ABCzdravja

December 2013
Leto 8
Številka 11

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Iz vsebine: Moški – zakaj k urologu? Rak nase opozarja že zelo zgodaj Nove možnosti kontracepcije Ko nam jo zagode koža Nohti – ogledalo našega zdravja Življenje brez droge - zgodba nekdanjega odvisnika Kako do privlačnega in mladostnega videza Hrbtenica in stres

dvignjene gredice
www.gredice.si

Božično-novoletna številka Unikata
že v prodaji!

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Darila za zdravje in dobro počutje

Vesel božič in srečno v letu 2014!

darilni boni

merilniki krvnega tlaka

grelne blazine termoforji

grelno perilo copati

superhrana

vlažilniki zraka

naravna kozmetika

prehranska dopolnila

masažni aparati

Masažni aparat za nežno in sproščujočo masažo mišic na rokah, vratu, hrbtu in nogah. Vibracijska masaža z osvetljeno masažno glavo. Cena 6,90 €.

Izredno tih ultrazvočni inhalator za inhaliranje zdravil oz. fiziološke raztopine z bogato dodatno opremo. Namenjen zdravljenju zgornjih in spodnjih dihalnih poti. Cena 85 €. Do konca decembra – 20 % popust.

www.sanolabor.si

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Naslovnica: Shutterstock

Beseda urednice

December je že tu in kaj bi si zaželeli? Naj z vami delim želje moje drage prijateljice Damjane, ki jih je lani napisala enemu od svetih mož:

»Prinesi mi hvaležnost. Da bom videla, kaj vse imam. Prinesi mi bližino, da bom znala deliti to življenje z ljudmi, ki jih imam rada. Prinesi mi težave, da bom lahko uporabila vse sposobnosti, kar jih imam. ... Prinesi mi obljubljene kavice s tistimi, ki čakajo nanje. Prinesi mi spomine, da bom vedela, da sem lepo živela in se hranila z njimi, ko bo težko. ... Prinesi mi strpnost, da bom zmogla videti dobro tudi v tistih, ki mi gredo na živce. Zaradi človeških lastnosti, ki jih imajo in s katerimi mi kažejo ogledalo moje človečnosti. ... Prinesi mi solidarnost, da bom dala tistim, ki nimajo. Prinesi mi otrok, ki me bodo opozarjali, da se splača. Živeti in ljubiti. ...«

Kolofon

Letnik 8, številka 11, december 2013
Število izvodov: 91.000

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 Tičar 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 17,06 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 Moški – zakaj k urologu
6 Zdrava hrbtenica – celosten pristop
9 Ne spreglejte znakov
12 Pogosti ženski težavi
14 Nove možnosti kontracepcije
16 Ozaveščanje, zgodnje odkrivanje
19 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Koža
19 Ko nam jo zagode koža
22 Nohti so ogledalo zdravja
24 NE za solarij
26 Poti do lepote
28 Enciklopedija zimskih obolenj
30 Bolj naravno, bolj učinkovito
32 Superhrana
36 Okužbe dihal pri malčkih
38 Pulzna magnetna terapija
40 Brez droge!
43 Ohranite normalen krvni tlak!
44 Zelene strani

Tiskano revijo ABCzdravja lahko prejemate celo leto za samo 17,06 €!
Pokličite: 080 12 80

Distribucijo revije ABC zdravja je podprlo podjetje : Boehringer Ingelheim

RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

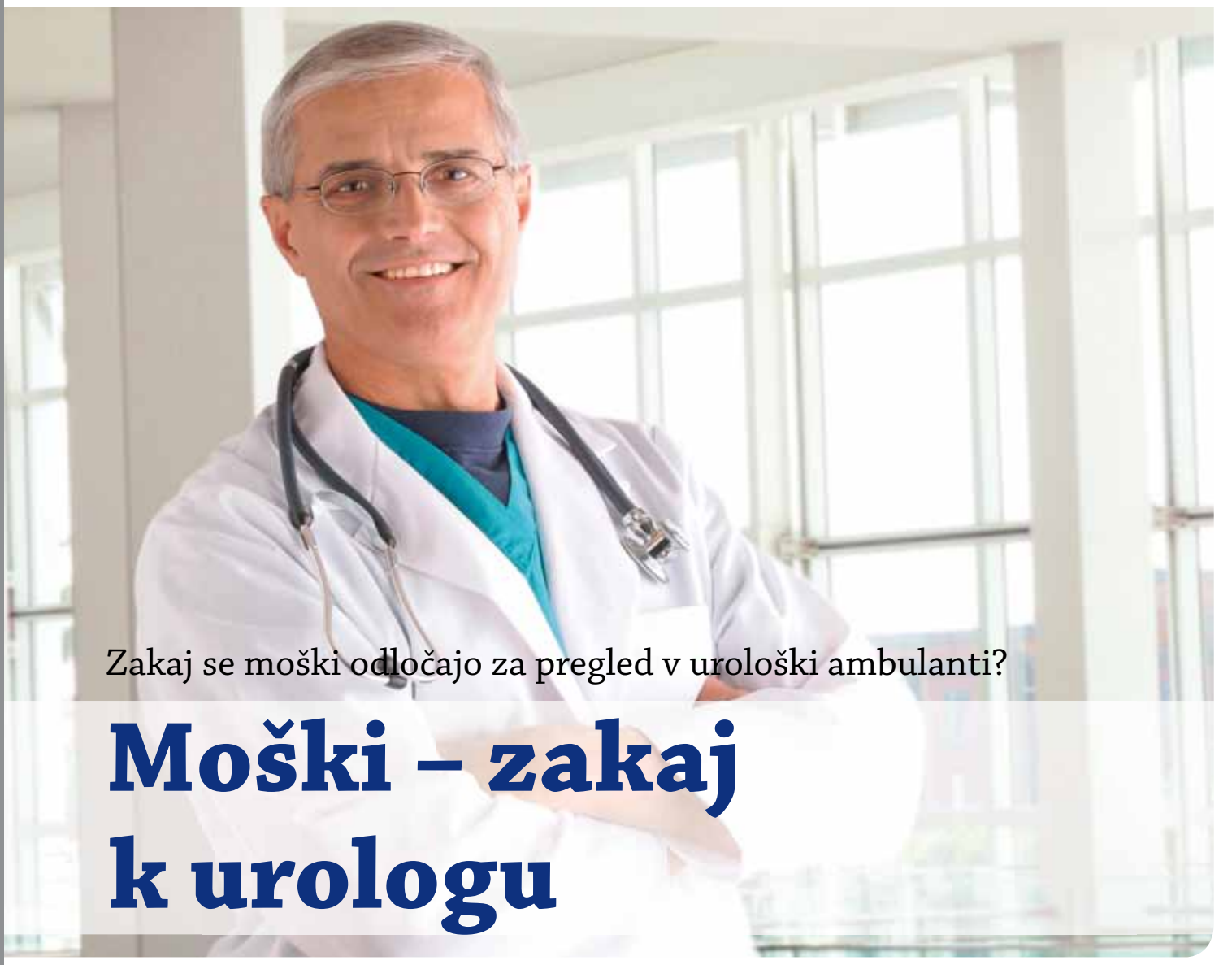
Revija Unikat

Božično - novoletna 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



Zakaj se moški odločajo za pregled v urološki ambulanti?

Moški – zakaj k urologu

Že dolgo velja, da je urološki pregled in posvet z urologom eden bolj stresnih in neprijetnih pregledov med vsemi zdravniškimi pregledi. Zakaj? Preprosto. Intima spolnosti in spolnih organov ter rektalni pregled. Prav te zavore pa je treba preseči, če želi moški dobro urološko zdravje.

Avtor: **Ljubo Breskvar, dr.med, spec. urolog**

Zakaj je urološki pregled tako neprijeten? Odgovor je moč poiskati v relativno enostavnem vzroku. Večina moških je zaradi takšnih ali drugačnih razlogov obremenjena s svojo spolnostjo. Še posebej v srednjem in poznem življenjskem obdobju daje dobro spolno življenje vsakemu moškemu občutek, da je še vedno mlad, potenten in sposoben zadovoljiti svojega partnerja. Z obiskom pri urologu nekateri moški dobijo občutek, da so se navzven, v javnosti, pokazali kot šibki, saj naj bi z obiskom pokazali, da je z njimi in njihovo spolnostjo nekaj narobe. In takšni moški zato nemalokrat pridejo v urološko ambulanto prepozno.

Najpogostejši vzroki za obisk urologa so:

- simptomi spodnjih sečil
- povečana prostata
- strah pred rakom na prostati
- ultrazvočne spremembe na sečilih ali spolovilih
- erektilne motnje
- kontrolni pregled po posegih ali v sklopu spremljanja stanja
- nujna stanja

Simptomi spodnjih sečil so daleč najpogostejši vzrok za obisk urologa. Ali so v ospredju dražeči znaki (občutki tiščanja na vodo, občutek nepopolnega izpraznjenja sečnega mehurja, …) ali zaporni znaki spodnjih sečil (prekinitve v curku urina, pritiskanje med uriniranjem, slab curek urina) ni toliko pomembno za bolnika. Pomembnejše je dojemanje svojih težav in odnos do njih. Zato je za nekoga dvakratno uriniranje ponoči v redu, za drugega pa je enkratno vstajanje ponoči že preveč. Prav ta odnos mora urologa voditi k odločitvi, kako pomagati bolniku. Pri simptomih spodnjih sečil se je uveljavilo precej zdravil, ki so danes enostavno dosegljiva in učinkovita.

Tamsulozin se je izkazal kot zelo dobro zdravilo za takojšnje lajšanje tegob spodnjih sečil, hkrati pa je zdravilo zelo varno in ne povečuje možnosti srčno-žilnega dogodka (srčni infarkt, možganska kap). To zdravilo izboljša pretok urina, bolniki lažje izpraznijo mehur in tudi ublažijo simptome zaradi kroničnega vnetja prostate. Ob tem je zdravilo varno za bolnike s srčno-žilnimi obolenji in zmanjšuje tudi tegobe zaradi dražečih simptomov spodnjih sečil (občutki tiščanja na vodo, občutki nepopolnega izpraznjenja sečnega mehurja, ...).

Pri starejših bolnikih (nad 70 let) je pomemben dejavnik povečana prostata, ki je v višji starosti pomemben dejavnik, ki vpliva na težave s spodnjimi sečili. Če so težave zmerne ali hude, potem je treba zgoraj omenjenemu

zdravilu dodati še eno (finasterid ali dutasterid), da ta kombinacija zmanjša možnost zapore urina. Če bolnik nima težav pri uriniranju, potem tudi velika prostata ne potrebuje nujno zdravljenja z zdravili. In marsikdaj tudi zdravstveno osebje na to pozablja, da zdravniki zdravimo bolezni in težave, ne pa izvidov ultrazvoka ali laboratorija.

Velikokrat se zgodi, da bolniki pridejo z izvidom ultrazvoka trebuha in na njem zapisano, da je prostata povečana, ob tem pa nimajo nikakršnih težav pri uriniranju. Bolnik, ki ima samo povečano prostato, zdravljenja ne potrebuje.

Rak prostate postaja precejšnja zdravstvena težava zahodnega sveta, ki zaradi zdravljenja in posledic (bolezni ali zdravljenja) lahko prinaša precej tegob tako bolnikom kot tudi bližnjim in nenazadnje državi. To je najpogostejši rak pri moških, vendar je smrtnost, predvsem zaradi učinkovitega zdravljenja in zgodnejšega odkrivanja, relativno nizka (okoli 2 % odkritih primerov). Posebno težki primeri so bolniki, ki imajo zelo maligno obliko raka, ki hitreje zaseva po telesu ali ki se hitro širi lokalno, predvsem po medenici. Zadnje študije so pokazale, da bomo urologi morali več pozornosti posvečati starejšim bolnikom, ki imajo statistično več zelo malignih tumorjev, kot se je sprva predvidevalo in da jih urologi premalokrat zdravimo kirurško. Obisk urologa pomeni zgodnje odkrivanje raka in ne preventivni pregled, saj do danes še ni bilo dokazano, da bi imela preventiva pozitiven učinek na odkrivanje in zdravljenje nevarnejših oblik raka. Možnosti zdravljenja glede na patohistološki izvid so: radikalno kirurško ali obsevalno zdravljenje, hormonsko zdravljenje ali opazovanje.

Nemalokrat dobimo urologi v ambulanto bolnike, ki se ustrašijo zaradi zatrdline ob modu. Klinični pregled največkrat ovrže sum na pomembnejše urološko obolenje, to pa potrdijo še ultrazvočna preiskava mošnje in po potrebi preiskave krvi. Najpomembnejše obolenje je rak na modih, ki se pojavlja v zgodnjem otroštvu (do 5 let) in v postpubertetnem obdobju oz. srednjih letih (med 25. in 45. letom starosti). Še posebej je sumljiva zatrdlina, ki bi se na modu večala. Običajno rastejo raki na modih hitro, nekateri se podvojijo v velikosti v enem mesecu, zato je pomembno, da moški v primeru zatrdline, ki se veča, takoj obiščejo urologa in opravijo diagnostiko pri njem. Spremembe ob modu so v več kot 95 % primerov benigne tvorbe in ne zahtevajo dodatne diagnostike ali spremljanja.

Erektilne motnje so precej pogosta zdravstveno-socialna težava, saj lahko prizadene moškega z ali brez drugih obolenj in lahko načenja partnerski odnos. Moški se neradi 'izpostavljajo' uološkemu pregledu in se velikokrat težje soočijo s to težavo. Ob številnih operativnih posegih na prostati (zaradi rakov – vsako leto več kot 500 bolnikov) so lahko posledica uološkega zdravljenja erektilne motnje. Zelo pomembno je, da se v pogovorih o spolnosti odkrito pogovorijo skupaj urolog in oba partnerja, ne samo moški. Tako urolog lažje spozna njun odnos, pričakovanja in se tudi lažje dogovori o možnem zdravljenju. Poleg tega te motnje niso enostransko povzročene zaradi starosti, kot mnogi moški napačno sklepajo. V ambulanti urologi velikokrat odkrijemo le malenkost, ki jo lahko odpravimo in tako vrnemo zadovoljstvo v partnerski odnos. Tudi zato je dobro, da moški v takšnih situacijah poiščejo pomoč urologa.

Najpogostejša **nujna stanja**, ki privedejo moškega v urološko ambulanto, so: zapora urina, poškodbe genitalij ali sečil, krvavitev iz sečil, vnetja in napadi ledvičnih kolik zaradi kamnov v sečilih.

Tudi urologe, tako kot ostale zdravnike, zavezuje Hipokratova zaprisega, da bomo pomagali bolnikom s svojimi najboljšimi močmi. Zaradi narave našega dela in zaradi nekaterih predsodkov se marsikdo ne odloči za pregled v naših ambulantah in nemalokrat se zgodi, da ima to lahko resne posledice za samega bolnika. Razumevanje, medsebojno spoštovanje in zaupanje so osnova za dobro diagnostiko in zdravljenje, vendar nam trenutno časi niso naklonjeni.

»Najpogostejša nujna stanja, ki privedejo moškega v urološko ambulanto, so: zapora urina, poškodbe genitalij ali sečil, krvavitev iz sečil, vnetja in napadi ledvičnih kolik zaradi kamnov v sečilih.«

ABC

A Simptomi spodnjih sečil so daleč najpogostejši vzrok za obisk urologa.

B Obisk urologa pomeni zgodnje odkrivanje raka in ne preventivni pregled.

C V ambulanti urologi velikokrat odkrijemo le malenkost, ki jo lahko odpravimo in tako vrnemo zadovoljstvo v življenje.

Zlata rozga ali jo poznate? Vaša babica jo je zagotovo.

Tradicionalno so pripravke iz zlate rozge več stoletij uporabljali za blaženje težav urinarnega trakta. Predvsem blagih vnetij sečnice in mehurja. Učinkovitost teh pripravkov pa potrjujejo tudi novejše farmakološke študije. Izvlečki zlate rozge pokrivajo širok spekter, saj ima vlogo tudi pri protivnetnemu in protiglivičnemu delovanju. Nekatere študije uporabo svetujejo v primeru okužb s kandido. Zlata rozga deluje kot diuretik, torej pomaga odvajati vodo iz telesa. Obenem sprošča gladke mišice, zato se s pridom uporablja za izpiranje sečil, še posebno v primerih vnetij ali ledvičnega peska.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Zdrava hrbtenica — celosten pristop

Težave s hrbtenico so lahko posledica poškodb in prisilne drže, z njimi pa se v svojem življenju sreča večina ljudi. Le malokdo pa ve, da je vzrok težav, ki so povezane s hrbtenico, lahko kronični negativni stres, zaradi katerega izgubimo samozavedanje, s tem pa tudi stik s hrbtenico.

Avtorica: **Alja Gogala**

Velika težava je tudi kronična mišična napetost in nepravilen dih, ki je pogojen z današnjim načinom življenja. Težave s hrbtenico zahtevajo celosten, v hujših primerih pa tudi individualen pristop, ki ga zagovarja tudi **Blaž Bertoncelj**, mednarodni učitelj joge, somatski gibalni pedagog ter ustanovitelj dveh joga centrov. Z njim smo se pogovarjali o pristopih, ki pripomorejo k ohranjanju zdrave hrbtenice.

Kateri pogoji morajo biti izpolnjeni, da ohranimo zdravje hrbtenice?

Za zdravje hrbtenice je bistveno, da so mišice trupa, ki omogočajo gibanje hrbtenice, dovolj močne, vzdržljive, sam pa rad uporabljam tudi izraz odzivne. Danes se namreč večina terapevtskih in športnih programov, ki se preventivno ali kurativno posvečajo zdravju hrbtenice, osredotoča predvsem na krepitev mišic. To je vsekakor eden od pomembnih dejavnikov, ki vpliva na zdravje hrbtenice. Na zdravo delovanje hrbtenice pa pomembno vpliva tudi sprostitev mišic. Če so naše mišice kronično napete, so ravno tako nefunkcionalne, kot če so slabo okrepljene. Močne hrbtne in trebušne mišice omogočajo stabilnost hrbtenice, kar preprečuje bolečine. Vendar za bolj funkcionalno gibanje in držo telesa morajo naši možgani mišice tudi primerno sprostiti.

Kaj poleg nepravilne drže in poškodb še prispeva k nastanku težav s hrbtenico?

Danes se na težave s hrbtenice pogosto gleda zgolj z mišično-skeletnega vidika. Sam pa v individualnem ali skupinskem pristopu poudarjam učenje, ki se nanaša na živčni sistem in obvladovanje stresa. Negativni stres je namreč tisti, ki povzroča skrčenost mišic in ta lahko, kljub izvajanju vaj za krepitev hrbtnih ali pa trebušnih mišic, vodi k težavam in nestabilnosti hrbtenice. Gre torej za notranji, globinski vzrok, ki pa je precej neotipljiv in pogosto spregledan. Lažje je objektivno opazovati dogajanje na ravni mišic in okostja, kot pa gledati na človeka z bolečinami celostno. Negativni stres ustvarja motnje v delovanju avtonomnega in somatskega živčnega sistema. To preprečuje samozdravilne procese telesa in uma. Pri svojem delu opažam, da imajo ljudje danes preveč aktiven del avtonomnega živčnega sistema, ki se imenuje tudi simpatični sistem. Ta nam ne dopusti sprostitve in to negativno vpliva na psihosomatsko zdravje človeka kot celote. Tudi notranji organi vplivajo na zdravje hrbtenice. Vemo pa, da so vse pomembne fiziološke funkcije pod vplivom avtonomnega živčnega sistema.

Torej tudi naše notranje (ne)ravnovesje vpliva na (ne)stabilnost hrbtenice?

Kadar smo notranje čustveno nestabilni, se bo tudi telo odzvalo z večjo nestabilnostjo in ranljivostjo. Sam večkrat poudarjam, da ljudje nismo ustvarjeni za kronični stres. Tudi nobena žival v naravi ne živi v kroničnem stresu, s tem se soočajo le živali v ujetništvu in te imajo pogosto podobne težave kot ljudje. S stresom se seveda soočamo vsi in ta je lahko tudi stimulativen. Težava nastane, ko smo podvrženi preveliki količini kroničnega stresa, s katerim se ne znamo soočiti. Ta nato povzroči, da izgubimo stik s samim seboj. Ko smo v stresu,, nismo 'pri sebi' in takrat izgubimo samozave-

»Bolj kot smo sposobni optimalnega in lahkotnega diha, bolj bomo lahko izločili posledice stresa iz svojega sistema. Torej iz našega telesa in uma.«

danje ter stik s svojo hrbtenico. Ljudje, ki so bolj osredotočeni in znajo usmerjati stres in tako samega sebe, veliko bolj učinkovito izvajajo unikatne vaje, ki jih učim. Posamezniki, ki so bolj nervozni in nimajo dovolj koncentracije, potrebujejo več časa. Stres vpliva tudi na to, da neprimerno uporabljamo svoje telo čez dan. Tehnike, ki izhajajo iz somatike in joge, pa so namenjene temu, da začnemo zavestno čutiti sebe in s tem tudi svojo hrbtenico.

Kaj pa pravilnost našega diha?

Tudi dih je povezan s samozavedanjem in z obvladovanjem stresa. Bolj kot smo sposobni optimalnega in lahkotnega diha, bolj bomo lahko izločili posledice stresa iz svojega sistema. Torej iz našega telesa in uma. Zelo pomemben je tudi temeljit izdih, ki blago skrči naše trebušne mišice in s tem vpliva tudi na stabilnost spodnjega dela hrbtenice. Problem sodobnega človeka je, da ne izdihujemo dovolj, kar vpliva na slabo odzivnost trebušnih mišic, ob tem pa tudi na zadrževanje negativnih čustev.

Kako kronična mišična napetost vpliva na obvladovanje našega telesa?

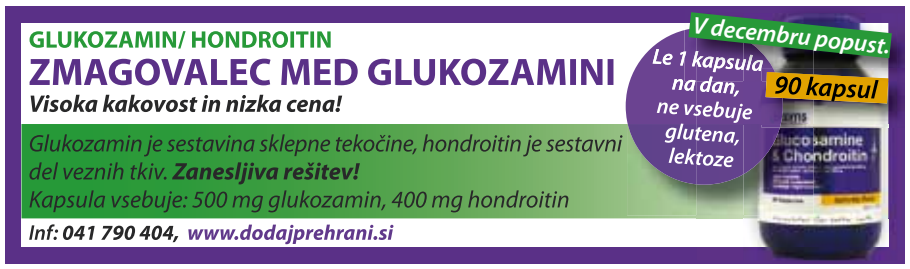
Dr. Thomas Hanna – v njegovi šoli somatike sem se učil v Kaliforniji – je skoval izraz SMA, ki opisuje senzorno-motorno amnezijo. Ta pomeni, da v primeru kroničnih mišičnih napetosti možgani ne morejo jasno komunicirati s specifično mišično skupino. Pojavi se t. i. nevromišična motnja, pri čemer razumsko želimo sprostiti določeno mišico, vendar naše telo tega ni sposobno narediti. V tem primeru ni vedno nujno, da nam bodo pri sprostitvi mišic v pomoč klasično raztezanje in jogijski položaji, ampak bodo bolj primerne vaje s področja somatike.

Obstaja več različnih opredelitev somatike. Kakšen je vaš pogled nanjo?

Izraz izhaja iz grške besede »soma«, ljudje pa ga danes pogosto interpretirajo zgolj kot »telo«. Sam razumem somatiko precej globlje. Gre za telo, v katerem prebiva moja zavest in duhovna esenca, ki telo uporablja za gibanje in izražanje. Sam ne ločujem med telesom, umom in zavestjo, ker je vse to prepleteno, čeprav se danes ljudje pogosto poistovetimo zgolj s telesom, z mislimi ali s čustvi. Somatika je splošen izraz za različne vrste vaj, pri katerih zavestno in funkcionalno uporabljamo svoje telo, da bi izboljšali stik s telesom in zmanjšali kronično mišično napetost. Moje poučevanje somatike in vaj je posebno, saj vključujem različna znanja, izkušnje in pristope. Letos poleti sem se v ZDA dodatno izobraževal na področju bio feedbacka. To je precej nepoznan znanstveni pristop, kjer s pomočjo napredne tehnološke opreme individualno pomagamo ljudem uvideti, kako sta naš um in dihanje povezana z našim zdravjem in počutjem. Osnovno sporočilo joge in somatike je identično. Vsakdo si lahko pomaga sam! Bistveno bolj, kot si morda mislimo.

Kakšna je razlika med vašim programom Zdrava hrbtenica, ki temelji na somatiki, in jogo za zdravo hrbtenico?

To sta dva ločena in precej različna programa, ki sta namenjena različnim posameznikom. Program Zdrava hrbtenica, ki ga izvajamo in traja deset tednov, je namenjen posameznikom z večjimi težavami. V njem poučujem nenasilne in varne vaje za hrbtenico, kar je sicer tudi pristop, ki ga zagovarjamo v jogi. Treba je poudariti, da je v jogi narava vaj drugačna. V somatiki se vaje večinoma izvajajo na tleh, zavestno in počasi. Izhajajo iz tradicije somatike, joga terapije in kinezioterapije. Vaje so usmerjene v sprostitev, v manjšem obsegu pa tudi v krepitev hrbtnih in trebušnih mišic. V teh vajah ne uporabljamo klasičnih razteznih vaj in ni možnosti poškodb. Naš program Joga za zdravo hrbtenico je primeren za posameznike, ki imajo manjše težave s hrbtenico in ne trpijo zaradi hujših ▸



»V službi in v prostem času sedimo neprimerno ter s tem izgubljamo naravne krivine hrbtenice, kar pa oslabi mišice hrbta. Trebušne mišice so zato v napetosti, s tem pa tudi notranji organi.«

bolečin. Seveda posameznika usmerimo v primeren program na podlagi osebnega posveta. Osebno lahko rečem, da se pri vadbah, ki jih izvajamo v naših centrih, ni poškodoval še nihče.

Kdo obiskuje program Zdrava hrbtenica, ki temelji na somatiki?

Naš program somatika obiskujejo predvsem posamezniki, ki imajo slabo držo telesa, so obremenjeni s stresom in preveč sedijo. Nekateri posamezniki so zelo preventivno usmerjeni, kar seveda spodbujam, ker je veliko lažje ohranjati zdravje hrbtenice, kot pa odpravljanje težav, ker v tem primeru seveda potrebujemo veliko več časa, da pride do rehabilitacije. Programa se udeležijo tudi posamezniki, ki imajo hujše težave, so bili poškodovani ali se soočajo z določenimi težavami, kot je na primer diskus hernije. V določenih primerih svetujem individualno obravnavo, saj sem tudi usposobljen za somatsko delo na terapevtski mizi.

Ali so skupinske vadbe, ki temeljijo na načelih somatike in joge primerne tudi za posameznike, ki imajo hujše težave s hrbtenico?

V izjemnih primerih – ob hudih mišičnih napetostih in postoperativnih stanjih – je potreben individualen pristop, pri čemer se vse vaje prilagodijo stanju posameznika. Opažam pa, da je najboljši učinek dosežen takrat, ko se posameznik udeleži individualnih ur, kjer se naučijo vaje, ki so zanje optimalne, hkrati pa obiskujejo tudi skupinsko vadbo.

Ali je lahko joga tudi škodljiva?

Vsekakor, jogijski položaji niso primerni za vsakogar in se strinjam s fizioterapevti, ki v kontekstu varnosti kdaj kritizirajo jogo. Učitelj joge mora biti dobro usposobljen, njegovo učenje pa mora temeljiti na dobrem poznavanju osnov anatomije ter tradicije joge. Le tako lahko namreč izbere tiste vaje, ki bodo posameznika vodile po poti do zdravja in ne k poškodbam. Klasična joga ima namreč veliko raztezanja, kar v primeru bolečin v križu ali vratu vsekakor ni primerno. Splošno jogo pa odsvetujem tudi pri hujših težavah s hrbtenico. V takih primerih je nujno potrebno individualno učenje.

Kaj so pogosti vsakodnevni izzivi, ki smo jim podvrženi posamezniki in pomembno vplivajo na zavedanje našega telesa in kako si lahko pri tem praktično pomagamo v vsakdanjem življenju?

Današnji kolektivni izziv zaradi neuravnoteženega in prehitrega življenja je izguba samozavedanja. To pomeni, da smo zgubili stik s telesom in s tem, kar se dejansko dogaja z nami v našem notranjem, čustveno-duševnem življenju. Za mnogo ljudi je danes bolj pomembno zunanje kot notranje. V službi in v prostem času sedimo neprimerno ter s tem izgubljamo naravne krivine hrbtenice, kar pa oslabi mišice hrbta. Trebušne mišice so zato v napetosti, s tem pa tudi notranji organi. Težava ne nastane, če nekaj časa sedimo v nepravilni drži, vendar pa se težave lahko pojavijo takrat, ko to počnemo deset ur na dan. Če nam uspe čez dan bolj zavestno in optimalno uporabljali hrbtenico, bomo imeli manj bolečin. Če bi več ljudi vedelo, da z dobro uporabo svojega telesa čez dan samodejno krepijo svojo hrbtenico, sem prepričan, da bi bili na to bolj pozorni. Kadar poskrbimo za dobro gibanje hrbtenice in sedenje čez dan ter se naučimo obvladovati stres, se bodo težave s hrbtenico zagotovo bistveno zmanjšale, tudi pri tistih, ki imajo kronične težave.

Blaž Bertoncelj *je mednarodni učitelj joge, somatski gibalni pedagog (SME), ki se že več kot dvajset let posveča študiju in raziskovanju celostnega in avtentičnega pristopa do joge. Opravil je več kot 5.000 ur mednarodnega študija s področja somatike, tradicionalne in sodobne joge, anatomije, masaže (manualna terapija in tajska masaža) in bio feedbacka. Poučuje v svojih joga centrih, kjer vodi šolo za bodoče učitelje joge, splošne tečaje joge, programe Zdrava hrbtenica, Parinama somatika, Dihanje in pranajama, treninge obvladovanja stresa in jogo za zdravo hrbtenico.*

ABC

A Težave s hrbtenico so lahko posledica poškodb in prisilne drže, z njimi pa se v svojem življenju sreča večina ljudi.

B Le malokdo pa ve, da je vzrok težav, ki so povezane s hrbtenico, lahko kronični negativni stres.

C Velik problem predstavlja tudi kronična mišična napetost in nepravilen dih, ki je pogojen z današnjim načinom življenja. Pri težavah s hrbtenico si danes lahko uspešno pomagamo tudi s pravilno vadbo, ki sega na področje somatike in joge.

Rak nase opozarja že zelo zgodaj

Ne spreglejte znakov

Rak, bolezen sodobnega časa, se je potiho, a vztrajno priplazil že skoraj v vsako slovensko družino. Letno zboli več kot 12.000 Slovencev, glede na statistike pa bo zbolel kar eden izmed treh. Med ženskami prednjači rak dojk, med moškimi v zadnjih letih rak prostate, med najpogostejšimi pa se znajdejo še nemelanomski kožni rak, rak debelega črevesa in danke ter pljučni rak.

Avtor: **Anja Kuhar**

Načeloma gre za bolezen starejših, saj tri četrtine vseh primerov odkrijemo po 50. letu starosti. V naslednjih letih bo tako odkritih primerov raka vedno več, saj odstotek starejšega prebivalstva narašča, kot tudi onesnaženost okolja in naše nezdrave razvade.

Čeprav smo Slovenci glede na obolevnost in umrljivost za rakom nad evropskim povprečjem, to še ni razlog za obup. Gre za več sto različnih bolezni vseh organov in tkiv, zato je uspešnost zdravljenja odvisna od njegove vrste. Diagnoza že dolgo ni več smrtna obsodba, je pa zgodnje odkrivanje ključnega pomena. Zato je nujno, da znamo prisluhniti svojemu telesu in da poiščemo pomoč, ko zaslutimo, da telo za nas nima dobrih novic.

Več o raku v Sloveniji, njegovih opozorilnih znakih in simptomih ter o presejalnih programih in zgodnjem odkrivanju nam je zaupala izr. **prof. dr. Maja Primic Žakelj**, vodja Epidemiologije in Registra raka na Onkološkem inštitutu.

Rak nase opozarja že zelo zgodaj z različnimi znaki in simptomi. Če se najprej posvetiva izrazju, kakšna je razlika med znakom in simptomom?

Simptom je človekov občutek (npr. slabost, mravljinčenje, bolečina), znak pa je klinično dokazljiv, kar pomeni, da je opazen tudi za zunanjega opazovalca (npr. ranica, bula, telesna temperatura).

Na spletu sem zasledila precej teh opozorilnih znakov. Na kaj vse naj bodo ljudje torej pozorni?

Res je, preden pa jih naštejem, naj posebej poudarim: vsi ti simptomi in znaki, na katere opozarjamo in bi lahko pomenili začetek rakavih sprememb, v veliki večini primerov niso nevarni.

Ljudje pa se morajo zavedati, da če kakšen izmed teh simptomov ali znakov ne izgine v 2–3 tednih, naj se ne tolažijo sami, da 'bo že minilo'. Obiščejo naj svojega izbranega zdravnika, ki naj nato presodi, ali gre za nenevarno spremembo ali za znake, ki bi lahko pomenili začetek resnejše bolezni.

Opozorilni znaki:

- bulice in zatrdline kjerkoli na telesu,
- nepojasnjene krvavitve in izcedki iz katerekoli telesne odprtine,
- ranice in razjede, ki se ne zacelijo,
- spremembe prebave, kot so menjava driske in zaprtja ter kri v blatu,
- spahovanje, težko požiranje,
- nepojasnjeno nenamerno hujšanje,
- kašljanje in dolgotrajna hripavost,
- spremembe materinih znamenj.

Največ govorimo in morda so tudi najbolj vidne ali tipne različne bulice po telesu …

Vsaka bula ali zadebeljeno tkivo kjerkoli v telesu je opozorilni znak, da se nekaj dogaja. Zdravniki opozarjamo ljudi na samopregledovanje, in sicer na:

- samopregledovanje **dojk** – za zgodnje odkrivanje raka na dojkah, pri čemer pa naj opozorimo, da ni nujno, da se vse spremembe lahko otipajo;
- samopregledovanje **mod** – za zgodnje odkrivanje raka na modih, ki je značilen predvsem za moške med 20. in 35. letom ter ima izredno visoko uspešnost zdravljenja;

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

»Simptom je človekov občutek (npr. slabost, mravljinčenje, bolečina), znak pa je klinično dokazljiv, kar pomeni, da je opazen tudi za zunanjega opazovalca (npr. ranica, bula, telesna temperatura).«

- pregledovanje **zatrdlin** na vratu, pod pazduho in v dimljah – zadebeljene bezgavke lahko opozarjajo na začetek raka bezgavk oz. limfnega raka. Nanj kaže tudi nočno potenje, značilen pa je za mlajše ljudi.

Zdravniki opozarjate tudi na ranice, ki se ne zacelijo.

Ranica ali razjeda na koži, ki se sama od sebe ne zaceli v 2–3 tednih, lahko pomeni začetek kožnega raka. Teh je več vrst, najnevarnejši pa je maligni melanom, ki za razliko od nekaterih rakov, ki nastajajo iz celic povrhnjice in so skoraj 100-odstotno ozdravljivi, nastaja iz pigmentnih celic. Nezdravljen lahko povzroča zasevke v bezgavkah in oddaljenih organih, zato je izredno pomembno, da smo pozorni na ranice in **spremembe materinih znamenj** in v takšnih primerih obiščemo zdravnika.

Poleg ranic, ki se ne zacelijo, pa moramo biti pozorni tudi na nepojasnjene krvavitve in izcedke iz katerekoli telesne odprtine?

Tako je. Če začneva pri ustni votlini: vsaka **krvavitev v ustih** je lahko posledica sprememb v ustni votlini. Še bolj kot krvavitve pa nas skrbi **krvav izpljunek**, ki v kombinaciji s težkim dihanjem lahko kaže na pljučnega raka. V takšnih primerih je nujno čim prej obiskati zdravnika, ki naj razjasni, ali gre za hudo vnetje pljuč ali za resno spremembo. Na te spremembe naj bodo še zlasti pozorni kadilci.

Vsaka neredna **krvavitev iz maternice**, zlasti po menopavzi, zahteva čim hitrejši obisk ginekologa. Takšna krvavitev lahko kaže na rakave spremembe materničnega vratu ali na raka materničnega telesa.

Krvavitve v urinu lahko kažejo na raka sečnega mehurja ali ledvic, **krvavitve iz danke** pa lahko opozarjajo na raka debelega črevesa in danke. Ljudje pogosto na površini blata opazijo kri, ki je lahko posledica krčnih žil v danki oz. t. i. hemoroidov. Če pa kri ne izgine, naj težavo čim prej razjasni zdravnik.

Poleg krvavitev v predelu danke pa imamo lahko s prebavo še drugačne težave, ki so pogoste predvsem pri starejših ljudeh. Na kaj naj bodo ljudje pozorni?

Starejši naj bodo pozorni na **spremembe prebave**, kot sta menjavanje driske in zaprtja, zlasti, če se slednje pojavi na novo in mu sledi nepojasnjena driska. V tem primeru naj zdravnik razjasni, ali ne gre morda za raka debelega črevesa in danke, za katerega so značilne spremembe blata.

Bolj prikrit pa je rak na navzgornjem (ali desnem) debelem črevesu, torej na začetnem delu črevesa. Ta povzroča postopne, prikrite krvavitve, na katere predvsem pri starejših ljudeh kaže **slabokrvnost**.

Težave s prebavo v smislu **spahovanja, občutka težke prebave** itd. so lahko kazalec želodčnega raka, **težave pri požiranju** pa lahko pomenijo začetek raka na požiralniku.

Kako pa je z nepojasnjenim hujšanjem?

Vsako nenamerno hujšanje, torej izguba nekaj kilogramov v mesecu dni, čeprav si za to nismo zavestno prizadevali, lahko opozarja na začetek različnih vrst malignih bolezni.

Zlasti moški na takšno hujšanje niso pozorni. Če si morajo pas bolj zategniti kot običajno, pri čemer niso namerno hujšali ali povečali telesne dejavnosti, gre lahko za resno bolezen in morajo obiskati zdravnika.

Kot opozorilen znak sem zasledila še kašljanje in hripavost …

Hripavost, ki sama po sebi ne mine v 2–3 tednih, sploh če jo spremlja suh, dražeč kašelj, je lahko znak začetnega raka grla.

Če ljudje torej zasledijo te simptome in znake, naj čim hitreje obiščejo zdravnika, da bo tako zgodnje odkrivanje raka uspe-

2 SIM

Z isto telefonsko številko imam dve SIM-kartici, eno za moj mobitel, drugo za moj novi tablični računalnik. Storitev SIM 2 mi omogoča uporabo zakupljenih enot storitev iz mojega osnovnega naročniškega razmerja. Ob nakupu podatkovne naprave in podaljšanju naročniškega razmerja sem izkoristila **50 % popusta** na mesečno naročnino SIM 2. Za **le 2,5 EUR** na mesec imam kar **1 GB prenosa podatkov**, ki jih lahko porabim na obeh karticah SIM. Več na www.telekom.si.

ZA NIŽJE CENE POGOVOROV IN SMS-OV

Ko bomo šli v Nemčijo, si bom **znižala stroške z zakupom 100 enot** pogovorov in SMS-ov za 9 EUR. Poslala bom SMS z vsebino **EU M** na **1918**. Moji starši pa bodo za potovanje po državah bivše Jugoslavije poslali SMS z vsebino **BALKAN S**, ki ponuja 50 enot pogovorov in SMS-ov za 20 EUR.

TRI ŠTEVILKE KLIČEM 20 % CENEJE

Doma imamo številko Mobi, prijateljica je pri drugem slovenskem mobilnem ponudniku, tretja številka pa je od staršev, ki jih kličem na stacionarno številko. Na 1918 sem poslala SMS z njihovimi številkami, npr.: TRI 041700700 040700700 014722220 in si **aktivirala Moje tri številke** za cenejše pogovore.

Za več informacij o storitvah Mobitel obiščite Telekomov center, www.telekom.si ali pokličite brezplačni številki 041 700 700 (za uporabnike storitev Mobitel)) ali 080 8000.

TelekomSlovenije

Telekom Slovenije, d. d., 1546 Ljubljana

šnejše. In če se spet malo vrneva k izrazju, kakšna je razlika med zgodnjim odkrivanjem raka in presejanjem?

Ljudje velikokrat ne ločijo pojmov. Presejanje pomeni pregledovanje navidezno zdravih ljudi, torej tistih, ki nimajo naštetih simptomov ali znakov, in je preventivno. Ko se znaki že pojavijo, pa ne govorimo več o presejanju, temveč o diagnostiki oz. zgodnjem odkrivanju raka.

Presejalne preiskave niso na voljo za vse vrste rakov, za nekatere vrste pa se je izkazalo, da so presejalni testi zelo učinkoviti. Pomembno je namreč, da imamo za vsako takšno preiskavo tudi dobro možnost zdravljenja. Ni smiselno iskati neozdravljivega raka, če ga ne moremo pozdraviti.

ABC

A Rak začne nase opozarjati že zelo zgodaj z različnimi simptomi in znaki.

B Če moteči simptomi in znaki trajajo dlje kot 2–3 tedne, obiščite svojega osebnega zdravnika, ki naj potem odloči, ali gre za nenevarne ali morda za rakave spremembe.

C V Sloveniji se izvajajo tudi presejalni programi Zora, Dora in Svit, namenjeni zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka, in sicer na materničnem vratu, na dojkah ter na debelem črevesu in danki.

Državni presejalni programi

- **ZORA** je program, namenjen odkrivanju predrakavih sprememb in raka na materničnem vratu. Pri tem najstarejšem presejalnem programu se pregledajo celice v brisu materničnega vratu.
- **DORA** je presejalni program za odkrivanje predrakavih sprememb in raka na dojkah, izvaja pa se ga z mamografijo.
- **SVIT** je program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka debelega črevesa in danke. Gre za test blata na prikrito krvavitev.

Dr. Primic Žakelj ljudem polaga na srce, naj se udeležijo presejalnih testov, na katere so vabljeni po dopolnjenem 50. letu starosti (DORA, SVIT) oz. po 20. letu (ZORA), čeprav nimajo očitnih znakov, saj so ti programi namenjeni ravno zgodnjemu odkrivanju raka.

Če vam telo šepeta, da je z njim nekaj narobe, ga poslušajte in se obrnite na svojega izbranega zdravnika. V današnji dobi prepolnih ambulant in prezasedenih zdravnikov sta po mnenju dr. Primic Žakelj ustanova in izkušenost zdravnika ključnega pomena.

Tako se vam lahko zgodi, da vas prvič ne bodo vzeli resno. Če simptomi in znaki ne izginejo in če sami čutite, da je nekaj narobe, pojdite nazaj k zdravniku. Povejte mu, da vas skrbi in ga prosite, naj vas pošlje na nadaljnje preiskave. Ne dovolite si priti nazaj šele čez dva, tri mesece, saj boste morda morali še nekaj mesecev čakati na preiskavo in lahko da bo za zdravljenje težave že prepozno. Postavite se zase in vztrajajte, saj gre za vaše zdravje.

Za več informacij se lahko obrnete na Službo epidemiologije in register raka na ljubljanskem Onkološkem inštitutu, več informacij pa vam je na voljo tudi na portalu http://www.slora.si/

50 let pravih odgovorov

Življenje bolnikov je osrednje gibalo vseh naših aktivnosti.

Življenje je naša spodbuda in motiv za ustvarjanje inovativnih zdravil in diagnostičnih rešitev, ki bodo tudi v prihodnje spreminjale zdravljenje bolnikov z rakavimi obolenji.

Za nami je 50 let pravih odgovorov, pred nami še veliko izzivov. Naredili bomo vse, da najdemo odgovore tudi na te.

Roche

Roche farmacevtska družba d.o.o.,
Vodovodna cesta 109, Ljubljana
www.roche.si, www.onkologija.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Sindrom policističnih jajčnikov in bakterijska vaginoza

Pogosti ženski težavi

Skoraj vsaka ženska se v svojem reproduktivnem obdobju vsaj enkrat sreča s pojavom nerednega menstrualnega cikla. Običajno najprej pomislijo na zelo razširjeno težavo – sindrom policističnih jajčnikov (v nadaljevanju PCOS). Sam izostanek mesečne krvavitve pa še ne pomeni nujno, da je prisotna omenjena bolezen, ampak morajo biti prisotni tudi drugi simptomi.

Avtor: **Ines Trebec**

Sindrom policističnih jajčnikov je najpogostejša motnja v reproduktivnem obdobju ženske, ki lahko, če je nezdravljena, vodi v odsotnost ovulacije in neplodnost. Druga pogosta težava, s katero se srečuje večina žensk, je pojav bakterijske vaginoze. Kaj jo povzroča, kakšne težave prinaša in kako jo zdravimo, preberite v drugem delu članka. Informacije o omenjenih težavah nam je posredovala **dr. Petra Bavčar, spec. ginekologije**.

Kaj je sindrom policističnih jajčnikov?

Že samo ime pove, da se na površini jajčnikov pojavijo ciste, te pa ovirajo ustrezno delovanje jajčnikov. Policistični jajčniki imajo tik pod površjem več kot deset cist, zaradi katerih je jajčnik povečan, ovulacija in zanositev oz. menstruacija pa je težja ali celo onemogočena. Pri PCOS gre za motnjo, ki vpliva na samo reproduktivno sposobnost jajčnikov. Vemo, da je glavna naloga jajčnikov, da mesečno sprostijo jajčece v jajcevod, kjer se na dan ovulacije in prisotnosti spermijev oplodi. Pri ženskah, ki imajo sindrom PCOS, je proces biološkega izločanja ženskih spolnih hormonov močno oviran, tako da je ovulacija težja oz. onemogočena. Ginekologinja Petra Bavčar pojasnjuje: »Da lahko govorimo o sindromu policističnih jajčnikov, morata biti izpolnjena dva od treh kriterijev: tipična ultrazvočna slika policističnih jajčnikov (številne drobne ciste, nameščene pod skorjo jajčnika), motnje menstrualnega cikla (dolgi menstrualni cikli nad 35 dni ali brez menstruacij), in/ali znaki povišane ravni moških hormonov.«

Raznovrstni simptomi

Ženske, ki imajo sindrom policistih jajčnikov, tožijo o neprijetnih in nadležnih težavah, po drugi strani pa nekatere ne navajajo bistvenih simptomov, ki bi lahko bile pokazatelj bolezni. Težave lahko nihajo od blagih do zelo motečih in neprijetnih. Bolnice, ki imajo PCOS, se srečajo s ponavljajočimi težavami, ki vztrajajo dlje časa: neredne menstruacije, odsotnost ovulacije, amenoreja, prekomerna poraščenost, povečanje telesne teže, izpadanje las, pojav temnih lis na koži, mastna koža in nenaden pojav aken. Strokovnjaki vzrokov za nastanek PCOS še ne znajo razložiti, omenjajo pa teoretične hipoteze, ki bi lahko bile vzrok za pojav sindroma. Za sindromom naj bi pogosteje zbolevale ženske, ki imajo genetsko anamnezo motnje, sladkorne bolnice in ženske, ki imajo inzulinsko rezistenco.

Kako do diagnoze?

Ob omenjenih težavah se ginekolog odloči za ultrazvočni pregled, ki je osnovna metoda za potrditev diagnoze. Z ultrazvokom bo ocenil povečanost jajčnikov in preveril obstoj majhnih foliklov. Za postavitev diagnoze bo lahko uporabil tudi druge metode, odvisno od težav, ki prevladujejo pri bolnici: merjenje pretoka krvi skozi jajčnike, določitev hormonov, analizo metabolizma, test obremenitve s sladkorjem, analizo učinkovitosti, izmeril bo količino in razpored maščobnega tkiva.

Zdravljenje

O poteku zdravljenja ginekologinja razloži: »Kirurško zdravljenje se uporablja pri težavah z zanositvijo. Poseg je laparoskopski in je izjemno preprost. Med posegom navrtamo jajčnika, da omogočimo ovulacijo. S tem posegom se bistveno pripomore k boljšemu odstotku zanositev v naslednjih šestih mesecih. V procesu zdravljenja lahko dodamo tudi zdravila za spodbujanje ovulacije, brez tveganja, da pride do hiperstimulacijskega sindroma. Motnje menstrualnega cikla zdravimo s hormonskimi kontracepcijskimi tabletkami.«

Stroka priporoča, da se bolnice držijo zdravega življenjskega sloga, prenehajo s kajenjem, pitjem alkohola, izogibajo naj se stresu. Kot zadnja možnost se pri bolnicah s PCOS uporablja postopek oploditve z biomedicinsko pomočjo.

Druga prav tako pogosta težava žensk je bakterijska vaginoza. Poglejmo, kaj jo povzroča, kakšna je preventiva ter kako poteka zdravljenje.

Bakterijska vaginoza

Bakterijska vaginoza je ena od najbolj pogostih vaginalnih okužb. Povzroči jo porušeno ravnovesje bakterijske flore v nožnici, kar privede do tega, da se nekatere bakterije preveč razmnožijo. Bolezen se lahko razvije tudi pri ženskah, ki niso spolno aktivne. Bakterijska vaginoza namreč ne spada med spolno prenosljive bolezni.

Kako vemo, da gre za bakterijsko vaginozo?

Značilna simptoma bolezni sta pekoča bolečina in izcedek iz nožnice, pojasni ginekologinja. Izcedek je sicer pri vseh zdravih ženskah posledica normalnega delovanja celic, ki tvorijo nožnico in maternični vrat, ter bakterij, ki morajo biti prisotne v pravem ravnovesju v nožnici. Kadar pa se poruši normalno delovanje celic in razmerje med bakterijami, se lahko pojavi nenormalni izcedek iz nožnice, ki je lahko močnejši, zelenorumenkast in penast. Lahko tudi zaudarja. Izcedek je lahko povezan s srbenjem, pekočimi občutki in z rdečino spolovila. Ob takih težavah je treba opraviti pregled pri ginekologu. Pogost vzrok za nastanek bakterijske vaginoze je pretirano prhanje ter uporaba raznih odišavljenih mil in izdelkov za intimno nego. Med povzročitelje štejemo tudi spolno prenosljive bolezni.

Zdravljenje

Bakterijska vaginoza lahko mine brez zdravljenja, vendar je zaradi kasnejših morebitnih zapletov pri bolezni zdravljenje vseeno priporočeno.

Specialist bo po značilnostih izcedka ugotovil vrsto okužbe ter predpisal ustrezno zdravljenje. Bolezen se zdravi z antibiotiki, metronidazolom ali klindamicinom. Okužba se zdravi lokalno z uporabo vaginalnih svečk. Kot preventivo priporočajo uporabo nožničnih vložkov z mlečno kislino, ki pomagajo ohranjati primerno kislost nožnice ter vzpostavljajo normalno bakterijsko floro. Strokovnjaki priporočajo uporabo mila s pH vrednostjo med 3,5 in 4,8. Noseče matere je treba opozoriti, da sama bolezen lahko povzroči tudi okužbo maternice in jajcevodov, zato je treba bolezen pri njih skrbno spremljati in zdraviti.

In še nasvet za pravilno intimno nego

Za zagotavljanje normalnega ravnovesja bakterijske flore v nožnici je med drugim potrebna tudi ustrezna intimna higiena. Priporoča se le umivanje zunanjega spolovila s toplo vodo in brez uporabe dišečih mil. Odsvetovano je kakršnokoli izpiranje nožnice ter uporaba razpršil in pudra v nožnici. Če ima ženska zelo občutljivo kožo spolovila, naj tudi ne uporablja dišečega toaletnega papirja in odišavljenih robčkov za intimno nego. Priporočena je tudi uporaba bombažnega spodnjega perila, ki ni pretesno. V praksi se pogosto dogaja, da ženska zboli za nenormalnim izcedkom iz nožnice, potem pa ga sama zdravi s prekomernim umivanjem, izpiranjem nožnice in uporabo agresivnih, odišavljenih sredstev. V tem primeru si še dodatno uniči normalno ravnovesje v nožnici in preide v začarani krog. Ginekologi zato svetujejo, da se ob pojavu nenormalnega izcedka iz nožnice raje posvetujete z zdravnikom.

ABC

A Bodite pozorne na ponavljajoče se težave.

B Pravočasno ukrepajte.

C Poskrbite za ustrezno intimno higieno.

Nove možnosti kontracepcije

Intervju

Darija Marija Strah, dr. med.

Kljub dejstvu, da je kontracepcija v razvitem svetu lahko dostopna, učinkovita in zelo raznolika, strokovnjaki ocenjujejo, da je približno tretjina ali celo polovica vseh nosečnosti še vedno nenačrtovanih. Velik del teh nosečnosti predstavlja posledico zatajitve kontracepcije. Posebnega pomena je seveda prav učinkovitost posamezne vrste zaščite, saj zatajitev varnosti vodi v nenačrtovano zanositev. Pogovarjali smo se z Darijo Matejo Strah, dr. med., iz Diagnostičnega centra Strah, ki poudarja, kako zelo pomembno je, da je oblika zaščite individualno prilagojena, najbolj primerna vsaki posameznici glede na njene osebnostne, zdravstvene in svetovnonazorske potrebe.

Avtor: **Andreja Košir**

Za katere vrste kontracepcije se ženske danes najpogosteje odločajo?

V Sloveniji je na voljo več kot 20 različnih vrst hormonskih kontraceptivov in na ta način se uvrščamo med države z izvrstno izbiro možnosti za posameznico najbolj primerne vrste kontracepcije. Razvrščanje po posameznih skupinah je naslednje: še vedno so seveda najbolj predpisane kombinirane kontracepcijske tabletke (KOK), to pomeni, da vsebujejo estrogensko in progestogensko sestavino v deležu približno 60 % vseh predpisanih oblik zaščite. Progestogenska tabletka, ki jo predpisujemo po porodu doječim mamicam in ženskam s kroničnimi obolenji ter različnimi dejavniki tveganja, kot so na primer visok krvni tlak, debelost, kronične bolezni z zapleti, kadilke po 35. letu, je edina možna izbira za omenjene posameznice in predstavlja slabo desetino vseh predpisanih tabletk. Od ostalih vrst zaščite je pri nas najbolj pogosto predpisan hormonski maternični vložek s progestagenom v deležu ene četrtine vseh kontraceptivov. Poleg maternicnega vložka poznajo naše ženske tudi vaginalni obroček z estrogenom in progestagenom, ki ga uporablja manj kot desetina žensk. Oba slednja sta posebna glede izločanja hormonov, ki jih vsebujeta. Prvi deluje lokalno na maternično sluznico, pri drugem pa se hormona preko sluznice nožnice absorbirata v telo.

Kakšni so trendi pri uporabi oralne kontracepcije? Katere so prednosti ter najpogostejše nevšečnosti pri uporabi oralne kontracepcije?

Hormonska kontracepcija ščiti pred zanositvijo, vendar ima tudi dodatne nekontraceptivne prednosti. Preprečuje zunajmaternično nosečnost, medenična vnetja, prepolovi tveganje za raka jajčnikov, debelega črevesa in danke, izboljšuje kostno maso, zavira pojav aken, ublaži boleče menstruacije, preprečuje slabokrvnost z manjšanjem krvavitev, izboljšuje psihično počutje z blaženjem predmenstrualnega sindroma ter preprečuje pojav endometrioze. Sodobna ženska ve, da je ob pravilni izbiri kontracepcije varna. Seveda so možni tudi redki stranski učinki, kot so slabosti, napete, občutljive dojke, glavobol, motnje razpoloženja in spolnega nagona, pojav aken in zmernega povečanja teže, blagih vmesnih krvavitev. Znana je povezanost visokih odmerkov estrogena in posledičnih srčno-žilnih zapletov. Glede na odmerek estrogena tabletke razdelimo na visokoodmerne (50 µg), ki jih zdaj ne uporabljamo več, nizkoodmerne (30–35 µg) in ultranizkoodmerne (20 µg), slednje so zdaj najpogosteje predpisano zdravilo. Možen je tudi pojav globoke venske trombembolije, tveganje je odvisno od vrste progestagenskega odmerka. Najbolj varne izbire so tabletka z levonorgestrelom ter vaginalni obroček in obliž.

Če morda ostaneva kar pri vaginalnem obročku. Katere so njegove prednosti in kje kot strokovnjakinja vidite pomanjkljivosti? Kakšen je sicer odziv pacientk?

Vaginalni obroček je prva oblika kontracepcije s sproščanjem preko nožnice, ki jo je odobrila FDA. Anatomska sestava nožnice z bogato ožiljenostjo je zelo primerna za sproščanje hormonov. Obroček predstavlja zaščito z najmanjšo koncentracijo estrogena. Vsebuje etinilestradiol v koncentraciji 15 g, torej manj kot pri ultranizkoodmernih oblikah KOK ter etonorgestrel, aktivni metabolitdezogestrela v koncentraciji 120 g. Obroček v nožnico vstavimo prvi dan menstruacije, potem pa se 21 dni izločata oba hormona. Po treh tednih obroček za teden dni odstranimo, 8. dan pa ponovno vstavimo nov obroček. Tu velja zlato pravilo: vsaka vstavitev v nožnico je pravilna in večinoma ženska vstavljenega obročka ne čuti. Naj poudarim, da je zaradi anatomske primernosti nožnice odstotek izpadlih obročkov zanemarljivo majhen.

Obroček tako v intervalu 21 dni povzroči stabilno raven obeh hormonov v krvi in ravno s tem pripomore k najmanj pogostim stranskim učinkom. Zaradi absorpcije preko nožnice se izognemo prvemu prehodu hormonov preko jeter. Etinilestradiol in etonorgestrel se spro-

»Hormonska kontracepcija ščiti pred zanositvijo, vendar ima tudi dodatne nekontraceptivne prednosti.«

ščata iz obročka v enaki koncentraciji več kot 30 dni, zato lahko uporabo istega obročka podaljšamo za teden dni. Inhibicija ovulacije je visoka. Zaradi nizke vsebnosti etinilestradiola so tudi stranski učinki redkejši (pojavijo se lahko glavobol, vaginitis, povečan izcedek). Tudi pogostnost vmesnih krvavitev je nizka.

Kako se s starostjo ženske spreminjajo priporočila glede uporabe kontraceptivov? Kaj upoštevate pri vsaki posameznici?

Poudariti je seveda treba, da nobena od do zdaj opisanih kontraceptivov ne zagotavlja zaščite pred spolno prenosljivimi boleznimi, zato se priporoča, da hkrati uporabimo še kondom iz lateksa. To še prav posebej velja za mlada dekleta ali ženske, ki so spolno bolj aktivne in nimajo monogamne zveze. Vedno nas pri tem, kaj bomo predpisali posameznici, vodijo npr. strokovno pomembna dejstva, kot so čezmerna telesna teža, migrena, družinska anamneza globoke venske tromboze, epilepsija, razvade, npr. kajenje, pa tudi naraščajoča starost ženske. Tako na primer mladim predpišemo vaginalni obroček ali hormonsko kombinirano tabletko, po možnosti tako, ki dobrohotno deluje na kožo in manjša pojav aken. Ženske po porodu lahko izbirajo med materničnim vložkom s hormonom ali progestagensko tabletko. Obe vrsti kontracepcije lahko začne ženska uporabljati že šest tednov po porodu, torej po prvem ginekološkem pregledu. Posebna previdnost velja pri ženskah po 35. letu starosti, kadilkah ter prekomerno prehranjenih. Te ne smejo jemati klasične tabletke. Starejšim predpisujemo tabletke z najbolj varnim progestagenom. Zato imajo nižje tveganje za nastanek globoke venske tromboze.

Katere pa so novosti na tem področju?

Letos je k nam prišla nova kombinirana kontracepcijska tabletka, ki je bistveno drugačna od vseh, ki so trenutno na trgu. Vsebuje estrogen 17β-estradiol, identičen ženskemu estrogenu, ki ga proizvajajo jajčniki v ultranizkodoznem odmerku 1,5 mg in progestagen nomegestrol acetat, ki je s svojim delovanjem najbolj doslej podoben ženskemu progesteronu v koncentraciji 2,5 mg. Spada med ultranizkoodmerne tabletke. To pomeni, da 28 dni vsak dan vzamemo 1 tabletko. Zadnji tabletki sledi nova iz drugega omota, torej je jemanje neprekinjeno. Zato je trajanje mesečne odtegnitvene krvavitve krajše, včasih krvavitev tudi ni, kar seveda ne pomeni, da je ženska noseča, saj je tabletka zelo zanesljiva. Odstotek žensk, ki ima vmesne, blage krvavitve med ciklusom, je nizek. Načrtovane dolgoročne študije bodo pokazale, ali ima 17β-estradiol manjši vpliv na zaplete, kot so spremenjena presnova jetrnih beljakovin, maščob in sladkorjev ter pojav krvnih strdkov. Progestagen nomegestrol acetatse v telesu veže le na progesteronska mesta, zato nima stranskih učinkov androgenega, glukokortikoidnega ali mineralokortikoidnega delovanja, z drugimi besedami nima vpliva na pojav aken, poraščenosti, spremenjeno presnovo ogljikovih hidratov, zatekanje. Njegova pomembna prednost pred ostalimi progestageni v drugih tabletkah je dolg razpolovni čas razgradnje, kar 46 ur. To pomeni, da je uporabnica tabletke učinkovito zaščitena tudi v primeru, če pozabi vzeti eno ali celo dve tabletki v obdobju od 8. do 17. dneva ciklusa. Pri vseh ostalih tabletkah lahko pozabimo vzeti samo eno tabletko mesečno, sicer je učinkovitost kontracepcije izničena. Kontracepcijski učinek nove tabletke torej temelji na učinkoviti zavori ovulacije in spremenjeni sluzi iz materničnega vratu, ki spermijem onemogoča prehod v notranja rodila.

Kakšna pa je po vašem mnenju ozaveščenost pri nas glede uporabe kontracepcije? V kolikšni meri se zavedamo pomena varne spolnosti?

Varna spolnost mora biti v ospredju. Zato moramo vedno znova poudariti tudi, da uporabimo kondom kljub učinkoviti hormonski kontracepciji. Naši vrednoti morata biti tudi stabilnost in zvestoba v partnerski zvezi.

Vse večji poudarek moramo strokovnjaki posvetiti predvsem preprečitvi globoke venske tromboze ter predpisati zares individualno prilagojeno vrsto estrogena ter progestagena ter kar najmanjši možni odmerek glede na potrebe posameznice. Le tako bo naša uporabnica najbolj varna in sproščena.

Rak debelega črevesa in danke je najhitreje rastoči rak v EU

Ozaveščanje, zgodnje odkrivanje

Intervju
Marta Satler

Rak debelega črevesa in danke (v nadaljevanju RDČD) oziroma kolorektalni rak je tema, o kateri se težko govori, zato se tudi glas bolnikov ne sliši dovolj pogosto. Počasi, a vztrajno se ob pomoči medijev to spreminja. Veliko dela opravi tudi leta 2008 ustanovljeno združenje Europacolon Slovenija, ki aktivno sodeluje v mednarodnem združenju EuropaColon, v katerega je trenutno vključenih 22 držav, med katerimi ima Slovenija zaradi brezplačnega presejalnega programa za zgodnje odkrivanje RDČD Svit posebno mesto.

Avtor: **Klavdija Škrbo Karabegović**

Zgodnje odkrivanje bolezni je za njeno zdravljenje ključnega pomena, zato si v združenju Europacolon Slovenija želijo, da preventivni program SVIT izkoristi čim več povabljenih, saj je samo lansko leto v Sloveniji na novo zbolelo 1.600 ljudi. »Zato je pomembno, da se o tem govori,« je večkrat v pogovoru poudarila naša sogovornica **Marta Satler**, aktivna članica združenja, ki je tudi sama leta 2003 zbolela za RDČD.

Da imamo kolorektalnega raka, sami težko odkrijemo. Kakšni so torej sploh znaki bolezni in ali je kakšna skupina bolj ogrožena?

O tem bi več lahko povedali zdravniki, jaz lahko govorim iz svojih izkušenj in pogovorov z bolniki. Ta tumor na zunaj ni viden kot na primer kožni rak; s samopregledovanjem ga ne moremo otipati, kot npr. bulico v dojki; na spremembe v blatu nismo pozorni, ker nam moderno oblikovana stranišča ne omogočajo pogleda; znaki kot npr. utrujenost, slabokrvnost, kri na blatu pa so opazni šele, ko bolezen že napreduje.

Najbolj zanesljiva metoda za odkrivanje bolezni je kolonoskopija, pri kateri lahko odstranijo tudi polipe, ki se kasneje razvijejo v rakavo tvorbo. Pokazatelj so tudi tumorski označevalci, genske preiskave in molekularna diagnostika.

Koliko so za nastanek RDČD krivi škodljivi vplivi okolja, prehrane in stres, tudi raziskovalci še neradi govorijo. Raziskave pa kažejo, da se ta rak razvija desetletje in celo več. Zaenkrat velja, da so bolj ogroženi starejši in tisti, pri katerih je ta oblika raka v ožji družini. Moških zboli več kot žensk, vendar je razlika le nekajodstotna.

Bolezen sami, vsaj v zgodnjem stadiju, težko opazimo. Ravno v tem času pa je zdravljenje ključno, zato je zgodnje odkrivanje RDČD izredno pomembno. V Sloveniji imamo odličen presejalni program Svit. Kakšna je odzivnost in zakaj je pomembno, da izkoristimo to možnost, ki je brezplačna?

Dolgo je veljalo, da je RDČD bolezen starejših, zato je redko splošni zdravnik poslal bolnika na kolonoskopijo pred 50. letom. Tudi program Svit je naravnan na populacijo od 50. do 69. leta.

Z anketo med bolniki (206 anketirancev) so v združenju Europacalon Slovenija leta 2010 ugotovili, da je 31 % bolnikov zbolelo v staro-

sti med 41. in 55. letom, 6 % pa celo v starosti med 26. in 40. letom. Tudi drugod po EU ugotavljajo, da se starostna meja znižuje.

Do leta 2009, ko je Slovenija začela izvajati preventivni program Svit, je bilo več kot 80 % rakov odkritih v napredovalem stadiju bolezni, ko je zdravljenje dolgotrajno in drago, rezultat pa slab.

V program Svit so prvo leto povabili več kot 171.000 oseb, izjavo o sodelovanju je vrnilo 61.000 oseb, 44.000 oseb pa je kasneje poslalo v pregled tudi blato, kar je približno četrtina povabljenih.

6 % vzorcev je bilo pozitivnih na krvni test, zato so opravili 1.616 kolonoskopij in odkrili raka pri dobrih 7 % (118) pacientov, pri tretjini (538 pacientov) pa predrakave spremembe – polipe.

Enostaven račun pokaže, da je bilo prvo leto, žal, pregledanih le okrog četrtina povabljenih pacientov. Med tistimi, ki so vabilo vrgli v smeti, pa je več kot 200 takih, pri katerih bi lahko raka pravočasno odkrili, pa so to priložnost zamudili. V programu Svit je imelo kar 71 % pacientov, pri katerih so odkrili raka, bolezen še v zgodnjem stadiju, ko se rak še ni razširil in je po operaciji petletno preživetje bolnikov 95-odstotno.

Odzivnost na program Svit je vsako leto boljša in je bila lani že 57-odstotna, želimo pa si še boljšo. S tem programom smo v samem vrhu držav, ki sploh imajo presejalne teste za RDČD. Tudi dejstvo, da je program za državljane brezplačen, ni samoumevno. V mnogih državah EU ni tako.

Zakaj se o tovrstnem raku težko govori in zakaj ljudje tako neradi gredo na teste?

Evropska kultura narekuje, da se o nekaterih stvareh pač ne govori. Problem je bolj pereč pri moški populaciji. Na 2. evropski konferenci pacientov kolorektalnega raka v Barceloni smo kar nekaj časa posvetili debati o tem, kako pritegniti v presejalne programe moške in jih spraviti do zdravnika, preden je prepozno. Večini pacientov je o raku na debelem črevesu in danki celo z zdravnikom nelagodno govoriti. Kot da je prebavljanje in odvajanje nekaj, kar se dogaja samo njemu.

Kako ste organizirani bolniki v Sloveniji?

Po vzoru združenja EuropaDonna je bilo leta 2004 v Veliki Britaniji ustanovljeno združenje EuropaColon, ki se mu je leta 2008 pridružila tudi Slovenija z združenjem Europacolon Slovenija, ki šteje okrog 350 članov. Naše osnovno vodilo je preprečevati umiranje zaradi prepozno odkritega RDČD, izboljševati kakovost življenja bolnikov ter nuditi podporo vsem, ki jih ta bolezen prizadene. Zelo si prizadevamo izobraževati ljudi in promovirati presejalni program Svit za zgodnje odkrivanje RDČD; želimo pa si še več, predvsem psihosocialne pomoči, in sicer v trenutku, ko izveš, da imaš raka, in v trenutku, ko izveš, da so izčrpane vse možnosti zdravljenja. Bolniki potrebujemo nekoga za pogovor.

Kako ste se vi spopadli z boleznijo?

Tudi sama sem pred desetimi leti zbolela za rakom debelega črevesa, bila sem operirana in nato šest mesecev prejemala kemoterapijo. Šest let sem bila nato še pod kontrolo, zdaj pa imam kolonoskopijo spet naslednje leto. Pred diagnozo sem se počutila popolnoma zdrava in le spletu okoliščin se lahko zahvalim, da me je osebna zdravnica zaradi pogostega pojavljanja tega raka v širši družini poslala na kolonoskopijo. Po enem tednu sem bila že na operacijski mizi. Vse se je odvijalo tako hitro, da za strah ni bilo časa. Šele po končanem zdravljenju se me je polotil obup, saj se takrat o preživelih po bolezni ni veliko govorilo. Želim to izkušnjo bolnikom prihraniti, zato se o RDČD in zgodbah s srečnim koncem veliko pogovarjam. Zavest, da je življenje končno, je moj odnos do sebe korenito spremenilo.

Ravno zaradi osebne izkušnje in ker ima tudi pogovor ''čudežno zdravilno moč'', že več let kot prostovoljka delujete na Onkološkem inštitutu v Ljubljani. Kakšno vlogo opravljate?

Ja, tam sem ob četrtkih že šest let. Prostovoljci smo nekakšni usmerjevalci reke bolnikov, ki vsak dan na novo vstopajo s svojimi skrbmi. Med njimi je žal tudi nekaj bolnikov, ki povedo, da so zavrgli povabilo v program Svit. Mislim, da ni nič bolj potrebnega kot topla roka in prijazna beseda. Kar precej sočutja in dobre volje je potrebno, preden se nam bolnik zaupa. Slovenci smo na splošno zelo nekomunikativni, o sebi neradi govorimo, tiščimo svoje stiske v sebi in s tem ustvarjamo pogoje za bolezni, kot je rak. O tem se vedno več govori tudi v strokovnih krogih in jaz verjamem, da nam bodo psihologi v bodoče pomagali prevzeti velik del odgovornosti za naše zdravje …

Preobremenjenost zdravnikov je kriva, da za pogovor z bolnikom nimajo dovolj časa, v trenutku, ko izve diagnozo ali še huje, ko mu morajo sporočiti dejstvo, da so izčrpane vse možnosti zdravljenja in ostaja le lajšanje bolečin. Prostovoljci smo takrat tolažniki oziroma poskušamo pripraviti bolnika, da se s tem ▸

Oglasno sporočilo

S kurkumo do zdravja

Aktivna snov kurkume je kurkumin, ena najbolj raziskanih naravnih substanc. Čisti telo in kri, podpira zdravje jeter, pravilno izločanje žolča, bilirubina in holesterola, pospešuje prebavo maščob. Ščiti črevesno steno in lajša prebavo: blaži težave s krči in vetrovi. Učinkovit je tudi proti kandidi. Deluje protivnetno, zato se uporablja pri težavah s sklepi, kolitisih, Crohnovi bolezni in sindromu razdraženega črevesja. Kurkumin ima močno antioksidativno delovanje, varuje celice pred poškodbami in staranjem.

TURMERIC

kapsule z naravnim izvlečkom kurkume, standardiziranim na 95% kurkumina, ki:

- podpira zdravje jeter
- olajša prebavo
- podpira normalno funkcijo žolčnika
- pospešuje prebavo maščob
- pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu

www.nutrilab.si

Na voljo v vseh drogerijah dm in Mueller, v bolje založenih lekarnah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com

NutriLAB

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

»Večini bolnikov je o raku na debelem črevesu in danki celo z zdravnikom nelagodno govoriti. Kot da je prebavljanje in odvajanje nekaj, kar se dogaja samo njemu.«

sprijazni in začne uživati v majhnih stvareh, dokler še lahko. Vpliv misli na čustva in na telesno počutje je neverjeten!

Aktivni ste tudi na evropski ravni.

Do zdaj je mednarodno združenje EuropaColon organiziralo dve konferenci bolnikov RDČD in udeležila sem se obeh. Cilj prve konference je bil, da bolniki izvemo čim več o nastanku bolezni, vzrokih, oblikah zdravljenja ter možnostih zgodnjega odkrivanja. Bilo nas je 130 iz 20 držav, vključenih v 30 nevladnih organizacij. Predavali so strokovnjaki z različnih področij, veliko časa pa je bilo namenjenega tudi navdušujočim in tragičnim zgodbam, ki so jih predstavili bolniki in svojci iz različnih držav. Posebej je bilo poudarjeno, da medicina lahko opravi 50 % zdravljenja, 50 % pa lahko pripomore bolnik sam z opustitvijo kajenja, prekomernega uživanja alkohola in z odgovornim življenjskim slogom. Pomembna je skrb za splošno dobro počutje, zdravo hrano in veliko gibanja na svežem zraku. Ne smemo pa pozabiti tudi na družabnost, odprtost in sproščenost.

Letošnja konferenca je bila julija v Barceloni pod geslom »Tvoje življenje, tvoja odgovornost«. Cilj je bil vsem v EU omogočiti, da prevzamejo odgovornost za svoje zdravje s preventivnimi programi in zagotoviti vsem bolnikom predpisano pot zdravljenja. Govorniki so predstavili vse vidike zdravljenja, preprečevanje, vpliv genetike, opozarjanje na pravice bolnikov in zagovorništvo. Pri slednjem bo v bodoče odigrala veliko vlogo skupina pod vodstvom Barbare Moss, katere član sem tudi sama.

Lani smo obiskali tudi EU parlament v Bruslju in tam predstavili problematiko najhitreje rastočega raka v EU, saj letno zboli 450.000 Evropejcev in jih zaradi prepoznega diagnosticiranja bolezni 230.000 tudi umre.

Predstavili in izročili smo dokument z naslovom Colorectal Cancer Health Check Barometer 2013, v katerem je objavljeno trenutno stanje na področju obravnave tega raka glede na pet ocenjevalnih parametrov oziroma kriterijev: nacionalni program za obravnavo raka, njegova implementacija, nacionalni register raka, državni presejalni program ter testiranje biomarkerjev pri bolnikih z rakom debelega črevesa in danke. Pregledali so stanje v vseh 27 državah EU, ob tem pa še na Norveškem, Islandiji ter Srbiji, Bosni in Hercegovini in Makedoniji.

Z velikim veseljem ugotavljamo, da je Slovenija ena od treh navedenih držav, ki se lahko pohvali z vsemi zgoraj navedenimi pridobitvami. Poleg nas sta le še Nizozemska in Velika Britanija. Slovenija je tudi ena od držav, kjer imajo bolniki dostop do vseh trenutno registriranih tarčnih zdravil za zdravljenje RDČD ter multidisciplinarni pristop pri zdravljenju bolnikov. Državni presejalni program se je v zgolj treh letih delovanja že močno približal zaželenim 70+ odstotkom udeležbe, ki zagotavljajo dolgoročno zniževanje umrljivosti zaradi tega raka, odkrivanje bolnikov v zgodnejših stadijih bolezni in s tem tudi podaljševanja preživetja in boljše kakovosti življenja bolnikov z RDČD.

Vse našteto je zagotovo dobra novica za naše bolnike in predstavlja dobro podlago za nadaljnje delo s ciljem zajetja čim več ljudi v zgodnjih stopnjah bolezni in preprečevanja prezgodnjih in nepotrebnih smrti zaradi RDČD.

Seveda pa nas spodbudni rezultati nikakor ne smejo uspavati. Mislim, da moramo v prihodnje vložiti več naporov v iskanje referenčnih bolnišnic, kjer bi se lahko zdravili onkološki bolniki in v katerih bi jim bilo zagotovljeno tako kirurško kot tudi sistemsko zdravljenje.

ABC

A Najbolj zanesljiva metoda za odkrivanje raka debelega črevesa in danke je kolonoskopija.

B Raziskave kažejo, da se ta rak razvija desetletje in celo več.

C Zgodnje odkrivanje je ključnega pomena za nadaljnje zdravljenje, zato je priporočljivo, da se odzovete na brezplačni program Svit.

- V Sloveniji ima 25 % vseh, pri katerih odkrijejo RDČD, družinskega raka, kar pomeni, da je v družini v več generacijah zbolelo že nekaj sorodnikov. 5–10 % bolnikov pa zboli za dednim rakom, ko je za RDČD obolelo po enem od staršev več sorodnikov v več generacijah. Ti bolniki so pogosto mlajši in zbolijo pred petdesetim letom.
- Slovenija vodi od leta 1961 register raka, kjer ima vsak pravico izvedeti, za katero obliko raka so umrli njegovi sorodniki, če tega ne ve. O RDČD sorodniki običajno niso želeli govoriti.
- Dedni rak se lahko ugotavlja z genetskim testom, vendar se za testiranje na RDČD v genetski svetovalnici odločajo le redki.

Ko nam jo zagode koža

Koža je človekov največji organ in pri odraslem človeku meri približno 2 m², tehta pa do 10 kilogramov. Sestavljajo jo tri plasti, povrhnjica, usnjica in podkožje, s številnimi nalogami pa je za telo še kako pomembna. Če je nepoškodovana, telo varuje pred mikrobi, deluje kot izločevalni organ z lojnicami in s porami, uravnava telesno temperaturo itd.

Avtor: **Anja Kuhar**

Zdravje naše kože je ključnega pomena, prav tako pomemben pa je tudi njen videz. Kožo lahko prizadenejo različne lepotne ali funkcionalne težave in vplivajo tako na fizično kot tudi psihično počutje. Kaj vse lahko doleti našo kožo, kaj so vzroki za nastale težave, koga najpogosteje prizadenejo in kako se lotimo njihovega zdravljenja, nam je povedala prim. asist. **Tanja Planinšek Ručigaj**, dr. med., svetnica in predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC v Ljubljani.

Med najbolj znane težave s kožo, ki so povezane predvsem s hormonskim ravnovesjem, sodijo akne. Zakaj pravzaprav prihaja do njih?

Akne največkrat nastanejo v času pubertete zaradi povečanega izločanja spolnih hormonov. To posledično vodi v povečano izločanje loja, ki se mu ob tem spremeni še sestava. Ko se zamašijo izvodila žlez lojnic, hkrati pa se razraste bakterija *Propionibacterium acnes, se* kot odgovor na te dejavnike vnamejo celice in razvijejo se akne.

Akne so neprijetne, še posebej zato, ker se pojavljajo na vidnih mestih, predvsem obrazu. Kaj svetujete, kako jih lahko pozdravimo? So v uporabi le zdravila ali lahko nanje vplivamo tudi s prehrano in z zmanjšanjem stresa?

Za zdravljenje aken se svetuje umivanje kože z mlačno vodo. Lokalno zdravljenje poteka z nanašanjem keratolitičnih in antibakterijskih sredstev (benzoil peroksid, retinoična kislina), ob hujših oblikah pa je zdravljenje sistemsko, in sicer z retinoidi. Zelo je pomembno, da posegi na koži (tudi čiščenje kože) niso pretirani in preagresivni.

Akne so verjetno najbolj tipične za mladostnike in ženske v menopavzi oz. ženske, pri katerih potekajo hormonske spremembe?

Akne se tipično pojavljajo v času pubertete, pri deklicah se lahko pojavijo celo nekoliko bolj zgodaj. Hujše oblike aken pa običajno zasledimo pri moških.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

»Zelo je pomembno, da posegi na koži (tudi čiščenje kože) niso pretirani in preagresivni.«

Med bolj znane težave s kožo – tudi zaradi tega, ker jo težko spregledamo – sodi luskavica. Govorimo zgolj o luščenju kože ali je vzrok globlji? Je vzrok genetski ali zunanji? Ali jo lahko sproži stres?

Luskavica ali *psoriaza* je gensko pogojena bolezen, vendar se deduje nagnjenost k bolezni in ne bolezen sama. Stres lahko bolezen poslabša ali povzroči njen prvi pojav.

LUSKAVICA

Luskavica ali psoriaza je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri se na koži pojavljajo značilna žarišča rdečkastih izpuščajev, prekritih z srebrnkastimi luskami kože. Najpogosteje jo najdemo na lasišču, komolcih, kolenih, dlaneh, nohtih in hrbtu. Bolezen ni nalezljiva, česar pa se ljudje premalo zavedajo, zato so bolniki z luskavico pogosto podvrženi negativnim odzivom okolice, kar močno zmanjšuje kakovost življenja.

Kako poteka terapija pri luskavici?

Zdravila za zdravljenje luskavice so: lokalno nanašanje različnih mazil, od indiferentnih do zdravilnih (keratolitičnih, steroidnih in drugih), sistemsko (metotreksat itd.) do novejših bioloških zdravil ter fototerapije oziroma terapije s svetlobo.

V zadnjem času se je pojavila nova terapija zdravljenja luskavice, do katere je stroka previdna, nekateri bolniki pa so z njo zelo zadovoljni. To je **terapija z azijskimi ribami** vrste Garra rufa, imenovane tudi kangali. 6–12 cm velike ribice postrgajo odmrlo poroženelo kožo, hkrati pa v kožo bolnika prehajajo encimi, ki zavirajo nastanek novih žarišč obolelih mest. Čeprav je stroka do opisane terapije večinoma skeptična, bolniki, ki so jo preizkusili, trdijo, da jim je močno pomagala.

Neprijeten in tudi precej viden pa je atopijski dermatitis. Kaj ga povzroča?

Atopijski dermatitis je kronično obolenje kože z genetsko predispozicijo, pri katerem so posamezniki nagnjeni k alergičnim reakcijam kože. Koža je zelo suha, saj zaradi spremenjenega zaščitnega lipidnega sloja prihaja do izhlapevanja vode, posledično pa se navadno na zgornjih plasteh kože pojavljajo srbeča, pordela žarišča razpokane, suhe kože.

Kakšnih ukrepov, tako dolgoročnih kot kratkoročnih, naj se držijo ljudje z atopijskim dermatitisom?

V času hujšega srbenja in akutnega izbruha bolezni bolniki največkrat sistemsko uživajo antihistaminike, hkrati pa jim za kratek čas lokalno predpišemo steroidna mazila. Pomembno je, da čim dlje vzdržujejo remisijo, kar je mnogokrat mogoče že z uporabo indiferentnih mazil, ki preprečujejo izhlapevanje vode iz kože in kožo dovolj zaščitijo. Odsvetovana je tudi uporaba agresivnih mil ali praškov ter priporočeno izogibanje sintetičnim oblačilom in volni, ki dražijo kožo.

Neprijetna pa je tudi rozacea, rdečkasta koža, ki jo ravno tako kot atopijski dermatitis in luskavico težko spregledamo …

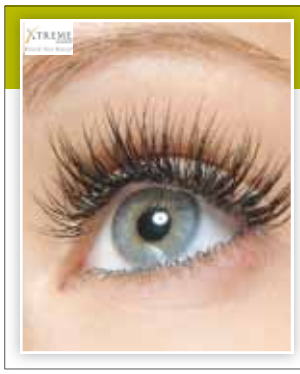
Rozacea je pogosta bolezen žensk, ki se pojavlja med štiridesetim in petdesetim letom. Vidne spremembe se lahko pojavljajo na licih, na nosu, kjer je koža pordela, spremembe pa so lahko trajne. Manj pogosto zasledimo spremembe kože na vratu in izrezu.

Vloga pršice, ki se sicer običajno pojavlja na koži (*Demodex*), pri pojavu te bolezni zaenkrat še ni popolnoma razjasnjena. Pri teh bolnikih je prisotna konstitucijska vazolabilnost oziroma lastnost žilja, da se na hladnem ne skrči (kot je normalno), pač pa ves čas ostane razširjeno.

Rozacea je kronična vnetna bolezen kože, ki se kaže s pordelo kožo, predvsem obraza, ter z zardevanjem obraza in razširjenimi žilicami.

Na koži se pojavljajo tudi bradavice. Kako jih zdravimo? Ali je rešitev odstranjevanje bradavic, uporaba mazil? Med ljudmi sem zasledila, da naj bi pomagal kis, pa česnovo mazilo … Poznate morda kakšno naravno zdravilo, s katerim se jih lahko znebimo?

Bradavice ali *vulgarne veruke* povzročajo nekateri sevi *papiloma* virusov (HPV). Odstranjuje se jih s krioterapijo oziroma z zamrzovanjem s tekočim dušikom. Druga



NOVO V ŠKOFJI LOKI!
Podaljševanje trepalnic Xtreme Lashes

Si od nekdaj želite dolge in ukrivljene trepalnice? Potem so trepalnice Xtreme Lashes prave za vas.

V decembru samo 75 € + DARILO.

Videz trepalnic je popolnoma naraven, občutek pa lahkoten. Postopek nanašanja je neboleč in sproščujoč. Trepalnice so vodoodporne, z njimi lahko plavate ali se tuširate.

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka
Prijave in informacije na: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

*»Bradavice ali **vulgarne veruke** povzročajo nekateri sevi **papiloma** virusov (HPV). Odstranjuje se jih s krioterapijo oziroma z zamrzovanjem s tekočim dušikom.«*

Kako zdravniki zdravite rozaceo?
Kadar se zaradi razrasta veziva pojavi gomoljasta koža, jo lahko odstranimo z laserjem – postopek imenujemo abrazija. Pri blažjih oblikah je odsvetovano gretje kože obraza. Lokalno bolnikom mnogokrat predpišemo sistemsko terapijo, strogo odsvetovana pa je uporaba steroidnih mazil.

lokalna terapija je ponavadi precej neuspešna, navadno pa so neuspešna tudi domača mazila.

Omenili sva kar nekaj težav s kožo. Za katere bolezni kože bi lahko trdili, da so specifično značilne za moške, katere za ženske in katere za otroke in mladostnike?
Vsa dermatološka obolenja se lahko pojavljajo skoraj v vseh starostnih skupinah, vendar pa so videti različno ter se, glede na starost, pojavljajo na različnih delih telesa. Kot smo že omenili, lahko akne najdemo tudi pri otrocih, najpogosteje v puberteti, pojavijo pa se tudi kasneje in so v vsakem starostnem obdobju lahko videti nekoliko drugače. Atopijski dermatitis se pri majhnih otrocih pojavlja na drugih delih telesa kot pri mladostnikih in odraslih.

Bi lahko rekli, da obstajajo nasveti za zdravo kožo in kaj ti nasveti zajemajo? Pri tem mislim predvsem na svež zrak, pravilno prehrano itd. Kaj bi še svetovali našim bralcem?
Danes je veliko ljudi prepričanih, da je kožo treba mazati vsaj s kremo ali preparatom, kar je popolnoma zmotno. Predvsem v zadnjem času, ko smo oblegani z oglasi kozmetične industrije o različnih izdelkih za npr. čiščenje kože, suho kožo, staro kožo, za vlaženje kože, proti aknam itd., se ta različna sredstva prekomerno uporabljajo. Če koža ni suha ali kako drugače težavna, je ni treba mazati. Pri uporabi teh sredstev svetujem predvsem – pamet v roke.

ABC

A Med najpogostejše težave s kožo prištevamo akne, luskavico, atopijski dermatitis, rozaceo ter bradavice.

B Zdravljenje težav s kožo lahko poteka tako lokalno, torej z nanosom različnih mazil, kot tudi sistemsko, torej z uživanjem zdravil.

C Prepričanje, da je kožo treba negovati s kremami, je po mnenju Tanje Ručigaj Planinšek zmotno.

Dr. Gorkič *svetuje ....*

Za "Dobro jutro" ...

... GROMOZANSKI RDEČ MOZOLJ !

Dean Gorkič, dr. med.

Malo stvari je zjutraj tako neprijetnih, kot to, da na obrazu opazimo gromozanski rdeč mozolj. Mozolji ali akne ne povzročajo težav samo mladostnikom, ampak tudi vse več odraslim. Pri odraslih aknavost prizadene predvsem ženske, ker so, v nasprotju z moškimi, izpostavljene hormonskim spremembam med menstruacijskim ciklusom, v nosečnosti, menopavzi ... Nagnjenost k aknam se deduje. Če imata akne oba starša, obstaja velika verjetnost, da jih bo imel tudi otrok. Tudi trditve, da na aknavost vpliva stres, niso pretirane. Poleg omenjenih vplivov je vzrok aknavosti tudi uživanje nekaterih zdravil. Aknavost se lahko pojavi tudi zaradi uporabe neustreznih ličil in napačnega čiščenja obraza.
Akne niso higienska bolezen in niso nalezljive. V vseh fazah obolevnosti je pomembno strokovno svetovanje farmacevta ali zdravnika o pravilni in varni uporabi izbranih izdelkov.
Za terapijo aknavosti uporabite izdelke, ki delujejo uničujoče na bakterije, obnavljajo povrhnjico in zmanjšujejo tvorbo loja. **Pri blagi do zmerni aknavosti** je sedaj v Sloveniji na voljo **novost, to je IALUXID gel**.
IALUXID gel vsebuje izjemno učinkovite delujoče sestavine:

* **vodikov peroksid**, ki deluje uničujoče na bakterije;
* **hialuronsko kislino**, ki spodbuja vse faze celjenja kože;
* **glicin**, ki deluje protivnetno in pospeši obnavljanje povrhnjice.

IALUXID gel je učinkovita terapija tudi pri **gnojnem vnetju lasnega mešička**, npr. po britju nog, predela pazduh itd., in pri **zanohtnici**, kar dokazujejo klinične študije. IALUXID gel se uporablja tudi pri gnojnem vnetju kože - krastavosti (**impetigu**).
IALUXID gel je namenjen za dolgoročno uporabo, tudi na večjih površinah kože, ker nima znanih stranskih učinkov.

BREZ RECEPTA v lekarnah, prodajalnah Sanolabor d.d. in na: http://nakup.dr-gorkic.si.

www.ialuxid.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Nohti so ogledalo zdravja

Intervju
doc. dr. Mateja Dolenc Voljč, dr. med.

Nohti so roževinasti izrastki, ki jih sestavlja keratin. Njihova oblika in kakovost sta odvisni od podedovanih genov, zrastejo pa 0,5–1,2 mm/teden na rokah in 0,2–0,5 mm/teden na nogah. Nohtna plošča se tako obnovi približno v 5–6 mesecih.

Avtor: **Anja Kuhar**

Nohti pa so tudi ogledalo našega zdravja in zrcalijo naše prehranske grehe, pa tudi vpliv zunanjih dejavnikov, vnosa zdravil in različnih bolezni.

Kakšne težave z nohti poznamo, kako jih zdravimo in kaj vse nam naši nohti sporočajo, nam je izčrpno zaupala docentka s Katedre za dermatovenerologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti, **doc. dr. Mateja Dolenc Voljč, dr. med.,** zaposlena na Dermatovenerološki kliniki v Ljubljani.

Na zdravje naših nohtov verjetno vpliva veliko stvari, od hormonskega neravnovesja, zdravil, bolezni ipd. Kaj vse vpliva nanje?

Na nohtih se odražajo številni škodljivi vplivi zunanjega okolja ter bolezenske spremembe v notranjosti telesa. Vse, kar neugodno vpliva na stanje kože na dlaneh ali stopalih, posredno škodi tudi nohtom.

Spremembe na nohtih se pojavijo pri številnih boleznih, kot npr. moteno delovanje ščitnice, bolezni sklepov na prstih rok, bolezni jeter, ledvic, številne sistemske bolezni in pri nekaterih nevroloških bolezni. Pojavljajo se ob motnjah prekrvavitve, povzročajo jih lahko nekatera zdravila in pomanjkljiva prehrana, pri čemer pa se pomen kalcija, kar zadeva nohte, precenjuje.

Ena izmed najbolj vidnih težav z nohti je njihovo cepljenje. Kaj je vzrok zanj in kako ga zdravimo?

Pri sicer zdravih ljudeh so vzroki za krhke in lomljive nohte najpogosteje zunanji škodljivi vplivi. Težava je predvsem pogosta pri ženskah. Pogosto močenje, uporaba čistil, detergentov ali drugih kemikalij, ki izsušujejo kožo, povzroča tudi izsušenost nohtov rok, za katere je škodljiva tudi vroča voda. Večjo krhkost nohtov lahko povzročijo tudi nekateri odstranjevalci lakov za nohte.

Krhkost nohtov je pogosta pri poklicih, ki zahtevajo pogosto močenje in uporabo čistil in razkužil. Pri opravljanju tovrstnih opravil je priporočljiva uporaba zaščitnih rokavic z mehko bombažno podlago, ki vpija vlago. Lahko uporabimo tudi dvojne rokavice, najprej uporabimo bombažne, čeznje pa gumijaste.

Procesi staranja se odražajo tudi na nohtih. Tako kot se začnejo pojavljati znaki suhe kože, se obenem lahko pojavijo tudi bolj krhki nohti, ki so bolj dovzetni za poškodbe ob vsakdanjih opravilih. Z leti se te težave počasi stopnjujejo. Pri ženskah se pogosto pojavijo v meni.

Tudi številne kožne bolezni so povezane z lomljivimi nohti, na primer luskavica, okužba z glivicami, ekcemi na prstih rok, pojavijo pa se tudi ob izpadanju las.

Med pogostejše težave prištevamo tudi glivične okužbe nohtov. Kje vse se lahko z njimi okužimo in kako trdovratne so te okužbe?

Glivične okužbe nohtov nog so petkrat pogostejše kot na nohtih rok. Glivice se na kožo stopal najpogosteje prenesejo s toplih in z vlažnih tal, kjer se zadržuje veliko ljudi, npr. v kopališčih, zdraviliščih, športnih objektih. Spore glivic tja zanesejo ljudje, ki imajo na stopalih okužbo, ki je ne zdravijo ali zanjo ne vedo. Redkejši je neposredni prenos gliv z dotikom okuženega človeka. Okužba je mogoča tudi preko predmetov za nego nohtov in kože, brisač in obutve ter v domačem okolju, kjer pa se praviloma ne prenese na vse družinske člane, čeprav so ji enako izpostavljeni. Svoje verjetno doda tudi dedna nagnjenost.

Glivične okužbe se najprej pojavijo na koži stopal in se šele po več mesecih ali letih prenesejo tudi na nohte nog ali rok. Na nohtih se same ne pozdravijo, potekajo kronično in sčasoma povzročijo okužbo nohtnega ležišča in zarodnega dela nohta. V takih primerih jih je težko pozdraviti. Po ozdravitvah pa se pogosto ponavljajo. Dovzetnost zanje je večja pri ljudeh z motnjami v prekrvavitvi, s sladkorno boleznijo, z imunsko pomanjkljivostjo in s predhodnimi poškodbami nohtov. Pogoste so tudi pri športnikih.

Kako se glivic na nohtih dokončno znebimo in kakšni so preventivni ukrepi, da bi se izognili ponovni okužbi?

Najpogostejše težave z **nohti na roki**:
- krhkost in lomljivost,
- poškodbe zaradi škodljivih zunanjih dejavnikov,
- okužbe z bakterijami in glivicami.

Najpogostejše težave z **nohti na nogi**:
- glivične okužbe (v približno polovici primerov),
- poškodbe, ki so posledica mehaničnih pritiskov ob nošenju tesne obutve, rekreaciji, ortopedskih nepravnostih stopal itd.

Začetne stadije okužbe, ki še niso prizadele polovice nohtne plošče, lahko zdravimo lokalno z antimikotiki, zdravili s protiglivičnim delovanjem. Zdravljenje je dolgotrajno in lahko traja tudi več kot eno leto. Pri napredovalih okužbah je potrebno zdravljenje s sistemskimi antimikotiki.

Preventivni ukrepi proti glivičnim okužbam nohtov:
Poleg splošnih ukrepov osebne higiene je pomembno predvsem, da vzdržujemo čim bolj suho kožo stopal. Po vsakem umivanju moramo kožo dobro obrisati tudi med prsti. Ljudje, ki se bolj potijo, si čez dan lahko pomagajo z uporabo antiperspirantov ali posipov, ki zmanjšujejo vlažnost povrhnjice. Po uporabi kopališč in rekreativnih objektov je smiselno, da kožo stopal dobro umijemo in obrišemo ter tako zmanjšamo možnost, da bi se okužba pojavila, tudi če smo prišli v stik s sporami glivic.

V poletnih mesecih naj bo obutev zračna. Priporočamo nošenje nogavic, ki jih lahko operemo na 50–60 stopinj, in vsakodnevno menjavanje.

Svetujemo tudi redno pregledovanje kože stopal, še posebej pri ljudeh z večjo dovzetnostjo za te okužbe. Pozorni moramo biti na spremembe na koži in nohtih, tudi na začetno luščenje med prsti nog, da prepoznamo začetne znake okužbe in z zdravljenjem ne odlašamo predolgo.

Na nohtih pa najdemo tudi bele lise. Je to lepotna napaka ali znak nepravilnosti v našem organizmu?
Bele lise se pojavijo najpogosteje ob poškodbah, ob manikuri ali preagresivnem striženju nohtne kožice, lahko pa nastanejo ob ponavljajočih se mehaničnih pritiskih, npr. tipkanju. Z rastjo nohta se pomikajo navzdol proti prostemu robu. Nastanejo zaradi vdora zraka v nohtno ploščo ali podnohtje. Posamezne bele lise niso znak notranjih bolezni. V večjem obsegu pa se lahko pojavijo ob nekaterih kožnih boleznih, ki prizadenejo tudi nohte (ekcem, luskavica). Pojavijo se lahko tudi pri motnjah prekrvavitve, lise na površini nohta pa so lahko znaki glivične okužbe. Redkeje nastanejo kot posledica podedovanih motenj v izraščanju nohtov.

Kaj pa brazdanje nohtov, kaj je vzrok zanj in kako se ga lahko rešimo?
Nakazano vzdolžno brazdanje nohtov je normalen pojav po 50. letu starosti in odraz funkcionalnih sprememb v procesu staranja.

Lokalizirane prečne brazde na enem ali posameznih nohtih so odraz lokalnih dejavnikov, poškodb, agresivne manikure, hujših lokalnih vnetij kože v predelu obnohtja, okužb. Prečne brazde na več nohtih hkrati in v isti dolžini nakazujejo na sistemski oziroma notranji vzrok. Pojavijo se nekaj tednov po prebolevanju hujše okužbe, lahko pa tudi kot sopojav številnih zdravil (npr. v času kemoterapije). Vzdolžno ali prečno brazdanje nohtov lahko spremlja tudi številne kožne bolezni, na primer luskavico nohtov. Ob dalj časa trajajočem brazdanju več nohtov, ki niso posledica škodljivih zunanjih dejavnikov, je priporočljiv pregled pri zdravniku.

O našem zdravju veliko pove tudi obarvanost nohta. Kaj sporoča?
Nohti se pri številnih bolezenskih procesih lahko razbarvajo in pri različnih vzrokih so razbarvanja videti podobno.

Rjavkasto, zeleno ali črno razbarvanje omejenih površin nohtov povzročajo nekatere bakterije in glive. Pri poškodbah se pojavi črnkasto razbarvanje zaradi izliva krvi pod nohtom. Lokalizirano temno razbarvanje na enem nohtu povzroča tudi melanocitno znamenje, zelo redko maligni tumorji. Difuzna razbarvanja nohtov povzročijo zunanji dejavniki, kot so barve za lase, laki za nohte, cigaretni dim. Difuzno razbarvanje spremlja nekatere hormonske nepravilnosti, pojavi se lahko ob zdravljenju s številnimi zdravili. Omejene rožnate lise podnohtja so značilni znak luskavice. Rožnata razbarvanja v obliki podolgovatih črtic se tudi pojavijo v sklopu nekaterih kožnih boleznih, obenem pa tudi pri boleznih srca, ledvic, sistemskih boleznih vezivnega tkiva. Če razbarvanosti nohtov ne moremo pripisati očitnim zunanjim dejavnikom ali ob sumu na okužbo, je potreben pregled pri zdravniku.

Za zdravje nohtov lahko poskrbimo tudi s pravilno prehrano. Svetujete morda tudi vitaminske dodatke?
Če uživamo zdravo, uravnoteženo prehrano, zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov, ki so pomembni za tvorbo keratina nohtne plošče in las (železo, cink, žveplo, vitamini A, C, vitamini B). Dodatno uživanje vitaminskih pripravkov ni potrebno.

Dr. Mateja Dolenc Voljč svetuje:
- »Nohte je treba zaščititi pred zunanjimi škodljivimi dejavniki, kot so stik z detergenti, s čistili, pogosto močenje rok, uporaba agresivnih odstranjevalcev laka za nohte itd.
- Odstranjevanje nohtne kožice ni priporočljivo.
- Vsi dejavniki, ki izsušujejo ali dražilno vplivajo na kožo dlani ali stopal, neugodno vplivajo tudi na nohte, nega kože dlani in stopal pa posredno ugodno vpliva tudi na nohte.
- Pri pojavu okužb nohtov ali kože obnohtja je treba obiskati zdravnika in čim prej začeti z ustreznim zdravljenjem.

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 glivic-potrebnih 6-8 terapij.
Akcija: 10 % popust ob nakupu paketa.

SALON AVE
041 401 600, www salonave.si
Fotodinamična terapija PACT MED učinkovito odpravlja glivične okužbe nohta in pospeši zdravljenje vraščenega nohta.Vsakomur nudimo BREZPLAČEN pregled in svetovanje!
Odlikuje nas strokovnost, tradicija in poštenost!

Praznična razvajanja v kozmetičnem salonu RitmoLoko
- ***Masaža hrbta z zlatimi lističi (30 min) samo 15 eur.*** *Ob nakupu štirih masaž vam peto podarimo.*
- ***Naj bodo vaši nohti brezhibni čez praznike*** *- shellack permanentno lakiranje + mini manikura + masaža rok samo* ***19 eur.*** *Preko 30 odtenkov.*
- ***Globinska nega obraza samo 40 eur*** *(za darilo vam podarimo diamantni piling).*
- ***Podarite svojim najbližjim DARILNE BONE salona RitmoLoko.***

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka Prijave in informacije na: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Solariji so lahko nevarni za naše zdravje

NE za solarij

V želji, da bi porjaveli, se prebivalci razvitih držav včasih odločajo tudi za uporabo solarijev. Ti so ljudem predstavljeni kot naprave, ki naj bi oddajale neškodljivo sevanje, kar naj bi omogočalo učinkovito in hitro porjavelost brez škodljivih posledic, torej varnejšo alternativo sončni svetlobi.

Avtor: **doc. dr. Peter Gajšek, Inštitut za neionizirna sevanja, Ljubljana**

Solariji uporabljajo posebne žarnice za porjavitev kože, ki oddajajo ultravijolično sevanje (UV). Raziskave kažejo, da uporaba solarijev povzroča rakava obolenja kože, kožo intenzivno stara in ima še druge škodljive vplive na zdravje. Solariji so na voljo šele zadnjih dvajset let, zaradi dolge latentne dobe kožnega raka in poškodb oči pa se negativni vplivi na zdravje pogosto pojavijo šele čez daljši čas.

Najnovejše raziskave kažejo na jasno povezavo med izpostavljanjem UV-sevanju v solarijih in melanomom ter nemelanomskim kožnim rakom (npr. ploščatoceličnim karcinomom). Zato je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) uvrstila naprave za umetno sončenje v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi, skupaj z azbestom, s tobakom in z ionizirnimi sevanji. Raziskave kažejo, da je pri ljudeh, ki so pred svojim tridesetim letom začeli redno uporabljati solarij, tveganje za pojav melanoma poveča za 75 %.

UV-sevanje

UVB-sevanje povzroča porjavelost ter sončne opekline, UVA-sevanje, ki ima daljšo valovno dolžino in prodira v globlje plasti kože, pa je odgovorno za pospešeno staranje kože. Obe vrsti UV-sevanja negativno vplivata na imunski sistem in povečujeta tveganje za razvoj kožnega raka, tako melanoma (črnega kožnega raka) kot tudi nemelanomskega (svetlega) kožnega raka. V svetu letno odkrijejo okoli 132.000 primerov melanoma, najnevarnejše vrste kožnega raka, ter več kot dva milijona drugih vrst kožnega raka. Večinoma je posledica čezmerne izpostavljenosti UV-sevanju. UV-sevanje solarijev ima enake škodljive vplive na zdravje kot naravno oz. sončno UV-sevanje. Najbolj ogroženi so ljudje s svetlo poltjo in mladostniki.

V Sloveniji od leta 2009 velja Pravilnik o minimalnih sanitarno-zdravstvenih pogojih za opravljanje dejavnosti higienske nege in drugih podobnih dejavnosti (Uradni list RS, št. 104/09). Ta določa, da se za namene kozmetičnega sončenja uporabljajo le solariji tretjega razreda, kar pomeni, da učinkovita obsevanost za celotno območje valovnih dolžin 250–400 nm ne presega 0,3 W/m2. Pravilnik določa, da je vsaka tri leta v solariju treba izvesti meritve UV-sevanja, ki jih lahko izvajajo le pooblaščene organizacije za izvajanje meritev optičnih sevanj. Le solarij s pridobljenim potrdilom, ki ga podeli pooblaščena ustanova (npr. kot je Inštitut za neionizirna sevanja) zagotavlja, da je solarij varen in se lahko uporablja v skladu z navodili proizvajalca.

Kaj so pokazale meritve?

Da bi se prepričali o sevalnih obremenitvah v solarijih med ponudniki storitev v Sloveniji, smo na INIS kot pooblaščeni ustanovi za merjenje optičnih sevanj izvedli meritve UV-sevanj v 73 sončnih studiih v Sloveniji. Rezultati izvedenih meritev kažejo, da skoraj 25 % solarijev ne ustreza zahtevam pravilnika o upoštevanju merilne negotovosti sistema. Zaskrbljujoči pa so tudi rezultati nekaterih meritev solarijev, v katerih mejne vrednosti presegajo dovoljenih 0,3 W/m^2 tudi za več kot dvakrat. To pomeni, da je preračunani UV-indeks več kot dvakrat višji od UV-indeksa 12, ki predstavlja mejno vrednost 0,3 W/m^2 in s tem že izjemno izpostavljenost UV-sevanju. Najvišje izmerjene vrednosti v nekaterih solarijih namreč presegajo preračunani UV-indeks 29.

Podatki meritev torej kažejo na to, da je tudi v prihodnje potreben strokovni nadzor in opravljanje meritev UVA- in UVB-sevanja

v vseh solarijih. Kot kažejo raziskave mednarodnih in nacionalnih ustanov, je upoštevanje veljavne zakonodaje na področju optičnih sevanj izrednega pomena za zdravje ljudi. Zato naj bodo uporabniki pozorni na tovrstna potrdila in naj zahtevajo od ponudnikov storitev potrdilo, da je solarij, ki ga uporabljajo, v skladu z določili pravilnika. To je pomembno, saj so vsi drugi solariji, v katerih sijalke niso zamenjane in prilagojene tem zahtevam, lahko nevarni za naše zdravje ter povzročajo previsoke sevalne obremenitve ter veliko tveganje za pojav kožnega raka.

Podatki meritev kažejo, da je treba še naprej opravljati kontrolne meritve UV-sevanja v vseh solarijih, da bi zagotovili uporabo solarijev 3. razreda. Prav tako pa je treba pozornost nameniti tudi informiranju javnosti glede neželenih učinkov uporabe solarijev, še posebej med mladimi, ki so tveganjem bolj izpostavljeni, obenem pa tudi pogostejši obiskovalci solarijev.

Zato smo v okviru projekta UV Solar, ki ga delno sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, pripravili številne e-vsebine in e-storitve (na voljo na spletnem portalu www.inis.si) s področja tveganj za zdravje, ki so povezana z UV-sevanji s posebnim poudarkom na solarijih.

Kakšne naj bodo varnostne časovne omejitve uporabe solarijev?

Pomemben je podatek o varnostni časovni omejitvi za preprečevanje kratkoročnih škodljivih vplivov UV-sevanja (npr. sončnih opeklin). Te časovne omejitve so odvisne od fototipa kože. Prejeti odmerek UV-sevanja med vsakim izpostavljanjem mora biti dovolj majhen, da ne povzroči opeklin. Kljub dobro vzdrževanemu solariju lahko pričakujemo tudi opekline, če presežemo največji dovoljeni čas uporabe, ki pa je individualno različen glede na posameznikov fototip kože (glej tabelo).

ABC

A Večina sprememb in bolezni, ki jih povzroča UV-sevanje, je odvisna od prejetega sevanja skozi celo življenje.

B Uporaba solarija ne sme trajati tako dolgo, da bi koža po uporabi postalar deča.

C Opazujte svojo kožo in se posvetujte s svojim zdravnikom, če se pojavijo znaki draženja ali spreminjanja kožnih pigmentnih znamenj.

Fototip kože*	Prvi obisk	Drugi obisk	Nadaljnji obiski
(I) Zelo občutljiva Vedno hitro opečena, nikoli ne porjavi	Ne uporabljaj solarija.		
(II) Občutljiva Pogosto hitro opečena, malo porjavi	5 minut	7–10 minut	10 minut
(III) Normalna Redko opečena, zmerno porjavi	5 minut	7–12 minut	12 minut
(IV) Visokotolerantna Nikoli opečena, dobro porjavi	5 minut	10–15 minut	15 minut

KDO NE BI SMEL NIKOLI UPORABLJATI SOLARIJA?

- svetlolase osebe z zelo občutljivo kožo, ki počasi in slabo porjavi, na sončne žarke pa najpogosteje reagira z opeklinami (fototip kože I in II);
- osebe, mlajše od 18 let;
- osebe z velikim številom pigmentnih znamenj;
- pegaste osebe;
- osebe, ki so v otroštvu pogosto imele sončne opekline;
- osebe, ki imajo/so kdaj imele predrakave ali rakave spremembe na koži;
- osebe, katerih koža je poškodovana zaradi izpostavljenosti soncu;
- naličene osebe: kozmetični pripravki na koži lahko povečajo občutljivost kože za UV-sevanje;
- osebe, ki jemljejo zdravila, vključno z zdravili brez recepta, potreben je posvet z zdravnikom, ki bo ocenil, ali je koža zaradi zdravila bolj občutljiva za UV-sevanje;
- kdor ima bližnjega sorodnika, ki je zbolel za kožnim rakom.

NEKAJ NUJNIH INFORMACIJ ZA UPORABNIKE SOLARIJEV

- Treba je upoštevati vsa predpisana navodila za uporabo naprave in solarij uporabljati le v predpisanih časovnih mejah.
- Uporaba solarija ne sme trajati tako dolgo, da bi koža po uporabi postala rdečkasta. Posebno opozorilo velja tistim, ki prvič uporabljajo solarij in še nimajo porjavele kože. Časovna omejitev naj bo pet minut za fototipe kože II do IV.
- Večina sprememb in bolezni, ki jih povzroča UV-sevanje, je odvisna od prejetega sevanja skozi celo življenje. Zato je treba razporediti in omejiti obiske solarijev na največ 10-krat letno in obenem izvajati zaščitne ukrepe pri izpostavljanju soncu.
- Med uporabo solarija je vedno treba uporabljati zaščitna očala, ker zaprte oči med uporabo ne zagotavljajo zadostne zaščite pred močnim UV-sevanjem solarija.
- Če jemljete zdravila, tudi če ste jih dobili brez recepta, se pred uporabo solarija posvetujte s svojim zdravnikom. Nekateri farmacevtski izdelki povečajo občutljivost kože na svetlobo.
- Pred uporabo solarija odstranite vse kozmetične izdelke. Izdelki za hitrejšo porjavelost niso dovoljeni. Nekateri kozmetični izdelki povečajo občutljivost kože na svetlobo in zvečajo možnost opeklin.
- Kožnih bolezni ne poskušajte sami zdraviti z uporabo solarijev. Prej se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Opazujte svojo kožo in se posvetujte s svojim zdravnikom, če se pojavijo znaki draženja ali spreminjanja kožnih pigmentnih znamenj oz. morebitna rast, izginevanje in krvavitve. Možnost ozdravitve kožnega raka je mnogo večja, če bolezen prepoznamo in zdravimo v zgodnji stopnji.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Kako do privlačnega in mladostnega videza

Poti do lepote

Za vas smo izbrali kolaž informacij in zanimivosti o različnih postopkih in metodah, s pomočjo katerih lahko ostanete mladi dlje, izboljšate svoj videz, se znebite kakšnega odvečnega kilograma ter tako poskrbite za večje zadovoljstvo in samozavest.

Avtor: **Andreja Košir**

UltraShape

UltraShape lahko opišemo kot revolucionarno neinvazivno metodo za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje odvečnih maščobnih oblog. UltraShape je primeren tako za moške kot za ženske, ki imajo normalno do čezmerno telesno maso. S pomočjo te metode odstranjujemo predvsem maščobne obloge okrog trebušnega predela ter na notranji in zunanji strani stegen. Glede na rezultate kliničnih preizkusov naj bi s tremi tretmaji zmanjšali od 4 pa kar do 10 centimetrov.

V primerjavi z liposukcijo in lipolizo metode UltraShape ni treba izvajati v anesteziji, poleg tega pa je zelo varna, na telesu ne pušča nobenih neželenih brazgotin in kar je tudi zelo pomembno – maščobne obloge se zmanjšajo zelo enakomerno.

Celična metoda pomlajevanja

Pri celični metodi pomlajevanja nam zdravnik vzame majhno količino naše krvi, iz katere potem vzame ključne celice in beljakovine, ki jih nato spet vbrizga v našo kožo in tako spodbudi obnovo kože in podkožnega tkiva. Postopek MyCells je popolnoma naraven postopek, s katerim pospešimo normalne procese zdravljenja, obnove kože in obraznega tkiva. S pomočjo te metode se zmanjšajo gube na obrazu, izboljša pa se tudi tonus kože.

Glavni namen metode MyCells je torej pomlajevanje kože na obrazu. Naše lastne celice so tiste, ki poskrbijo za obnovo kolagenskih vlaken in elastina – koža je po postopku obnovljena in učvrščena, manj je gubic in brazgotin, pa tudi videz povešene kože je veliko manj izrazit.

Prvi rezultati naj bi bili vidni že po prvem tretmaju, vendar pa strokovnjaki priporočajo tri postopke v obdobju šestih tednov. Postopek lahko ponovimo po 18 mesecih.

Diamantni piling

Pri diamantnem pilingu gre za naravno luščenje kože, s katerim prenovimo njen videz in pri katerem strokovnjak s kombinacijo diamantnih konic in vakuuma nadzorovano odstranjuje površinske sloje kože. Gre za popolnoma varen in neboleč poseg, poudarjamo pa, da ga mora izvajati strokovno usposobljena oseba.

Z diamantnim pilingom odpravljamo različne nepravilnosti na koži, ki so posledica sončenja, staranja, nosečnosti, nepravilnega prehranjevanja, debelosti, pubertete … Najbolj učinkovit je pri glajenju drobnih gubic, odpravljanju pigmentnih madežev, izboljševanju videza izsušene in uvele kože, zmanjševanju videza pomarančne kože in strij.

Kompresivna mikrovibracija

Z metodo kompresivne mikrovibracije odpravljamo celulit, delujemo na vrhnja in globlja tkiva, kožo, podkožje, maščevje in mišice, spodbudimo delovanje limfnega

sistema, izboljšujemo mikrocirkulacijo, vplivamo na boljši mišični tonus, odstranjujemo mlečno kislino pri poškodbah mišic ter na splošno oblikujemo oziroma preoblikujemo telo.

S terapijo zelo učinkovito obdelamo predvsem večje mišične skupine, kot so hrbtne in ledvene mišice ter mišice zadnjice. Izboljšanje mišičnega tonusa lahko opazimo takoj, saj tkivo postane bolj čvrsto. S pomočjo kompresivne mikrovibracije lahko tudi zelo učinkovito zmanjšamo videz pomarančne kože, poleg tega pa nam terapija zagotavlja tudi pomlajevalni in sprostilni učinek.

To je varna in neinvazivna metoda, med katero ne pride do poškodb krčnih žil in limfnih kanalov. Vseeno velja opozoriti, da ta metoda ni primerna za nosečnice, srčne bolnike in ljudi z globoko vensko trombozo.

Kavitacija

Kavitacija je neboleč in neinvaziven postopek, s katerim ne vplivamo na okoliška tkiva, temveč se osredotočimo samo na maščobne celice, spremembe pa lahko opazimo že po prvem posegu. Poseg navadno traja približno pol ure, tretma pa naj ne bi bil nikoli daljši od ene ure.

Kavitacijo priporočamo za izboljšanje videza delov telesa, kjer se nabirajo maščobne blazinice, torej na bokih, zadnjici, rokah, pri moških na prsih … Kavitacija je ob zdravem prehranjevanju in redni telesni aktivnosti zelo učinkovita in nam je v veliko pomoč na poti do vitkejše postave.

Botulin toksin (botoks)

To je zelo preprost, varen, neboleč in nadvse učinkovit način pomlajevanja, s katerim zmanjšamo ali celo popolnoma odpravimo izrazne gube. Botulin toksin je sicer naraven nevrotoksin, ki prekine tok informacij med živcem in mišico. Krčenje izraznih mišic je zato manjše, koža nad njimi pa se posledično sprosti ter postane gladka, napeta in sveža na pogled.

Botoks je primeren tako za ženske kot moške, pri katerih so izrazne gube že precej izrazite, z njegovo uporabo pa njihov nastanek lahko tudi preprečimo. Botoks se s tanko iglico vbrizga pod kožo želenih predelov, pomembno pa je, da postopek izvaja primerno usposobljen strokovnjak. Prve učinke lahko opazimo že po nekaj dneh, polni učinek pa se razvije po tednu ali dveh in traja 3–6 mesecev, potem pa je treba terapijo spet ponoviti.

Lipoliza

Med postopokom lipolize z injekcijskim vbrizgavanjem sredstva PPT (fosfatidilholin) raztapljamo oziroma razgrajujemo maščobne celice na želenih mestih. Tudi naše celice vsebujejo fosfatidilholin, zato jim to omogoča normalno presnovo, v večjih količinah pa maščobna celica celo razpade. Maščobo iz te celice naše telo porabi za energijo oziroma jo naloži na druge predele, zato strokovnjaki priporočajo, da 2–3 tedne po postopku lipolize izvajamo dodatno telesno dejavnost.

Po lipolizi se lahko pojavijo rdečina, modrice, pikčaste krvavitve na mestih vboda, pekoč občutek, oteklina, redko pa lahko pride tudi do okužbe. Vsi stranski učinki izzvenijo v 1–2 tednih.

Liposukcija

Liposukcija je s svojimi različnimi variacijami že nekaj desetletij med glavnimi metodami za hitro in trajno oblikovanje telesa. Je eden najbolj razširjenih in hkrati najbolj varnih estetskih posegov. Ni metoda za hujšanje, saj tudi z najbolj obsežnim posegom lahko odstranimo le nekaj kilogramov maščevja, a odstranimo ga na mestih, kjer telesa ne obteže niti najbolj stroga in vztrajna dieta.

Liposukcija je zaradi svoje učinkovitosti in varnosti že več desetletij vodilna metoda za hitro in trajno oblikovanje telesa. Pri liposukciji ne govorimo o metodi za hujšanje, saj z njeno pomočjo odstranimo le nekaj maščobe, vendar pa gre za maščobo na tistih predelih, kjer ljudem ne pomaga niti najbolj strog način prehranjevanja. Liposukcija je torej postopek oblikovanja telesa. Treba je opozoriti, da je koža po posegu lahko nekaj časa nekoliko bolj ohlapna, kar je odvisno od odvzete maščobe, elastičnosti kože in starosti osebe.

Hialuronska kislina

Hialuronska kislina je naravni telesni vlažilec, saj zadržuje in kopiči vlago v koži ter jo zato izjemno učinkovito obnavlja. Najdemo jo v vezivnem tkivu, v sklepih (hialuronska kislina je tista, ki jim pomaga ohranjati gibljivost), okoli očesnega zrkla, v stenah žil ter v dermalni ali srednji plasti kože.

Hialuronska kislina naši koži pomaga ohranjati vlažnost, zato ni nič čudnega, da je ključ do mladostne in zdrave kože. Dejstvo je, da naše telo z leti tvori čedalje manj hialuronske kisline, zato tudi pride do staranja kože. Hialuronska kislina poleg tega, da skrbi za privlačen videz kože, pomaga tudi pri njenem celjenju. Hialuronska kislina vpliva na tvorbo novih kolagenskih vlaken, ki so ključ do mladostnega videza kože.

Kemični piling

Kemični piling kože je postopek, ki ga uporabljamo v estetski dermatologiji in s katerim izboljšamo videz kože. Nanjo nanesemo raztopino, ki na koži povzroči nadzorovano poškodbo. Zunanji poškodovani sloj kože se odlušči, odmrle celice pa se odstranijo. Spodnji sloj kože je zato gladek, brez nepravilnosti v pigmentaciji in boljše strukture, koža pa je posledično bolj zdrava in mladostna.

Kemični piling omogoča izboljšanje površine kože, gub, različnih izrastkov, brazgotin, lis in aken.

ABC

A Ko želimo oblikovati svoje telo, se lahko odločimo za metodo UltraShape, kavitacijo, lipolizo ali liposukcijo.

B S pomočjo kemičnega in diamantnega pilinga lahko močno izboljšamo videz svoje kože.

C Metodi Hypoxi in Linea Snella sta revolucionarni metodi, ki ljudem na hiter, naraven in neboleč način pomagata do postave, ki so si jo vedno želeli.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog z Ultrashape ver3 in oblikovanje telesa z Velashape II.

Klinični preizkusi dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa za 4 do 6 cm.

pri plačilu 3 posegov 15% popust.

Podarite DARILNI BON ZA RAZVAJANJE

v Wellness centru Habakuk, Bellevue ali MTC Fontana.

Poskrbeli bomo, da bodo vaši izbranci uživali v darilu. www.termemb.si

Darilne bone lahko naročite:

Habakuk/Bellevue
T: 02 300 83 84
E: wellness@termemb.si

MTC Fontana
T: 02 234 41 00
E: fontana@termemb.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Enciklopedija zimskih obolenj

Priporočljivo je uživati veliko antioksidantov, ki med drugim izboljšujejo imunski sistem, s katerim se lahko v hladnejših mesecih ubranimo pred boleznimi, kot sta gripa in angina. Prva je virusna, druga pa bakterijska okužba, pri obeh pa se lahko pojavi kašelj, neproduktiven ali pa produktiven.

Verjetno se boste vprašali, kaj hočemo s tem povedati. Pravzaprav so rdeča nit celotnega uvodnega odstavka izrazi, ki jih vsi poznamo, če pa bi nas v šoli postavili pred tablo, nam morda njihova razlaga ne bi šla več gladko z jezika. Zato tokrat prestavljamo enciklopedijo izrazov, aktualnih v hladnejših mesecih.

Avtor: **Anja Kuhar**

PROSTI RADIKALI

Prosti radikali so molekule z nepopolno kemijsko zgradbo, nekakšni nestabilni atomi, ki potujejo po telesu in napadajo zdrave celice, da bi od njih dobili manjkajoče elektrone. Tako celice poškodujejo, zaradi česar vplivajo na pospešeno staranje kože in na živčni sistem, slabijo imunski sistem in celo povzročajo tveganje za nastanek rakavih obolenj. Največji vir prostih radikalov so onesnaževanje, sevanje, vnos škodljivih snovi v telo (pesticidi, alkohol, nikotin), stres in staranje, pa tudi običajni energijski procesi v naših celicah. In ko govorimo o prostih radikalih, ne moremo mimo antioksidantov, snovi, ki njihove posledice odstranjujejo.

ANTIOKSIDANTI

Imenovani tudi lovilci prostih radikalov, so vsaka snov, ki upočasni ali ustavi delovanje prostih radikalov. Slednje namreč vežejo nase, se nato pretvorijo v stabilnejše spojine in izločijo iz telesa ter tako upočasnijo ali ustavijo oksidacijo molekul. Med najpomembnejše prištevamo karotenoide in flavonoide, pa tudi vitamine z antioksidativnim delovanjem (A, C, E), aminokisline itd. Najdemo jih v hrani, še posebej v zelenjavi in sadju, ter različnih prehranskih dopolnilih. Med bolj znane vire sodijo zeleni čaj, paradižnik, rdeče grozdje, korenček in celo kava. Uživanje antioksidantov izdatno pripomore k ravnovesju in našemu zdravju, najuspešnejši pa so, če jih uživamo v različnih kombinacijah.

GRIPA

Virus gripe, imenovane tudi influenca, je akutno virusno obolenje dihal, ki ni med nami nič novega, saj posebno v hladnejših jesenskih mesecih rad povzroča epidemije. Simptomi, ki najbolj jasno opozarjajo, da nas je v posteljo položila gripa, so visoka telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, izguba apetita ter močna utrujenost. Tipična za gripo sta tudi glavobol in mrazenje, redkeje pa se pojavi zamašen nos in prebavne težave. Najpogostejši zapleti pri gripi so bakterijske okužbe dihal, bronhitis in pljučnica.

Virus se prenaša kapljično, če smo v stiku z okuženim, pa preko kihanja, kašljanja in celo dotikanja okuženih površin (kljuke, jedilni pribor, kozarci), na katerih se virus lahko obdrži nekaj ur. Inkubacijska doba virusa gripe traja 1–4 dni, prebolevamo pa jo lahko tudi do tri tedne. Če nas položi, je najbolje bolezen odležati in uživati zadosti tople tekočine ter vitaminov in mineralov. In ker je preventiva boljša kot kurativa, se je dobro izogibati zaprtih prostorov, v katerih se v hladnejših mesecih leta zadržuje večje število ljudi.

Ob tem pa naj položimo na srce – gripa je virusna in ne bakterijska okužba, zato je ne zdravimo z antibiotiki, razen ob bakterijskih zapletih, o čemer pa odloči osebni zdravnik.

ANGINA

Bolezen, značilna predvsem za otroke med 4. in 15. letom starosti, je angina. In čeprav otroška pesmica pravi, da je ‘angina bole-

zen fina', ni na njej prav nič finega. Govorimo namreč o okužbi oziroma vnetju mandljev, ki ga imenujemo tudi tonzilitis, poleg mandljev pa je lahko vneta tudi žrelnica. Za razliko od gripe, ki jo povzroča virus, angino največkrat povzroča bakterija (streptokok), zato je zdravljenje z antibiotiki na mestu.

Na angino posumimo, ko se pojavi boleče žrelo, oteženo požiranje in povišana telesna temperatura (nad 38 stopinj), povečane žrelne bezgavke ter neprijeten zadah iz ust. Še posebno za otroke so značilne bolečine v trebuhu. Če se pojavi 'malinast' jezik, govorimo o škrlatinki – specifični otroški angini. Pogosto se pojavi tudi okužba srednjega ušesa.

Prenaša se kapljično, med govorjenjem, s kihanjem, kašljanjem in tudi z dotikanjem okuženih površin. Če nas je napadla angina, jo je treba odležati v postelji. V pomoč si lahko pripravimo obkladke za vrat ter seveda uživamo antibiotike, ki jih je predpisal zdravnik.

PRODUKTIVEN KAŠELJ

Kašelj je refleksno dejanje telesa, ki se pojavi, ko so dihalne poti vzdražene ali zamašene ter jih na ta način pomaga čistiti. Za telo je izredno koristen, saj pomaga izločiti patogene snovi in mikrobe.

Produktiven, moker kašelj je tisti, pri katerem izkašljujemo gosto sluz oziroma izmeček. Ta sicer običajno nastaja v dihalnih poteh, čezmerne izločke pa mora telo odstraniti. Navadno je produktiven kašelj značilen za prehladna obolenja in kaže na izvor v spodnjih dihalih, lahko pa je tudi posledica alergije ter težav, ki jih povzroča kajenje.

Če izkašljujemo sluz, bodimo pozorni na njeno barvo. Belkasta kaže na virusno obolenje, rumena ali zelenkasta kaže na okužbo z bakterijo, rdečkasta pa na prisotnost krvi. V tem primeru gre lahko le za počeno žilico, posledico prenaprezanja pri kašlju, vendar pa kri v sluzi ni zanemarljiva in zahteva takojšen obisk pri zdravniku.

Kašelj si lahko olajšamo z blagodejnim vdihavanje pare, pomagamo pa si lahko tudi z zdravili – *ekspektoransi*, ki sluz redčijo in mehčajo ter tako olajšujejo njeno izkašljevanje. Nikar pa ne jemljimo tistih, ki kašljanje zavirajo, to je lahko nevarno in vodi v dodatno obolenje dihalnih poti.

Pri produktivnem kašlju bodo prav prišli **jeglič**, **materina dušica** in **bršljan**, pri neproduktivnem pa **trpotec**, **smrekovi vršički**, pa navadni **slez**, ki pomaga pri tvorjenju sluzi, **brestovo lubje**, **črna detelja** in **islandski lišaj**.

»Zavedati se moramo, da je kašelj navadno le simptom, zato se moramo namesto na zdravljenje kašlja osredotočiti na zdravljenje vzroka, ki ga spodbuja.«

NEPRODUKTIVEN KAŠELJ

Neproduktiven kašelj je suh in brez izkašljevanja, z njim pa se telo skuša boriti proti okužbi. Lahko nastane kot predhodni stadij produktivnega kašlja in zgodaj pri virusni okužbi, poznamo pa tudi psihogeni kašelj.

Suhega kašlja načeloma ni pametno zavirati, razen če je resnično moteč. Če nas draži suh kašelj, si lahko pomagamo s toplo tekočino (juho ali čajem) ter z medom, ki deluje tudi antiseptično. Blagodejen učinek dosežemo, če ga zmešamo s kurkumo. Posežemo lahko tudi po lekarniških pripravkih: na voljo so nam *antitusiki* – zdravila za pomiritev kašlja, ki blažijo refleks in pomirjajo sluznico, poznamo pa tudi zdravila, ki delujejo na center za kašelj v možganih in ga zavirajo kemično. Zavedati se moramo, da je kašelj navadno le simptom, zato se moramo namesto na zdravljenje kašlja osredotočiti na zdravljenje vzroka, ki ga spodbuja. Če se suh kašelj vleče dalj časa, nikar ne odlašajmo z obiskom zdravnika.

VIRUSNE, BAKTERIJSKE IN GLIVIČNE OKUŽBE

Poznamo tri vrste okužb: virusne, bakterijske in glivične. Virusi so majhni patogeni, ki se lahko razmnožujejo le v živih celicah in povzročajo nalezljive bolezni. Trenutno so za nas najbolj aktualni respiratorni virusi, ki povzročajo obolenja dihal, kot npr. gripa.

Bakterije so mikroorganizmi, ki živijo v našem telesu ali pa jih vanj vnesemo. In ko se ravnovesje podre, pride do okužbe. Ena takšnih je tudi zgoraj opisana angina.

Glive pa so tretja vrsta okužb, ki najpogosteje povzročajo vnetja na koži, pri ljudeh, ki imajo oslabljen imunski sistem, pa lahko tudi drugje po telesu.

Za vse tri vrste okužb obstajajo zdravila, vendar pa le za bakterijske okužbe velja, da jih zdravimo z antibiotiki, ki naj jih predpiše zdravnik.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Domači nasveti za zdravljenje zimskih nadlog

Bolj naravno, bolj učinkovito

Bližajo se hladni zimski meseci, v katerih se množično polnejo že tako preobremenjene čakalnice ambulant. Velika večina ljudi zboli prav v tem obdobju, zato vam predstavljamo nekaj napotkov za preventivo in preprečevanje najbolj pogostih zimskih spremljevalcev bolnikov, kot so gripa, okužbe dihal, bolečine v grlu in kašelj.

Avtor: **Ines Trebec**

Množica kihajočih in prehlajenih bolnikov sicer največkrat poseže po vitaminskih pripravkih in zdravilih, saj so le-ta v medijih množično reklamirana. Mi pa smo tokrat za vas pobrskali med domačimi recepti in naravnimi pripravki naših babic, ki vam bodo pomagali ublažiti in preprečiti tovrstne zimske nevšečnosti, saj so najboljše in najbolj učinkovite stvari vedno najbolj preproste. Vendar pa naj tudi pri samozdravljenju velja pravilo preudarnosti. Ne pretiravajmo pri uživanju raznih naravnih pripravkov, ker si s tem lahko naredimo več škode kot koristi.

Izognimo se prehladu – pomembna je preventiva

V jesenskih in zimskih dneh postajajo težave, kot so kašljanje, kihanje, smrkanje in hripavi glasovi, izrazitejše. Vse to so lahko le znaki prehlada, ki jih moramo pravočasno opaziti in začeti s preventivnimi ukrepi, da se prehlad ne razvije v resnejše obolenje. Po pomoč se lahko zatečemo k naravnim zdravilom, vendar pa tudi pri takem samozdravljenju velja načelo previdnosti in preudarnosti. Vsako pretiravanje in presežno jemanje pripravkov je lahko škodljivo. Prehlad lahko omilimo in pozdravimo z uživanjem **ameriškega slamnika ter vitamina C.** Raziskave so pokazale, da omenjeni učinkovini učinkovito pomagajo premagati viruse, vendar jih je treba začeti jemati že ob prvih znakih prehlada. Če imamo povišano telesno temperaturo, bo pomagalo pitje **pesinega soka**, blagodejno bodo delovali tudi sok limone, peteršilja in redkve, sokovi kopriv, korenčka in kumare pa bodo vnesli v naš organizem veliko količino vitamina C.

Ob prehladu se pogosto začne nabirati **sluz v nosu**, ki onemogoča normalno dihanje. Pomagajmo si s pripravkom fiziološke raztopine. Raztopimo četrt žličke soli v dveh decilitrih vode. Raztopino nakapamo v zamašen nos in počakamo, da začne učinkovati.

Proti prehladu pomaga tudi pitje čebulne tekočine, sladkane z **medom**. Recept pravi: v dveh litrih vode skuhamo pet celih čebul. Ko so čebule skuhane, tekočino odlijemo in jo sladkamo z medom. Pripravek bo pomagal odgnati prehlad.

In ker vsi vemo, da je preventiva ključnega pomena, je pri skrbi zase v prvi vrsti zahteva, da upoštevamo način zdravega življenja. Velja pravilo treh osmic. Torej razporedimo si čas tako, da 8 ur delamo, 8 ur namenimo prostemu času in sprostitvenim dejavnostim ter 8 ur počivamo. Preveč stresnega dela in prevelika obremenjenost bosta kmalu načela naš imunski sistem, kar bo lahko sprožilo prehlad ali druge bolezni.

Ko boli grlo …

Bolečine v grlu in hripavost nam pogosto pokvarijo zimske mesece in nas spravijo v slabo voljo. Če želimo hitro in učinkovito ublažiti težave, si lahko pomagamo z domačimi izdelki iz čebeljega panja. Vsem poznan **propolis**, ki so ga poznali že naši predniki, bo blagodejno pomiril vneto grlo. Mešanica je sestavljena iz naravnih sestavin, kot so eterična olja, minerali, encimi, vosek, smola in druge sestavine, ki imajo protivnetne, antibakterijske in protiglivične učinke. Uporabljamo ga tudi za grgranje, saj pomaga ohraniti zdravo ustno votlino, prav tako ozdravi vneto sluznico grla. Uporabljamo pa ga lahko tudi pri dolgotrajnih vnetjih.

Blagodejni vpliv na okužbo zgornjih dihal bo imelo uživanje olja poprove mete ali **evkaliptusovega olja**, ki bo zmanjšalo nabreklost sluznice.

Če je žrelo boleče, je dobrodošla uporaba **žajbljevega čaja**, ki si ga pripravimo iz posušenih listov. Čaj je namenjen tako pitju kot grgranju.

Za razkuževanje ustne votline uporabimo domače **rožmarinovo olje**. Pomagala bo tudi nasekljana glavica česna, ki ga

»Za ljubitelje ingverja je primeren naslednji recept: pripravite si čaj iz dveh žlic sveže naribanega ingverja in treh decilitrov vode. Pijte po požirkih.«

moramo preliti z olivnim oljem, počakati moramo vsaj en dan, da se izločijo aktivne sestavine. Dobljeni pripravek uživajmo trikrat na dan, kar bo olajšalo morebiten kašelj in razkužilo boleče grlo.

Za ljubitelje **ingverja** je primeren naslednji recept: pripravite si čaj iz dveh žlic sveže naribanega ingverja in treh decilitrov vode. Pijte po požirkih.

Uporaba dobrega starega medu ter uživanje limoninega soka, ki deluje protivnetno in protibakterijsko, pa je že splošno znana resnica, ki je vsem poznana.

... in napade kašelj

Kašljanje je sicer naravni obrambni dihalni mehanizem. Pomaga nam, da se dihalne poti očistijo raznih tujkov in sluzi. Kašelj, ki je le začasen, lahko ublažimo z domačimi sirupi. Če traja dlje časa, je lahko znak prihajajoče bolezni.

Če kašljate zaradi tega, ker se vam v dihalnih poteh nabira gosta sluz, si za utekočinjenje sluzi pripravite zeliščno paro: V skodelico vrele vode nakapamo nekaj kapljic evkaliptusovega olja. Para naj se nekoliko ohladi in lahko pričnemo z vdihovanjem, priporoča se globoko dihanje.

Pripravimo pa si lahko domače čaje iz učinkovitih receptov naših babic, ki bodo ublažili izkašljevanje. Kašelj bo omilil **čaj iz črne redkve z medom**. Dobrodejno dene pitje karamelnega mleka z žajbljem ter uživanje limoninega soka z medom. Tudi sirup iz **smrekovih vršičkov** bo hitro odgnal nadležni kašelj. Za lažje izkašljevanje pomaga uživanje z medom premazana polovica čebule. Narahlo jo popražimo in pojemo.

Recept:
Kako pripravimo čaj iz črne redkve

Operemo neškropljeno redkev in jo dobro obrišemo. Odrežemo zgornji del, prav tako spodnji del pri korenini. Na dnu naredimo z zobotrebcem majhno luknjico, nato redkev izdolbemo. Postavimo jo v skodelico in v notranjost redkve, ki smo jo izdolbli, vlijemo med. Pokrijemo in pustimo stati čez noč. Iz redkve se naslednji dan izteče svež medeni sok, ki ga pijemo po žličkah. Če kašelj po dveh tednih ne pojemanja ali če opazimo, da izkašljujemo kri, takoj obiščimo zdravnika.

Znebimo se gripe – tudi smeh pomaga

Gripa običajno ni nevarna bolezen in večina ljudi jo preboli brez obiska zdravnika. To je virusna bolezen, pri kateri jemanje antibiotikov ne bo pomagalo. Za prebolevanje in samopomoč pri gripi pomaga že, da si vzamemo nekaj dni oddiha in omogočimo organizmu, da spodbudi imunski sistem, ki bo pomagal v boju z boleznijo. Najučinkovitejše sredstvo proti gripi je močan imunski sistem, zato ga je treba, da bo učinkovito opravljal svoje naloge, v zimskem obdobju okrepiti. Ko začutimo, da se nam počutje slabša, da smo utrujeni in imamo bolečine v sklepih, da gre za začetek gripe, je priporočeno uživanje vitamina C, najbolje v naravni obliki. Pripravimo si **domači šipkov ali bezgov čaj**, uživajmo veliko svežih agrumov, predvsem limone, pomaranče, mandarine. Preventivno se izogibajmo javnim prostorom, kjer se gnete velika množica, ljudje pa se najpogosteje okužijo preko dihal. Če smo primorani biti v prostorih, kjer je veliko ljudi, jih pogosto prezračimo. In še vesela zanimivost: včasih za hitrejše prebolevanje gripe pomaga že zadostna količina smeha. V študiji, ki so jo opravili strokovnjaki centra za imunoterapijo, so namreč prišli do ugotovitve, da humor in smeh pomembno krepita imunski sistem. Pri smehu se poveča število imunskih celic v telesu. Zato velja priporočilo: vsaj enkrat na dan se od srca nasmejte.

ABC

A Okrepite imunski sistem.

B Vzemite si čas za počitek.

C Če težave vztrajajo dlje časa, obiščite zdravnika.

Superhrana

Ker je naše telo zaradi različnih okoliščin zelo obremenjeno, je prav, da poskrbimo zanj na najboljši možen način. Vse, kar damo vanj, vpliva na nas, naše zdravje, razmišljanje in obnašanje.

V vsakodnevni naglici ponavadi uživamo hrano, ki je predelana in kot taka osiromašena nujno potrebnih življenjskih sestavin. V pomoč nam je lahko tako imenovana superhrana – življenjski vir hrane, ki je zelo skoncentriran, s celovito ponudbo kakovostnih hranil, antioksidantov, mineralov in vlaken, ki jih naše telo potrebuje. Gre za živila z visoko vsebnostjo zdravju koristnih snovi.

Avtorica: **Saša Vrbančič**

Ječmenova trava – prava zakladnica zdravja

Ječmen spada med najstarejše vrste žit, v človeški prehrani pa je poznan in uporabljan že dolgo. Ko seme kali, se raznolikost hranil, ki jih ječmen vsebuje, močno razširi.

Ječmenova trava je eno redkih superživil, ki izhaja iz evropskega prostora. Zato jo naše telo še lažje absorbira in izkoristi vse pozitivne učinke. V sebi skriva pravo bogastvo telesu koristnih snovi, ki jih naš organizem z lahkoto presnovi in uporabi v svojih procesih.

Zelena barva je posledica visoke vsebnosti klorofila in tudi ječmenova trava ima v sebi cel kup snovi, ki v našem telesu delujejo predvsem očiščevalno.

Vsebuje kar 30-krat več vitamina B1 in 11-krat več kalcija kot kravje mleko. Poleg tega je polna karotenov, železa in C-vitamina. Prav tako najdemo v njej nujno potrebne vitamine B12, A, B2, B6, E in K. Polna je tudi mineralov, saj jih vsebuje več kot 50. Med njimi so kalcij, krom, natrij, jod, železo, baker, magnezij, mangan, fosfor, kalij, selen, cink, žveplo, ...

> Če bi vedeli, kako koristen je sok iz mlade ječmenove trave, bi ga pili vsak dan.

Mlada ječmenova trava namreč vsebuje vse antioksidante, ki smo jih že omenjali kot pomembne za varovanje ožilja. Poleg tega vsebuje tudi encime, ki jih telo dnevno potrebuje za rast in razvoj ter ravnovesje. Zaradi svoje alkalnosti pomaga telesu ohranjati alkalno in kislo razmerje. Deluje protivnetno in antirazjedno, zato omogoča učinkovito obrambo pred številnimi boleznimi, vključno z rakom in prebavnimi motnjami. Popravi poškodovano kožo, ustavi nepravilno rast celic in pospeši okrevanje po bolezni. Celicam tako pomaga, da se popravijo in s tem prepreči prezgodnje staranje.

Perujska volčja jabolka

Fizalis, volčje jabolko, perujsko volčje jabolko, andska jagoda – različna imena rastline, ki izvira iz Južne Amerike. V naravi raste na visokih tropskih planotah Kolumbije, Čila, Ekvadorja in Peruja.

Poznate oranžne lampijončke, ki krasijo naše vrtove? Rumeni plodovi perujskega volčjega jabolka zelo spominjajo nanje, kar pa ni naključje, saj je to jabolko sorodnik naših lampijončkov.

S perujskim volčjim jabolkom se zelo uspešno borimo proti prehladom in virozam. Je poln vitaminov skupine B, vitaminov C in A in fosforja, zato si spomladi lahko z njim pomagamo pri utrujenosti in izboljšamo počutje. Pomagajo pa tudi pri zdravljenju težav z ledvicami in mehurjem. V domačih krajih jabolka, sok, ki ga iztisnejo

iz listov, uporabljajo za boj proti črevesnim zajedavcem in proti napenjanju. Cela rastlina in plodovi rahlo odvajajo vodo iz telesa, vendar pa z njegovim uživanjem ne smemo pretiravati.

Zreli plodovi imajo zelo intenzivno in svojstveno aromo. Njihov okus je grenek, sladek in kisel ter spominja na jagode, ananas in paradižnik.

Uporaba je vsestranska: sveže plodove lahko uživamo samostojno ali v kombinaciji s sadnimi in zelenjavnimi solatami. Lahko jih dodamo pikantnim jedem ali iz njih skuhamo omake eksotičnega okusa, uporabni so za različne marmelade, kompote in sladice. Sušeni plodovi so nadomestek za rozine, vendar niso tako sladki.

Ko sadež kupujete, naj bo suh in zrel. Premalo zreli plodovi vsebujejo alkaloide, ki nam lahko povzročajo prebavne motnje. Naj še poudarimo, da je navadno volčje jabolko z naših vrtov manj okusno od perujskega in ga ni priporočljivo uživati v velikih količinah.

»S perujskim volčjim jabolkom se zelo uspešno borimo proti prehladom in virozam. Je poln vitaminov skupine B, vitaminov C in A in fosforja, zato si spomladi lahko z njim pomagamo pri utrujenosti in izboljšamo počutje. «

Čaga

V Sibiriji čagi, ki se v Rusiji uporablja tako v tradicionalni kot tudi v uradni medicini, pripisujejo čudežno delovanje. Kot ljudsko zdravilo se je čaga uporabljala tudi na Poljskem in v večini baltskih držav.

To je zdravilna goba, ki vsebuje ogromno vitaminov C in E in ostalih zdravilnih učinkovin. Tradicionalno se v omenjenih državah uporablja še danes za zdravljenje raka (vključno z rakom na prsih, na prebavilih, rakom ustnic, žleze slinavke, pljučnim, želodčnim, kožnim in rektalnim rakom ter Hodkinovimi boleznimi, ...), bolezni srca in ožilja ter sladkorne bolezni.

Številne znanstvene študije kažejo, da je sibirska čaga najmočnejši antioksidantmed doslej testiranimi.Ima kar 50 krat večji antioksidativni potencial od legendarne ganoderme. Sibirska čaga zori le na brezovem drevesu, severni narodi jo prekuhavajoin uživajo čaj iz čage za povečanje odpornosti in zviševanje energije.Prvi zapisi o čagi so iz 16. stoletja . Starodavni vzhodni Evropejci so čago uporabljali za zdravljenje gastritisa , tuberkuloze, razjed in drugih obolenj ter za spodbujanje splošnega zdravja .Potrjeno je, da se zaradi idealne kombinacije sestavin v čagi obrednem uživanju upočasni učinek staranja, izboljša se zdravje inzviša se imunska odpornost. Ob uporabi na koži lahko čaga pomaga pri celjenju poškodb in izpuščajev . Čago uporabljajo tudi v kozmetični dejavnosti(kreme proti staranju), kreme za izboljšanje ven, in stanja sklepov

Donat Mg: na zdravje v novi podobi!

Vsakodnevni napori, osiromašena hrana in premalo gibanja povečujejo naše potrebe po magneziju, kar se lahko izraža v pomanjkanju energije, nervozi in padcu odpornosti. Rešitev ponuja Donat Mg, z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda. Ugodno deluje na prebavo, višja vsebnost hidrogenkarbonata pa pomaga pri zgagi. V novi podobi in z novo spletno stranjo krepi svojo pozicijo na trgu in nagovarja najširšo skupino potrošnikov. Nova plastenka poudarja njegov blagodejen vpliv na zdravje in tradicijo, tržna komunikacija pa izpostavlja univerzalno potrebo po magneziju.

Oglasno sporočilo

Befungin 100 ml

EKSTRAKT SIBIRSKE ČAGE

- *Prvi izdelek iz legendarne sibirske čage*
- *1966 ga je potrdila sovjetska (ruska) Akademija za znanost in medicino*
- *Uporabljali so ga vrhunski športniki, znanstveniki, astronavti in elitni politiki za vzdrževanje maksimalne psihofizične kondicije*
- *40 let ruska državna skrivnost*
- *Prehransko dopolnilo, primerno za ohranjanje zdravja in vitalnosti*
- *Sibirska čaga- dokazano najučinkovitejša med vsemi medicinskimi gobami in drugimi zdravilnimi rastlinami in organizmi*
- *Enostavna uporaba*
- *Konkurenčna cena*

Stiria

Na voljo v izbranih lekarnah in specializiranih trgovinah. Informacije Stiria s.p., 02/250 01 36, info@stiria.si, **www.stiria.si**

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

»Ganoderma ima zaradi številnih pomembnih učinkovin, ki dokazano spodbujajo in uravnavajo telesne mehanizme, veliko zdravilnih lastnosti.«

Alge

Alge so enostavne morske rastline, podobne morski travi. Na Japonskem, Kitajskem in v Koreji so prava delikatesna poslastica oziroma osnovno živilo. Na voljo so tudi pri nas. Nekatere se uporabljajo kot želirno sredstvo, za uživanje pa so najpogosteje uporabljane vakame, arame, nori, hijiki in kombu.

Alge so bogate z biološkimi snovmi: s kalcijem, z železom in jodom. Recimo kombu in arame so lahko do 500-krat bogatejše z jodom kot ostrige, poleg tega ne vsebujejo strupenega živega srebra. Vsebujejo pa veliko vitaminov (vitamini A, B1, B2, B6, niacin, vitamin C, pantotenska in folna kislina), mineralov in mineralov v sledeh. Jod smo že omenili, sledijo mu tudi brom, mangan in kalij, ki je koristen za vse bolnike, ki uživajo diuretike. Železu se pridružuje tudi klorofil, zeleno barvilo, ki pomaga hemoglobinu pri prenosu kisika po telesu. Zato jih priporočajo kot zelenjavno prilogo v vsakodnevni prehrani, če je prisotna slabokrvnost. Čistijo črevesje, izboljšujejo prebavo, odstranjujejo težke kovine in radioaktivnost iz telesa.

Ena najbolj raziskanih medicinskih gob

Ganoderma lucidum ali svetlikava pološčenka se uvršča med najučinkovitejša zdravilna zelišča. Japonsko ime za gobo je reiši, na Kitajskem pa jo imenujejo ling zhi, kar v prevodu pomeni goba nesmrtnosti. Tradicionalna vzhodna medicina jo uporablja že več kot 4.000 let, saj ji je narava namenila številne zdravilne učinke. Redno uživanje gobe harmonizira telesne funkcije in zdravilno vpliva na vse organe brez izraženih stranskih učinkov.

Ganoderma ima zaradi številnih pomembnih učinkovin, ki dokazano spodbujajo in uravnavajo telesne mehanizme, veliko zdravilnih lastnosti. Med drugim blagodejno vplivala na arterijski krvni tlak, polisaharidi pa naj bi imeli protitumorske lastnosti. Študije pravijo, da naj bi triterpeni imeli ugoden zaviralni vpliv na sproščanje histamina. Uravnava tudi delovanje jetrnih celic in jih tako ščiti pred kemično povzročenimi poškodbami, ki jih povzročajo zdravila ali kemoterapija. Izboljšuje porabo kisika in uravnava raven LDL holesterola. Triterpenom prav tako pripisujejo antitrombozni učinek.

Da se polisaharidi v ganodermi bolje izkoristijo in raztapljajo, je priporočeno sočasno jemanje vitamina C.

Ganoderma je priporočljiva za vse, ki se pogosto vdajajo nezdravim navadam: pretiravanje z nezdravo hrano in uživanjem alkohola ali pa so izpostavljeni stresu in hudim telesnim naporom. Če želite ohraniti naravno odpornost ali pa ste ravnokar končali z zdravljenjem, potem je za vas ganoderma zelo priporočljiva.

Ashwagandha (ašvaganda)

Ajurveda pravi, da je ašvaganda eno pomembnejših zelišč. Rastlina deluje pomlajevalno in ima dobrodejen vpliv na mnoge telesne organe. Primerna je pri vseh stanjih oslabelosti in nezadostnosti tkiv pri otrocih, starejših, izčrpanosti zaradi kroničnih bolezni ali prevelikih naporov, pomanjkanja spanca ali živčne izčrpanosti. Je eno najboljših zelišč za spodbujanje, prehranjevanje in prečiščevanje uma. Pomirja in spodbuja globok spanec brez sanj. Odlična je za izčrpane nosečnice, pomaga pri ugnezditvi zarodka.

Vam peša spolna moč? Uživajte ašvagando. Poleg tega ohranja spomin in lajša težave, povezane s staranjem. Uspešna je pri nespečnosti in paralizi ter multipli sklerozi. Olajša revmatske težave, kožne bolezni, dihalne težave, pomaga pri slabokrvnosti, utrujenosti in neplodnosti.

Schisandra (šisandra)

Shisandra chinensis je visok grm, ki se bujno razrašča do 10 metrov visoko. Za svojo rast potrebuje močno oporo. Naravno raste v gozdovih severne Kitajske in na skrajnem vzhodu Rusije, zato je dobro prilagojena na mraz in tudi v naših krajih pozimi ne pozebe. Pozno poleti na njej dozorijo grozdi živo rdečih plodov, ki po videzu nekoliko spominjajo na ribez.

Med vsemi zelišči ima enega najširših spektrov delovanja. S svojimi petimi okusi oz. elementi neguje pet – po kitajski medicini – najpomembnejših organov človeškega telesa: srce, jetra, vranico, pljuča in ledvice. Krepila naj bi življenjsko energijo – QI ter s tem vračala vitalnost, zdravje vseh organov in spolno moč.

Veliko učinkov, o katerih poroča kitajska medicina, je bilo tudi znanstveno potrjenih. Kitajski zdravilci jo uporabljajo za blažitev kašlja, proti nespečnosti in nočnemu potenju, za blažitev slabosti in fizično šibkost.

»Schisandra s svojimi petimi okusi oz. elementi neguje pet – po kitajski medicini – najpomembnejših organov človeškega telesa: srce, jetra, vranico, pljuča in ledvice.«

Ruske raziskave iz 40. let prejšnjega stoletja so potrdile, da šisandra okrepi fizično vzdržljivost in omili stresne odzive telesa na različne neugodne razmere, kot so vročina in opekline, mraz in ozebline, vnetja in zastrupitev s težkimi kovinami. Dokazan je bil tudi blažilen vpliv na različne zdravstvene težave, kot so težave z živčevjem, hormonska neravnovesja, srčno-žilna obolenja, prebavne težave, ateroskleroza in povišan krvni sladkor.

Deluje kot učinkovit adaptogen, kar pomeni, da se telo prilagaja različnim stresnim dejavnikom. Blaži nervozo in druge psihične težave, pomaga pri pozabljivosti in razdražljivosti, povečuje koncentracijo in usklajuje telesne gibe. Menijo, da krepi spolno zlo, pri moških povečuje spolno vzdržljivost, pri ženskah pa povečuje prekrvavitev in vzdraženost spolnih organov.

Ker je njen okus močan in svojsten, je najbolje prah šisandre zmešati z vodo ali s sveže stisnjenim sokom.

Ašvaganda

Izvira iz indijske države Radžastan in je v ajurvedi poznana že več kot tri tisoč let. Ašvaganda (latinsko Whitania somnifera) vsebuje več kot 80 za človeško telo pomembnih aktivnih sestavin.V zdravilne namene se uporablja njena posušena in v prah zmleta koreninica.

- Tudi česen sodi med superhrano.
- Uživanje zelene superhrane pomaga pri slabokrvnosti.
- Sadje in oreščki so superhrana, ker se uspešno borijo s prostimi radikali v telesu.

Okužbe dihal pri malčkih

V hladnejših dneh med nami zopet kroži kopica respiratornih virusov, ki povzročajo zoprne prehlade. Imunski sistem odraslih je nanje že navajen, malčki pa prihajajo prvič v stik s temi virusi, zato tudi hitreje in težje zbolevajo.

Kako jih pred okužbami obvarovati, kako jih zdraviti, kdaj k zdravniku in nenazadnje še o vrtcih, je spregovoril Uroš Krivec, dr. med., pediater pulmolog iz ljubljanske Pediatrične klinike, ki nam je pomagal razbiti tudi nekaj mitov, ki krožijo med ljudmi.

Avtor:
Alja Gogala

Otroci so med najbolj ogroženimi skupinami, ki v hladnejšem obdobju leta najpogosteje zbolevajo. Kateri virusi najpogosteje prizadenejo dihala najmlajših?

Okužbe dihal pri otrocih najpogosteje povzročajo respiratorni virusi, ki jih veliko poznamo. Med pomembnejše viruse, ki lahko povzročijo epidemije in se pojavljajo vsako leto, štejemo tudi respiratorni sincicijski virus (RSV), rinovirus, humani pnevmovirus itd.

Kaj pa gripa?

Gripo povzroča virus gripe, bolezen pa pri otrocih običajno poteka z utrujenostjo, s slabim počutjem, prebavnimi motnjami, povišano telesno temperaturo itd. Gripa pri otrocih redko poteka s težko obliko prizadetosti dihal, razen pri otrocih s kroničnimi boleznimi, ki so dejansko ogroženi.

Kako mali otroci najpogosteje zbolevajo?

Najpogosteje zbolevajo za prehladom, okužba pa se z zgornjih lahko razširi tudi na spodnja dihala in pri malčkih povzroči akutni bronhiolitis (vnetje malih dihalnih poti). Le redko se pri malčkih pojavljajo bakterijske okužbe spodnjih dihal, ki so bistveno manj pogoste kot vsakoletne masovne virusne okužbe dihal.

Majhni otroci v hladnejšem času zelo pogosto zbolevajo. Ali je razlog neutrjen imunski sistem ali kaj drugega?

Proti večini respiratornih virusov ljudje po stiku z njimi ne razvijemo trajne imunosti, kar pomeni, da bomo ob naslednjih okužbah ponovno zboleli, vendar običajno z blažjimi bolezenskimi znaki. Majhni otroci pa se z virusi, ki povzročajo okužbe dihal, srečujejo prvič. Zaradi tega se pri njih razvije težja okužba, ki poleg zgornjih prizadene tudi spodnja dihala. Lahko pride do bronhiolitisa in težjih zapletov. Takšen potek bolezni je v zgodnjem otroštvu pogost.

Prav zaradi omenjenih vzrokov, predvsem v prvih mesecih oziroma letu življenja, otroci bistveno pogosteje prebolevajo okužbe dihal kakor kasneje. Težkemu poteku bolezni so najbolj izpostavljeni otroci v prvih mesecih življenja ter v prvem in drugem letu, ko začnejo obiskovati vrtec. Ti otroci so potem tudi najpogostejši vir okužb za svoje mlajše sorojence in tudi za starejše ljudi.

Proti okužbam se lahko borimo s preventivnim obnašanjem. Kaj priporočate staršem, kako naj preprečijo okužbe dihal pri svojih otrocih?

Vsako leto na začetku sezone povečanega pojavljanja okužb dihal zdravniki opozarjamo na pomembnost preventivnega obnašanja. Ljudem svetujemo, naj:

- veliko pozornost namenjajo higieni rok in higieni kašlja (navodila najdete na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja RS);
- se v družbi majhnih otrok izogibajo tistih mest, kjer je možnost okužb velika in kjer se zadržuje večje število ljudi v zaprtem prostoru. **Majhnih otrok (do dopolnjenega prvega leta) naj v tem obdobju nikakor ne vozijo s seboj v nakupovalna središča in na množične prireditve.**
- če imajo doma novorojenčka oziroma otroka v prvih 6 mesecih življenja, naj v času povečanega pojavljanja okužb (od novembra do marca) varujejo starejšega sorojenca doma in ne v vrtcu;
- otroke po dopolnjenem 6. mesecu starosti lahko cepijo proti gripi, še posebej tiste, ki so nagnjeni k težkemu poteku bolezni, torej otroke s kroničnimi boleznimi.

Starši z novorojenčkom naj njegovega starejšega sorojenca med novembrom in marcem varujejo doma. Ljudje se ne zavedajo, da bodo novorojenčka bistveno bolj obremenili, kot bi bilo potrebno, če otrokov sorojenec takrat hodi v vrtec.

»Ne govorimo torej o cepivu, pri katerem v telo vnesemo delce virusa ali bakterije, telo pa nato samo naredi proti njim usmerjena protitelesa, temveč o zaščiti z laboratorijsko izdelanimi protitelesi.«

Večkrat sem zasledila mnenje, da je dobro, če je otrok 'prekužen', torej da čim večkrat zboli in pride v stik z različnimi boleznimi. Ta teorija bi torej lahko veljala tudi v primeru vrtca. Kakšno je vaše mnenje o tem?

Vrtec je socialna prisila sodobne družbe. Logično bi bilo za otroka do 2. ali 3. leta tako s psihološkega kot tudi telesnega stališča bolje, da bi bil z mamo oziroma v družini, vendar naš način življenja žal tega ne omogoča.

Težko je reči, da je dobro, da je otrok pri enem letu starosti izpostavljen vsem tem okužbam. Za nekatere otroke to verjetno ne predstavlja težave, spet drugi otroci pa bolezni težje prebolevajo. Vemo pa, da mlajši kot je otrok – oziroma prej kot je v stiku s težjimi virusnimi okužbami –, večja je možnost, da bo imel težave tudi v naslednjih letih življenja. Torej, če otrok ne bi prvič zbolel pri enem mesecu starosti, ker mu je sorojenec iz vrtca prinesel respiratorni virus, bi imel v prvih treh letih verjetno bistveno manj težav. Odziv otroka na okužbo je v veliki meri odvisen od njegove genetske zasnove in sočasno vpliva dejavnikov okolja.

Kako naj ravnajo starši v primeru, če je njihov malček prehlajen?

Če je otrok le prehlajen, naj starši posvetijo veliko pozornosti higieni kašlja. Vsi v družini naj pravilno zaščitijo svoj kašelj in si dosledno umivajo roke, preko katerih se virusi pogosto prenašajo. Razkuževanja z razkužili na domu ne svetujemo. Hkrati naj poskrbijo, da ima otrok čist in dobro prehoden nos, saj dojenček zaradi zamašenega nosu ne more jesti oz. se dojiti. Poskrbijo naj tudi za dobro prehodnost otrokovih zgornjih dihal, in sicer s čiščenjem, z izpihovanjem, s fiziološko tekočino itd., ter za primeren vnos tekočin, saj otroci z vročino slabše pijejo in se več potijo.

Kdaj naj otroka peljejo k zdravniku?

Če je otrok izraziteje bolan, ima visoko telesno temperaturo in kaže znake povečanega dihalnega dela, torej diha z naporom, naj se preko telefona pri medicinski sestri pozanimajo, ali potrebujejo obisk pri zdravniku v ambulanti.

Ni namreč vedno pametno, da otroka brez predhodne najave peljejo k zdravniku, saj so v čakalnici tudi drugi bolni otroci, ki lahko otroka okužijo, in obratno.

Kako pa je s cepivi?

Cepivo je na voljo proti virusu gripe, vendar kljub velikim naporom znanosti še niso iznašli učinkovitega cepiva proti drugim respiratornim virusom. V šestdestih letih prejšnjega stoletja so sicer razvili cepivo proti RSV, ki pa se je žal izkazalo za neučinkovito. Proti RSV obstaja zaščita z biološkim zdravilom – palivizumabom. To so v laboratoriju proizvedena protitelesa, ki so usmerjena proti virusu. Zdravilo prejme najbolj ogrožena skupina otrok, med katerimi so izjemno nedonošeni otroci ter tisti s težkimi oblikami bolezni srca in dihal. Ti otroci dobivajo zaščito v prvem letu svojega življenja enkrat mesečno med novembrom in marcem. Takšno zdravljenje je zelo drago in zmanjša verjetnost, da bi ogrožen otrok potreboval bolnišnično zdravljenje zaradi okužbe z RSV, z 10 na 5 %. Navedeno zdravilo pri nas od leta 2005 najbolj ogroženim otrokom zagotavlja zdravstveni sistem.

Ne govorimo torej *o cepivu*, pri katerem v telo vnesemo delce virusa ali bakterije, telo pa nato samo naredi proti njim usmerjena protitelesa, temveč *o zaščiti* z laboratorijsko izdelanimi protitelesi. Ta so v telesu obstojna približno mesec dni, nato jih telo razgradi. Zato jih mora otrok enkrat mesečno prejeti z injekcijo v stegensko mišico.

Za posledicami respiratornih virusov večinoma zbolevamo v hladnejšem času. Zakaj? Kje se skrivajo ti virusi v toplejšem obdobju?

Večina virusov, ki povzročajo okužbe dihal, je tipičnih le za človeka, kar pomeni, da je le človek rezervoar teh virusov. So sicer stalno prisotni med ljudmi, a njihova pogostnost se preko poletja zmanjša, čeprav nihče ne ve natančno, zakaj je temu tako. Pozimi pa se ti virusi v skupini, ki je zanje najbolj dovzetna – med majhnimi otroki – najbolj razmnožijo, saj so malčki pogosto v skupinah, prvič se srečajo s temi virusi itd. Iz te skupine se bolezen širi naprej med odrasle in nato na starejše. Respiratorni virusi, posebno virus gripe in RSV, pa so pomembni povzročitelji okužb in težke bolezni tudi med starostniki.

ABC

A Okužbe dihal pri otrocih najpogosteje povzročajo respiratorni virusi.

B Vemo pa, da mlajši kot je otrok – oziroma prej kot je v stiku s težjimi virusnimi okužbami –, večja je možnost, da bo imel težave tudi v naslednjih letih življenja.

C Cepivo je na voljo proti virusu gripe, vendar kljub velikim naporom znanosti še niso iznašli učinkovitega cepiva proti drugim respiratornim virusom.

adrialab®
synlab laboratorij
Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23
Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰- 15⁰⁰
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

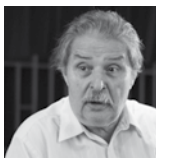
Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Pomoč pri različnih bolezenskih stanjih

Pulzna magnetna terapija



Intervju
dr. Marko Markov

Učinki magnetnih polj, ki pozitivno vplivajo na naše zdravje, so znani že mnogo let. Pulzna magnetna terapija je danes priznana po vsem svetu, pogosto se je poslužujejo športniki, kot obliko dopolnilnega zdravljenja jo uporablja tudi vse več zdravnikov, z razvojem znanosti pa je v obliki različnih medicinskih pripomočkov posameznikom postala dostopna tudi za domačo uporabo.

Pulzna magnetna terapija pravzaprav posnema delovanje narave in – če jo pravilno uporabljamo – dokazano izboljšuje mikrocirkulacijo in prekrvavitev, pospeši zdravljenje ran in celjenje poškodb, lajša bolečine in je uspešna oblika dopolnilnega zdravljenja sladkorne bolezni, predvsem diabetičnega stopala in visokega krvnega tlaka. O učinkih pulzne magnetne terapije smo se pogovarjali z **dr. Markom Markovom**, ki je eden največjih svetovno priznanih strokovnjakov na področju raziskovanja vpliva elektromagnetnih polj na žive organizme.

Uporaba magnetov v terapevtske namene je znana že vrsto let. Od kje pravzaprav izvirajo in kaj vas je navdušilo za proučevanje njihovega vpliva na naše zdravje?

Magneti se v terapevtske namene uporabljajo že več stoletij. Po nekaterih pričevanjih naj bi beseda magnet izvirala iz pokrajine v severni Grčiji, ki se imenuje Magnesia. Odkritje magneta torej nekateri povezujejo s pastirji, ki so pred mnogimi leti v tej grški pokrajini pasli ovce. Obuti so bili v lesene sandale, ki so bili na nekaterih delih povezani s kovinskimi delci. Takrat so opazili, da so njihova obuvala na nekaterih področjih postala kot lepilo za nekatere večje kamne. Seveda se je znanost, ki raziskuje učinke uporabe magnetnih polj, razvijala skozi stoletja, predvsem s pomočjo strokovnjakov, ki so jih navduševali novi pristopi k zdravljenju. Tak sem bil tudi sam in se, ko sem bil še novinec v znanosti in sem postal pomožni profesor na univerzi v Sofiji, odločil za raziskovanje vpliva magnetnih polj na naše telo. Vzrok za to odločitev je bila moja želja po odkrivanju novih pristopov k zdravljenju, ki bodo ljudem prinesli pozitivne koristi in po mnogo letih raziskovanja lahko zagotovim, da magnetna polja, če jih seveda uporabljamo pravilno, pozitivno vplivajo na različne zdravstvene težave.

Kakšna so najpomembnejša dognanja na področju raziskovanja učinkov magnetnih polj na žive organizme?

Znotraj raziskovanja biomagnetizma so se že pred leti pojavila pomembna odkritja, ki dokazujejo učinkovitost uporabe magnetnih polj pri živih sistemih in so jih raziskovali različni strokovnjaki po svetu. Zelo

pomembno dognanje je tudi elektroporacija oziroma pojav, ko s pomočjo električnega polja ustrezne jakosti povečamo prepustnost celične membrane. S tem pa omogočimo, da neposredno v celico lahko vnesemo hranilne snovi in kisik, kar celice potrebujejo za svoje delovanje. Zelo pomembno dognanje je tudi elektroporacija oziroma pojav, ko s pomočjo električnega polja ustrezne jakosti povečamo prepustnost celične membrane. S tem pa omogočimo, da lahko neposredno v celico vnesemo zdravilne učinkovine.

Pulzna magnetna terapija je danes posameznikom dostopna tudi v obliki blazin za domačo uporabo. Kaj so prednosti in slabosti?

Prednost uporabe blazine za pulzno magnetno terapijo je zagotovo ta, da deluje na celotno telo osebe, ki jo uporablja. Kot slabost pa bi izpostavil, da elektromagnetno polje izgublja na moči, bolj ko se od blazine oddaljujemo. Se pa na trgu seveda pojavlja veliko različnih izdelkov, ki imajo različne načine delovanja in o katerih se morajo posamezniki pred nakupom dobro pozanimati in seznaniti z načini njihove uporabe.

V primeru katerih bolezenskih stanj je pulzna magnetna terapija priporočljiva oziroma še posebej uspešna in kdaj se ji je priporočljivo izogniti?

Verjamem, da je pulzna magnetna terapija izjemno učinkovita v primeru sladkorne bolezni oziroma pri celjenju diabetičnega stopala. Ta namreč spodbudi delovanje endokrinega sistema, ki posledično spodbuja tvorbo inzulina. Na ta način pa se zmanjša stopnja sladkorja v krvnem sistemu. Seveda pa vedno poudarjam, da je pulzno magnetno terapijo treba uporabljati kot dopolnilno zdravljenje, torej poleg jemanja zdravil oziroma terapije, ki jo je predpisal zdravnik. Pulzna magnetna terapija je seveda tudi zelo uspešna pri celjenju in zdravljenju ran ter poškodb, kar seveda pride v poštev po različnih operacijah in pri lajšanju bolečin. Uporaba pulzne magnetne terapije ni primerna v času nosečnosti oziroma kadar ima oseba srčni spodbujevalnik, saj lahko magnetno polje moti delovanje naprave.

Magnetna polja torej lahko pozitivno vplivajo na naše zdravje. Kakšno grožnjo za naše zdravje pa po drugi strani predstavljajo elektromagnetna sevanja v naravi?

Seveda danes živimo v okolju, za katerega so značilna intenzivna elektromagnetna sevanja. V našem domu smo elektromagnetnemu sevanju izpostavljeni, kadar uporabljamo sesalec ter mikrovalovno in električno pečico. Sevanja povzročajo tudi mobilni telefoni, predvsem pa je nevarna izpostavljenost različnim oddajnikom oziroma omrežjem, ki z elektromagnetnim sevanjem onesnažujejo ozračje. Sevanje pa vpliva tako na odrasle kot tudi na otroke, ki so za sevanja toliko bolj občutljivi, saj se njihovo telo še razvija. Svetovna zdravstvena organizacija oziroma WHO sicer navaja previdnostne ukrepe glede elektromagnetnih sevanj, vendar je dejstvo, da bomo pravo naravo njihovih učinkov na naše zdravje spoznali šele čez čas.

Sklenemo lahko torej, da elektromagnetna sevanja na naše zdravje vsekakor lahko vplivajo negativno, v kolikor pa so uporabljena pravilno, so lahko v terapevtskem smislu izjemno učinkovita.

»Magneti se v terapevtske namene uporabljajo že več stoletij. Po nekaterih pričevanjih naj bi beseda magnet izvirala iz pokrajine v severni Grčiji, ki se imenuje Magnesia.«

ABC

A Pulzna magnetna terapija pravzaprav posnema delovanje narave..

B Pulzno magnetno terapijo je treba uporabljati kot dopolnilno zdravljenje, torej poleg jemanja zdravil oziroma terapije, ki jo je predpisal zdravnik.

C Uporaba pulzne magnetne terapije ni primerna v času nosečnosti oziroma kadar ima oseba srčni spodbujevalnik, saj lahko magnetno polje moti delovanje naprave.

iMRS MAGNETNA TERAPIJA

MEDICINSKA MAGNETNA BLAZINA NAJVIŠJE KAKOVOSTI. PRIMERNA ZA VSAKOGAR. DELUJE PROTIBOLEČINSKO, PROTIVNETNO, POSPEŠUJE CELJENJE POŠKODB TER VAM POVRNE ENERGIJO. IZDELANA V ŠVICI, GARANCIJA DO 5 LET.

Swiss Made
izdeluje: MediConsult Švica
prodaja: JABER Slovenija

www.magnetna-terapija.webs.com
tel: 041/599 174 ali 041/201 505

BIOSINHRON PLUS
magnetno zdravljenje za domačo uporabo:

Učinkovito pomaga pri odpravljanju težav kot so:
-uhajanje vode
-povečana prostata
-diabetes
-impotenca
-bolečine
-krvni obtok
-motnje spanja
-živčnost
-športne poškodbe
-revmatoidni artritis...itd..

Za svetovanje pokličite na brezplačno številko:
080 22 38

BIOSINHRON PLUS je preizkušen slovenski proizvod, ima že več kot 10.000 uporabnikov v Sloveniji, primeren za celo družino ali posameznika ...

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Brez droge!

Kako se človek reši droge, ki ga je zasvojila? Odgovor je: z zunanjo pomočjo in osebno motivacijo. To dobro vedo na Zavodu Pelikan – Karitas, kjer že deset let rešujejo ljudi iz hudih kriz, povezanih z drogami. Delajo tudi s starši zasvojencev, saj je brez njihove trde roke in vztrajnosti težko biti uspešen. Več o ljudeh, ki si želijo novega, samostojnega življenja, ter o metodah pomoči, boste izvedeli v pogovoru s strokovno sodelavko Andrejo Lindič.

Avtor: **Andreja Hergula**

V čem se Zavod Pelikan – Karitas razlikuje od drugih tovrstnih ustanov?
Posebnost našega programa je t. i. visokopražni program. Le-ta zahteva visoko motiviranost posameznika za spremembo lastnega življenja in mu že na začetku postavlja visok prag za vstop v komuno. Zagovarja miselnost, da človek lahko svojo zasvojenost preseže, na človeka pa gleda kot na celoto, v kar je vključena tudi dimenzija svobodnega odločanja o sebi. Tak program omogoča predvsem dolgotrajno vzdržnost.

Novost v slovenskem prostoru je terapevtska skupnost za zasvojene s pridruženimi težavami v duševnem zdravju, v okviru katere izvajamo psihosocialno obravnavo za osebe z »dvojno diagnozo« (zasvojenost in hkratne težave v duševnem zdravju). Pri terapevtskem delu upoštevamo potrebe in zmožnosti posameznika ter sodelujemo z drugimi ustanovami s področja zasvojenosti in duševnega zdravja.

Pridejo odvisniki k vam samoiniciativno ali so običajno poslani s strani nekoga drugega?
Zelo različno. Nekateri se potem, ko se znajdejo na dnu prepada, kamor jih je potegnila droga, odločijo s takšnim načinom življenja prekiniti. Tisti, ki se za zdravljenje odločijo sami, so veliko uspešnejši. Drugi so v zdravljenje tako rekoč prisiljeni. Večkrat se zgodi, da starši večinoma po daljšem obdobju postavijo pred svojega otroka izbiro: zdravljenje ali cesta. V določenih primerih pa jih v to odločitev postavijo represivni organi, sodišče, policija.

S katerimi strahovi se sooča oseba, ki prvič pride k vam?
Bolj kot s strahovi se osebe, ki pridejo k nam, soočajo z nemočjo, da se sami »spopadejo« z odvisnostjo. V večini primerov so sami ali s pomočjo bližnjih že poskusili živeti brez drog, včasih tudi v drugih sorodnih programih, a jim to ni uspelo. Zato odvisnik v svoji odločitvi in osebnem boju proti zasvojenosti potrebuje podporo strokovnih in drugih delavcev.

Kdo so osebe, ki odvisnikom nudijo različne oblike pomoči? Katere lastnosti so tiste, ki so zaželene pri strokovnem osebju? Česa se morajo zavedati novinci, ki jim je takšno delo tuje?
Odvisnikom pomagamo strokovni delavci, sodelavci s področja socialnega varstva in tudi nestrokovni delavci s preteklo in zazdravljeno izkušnjo zasvojenosti. Vsak od nas daje svoj doprinos k programu zdravljenja, tako s strokovnega vidika kot tudi z vidika pomoči nekdanjega odvisnika, ki ga na poseben način razume in ga zna spodbuditi na njemu lasten način. Bistven je pristop delavca do zasvojene osebe. Ta mora v njem najti trdnost in oporo tako v samem načinu izvajanja programa in postavljanju meja kot tudi v terapevtskem pristopu, da se zasvojeni zave odgovornosti in pomembnosti svojih dejanj. Vsak, ki dela z odvisniki, mora ločiti manipulacije od dejanskih težav odvisnika. Novinci pa se morajo zavedati, da delo z odvisniki ni lahko. Zahteva veliko predanosti, določene veščine in znanja.

Katere oblike pomoči nudite – individualno svetovalno pomoč, skupinske terapije?
Nudimo različne vrste pomoči. Od informativnih razgovorov, svetovalnih razgovorov pred vstopom odvisnika v program, skupinske terapije odvisnikov v samem programu, do individualne strokovne pomoči.

Naš program zajema tudi delo s starši in svojci zasvojenih. Starši si v prisotnosti terapevta izmenjajo mnenja, pomagajo drug drugemu, si dajejo pogum, iščejo nasvete in prihajajo do pomembnih odločitev o spremembi dosedanjih odnosov znotraj družine. Skupaj z odvisnikom se morajo spremeniti tudi sami. Poleg skupine za samopomoč so jim vedno na voljo individualna ali skupinska strokovna svetovanja.

Srečujemo se tudi z mladostniki in njihovimi starši, pri katerih je potreben poseben pristop.

Odprta je telefonska številka za klice po pomoči. Poslužujejo se je mladi v hudi krizi zaradi droge, zaskrbljeni starši, ki iščejo nasvet za svoje otroke, ter tudi ustanove, ki niso usposobljene za reševanje te problematike. Na internetnem forumu poteka

dopisovanje in svetovanje anonimnim iskalcem pomoči za najrazličnejše stiske. Prek predavanj po šolah in drugih ustanovah, zloženk in plakatov, knjig in prisotnosti v medijih širimo stališče o škodljivosti in pogubnosti uživanja drog ter prepričljivo nakazujemo pot iz odvisnosti do vključitve ozdravljenih odvisnikov v normalno in zdravo življenje. Poseben odziv imajo različne akcije, kot so na primer *Mladost brez drog* in *Šola za starše*.

Po končanem zdravljenju v terapevtski skupnosti ima ozdravljeni odvisnik možnost vključitve v postopek organizirane ponovne vključitve v družbeno okolje, ki jo ponuja zavod. Strokovni delavec mu pomaga pri iskanju službe, stanovanja, mu svetuje glede izobraževanje, ga usmerja v okolja, kjer lahko naveže zdrave socialne odnose. Ravno zaradi te dolgotrajne povezanosti z ljudmi, ki mu stojijo ob strani in mu pomagajo, ozdravljeni odvisnik, tudi ko si uredi življenje, ne pozabi tega obdobja in se rad vrača na skupna srečanja ali pogovore.

Morda kakšna alternativna oblika terapije, ki se je poslužujete in se je izkazala za koristno?

Naša najbolj tipična oblika zdravljenja je način zdravljenja v Terapevtski skupnosti Srečanje, ki je znana po svojih prizadevanjih za osvobajanje človeka od vsake zasvojenosti in ponovne vključitve prej zasvojenih v polnopravno ter odgovorno življenje. To je eden učinkovitih odgovorov na težave zasvojenosti. Skupnosti niso psihiatrični sanatoriji, zapori ali bolnišnice, ampak šola življenja, predlog življenja v širšem pomenu, ki zajema celega človeka v prizadevanju, da bi se mu povrnilo osebnostno ravnotežje; so pot, da ponovno najde samega sebe. Delujejo na dveh osnovnih ugotovitvah: droga ni osnovna težava, resnična težava je človek, ki se ne zna in ne zmore pravilno orientirati, saj današnji način življenja mlademu človeku ne daje jasnih usmeritev, jasnih norm, vrednot, ampak ga pušča brez osnov za lastno osebno zorenje. Skupnost pomaga odkriti človeka samega, ki ima v komuni možnost pridobiti nove navade in nove vrednote. Danes imamo v Sloveniji pet moških centrov oziroma komun ter eno žensko komuno.

Bi lahko iz vaše prakse potegnili zaključke, čemu se osebe opajajo z drogami, pred čim bežijo, kaj jih žene k temu?

Razlogov, da se posameznik znajde v primežu zasvojenosti, je lahko veliko. Mladostniki s tem iščejo svojo potrditev, čutijo potrebo po prepoznavanju, včasih jih k temu privede tudi preprosta radovednost. Ali pa negativni vpliv družbe, vpliv sovrstnikov, ki s tem načinom življenja iščejo svoje dokazovanje.

Pogosto so osebe z veliko stopnjo čustvene stiske najbolj dovzetne za škodljivo odvisnost. V drogi najdejo način, kako umiriti svoja občutja (anksioznost, močna razburjenost, impulzivnost in dolgočasje, …). S pomočjo zasvojenosti blažijo bolečino, ki so jo začutili kot otroci (zapuščenost, zanemarjenost, travmatični dogodki). Temeljne potrebe po bližini, tolažbi in varnosti jim s strani staršev niso bile zagotovljene. Zato tudi kot odraščajoči in odrasli nimajo dovolj samozavesti, trdne opore in bežijo pred samim seboj, pred svojo odgovornostjo in iščejo nek nadomestek, navidezni svet, ki jim ga lahko ponudijo droge.

> *»Za uspešno zdravljenje je predvsem potrebna osebna motiviranost. Posamezniku v programu nudimo vso potrebno pomoč, a če sam ni prepričan, da se hoče rešiti, je veliko dela zaman.«*

S kakšnimi fizičnimi in psihičnimi stresi se soočajo osebe na stopnji opuščanja drog?

Ko posameznik prekine z omamljanjem in ponavljajočim se škodljivim vedenjem pri vseh oblikah zasvojenosti, prihaja do abstinenčne krize – reakcije ali t. i. odtegnitvenega sindroma. Del tega je posledica telesne odvisnosti (kot znaki bolezni npr. težje viroze – odvisno od snovi, ki so jo uživali), drugi del pa je posledica psihične odvisnosti (tesnoba, nemir, slabost …).

Kaj je poleg terapije pomembno, da je lahko zdravljenje uspešno?

Za uspešno zdravljenje je predvsem potrebna osebna motiviranost. Posamezniku v programu nudimo vso potrebno pomoč, a če sam ni prepričan, da se hoče rešiti začaranega in pogubnega kroga zasvojenosti, je veliko dela zaman. Seveda pa je potrebno celostno individualno delo, ki vključuje spremljanje na poti skozi odvajanje od droge, poglobljen osebnostni pristop, spodbujanje, sodelovanje svojcev.

Je povratnikov, ki se vračajo k vam, veliko? Kako to, da kljub vašemu trudu in zavzemanju prihaja do ponovnega srečanja z drogo, ki je osebam povzročila toliko gorja?

Srečujemo se tudi s povratniki, ki kljub končanemu programu zdravljenja ponovno zapadejo v odvisnost. Pogosto je najmočnejši razlog »čar« starega življenja in pritisk stare družbe, ki je prehuda obremenitev za zazdravljenega odvisnika. Zato je zelo pomembno, v katero okolje se po končanem zdravljenju posameznik vrača. Pogost dejavnik je tudi neuspešna resocializacija, neuspešno iskanje službe, materialna nepreskrbljenost, ki v odvisniku povzroča napetost in razočaranje, neustvarjalen pogled na prihodnost, izguba volje do soočanja s težavami.

Koliko časa uporabniki potrebujejo, da jih s sproščenostjo pospremite v življenje brez drog?

Program zdravljenja v terapevtski skupnosti traja 2–3 leta. To naj bi bil čas, ko ozdravljen odvisnik popolnoma prekine s prejšnjim načinom življenja. V tem času se v intimnosti sreča s samim seboj, se dodobra obrusi v komunikaciji z drugimi, se nauči reda in koristnega dela, spozna svoj smisel in svojo poklicanost ter se naučiti tudi samostojnega in odgovornega življenja. Vse pa je odvisno tudi od vsakega posameznika. Nekateri za korenite spremembe potrebujejo več časa, drugi manj.

Kakšne izkušnje imate s starši odvisnikov, kako se ti soočajo z dejanji svojih otrok in s samim procesom terapije?

Starši morajo najprej prepoznati, da njihov otrok uživa drogo. Uporabniki drog poznajo dobre načine in metode prekrivanja, zato starši pogosto potrebujejo veliko časa, da odkrijejo, kaj se dogaja in imajo jasen dokaz, da njihov otrok uživa določeno substanco – drogo. Pogosto se morajo starši, ki se vključijo v naše programe, naučiti postavljati jasne meje in zahteve v vsakodnevnih dogodkih. Velik del pa doprinese tudi širše razumevanje človeka, medosebnih odnosov in prevzemanja svojega dela odgovornosti, s tem pa posledično tudi dinamike zasvojenosti. Zato so odločilni pristni in neprekinjeni stiki med družinskimi člani. Pri delu z družinskimi člani predvsem v prvem obdobju pogosto opazimo zanikanje in prikrivanje pred drugimi, celo pred partnerjem. Čustva ponosa, sramu, jeze in krivde so največkrat vzrok, zaradi katerega svojci zavlačujejo s soočanjem. Odvisnik tudi lahko prikriva resnico z lažmi, s prirejenimi trditvami in z razlagami, ki so povsem prepričljive. S tem pa težava postaja vse bolj nerešljiva. Nemalokrat je opaziti tudi močno zaščitništvo in toleriranje načina ravnanja. Kriva je družba, ki je pokvarjena in nemoralna, droga je na vsakem koraku, ta otrok pa je zelo občutljiv in ranljiv. Razloge za težave iščejo drugje. Najtežje je sprejeti spoznanje, da odvisnik ne zmore nadzorovati svojega omamljanja, prav tako pa je isto spoznanje in priznanje pomembno tudi za njegove bližnje. Tudi oni morajo opustiti iluzijo, da lahko nadzorujejo in preprečijo uživanje alkohola ali drog pri svojem otroku oziroma bližnjem. Gre za zavedanje, da tukaj ne zmorejo sami, da ni dovolj samo volja in moč, ampak da potrebujejo pomoč. Starši se morajo zavedati, da niso slabi starši ter da so na poti učenja in zorenja.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Morda še nasvet osebam, ki so zatavale v napačno smer, izbrale opojne snovi in ne zmorejo ven … Kako bi jih nagovorili?
Vedno obstaja pot. Nikoli ni prepozno. Če ne zmorejo sami, naj si poiščejo pomoč. Treba je verjeti, da zmorejo ponovno zaživeti življenje brez droge in da se lahko osvobodijo vsake zasvojenosti. Za tiste, ki potrebujejo tovrstno pomoč, lahko pokličejo na našo telefonsko številko 051 339 725 ali 01/548 03 63. Kogar pa zanima delovanje našega zavoda in pomoč odvisnikom, pa si lahko pogleda našo spletno stran www.pelikan.karitas.si.

»Zdaj se soočam s težavami.«

Hvaležni smo, da je za ABC ZDRAVJA spregovoril Brane Miličevič, ki se je rešil odvisnosti od drog, zdaj pa kot laični terapevt na Zavodu Pelikan Bertoki – Karitas pomaga drugim v podobnih težavah.

Kako bi opisali svoje otroštvo in mladost?
Moje otroštvo je bilo povsem »normalno«. Starši so me vzgajali s precej strogo roko in mi skušali nuditi vse najboljše. V šoli sem bil odličen in treniral sem dva športa. Do šestega razreda ni bilo nobenih izstopajočih dogodkov. Takrat pa sem začel prestopati meje z izostajanjem od pouka in s prvimi cigaretami ter z izigravanjem in laganjem. Seveda se je to poznalo na mojem vedenju. Manj pa se je poznalo na učnem uspehu, saj sem zelo uspešno končal osnovno šolo in se vpisal na gimnazijo. Vedno manj pa sem hodil na treninge in vedno več postopal po ulici ter hodil zvečer ven.

Kdaj ste prvič vzeli drogo in kaj vas je navedlo k temu?
Drogo (marihuano) sem prvič vzel v prvem letniku, pred tem pa sem že precej popival in bil ničkolikokrat zelo opit. K temu me ni spodbudila družba ali kdorkoli drug, kot vsi radi iščejo izgovore, temveč sem se za to odločil sam. To je bila »normalna« posledica mojega življenja. Opuščanje vrednot, zavračanje odgovornosti, odtujevanje od prijateljev in družine, prenehanje s športom in šolo je v meni povzročilo ogromno luknjo, ki sem jo skušal zapolniti na napačen način. Polnil sem jo z uporništvom, bahanjem, nastopaštvom, druženjem z meni enakimi ljudmi in seveda z zlorabljanjem drog.

Kako vas je redno jemanje droge spremenilo?
Redno jemanje drog me je popolnoma spremenilo, fizično, psihično in duševno. Droge nisem več jemal za užitek oziroma za omamljanje, temveč za to, da sem lahko fizično deloval. V nuji, da bi to dosegel, nisem imel več nobenih moralnih zadržkov. Za drogo bi storil vse: lagal, izkoriščal, kradel, preprodajal in goljufal. Dolga leta takšnega življenja so iz mene naredila le prazno in grdo človeško lupino. Bil sem popolnoma prazen, brez ciljev, motivacije, čustveno podhranjen in brez smisla življenja. Edina stvar, s katero sem se ukvarjal, je bila, kje in kako dobiti drogo. To nisem bil več jaz.

So vas na to, da ste padli v začarani krog droge, opominjali drugi ali ste v nekem trenutku to spoznali sami?
Na to, kar počnem, so me opominjali vsi, sošolci, prijatelji, starši, a na začetku je vsak odvisnik – takšen sem bil tudi sam – presneto pameten, predrzen in trmast. Nenehno sem razmišljal, da *jaz* ne morem zabresti globoko, da drogo jemljem le občasno, da lahko preneham, kadar hočem, da zaradi tega, ker se ne »fiksam«, še nisem odvisnik. Bilo je še mnogo drugih neumnih izgovorov. Kar nekaj let je minilo, da sem si priznal, da sem odvisnik. A takrat je bilo prepozno, da bi si pomagal. Nisem imel niti moči niti volje, da bi izplaval.

Skozi katere postopke ste morali iti prve tedne po prenehanju uživanja drog? Kaj je bil najtežji del?
Moral sem se dotakniti dna oziroma kar treščiti z glavo vanj, da sem spregledal, da tako ne gre več naprej. Dal sem si na izbiro: ali bom nekaj naredil zase ali pa bom enostavno umrl oz. nadaljeval življenje 'zombija'. Še vedno pa nisem zmogel sam, potreboval sem nekaj in nekoga, da me prisili. To so storili starši. Izbiral sem lahko med komuno ali cesto in šele takrat sem se odločil. Takrat sem mislil, da bo abstinenčna kriza najhujše, s čimer se bom moral soočiti, vendar sem šel skozi hujšo krizo v komuni. To je bila duševna kriza. Začel sem se zavedati, koliko gorja in trpljenja sem povzročil sebi in tistim, ki me imajo radi. Moral sem sprejeti svoja dejanja in odgovornost zanje, sprejeti preteklost, da grem lahko naprej, oprostiti drugim in samemu sebi. To je bila najhujša kriza.

Kje ste črpali moč, da ste premagali vse to?
Moč sem črpal v spremembah, ki sem jih opažal na sebi, skozi bližino in ljubezen svojcev, ki so verjeli vame, kljub vsemu, kar sem jim storil, pri ljudeh, ki so mi zares hoteli pomagati. Nisem *jih* mogel še enkrat razočarati. Nisem *se* mogel še enkrat razočarati.

Kakšno je bilo osebje Pelikana, ki vam je nudilo strokovno pomoč? Kaj se vas je še posebej dotaknilo?
Osebje Pelikana je bilo do mene zelo profesionalno in dosledno pri nudenju pomoči in postavljanju meja, kar sem najbolj potreboval. Še najbolj se me je dotaknilo in mi pomagalo dejstvo, da je med zaposlenimi tudi bivši odvisnik, ki mi je bil vzor in mi je dajal upanje, da se je možno rešiti iz sveta omame. On in kasneje drugi fantje iz komune, ki so šli skozi enako izkušnjo kot jaz, so mi največ pomagali in me usmerjali na pravo pot. Z njimi nisem mogel preračunljivo ravnati in jim lagati, ker so to tudi sami počeli. Manipulirati z manipulatorji pa se ne da. Živel sem po načelu trde, a ljubeče roke. Naučil sem se veliko novega o delu, sebi in življenju, ki ga želim.

Koliko časa je že od vašega zdravljenja? Kako zdaj osmišljate svoje življenje, stran od slabih navad?
Od mojega zdravljenja je minilo pet let, odkar sem nazadnje vzel drogo, pa osem. Vase sem zelo prepričan, nisem pa predrzen. Vem, da bom celo življenje zazdravljen odvisnik. Kakor za bivšega alkoholika velja, da ne sme posegati po pijači, velja tudi zame (in druge oblike odvisnosti). Moje življenje ima sedaj smisel. Končal sem šolanje, vozniški izpit, se zaposlil, ustvarjam si družino, soočam se s težavami, se jim ne izogibam, skušam živeti polno, a skromno. Lepote življenja vidim na vsakem koraku, za kar sem bil prej popolnoma slep. Sedaj vem, kaj pomeni ljubiti, spoštovati, verjeti, biti srečen, ...

Sedaj tudi vi pomagate odvisnikom, ki pridejo v Pelikan. Kje konkretno ste jim lahko največja opora?
Pri pomoči odvisnikom sem jim lahko največja opora tako, da jim skušam biti vzor, jih motiviram, spodbujam, jim dajem upanje, da se lahko izvijejo iz lovk odvisnosti. Tako kot je nekdo pomagal meni, tako poskušam jaz njim. Seveda pa moram biti pri vsem tem dosleden in stati za svojimi besedami.

Ohranite normalen krvni tlak!

Kakšna so priporočila?

Zdrav življenjski slog lahko neposredno vpliva na preprečevanje in normalizacijo zvišanega krvnega tlaka, zato je treba upoštevati tri preproste smernice zdravega življenja.

Nadzorovanje telesne mase

V sodobnem svetu narašča število ljudi s prekomerno telesno maso in z debelostjo. Povečana telesna masa lahko vodi v hipertenzijo.

Zdrava prehrana

»Zdrava prehrana je zelo pomembna, zato moramo zaužiti od 3–5 kovostnih obrokov dnevno. Jesti je treba počasi, izbirati živila z manjšo vsebnostjo soli, omejiti vnos predelane in hitro pripravljene hrane, povečati vnos sadja in zelenjave ter omejiti količino popitega alkohola,« priporoča **izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič** z IVZ.

Aktivno življenje

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, zato je redna zmerna telesna dejavnost izjemno pomembna za ohranjanje zdravja. Začnemo lahko že z malenkostmi v vsakdanjem življenju, kot je uporaba stopnic namesto dvigala, igranjem z otroki ali vnuki v naravi in sprehodom po kosilu. Pred načrtovanimi večjimi napori pa se morajo osebe z resnejšimi bolezenskimi stanji posvetovati z izbranim zdravnikom.

Zdravljenje hipertenzije (zvišanega krvnega tlaka)

Večina bolnikov s hipertenzijo potrebuje zdravljenje z zdravili, katerih glavni namen je preprečiti srčno in možgansko kap ter bolezni ledvic. O svoji oskrbi se morajo dogovoriti z osebnim zdravnikom in redno jemati zdravila, kot jih je predpisal zdravnik, zdravnika takoj opozoriti na neželene učinke, nadaljevati s spremljanjem krvnega tlaka tudi po prejemu zdravil, biti pozoren na medsebojne učinke zdravil in upoštevati načela zdravega življenjskega sloga.

Zdrav življenjski slog je pomemben tako v preprečevanju kot tudi zdravljenju zvišanega krvnega tlaka. »Ljudje, ki so ogroženi, da zbolijo za kroničnimi boleznimi ali celo že imajo katero od teh bolezni, kot so na primer zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, različne oblike srčno- žilnih bolezni, debelost, se lahko v preventivnih (zdravstveno- vzgojnih) centrih v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji udeležijo brezplačnih CINDI delavnic. Te vključujejo delavnice o promociji zdravja, dejavnikih tveganja, delavnic zdravega hujšanja, zdrave prehrane, telesne dejavnosti, opuščanja kajenja in zmanjšanja tveganega pitja alkohola. Lahko pa opravijo tudi testiranje telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 km. Z izboljšanjem življenjskega sloga lahko bistveno izboljšajo svoje zdravje in kakovost življenja,« svetuje **Jožica Maučec Zakotnik** z IVZ.

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

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

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

ABC mozaik

KAPLJICA PREVEČ?

NATURA Femina SPECIAL iz Tosame so edini bombažni vložki za inkontinenco v Sloveniji. Vložki NATURA Femina SPECIAL so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.tosama.si

Hitreje do intimnega zdravja

Canesten vaginalne tabletein krema vsebujejo klotrimazol, ki hitro in učinkovito zavira rast glivic in jih uničuje. Klotrimazol v zdravilih Canesten učinkuje hitro, s čimer znaki okužbe hitreje izginjajo. Zdravilo Canesten je na voljo v več oblikah in tudi kot kombinirana terapija v setu.

Izredno tih **ultrazvočni inhalator BEURER IH 40** za inhaliranje zdravil oz. fiziološke raztopine z bogato dodatno opremo. Namenjen zdravljenju zgornjih in spodnjih dihalnih poti, preprečite obolenja dihalnih poti, lajšate spremljajoče pojave in pospešite zdravljenje. Naprava je namenjena domači uporabi. Na voljo v Sanolaborjevih prodajalnah po praznični ceni 85 € - 20 % popust do konca leta.

HemaGel® - za hitro celjenje ran

HemaGel® za rane je zelo učinkovito sredstvo za hitro in učinkovito celjenje vseh vrst ran, brazgotin, opeklin 1. in 2. stopnje, ran po poporu, post-operativnih ran, preležanin, območje hemoroidov, itd. Zadostuje samo 1x nanos dnevno.
Na voljo v lekarni, ali tel.: 01/544-3833
www.hemagel.si

Izjemno UČINKOVITA REŠITEV za vse, ki se spopadate z nadležnimi BRADAVICAMI!

ACETOCAUSTIN je tekočina za odstranjevanje navadnih bradavic na rokah in stopalih. Delujoča snov je klorocetna kislina. Uporaba je enostavna, nanaša pa se le 1 x tedensko do popolne odstranitve.
Uporabljajo ga tudi zdravniki v ambulantah.
Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.bradavice.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Učinkovita podpora obvladovanju zobnih oblog

Za zdravje zob in obzobnih tkiv lahko res dobro poskrbimo s pripomočki za mehansko čiščenje zob in medzobnih prostorov. Učinkovito in atravmatsko čiščenje opravimo z zobno ščetko z več tisoč tankimi, gosto vpetimi ščetinami, z medzobnimi ščetkami s tankim, elastičnim, vzdržljivim žičnim jedrom in dolgimi tankimi ščetinami ter z zobno nitko. V situacijah, ko na naše naravno ravnovesje vpliva stres ali ko smo v obdobju intenzivnih hormonskih sprememb, pa tudi, ko je mehansko obvladovanje zobnih oblog oteženo ali celo nemogoče (pri obolenjih mehkih obzobnih tkiv, vnetju dlesni, po operacijah ali pri uporabnikih ortodontskih aparatov, kjer zaradi mehanskega draženja sluznice večkrat prihaja do površinskih vnetnih procesov), mehansko čiščenje podprimo s kemičnimi pripravki za obvladovanje zobnih oblog. Izberimo takšne, ki s svojimi aktivnimi sestavinami omogočajo prav tako učinkovito in atravmatsko podporo mehanskemu čiščenju. Zelo dobro to nalogo opravijo ustne vode linije Curasept, ki vsebujejo klorheksidin in ne vsebujejo alkohola ter so zato nežne do naše sluznice.

Ni vse zlato, kar se sveti … ali pa vendarle?

Klorheksidin je v zobozdravstvu že vrsto let znan kot 'zlati standard' za učinkovito zaviranje in obvladovanje nastanka zobnih oblog, vendar lahko hkrati z učinkovitim delovanjem povzroča tudi neželena rjavkasta zabarvanja na zobeh in obzobnih tkivih, delno pa lahko spremeni tudi zaznavo okusa. Z namenom preprečevanja teh pojavov, so v podjetju Curaden razvili poseben sistem ADS (Anti Discoloration System), ki dokazano zavira pojav neželenega zabarvanja. Sistem ADS preprečuje tudi spremembe v zaznavanju okusa, ki bi jih lahko povzročil klorheksidin. Tako bo imela kava ali pomarančni sok, ki bi ga spili po uporabi ustne vode Curasept ADS, še vedno pravi okus. Kljub dodanemu sistemu ADS, klorheksidin v ustnih vodah in pastah Curasept ADS dokazano ohrani svojo učinkovitost v nalogi zaviranja nastanka zobnih oblog in enako učinkovito deluje celo več ur po neposredni uporabi.

Da bo uspeh zagotovljen in vam bo sluznica hvaležna

Potem, ko vemo, da klorheksidin deluje res učinkovito in da njegove neželene stranske učinke uspešno obvladujemo z dodanim sistemom ADS, je treba pozornost nameniti še možnim oviram na poti k uspehu tega uspešnega para spojin. Delovanje klorheksidina namreč zavirajo nekatere snovi, ki so prisotne v zobnih pastah in drugih pripravkih za ustno nego. Med temi je pogost natrijev lavrilsulfat - SLS, aktivno peneče se čistilno sredstvo, ki draži ustno sluznico in ga vsebujejo čistila za dom, šamponi in geli za tuširanje. Sicer ne izniči protimikrobnega učinka klorheksidina v celoti, vendar precej skrajša čas njegove učinkovitosti. Sočasno s klorheksidinom je tako smiselna uporaba pripravkov (npr. zobnih past), ki ne vsebujejo njegovih zaviralcev. Ena takšnih je zobna pasta Curaprox Enzycal, ki je brez SLS-a in je zato nežna do ustne sluznice, prav tako uspešno pa bodo učinek klorheksidina v ustni vodi podprle zobne paste Curasept.

CURAPROX

Ustne vode Curasept in zobno pasto Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah. **www.flegis.si**

Učinkovito in varno brez neželenih učinkov

Nastajanje zobnih oblog učinkovito preprečimo z ustno vodo Curasept ADS, saj vsebuje klorheksidin. Patentirana formula ADS pri tem poskrbi, da klorheksidin ne povzroča neželenih učinkov.

Zobna pasta Curaprox Enzycal ne vsebuje natrijevega lavrilsulfata (SLS – Sodium Lauryl Sulphate), zato odlično podpira učinkovitost klorheksidina. Ker je brez SLS, je zobna pasta Enzycal tudi nežna do ustne sluznice, encimi, ki jih vsebuje, pa dodatno podpirajo naravno zaščitno funkcijo sline.

Ustne vode Curasept ADS so na voljo v treh različnih koncentracijah klorheksidina.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Hitro do zdravih nohtov!

V **dveh korakih** in zgolj **6 tednih** se boste znebili glivične okužbe nohtov.

1. korak:
enostavno odstranite glivice na nohtih.

Zgolj 2+4 tedni

2. korak:
pozdravite še prizadeti del kože.

Bayer d.o.o., Ravnikarjeva 11, Ljubljana

SI/BC/2013/7

150 Years Science For A Better Life

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

www.canesnail.si

Revija Unikat

Božično - novoletna 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

Vaše zdravje nam je pomembno.

VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.

Center za vaše zdravje

vzajemna pomoč

Brezplačne storitve,
ki jih omogočamo našim zavarovancem kot pomoč pri skrbi za zdravje:

- kako hitro do zdravnika specialista
- varna uporaba zdravil
- svetovanje s področja zdrave prehrane
- preprečevanje izgorelosti
- informiranje o pravici do zdravljenja v tujini

Aktiviraj storitev

pokličite 080 27 60
obiščite pomoc.vzajemna.si