potrebo. Če pretirano negovanje oz. crkljanje razumemo kot vzgojo brez meja, potem se škodljivim posledicam ne moremo izogniti.

Crkljanje in pravila

Pravila in meje pa morajo obstajati tudi pri crkljanju. Starosti primerno je treba otroku razložiti in pojasniti, komu božanje in ljubkovanje dovoliti (npr. družinski člani) in kateri načini so sprejemljivi (npr. ko srečamo strica in teto, jih objamemo; znancem pa damo le roko). Ti vzorci so usklajeni z našimi lastnimi. Če prakticiramo poljubljanje starih staršev, ko jih obiščemo, potem bomo tudi otrokom to »privzgojili«. Če pa ob obisku zgolj sežemo drugemu v roko, silimo otroka v objemanje in poljubljanje.

Z otrokom pa se pogovarjamo tudi, kakšno ljubkovanje je dovoljeno in katere dele telesa se ne smejo dotikati tuji ljudje (pa tudi domači). Pri tem ne pozabimo na zdravnika, ki sicer otroka ne pocrklja, lahko pa pregleda njegovo telo.

Še vedno potrebuje vašo ljubezen

Čeprav je običajnega crkljanja morda konec, otrok še vedno potrebuje veliko ljubezni, pozornosti, varnosti in zaupanja. Morda se je ob prvem šoku, ob otrokovi nenadni spremembi, ko je zavrnil vaš objem, v vaša srca naselil nemir in dvom v to, da vas otrok ne mara več, morda sebe krivite za otrokovo potrebo po samoti oz. nedotikanju. »Kaj sem naredil narobe? Zakaj me zavrača?« se starši sprašujejo. Besede kot so »pusti me na miru« zabolijo, a otrok vas ne odbija osebno. Enostavno noče več ravnanja, ki je sicer bilo že ustaljeno. Hoče nekaj novega. Še vedno pa potrebuje veliko ljubezni, sprejemanja, ponosa in samozavesti, ki mu jo lahko daste le vi. In čeprav se zdi, da so najlepša otrokova leta za vami, lahko skupaj ustvarjate nepozabno vzdušje, ki bo v vas in vašem otroku pustilo nove neizbrisane sledi.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Projekt Nakupujmo skupaj

Ceneje do kakovostne hrane

Projekt Nakupujmo skupaj obstaja približno leto dni in do danes se je v njem nabralo že 80 rednih kupcev. Članstvo v skupini je brezplačno, naročanje želenih živil iz raznolike ponudbe pa poteka kar preko spleta. Nakupujmo skupaj združuje ljudi, ki se zavedajo pomena ekološke in lokalno pridelane hrane in vedo, da je v slogi moč. Zakaj se ne bi povezali in skupaj naročali kakovostno hrano ter tako poskrbeli za nižjo ceno, se neposredno povezali s proizvajalci in tako resnično vedeli, od kod je hrana prišla ter kako je bila pridelana? To je zagotovo zmagovalna kombinacija, projekt Nakupujmo skupaj pa dokaz, da je z nekaj iznajdljivosti in volje mogoče narediti veliko.

Avtor: **Andreja Košir**

Kakovostna hrana po nižji ceni

Po besedah Uroša Brica, idejnega vodje projekta, se je vse skupaj začelo prejšnjo jesen na sejmu za zdravo prehrano. Različni kupci, ki so do takrat vsak zase kupovali ekološko in lokalno hrano, so se združili z željo, da bi si lahko živila zagotovili po čim bolj ugodni ceni. Bric pravi, da so pri nekem ponudniku lokalne zelenjave želeli dobiti čim boljše pogoje za nakup, hoteli so se dogovoriti za čim bolj ugodno ceno, hkrati pa tako imeti še nadzor nad kakovostjo zelenjave. »Ko nam je uspelo znižati ceno, smo hitro ugotovili, da smo skupaj zares lahko močnejši,« opisuje začetke skupine Uroš Bric.

Pozneje so ugotovili, da lahko izbor živil še razširijo in se ne omejujejo le na zelenjavo. Sogovornik priznava, da začetki niso bili najlažji ter da so se morali za to, da je skupina zaživela, precej potruditi. »Vsa naročila smo morali zbirati ročno, brez pomoči spletne aplikacije. Takrat se je vse skupaj zdelo kot misija nemogoče,« se začetkov spominja Uroš Bric.

Velika prednost projekta je nedvomno možnost izbire ekološke in lokalno pridelane hrane na enem mestu – po ugodnih cenah in brez oderuških marž ter nepotrebnih posrednikov. Kupci lahko izbirajo med sezonsko zelenjavo in sadjem, semeni, mokami, žiti, žitnimi kosmiči, jajci, oreščki, testeninami, medom, začimbami in zelišči, čaji, vinom, mlekom in mlečnimi izdelki, različnimi vrstami hladno stiskanih olj, tako imenovanimi super živili, pa tudi naravno kozmetiko. Izbira je zagotovo velika, saj z društvom Eko tim danes sodeluje že več kot 20 dobaviteljev.

Kot poudarja Uroš Bric, namen projekta ni razvrednotiti kakovosti ekoloških in lokalnih izdelkov, ki so, roko na srce, žal dostopni le redkim, ampak se pri proizvajalcu dogovoriti za ceno, ki bo sprejemljiva za vse – tako za dobavitelja, kot tudi za kupce. Proizvajalec na ta način dobi redne odjemalce svojih izdelkov, kupci pa kakovostno in domačo hrano po zmerni ceni.

Uroš Bric pravi, da se je v tem času med člani skupine stkala neke vrste pripadnost: »Nekateri člani nam ponujajo tudi različne oblike pomoči (pri iskanju ustreznih ponudnikov, širjenju glasu o nas itd.). Imamo tudi članico, ki je poleg našega nadzora obiskala skoraj vse ponudnike in se sama na lastne oči prepričala, od koga nakupuje izdelke. V naši skupini je odnos na bolj globoki ravni kot običajen odnos kupec–prodajalec.«

Zelo dober odziv kupcev, reakcije dobaviteljev mešane

Kot smo omenili že na začetku, je danes v skupino povezanih približno 80 kupcev. Sogovornik pravi, da poleg treh idejnih vodij skupine, aktivno sodelujejo še trije prostovoljci, ki večino svojega prostega časa posvetijo temu, da projekt nemoteno teče – torej nabava živil na eni , in oddaja živil kupcem na drugi strani.

Na vprašanje, kdo nakupuje pri njih, Bric pojasni, da gre za pisano množico ljudi – od mladih družin do starejših. Projektu se je pridružilo tudi nekaj znanih Slovenk in Slovencev, med drugim igralec Boris Cavazza, pevka Manca Špik, televizijska voditeljica Nataša Bešter in mnogi drugi.

»Velika prednost projekta je nedvomno možnost izbire ekološke in lokalno pridelane hrane na enem mestu.«

ABC

A Projekt Nakupujmo skupaj je ustanovila skupina mladih, ki so želeli, da bi ekološka in lokalno pridelana hrana postala dostopna vsem.

B Njihov namen je bil povezati kupce in vzpostaviti neposreden stik z različnimi lokalnimi pridelovalci.

C Po letu dni je v skupino vključenih približno 80 rednih kupcev in več kot 20 različnih ponudnikov.

Po besedah sogovornika so odzivi dobaviteljev različni: »Nekateri ponudniki so nam že na začetku postavljali pogoje, nekateri so prijazno pozdravili našo pobudo, nekaterim pa gre zgolj za prodajo. Naj poudarim, da je predvsem pri lokalnih ponudnikih opaziti veliko zanimanje, saj v naši skupini vidijo lepo priložnost za neposreden stik s potencialnimi kupci.«

Zakaj je pomembno, da vemo, kaj jemo?

Po besedah Alje Dimic, certificirane prehranske terapevtke iz centra Holistic, je vedno več ljudi, ki spet želijo jesti kakovostno hrano, polno vitaminov, mineralov in encimov. Lokalna in ekološko pridelana živila so tista živila, ki našemu telesu zagotovijo vsa potrebna hranila, ki jih naše telo potrebuje za nemoteno delovanje. Živila, polna pesticidov, našemu telesu povzročajo nepopravljivo škodo.

Danes je zavedanje o tem, da jemo zdravo, ekološko in lokalno pridelano hrano, večje kot kdajkoli prej. Cene kakovostne hrane so pogosto vrtoglave in poprečna družina si tovrstnih živil ne more privoščiti pogosto, zato potem izbere hrano, ki je cenejša. Projekt Nakupujmo skupaj je prav zato odlična rešitev, ki vsem ljudem omogoča, da svežo in kakovostno hrano dobijo po sprejemljivih cenah. To je korak v pravo smer, saj je trenutni ekonomski položaj, v kateri je kakovostna ekološka hrana žal večini še vedno nedostopna, popolnoma nesprejemljiva.

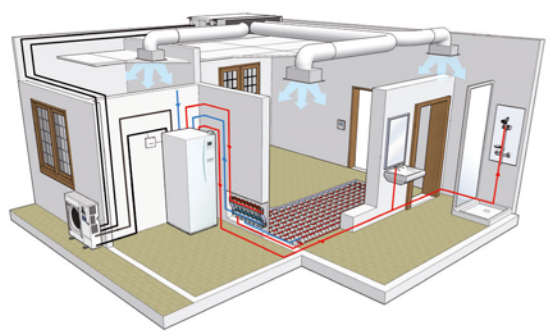
MITSUBISHI ELECTRIC

ČAS JE ZA PAMETNO IN VARČNO OGREVANJE

Hibridni split sistem - Mr. SLIM+

ecodan
Renewable Heating Technology

Revolucionarni hibridni sistem ECODAN Mr.SLIM+ združuje v en sam sistem prednosti neposredne ekspanzije toplotnih črpalk zrak-zrak in toplotne črpalke zrak-voda.
Na zunanjo enoto priklopimo notranjo vodno enoto za ogrevanje tople sanitarne vode, ki omogoča izvedbo ogrevanja s talnim gretjem in/ali z radiatorji, in enoto za neposredno ekspanzijo (kanalsko ali dve stenski enoti), ki poskrbi za ogrevanje v prehodnih obdobjih in hlajenje poleti. Toplota, ki jo poleti odvzamemo iz prostorov pa se izkoristi za gretje sanitarne vode.



www.vitanest.si

vitanest d.o.o.
KLIMA CENTER
Uvoz in distribucija klimatskih naprav in toplotnih črpalk
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

MODRA ŠTEVILKA • 080 19 59
brezplačna telefonska številka za uporabnike

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Pozitivni odnos še vedno prevladuje

Doping v športu

Uporaba nedovoljenih snovi v športu je še vedno velik problem. Tako vrhunski športniki kot tudi rekreativci, pa tudi zdravniki in trenerji se premalo zavedajo škodljivosti dopinga. Prof. dr. Joško Osredkar, mag. farm., je eden od začetnikov organiziranega boja proti dopingu v Sloveniji. Je mednarodno cenjen strokovnjak in med drugim tudi dobitnik priznanja Mednarodne protidopinške komisije.

Avtor: **Andreja Košir**

Kako je za osveščanje in boj proti dopingu poskrbljeno pri nas?

Že leta 1996 sta Olimpijski komite Slovenije in takratno ministrstvo za šolstvo in šport ustanovila Nacionalno protidopinško komisijo. Športna in vladna sfera sta želeli zagotoviti, da bo komisija delala na nacionalni ravni in da bo poskrbela za izobraževanje, izvajanje testiranj in za mednarodne povezave. Ta komisija je delovala do leta 2011. Poskušali smo narediti vse, da bi zagotovili kakovostno izobraževanje – usmerili smo ga predvsem na izobraževanje vrhunskih športnikov, mladine, trenerjev, medicinskega osebja in seveda tudi splošne javnosti. Kljub vsem našim prizadevanjem menim, da bi lahko naredili več. Zdaj v okviru Olimpijskega komiteja obstaja Oddelek za boj proti dopingu. Prej sem bil za večino stvari sam, zdaj pa smo si malo razdelili delo, kar je veliko olajšanje. Sam sem na primer odgovoren za podeljevanje terapevtskih izjem. Pred približno dvema letoma smo razširili skupino ljudi, ki je pooblaščena za odvzem vzorcev. Smo pa z namenom, da dobimo tudi kader, ki bo odgovoren za izobraževanja, k sodelovanju spodbudili strokovnjake na medicinskem in farmacevtskem področju, zaposlene na Fakulteti za šport in tudi bivše športnike.

Kakšno je merilo, na podlagi katerega se določena snov znajde na seznamu prepovedanih snovi?

Merilo je jasno postavljeno. Za vsako snov je treba ugotoviti, ali je zdravju škodljiva, če poveča športni rezultat/dosežek in če je njena uporaba proti etičnim načelom. Če sta dve od teh meril doseženi, jo uvrstimo na listo.

Se vam zdi, da se športniki dovolj zavedajo nevarnosti jemanja prepovedanih snovi?

Po izkušnjah, ki jih imam, lahko rečem, da se večina nevarnosti tega zelo zaveda in se tako tudi obnaša – ne posega po prepovedanih snoveh. Nekateri imajo določena znanja, ki jih dobijo iz okolice – od sotekmovalcev, trenerjev in drugih – in potem na sebi preizkušajo različne snovi. Vesel sem, da še vedno prevladujejo športniki, ki po nedovoljenih snoveh ne bi posegli in tovrstno početje strogo obsojajo.

V katerih športnih disciplinah je po vaših podatkih in izkušnjah največ dopinga?

Kar se tiče dopinga, športe delimo na visoko tvegane in manj tvegane. Tudi programi so zasnovani tako, da več analiz opravimo v bolj tveganih športih. Visoko tvegani športi so na primer kolesarstvo, atletika, plavanje, tek na smučeh, biatlon, tudi v nogometu in na splošno v kolektivnih športih se naredi kar precej testiranj.

Je doping vezan le na vrhunske športnike ali se pojavlja tudi med mladimi športniki in rekreativci?

Natančnega obsega dopinga ne poznamo. Denarja, ki ga imamo na razpolago za testiranja, je dovolj le za vrhunske športnike. Vemo, da je doping prisoten tudi v rekreativnem športu, celo pri mladih. Največ ga je v telovadnicah, fitnesih, ampak s sredstvi, ki jih imamo na voljo, na žalost ne moremo pokriti tega področja.

Na podlagi česa se komisija odloči, da bo testirala določenega športnika?

Imamo dva osnovna načina testiranja. Eden je na tekmovanjih, drugi pa izven tekmovanj. Na tekmovanjih testiramo na naslednji način: organizator tekmovanja nam naroči odvzem vzorcev in njihovo natančno število. Delegati potem izvedejo žreb uvrstitev – pri skoku v daljino z žrebom določimo, da bomo na primer testirali tretjeuvrščenega tekmovalca. Pri kolektivnih športih je drugačen pristop, iz vsake ekipe z žrebom določimo dva športnika in ju na koncu tekmovanja testiramo.

Drugi način je nenapovedano testiranje. Vsaka mednarodna zveza ima nabor najboljših športnikov, ki jih testira sama. V alpskem smučanju je na primer prvih 50 smučarjev v svetovnem pokalu tistih, ki jih bo mednarodna zveza testirala, kadarkoli bo želela.

Tudi vsaka država ima nacionalni nabor športnikov – to pa so športniki v nekoliko nižji kakovostni skupini. V Sloveniji imamo približno 100 takih športnikov. Potem športnike iz te skupine testiramo po nekem naključnem izboru. Kodeks nam narekuje, na kakšen

način jih testiramo. Obstajajo določene okoliščine, v katerih lahko mimo sistemov izberemo športnika in ga testiramo.

Kako poteka odvzem vzorcev? Kakšne so pravice in dolžnosti športnika ob odvzemu vzorcev?

Športnik je takrat obvezan dati urin po protokolu, ki ščiti tako športnika kot tudi pooblaščenega delegata. Oba imata določene naloge. Če športnik odkloni testiranje, se izpolni določen formular in na podlagi formularja se začne postopek, ki v skrajnem primeru lahko vodi tudi do določenih kazni. Postopek je enak na tekmovanju kot tudi doma. Vzorec po odvzemu pošljemo v laboratorij, analiza traja približno 10 dni, lahko tudi manj. Na večjih tekmovanjih, kot so svetovna prvenstva in Olimpijske igre, pa mora organizator zagotoviti, da so analize opravljene čez noč. Če je v odvzetem vzorcu prisotna katera od prepovedanih snovi, se začne postopek. Najprej se tekmovalca zasliši. Če komisija na zaslišanju ugotovi, da je rezultat razlog nekih dokazljivih okoliščin, potem postopek ustavimo, sicer pa postopek nadaljujemo in lahko privede tudi do kazni.

Kakšne pa so kazni?

Včasih so bile kazni zelo različne – imeli smo kazni od 3 tednov do 4 let. Višina kazni se je razlikovala tudi od panoge do panoge. Odkar obstaja Svetovna protidopinška agencija, pa je drugače. Ena od njenih nalog je bila prav harmonizacija pravil. Zdaj so predvidene enotne kazni za vse snovi in vse športne panoge. Prva kazen naj bi bila 2 leti, se pa kazen lahko zaradi različnih olajševalnih okoliščin tudi skrajša. In obratno, lahko se tudi podaljša. Okvirji so dani in komisije, ki jih imenujejo nacionalne agencije oziroma odbori, imajo jasna pravila, kako ravnati.

Katere nedovoljene snovi so najpogosteje uporabljane?

Če gledamo statistiko, je največ anaboličnih steroidov, ki predstavljajo 30–60 % vseh pozitivnih rezultatov. Če gledamo število odvzemov, sta pozitivna 2 %. Kot že rečeno, je znotraj teh 2 % največ anaboličnih steroidov, sledijo različna poživila, tudi kanabis je kar pogost, potem pa so tu še diuretiki, peptidni hormoni, eritropoetin, rastni hormon, ...

Veliko se govori o uporabi anaboličnih steroidov. Kako delujejo in k čemu prispeva njihovo jemanje?

Anabolično pomeni, da pospešuje anabolizem, torej sintezo beljakovin. Da anabolični steroidi sploh delujejo, pa morajo biti izpolnjeni določeni pogoji. Oseba mora dodatno uživati beljakovine in biti zelo fizično aktivna. Ko je to dvoje združeno, anabolik šele deluje. Rezultat jemanja anaboličnih steroidov je povečana mišična masa, iz tega pa izhaja tudi večja moč.

Je po vašem mnenju mogoče dosegati vrhunske rezultate brez jemanja nedovoljenih snovi?

Osebno trdim, da je to mogoče. Naši veslači olimpijci so na primer dosegali vrhunske uvrstitve, pa nikoli ni bil nihče pozitiven na dopinškem testu. Vemo, da že sam vrhunski šport ni zdrav, zato mora biti športnik še toliko bolj pozoren na to, da si z jemanjem nedovoljenih snovi ne povzroča še večje škode. Vrhunski športniki so podvrženi izjemnim naporom. In nekateri začnejo ubirati bližnjice. Še vedno pa menim, da je v športu več pozitivnega kot negativnega. Naš namen pa je športnike in vse, ki z njimi sodelujejo, izobraževati, neupoštevanje pravil pa ustrezno kaznovati.

ABC

A Za vsako snov je treba ugotoviti, ali je zdravju škodljiva, če poveča športni rezultat/dosežek in če je njena uporaba proti etičnim načelom.

B Vesel sem, da še vedno prevladujejo športniki, ki po nedovoljenih snoveh ne bi posegli in tovrstno početje strogo obsojajo.

C Imamo dva osnovna načina testiranja. Eden je na tekmovanjih, drugi pa izven tekmovanj.

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Previdno z uporabo aspirina pri otrocih

Reyev sindrom

Reyev sindrom je med ljudmi precej neznana bolezen, čeprav je njen potek pogosto nevaren in se lahko konča tragično. Mediji o tej bolezni poročajo le v primerih, ki se končajo s smrtjo, kar smo lahko pred časom spremljali tudi v slovenskem prostoru. Sindrom se pogosto omenja pri previdni uporabi aspirina pri majhnih otrocih in mladostnikih ali celo prepovedjo uporabe. Vemo, da je uporaba aspirina zaradi svojih obsežnih učinkov delovanja zelo razširjena med bolniki, vendar strokovnjaki svetujejo posebno previdnost pri uporabi zdravila pri otrocih, saj naj bi njegova uporaba lahko povzročila nastanek Reyevega sindroma. Da bi skrivnostno bolezen nekoliko osvetlili tudi javnosti, je o njem spregovorila dr. Marta Žnidaršič Eržen s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani.

Dr. Žnidaršič, ali lahko najprej pojasnite, kaj je Reyev sindrom? Verjetno se tudi zdravstveni delavci izjemno redko srečate s to diagnozo?

Reyev sindrom je redka in v nekaterih primerih huda bolezen, pri kateri so prizadeta jetra in možgani. Najpogosteje zbolijo otroci in mladostniki, običajno med 4. in 14. letom. Vzrok za nastanek Reyevega sindroma kljub intenzivnim raziskavam na tem področju za zdaj še ni znan. Nekateri avtorji ga povezujejo z uporabo aspirina za zniževanje visoke temperature pri otrocih, ki prebolevajo virusno okužbo (še posebno pri prebolevanju noric, gripe ipd.). Jasna povezava med uživanjem aspirina in razvojem bolezni znanstveno ni dokazana, je pa znano, da se je po uvedbi priporočil, ki odsvetujejo uporabo aspirina pri otrocih z vročinskim stanjem, ki prebolevajo virusno okužbo, število novih primerov zmanjšalo. Nekateri raziskovalci menijo, da so k razvoju bolezni bolj nagnjeni otroci, ki imajo prirojene motnje presnove, vendar za to povezavo za zdaj še ni dovolj dokazov.

Kakšne težave imajo bolniki z omenjeno boleznijo?

Bolniki z Reyevim sindromom običajno predhodno zbolijo z virusno okužbo (običajno okužba zgornjih dihal, gripa ali norice). Reyev sindrom se navadno razvije 1–2 tedna po predhodni virusni okužbi. Primarni simptomi Reyevega sindroma so nenadzorovano bruhanje in motnje zavesti (zaspanost, razdražljivost, nezavest, krči, koma). Povišana telesna temperatura običajno ni prisotna. Navedeni simptomi so posledica povišanega znotrajlobanjskega pritiska in otekanja možganov. Bolezen lahko poteka v različnih oblikah. Lahko ostane klinično neopazna, lahko se razvije in mine spontano brez posledic, pri hudih oblikah bolezni pa se klinično stanje postopno slabša vse do nastopa kome in smrti ali trajne nevrološke okvare.

Domnevam, da je tudi zdravljenje sindroma zelo zapleteno. Kako poteka obravnava bolnika, pri katerem sumite Reyev sindrom?

Na žalost za zdaj še ni znanega učinkovitega vzročnega zdravljenja Reyevega sindroma. Zdravljenje je simptomatsko in vključuje popravo nastalih presnovnih motenj. Bolnike z Reyevim sindromom premestimo v enoto intenzivne terapije, kjer spremljamo njihovo nevrološko in presnovno klinično stanje. Primarni cilj je zmanjšanje intralobanjskega tlaka z uporabo antiedematozne terapije, zagotavljanje primerne hidratacije, poprava elektrolitskih motenj, nadzor stanja prehranjenosti in spremljaje srčno-pljučne funkcije. Težko je predvideti, kateri bolniki bodo razvili postopno slabšanje kliničnega stanja in pri katerih bo prišlo do spontanega izboljšanja. Nekateri raziskovalci, ki so raziskovali Reyev sindrom, priporočajo zniževanje vrednosti serumskega amonijaka, ki je znan povzročitelj možganskega otekanja, pri nekaterih primerih napredujoče in na terapijo odporne bolezni pa priporočajo uporabo hemodialize, ki odstranjuje toksine, ki lahko povzročajo otekanje možganov.

Kakšen je potek bolezni in kakšne posledice lahko pričakujemo pri malih bolnikih?

Bolezen poteka zelo različno. Nekateri otroci razvijejo blago obliko, pri kateri pride do spontanega popolnega izboljšanja stanja. Pri drugih otrocih lahko po preboleli bolezni ostane trajna okvara možganov. Pri nekaterih otrocih pa bolezen poteka s hudo klinično sliko in nazadnje povzroči smrt. Bolniki, ki so diagnosticirani in zdravljeni prej, imajo boljši izhod zdravljenja. Nekatere študije slabši izid zdravljenja napovedujejo otrokom, ki imajo v krvi višjo vrednost amonijaka.

Je strokovnjakom uspelo ugotoviti vzrok bolezni in ali je možna preventiva?

Številni avtorji so z različnimi raziskavami skušali odkriti natančen vzrok bolezni. Za zdaj vzroka ne poznamo. Znana je morebitna povezava med uporabo aspirina in drugih zdravil, ki vsebujejo salicilate, pri otrocih, ki prebolevajo virusno okužbo in razvojem Reyevega sindroma. Zaradi slednjega dejstva je odsvetovana uporaba aspirina in katerega koli drugega zdravila, ki vsebuje salicilate, za zniževanje telesne temperature pri otrocih in mladostnikih, še posebno pa pri tistih, ki prebolevajo virusno okužbo (predvsem norice in gripo).

Starši so pogosto zaskrbljeni za zdravje svojih otrok. Kaj jim svetujete, če pri svojem otroku posumijo na pojav Reyevega sindroma?

Če je pri otroku prisotno bruhanje, spremenjeno vedenje, pretirana zaspanost, predvsem po predhodni virusni okužbi, kot je na primer gripa ali prehlad, naj se starši posvetujejo z izbranim pediatrom ali dežurnim zdravnikom. Seveda bodo številni otroci, ki prebolevajo virusno okužbo, imeli nekatere od simptomov, ki so značilni tudi za Reyev sindrom, in te bolezni ne bodo razvili. Vsekakor pa je zgodnja prepoznava bolezni ključna za boljši izhod zdravljenja.

BIO PARFUMI

MYTAO ENA: z limeto, citrono, sandalovino ter brškinom.
Prepustite se in vse bo šlo samo po sebi!

MYTAO DVE: z izvlečki tonke in mastike, s svežo citrusovo noto limonskega čaja in grenivke.
S to svežino se vsak dan dobro prične!

MYTAO TRI: eksotična nota Litsea Cubeba v sinergiji z mediteranskimi zelišči in močno cedro.
S tem močnim impulzom je mogoče marsikaj premakniti.

MYTAO ŠTIRI: eksotični izvlečki palmarose in sveža rdeča pomaranča, z noto vrtnice, ylanga in sandalovine.
Kdo se temu lahko upira?

MYTAO PET: vonjava za moške, grenka lesna nota z aromatičnimi izvlečki, v kombinaciji z noto iz galbanuma, ingverja in limete.
Ali potrebuje moški še več?

Certifikati: BIOKOSMETIK, COSMOS ORGANIC

TAOASIS NATUR DUFT MANUFAKTUR baitris v harmoniji z naravo

Proizvaja: Taoasis, Nemčija
Zastopa: BaitriS d.o.o.,

Baldini Natürlicher Raumduft

BALDINI BIO
ZAČIMBNA OLJA

Čista organska aromatična olja za začinjanje in aromatiziranje hrane, napitkov in še veliko več...

- **Demeter kvaliteta:** bergamotka, mandarina, citrona, limeta
- **BIO kvaliteta:** ingver, kakao, sivka, limonska trava, pomaranča, poprova meta, rožmarin, vanilija, cimet, nageljnove žbice, janež, bazilika, vrtnica in tonka.
- *V BIO kvaliteti so na voljo še eterična olja: žajbelj, muškatni žajbelj, melisa, janež,timijan (bel, rdeč), bazilika, gorski šetraj, kardamom, sporiš (citronka), rimska kamilica, koriander, muškatni orešček, origano, cedra ter palmarosa.*

Prodajna mesta: specializirane prodajalne Sanolabor in zeliščne prodajalne.
Za ostale informacije: Baitris d.o.o. **T: 03 752 02 60** ; **www.baytris.si** in **www.taoasis.sl**

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.

Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulanto in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.
Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbanec.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,

Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 04/511 17 27, 040 557 257, info@ran.si, www.ran.si

Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo
Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, www.b-dent.com

Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent. med. Digitalna rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija, lasarsko in ozonsko zdravljenje.

Mlinše 11/a, Izlake,
Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si.

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
Tel: 031/ 778 296, 01 43 43 800
www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO
Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPRTE RANE, BOLEČE OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM?

Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov.
Dr. A.Vershinin, revm.,ortoped,

Tel.: 01/56 84 091,
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med.,fiziater in revmatolog
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje in zdravljene kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.

Tel.: 01/52 02 118 ; 031/574 912, www.proderma.si ,
Leskoškova cesta 9D , Ljubljana

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

Družinski center mir Maribor: zakonska in družinska terapija (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast, odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB. DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.

Lucijan Podkrajšek, dr. med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

Osebne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni razvoj/rast

mag. Polona Fister: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale ▶

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

Ginekologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok. ZD Škofja Loka,

Stara cesta 10, Škofja Loka
Tel.: 04/515 40 68, www.diavita.si

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

Gosposvetska ulica 6, Kranj,
Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON
Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja telesa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO
Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura, manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje trepalnic in permanetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmoloko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR
Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
Tel: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.
Ambulanta za bioresonanco
Cesta talcev 5, Velenje
Tel: 041 759 392, www.mojaharmonija.com
Zdravljenje kandide, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

KSFH HAIR ATELJE - nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Cankarjeva 2, CE - tel.: 03/490 01 02 in Rimska cesta 19, LJ - 08/205 96 70 , www.lasulje.net

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, *01/5108448*, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, *01/43979 80*, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, *01/5108519*, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, *01/5211288*, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, *01/4237300*, Domžale, Slamnikarska 1, *01/7244423*, Ribnica, Majnikova 1, *01/8369756*, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, *02/2310276*, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, *02/883 86 06*, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, *02/5361030*, Celje, Opekarniška 9, *03/4911701*, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, *03/544 3395*, Trbovlje, Trg revolucije 26, *03/5630296*, Velenje, Tomšičeva 13-15, *03/8977320*, Jesenice, Spodnji plavž 5, *04/5836460*, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, *05/3334496*, Koper, Pristaniška 8, *05/6262670*, Postojna, Prečna 2, *05/7203610*, Brežice, Černelčeva 8, *07/4993200*, Sevnica, Trg svobode 14, *07/8162840*, Ptuj, Potrčeva 23-25, *02/7711562*, Škofja Loka, Stara cesta 17, *04/5138383*, Kočevje, Livod 27a, *01/8954534*, Kranj, Bleiweisowa 30, *04/2521134*, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, *01/8311863*, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, *07/4880784*. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu,** Leskovškova 4, Ljubljana, *tel.: 01/5854340.*

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

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana,
Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130,www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s. p.
Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola
Tel.: 05/64 18 111

Optika Keber Damjan Keber s.p.,
Trdinova 1, 8250 Brežice
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.
KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ
www.optika-pirc-ptuj.informacija.net
Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.
Ormoška 3, 9240 Ljutomer
Tel.:02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.:05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Tržnica Koseze,
Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem
Tel.: 02/82 21 191

Anita Moorjani

Z ROBA SMRTI V PRAVI JAZ

Moje potovanje od raka skozi obsmrtno izkušnjo do resnične ozdravitve

Mehka vezava 14,0 x 23,0 cm, 248 str.
Cena: 24,70 evr

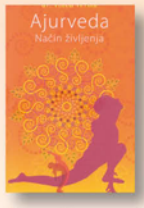
V tej biografski knjigi nam Anita Moorjani pripoveduje, kako je po skoraj štiriletni borbi z rakom njeno telo začenjalo ugašati, preobremenjeno z malignimi celicami, ki so se ji razširile po vsem organizmu. Medtem ko so ji organi odpovedovali, je vstopila v izredno obsmrtno izkušnjo, s pomočjo katere je prepoznala, kako dragoceno je njeno življenje … in kaj je bilo v resnici vzrok njene bolezni. Ko je prišla k zavesti, se ji je zdravstveno stanje tako naglo izboljševalo, da so jo v nekaj tednih odpustili iz bolnišnice, saj v njenem telesu o rakavih tkivih ni bilo niti sledu več!

V knjigi Z roba smrti v pravi jaz Anita brez zadržkov deli vse, česar se je naučila o bolezni, o zdravljenju, o strahu, o tem, kako »biti ljubezen«, in o resnični veličastnosti vsakega posameznega človeškega bitja!

Založba Gnostica, *nakup knjige na* ***www.gnostica.si*** *ali v vseh knjigarnah po Sloveniji*

dr. Vinod Verma

Ajurveda – Način življenja



Ajurvedsko zdravljenje ne odpravlja simptomov bolezni, ampak vzpostavlja harmonijo v telesu. Po ajurvedi je popolno zdravje mogoče le, kadar so telo, um in duša medsebojno usklajeni in ubrani s kozmično resničnostjo. Ajurvedski zdravilci ne zdravijo telesa po delih, temveč celostno, upoštevajoč načelo treh doš ali življenjskih sil, ki jih uravnava zakon enotnosti narave.

Naročila in informacije:Založba Primus www.primus.si, t. 07 496 55 05, m. 051 313 877, e.mail: info@primus.si
http://www.nakupi.primus.si/knjige/ajurveda-nacin-zivljenja

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Oglasno sporočilo

V zobozdravstvenem centru Babit spoštujemo in cenimo svoje stranke in mnogi ste postali naši dobri prijatelji.

V zobozdravstvenem centru BABIT delamo že **20 let s pacienti**, med pacienti in za paciente. Smo hiša odprtih vrat in zvestoba pacientov je naša največja nagrada. Trudimo se poskrbeti za vaše težave čim bolj učinkovito in brez čakanja.

Vrata so odprta zavarovancem vseh zavarovalnic; potrebujete samo potrdilo o plačanem zavarovanju in sodelovali bomo pod pogoji, ki jih opredeljuje vaša izbrana zavarovalnica. Z doplačilom lahko izbirate kakovostnejše materiale in hitrejšo izvedbo, kot jih omogoča vaša zavarovalnica. Če nas obiščete kot samoplačnik boste deležni mnogih ugodnosti, pogovorili se bomo o najboljšem možnem sodelovanju. Sodoben pacient ve, da stvari stanejo, išče pa storitve, ki so opravljene kvalitetno in dolgo časa služijo svojemu namenu. Pri nas nudimo doživljensko garancijo za naše protetične izdelke. Skrb za svoje oralno zdravje lahko pacienti popolnoma prepustijo nam, saj jih vsakih 6 mesecev naročamo na kontrolne preglede, da ne pride do prevelike poškodbe zobnega organa ali obzobnega tkiva. Tako preprečimo težave, ki bi nastopile zaradi bolečin v zobeh ali dlesni. Higieničarke poskrbijo za pravilno higieno ustne votline in paciente poučijo o sodobnem pristopu čiščenja zob. Paradontalna bolezen je prisotna pri 70% svetovne populacije in ljudje večinoma ne vedo, da so oboleli. Za take paciente imamo uveljavljeno celostno terapijo, ki pozdravi bolezen obzobnih tkiv in prepreči obolenje drugih organov v telesu.

V čem smo drugačni, boljši, zakaj nam zaupajo mnogi?

1. Ker nudimo vrhunske storitve: predano osebje, najsodobnejšo tehnologijo in tehnike ter najmodernejše materiale.
2. Ker so postopki brez bolečin: anestezijo lahko dobite pred vsakim posegom. Na željo pacienta lahko poskrbimo za delo v totalni anesteziji ali za predpripravo na poseg, da bo ta popolnoma neboleč. Ker smo prijazni in vedno nasmejani, hkrati pa z vso resnostjo prisluhnemo vašim težavam in vam strokovno svetujemo.
3. Ker pri nas ni nadležnega sedenja v čakalnici: naročijo vas na uro natančno in prihranijo vaš dragoceni čas. Ker svoj delovni čas prilagodimo vašemu prostemu času: ustrežemo vašim željam za termin tudi zunaj rednega delovnega časa.
4. Ker vestno skrbimo za zdravstveno stanje vaših zob in ustne votline: redno vas vabimo na kontrolne preglede in vsakih 6 mesecev na brezplačen pregled. Posebno skrb posvečamo nosečnicam, mladim mamicam in odraščajoči mladini
5. Ker vas v nujnih primerih takoj – brez čakalne vrste – sprejmemo in odpravimo težavo in vam nudimo 100-odstotno garancijo za vse storitve, doživljenjsko garancijo za protetične izdelke
6. Koncesija ZZZS in drugih zavarovalnic.
7. Posebne ugodnosti za zveste paciente:, redno vas obveščamo o novostih v zobni preventivi, prijazno se vas spomnimo ob jubilejih in osebnih praznikih, pri nekaterih storitvah ste deležni posebnih popustov, družinski popust in brezplačne storitve za otroke do 15 let.

V našem zobozdravstvenem centru vam ponujamo celovit splet storitev za zdravje vaših zob in ustne votline. Naša glavna skrb je, da pacienti obdržijo svoje zobe do pozne starosti.

- **Lepotna konzervativa in protetika**: Nasmeh poudari lepoto obraza in osebnost. Z nasmehom boste prepoznavni kot vesela in prijazna oseba, ki ji je vredno zaupati.
- **Snemna in fiksna protetika**. Manjkajoče zobe moramo nadomestiti, saj lahko le sklenjena zobna vrsta optimalno opravlja svojo funkcijo žvečenja in estetike ter povrne samozavest.
- **Lava - cirkonske prevleke**: Nova tehnologija je prinesla revolucionarno spremembo za popolnoma naraven nasmeh. Pri tej metodi ne uporabljamo več kovine kot nosilca keramike in s tem dosežemo popoln estetski učinek.
- **Implantati**: Z implantati nadomestimo manjkajoče zobe. S tem povečamo zadovoljstvo pacientov tako v funkcionalnem kot tudi estetskem smislu.
- **Fotodinamično (lasersko) zdravljenje**: Lasersko tehnologijo uspešno uporabljamo tudi pri zdravljenju zobne gnilobe, koreninskih kanalov in parodontalne bolezni. Zdravljenje poteka brez bolečin in je popolnoma varno.
- **Čeljustna kirurgija**: Gnili zobje v ustih so namreč vir okužbe, saj je bakterij v ustih preveč, tako da začnejo škodovati tudi zdravim zobem in vplivajo na celotno zdravje
- **Endodontsko zdravljenje** zobnih korenin pri bolečinah in težavah z zobnim živcem ali pri granulomih.
- **Specialist paradontolog** poskrbi za zdravo dlesen in prepreči majavost in prezgodnjo izgubo zob zaradi paradontalnih bolezni.
- **Specialist ortodont** naravna nepravilno izraščene zobe in poskrbi za pravilno postavitev zob, kar je pomembno za dobro funkcijo in za lep estetski izgled. Ortodontsko terapijo svetujemo tudi starejšim, ne samo otrokom.
- **V zobotehničnem laboratoriju** izdelujejo zobne nadomestke z najmodernejšo in najnatančnejšo metodo, ker imamo najnovejše računalniško vodene aparature. CAD CAM tehnika poskrbi, da so izdelki natačno dezajnirani, tehnik pa s svojo umetniško sposobnostjo naredi estetsko popoln izdelek. Seveda izdelujemo tudi proteze, ki so v veselje lastnikom, saj se držijo čeljusti brez uporabe lepil
- **Zobni rentgen za lokalne posnetke in panoramsko slikanje**

Smo edina zobozdravstvena ordinacija, ki ima certifikat kakovosti ISO 9001 in ISO 14001.

babit dental center

Babit d.o. zobozdravstveni center
Kolezijska 25, 1000 Ljubljana
01 / 283 61 70, 031 / 656 341
info@babit.si, www.babit.si

Delovni čas:
pon, tor, čet: od 8h do 19h
sre, pet: od 8h do 14h

SUKI hranilna linija

84%
klinično dokazana izboljšava pri suhi in zreli koži

- vidno zmanjša tanke črte in gube
- občutno poveča čvrstost in napetost kože
- izboljša ton in čistost kože
- občutno poveča nivo vlažnosti kože
- občutno izboljša elastičnost kože

SUKI vlažilna linija

73%
klinično dokazana izboljšava pri mastni in razdraženi koži

- zmanjša vidnost brazgotin
- zmanjša vidnost rdečice
- občutno zmanjša kožna vnetja
- občutno očisti akne

Prej

Potem

suki

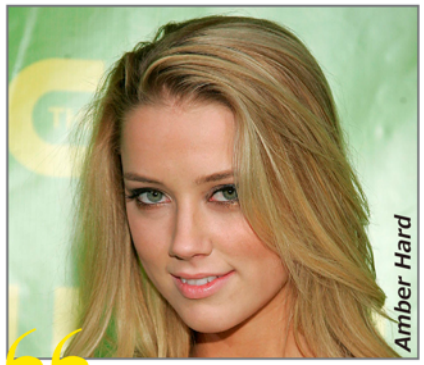
know your beauty™

Ameriška **kozmetika Suki** predstavlja most med **100 % naravno** kozmetiko in moderno znanostjo, kar zagotavlja čiste in učinkovite izdelke za nego kože. Izdelki SUKI vsebujejo bioaktivne sestavine, ki kožo ne le negujejo, ampak delujejo na določeno problematiko ter tako lajšajo in odpravljajo težave s kožo.

Znamka Suki vključuje celovito linijo negovalnih izdelkov za obraz in telo Suki Pure ter dekorativno linijo Suki Color. Nahaja se v lepi minimalistični stekleni embalaži na pumpico, pršilo ali kapalko, kar zagotavlja higieničnost, stabilnost sestavin in natančno doziranje.

Eva Longoria

"Suki, najlepša hvala za rojstnodnevno darilo"



Amber Hard

"Všeč mi je, kako lahka je Suki obarvana krema. Pri delu moram biti pogosto močno naličena, zato v vsakdanjem življenju izdelki Suki dajejo moji koži potreben počitek in brezhiben sijaj."

DOKAZANO

100% naravna kozmetika

Kozmetika Suki je primerna za vse tipe kože, izdelke pa lahko uporabljajo tudi nosečnice in moški.

KLINIČNO

ADVANTA

Letališka 5, 1000 Ljubljana
Telefon: 01 810 95 04
E-pošta: sales@advanta.si
www.suki-kozmetika.si

KOZMETIKA SUKI JE NA VOLJO: *v SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH SANOLABOR, MARIBORSKE LEKARNE, LEKARNA BITENC, LEKARNA BROD, MAXIMARKET, LEKARNA SOLKAN, DOBRA MISEL Vrhnika, BIOTOPIC Celje in Maribor, DOBRA VOLJA PRI KATKI Celje, FARCOM, LEKARNA NOVE POLJANE, LEKARNA ŽUŽEMBERK, ILIRIJA, LEPOSANA (Leclerc) ...*

Revija Unikat

Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Mali vrt

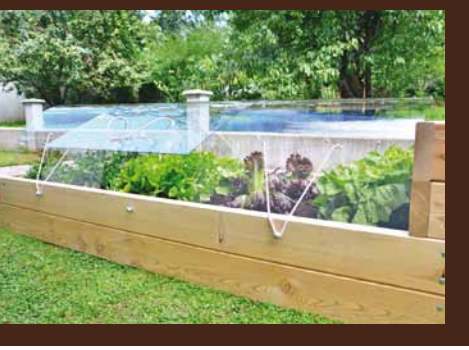
ART garden

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880,**
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



ART GARDEN - sestavite si svojo gredico ali peskovnik!

Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
Tel.: 04/51 55 880 , info@gredice.si

www.gredice.si