ABCzdravja

Julij/avgust 2014
Leto 9
Številka 7

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Visoke pete povzročajo vrsto težav

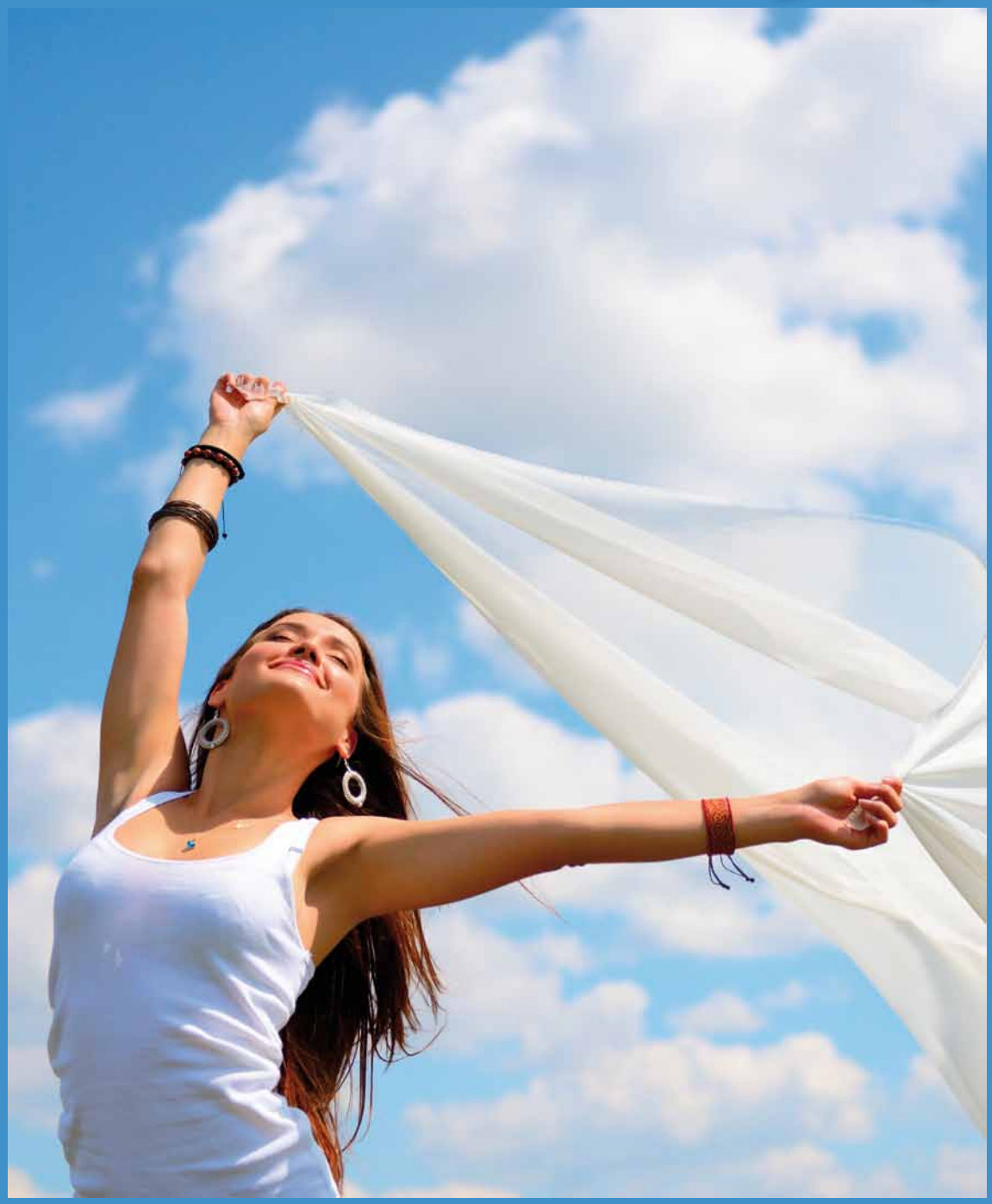
Kako nad **bolečino?**

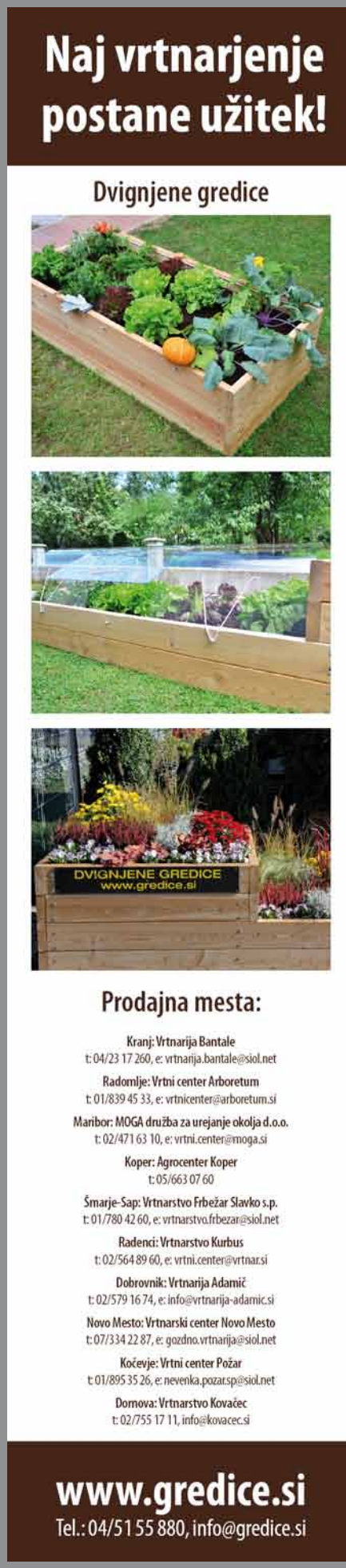
Priprava malčkov **na potovanje**

Zaradi klime se ne prehladimo

Proti znojenju z operacijo

Kakšna je **kvalitetna obutev**





Revija Unikat

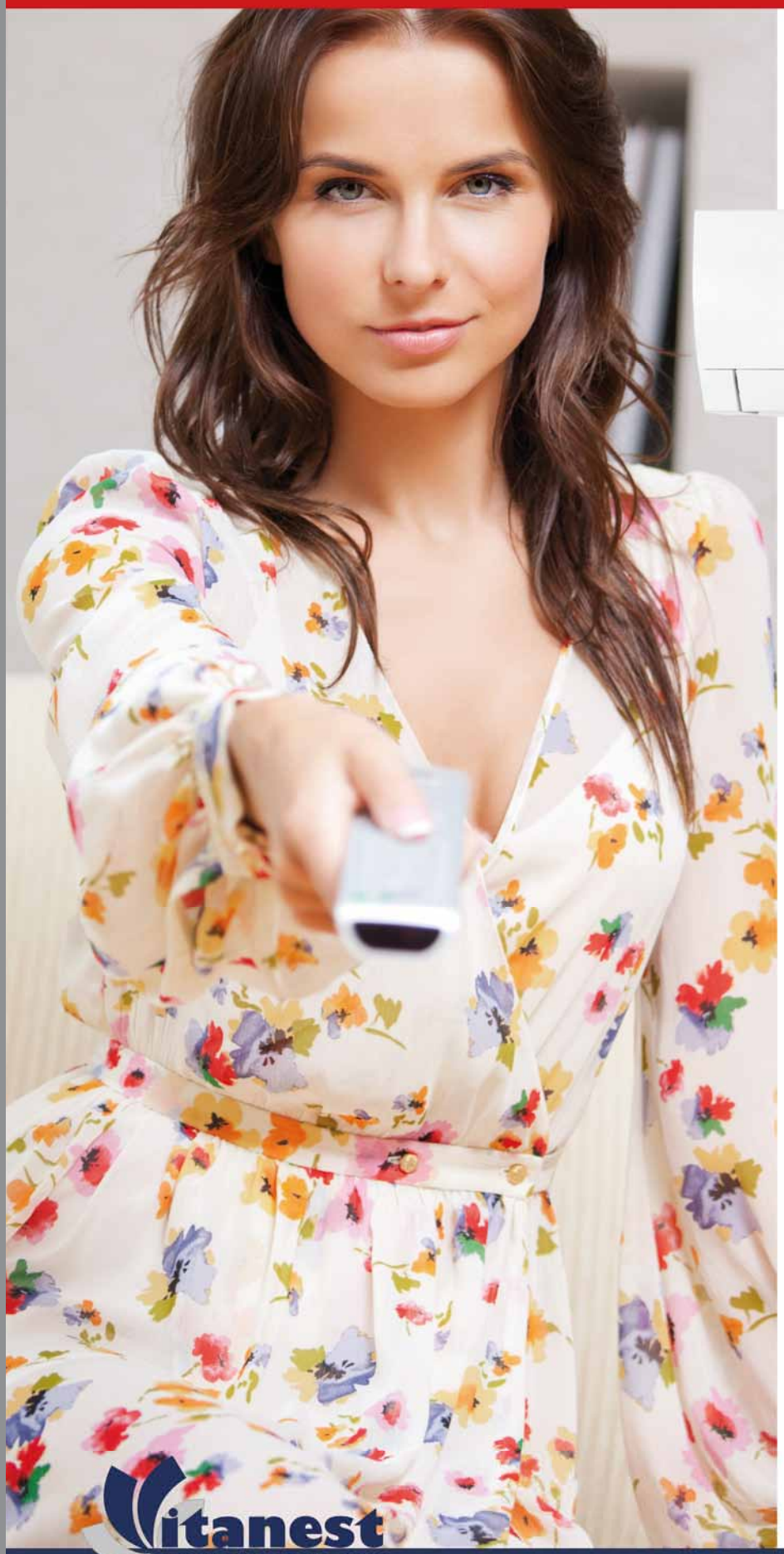
Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Dihajte čist zrak za bolj zdravo in udobno bivanje 12 mesecev na leto



MITSUBISHI ELECTRIC

za bolj zeleno prihodnost eco Changes

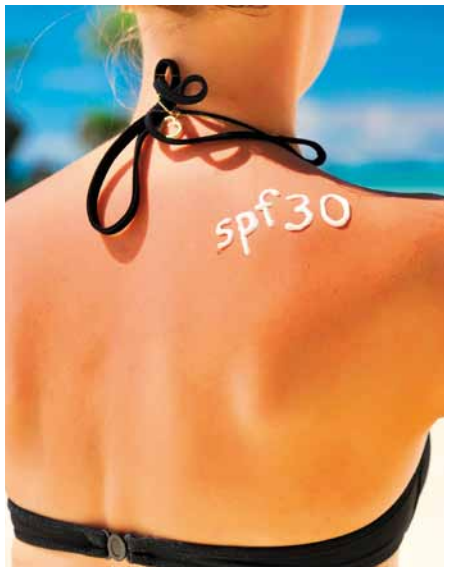
NOVA klimatska naprava
serija MSZ-FH VEHZ

- učinkovita in varčna, sezonska energetska učinkovitost A+++
- ogrevanje pri nizkih zimskih temperaturah, tudi do -25°C
- ekonomično hlajenje in razvlaževanje
- dovršena filtracija zraka
- usmerjeno delovanje s pomočjo senzorja prisotnosti v prostoru omogoča nastavitev posrednega ali neposrednega zračnega toka
- enostavno upravljanje s tedenskim tajmerjem

www.vitanest.si

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

MODRA ŠTEVILKA 080 19 59
brezplačna telefonska številka za uporabnike



Vsebina revije

4 ABC Zdravja – Novice

6 Poleti pe posebej pazite na malčke

8 Zaščitite oči pred vročim soncem

10 Visoke pete povzročajo vrsto težav

12 Oh, ta bolečina

14 Drobne in velike težave, ki jih prinaša poletje

19 Na lepše z najmlajšimi

22 S kakovostno obutvijo v boljši jutri

24 Poškodbe križnih kolenskih vezi

26 Na pregled po 50. letu

28 Nehoteno uhajanje urina

30 Zaradi klime se ne prehladimo

32 Maligni melanom in sončenje

34 Kako se poleti obnašajo živila

36 Proti znojenju z operacijo

38 Zobni kamen

41 Estetski kirurg mora biti tudi dober psiholog

42 Zelene strani

45 Neskončni boj z odvečnimi kilogrami

RitmoLoko
Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 9, številka 7, julij/avgust 2014
Število izvodov: 91.000

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

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

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev

Oglasno trženje:
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.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC Zdravja – Novice

Naj vam vročina ne pride do živega

Vročina najbolj prizadene otroke do četrtega leta starosti, starejše od petinšestdeset let, kronično bolne, ki se zdravijo z določenimi zdravili, ljudi z duševnimi motnjami, ljudi s čezmerno telesno težo in ljudi, ki opravljajo delo na prostem. Dalјše obdobje vročine lahko povzroči različne zdravstvene težave, med katere sodijo kožni izpuščaji, utrujenost, vročinski krči, motnje zavesti, vročinska izčrpanost in vročinska kap. Neprijetne učinke vročine pospešuje izguba telesne tekočine (dehidracija) zaradi nezadostnega vnosa tekočine pri večjih telesnih obremenitvah ali zaradi bolezni, čezmerno uživanje alkohola, uporaba nekaterih zdravil, akutna obolenja, kot so driska, povišana telesna temperatura, infekcije, kožne opekline ter kronična obolenja, predvsem srčno-žilna obolenja, bolezni dihal, sečil, duševna prizadetost in debelost. Zato bodite pozorni, da dnevno spijete vsaj dva litra tekočine, najbolje vode, in se izogibate alkoholu, kofeinu in pijačam z veliko sladkorja. Priporočljivo je, da prostore zračimo ponoči, zgodaj zjutraj in zvečer in se, kolikor je le mogoče, čez dan zadržujemo v zaprtih, hlajenih prostorih.

»Tudi tebe matra bolečina v križu?«

Društvo revmatikov Slovenije je v luči uresničevanja poslanstva pri prizadevanjih za izboljšanje obravnave bolnikov z vnetnim revmatizmom v mesecu maju po vsej Sloveniji pričelo kampanjo ozaveščanja širše javnosti o spondiloartritisih (SpA), ki v Sloveniji prizadenejo okoli 38.000 ljudi. Kampanja s prepoznavnim sloganom »Tudi tebe matra bolečina v križu?« nagovarja mlajšo populacijo med 20. in 40. letom, saj se v tem obdobju najpogosteje pojavijo prvi simptomi SpA. Bolečina v križu je največkrat mehaničnega izvora, lahko pa je tudi posledica vnetja. Če se bolečina v hrbtenici pojavi nenadno in je ostra, je vzrok zanjo najverjetneje poškodba, nepravilna drža ali prevelika obremenitev. Za vnetno bolečino v križu ali hrbtenici pa je med drugim značilno, da je topa, nastane postopoma, počitek, še posebej ponoči, jo poslabša in se sčasoma širi vzdolž cele hrbtenice. Vnetna bolečina v križu ali hrbtenici je eden izmed značilnih znakov revmatične bolezni, ki sodi v skupino spondiloartritisov. Če imate težave z bolečino v križu, lahko na spletni strani Društva revmatikov Slovenije s preprostim testom preverite, ali je ta vnetnega izvora. Več informacij: http://www.revmatiki.si/SpA/.

Poleti nikar ne pozabite na sončna očala

Sončna očala niso zgolj modni dodatek, ampak v poletnih mesecih nujna zaščita oči pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Strokovnjaki nošenje očal priporočajo vedno, ko smo izpostavljeni soncu, še posebej pa poleti. Pa jih znate izbrati? Očala lahko glede na moč zatemnitve sončnega stekla razvrstimo v štiri kategorije. V kategorijo 0 sodijo očala, ki prepustijo veliko svetlobe, vendar ne UV-žarkov. Očala v kategoriji 1 prepuščajo 43–80 % svetlobe in so primerna za nošenje v oblačnem vremenu, očala v kategoriji 2 prepuščajo 18–43 % svetlobe in so primerna za nošenje pri srednji svetlosti. V kategorijo 3 sodijo očala, ki prepuščajo 8–18 % svetlobe in so primerna za nošenje pri visoki svetlosti. Če izbirate očala, ki vas bodo spremljala skozi poletje, je vsekakor priporočljivo, da ta sodijo v kategorijo 4 in prepuščajo le 3–8 % svetlobe ter so primerna predvsem za zaščito oči v visokogorju, na snežnih površinah in ob morju.

Raka ustne votline najpogosteje odkrijejo splošni zobozdravniki

Splošni zobozdravnik je najpogosteje tisti, ki odkrije raka v ustih. V Sloveniji po podatkih Kliničnega oddelka za maksilofacialno kirurgijo odkrijemo do 80 % patoloških sprememb ustne votline v splošnih zobozdravstvenih ambulantah. Tako kot druge dele telesa lahko rak prizadene tudi ustno votlino, natančneje ustnice, jezik, ustno sluznico in ustno žrelo. Rak ustne votline je najpogostejši maligni tumor glave in vratu. Raka ustne votline lahko dobi kdor koli, ljudje z zobmi in brez njih. Vendar pa je pogostejši pri moških, starejših od 40 let. Vse več študij in raziskav pa kaže na porast raka ustne votline tudi pri mlajših ljudeh in pri ženskah. V Sloveniji je po pogostosti na šestem mestu (enako velja za druge evropske države in ZDA) in predstavlja približno 2–3 % vseh malignih tumorjev. V Sloveniji je bilo leta 2010 prijavljenih nekaj več kot 100 novoodkritih rakov ustne votline, medtem ko je letno novoodkritih rakov glave in vratu približno 400. Redni zobozdravniški pregledi torej rešujejo mnoge težave, v primerih zgodnjega odkritja malignih obolenj, pa tudi življenja.

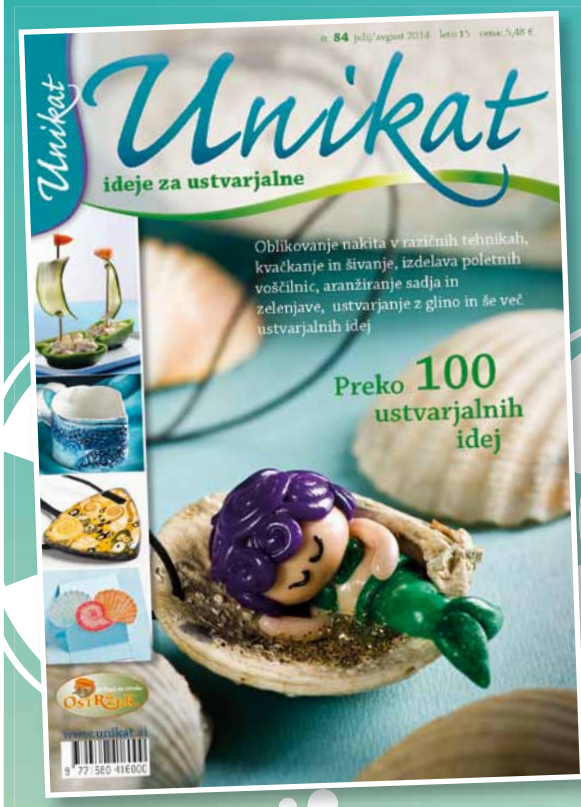
ABCzdravja v novi preobleki!

Cena letne naročnine samo **17,06 €**

DARILO za nove naročnike!

- za prvih 100 novih naročnikov
- ob plačilu do 31. julija

t: 04 51 55 880, e: info@freising.si, w: www.abczdravja.si



Ustvarjajte s **poletno številko revije** Unikat

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Poletje je tudi čas alergij, ki jih včasih težko ločimo od navadnega prehlada, zato moramo biti pri malčkih pozorni na simptome.

B Otroci se morajo v poletnih mesecih med 10. in 16. uro izogibati izpostavljanju soncu.

C V primeru dehidracije morajo starši uporabiti vsa motivacijska sredstva, da pripravijo otroka k pitju.

Poleti še posebej pazite na malčke

Poletje prinaša mnogo radosti, ki se jih veselijo predvsem otroci. Z vročim soncem, morjem in poletjem pa se bodo letošnje leto morda nekateri malčki srečali celo prvič, zato previdnost vsekakor ni odveč. Malčki so še posebej občutljivi, zato jim visoke temperature in izpostavljenost močnemu soncu lahko povzročijo veliko večje težave kot odraslim, posledično pa je ogroženo tudi njihovo zdravje. Na vprašanja o dehidraciji, sončarici, poletnih alergijah in težavah, s katerimi se malčki lahko srečajo poleti, je odgovarjala pediatrinja Suzana Škorjanc Antolič, dr. med., spec. pediatrije.

Avtorica: **Alja Gogala**

Katere so najpogostejše bolezni, ki se pri malčkih pojavijo poleti, in kako jih zdravimo?

Najpogostejše »poletne« bolezni so črevesne infekcije, razne alergije, vnetja sluhovoda, razna vnetja kože zaradi alergičnih vnetij ali sekundarnih bakterijskih infekcij, pregretja in dehidracije.

Katere oblike poletnih alergij se pri malčkih najpogosteje pojavljajo, kako se jim lahko izognemo in kako jih zdravimo?

Poletje je zagotovo čas, ki ni prijazen do alergikov. Alergije so pretirane reakcije organizma na snovi oziroma alergene, ki so v normalnih pogojih popolnoma neškodljive. Pogosto se lahko pojavi alergijski rinitis, pri katerem je simptome včasih težko ločiti od navadnega nahoda. Alergija povzroči kihanje, srbenje oči, serozen izcedek iz nosu in pekoče grlo. Pri prehladu simptomi izginejo po štirinajstih dneh, pri alergiji pa šele po jemanju zdravil. Alergija je vezana na določen letni čas, povzroči jo lahko na primer pozitivna družinska obremenitev, cvetenje trav itd. Pelod se raznaša z vetrom, zato jo je težko regionalno omejiti.

Kako lahko starši ukrepajo, če se pri malčkih pojavi alergija na sonce? Kakšna je preventiva?

Alergija na sonce je pogostejša pri svetlopoltih ljudeh. Telo se na izpostavljenost soncu odzove z mehurčki oziroma srbečimi bunkicami. Malčke lahko pred alergijo zaščitimo tako, da se z njimi zadržujemo v senci, pokrijemo jim ramena in uporabimo sončne kreme z visokimi UV-zaščitnimi faktorji. Če je treba, pa lahko, po zdravnikovem priporočilu, uporabimo tudi antihistaminike in hladilne kreme.

Malčki pogosto zbolijo za vnetjem srednjega ušesa, tudi na morju. Kako prepoznamo prve znake in kako poteka zdravljenje?

Vnetje ušes je običajno zaplet pri vnetju nosnožrelne votline, ki ga povzročijo virusi in bakterije. Vnetje se razširi iz nosu po Evstahijevi cevi, ki je pri otroku kratka in ozka. Prvi znaki vnetja srednjega ušesa so kljuvajoča bolečina v ušesih, otrok suva z glavo, se drži za uho, lahko ima povišano temperaturo, pri dojenčku se lahko pojavi nemir, jok, morda tudi driska in nespečnost. Pri hujši obliki obolenja se lahko pojavi tudi mastoiditis oziroma vnetje koščene kepe za ušesom. Bakterijsko vnetje zdravimo z antibiotiki, kapljicami za nos, analgetikom-antipiretikom, pri virusnem vnetju pa svetujemo kapljice za nos in analgetik. Poleti imajo otroci pogosto vnetje sluhovoda, na primer zaradi kopanja v umazani vodi. Koža v sluhovodu je pordela, otečena, lahko se pojavi tudi gnojni izcedek. V tem primeru običajno predpišemo lokalni antibiotik in kortikosteroide ter izpiranje sluhovoda.

Prevelika izpostavljenost soncu lahko povzroči nevarno sončarico, ki lahko resno ogrozi zdravje malčkov. Kako prepoznamo prve znake? Kaj moramo storiti v tem primeru?

Pretirana in dalj časa trajajoča izpostavljenost močnemu soncu lahko privede tudi do sončarice, ki se kaže v pretiranem znojenju, mrzlici, glavobolu, rdečici in slabosti. Pacientom svetujemo počitek v zaprtem ohlajenem prostoru, uživanje dovolj tekočine, predvsem vode in

nesladkani čaj, ohlajanje s tuširanjem, hladnimi in mokrimi obkladki. Seveda pa je priporočljivo tudi, da poiščemo zdravniško pomoč.

Koža malčkov je še posebej občutljiva. Kako nevarne so za malčke sončne opekline, lahko pustijo resne posledice? Kakšen zaščitni faktor je zanje primeren?

Dojenčkom do 6. meseca vsekakor odsvetujemo uporabo sončnih krem, starejšim od 6 mesecev pa sončne kreme z visokimi faktorji. Staršem svetujemo, da so z otroki od 10. do 16. ure v zaprtih prostorih. Otrokom dajemo dosti tekočine, če koža pordi, jih prhamo, kožo pa po sončenju negujemo s hladilnimi kremami. Otrok mora imeti na glavi ustrezno pokrivalo. Navodila veljajo tako za bivanje na morju kot za kratke sprehode. Pretirano izpostavljanje soncu je nevarno tudi za pojav kožnega raka.

Ob visoki vročini lahko hitro pride tudi do dehidracije. Kako opazimo, da je naš otrok dehidriran in kakšne so lahko posledice dehidracije?

Poudariti moramo, da dehidracija ni samo izsušitev. Telo, ki mu primanjkuje vode, ne more ohranjati zapletenega in občutljivega ravnotežja kemičnih snovi. Vzroki za dehidracijo so lahko bruhanje, driska, povišana telesna temperatura, intenzivna telesna aktivnost, večja krvavitev ali manjši občutek žeje. Znaki dehidracije so suhe, živo rdeče razpokane ustnice, motne vdrte oči in temnejši kolobarji okoli njih, jezik in ustna sluznica sta suha in lepljiva, pri polsedečem položaju je pri dojenčku vdrta mečava, koža je suha in če narediš kožno gubo, se ta počasi poravna, otrok manj lula, urin je temnejši, lahko pospešeno diha, frekvenca srca je lahko povečana, otrok pa je lahko tudi omotičen. Telo se na manjšo količino tekočine prilagodi tako, da mobilizira notranje rezerve, po 48 urah je pokazatelj dehidracije znižanje telesne teže. Pri hudi dehidraciji lahko pride tudi do krčev, k sreči pa le redko tudi do smrti.

Kako morajo starši ravnati v primeru dehidracije otroka?

Ko je otrok dehidriran, morajo starši uporabiti vsa motivacijska sredstva, da pripravijo otroka k pitju. Otroku morajo ves čas ponujati tekočino, najprej na vsakih 5 do 10 minut, nato na 15 do 30 minut, pa naj bo to po slamici, brizgi ali žlički. Prve štiri ure je priporočljivo pitje vode, elektrolitskih mešanic in nesladkanega čaja. Potreba po tekočini je seveda odvisna od velikosti otroka. Dojenček, ki je težak na primer 10 kilogramov in ima 7-odstotno dehidracijo, s 6 odvajanji v 24 urah, potrebuje 700 ml za dehidracijo in 600 ml za odvajanja. V povprečju svetujemo, naj popije majhen otrok 1,5 večji pa 2 do 3 litre tekočine. Nato lahko začne s prehrano. Novejše teorije govorijo, da otrok ne potrebuje diete, a sama v začetku svetujem mešano prehrano brez sadja, z izjemo banan, odsvetujem tudi cvrtje in maščobe.

Uživanje katerih tekočin je za malčke primerno v poletnem obdobju in katerim se je bolje izogibati? Koliko tekočine morajo malčki zaužiti dnevno?

»Poleti je zelo pomembno pitje tekočine. Svetuje se pitje vode, sadnih in zeliščnih nesladkanih čajev.«

Poleti je zelo pomembno pitje tekočine. Svetuje se pitje vode, sadnih in zeliščnih nesladkanih čajev. Odsvetujemo pa pitje sladkih in gaziranih pijač. Potrebe po tekočini so odvisne od starosti in telesnih naporov. Okvirna potreba po vodi pri dojenčku v starosti do 3 let je 100 do 400 ml, pri otroku od 3 do 6 let od 600 do 800 ml, pri otrocih do 12 let 1100 ml, odrasli pa potrebujejo 1500 ml tekočine.

Katera hrana je za malčke primerna v poletnem obdobju?

Svetujemo lahko domačo lokalno pridelano pisano prehrano, ki vključuje sadje, zelenjavo, hladne juhe, dobro pečeno meso, jogurtove napitke in vodo. Sadje in zelenjavo hranimo v hladilniku. Vsekakor je poleti pri pripravi hrane še posebej pomembna higiena. Ločevati moramo surova in kuhana živila, zelo pomembna je tudi čistoča rok, ki jih je treba umivati pred pripravo hrane in po uporabi stranišča. Pomembno je tudi, da pripravljen obrok takoj pojemo oziroma ga hranimo v hladilniku.

Kako lahko v toplejšem letnem obdobju otroke uspešno zaščitimo pred piki komarjev? So repelenti zanje primerni?

Komarji so zoprne živalce zaradi brenčanja, pikov in posledično srbenja. Obstajajo teorije, da imajo nekateri ljudje komarjem prijetnejši vonj in posledično utrpijo tudi več pikov. Repelenti so kemične ali rastlinske snovi, s katerimi namažemo vse izpostavljene dele telesa. Lahko so v obliki kreme ali losjona. Uporabljamo jih lahko od 6. meseca starosti dalje. Staršem svetujemo komarnike na domačih oknih, na počitnicah pa seveda pride v poštev uporaba repelentov. Pri piku lahko pomaga hlajenje in po potrebi tudi antihistaminik.

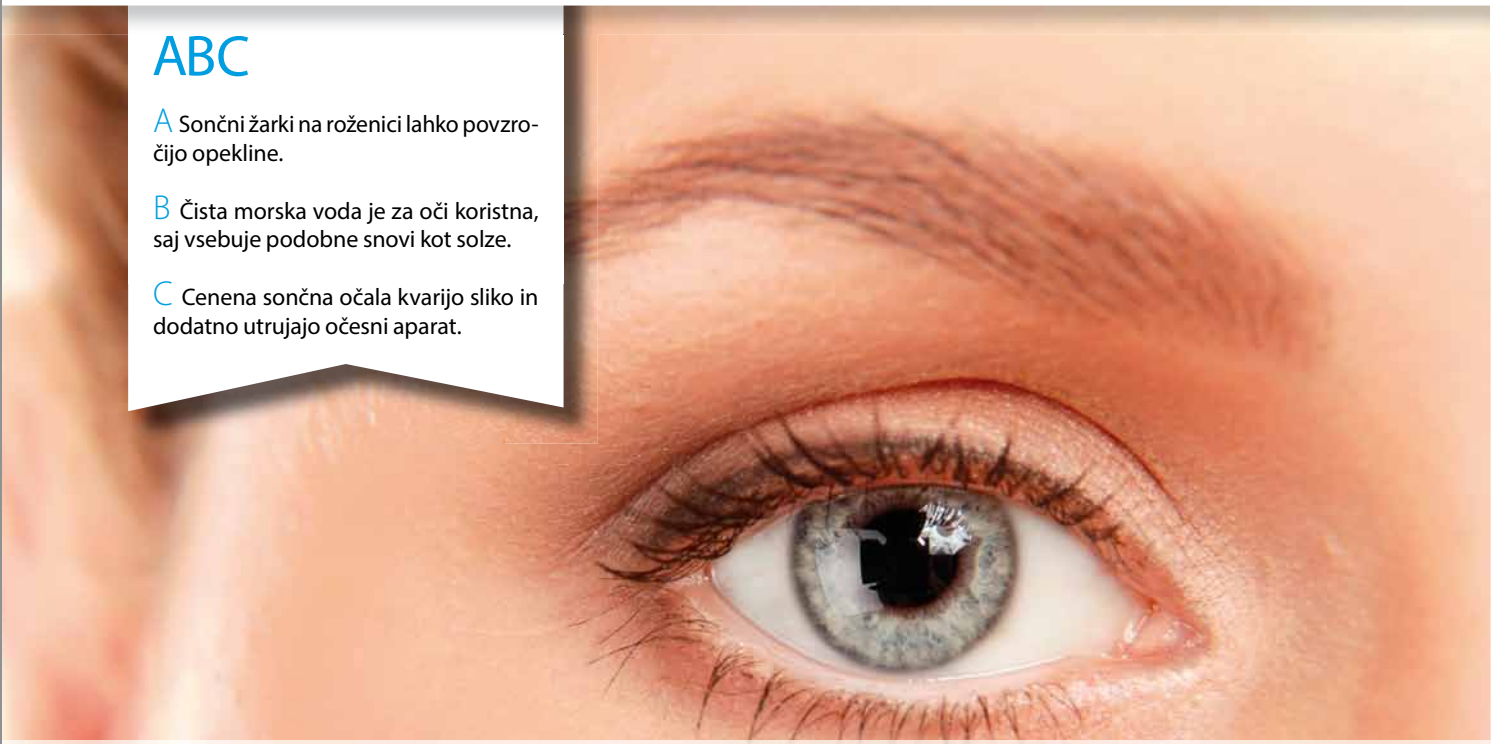
Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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



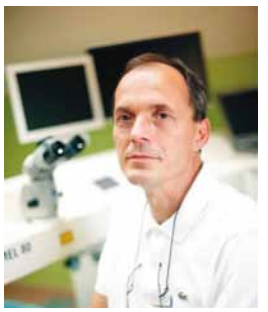
ABC

A Sončni žarki na roženici lahko povzročijo opekline.

B Čista morska voda je za oči koristna, saj vsebuje podobne snovi kot solze.

C Cenena sončna očala kvarijo sliko in dodatno utrujajo očesni aparat.

Zaščitite oči pred vročim soncem



Intervju: Marjan Irman, dr. med.

Ko je pred vrati poletje, hitro pomislimo na zaščitni faktor, s katerim bomo kožo obvarovali pred sončnimi žarki, in na repelente, ki nas bodo ubranili pred piki nadležnih komarjev. Ob tem pa ne smemo pozabiti na ustrezno zaščito naših oči, ki bodo v vročih poletnih mesecih prav tako izpostavljene vplivu močnih sončnih žarkov. Pogosto se zgodi, da se pomembnosti vida zavemo šele takrat, ko ta začne pešati. Na vprašanja o možnih poškodbah oči v poletnih mesecih je odgovarjal strokovnjak Marjan Irman, dr. med., spec. oftalmologije.

Kako lahko sonce oziroma ultravijolični žarki poškodujejo naše oči oziroma kako nastane svetlobna poškodba očesa?
Sonce s svojo svetlobo na naše oči deluje blagodejno. Vendar pa svetlobni spekter vsebuje tudi UV-žarke, ki so za nas oziroma predvsem za naše oči škodljivi. Na srečo pa UVC-žarki, ki so kancerogeni, ne pridejo do nas. Nevarnejši so žarki UVA in UVB, ki v preveliki količini, predvsem pri sončenju in športnih aktivnostih na prostem, povzročajo spremembe na koži, veznici, leči in na očesni mrežnici.

Katere so najpogostejše poškodbe oči, ki jih povzročijo sončni žarki?
Sončni žarki na veznici povzročijo degenerativno distrofične spremembe v obliki pinguekule. Na roženici povzročijo neke vrste opeklino, zaradi katere lahko oko pordeči in postane občutljivo na svetlobo, kot je na primer snežna slepota. V leči se lahko pojavi siva mrena, ki ni posledica starosti, delna posledica dolgotrajne izpostavitve soncu pa je lahko tudi degeneracija rumene pege.

Kako jih zdravimo?
Lahko jih preprečimo, predvsem s pomočjo dobrih sončnih očal in to že v zgodnjem otroštvu. Pri snežni slepoti pomaga počitek v hladnem temnem prostoru, ki naj traja vsaj osem ur. Siva mrena se reši z operacijo in zamenjavo skaljene leče z umetno. Degeneracijo rumene pege zdravimo z injekcijami, če gre za vlažno obliko. Pomembni so tudi vitamini in ustrezna prilagoditev življenja s slabšim vidom.

So lahko poškodbe tudi trajne?
Poškodbe, kot je snežna slepota, so prehodne, degeneracija rumene pege pa je trajna.

Poleti se ljudje radi poslužujejo klimatskih naprav. Kako lahko te vplivajo na zdravje naših oči? Lahko povzročijo resnejše težave? Katere?
Klime na naše oči lahko vplivajo preko suhega zraka ali prepiha. Torej je lahko posledica občutek suhih oči.

Kako pa na oči vpliva morska oziroma klorirana voda?
Čista morska voda je za oči koristna, saj vsebuje podobne snovi kot solze. Torej gledanje v morski vodi ni škodljivo. Klor pa je škodljiv, saj draži oči in dihala. Zaradi njega imamo pordele oči.

Katerih previdnostnih ukrepov bi se nujno morali posluževati starši, da zaščitijo malčke pred škodljivim vplivom sončnih žarkov?

Starši morajo najmlajše zaščititi s pokrivali, ki imajo široke robove, oziroma s klobuki, z uporabo lahkih zračnih oblačil in seveda s sončnimi očali, ki morajo biti obvezen del garderobe.

Na vprašanja o uporabi kontaktnih leč v poletnih mesecih in o ustrezni zaščiti oči pred soncem je odgovarjal optik Mario Kolac.

Za koga je nošenje kontaktnih leč primerno?

Kontaktne leče so pripomočki za izboljšanje vida in so primerne za vse uporabnike, ki potrebujejo korekcijo vida oziroma imajo radi neomejen pogled na okolico, saj so popoln nadomestek očal. So udobne, preproste za uporabo in z njimi lahko praktično uživate v vsakdanjem življenju, tako pri druženju s prijatelji kot pri ukvarjanju s športom ali pa jih uporabite takrat, ko si želite oddahniti od očal. Obstaja več različnih vrst kontaktnih leč, specialist oftalmolog pa pri pregledu določi, katere so za posameznika najprimernejše.

Kako izberemo pravilno tekočino za nego kontaktnih leč?

Tekočine se razlikujejo glede na nego mehkih kontaktnih leč in na tekočine za nego poltrdih in trdih kontaktnih leč. Izbira je stvar posameznika, saj se tekočine razlikujejo le po sestavi, vse pa imajo enako vlogo. Tekočine leče očistijo, navlažijo in pripravijo na novo uporabo. Uporabnik sam opazi, katera tekočina mu najbolje ustreza in pri kateri ima najmanj težav s samo nego ter posledično z nošenjem kontaktnih leč.

S katerimi težavami se v poletnem obdobju soočajo posamezniki, ki nosijo kontaktne leče? Kako na leče vplivata poletna vročina in slana morska voda? Je nošenje kontaktnih leč v poletnem obdobju sploh primerno?

Poletna vročina nima posebnega vpliva na kontaktne leče in ne povzroča bistvenih težav. Če posamezniki potujejo v eksotične kraje, je priporočljiva uporaba dnevnih leč, saj obstaja manjša nevarnost za različne okužbe, ker se leče dnevno menjajo. Odsvetujemo pa nošenje kontaktnih leč med kopanjem in potapljanjem v morju, in sicer zaradi povečane možnosti okužbe očesa z mikroorganizmi, ki so normalno prisotni v tekočih vodah. Enako velja tudi za druga kopališča.

Kako izberemo ustrezna sončna očala in kaj moramo še posebej upoštevati?

Pri nakupu sončnih očal moramo biti pozorni na več stvari. Predvsem je pomembno, da nudijo zadostno UV-zaščito. Za nakup ustreznih in kvalitetnih očal je najbolje, da posamezniki obiščejo specializirane trgovine, na primer optike ali specializirane športne trgovine. Zelo pomembno je, da očala dobro pokrijejo in zaščitijo oči, saj jih UV-žarki dosežejo iz različnih kotov. Pri nakupu moramo biti pozorni, da izberemo model očal, ki je dovolj širok, da zakrije oči tudi s strani. Pozorni moramo biti na prileganje sončnih očal. Večina modelov se danes proizvaja v vsaj dveh velikostih, tako da lahko posamezniki izberejo model glede na velikost glave. Sončna očala pa morajo biti tudi udobna, ne smejo tiščati in ne smejo biti preohlapna. Odličen izbor bodo tudi očala s polariziranimi lečami, ki zmanjšajo odseve. Ta so še posebej priporočljiva, če veliko časa preživimo za volanom, ob vodi, na pesku ali na snegu. Izbrati moramo tudi očala, ki imajo ustrezno UV-zaščito. Številna mnenja pravijo, da so temnejše leče boljše, kar pa ni nujno res. Svetlejše leče lahko namreč izboljšajo pogled in nudijo večji kontrast ter enako UV-zaščito kot temnejše. Kakšna barva oziroma zatemnitev leč ustreza posamezniku, je seveda odvisno od tega, kdaj in zakaj očala potrebuje.

> »Čista morska voda je za oči koristna, saj vsebuje podobne snovi kot solze. Zato gledanje v morski vodi ni škodljivo.«

Katere napake posamezniki najpogosteje naredijo pri nakupu sončnih očal?

Najpogostejša napaka kupcev je varčevanje. Premalo se zavedamo, da so oči nenadomestljive in da je UV-svetloba škodljiva. Najslabše je zmotno mišljenje, da so očala, ki so vredna nekaj deset evrov, enakovredna očalom v specializiranih prodajalnah. Slednje morajo namreč ustrezati določenim standardom in prestati specifične teste, da dobijo certifikate, in so zato nekoliko dražja. Druga skrajnost pa je nakup očal, ki so dražja zaradi znamke in modnih smernic. Kvalitetna očala lahko stanejo že od štirideset evrov naprej in so glede na kakovost veliko boljša od cenenih, ki stanejo od pet do trideset evrov.

Kakšno škodo lahko našim očem povzročijo poceni plastična očala brez ustrezne zaščite?

Cenena očala, ki nimajo ustrezne zaščite, delajo škodo predvsem tako, da prepuščajo UV-svetlobo skozi leče, ki so sicer zatemnjene. Zaradi njih se naše zenice, naš edini zaščitni mehanizem, ki ščiti oko z uravnavanjem vstopa svetlobe v oko, razširijo in dajo prosto pot škodljivi svetlobi v oko. Te cenene leče so tudi polne napetosti in napak ter so večinoma pretemne, kar tudi ni koristno za oko, saj kvarijo sliko in dodatno utrujajo očesni aparat.

adrialab®
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

www.optika-bistra. si
OPTIKA BISTRA
T: 05 99 33 993 GSM: 051 422 049
DARILNI BON
-50€ korekcijska očala
-20% sončna očala
-20% okulistični pregled
-15% kont. leče, tekočine

Naj vrtnarjenje postane užitek!
Dvignjene gredice

Prodajna mesta:
Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si
www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Če se že ne moremo odpovedati nošenju visokih pet, vsaj ne pretiravajmo.

B Prsti se v ozki obutvi dobesedno gnetejo drug čez drugega, zaradi česar lahko pride do številnih nevšečnosti.

C Čevelj mora biti elastičen, mehak, sprednji del pa dovolj širok in udoben za prste.

Visoke pete povzročajo vrsto težav

Intervju: prim. Rasto Štok, dr. med.

Naša stopala imajo zelo pomembno vlogo, saj uspešno podpirajo težo telesa pri stanju ali hoji, poleg tega pa delujejo tudi kot vzvod, ki telo potiska naprej. Gre za zelo zapleten organizem, ki ga sestavlja kar 28 kosti, 32 sklepov in več kot sto vezi, kar je nadvse fascinantno.

Zgodovina nošenja visokih pet je zelo dolga in kot pojasnjuje prim. Rasto Štok, dr. med., spec. ortoped, so bili pravzaprav moški tisti, ki so najprej začeli nositi visoke pete. Vloge so se sčasoma obrnile in danes visoke pete nosijo predvsem ženske. S prim. Štokom smo spregovorili o tem, kakšne tegobe prinaša pogosto nošenje visokih pet in kako jih lahko preprečimo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Težave, ki nastanejo zaradi nošenja visokih pet

Prim. Rasto Štok, dr. med., pojasni, da nošenje visokih pet povzroča kar precej težav, seveda v odvisnosti od same višine pet. Specialist ortoped dodaja, da največ težav povzročajo srednje do izjemno visoke pete, torej pete, višje od devet centimetrov. Po njegovem mnenju je razlog za nošenje visokih pet le eden – estetski: »Noge so v visokih petah videti daljše, lepše ... Vendar pa z medicinskega stališča ni enega samega razloga, zakaj bi ženske nosile visoke pete.«

Dr. Štok pove, da je pri nošenju visokih pet stopalo obrnjeno navzdol in tako pri hoji izgubi svojo primarno funkcijo. Med hojo se najprej s peto dotaknemo tal, na koncu pa se s prsti odrinemo naprej. Ko pa nosimo visoke pete, ta funkcija odpade oziroma jo prevzamejo druge mišice: »Predvsem gre za kolčne mišice, ki zaradi pogostega nošenja visokih pet z leti postanejo preobremenjene in zakrčene, spremeni pa se tudi položaj medenice, kar opazimo na položaju hrbtenice.«

Prim. Rasto Štok še pojasnjuje, da v tem položaju tudi kolena niso popolnoma iztegnjena in hoja z zakrčenimi koleni je za mišice zelo naporna: »Pri nošenju visokih pet so preobremenjene kolčne in kolenske mišice. Kolena so še posebej na udaru in prav zaradi visokih pet ima z njimi težave kar dvakrat več žensk kot moških. Visoke pete namreč preobremenijo notranji del kolena, kolčne mišice se zakrčijo, to pa povzroči, da hrbtenica spremeni svoj položaj.«

Sogovornik pove, da hrbtenica ni ravna palica, ampak je v obliki črke S, saj le tako lahko blaži pritiske in deluje kot nekakšen blažilnik. Zaradi nošenja visokih pet nas vleče naprej, mi pa to poskušamo kompenzirati tako, da hrbet vlečemo nazaj. Zato pride do bolečin v križu, lahko nas začne boleti tudi vrat.

Pri nošenju visokih pet so zelo na udaru tudi mečne mišice, ki izgubijo moč, potrebno pri odrivu. »Mečne mišice nimajo več svoje prave funkcije, skrajša se tudi ahilova tetiva in ženske, ki veliko nosijo visoke pete, z leti skorajda ne morejo več hoditi v normalni obutvi. Ker so mišice zakrčene, se pojavijo bolečine. Ko ženska ob koncu tedna na primer želi obuti športne copate, se lahko pojavijo težave, pogosta so na primer vnetja ahilove tetive,« pove dr. Rasto Štok.

Na udaru so tudi stopala

Kot dodaja sogovornik, se teža pri hoji najprej prenese na peto, nato na zunanji rob, na prste in na koncu sledi odriv. Že pri samo 4 centimetre visoki peti pa se kar 75 % teže prenese na glavice, torej na sprednji del stopala. Dr. Štok še pojasni, da čevlji z visoko peto navadno tudi niso zaokroženi, ampak so zelo ozki, zaradi česar so prsti stisnjeni: »Pojavijo se otiščanci, trda koža, živci med

kostmi so stisnjeni, lahko pride do vnetja in bolečin. Prsti se v ozki obutvi dobesedno gnetejo drug čez drugega.«

Če kljub vsemu nosimo visoke pete

Prim. Rasto Štok, dr. med., pravi, da če se ženske že ne morejo popolnoma odpovedati nošenju visokih pet, naj vsaj ne pretiravajo: »Visokih pet naj ne nosijo več kot tretjino dneva. Če je le mogoče, naj si tudi v službi vzamejo nekaj odmora, vsekakor pa naj čevlje takoj ko pridejo domov, sezujejo. Načeloma naj bi bile visoke pete le za posebne priložnosti, ne za vsak dan.«

Ženskam, ki izbirajo čevlje z visoko peto, sogovornik svetuje, naj ima ta podloženo dno, saj se tako udarci, ki padejo na sprednji del stopala, vsaj nekoliko ublažijo. Zelo pomembna je tudi velikost čevlja: »Pogosto vidim ženske, pri katerih cel čevelj dobesedno pleše. Čevelj mora biti dovolj stabilen, poleg tega pa mora tudi dobro pokrivati prste. Čevelj spredaj tudi ne sme biti preveč zašiljen. Kakovostni čevlji imajo nedrsečo podlago, ki onemogoča, da bi se čevelj prosto premikal po stopalu. Poleg tega so ugotovili, da je bolj priporočljivo, če je peta postavljena bolj proti koncu čevlja (čim bolj proti peti). Tako bo čevelj vsaj nekoliko bolj stabilen, saj se z večjo razdaljo med prsti in peto poveča tudi nosilna površina.«

Ko pride do težav ...

»Če pogledamo stopala starejših žensk, ki so vse svoje življenje nosile visoke pete, potem vidimo, kako deformirana so njihova stopala: prsti so stlačeni drug čez drugega, zakrčeni ... Pogosto nastane tako imenovani kladivast prst. Stopalo se z leti širi, mišice popuščajo, prsti pa nimajo kam,« posledice dolgoletnega nošenja visokih pet opiše dr. Štok.

Hkrati pojasni, da je krive palce in kladivaste prste z operativnim posegom mogoče nekako zravnati ali jih zatrditi, vendar pa se podrte arhitekture stopala ne da več popraviti. »Tista ženska, ki ji ni treba nositi visokih pet ali pa te lahko obuje le ob posebnih priložnostih, je lahko srečna,« še doda sogovornik.

Hallux valgus

Dr. Rasto Štok pove, da mišice stopalnice z leti popuščajo, njihova funkcija pa je prav ta, da stopalo vlečejo skupaj in ga stabilizirajo. Z leti opažamo, da noga postaja vedno širša. Pri *hallux valgus* (*hallux* po latinsko pomeni palec) gre v bistvu za deformacijo nožnega palca. Sklep na bazi štrli navzven, proč od stopala, vrh palca pa se zasuka navznoter, zato se pojavi nekakšna izboklina. Kot pojasni strokovnjak, gre za podrto arhitekturo stopala. Vzrok, zakaj pride do tako intenzivnega popuščanja mišic med stopalnicami, še ni čisto znan. »Sam mehanizem se verjetno skriva v možganski okvari, ki pa je v veliki meri dedna. V številnih družinah ima na primer več generacij žensk podobne težave s stopali,« dodaja dr. Štok.

»Po priporočilih dr. Rasta Štoka mora obutev imeti kolikor je le mogoče udoben sprednji del. Prsti morajo imeti dovolj prostora, stopalni lok mora biti vsaj nekoliko podložen, da glavice niso preobremenjene.«

Pri tem stanju je človeku mogoče operativno pomagati: »Prežagamo kost in en del odstranimo ter tako stopalo premaknemo in ga zožimo. Kost se pomakne navznoter in tako se prst spet postavi na svoje mesto. Gre za precej obsežen operativni poseg. Glavna težava pri tem stanju je, da človek preprosto ne dobi več dovolj široke obutve zase, kar je zelo neprijetno,« še pove ortoped.

Kakšna naj bo idealna obutev

Po priporočilih dr. Rasta Štoka mora obutev imeti kolikor je le mogoče udoben sprednji del. Prsti morajo imeti dovolj prostora, stopalni lok mora biti vsaj nekoliko podložen, da glavice niso preobremenjene. Če je noga stabilna, ne izgubljamo energije z balansiranjem. Sogovornik odsvetuje obutev s pretrdim podplatom, saj v nasprotnem primeru preobremenimo ahilovo tetivo. Če je obutev pretrda, potem imamo občutek, kot da imamo na stopalu pritrjeno desko. »Čevelj naj bi bil elastičen, mehak, sprednji del pa dovolj širok in udoben za prste, saj jim tako omogoči odriv, še posebej palcu. Poleg tega se čevelj ne sme sezuvati, ne sme opletati, ne sme pa nas niti tiščati. Priporočam, da ljudje obutev kupujejo v popoldanskem času, ko je noga nekoliko otekla. Ljudem polagam na srce, naj poskusijo čim več različnih modelov čevljev. Izbrati je treba čevelj, ki se nogi res lepo prilagodi,« smernice za nakup primerne obutve poda dr. Štok.

ORTOPEDSKA AMBULANTA ULTRAMEDICA D.O.O.

Prim. Rasto Stok, dr.med.
Tel.: 01 / 433 2004, 031/ 334 333,
ultramedica@siol.net, www.ordinacijalev.si
Ultrazvočna diagnostika, ortopedski klinični pregled, ocena rezultatov slikovne diagnostike, diagnostika športnih poškodb.

TERME KRKA - ORTOPEDSKE AMBULANTE

Specialistični pregledi, programi rehabilitacije Terme Šmarješke Toplice · Terme Dolenjske Toplice · Talaso Strunjan
T: 08 / 20 50 330, www.terme-krka.si
Ker vam je zdravje najpomembnejše.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Ljudje zelo različno zaznavamo bolečino.

B Zelo pomembno je, da ob obisku zdravnika zaradi bolečine to karseda dobro opišemo, saj bo tako zdravnik lažje postavil diagnozo.

C Načini zdravljenja bolečine so odvisni od jakosti, trajanja, mesta in vzroka bolečine.

Oh, ta bolečina

Bolečina je občutek, ki lahko v nas izzove blago neugodje, lahko pa privede do popolnoma neznosne zaznave. Do bolečine pride zaradi draženja živčnih končičev zaradi poškodbe ali bolezni. V koži se namreč nahajajo številni specializirani živčni končiči in če pride do njihovega draženja, se v možgane prenese sporočilo o bolečini. Ti živčni končiči so različno občutljivi, saj se nekateri odzovejo le na zelo hude dražljaje, kot so na primer rezanje, zbadanje, izpostavljenost kože zelo visokim temperaturam, spet drugi se odzovejo na opozorilne dražljaje, na primer na pritiskanje, natezanje ... Sicer se receptorji za bolečino nahajajo tudi v strukturah zunaj kože, na primer v žilah in tetivah. Zanimivo pa je še, da so v notranjih organih le posamezni specializirani živčni končiči.

Avtorica: **Andreja Košir**

Prag za bolečino je odvisen od posameznika, pa tudi od okoliščin

Kadar občutimo bolečino, nas navadno spremljajo stiska, tesnoba in strah. Ljudje zelo različno zaznavamo bolečino. Prav tako na zaznavanje same bolečine vplivajo tudi vzrok in okoliščine, v katerih je prišlo do bolečine. Bolečina, ki je ne znamo pojasniti, je pogosto hujša zaradi občutkov tesnobe, ki jih povzroči. Zelo pomembno je, da se oseba pomiri in spozna vzrok za bolečino – ta potem zagotovo ne bo več tako izrazita.

V nekaterih primerih je bolečina lahko manjša tudi zaradi razburjenja – na primer na športnem tekmovanju ali na bojišču. Prav tako naj bi duševna priprava na bolečino, na primer pred porodom, močno zmanjšala odziv telesa.

Vrste bolečin

Bolečino lahko opišemo s številnimi pridevniki, na primer kot kljuvajočo, predirno, trgajočo, pekočo, zvijajočo. Zelo pomembno je, da ob obisku zdravnika zaradi bolečine to karseda dobro opišemo, saj je to lahko v številnih primerih zelo pomembno za postavitev pravilne diagnoze.

Včasih se tudi zgodi, da bolečino čutimo stran od samega žarišča – v tem primeru govorimo o preneseni bolečini. Tudi po amputaciji imajo nekateri ljudje včasih občutek, da bolečina prihaja iz odrezanega uda (temu pravimo fantomski ud).

Kako si pomagati brez zdravil

Načini zdravljenja bolečine so odvisni od jakosti, trajanja, mesta in vzroka bolečine. Tokrat vam bomo predstavili nekaj metod, s katerimi lahko olajšamo ali celo odpravimo različne vrste bolečin.

Obkladki

Gre za zelo preprosto in vsem dobro poznano obliko pomoči ob bolečinah. Za obkladek lahko uporabimo brisačo ali večjo krpo, ki jo zmočimo in položimo na boleče mesto. Za hlajenje uporabljamo led ali posebne vrečke, napolnjene z gelom – lahko jih kupimo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Njihova prednost je zagotovo v tem, da jih lahko uporabljamo tako za hlajenje kot za gretje, dobro se prilagodijo telesu in so na splošno bolj praktične od drugih vrst obkladkov. Z obkladki blažimo predvsem bolečine ob zvinih, poškodbah mišic, težavah s krvnim obtokom ...

Tens (transkutana električna nevro stimulacija)

Gre za neinvazivno metodo, ki ne povzroča nobenih stranskih učinkov. Z njo zelo učinkovito lajšamo bolečine, to pa dosežemo z delovanjem zelo šibkih električnih impulzov na podkožne živčne končiče. Ta postopek sproža dražljaje in tako zavre prenos bolečinskih sporočil v možgane. S pomočjo te metode lajšamo hude ali stalne bolečine, ki jih z analgetiki ni več mogoče zadovoljivo obvladovati. TENS včasih uporabljamo tudi med porodom.

Akupunktura

Akupunktura je veja kitajske medicine, pri kateri v bolnikovo kožo vbadajo igle in tako zdravijo različna obolenja oziroma lajšajo njihove simptome. Akupunktura naj bi povzročala sproščanje endorfinov, ki delujejo kot naravno protibolečinsko sredstvo. Nekateri splošni zdravniki akupunkturo uporabljajo za zmanjševanje bolečin po operaciji, pa tudi za lajšanje kroničnih bolečin. Kadar se odločimo za to obliko zdravljenja, je zelo pomembno, da jo opravlja strokovno usposobljena oseba.

Manualna terapija

Z manualno terapijo, ki zajema številne terapevtske tehnike, delujemo na živčno-skeletni sistem ter tako poskušamo odpraviti določena neskladja v njegovem delovanju. S to metodo prav tako zmanjšujemo ali odpravljamo različne vrste bolečin. Manualna terapija se osredotoča na individualne potrebe posameznika. Poudariti velja, da mora dobro usposobljen manualni terapevt prepoznati, v kakšnem stanju je bolnik, in se odločiti, ali je manualna terapija zanj primerna ali ga mora napotiti drugam.

Blazine proti preležaninam

Preležanine so razjede, ki se razvijejo na koži bolnika, priklenjenega na posteljo. Preležanina se lahko najprej pokaže kot pordela in boleča lisa na koži, ki pozneje postane intenzivno rdeče barve, nato popoka in na koncu se pojavi razjeda. Razjeda se zelo rada okuži, navadno pa se zdravi zelo počasi. Za preprečevanje preležanin in z njimi povezanih bolečin se uporabljajo tudi posebne blazine, ki zagotavljajo večjo fleksibilnost, zaradi česar blazina obda večjo površino kože in zmanjša pritisk, kar prepreči nastanek preležanin.

Obliži proti kroničnim bolečinam

Pri težavah z bolečinami si lahko pomagamo tudi s posebnimi magnetnimi obliži, ki bodo pospešili prekrvavitev in zmanjšali neprijetno bolečino. Uporaba tovrstnih obližev je navadno zelo preprosta, saj obliž le prilepimo na boleče mesto in pustimo toliko časa, dokler bolečina ne popusti. Uporabo magnetnih obližev odsvetujemo ljudem, ki imajo težave s srcem, prav tako pa tudi nosečnicam.

Pasovi in bandaže za hrbet

Večina ljudi ima kdaj v življenju bolečine v hrbtu. Pogosto neke natančne diagnoze niti ni mogoče postaviti, saj bolniku pomaga že počitek. Večina ob bolečinah v hrbtu poseže po protibolečinskih sredstvih.

Pri neprijetnih bolečinah v hrbtu pa si lahko pomagamo tudi z različnimi pasovi in bandažami oziroma ortozami. Tovrstni izdelki lajšajo bolečine, otrdelost in otekline, prav tako pa pri večini ljudi vplivajo tudi na prekrvavitev in na splošno dobro počutje. Poleg tega da ublažijo bolečino, pa ti izdelki hrbtu zagotavljajo tudi dodatno oporo.

Dekompresijski pas

Tudi s pomočjo dekompresijskega pasu lahko ublažimo ali odpravimo bolečine v spodnjem delu hrbta. Dekompresijski pas namreč pomaga razbremeniti vretenca v ledvenem predelu, posledično pa se ublažita tudi stres in bolečina. Dekompresijski pasovi so navadno zelo udobni za uporabo, tako da jih lahko nosimo med praktično vsemi aktivnostmi.

EFT (tehnika čustvene svobode)

Pri tehniki EFT s konicami prstov nežno tapkamo po meridianih in tako iščemo vzrok težave oziroma težavo točno identificiramo (na primer: »Zaradi obilice dela v službi me boli celo telo.«) ter jih odpravljamo. S pomočjo tehnike čustvene svobode se odpravljajo strahovi in fobije, jeza, tesnobnost. Ta tehnika pomaga tudi blažiti ali odpravljati različne vrste bolečin, vpliva na zniževanje krvnega tlaka, uporabljajo jo pri obravnavi depresije, odvisnosti, težavah v odnosih ...

CENTER TKM: ORDINACIJA ZA TRADICIONALNO KITAJSKO MEDICINO:

Ljubljana & Novo mesto
Univ.dipl. zdravniki kitajske medicine
Tel.: 040 59 88 19, info@centertkm.si
www.centertkm.si
IZREŽITE TA KUPON- VELJA KOT
1 X BREZPLAČNI DIAGNOSTIČNI PREGLED!!!

MO-GY CENTER ZDRAVJA D.O.O. MANUALNA MEDICINA

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema že 20 let!
Ljubljana, dr. Andrej Kotov, ***T: 01 561 25 21***
Maribor in Murska Sobota, dr. Sergej Fedorov,
T: 02 470 24 13
Nova Gorica in Koper, dr. Aleksej Filipov,
dr. Genadij Filipov, ***T: 05 300 23 77***
info@mo-gy.si, www.mo-gy.si

V MARIBORU – SKUPINSKA IN INDIVIDUALNA TAPKANJA

Žalost, jeza, strahovi, fobije, zamere?
Težavni medosebni odnosi, razdražljivost?
Odvečna teža, neuspeli poskusi odvajanja od kajenja?
Nič več - pomagajmo si s tapkanjem!
Andreja Valcl Izvajalka EFT 3. Stopnje
Tel: 031/299-882 Andreja.valcl@gmail.com

METODA EFT

Odstranjuje psihične in fizične ovire, ki vam onemogočajo osrečujoče zasebno življenje in uspešno poklicno pot.
Center Hortus Vitae,Dunajska 205, Ljubljana
www.eft-pritapkajsisreco.com
tel.: 041 791 961
EFT izvajalka; Katja Lapkovski

BERTA REBOL, NOTRANJA HARMONIJA S.P.

UČITELJICA, IZVAJALKA EFT
040 516 280
Ko smo v stiski, se lažje soočamo s psihičnimi in/ali fizičnimi bolečinami, če je z nami nekdo, ki nam daje občutek varnosti in sprejetosti. Vabljeni na individualno tapkanje.
EFTZGODBEZANAVIDH.BLOGSPOT.COM

Odpravite bolečine!

Protibolečinski TENS aparat SaneoPro.
Enostavno in hitro lajša in odpravlja bolečine na različnih delih telesa.

Akcija: ~~109,00 €~~
89,90 €

+ brezplačna dostava v 24h

Svetovanje in prodaja:
Kreja d.o.o., Ljubljanska c. 42, Trzin
www.kreja.eu, E:**info@kreja.eu**
T: **01 564 17 14**, M: **040 416 288**

koda: abczdravja
DARILO - Dodatne 4 elektrode
KUPON

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Sončni žarki imajo veliko moč in nas ob nepazljivosti lahko zelo prizadenejo in povzročijo dehidracijo, vročinsko sinkopo, vročinsko izčrpanost, vročinsko kap, opekline in izbruh labialnega herpesa.

B Vlažno in toplo okolje je idealno za razrast glivic.

C Pekoče noge so lahko znak bolezni, kot so varikozni venski sindrom, diabetična nevropatija ali utesnitve perifernih živcev.

Drobne in velike težave, ki jih prinaša poletje

Poletja se veselimo zaradi toplejših temperatur, morja in aktivnih dejavnosti, ki jih preživljamo v naravi. Poskrbimo, da brezskrbno poletje res ostane brezskrbno. V naslednjem prispevku predstavljamo nekaj bolezenskih stanj in težav, ki nas lahko prizadenejo zaradi nepazljivosti v poletnih dneh, ter ukrepe za njihovo preprečevanje in zdravljenje.

Avtorica: **Maša Robič**

DEHIDRACIJA

Predstavljajte si scenarij poletnega dne, ko se zunanje temperature povzpnejo visoko nad 30 °C, ko se težko skrijemo pred sončnimi žarki in ko se niti v senci ne moremo ohladiti, vaša steklenica z vodo pa je že nekaj časa prazna. Nenadoma začutite vrtoglavico, slabost in nemoč v mišicah nog. Govorimo o stanju dehidracije, ki je pogosta nadloga poletnih dni. Pomeni, da nismo zaužili dovolj tekočine, da bi nadomestili izgubljene zaloge, ki so se izločile s potenjem. Do dehidracije pogosteje pride poleti, ko smo aktivni na prostem in izpostavljeni visokim temperaturam. Posebej ogrožene skupine so otroci in starejši. Dehidracija je lahko kratkotrajna in razen zgoraj omenjenih simptomov ne povzroča hujših posledic. Lahko pa vodi v sinkopo, druge vrste motenj zavesti ali celo smrt.

Preventiva in prva pomoč pri dehidraciji

Če želimo preprečiti nastanek dehidracije, moramo poskrbeti za primeren vnos vode. Količino prilagodimo izgubam. Priporočljiv vnos je vsaj 2,5 litra na dan, ob visokih temperaturah oziroma telesni aktivnosti tudi več kot 3 litre na dan. Izogibamo se sladkanim pijačam, alkoholu in kavi, saj imata slednja dva diuretični učinek in še povečata odvajanje vode. Izogibamo se najhujši vročini in se takrat zadržujmo v senci ali zaprtih prostorih, telesno aktivnost pa izvajamo v jutranjih ali večernih urah. Nosimo lahka in ohlapna oblačila ter glavo zaščitimo s pokrivalom.

V primeru dehidracije osebo umaknemo v senco, glede na stanje zavesti jo postavimo v pravilen položaj (bočni pri nezavesti), odstranimo oblačila, osebi damo piti tekočine in jo hladimo z mrzlimi obkladki.

VROČINSKA STANJA:

Vročinska izčrpanost, vročinska sinkopa in vročinska kap

Poletna vročina in izpostavljenost visokim temperaturam lahko pustita pečat na našem zdravju in povzročata vročinsko izčrpanost (telesna temperatura ne presega 40 °C) , kratkotrajno izgubo zavesti (sinkopa) ali v najhujšem primeru vročinsko kap (telesna temperatura presega 40 °C). Vročinska kap je nujno stanje, ki zahteva hitro prepoznavo in nujno medicinsko obravnavo. Nastane zaradi pregretja telesa zaradi visoke temperature okolja ob pridruženi dehidraciji. Neprepoznana in nezdravljena lahko vodi v odpoved številnih organov in smrt. Pogosteje se pojavi pri mlajših otrocih, starej-

ših osebah in športnikih. Oseba z vročinsko kapjo izgubi zavest, koža je hladna in potna, pojavijo se vročinski krči in prisotni so znaki izsušenosti, kot so suha ustna sluznica, nizek krvni tlak in povišan srčni utrip.

Prva pomoč pri vročinski kapi

Pomagamo na enak način kot pri dehidraciji. Osebo umaknemo v senco ali hladen prostor, namestimo jo v primeren položaj, odstranimo obleko ter hladimo z mrzlimi obkladki v predelu pazduh in dimelj, če je pri zavesti, osebi damo piti vodo ali izotonični napitek ter pokličemo nujno medicinsko pomoč.

»V primeru sončnih opeklin kožo hladimo s hladnimi obkladki, ki jih pripravimo tako, da brisačo namočimo v mrzlo vodo ali kocke ledu oz. zmrznjen kos mesa damo v vrečko in zavijemo v krpo. Mesta opeklin oprhamo s hladno vodo.«

OPEKLINE

Sončne opekline so nadloga, s katero se srečamo skoraj vsako poletje. Akutno povzročajo bolečine in rdečico kože, tudi mehurje, dolgoročno pa pospešujejo staranje kože ter povečajo verjetnost za resnejša obolenja, kot so rakave bolezni kože (bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in maligni melanom).

Preventiva in prva pomoč

Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro in se takrat raje zadržujmo v senci. Nosimo lahka ter ohlapna dolga oblačila, zaščitno pokrivalo in sončna očala. Uporabljajmo kreme z ustrezno visokimi zaščitnimi faktorji.

V primeru sončnih opeklin kožo hladimo s hladnimi obkladki, ki jih pripravimo tako, da brisačo namočimo v mrzlo vodo ali kocke ledu oz. zmrznjen kos mesa damo v vrečko in zavijemo v krpo. Mesta opeklin oprhamo s hladno vodo. Če imamo v hladilniku naravni jogurt, ga nanesemo neposredno na poškodovano kožo. Pomagamo si lahko s hladilnimi in negovalnimi kremami. Opekline pogosto spremljata glavobol in dehidracija, zato je pomembno, da poskrbimo za hidracijo in v telo vnesemo zadostno količino tekočine. Opekline hude stopnje lahko vodijo v pojav mehurjev. Pomembno je, da mehurjev ne prediramo, saj povrhnjica mehurja ščiti spodaj poškodovano kožo pred nastankom infekcij. Pozorni smo, če se pod mehurjem začne nabirati gnoj, če pride do nastanka rdečine, bolečine in otekline ter povišane telesne temperature, kar so znaki okužbe. Takrat obiščemo zdravnika, saj bo potrebna antibiotična terapija.

RANE

Rana je nasilna prekinitev tkiva kože, ki lahko zajema povrhnja in globoka tkiva. Glede na način nastanka poznamo ureznine, vsekanine, udarnine, zmečkanine, raztrganine, vbodline in strelne rane. Najpogostejša oblika poškodbe kože, s katero se srečamo v svojem vsakdanjiku, so praske in odrgnine. Te same po sebi niso nevarne, posebej če je prekinitev kožnega tkiva le povrhnja in ne sega globoko v nižje plasti kože. Vendar pa je primerna oskrba ključna, da preprečimo zaplete, kot sta krvavitev in okužba.

Prva pomoč in oskrba površinske rane

Rano najprej speremo s čisto vodo. Če imamo možnost, naj bo prekuhana. Lahko jo očistimo tudi z milom. Sledi zaščita z obližem ali gazo. Vendar pa moramo biti pri gazi previdni, saj se lahko sprime s poškodovano kožo, zato jo prej namočimo v fiziološko raztopino ali kamilični čaj. Še primernejši so obliži s hidrokoloidnim gelom ali sodobne obloge, ki pospešujejo celjenje rane.

Prva pomoč pri globoki rani

Pri globoki rani moramo najprej zaustaviti krvavitev. Pritisnemo področno arterijo, iz katere krvavimo, ob kost in napravimo kompresijsko obvezo s sterilnim povojem. Sledi zaščita rane s sterilno gazo. Ranjeni ud oz. del telesa mora mirovati, saj s tem blažimo bolečine in preprečujemo krvavitev in širjenje morebitne okužbe. Pri hudih poškodbah je potrebna kirurška oskrba, zato poskrbimo za prevoz ranjenca v bolnišnico.

Oskrba ugrizne rane

Z ugrizno rano ravnamo enako kot s površinsko: speremo z milom in vodo ter ustrezno sterilno zaščitimo. Zaradi nevarnosti okužbe je nujno, da poškodovanca pregledata zdravnik v urgentni ambulanti za poškodbe in v antirabični ambulanti.

Oskrba rane, v kateri je tujek

Tujkov iz ran ne odstranjujemo. Izjema so površinsko ležeči manjši tujki. Pazimo, da imamo pri odstranjevanju tujkov ustrezno umite in razkužene roke.

GLIVICE

Vroče poletno vreme je idealno za ustvarjanje toplih in vlažnih razmer predvsem v predelu stopal med prsti, v dimljah in pod dojkami. Tako okolje je primerno za naselitev kože z glivicami, kot sta Trichophyton in Epidermophyton. Glivična obolenja so nadležna zaradi srbečice in luščenja ter rdečega izpuščaja kože. Lahko prizadenejo tudi noht in obnohtno tkivo. Noht postane rumen in zadebeljen, bolj lomljiv in spremenjene oblike, lahko tudi odstopi, nezdravljena okužba pa se hitro širi na druge nohte.

Preventiva in zdravljenje glivic na nogah

Glivice uspevajo v toplem in vlažnem okolju, kot so bazeni, tuš kabine, savne. Prenos okužbe preprečimo tako, da ob obisku uporabljamo natikače in nikoli ne hodimo bosi, uporabljamo svojo brisačo. Poleti nosimo bombažna oblačila, spodnje perilo in nogavice ter se izogibajmo sintetičnim materialom. Nosimo zračno obutev. Nogavice in brisače prekuhavamo. Poškodovani nohti in obnohtni predeli so bolj dovzetni za okužbo

ActiMaris®
KISIK-MORSKA VODA-NARAVNI FENOMEN
Področja uporabe:
akutne rane | postoperativne rane | kronične rane | opekline 1. in 2. stopnje | smrdeče rane | okužene rane | kontaminacija celega telesa, pri MRSA/VRE pozitivnih rezultatih | preležanine, hematomi | vzdražena koža (akne, afte, ječmen, herpes, vnetja ušes,..) | pri vnetnih procesih na sluznici in koži | varna uporaba tudi pri otrocih, nosečnicah in pri doječih mamicah (oskrba popka, plenični izpuščaj,..)
Preprosta in naravna rešitev za kožo, sluznice in rane.

Z PHARM, Mira Plečnik s.p.,
Dunajska 181, Ljubljana, GSM: 040 457 767, www.z-pharm.si, info@z-pharm.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!
Dvignjene gredice

Prodajna mesta:
Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si
www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

»Zastrupitev s hrano je v primerjavi z drugimi letnimi časi več v poletnih mesecih. K temu prispevajo visoke temperature, ki ob nepravilni pripravi in shranjevanju omogočajo razrast bakterijam, ki povzročajo simptome zastrupitve.«

z glivicami, zato skrbimo za primerno pedikuro in pazimo, da si nohtov ne pristrižemo preveč.

V primeru prisotnosti okužbe potrebujete zdravila-antimikotike. Blažje oblike zdravimo z mazili, kremami, laki in posipi za zunanjo uporabo. V primeru hujših okužb je potrebna sistemska terapija s tabletami.

Preventiva in zdravljenje glivic genitalnega predela

Vaginalne mikoze ali glivična obolenja intimnega predela so pogosta nadloga, s katero se vsaka ženska sreča vsaj enkrat v svojem življenju. Krivec za okužbo so glivice rodu Candida, ki so normalen del vaginalne sluznice in kože zdravih žensk. Če je pH nožnice normalen (med 3,8 in 4,0), glivice ne povzročajo težav. Pri spremembi pH pa lahko pride do glivičnega vnetja, ki ga ženske občutijo kot srbečico vaginalnega predela, lahko se pojavi rdečina in oteklina ter belkast izcedek brez vonja. Uriniranje in spolni odnos sta lahko boleča. Zdravljenje poteka s kremo ali vaginaletami z antimikotikom. Poleti so zaradi vročega vremena in pospešenega potenja glivične okužbe še pogostejše, zato je toliko pomembnejše preprečevanje. Za intimno nego je priporočljiva uporaba mil s pH med 3,5 in 4,8, s tem ohranjujemo naravno kislo okolje vaginalne sluznice, ki preprečuje razrast glivic. Uporabljajmo bombažno spodnje perilo in obleko. V sintetičnih materialih je potenje izrazitejše, vlažno okolje pa je, kot že rečeno, idealno za razrast glivic. Namesto tamponov raje uporabljajmo ščitnike, ki naj bodo čim bolj naravni, brez dodatkov dišav, menjavajmo jih dovolj pogosto.

OKUŽBE SEČIL

Pogosto siljenje na vodo, pekoče uriniranje, odvajanje majhnih količin urina, občutek neizpraznjenega mehurja po mikciji, bolečina nad sramno kostjo. So vam te težave kaj znane? To so značilni simptomi akutnega vnetja sečnega mehurja ali cistitisa, ki je ena najpogostejših okužb spodnjih sečil. Značilna je za mlade ženske v rodni dobi, zelo redko pa se pojavlja pri moških. Ženska sečnica je namreč krajša od moške, to pa predstavlja lažjo pot bakterijam iz vaginalne sluznice v sečni mehur. Gre za bakterijsko vnetje, najpogosteje povzročeno z bakterijo Escherichia Coli, ki je naraven del vaginalne sluznice, ob vdoru v mehur pa lahko povzroči vnetje.

Zdravljenje in preprečevanje

Okužbo nujno zdravimo z antibiotično terapijo, saj nezdravljena okužba lahko vodi do širjenja okužbe v medenico in resne zaplete. Nekatere ženske imajo vnetje mehurja večkrat letno. Zato je ključna preventiva. Svetujejo uživanje zadostnih količin vode (več kot 2 litra dnevno), uživanje ameriške brusnice ali čaja iz ameriških brusnic, uriniranje po vsakem spolnem odnosu in kopanju. Pomembna je ustrezna higiena intimnega predela z mili kislega pH ali vodo ter brisanje od nožnice proti zadnjiku po opravljeni veliki potrebi.

ZASTRUPITEV S HRANO

Zastrupitev s hrano je v primerjavi z drugimi letnimi časi več v poletnih mesecih. K temu prispevajo visoke temperature, ki ob nepravilni pripravi in shranjevanju omogočajo razrast bakterijam, ki povzročajo simptome zastrupitve. Najbolj občutljivi so meso, ribe in morski sadeži, mleko in mlečni izdelki, jajca in jajčne jedi ter sladice iz surovih jajc. Običajno pri zastrupitvi zboli več ljudi hkrati. Zastrupitev s hrano se kaže s slabostjo, bruhanjem, drisko, trebušnimi krči, pridruženi so lahko dehidracija, glavobol in povišana telesna temperatura.

Zdravljenje in preventiva

Pri zastrupljenem je pomembna hidratacija, saj zaradi driske in bruhanja izgubi veliko tekočine. Svetujejo nesladkan čaj. Proti driski pomaga medicinsko oglje. Ko se zastru-

Kolorex ® naravna linija za POLETJE BREZ GLIVIC z Aktivnim horopitom

ORGANIC NZ192 IFOAM ACCREDITED

Idealno vegansko prehransko dopolnilo za razplinjanje brez glutena.

Zmanjša željo po sladkorju. Za boljši učinek se priporoča dieta brez mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in predvsem jedi, ki vsebujejo gluten, sladkor in kvas.

Horopito znanstveno dokazano ovira razraščanje glivic, bakterij, plesni in virusa herpes 1.

Primerno za diabetike, glutensko občuljive osebe, po terapiji z antibiotiki, daljšem uživanju hormonov, ob splošni oslabljeni imunski odpornosti...

Kolorex® Intimna krema klinično dokazana pomoč pri odpravljanju neprijetnih vonjav , izcedkov in vnetij na intimnih delih pri ženskah in moških ter nekompliciranih glivičnih okužbah.

Priporočamo še: Kolorex ® vaginalne svečke- medicinski pripomoček

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

pljenec izbruha, naj popije odvajalni čaj, kljub prisotni driski. Pri tistih, ki bruhajo par ur in pride do hude oslabelosti, je potrebna zdravniška pomoč.

Za preprečevanje zastrupitev je potrebno ustrezno ravnanje z živili. Shranjujte jih v hladnih, temnih prostorih. Hrano pravilno toplotno obdelajte, postreženo na mizi pa zavarujte pred muhami in drugimi žuželkami.

ŽULJI, OTIŠČANCI IN KURJA OČESA

Žulji, otiščanci in kurja očesa nastanejo na predelih, kjer je stopalo utesnjeno v pretesno obutev, kot so konice prstov, predeli med prsti ali zunanji del mezinca oz. palca in pet. Žulj je sinonim za ranjeno kožo v predelu pritiska, ki se kaže z bolečim mehurjem. V primeru kurjega očesa pa na mestu pritiska pride do razširitve znojnic in lojnic, v njihovih izvodilih pa se kopičijo poroženele celice vrhnje plasti kože. Koža se zadebeli, v sredini pa se nahaja stržen. Otiščanec nima stržena, nahaja se predvsem na blazinicah prstov in ni ostro omejen. Obe nadlogi povzročata bolečine in sta lahko izjemno trdovratni ter se lahko ponavljata.

Preventiva in zdravljenje

Nastanek preprečimo z nošenjem primerne in ne pretesne obutve. Žulj oskrbimo tako, da kožo nad njim zaščitimo z obližem in mehurja ne prediramo, saj bi s tem povečali verjetnost za nastanek okužbe. V primeru nastanka kurjega očesa si lahko pomagamo z uporabo keratolitičnih sredstev, kot sta salicilna in mlečna kislina, ki razgradijo poroženelo plast. Na voljo so v obliki tekočine, obližev ali palčk. Vendar pa moramo biti pri njihovi uporabi previdni, saj lahko poškodujejo zdravo kožo okrog kurjega očesa. Samostojno odstranjevanje kurjih očes ni priporočljivo, saj poškodovana koža v predelu odstranjenega kurjega očesa povzroči proces obnove in še večjega poroženevanja.

TRDA KOŽA

Suha, groba in trda koža na podplatih in petah je zelo pogost pojav, ki nastane, če koži stopal ne posvečamo dovolj pozornosti in nege. Včasih so ji pridružene tudi razpoke, poškodovana koža pa je dovzetnejša za pojav glivičnih in drugih okužb. Nastanek trde kože preprečimo tako, da redno izvajamo piling in trdo kožo odstranjujemo mehansko z uporabo pil ali krem za piling. Po tuširanju uporabimo negovalne in vlažilne kreme, ki kožo mehčajo in jo zaščitijo.

PEKOČE NOGE

Pekoče bolečine v nogah imajo več vzrokov. Nastanejo ob venskem popuščanju (varikozni sindrom), pri katerem pride do popuščanja venskih zaklopk in posledično bolečin, pridruženo je tudi otekanje, na koži nog pa so vidne poudarjene vene, ki so lahko zvijugane, koža nad njimi je lahko pordela. Varikozni sindrom je najpogostejši vzrok za enostransko otekanje nog, če pa pride do obojestranskega otekanja, so razlog lahko tudi bolezni srca, ledvic ali jeter.

Pekoče bolečine v nogah so lahko tudi živčnega izvora, npr. polinevropatija pri sladkorni bolezni ali drugih boleznih presnove. Te bolezni okvarjajo periferno živčevje, poleg bolečine so lahko pridružene tudi motnje zaznavanja dotika ali mravljinčenje. Enaki simptomi so prisotni tudi pri utesnitvi perifernih živcev.

Preventiva in zdravljenje

Pomembno je, da ugotovite vzrok vaših težav pri specialistih ustrezne stroke, saj se zgoraj naštete bolezni različno zdravijo. Pri varikoznem sindromu je potrebno nositi kompresijske nogavice. Otekanje prečimo s primerno telesno aktivnostjo, ob sedečem delu noge večkrat razgibamo. Izogibamo se topli vodi ter soncu, saj se v tem primeru otekanje nog in bolečine poslabšajo. Pri hujših oblikah uporabljamo zdravila, ki jih predpiše zdravnik flebolog, v najtežjih primerih pa je potrebna (kirurška ali laserska) operacija.

Inkontinenca *je nehotno in nekontrolirano uhajanje urina in (ali) blata v taki meri, da je za nas moteče, in lahko vodi v higienski, socialni in finančni problem. Vzroki za inkontinenco so: spol, starost, število porodov, prekomerna telesna teža, težko fizično delo, kronični kašelj, operacija prostate pri moških, poškodbe hrbtenjače, hormonske motnje – pomanjkanje estrogena v menopavzi, druge bolezni.*

Pomembna je krepitev mišic medeničnega dna, ker te mišice zapirajo izhod treh odprtin – sečnice, vagine in anusa. 'Držijo' tudi trebušne organe in omogočijo ponovni nadzor nad delovanjem sečnega mehurja. Medenično dno krepimo z 'keglovimi' vajami, ki jih moramo izvajati pravilno in redno! Pomembna je vztrajnost, ki pa običajno prehitro mine. Nova metoda zdravljenja pri nas je TPM – transpelvična magnetna stimulacija za mišice medeničnega dna. Pri terapiji impulzni valovi delujejo na medenično dno in na ustrezno živčevje. Z natančno doziranimi impulzi in bolniku prilagojenimi časovnimi razmiki tako dosežemo ritmično krčenje in sprostitev mišic medeničnega dna. Mišice medeničnega dna se krepijo spontano. To je zelo učinkovit trening za skupino mišic, ki jo sicer težko odkrijemo in jo namensko krepimo. ***(Dr. Sonja Ukmar, dr. med. spec. spl. med.)***

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

» Zasnova rasti nohta je dedno pogojena, zato imajo nekateri ljudje pogosteje težave z vraščanjem nohtov. Vendar pa smo za težave lahko krivi tudi sami zaradi napačne obutve, ki ustvarja povečan pritisk na prste, ali neustrezne higiene nohtov.«

Periferna nevropatija pri sladkorni bolezni se prepreči z ustreznim uravnavanjem krvnega sladkorja po navodilih specialista diabetologa. Utesnitvene nevropatije so področje ortopeda ali nevrologa.

VRAŠČENI NOHTI

Poleti postaja videz naših stopal še bolj očiten. Ste se kdaj srečali z bolečinami v stranskem predelu konice palca? Po možnosti pa se vam je ta del stopala tudi zagnojil. Vzrok za bolečine je vraščanje nohta. Vraščanje se sicer pojavi na katerem koli prstu nog ali rok, najpogosteje pa na palcu na nogi. Zasnova rasti nohta je dedno pogojena, zato imajo nekateri ljudje pogosteje težave z vraščanjem nohtov. Vendar pa smo za težave lahko krivi tudi sami zaradi napačne obutve, ki ustvarja povečan pritisk na prste, ali neustrezne higiene nohtov.

Preventiva in zdravljenje

Nastanek vraščanja preprečimo z ustrezno obutvijo, ki ne utesnjuje prstov. Priporočljivo je ravno striženje na dolžino konice prsta. Krajša dolžina ali okroglo striženje nohtov lahko povzročajo vraščanje. V primeru okužbe in vnetja je potrebna antibiotična terapija. V hujših primerih pa operativna terapija.

HERPES

Herpes labialis ali med ljudmi bolj znan samo kot herpes je boleč, pekoč in srbeč mehurjast izpuščaj, iz katerega po razpoku mehurja nastane krasta. Herpes labialis povzroča virus Herpes simplex tipa 1. Virus se prenaša z neposrednim stikom in slino, zato moramo biti pazljivi in takrat prihranimo poljube, pazimo, da uporabljamo le svoj jedilni pribor in brisačo. Predvsem nevaren je prenos okužbe v oči, ki lahko vodi v slepoto, ter prenos na dojenčka. Gre za doživljenjsko okužbo. Virus domuje v živčnih celicah na mestu primarne okužbe in se klinično izrazi šele ob prisotnosti dodatnih dejavnikov, kot so padec imunske odpornosti, stres, menstruacija, operacije, prehlad, druge okužbe in ultravijolična svetloba. Ravno zaradi slednje je poleti potrebna zaščita ustnic s kremo z zaščitnim faktorjem, ko smo izpostavljeni soncu.

Preventiva in zdravljenje

Pomembno je izogibanje dejavnikom tveganja in ustrezna higiena pri izraženi bolezni. Protivirusna zdravila (aciklovir) v obliki krem ali tablet so učinkovita predvsem v zgodnji fazi, ko klinična slika še ni popolnoma izražena in jo lahko omilijo. Takrat lahko uporabimo tudi antiseptik, kot sta propolis, vodikov peroksid. Ob pojavu mehurčkov pa so učinkovita sredstva za odtegnitev vode, npr. cinkova pasta. Tudi domača lekarna je vir protivirusnih zdravil, zato česen, sladki koren, ameriški slamnik, ginseng lahko uporabite kot naravno zdravilo pri zdravljenju herpesa.

Oglasno sporočilo

Poskrbite za varnost svoje družine

Življenje nas lahko preseneti tudi z manj prijaznimi izkušnjami, ki lahko ogrozijo našo varnost ali varnost naše družine. Takšni dogodki lahko nepričakovano doletijo vsakogar, zato je smiselno pravočasno razmisliti o nezgodnem zavarovanju, sicer lahko sebe in svoje najbližje spravimo v velike finančne težave. Za celovito finančno varnost v primeru nezgode ali bolezni lahko poskrbimo z Vzajemninim družinskim nezgodnim zavarovanjem, saj si lahko z izplačano zavarovalnino pokrijemo nepričakovane stroške zdravljenja in zagotovimo kritja, ki so pomembna za zaščito družine. Vzajemna omogoča, da se v zavarovanje lahko vključijo vsi člani gospodinjske skupnosti ter si zagotovijo varnost celotne družine z eno zavarovalno polico. Poleg tega zavarovanje vključuje kritja, ki so prilagojena posebej za zaščito družin v primeru izgube enega izmed staršev zaradi nezgode: družinska renta za desetletno obdobje, štipendija za dokončanje šolanja dijakov in študentov za obdobje pet let ter brezplačno družinsko nezgodno zavarovanje še tri leta po tragičnem dogodku. Pomembna novost zavarovanja je tudi brezplačno svetovanje psihologa in nudenje informacij v primeru trajne invalidnosti. Če imate pri Vzajemni urejeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje in druga zavarovanja, boste upravičeni tudi do dodatnega popusta. Za dodatne informacije in nasvet se lahko obrnete na svetovalce v njihovih poslovalnicah ali na brezplačno telefonsko številko 080 20 60.

ABC

A Avto je za potovanje z otrokom najprimernejše prevozno sredstvo, ker lahko otroku pot najbolj prilagodimo.

B V avtomobilu vedno poskrbimo za ustrezno temperaturo, s seboj vzemimo zadostno količino hrane in vode ter redno delajmo postanke.

C Otroka zamotimo s prepevanjem, branjem in različnimi igricami.

Na lepše z najmlajšimi

Intervju: Maja Strel

Ko se na potovanje odpravimo z našimi najmlajšimi, se velja dobro pripraviti, da bi se izognili težavam in slabi volji na poti. Ko izberemo najustreznejši način oziroma prevozno sredstvo za potovanje, ki najbolj odgovarja potrebam družine, hkrati poskrbimo tudi za ustrezno temperaturo v vozilu, za to, da malčki kar se le da velik del poti prespijo, in ne pozabimo s seboj vzeti hrane, pijače, potrebnih stvari in potovalne lekarne. Kadar le lahko, naredimo postanek, se pretegnimo in nadihajmo zraka, če potujemo z avtomobilom, pa izkoristimo tudi počivališča in igrala ob cesti. Da bo malčkom pot hitreje minila, jih lahko zamotimo s številnimi igricami.

Prava zakladnica znanja in idej o pripravi na potovanje z najmlajšimi je Maja Strel, učiteljica razrednega pouka in strokovna sodelavka Zavoda za letovanje in rekreacijo otrok, zadolžena za organizacijo in izvedbo prostočasnih aktivnosti za otroke in mlade, ki je z nami delila svoje izkušnje.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Potujemo lahko s številnimi prevoznimi sredstvi in na potovanju npr. z avtomobilom lahko pot precej bolj prilagodimo otroku kot denimo med potovanjem z letalom. Katero prevozno sredstvo bi lahko označili za otroku najprijaznejše in zakaj?

Vsako prevozno sredstvo ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Javna prevozna sredstva imajo to prednost, da nam samim ni treba voziti in se med vožnjo lahko posvečamo samo otrokom, vendar pa nismo tako fleksibilni kot na potovanju s svojim avtom, saj ne moremo sami odrejati postankov. Zagotovo sta vlak ali ladja udobnejša za potovanje kot npr. avtobus, saj ponujata več možnosti za gibanje.

Izmed vseh javnih prevoznih sredstev se družine največkrat odločijo za letalo, saj nas do želene destinacije pripelje precej hitreje kot druga prevozna sredstva, vendar je ob potovanju z otroki potrebno upoštevati dolžino postopkov prijav (checkina), preverjanja prtljage in čakanje na letališču, ki so za otroke zagotovo utrujajoči. Poleg tega je pri potovanju z letalom potrebno upoštevati omejitev pri prtljagi. Če potujemo z dojenčkom, nam nekatere letalske linije sicer dovolijo brezplačno vzeti na letalo voziček in torbo za previjanje, dodatne prtljage pa nam ne priznajo, čeprav vsi, ki potujemo oziroma smo potovali z majhnimi otroki, vemo, da so ravno dojenčki tisti, za katere potrebujemo največ prtljage.

Predvidevam, da družine z (majhnimi) otroki največkrat za pot izberejo avto, saj najbolj pokrije njihove potrebe: na pot lahko odidejo, ko jim to najbolj ustreza, tempirajo postanke glede na potrebe otrok, s seboj vzamejo vse, za kar menijo, da bodo na dopustu potrebovali (na streho avtomobila lahko

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

»Kadar nastavljamo temperaturo na klimatski napravi, moramo paziti, da med temperaturo v avtomobilu ter zunanjo temperaturo ni prevelike razlike.«

dodatno namestijo strešni prtljažnik) ipd. Avto je tako zagotovo najbolj fleksibilno prevozno sredstvo za družine.

Kako poskrbimo za ustrezno temperaturo na potovanju in kdaj je za otroka najlažje kreniti na pot?

Čas dneva, v katerem družine najraje odrinejo na pot, se razlikuje od družine do družine. Če avto nima klimatske naprave, je potrebno iti na pot zgodaj zjutraj, da pridemo na cilj v dopoldanskih urah, ko še ni tako vroče, ali zvečer, če jo ima, pa smo glede odhoda na pot precej bolj fleksibilni. Kadar nastavljamo temperaturo na klimatski napravi, moramo paziti, da med temperaturo v avtomobilu ter zunanjo temperaturo ni prevelike razlike.

Predno gremo na pot, avto (s klimo ali brez) dobro prezračimo tako, da pol ure pred odhodom spustimo vsa stekla – to je najbolje narediti med tem, ko nalagamo prtljago in ni bojazni, da bi nam avto kdo odpeljal, ker je odklenjen.

Kako pogosto svetujete postanke in kako je z razgibavanjem na poti?

V izogib kolonam pred odhodom na pot v poletnih mesecih vedno preverimo informacije na cestah, saj je čakanje mukotrpno že za odrasle, kaj šele za otroke.

Predvidevam, da veliko družin odhod na pot prilagodi bioritmu otrok. V naši družini (imamo otroka, stara 4 in 6 let) smo denimo čas poti vedno izbrali upoštevajoč njune potrebe. Ob odhodu na 3 ure oddaljeno destinacijo smo krenili po kosilu, da sta otroka v avtu zaspala, ob odhodu na daljšo pot pa smo krenili zjutraj in vmes naredili postanek za kosilo, po katerem sta zaspala. Vsekakor je dobro, da otroci v avtu vsaj del poti prespijo, tako se jim pot zdi krajša in manj naporna ter niso izmučeni, ko pridejo na cilj – starši pa tudi ne, ker nam ni bilo treba poslušati negodovanja.

Postanki so potrebni, da se pretegnemo in razgibamo. Na daljših potovanjih se praviloma ustavljamo vsaki dve uri, razen kadar otrok spi – takrat ga ne budimo in podaljšamo. Na počivališčih je pametno poiskati senčno parkirišče, veliko počivališč ima tudi že igrala, ki zagotovo popestrijo postanek otrokom in pripomorejo k temu, da pot ni tako dolga in enolična.

Poleg postankov moramo poskrbeti, da otroci na poti ne bodo lačni in žejni. Kaj ne sme manjkati v potovalni hladilni torbi?

Kadar odhajamo na pot, moramo upoštevati, da lahko obtičimo v koloni in se na počivališču ne bomo mogli ustaviti tako hitro, kot bi si želeli. Potrebno je poskrbeti, da imamo v avtu zadostno količino pijače, najbolj priporočljiva sta voda ali nesladkan čaj, ki najbolj odžejata in ju tudi ni treba shranjevati v hladilni torbi, paziti je treba samo, da nista izpostavljena soncu. Pri roki je priporočljivo imeti tudi kak prigrizek, ki ni obremenilen za želodec (sploh če imamo otroke, ki so nagnjeni k slabosti), kot so grisini, krekerji, bobi palčke ipd.

Česa vsega še skrbni starši ne smejo pozabiti ob odhodu na potovanje?

Če potujemo z letalom, spravimo v osebno prtljago vse pomembne stvari za otroka in dva- do trikratno zalogo rezervnih oblačil, saj se prtljaga žal rada izgubi in navadno traja dan ali dva, da jo dobimo nazaj. Vsekakor mora biti v otroški potovalni torbi dovolj plenic, kakšna tetra plenica, na katero ob previjanju v javni previjalnici položimo otroka, vlažilni robčki, navadni robčki, razkužilo, plastenka vode, otrokova najljubša igrača, odejica, pokrivalo za glavo, sončna krema z visokim faktorjem, potovalna lekarna itd.

Potovalna lekarna za najmlajše:

- negovalna krema,
- termometer,
- sirup/svečke za zbijanje temperature,
- zdravilo proti driski in proti zaprtju,
- repelent proti komarjem in mazilo za blaženje pikov,
- antihistaminiki,
- zdravila proti potovalni slabosti,
- razkužilo,
- sončna krema z visokim zaščitnim faktorjem,
- zdravila, ki jih otrok redno jemlje po predpisu zdravnika, itd.

V primeru, da se odpravljamo v daljne kraje, poskrbimo tudi za morebitna ustrezna cepljenja.

Posebno poglavje je potovanje z dojenčkom, kakšna pravila veljajo tu?

Kadar se na pot odpravljamo z zelo majhnim dojenčkom, se vsaka družina zagotovo na to še posebno pripravi. Načeloma pot mine mirno, saj majhni dojenčki precej spijo, k čemur prispeva tudi gibanje avtomobila, ki na večino dojenčkov deluje uspavalno. Vseeno pa pri zelo majhnih dojenčkih moramo biti pozorni, saj jih veliko trpi za kolikami – trebušnimi krči. V tem primeru naj starši ugotovijo, v katerem delu dneva so krči najhujši in se takrat izognejo potovanju, saj otrokom sedeči oziroma polležeči položaj zagotovo ne ustreza. Če do napada pride, se ustavimo na najbližjem počivališču, otroka položimo na svojo roko in mu masirajmo trebušček. Obstajajo tudi kapljice proti kolikam, vendar ne delujejo pri vseh.

Druga stvar, na katero moramo paziti pri dojenčku do šestega meseca starosti, je seveda prehranjevanje, saj se do te starosti dojenčki prehranjujejo z mlekom (od četrtega meseca nekateri že uvajajo kašice, vendar je mleko še vedno glavna prehrana). Če otroka hranite z adaptiranim mlekom, je

potrebno na pot vzeti zadostno količino vode in mlečnega prahu. Ustrezno količino je priporočljivo že vnaprej pripraviti v za to namenjene dozirne posodice, tako da lahko kjer koli na poti otroku kar se da hitro pripravimo obrok. Ker se mleko pripravlja s toplo vodo, je priporočljivo imeti s seboj tudi termovko z vrelo vodo, ki jo zmešamo s hladno in tako dobimo vodo primerne temperature, v katero bomo zamešali mlečni prah.

Otrokom je na dolgih potovanjih pogosto dolgčas. Kako jih lahko zamotimo?

Res je, otroku lahko, sploh na dolgi poti, postane dolgčas, zato je priporočljiv odhod na pot ob takem času, da vsaj del poti prespi. Če pot ni dolga ali pa je ne moremo prilagoditi otroku, so nam na voljo razne kratkočasne dejavnosti.

Otrok naj ima pri sebi svojo najljubšo igračo, lahko tudi knjigico, s katero se zamoti. Če ne more gledati ali brati knjige, ker mu je rado slabo, mu zgodbico lahko pripovedujemo sami ali pa mu jo predvajamo. Lahko sestavimo tudi kompilacijo otroških pesmi, ki jih ima otrok najraje, in jih predvajamo ter skupaj prepevamo, lahko pa seveda prepevamo tudi brez glasbene spremljave. Nekateri starši uporabljajo tudi male DVD-predvajalnike, tako da se otroci na poti kratkočasijo z ogledom risanke ali otroškega filma. Glede na interese svojih otrok se lahko igramo razne besedne igre, postavljamo uganke ali pripovedujemo šale. Kadar smo na poti, lahko čas izkoristimo in pustimo otrokom, da nam pripovedujejo. Otroci to zelo radi počnejo, a doma za to včasih ni dovolj časa, saj imamo toliko drugih stvari, ki jih moramo narediti, na poti pa si lahko povemo veliko zanimivega.

Omenili ste igrice, ki se jih lahko igramo z otrokom, da ga zamotimo. Bi lahko navedli nekaj igric, ki bodo v pomoč staršem?

Če potujemo z vlakom, avtobusom, ladjo ali letalom, lahko vzamemo s seboj pobarvanke, miselne igre, ki jih otroci rešujejo, razne družabne igre, npr. spomin, štiri v vrsto, potapljanje ladjic, šah ipd.

V avtu pa najbolj prav pridejo besedne igre, kot so npr. **zadnja črka – prva črka**: izberemo temo (npr. živali), prvi igralec pove eno žival (npr. zebra), naslednji mora povedati žival, ki se začne s končno črko prejšnje besede (v našem primeru torej na črko a, npr. antilopa). Z majhnimi otroki je to igro priporočljivo igrati v paru, starš skupaj z otrokom ali starejši v paru z mlajšim otrokom, saj s tem izenačimo premoč starejših otrok oziroma odraslih, ki imajo bolj razvit besedni zaklad.

Naslednja igra je **moje oko vidi**, klasična igra, ki nikdar ne zastara. Ozremo se po okolici in povemo: moje oko vidi nekaj, kar se začne na črko s (npr. sonce). Ostali v avtu ugibajo, kaj vidi, soigralec pa odgovarja z da ali ne. Kdor ugane, nadaljuje igro. Variacija te igre je lahko »moje oko vidi nekaj belega« ali »moje oko vidi nekaj okroglega«.

Lahko se igramo tudi **dvajset vprašanj**, pri kateri si eden od igralcev zamisli neko stvar, ostali pa mu drug za drugim postavljajo vprašanja. Izvedeti morajo, kaj si je prvi igralec zamislil, ne da bi prekoračili mejo 20 vprašanj. Če jim ne uspe, igralec zmaga in si zamisli novo stvar, v nasprotnem primeru pa zmaga skupina. Zmagovalec si naslednji zamisli novo stvar, drugi pa ugibajo. Pri mlajših otrocih igro poenostavimo tako, da namignemo, na kaj mislimo, npr.: »Mislim na eno žival.«

Za konec lahko rečeva še nekaj o slabosti otroka na poti, kako jo preprečimo in podobno.

Otroci, ki so nagnjeni k slabosti, naj pred potovanjem ne jejo mlečnih izdelkov in ne pijejo mleka. Priporočljivo je, da pojejo nekaj malega, a nevtralnega, kot sta žemljica in čaj. Na pot vzemimo grisine ali krekerje in vodo, ki naj jih otrok je v majhnih količinah, če je lačen. Izogiba naj se kislim stvarem, slanim prigrizkom, kot so čips ali smokiji, in sladkarijam.

Nekaterim otrokom pomaga, da vzamejo tabletko proti slabosti, pri čemer je potrebno točno upoštevati navodila, saj tabletka drugače ne bo pomagala. Obstajajo tudi lizike proti slabosti, ki so dobra alternativa tabletkam, poleg tega pa otroka zamotijo, vendar žal ne pomagajo vsem.

Otrok, ki je nagnjen k slabosti, naj gleda naprej, naj ne bere, ne gleda navzdol in se ne obrača naokrog. Lahko posluša zgodbice ali pesmice, mi pa se z njim pogovarjajmo in ga zamotimo, da ne bo mislil na to, kako slabo mu je. Za primer bruhanja imejmo pripravljeno vrečko ali brisačo, vendar mu tega ne povejmo, saj lahko bruha že, če ju bo opazil. Avto naj bo dobro prezračen, v njem naj ne bo zadušljivo, poleg tega večkrat naredimo postanke.

»Otrok, ki je nagnjen k slabosti, naj gleda naprej, naj ne bere, ne gleda navzdol in se ne obrača naokrog. Lahko posluša zgodbice ali pesmice, mi pa se z njim pogovarjajmo in ga zamotimo, da ne bo mislil na to, kako slabo mu je. .«

Veste kakšno vodo pijete?

Redni biološki testi (Allium test) že desetletja kažejo, da naravno mineralno vodo Dana od drugih slovenskih voda loči nižja vsebnost genotoksičnih snovi. V letošnjem letu ponovno dokazano s primerjalnim testom z ostalimi slovenskimi embaliranimi vodami. Sestava naravne mineralne vode Dana je za človekov organizem zelo ugodna, saj vsebuje sorazmerno veliko kalcija in magnezija. Ker vsebuje povprečno le 2,4 mg/l natrija, je primerna za dieto z malo natrija. Dana voda je negazirana. Polni se v embalaže preverjenih dobaviteljev in je pod stalnim nadzorom. Po novem tudi v litrski embalaži.

Oglasno sporočilo

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Za zdrave malčke je pomembno, da so čeveljci dovolj veliki in mehki.

B Obutev mora služiti nam in ne obratno.

C Toga in boleča deformirana stopala spadajo v zdravnikov delokrog.

S kakovostno obutvijo v boljši jutri

Intervju: Andrej Prlja, dr. med., spec. ortoped

Pred nami je sicer najtoplejši del leta, tako da o tem, kaj bomo nataknili na noge, verjetno ne bomo pretirano razmišljali, razen če ne bomo iskali primerne športne obutve za aktivne dni, ki jih je poleti prav gotovo več kot v preostalem delu leta. Kdaj ste se nazadnje vprašali, kakšna je primerna obutev, da bo zdravje vaših nog takšno, kot mora biti? O tem žal preredko razmišljamo ali pa šele takrat, ko se pojavijo težave s stopali. Tokrat je bil naš sogovornik Andrej Prlja, dr. med., spec. ortoped, iz splošne bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Teja Fidler Makoter**

Četudi bomo govorili o kvalitetni obutvi, me kljub vsemu na začetku zanima, ali ni najboljša izbira bosa noga?
Seveda. Stopalo je zasnovano za hojo v naravi in naj bi dobivalo dražljaje od spodaj, kar omogoča, da se stopalo krči in sprošča, ter tako samo sebe utrjuje. Vendar pa na žalost živimo v svetu, kjer se že od mladih nog navajamo na obutev in je dandanes pravo »naravno« okolje naših stopal notranjost obuval. Pretiravanje z bosonogostjo, npr. kilometrske hoje po peščenih ali kamnitih plažah na dopustu, ne bo imelo blagodejnega, ampak prej boleč učinek. Raje se odločajte za zmernost in stopala počasi ponovno navajajte na njihovo pravo vlogo.

Začnimo na začetku: s prvimi čeveljci, ki jih starši nataknemo na nogice našim malčkom. Kakšni naj bodo in kdaj je pravi čas zanje?
Generacijo ali dve nazaj smo mislili, da se morajo vsa stopala približno enako »pravilno« oblikovati v razvoju. Pri tem so jim hoteli pomagati z ustreznimi čeveljci, ki bi preprečevala predvsem ploska stopala. Izkazalo se je, da kakega bistvenega vpliva ni bilo in je večina »ploskonožcev« še naprej veselo racala s spuščenimi stopalci, kljub našim željam. Opozarjam pa, da to velja za ploska neboleča in elastična stopala, ki jih je največ. Toga in boleča deformirana stopala spadajo v delokrog zdravnika – ortopeda ali fiziatra, ki bo določil, ali sta potrebna terapija in posebna obutev.

Za zdrave malčke je pomembno, da so čeveljci dovolj veliki in mehki, da dovoljujejo čim boljšo gibljivost stopal v čevlju. Hkrati mora biti obutev dovolj močna, da jih ščiti pred vplivi okolja. Skratka ne pretrdo in ne premehko, predvsem pa ne premajhno. Kdaj? Ko začne otrok hoditi in postane obutev družbeno zahtevana.

Kaj je torej tisto, na kar moramo biti pri nakupu obutve pozorni? Je cena res merilo?
Cena nikoli ni absolutno merilo. Obutev mora služiti nam in ne obratno. Zato naj bi bila dovolj velika, da nas nikjer ne tišči, tudi pri daljši obremenitvi. Bila naj bi zračna, podplat dovolj močan, da nas ščiti pred podlago in ne pretrd, da brez napora hodimo, vložki naj podpirajo stopalne loke.

Seveda, če je lepota na prvem mestu, večina zgornjih nasvetov odpade, zato pazite, da naj bo vsaj vredno muk.

Za vse tiste, ki se kljub vsemu odločijo, da je vredno muk … Katere so najpogostejše okvare stopal, ki nanje prežijo v prihodnosti?
Najprej bolečine, nato otiščanci in končno deformacije – *haluks valgus*, krivi prsti, bolečine v sprednjem delu stopala pod prečnim

stopalnim lokom – metatarzalgija ter bolečine pod peto in vzdolž stopalne plošče – plantarni fascitis. Vendar vse le ni tako preprosto, da bi bila kriva le neudobna modna obutev. Nekaj prispevajo tudi dednost, pretežno stoječe delo v visokih petah, oblika sprednjega dela čevlja (»špičke«), ohlapnejše vezi ...

Si lahko torej z manj kvalitetno obutvijo trajno poškodujemo stopala?

Da, vendar je to danes že redko. Če pri otroku pazimo, da se stopali čim bolj neovirano razvijata, smo naredili dovolj. Zato redno preverjajmo, ali so čeveljčki še dovolj veliki, in mu pustimo, da čim pogosteje skaklja bosonog naokrog. Bolj kot so čevlji neudobni, prej se bodo pojavile težave s stopali.

Zadnje čase se veliko govori o pomenu bose hoje. Kakšno je vaše mnenje o obuvalih na prste, ki naj bi stopalom omogočala čim naravnejšo hojo, hkrati pa ščitila pred neprijetnimi dražljaji?

Gre pač za eno od modnih muh. Za mlajše je dobra, ker je vse še elastično, dobro gibljivo in nedeformirano. Za starejše ljudi je že bolj vprašljiva, za poveljnika častne čete na državnem obisku kakega predsednika pa verjetno že s protokolom prepovedana. Vse je torej odvisno od uporabnika, okoliščin in namena.

Izbira športne obutve je verjetno še pomembnejša, kajne? Kaj je tisto, na kar moramo biti vsekakor pozorni?

Vse je odvisno od športa. Pri odbojki na primer mora obutev dovoljevati čim boljši oprijem in neoviran skok. Pri košarki stabilnost, še bolj pri golfu. Pri teku oporo v blagem nagibu naprej, relativno stabilnost pri nekoliko neravnem terenu in amortizacijo sunkov. Vsak športni čevelj je danes tako že prilagojen namenu. In praviloma zato drag (ne pa nujno, če veš, kaj iščeš).

Kaj pa razlika med visokimi in nizkimi čevlji? Je pomembna?

Če mislite na peto: v mladosti brez, moški vse življenje z nizko, ženske pa v »najmlajši odraslosti« čim višje (na lastno zahtevo). Dekleta v srednjih in najboljših letih večinoma potrebujejo malce pete (ne brez), ker so kite in mišice že toliko skrajšane zaradi mladostnih prizadevanj, da potrebujejo pomoč.

Če pa mislite na oporo gležnjem, visoka tam, kjer je to potrebno, npr. za košarkarje, obutev za v gore, pri nestabilnostih gležnja v začetnih do zmernih fazah.

Zadnje čase zasledimo številne oglase za ortopedsko obutev, ki naj bi bila namenjena vsakomur. Kakšno je vaše mnenje o tem?

Pri vseh oglasih na splošno, ki ponujajo hitro in popolno ozdravitev, bodite previdni. Vedno seveda obstaja specifična skupina, ki jim to in to zdravilo, ukrep, pripomoček pomaga. Do zdaj še ni nobenega, ki bi pomagal vsem in za vse.

»Če pri otroku pazimo, da se stopali čim bolj neovirano razvijata, smo naredili dovolj. Zato redno preverjajmo, ali so čeveljčki še dovolj veliki, in mu pustimo, da čim pogosteje skaklja bosonog naokrog.«

Sicer pa, starejši in manj gibljivi kot smo, več pomoči potrebujemo. Seveda lahko poskusimo z vsem. Pred nakupom, praviloma dragega, pripomočka pa ga vseeno preizkusimo večkrat in se nato odločimo, ali je res vreden naložbe. Brez skrbi, ponudbe nikoli ne bo zmanjkalo.

Za konec pa se sprehodiva še od stopal navzgor. Kako izbira obutve vpliva na zdravje hrbtenice?

Vpliva. Če redno nosite previsoke pete in pri tem večino dneva stojite, je to velik napor za mišice, ki nas držijo pokonci. To se seveda konča z bolečinami v najbolj obremenjenih delih; torej v križu, stopalih, trpijo pa tudi vene nog, kar pripelje do obrabe križnega dela hrbtenice, krčnih žil, *haluksa valgusa*. »Sreča« nikoli ne pride sama.

Stopalo je zasnovano za hojo v naravi in naj bi dobivalo dražljaje od spodaj, kar omogoča, da se stopalo krči in sprošča in tako samo sebe utrjuje. Vendar pa na žalost živimo v svetu, kjer se že od mladih nog navajamo na obutev, in je dandanes pravo »naravno« okolje naših stopal notranjost obuval.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Pretrganina sprednje križne vezi je pri človeku nasploh najpogostejša poškodba vezi.

B Pri poškodbah kolena opravite vsaj pregled pri osebnem zdravniku ali, če je prisotna večja oteklina kolena, ki ovira hojo, pri zdravniku na urgenci.

C Rehabilitacija po operaciji rekonstrukcije sprednje križne vezi navadno traja 6 mesecev.

Poškodbe križnih kolenskih vezi

Intervju: doc. dr. Oskar Zupanc, dr. med.

Vez lahko opredelimo kot čvrst trak belega, vezivnega in rahlo elastičnega tkiva. Vezi so zelo pomembne sestavine sklepov, saj povezujejo kostne okrajke in preprečujejo čezmerno gibanje v sklepu. Do poškodb vezi najpogosteje pride v gležnjih ali kolenu. Z doc. dr. Oskarjem Zupancem, dr. med., spec. ortopedom, in vodjo oddelka za artroskopijo in poškodbe pri športu z Ortopedske klinike UKC Ljubljana smo se pogovarjali prav o poškodbah križnih kolenskih vezi.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kako pride do poškodbe križnih kolenskih vezi?

Število poškodb kolena med mlado in starejšo aktivno populacijo zaradi popularnosti tekmovalnega in rekreativnega športa tako v Sloveniji kot tudi drugje po svetu narašča. Pretrganina sprednje križne vezi (PSKV) je pri človeku nasploh najpogostejša poškodba vezi. V ZDA je pogostost 0,38 na 1000 prebivalcev na leto. To je približno 500.000 primerov letno. V Sloveniji pogostost ni znana, ker pa so pri nas razmere podobne kot drugje po svetu, bi bila groba ocena vsaj 600 takšnih poškodb na leto.

Poškodba je zaradi anatomskih in fizioloških razlik mišično-skeletnega sistema pogostejša pri ženskah. PSKV se redko zgodi tudi pri aktivnih otrocih. Navadno nastane brez telesnega stika, najpogosteje pri hitri spremembi smeri, doskoku z iztegnjenim kolenom ter pri nenadnem ustavljanju z eno nogo (smučanje, košarka, rokomet, nogomet, ragbi).

Pri starejših aktivnih odraslih ima velik vpliv na nastanek te poškodbe degenerativen proces na vezeh in tetivah. Najpogostejši dejavniki tveganja nastanka PSKV so različni: spol, preobremenitev, kajenje, anatomske posebnosti in bolezen. PSKV je zaradi visokih stroškov zdravljenja postala zdravstveni, duševni in ekonomski problem v razvitih državah (torej tudi pri nas).

Kakšni so simptomi (kaj občuti bolnik)?

Večina poškodovanih navede značilen mehanizem poškodbe kolena, pri kateri koleno navadno oteče. Oteklina je večja pri mlajših in pri tistih, kjer je istočasno poškodovan še meniskus, hrustanec ali stranska vez. Značilne znake tako imenovane nestabilnosti kolena bolniki opazijo šele pozneje, ko oteklina kolena mine in pričnejo z normalno hojo ali vsakodnevnimi aktivnostmi. Bolniki največkrat opišejo občutek nestabilnosti kolena nekako tako: Koleno mi je zaplesalo. / Koleno mi je vrglo ven. / Koleno mi je skočilo ven in takoj nazaj noter. / V kolenu mi je po poškodbi nekaj počilo. / Koleno mi je pri smučanju potegnilo naprej. / Pri hoji navzdol koleno ni pravo in gre po svoje. / Moje koleno ni več pravo, ne morem se več ukvarjati s svojim športom (npr. hoja v hribe, košarka, nogomet), pri fizičnem delu se ne morem zanesti na svoje koleno (na primer pri dvigovanju predmetov in podobnih opravilih). Ljudje, ki telesno ali športno niso aktivni, lahko sploh nimajo težav. Manjšina pa ima težave že pri navadni hoji.

Kdaj je treba k zdravniku?

Pri poškodbah kolena svetujem vsaj pregled pri osebnem zdravniku ali, če je prisotna večja oteklina kolena, ki ovira hojo, pri zdravniku

na urgenci. Na ta način je poškodba kolena zabeležena, kar prepreči administrativne zaplete v službi ali v zvezi z zavarovanjem, ki lahko nastanejo, če se poškodba ugotovi naknadno. Da se bolnik odloči za pregled pri specialistu ortopedu, ki se ukvarja s takimi poškodbami, pa v primeru navedenih simptomov in znakov svetujem, da se razjasni, za kakšno poškodbo kolena v resnici gre. Vsekakor velja, da je zdravljenje uspešnejše, če poškodbo sprednje križne vezi kolena odkrijemo prej. Bolniku lahko razložimo, za kakšno poškodbo gre, kaj lahko počne in česa naj se izogiba, da ne pride do dodatnih poškodb kolenskega sklepa. Vedeti je treba, da se poškodovana sprednja križna vez nikoli ne zaceli ali regenerira.

Je vedno potrebna tudi operacija?

Operativni poseg – rekonstrukcija sprednje križne vezi gotovo ni nujen poseg in tudi ni vedno potreben. Predlagamo ga v primeru težav z nestabilnostjo kolena, ki bolnika ovira pri športnih ali vsakodnevnih aktivnostih (npr. pri fizičnem delu ali redko celo pri hoji). Poseg predlagamo vedno, če bolnik hoče nadaljevati s športnimi aktivnostmi, kajti takrat vedno obstaja nevarnost poškodbe drugih sklepnih struktur kolena (meniskusi, sklepni hrustanec). Če nestabilnost traja več let, pa vedno nastanejo degenerativne spremembe kolena prej kot v normalni populaciji.

Vedno obstaja možnost konservativnega zdravljenja PSKV, ki ga predlagamo po pogovoru z bolnikom in njegovo privolitvijo, če bolnik nima subjektivnega občutka nestabilnosti ali ponavljajočih se zvinov, če ima bolnik že napredovale degenerativne spremembe kolena ali pa njegova aktivnost ni na nivoju, da bi potreboval popolnoma stabilno koleno. Predlagamo posebno vadbo za krepitev dinamičnih stabilizatorjev kolena in predvsem mišic zadnje stegenske lože, občasno nošnjo štiritočkovne opornice in seveda prilagoditev aktivnosti na nižjem nivoju, če je to potrebno.

Kako poteka rehabilitacija po poškodbi križnih kolenskih vezi?

»Poškodovana križna vez se nikoli ne zaceli ali zaraste, kar pomeni, da je tako koleno trajno okvarjeno. Vedno pa to ne pomeni, da bomo imeli težave, ker so težave odvisne od ravni aktivnosti bolnika.«

Rehabilitacija bolnika po operaciji rekonstrukcije sprednje križne vezi poteka v normalnih okoliščinah po standardnem protokolu in navadno traja 6 mesecev. Rehabilitacija poteka po fazah, v katerih so postavljeni cilji in časovni okvirji določene vadbe, ki potekajo pod nadzorom fizioterapevta. Rehabilitacija se začne z informiranjem bolnika že pred operativnim posegom in se nadaljuje s prvim pooperativnim tednom v ustanovi, kjer je bolnik operiran. Po odpustu se nadaljuje z ambulantno rehabilitacijo 5 tednov. Po 6. tednu po operativnem posegu bolnik nadaljuje z zdravljenjem v zdravilišču, ki traja od 2 do 3 tedne. V tem času bolnik doseže dobro aktivacijo mišic, kar prepreči atrofijo, doseže popolno gibljivost kolena, preprečuje otekanje kolena, izvaja ravnotežno vadbo in vzpostavi normalno hojo. Istočasno se krepi mišičje vseh mišic spod-njega uda in trupa. Pozneje se aktivnost stop-njuje prek hoje, vožnje kolesa, teka in krepitve mišičnih skupin na trenažerjih. V tem obdobju je potrebna posebna pazljivost pri vadbi, ker je presadek podvržen raztezanju, zaradi prekrvavitve in lahko povzroči stalno ohlapnost kolena. Postopen specifični trening določene športne panoge se dovoljuje po 6. mesecu po operaciji in polno aktivnost po 8. mesecu ali več po operaciji.

Se je po poškodbi križnih kolenskih vezi treba izogibati določenim športnim aktivnostim? So posledice poškodbe križnih kolenskih vezi trajne?

Po PSKV se je potrebno izogibati kontaktnim športom, športom, kjer sta potrebna naglo zaustavljanje in spreminjanje smeri, ali skokom, ker to lahko povzroči dodatne poškodbe kolenskega sklepa. Poškodovana križna vez se nikoli ne zaceli ali zaraste, kar pomeni, da je tako koleno trajno okvarjeno. Vedno pa to ne pomeni, da bomo imeli težave, ker so težave odvisne od ravni aktivnosti bolnika.

Ali je sicer mogoče biti normalno aktiven, četudi imamo poškodovane križne kolenske vezi?

V redkih primerih je bolnik lahko normalno aktiven. Nekateri lahko odsotnost sprednje križne vezi nadomestijo z veliko mišično močjo stegenskih mišic, ki so aktivni stabilizatorji kolenskega sklepa, večina pa ne more biti več enako aktivna. Potrebna je torej prilagoditev aktivnosti. Kot sem omenil že prej, pa nekateri nimajo težav, ker so njihove zahteve po določenih športnih aktivnostih majhne ali pa poškodbe celo ne zaznajo.

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

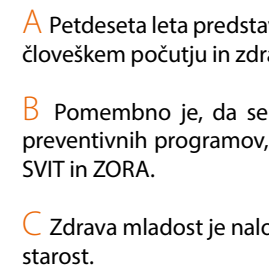
ABC

A Petdeseta leta predstavljajo mejnik v človeškem počutju in zdravju.

B Pomembno je, da se udeležujemo preventivnih programov, kot so DORA, SVIT in ZORA.

C Zdrava mladost je naložba za zdravo starost.

Na pregled po 50. letu



Intervju: prim. doc. dr. Davorina Petek, dr. med.

Bi si upali pogledati v kristalno kroglo prihodnosti? Zdravstvena zgodovina naših sorodnikov včasih spominja na odsev našega zdravja v kristalni krogli prihodnosti. Genetskega materiala, ki smo ga podedovali od staršev, ne moremo spremeniti, lahko pa se izognemo navadam, ki vodijo v zdravstvene težave, ki jih imajo naši sorodniki. Petdeseta leta so prav tista, ki velikokrat predstavljajo mejnik našega zdravja. Veliko bolezni se nas dotakne prav takrat. O zdravstvenih težavah ljudi po petdesetem letu smo se pogovarjali z družinsko zdravnico prim. doc. dr. Davorino Petek, dr. med., spec. druž. med.

Avtorica: **Maša Robič**

Katere težave lahko pričakujemo po 50. letu?

Čeprav se je pričakovana življenjska doba ljudi izrazito podaljšala, pa 50 let ali »abraham« še vedno predstavlja nekakšen mejnik v človeškem počutju in zdravju. Takrat se začnejo kazati težave, ki so lahko posledica dolgoletnega nezdravega življenjskega sloga. Zaradi kajenja so pogostejše okužbe dihal, lahko se razvije kronični bronhitis ali kronična obstruktivna bolezen pljuč. Zaradi nepravilne prehrane, debelosti in premajhnega gibanja ter šibkih mišic ob degenerativnih spremembah sklepov in hrbtenice se pojavljajo kronične bolečine in artroze. Skeletne težave so v resnici izredno pogoste, saj skoraj vsakega človeka občasno boli križ. Tudi osteoporoza je bolezen starejših, predvsem žensk, povezana z genetskim dejavnikom in nezdravim življenjem – s telesno neaktivnostjo, kajenjem in premajhnim uživanjem kalcija v prehrani. Bolezen, ki je v izraziten porastu, je tudi sladkorna bolezen, ki se prav tako pogosteje razvije pri genetsko obremenjenih ljudeh in tistih z nezdravim življenjem. Zaradi slabše elastičnosti leče se poslabša bližinski vid, lahko se pojavijo težave s sluhom.

So kakšne težave specifično značilne le za posamezen spol?

Pri ženskah se pojavljajo težave zaradi hormonskih sprememb in mene, ki se kažejo v navalih vročine, utrujenosti, nespečnosti, razdražljivosti, razbijanja srca in podobno.

Moški pa imajo lahko težave zaradi povečane prostate, kar privede do oteženega uriniranja, lahko celo do zastoja urina.

Ali se starostna meja pri različnih težavah oz. boleznih znižuje?

Pri nekaterih boleznih res opažamo vse mlajše bolnike. To velja npr. za sladkorno bolezen tipa 2, ki je vse pogostejša v mlajših letih zaradi epidemije debelosti.

Opazujmo sebe in svojega partnerja. Zakaj ne opazimo, da se nam nekdo pred očmi spreminja?

Najbrž zato, ker so spremembe vendarle postopne, če gre za normalen proces staranja. Drugo je seveda, če nekdo nenadoma težko zboli, močno shujša ali oslabi. Poleg tega je sposobnost opazovanja različna, presoja, kaj naše opažanje pomeni, pa včasih težavna.

Na kaj moramo biti pozorni, da bomo bolezensko stanje prepoznali?

To je seveda odvisno od bolezni. So simptomi, kot so nenadne bolečine, ki ne prenehajo ob enostavnih ukrepih in določenem času, utrujenost, pomanjkanje apetita, nenamerno hujšanje, kri v blatu, urinu, več tednov trajajoč kašelj, ki ni povezan z akutno okužbo, opozorilni znaki, da moramo obiskati zdravnika.

Kaj lahko naredimo sami za svoje zdravje?

Zdravo življenje je najboljša naložba. To pomeni, da dovolj spimo, da ustrezno po sestavi in večkrat na dan jemo, da se dovolj gibamo. Gibanje mora biti aerobno, da se nekoliko zadihamo, telesna aktivnost pa mora vsebovati tudi vaje za krepitev mišic in raztezne vaje, kar vse pripomore k večji stabilnosti, telesni kondiciji in dobremu počutju. Zelo pomembno je, da se udeležujmo tudi preventivnih programov, kot so DORA, SVIT in ZORA, ki so že dobro poznani med Slovenci. Vzemimo si čas zase in spoznajmo svoje meje, upoštevajmo potrebo po počitku. Družimo se s prijatelji. Negujmo svoje hobije in ohranimo veselje do življenja.

Nenadne bolečine, ki ne prenehajo ob enostavnih ukrepih in po določenem času, utrujenost, pomanjkanje apetita, nenamerno hujšanje, kri v blatu, urinu, več tednov trajajoč kašelj, ki ni povezan z akutno okužbo, so opozorilni znaki, da moramo obiskati zdravnika.

»Zdravo življenje je najboljša naložba. To pomeni, da dovolj spimo, da ustrezno po sestavi in večkrat na dan jemo, da se dovolj gibamo.«

Ali ste vedeli?

V Sloveniji potekajo trije državni presejalni programi DORA, ZORA in SVIT.

- **ZORA** je državni presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb na maternicnem vratu.
  Z uspešnim zgodnjim odkrivanjem se je število obolelih za rakom maternicnega vratu v letih od 2003 do 2012 zmanjšalo za skoraj polovico.

- **DORA** je državni presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih in rakavih sprememb na dojki.
  V okviru DORE se izvaja mamografija (rentgensko slikanje dojk) pri ženskah med 50. in 69. letom.

- **SVIT** je državni presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki.
  Za rakom na debelem črevesu in danki v Sloveniji vsako leto zboli več kot 1200 oseb, 700 pa jih zaradi te bolezni umre.

MTC FONTANA

Koroška 172, Maribor
Tel 02 2344 102, www.fontana.si

Managerski pregledi, UZ,RTG,CT,MR, mamografija, ginekologija, denzitometrija, urologija, kardiologija, gastroenterologija, nevrologija, EMG, ortopedija, dermatologija, ORL, fiziatrija, laboratorij.

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Tel. 041 347 444, info@ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • srca • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • sklepov • mišic • testisov • žil pri motnji erekcije
Več informacij na ***www.ultralab.si***

DIAGNOSTIČNI CENTER BLED

V Diagnostičnem centru Bled že 20 let izvajamo strokovne in kvalitetne preventivne zdravstvene preglede, ki jih opravljamo na Bledu in v Ljubljani.

Več informacij: Romana Lenarčič ***(04 579 84 08)*** ali ***www.dc-bled.si***. Uživajmo življenje zdravi!

ENDOVITAL®

Endovital izdelki ponujajo harmonijo sožitja z naravo in so rešitev za vaše zdravje.
Krepijo imunski sistem,
lajšajo težave onkološkim bolnikom,
krepijo dopornost nosečnic.

Sirup rdeče pese
Za odrasle in otroke po 4. letu. Znižuje povišano telesno temperaturo, obnavlja železo v krvi.

Otroški sirup rdeče pese
Za otroke med 1. in 4. letom. Namenjen za povečanje odpornosti, izboljšanje krvne slike.

Endovital Vesna Fabjan Bremec s.p.,Dolinska cesta 3j, 6000 Koper, tel.; 05 9934 819, GSM;041 254 987
E-mail; info@endovital.com, www.endovital.com. Izdelke Endovital dobite v lekarnah, trgovinah Sanolabor, trgovine z zdravo prehrano, v naših prostorih Ob železnici 16, Ljubljana vsak dan od 7.00 do 14.30.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Nehoteno uhajanje urina

Nehoteno, nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca je pogosta in neprijetna težava, ki prizadene ljudi obeh spolov v vseh starostnih obdobjih.

Avtorice:
Tadeja Štrumbelj, dr. med., spec. ginekologije in porodništva
Polona Podnar, dr. med., spec. ginekologije in porodništva
Zdravka Koman Mežek, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Ljudje se težav z uhajanjem urina sramujejo, zato se o njih redko pogovarjajo in jih prikrivajo pred svojci, okolico in pogosto celo pred zdravstvenimi delavci. Tako le malo ljudi pravočasno poišče ustrezno strokovno pomoč. A prav pravočasen začetek zdravljenja, preden se simptomi uhajanja urina močno razvijejo, je izjemnega pomena, saj so uspehi zdravljenja z neinvazivnimi metodami takrat učinkovitejši in trajnejši. Tako se lahko operativnemu zdravljenju izognemo ali ga vsaj odložimo za več let.

Pogosteje so prizadete ženske. Po strokovnih ocenah naj bi zaradi urinske inkontinence trpela vsaka peta ženska po 35. letu in vsaka tretja po 55. letu starosti. Pri mlajših ženskah je največkrat prisotna **stresna urinska inkontinenca**, katere osnovni vzrok je oslabljeno delovanje vezivno-mišičnih struktur medeničnega dna in s tem oslabljen zaporni mehanizem vratu sečnega mehurja. Posledično pride do uhajanja urina skozi nepoškodovano sečnico v situacijah, ko postane pritisk v mehurju zaradi povišanja trebušnega pritiska večji, kot je pritisk v sečnici (kihanje, kašljanje, tek, skakanje s kolebnico …).

Velik dejavnik tveganja za oslabelost mišic medeničnega dna pri ženskah sta nosečnost in porod. Oslabljeno delovanje se pojavi tudi po ginekoloških in uroloških operacijah (pri moških zlasti po operaciji prostate), ob nevroloških obolenjih ali zaradi staranja. Vezivno-mišične strukture medeničnega dna se poškodujejo tudi ob napornem delu ali kroničnem kašlju, kroničnem zaprtju in čezmernem napenjanju, kar povzroča prekomeren pritisk na spodnja sečila in medenično dno. Če so ti neugodni vplivi izraziti in dolgotrajni, se rodila povesijo, spremeni se lega sečnega mehurja, lahko se pojavi tudi nehoteno uhajanje blata in vetrov.

Edini nekirurški ukrep, ki lahko težave prepreči in zdravi, so intenzivne **vaje za mišice medeničnega dna (Keglove vaje)**, za katere je potrebna vztrajnost, ki žal ponavadi hitro izgine. Samo močne mišice medeničnega dna se lahko zoperstavijo povečanemu pritisku v trebušni votlini in učinkovito sodelujejo pri zadrževanju urina in blata. Prispevajo tudi k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Ne nazadnje so pomembne za spolno doživljanje. Izjemno pomembno je, da vaje izvajamo pravilno (krčimo prave mišice na pravi način), saj lahko v nasprotnem primeru stanje še poslabšamo.

Že nekaj časa imamo tudi v Sloveniji možnost krepitve oziroma hitrejše regeneracije mišic in drugih tkiv medeničnega dna s **funkcionalno magnetno stimulacijo (magnetoterapijo)**, ki nadomešča in nadgrajuje do zdaj bolj znano **elektrostimulacijo**. To je zunajtelesna magnetna stimulacija, s katero že v treh do štirih tednih močno ojačamo mišice medeničnega dna brez neprijetnega vstavljanja elektrod. Velika prednost funkcionalne magnetne stimulacije je v tem, da se pacieni ob terapijah naučijo pravilnega izvajanja Keglovih vaj, s katerimi lahko nato sami nadaljujejo. Za terapije se pacientom ni potrebno sleči. Med terapijo sedijo oblečeni na udobnem stolu. Terapija se izvaja dva- do trikrat tedensko po dvajset minut. Ker ni neposrednega stika s

kožo, zdravljenje ni boleče ali neprijetno in nima poznanih stranskih učinkov. Junija 1998 je tudi stroga ameriška FDA priznala funkcionalno magnetno stimulacijo kot metodo konservativnega zdravljenja urinske inkontinence.

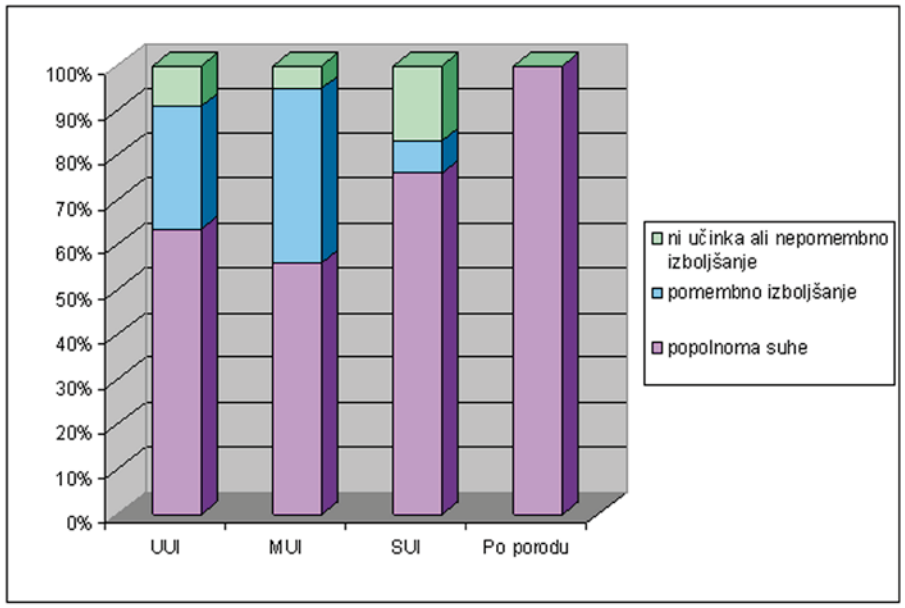
Zdravljenje stresne urinske inkontinence lahko nadgradimo še z **laserjem**, s katerim okrepimo vezivne strukture, in z dodatkom lokalno delujočih **hormonov**, možna je tudi **operativna terapija**.

Magnetoterapija se je izkazala učinkovito tudi za **zdravljenje urgentne inkontinence**, ki jo pogosteje srečamo pri starejših ženskah. Urgentna urinska inkontinenca je posledica prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Urin uide po nenadni močni želji po uriniranju. Najpogosteje se pojavlja na poti do stranišča, pri delu z vodo ali pri poslušanju tekoče vode. Ker smo si ljudje zelo različni, je pomembno, da je zdravljenje prilagojeno posamezniku, zato se za optimalen učinek program zdravljenja ves čas prilagaja napredku.

Pri urgentni urinski inkontinenci si lahko pomagamo tudi s prilagoditvijo **prehrane** in režima pitja tekočin, s **treningom mehurja** in **tehnikami sproščanja** (avtogeni trening in medicinska hipnoza) ter z **zdravili**.

Veliko pacientk se spopada s kombinacijo stresne in urgentne inkontinence, tako imenovano **mešano urinsko inkontinenco**. Ljudje lahko z zdravim življenjskim slogom, z rednimi vajami za mišice medeničnega dna, treningom mehurja, prilagoditvijo prehrane in režima pitja tekočin veliko storimo sami za ohranjanje zdravja svojega mehurja.

Ob težavah pa pomaga vodenje dnevnika uriniranja in pravočasen posvet in pregled pri strokovnjaku, ki bo našim težavam ustrezno svetoval in ukrepal. Ob hudih težavah z uhajanjem urina se navadno težko izognemo kirurškemu zdravljenju ali zdravljenju z zdravili. Pri blažjih ali zmernih težavah, zlasti če pričnemo z zdravljenjem kmalu po začetku težav, pa lahko uhajanje urina učinkovito zdravimo z neinvazivnimi načini zdravljenja, ki so varni, imajo kratek čas okrevanja in so brez znanih stranskih učinkov.



Zdravstveni zavod Štrumbelj, Medicinski center Podnar, Zdravka Koman Mežek, dr. med. - Zasebni zdravstveni zavod Bled,

NOVOST

Magneto STYM

IskraMedical

- Namenjen zdravljenju STRESNE, URGENTNE in MEŠANE INKONTINENCE
- Izvaja se tako pri ženskah kot moških pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu, pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah in kroničnih bolečinah v medenici in križu;
- Pacient sedi med terapijo oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo skoncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj;
- Terapija je neinvazivna, neboleča in brez poznanih stranskih učinkov;
- Izboljšanje lahko pričakujete že po nekaj terapijah.

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- Tadeja ŠTRUMBELJ, dr. med., Specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Ljubljana, Tel.: 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Šenčur, Tel.: 059 05 7 5 70
- Zdravka Koman Mežek dr. med., ZASEBNI ZDRAVSTVENI ZAVOD GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA - Zdravstveni dom Bled, Bled, Tel.: 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, Tel.: 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, Tel.: 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- Dom starejših občanov Ptuj, 02 780 73 00
- Mavrica zdravja, Ingrid Okleščen, Novo Mesto, 040 156 355
- Zasebna klinika Zdrav splet, Maribor, 02 614 44 77

KONTAKT (proizvajalec):
Iskra Medical d.o.o.
Stegne 23, 1000 Ljubljana

PE: Otoče 5a, 4244 Podnart, Slovenija
Info: 04 53 24 760; 041 622 918, 041 519 731

E: info@iskramedical.eu
W: www.iskramedical.eu

CERTIFIED ISO 13485 COMPANY

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

ABC

A Če so klime pravilno izbrane, nameščene in vzdrževane, za zdravje nimajo negativnih učinkov.

B Zaradi slabega vzdrževanja se lahko razrastejo škodljivi mikroorganizmi.

C Razlika med zunanjim in notranjim klimatiziranim prostorom naj bo od 5 do 8 °C.

Zaradi klime se ne prehladimo

Intervju: Ana Hojs

Samo zaradi klime se človek ne prehladi, kot mnogi zmotno mislijo. Prehlad je namreč virusnega izvora. Klima je v vročih poletnih dneh za zdravega človeka neškodljiva, homo sapiensi se namreč na temperaturne spremembe dobro prilagajamo. Določena navodila pri uporabi pa je le treba upoštevati. Glede dolgoročnih učinkov obstajajo zadržki – poraba energije pri njenem delovanju je namreč velika. Če pa klima ni dobro vzdrževana, se v njej razrastejo škodljivi mikroorganizmi.

O klimi in njenih vplivih na zdravje smo se pogovarjali z Ano Hojs, zdravnico z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ali lahko rečemo, da je uporaba klime varna za zdravje?

Če so lahko klime pravilno izbrane, vzdrževane in nameščene, potem da. Imam pa pomisleke v celostnem pogledu. Prednost imajo vsi drugi ukrepi: ozelenitev, orientacija stavbe, ustrezna izolacija, zaščita z žaluzijami, pravilno zračenje. Če z vsem tem ne moremo ohladiti prostora, potem uporabo klime podpiram. Če gledamo globalno in dolgoročno, klimatska naprava porablja toliko energije, da trajnostno njena uporaba ni primerna.

Kako telo sploh občuti hiter prehod iz vročega na hladno? Se sploh lahko prilagaja na vse spremembe?

Telo deluje v določenem temperaturnem območju, kjer delujejo vsi procesi. Če se ti pogoji spremenijo, se telo prilagaja. Zdravo telo ima zelo velike zmožnosti prilagajanja. Če pa je oslabljeno zaradi starosti, bolezni ali celo slabe kondicije, je zmožnost prilagajanja manjša. Pri astmatikih, na primer, lahko povzroči poslabšanje že prehod na mrzel zrak ali spremenjena koncentracija vlage. Če pa klime niso nastavljene na zelo nemogoče nizke temperature, prinesejo olajšanje. So eden od mehanizmov, s katerim si pomagamo pri vzdrževanju toplotnega ravnovesja, poleg že omenjenih. Slednji so cenovno bolj dostopni in dolgoročno sprejemljivejši.

Če telo zaradi takih ali drugačnih razlogov preseže svoje meje …

Potem se v vročini pregreje. Pojavne oblike pregretja so vročinska omedlevica, krči in vročinska kap.

Zakaj pride do tega?

Ker telo ne zmore več obdržati ravnovesja, ki je porušeno zaradi obremenitve s toploto. Da bi se telo ohladilo, se razširijo žile v koži. Če je človek dehidriran in stoji pri miru, se mu lahko zniža krvni tlak in kot rečemo v pogovornem jeziku, »pade skupaj«. Pri naporu v vročini in neustreznem nadomeščanju vode in snovi, ki jih izgubljamo s potenjem, lahko pride do bolečih krčev v mišicah.

Pri vročinski kapi pa odpove termoregulacija, kar pomeni, da telo ne uravnava več telesne temperature. Tak človek je rdeč, vroč, se ne poti več, pade v nezavest in če mu ne pomagamo, lahko tudi umre.

Vrniva se na klimo … Verjetno lahko pride do težav pri uporabi?

Če jo nepravilno izberemo in namestimo ali jo zanemarimo, se lahko v nekaterih tipih klim razmnožijo mikroorganizmi: npr. plesni, legionele in drugi. Ti lahko neposredno ali preko imunskih mehanizmov povzročajo določena obolenja pljuč ali celega telesa. Naprave pa so si med seboj različne. Potrebno je vedeti, kakšno napravo imamo, in jo vzdrževati. Če imamo filter, ga je potrebno čistiti, potrebno je preveriti odvajanje kondenza … Pomembno je vedeti, ali klima zajema zrak v prostoru, ga zrak ohladi in vrača v prostor – pri tem je pomembno zračenje –, ali je stavba klimatizirana s kompleksnejšo centralno napravo, ki dovaja svež zrak in ga vlaži, greje ali hladi …Večji sistemi, centralne naprave lahko nudijo ugodnejše pogoje mikroorganizmom. Če jih ne čistimo in ne vzdržujemo, se nam res lahko zaredijo legionela, plesni in drugi mikroorganizmi. Te vdihujemo in zaradi tega lahko zbolimo. Za preventivo in sanacijo je ključno dobro čiščenje in vzdrževanje klimatskih naprav.

Tega se verjetno ne moremo lotiti sami?

Ne, klimo morajo pregledati vzdrževalci. Osnova pa je, da morate vedeti, kakšno klimo imate. Mikroorganizmi za rast in razmnoževanje potrebujejo zanje prijetno okolje s primerno vlago in toploto. Bolj potencialno nevarne so večje naprave, ki imajo še funkcijo vlaženja. Vse

je odvisno od tega, kako sta urejena in vzdrževana vlaženje in napeljava. Zagotovo pa dobro urejena in varna klimatska naprava, ki uravnava tudi vlago v zraku, zelo olajša življenje tudi nekaterim bolnikom, na primer astmatikom.

Je prehod iz vročega ozračja v prostor, ohlajen s klimo, ali hitre vremenske spremembe, ki smo jim priča, mogoče enačiti v smislu vpliva na zdravje?

Teh vplivov ne moremo popolnoma enačiti. Pri vremenskih vplivih pride še do sprememb zračnega tlaka, elektromagnetnih sprememb, sprememb v koncentraciji onesnaževalcev v zraku, ki jih s seboj prinesejo zračne mase ... S tem se bolj ukvarjajo biometeorologi. Če pa zelo poenostavimo, gre v obeh primerih za prilagajanje organizma.

Kako klimo varno uporabljamo v avtomobilu?

Če avto stoji na vročem, ga, če se le da, odpeljite v najbližjo senco, ga ohladite in prezračite, če je možno, preden odpeljete naprej. Ker so nekateri bolj občutljivi, je smiselno, da se hlajenje, preden pridemo na cilj v vroče okolje, postopoma zmanjša kakšnih deset minut prej, zato da je prehod postopen.

Na začetku je treba avto prezračiti tudi zaradi strupov, ki se izločajo, imam prav?

Na soncu v avtu lahko temperatura naraste na 50 °C. Če materiale segrevamo, se v zrak seveda lahko sproščajo določene snovi. Zato je avto smiselno prezračiti.

Nekateri ljudje so iz dneva v dan v zastekljenih pisarnah in brez klime težko prebijejo dan. Kako, koliko uporabljati klimo v takem primeru?

Če gre za velike stavbe, imajo centralne sisteme za klimatizacijo. Ti sistemi naj bi uravnavali temperaturo, vlažnost in hitrost gibanja zraka. Morali bi biti dobro vzdrževani. Težava je v tem, da so stavbe z ene strani bolj sončne kot z druge. Enim je vroče, druge zebe, to je pogost pojav. Idealno je, če si lahko sami prilagajamo temperaturo. Smiselno je, da ni prevelikih temperaturnih razlik med zunanjostjo in notranjostjo.

Velike zaprte stavbe nekateri težko prenašajo. Poleg specifičnih učinkov (bolezni zaradi mikroorganizmov) se lahko določeni ljudje soočijo z nespecifičnimi znaki, zanje je uveljavljen izraz *sick building sindrom* – sindrom bolne zgradbe, ki se kaže kot slabo počutje, srbenje oči, suha koža, glavoboli … Za te težave ni znanega merljivega vzroka.

Koliko naj bi bila primerna razlika?

5 do 8 °C. Če so zunaj izjemno vroče temperature, pa je seveda v olajšanje, če je razlika nekoliko večja. Smiselno pa je imeti jopico pri roki, saj smo ljudje različno občutljivi.

Kako je z zdravjem in s klimo na javnih površinah, na primer v nakupovalnih centrih? Hodimo iz avtomobila na vroče pa v trgovine, spet nazaj ven …?

Za nakupovalne centre, knjižnice itn. velja enako. Klimatizirani prostori lahko prinesejo olajšanje: že nekaj ur dnevno v ohlajenem prostoru pomembno zmanjša stres zaradi obremenitve s toploto.

Je zakonsko določeno, da morajo inšpektorji pregledovati klimatske naprave?

No, inšpektorji ne pregledujejo naprav, nadzirajo le izvajanje predpisa. Za preglede in vzdrževanje odgovarja nosilec dejavnosti. To določa *Pravilnik o prezračevanju in klimatizaciji stavb*. V pravilniku je opisano tudi, kakšne naj bodo temperatura, vlažnost, hitrost gibanja zraka, koliko bakterij v vlažilnih komorah je še sprejemljivo in katerih v vodi v vlažilni komori ne sme biti (za legionele velja koncentracija 0). Pregledujejo jih dvakrat letno. Vendar pa ta pravilnik za manjše »split« klimatske naprave (z zunanjo in notranjo enoto, ki jih najpogosteje vidimo kot bele škatle na stavbah) ne velja. Prepuščene so odgovornemu ravnanju nosilca dejavnosti oziroma posameznika.

Je bolje odvzeti vlago iz prostora, s tem da se temperatura ne niža, ali je bolje nižati temperaturo?

Kompleksne naprave uravnavajo temperaturo, vlažnost, prezračevanje in čistočo zraka. Glede na znanje o tem, v kakšnem okolju se človek najbolje počuti, obstajajo tudi priporočila o tem, kakšna naj bosta temperatura in vlaga v prostoru. Pri nizki vlagi se bomo počutili slabo, pri visoki pa se bodo razmnoževali mikroorganizmi. 40- do 60-odstotna relativna vlažnost zraka je najprimernejša. Temperatura pa je odvisna tudi od tega, kaj počnemo. Za sedeče delo je poleti primerna temperatura 22–25 °C. Z dobro delujočimi napravami se da nastaviti in dosegati idealne vlažnosti. Res pa je, da bolj kot je naprava izpopolnjena, dražja je. Vse klime pa ne uravnavajo vlage v prostoru.

Je pomembno, od kod klima zajema zrak?

Seveda. Če ga zajemamo iz notranjega okolja, tako da isti zrak nenehno kroži, ne smemo pozabiti prezračiti prostora, da dobimo svež zrak. Če pa ima zunanji zajem zraka, je zelo pomembno, da v bližini ni kakšnega vira onesnaženja.

Trikrat na dan?

Priporočila so različna. Ta soba (zdravnica pokaže na njeno pisarno, op. n.) je za eno osebo velika. Če vem, da nas bo na sestanku šest, jo bom večkrat prezračila. Upoštevati je torej treba, kaj se v tej sobi dela, koliko oseb je prisotnih, kakšne so razmere, kako je ogreto. Doma pa moramo prezračiti, ko vstanemo, v kuhinji zračimo po kuhanju, v kopalnici po tuširanju in zvečer, preden gremo spat, prezračimo vse prostore. Prezračimo vedno, kadar zaznamo, da je v prostorih slab zrak.

»Če avto stoji na vročem, ga, če se le da, odpeljite v najbližjo senco, ga ohladite in prezračite, če je možno, preden odpeljete naprej.«

Ste vedeli, da …

… so mesta pravi toplotni otoki? V mestih je lahko celo za 10 °C višja temperatura kot v njihovi ozelenjeni okolici.

… morate klimo v avtomobilu usmerjati stran od telesa, če to ne gre, pa vsaj stran od oči oziroma glave? Pri nekaterih to izzove glavobol in slabo počutje.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

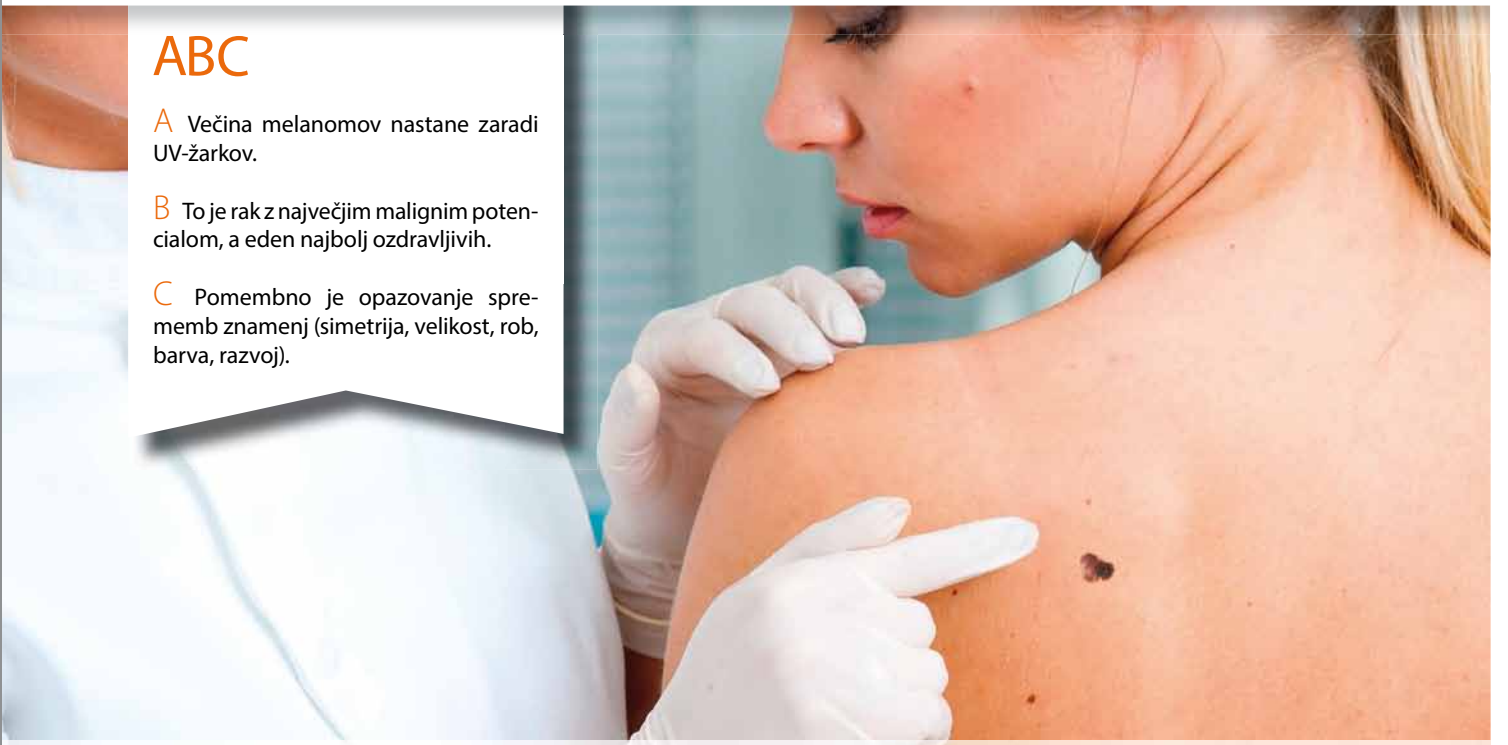
Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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



ABC

A Večina melanomov nastane zaradi UV-žarkov.

B To je rak z največjim malignim potencialom, a eden najbolj ozdravljivih.

C Pomembno je opazovanje sprememb znamenj (simetrija, velikost, rob, barva, razvoj).

Maligni melanom in sončenje

Si želite, da bi imeli prečudovito čokoladno polt kot latino diva? Če po naravi nimate takšnega fototipa kože in ste dejansko rdečelasi ter pegasti oziroma svetle polti, se ne trudite, da bi takšno polt dosegli. Zakaj? Ni zdravo, na vas namreč preži maligni melanom in še rdeči boste kot kuhan rak. Zatorej raje bodite zadovoljni z gosposko belo poltjo, ki tudi ni od muh. Retro je znova moderno. O malignem melanomu, sončenju in o tem, kako odporni so na maligni melanom Slovenci, smo se pogovarjali s prof. dr. Markom Hočevarjem, dr. med., predstojnikom onkološke kirurgije na Onkološkem inštitutu v Ljubljani.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Predstavljamo si, da maligni melanom preži na tiste, ki cele dneve delajo na soncu ali se pogosto zaradi lepšega videza pražijo na plaži ali v solariju. Koliko resnice je v tem? Kdo je izpostavljen?

Ugotovljeno je, da 95 % melanomov ne bi nikdar nastalo, če ne bi bilo UV-žarkov. A izpostavljenost tem žarkom je kompleksnejša, kot se zdi na prvi pogled. Kmetje in fizični delavci, ki so nenehno na soncu, imajo manj melanoma kot tisti, ki so na soncu le občasno. Govorimo o dveh vrstah melanoma: eden je melanom na kronično izpostavljenih mestih (obraz, roke), drugi pa se pojavlja na mestih, ki se občasno izpostavljajo soncu. Pri tej vrsti melanoma je število novih primerov glede na vse vrste raka v zadnjih petdesetih letih precej naraslo. Spremenil se je življenjski stil, ljudje smo zadnja desetletja bistveno bolje živeli. Ob koncih tedna in enkrat do dvakrat letno smo si po štirinajst dni privoščili dopust na morju, kjer smo se sončili. Nekaj časa je v preteklosti še veljal ta trend zagorelosti …

Čeprav je v neki meri prisoten še zdaj …

A te miselnosti je dosti manj. Tu gre zahvala dermatologom, ki so začeli na to opozarjati. Če nadaljujem, melanoma na občasno izpostavljenih mestih, na trupu, zgornjih delih okončin, nogah včasih ni bilo. Včasih smo imeli te dele telesa bolj zakrite čez celo leto in smo delali v tistem okolju, za katerega smo bili prilagojeni. Značilni del te zgodbe so Avstralci, ki so potomci Ircev in Angležev. Prihajajo torej s področja, kjer je pogosto deževalo in je bilo megleno. Preselili so se v področje blizu ekvatorja, kjer je največ UV-žarkov in zato največja pojavnost melanoma.

Torej so Avstralci še vedno najbolj ogroženi …

Še vedno. Glede na vse druge je pojavnost pri njih dvakrat večja. Če pogledamo zemljevid Evrope, Slovenija bode v oči zaradi velikega števila novih primerov melanoma. Imamo namreč takšno pojavnost kot Skandinavci, nekje med 25 in 30 prebivalcev na 100.000 letno, v nasprotju z vsemi okoliškimi državami, Hrvaško, Češko, Avstrijo, severno Italijo, kjer je pojavnost za polovico manjša.

Zakaj?

Zaenkrat še ni razlage. Morda je še najverjetneje to, da je naša tradicija beleženja bolezenskih primerov večja kot drugje. Imamo enega najstarejših registrov raka na svetu.

Če imam po telesu veliko znamenj in opazim med njimi tudi malce večja, kdaj moram na pregled? Lahko stanje v grobem oceni tudi splošni zdravnik?

Lahko. Znamenja so običajno na delih, ki so občasno izpostavljena. V glavnem so na trupu, zgornjem delu rok in nog. Pri štiridesetih letih jih imamo normalno okrog 30 do 40. Če jih je več, je to znamenje za večje tveganje za melanom. Zgodaj se da ugotoviti, da so sumljiva tista znamenja, ki se sčasoma spreminjajo po obliki, velikosti, barvi. Lahko opazimo tudi znak »grdega račka« – če imamo

petdeset znamenj in med njimi eno drugačno, je to lahko zelo indikativno. Takrat je treba k zdravniku.

Kaj pa potem, ko obstaja sum, da gre za maligni melanom … Katere preiskave mora opraviti pacient?

Treba je narediti diagnostični izrez z minimalnim varnostnim robom, ki je 2 do 5 milimetrov. To se izreže, da lahko napravimo histopatološko preiskavo. Patolog ugotovi, ali gre za melanom ali ne ter kako globok je. To pa je bistveni podatek za zdravljenje.

Kakšne so možnosti ozdravitve?

Melanom je rak, ki ima enega od najvišjih malignih potencialov. To pomeni, da je lahko že majhno število melanomskih celic smrtno. Ne glede na to je ta tumor eden najbolj ozdravljivih. Koža je namreč dovolj dostopna prostemu očesu in spremembe lahko prej opazimo. Če gledamo petletna preživetja, je melanom pri Slovencih na tretjem oz. četrtem mestu med najbolj ozdravljivimi raki. Po petih letih je 85 % bolnikov živih.

V katerem življenjskem obdobju se pojavlja ta rak?

Tega raka je seveda z leti več. A prvi vrh incidence se pojavi pri ljudeh v najaktivnejšem življenjskem obdobju med 30. in 50. letom. Smrtnost zaradi melanoma je tako pri njih, ko je drugih rakov še malo, na drugem mestu, za levkemijami.

Se lahko sami kakor koli zavarujemo pred tem, da bi dobili maligni melanom – poleg tega, da se izogibamo solarijem?

UV-žarki so v 95 % povezani z nastankom melanoma. Solarij zlasti v najobčutljivejšem najstniškem obdobju odsvetujemo. Problem je, da so takrat najstniki nedopovedljivi in so nagnjeni k temu, da bi bili radi lepi in zagoreli. Takrat naredijo največ škode, saj se melanociti v tisti fazi, ko se celice, iz katerih melanom nastane, delijo. Če se veliko delijo, lahko pride do mutacije, napake in se potem lahko ta manifestira v melanom.

Opozorimo še enkrat: najstniki …

… solarijev se popolnoma izogibajte!

UV-žarki pa imajo tudi ogromno pozitivnih lastnosti. Poleg tega da nam je na soncu prijetno, je vitamin D eden od zaščitnih faktorjev za mnoge vrste rakov, med drugim tudi za melanom. Sonca se ne izogibajte. Treba se je le zaščititi in se mu popolnoma izogibati le od 11.00 do 15.00, ko je sonce najvišje. Nosite pokrivala, očala, dolgo obleko ter zaščitni faktor od 15 do 20.

Kaj pa višji faktorji, so boljši?

Z višjimi faktorji ne bomo nič dodatno pridobili.

Kakšne oblike malignega melanoma poznamo v praksi?

Obstajajo štiri najpogostejše vrste. V 75 % primerov nas doleti **povrhnje rastoči melanom**, ki je pri belcih najpogostejši. Pri njem veljajo ABCDE-kriteriji (simetrija znamenja, rob, barva, premer, razvoj, op. n.), ki se dajo dovolj zgodaj prepoznati. Iz študij so odkrili, da ta rak zraste 0,1 milimetra na mesec. Torej imamo tri mesece časa, da opazimo spremembo in da to ne bo vplivalo na prognozo.

»Leta 2009 je Svetovna zdravstvena organizacija solarije označila za kancerogeni faktor.«

Drugi je **nodularni melanom**, prav tako se pojavlja pri belcih. Ta raste bistveno hitreje, tu pa kriteriji ABCDE ne veljajo. Zgodnje diagnostike tu še ni.

Tretji, **letigo maligni melanom,** se pojavlja na kronično izpostavljenih mestih, predvsem na obrazu večinoma pri starejših ljudeh. Po navadi gre za spremembo v nivoju ostale kože. Na obrazu je svetlo rjava lisa, pega, ki se leta ne spremeni. Reče se ji »in situ melanom«. Ta še ni v fazi, ko zaseva. Če ga pustimo pri miru, se v 95 % nič ne razvije, le v 5 % nastane pravi melanom. Na enem mestu se ta pega odebeli in je temnejša. Takrat pa moramo biti pozornejši.

Akralni letiginozni melanom se v manj kot 5 % pojavi pri belcih. Nastane na stopalih ali pod nohtom. Tu ni nobenih kriterijev, pojavijo se nenavadne oblike, ki jih na teh mestih običajno ni. Čim prej je treba k zdravniku. Najpogostejši je pri črnopoltih ljudeh. Imel ga je tudi Bob Marley.

Kako bi laikom na kratko odgovorili na njihove »ugotovitve«:

»Dojenčki in malčki se morajo soncu izogibati, saj je za zdravje dovolj le 15 minut sonca na dan.«

Res je. S tem se sintetizira vitamin D, kar je nujno za normalen razvoj kosti, da ne bo rahitisa. Po drugi strani pa so otroci najobčutljivejši. Ko rastejo, z njimi rastejo tudi melanociti, se delijo. Zunaj morajo biti otroci seveda zaščiteni. Ne smemo jih pražiti, kot smo delali včasih. Največja škoda za nastanek melanoma se zgodi prav v tem obdobju! V najbolj vročem delu dneva ne smejo biti zunaj.

Nekaj trditev

»Uporaba kreme za sončenje je popolna zaščita pred sončnim sevanjem. Če se z njimi namažemo na debelo, se lahko poleti sončimo po nekaj ur brez skrbi.«

Če ste zaščiteni s faktorjem 20, pomeni, da ste lahko dvajsetkrat dlje na soncu, kot bi bili lahko brez kreme. Koža je različno občutljiva, saj imajo nekateri več, drugi manj zaščite oz. melaninskega pigmenta pred UV-žarki. Črnopolti ljudje so zelo zaščiteni, saj imajo veliko zaščitnega pigmenta, pri rdečelasih pegastih belcih pa ga je malo. Če bo tak človek le nekaj minut izpostavljen soncu, bo že zelo pordečel. Zaščita s faktorjem 20 pomeni, da bo trajalo dvajsetkrat dlje, dokler bo do te opekline prišlo. Krema ni absolutna zaščita, zato moramo nositi pokrivala, dolge rokave.

»Saj se koža v zimskem obdobju regenerira od sončnega obsevanja.«

Ne drži. Z leti se UV-sevanje nabira, kopičijo se torej poškodbe dednega materiala, ko je teh zadosti, se pokažejo v obliki tumorja. Regenerirajo se le zgornje celice povrhnjice, melanociti pa ne.

»Dojenčki in malčki z določeno izpostavljenostjo soncu pridobijo podlago, da jih kasneje ne bo tako hitro opeklo.«

Pomembna je postopnost. Res je, da melanocite z UV-žarki stimuliramo. Ko smo nekaj časa na soncu, porjavimo. Ta pomeni, da se koža vname zaradi poškodbe, po drugi strani pa melanociti začnejo proizvajati več melaninskega zaščitnega pigmenta. Neka modrost v tej domnevi je, a bistvo je v postopnosti.

»Vsak ima kar nekaj materinih znamenj, pa kaj potem.«

Normalno število je do 40, eni jih imajo manj, drugi več. Materina znamenja so benigni melanocitni tumorji, ki so nerakavi. Če se ne spreminjajo, potem se ni treba obremenjevati.

»Ljudje svetle polti se lahko sončijo manj kot ljudje, ki imajo po naravi temnejšo polt.«

Obstaja več fototipov kože, označujemo jih s številkami od 1 do 6, tipe od 1 do 4 najdemo pri belcih. Tip 1 ima najmanj melaninskega pigmenta, to so rdečelasi, pegasti ljudje, ki imajo najslabšo zaščito. Ob sončenju nikdar ne postanejo lepo rjavi, temveč rdeči. Na drugi strani so mediteranski tipi, ki se lahko sončijo bistveno več.

»V oblačnem vremenu me sevanje ne more doseči v veliki meri.«

V mnogo manjši meri, a še vedno lahko. Zaščita je vseeno potrebna.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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 se poleti obnašajo živila

Intervju: Rajko Vidrih, doktor živilskih znanosti

Poletje je čas piknikov, taborjenja, izletov in drugih dejavnosti na prostem, pa tudi čas visokih temperatur, v katerih se – poleg nas – dobro počutijo zdravju škodljivi mikroorganizmi. Zato v toplih poletnih mesecih posvetimo posebno pozornost shranjevanju prehranskih izdelkov, ki jih jemljemo tako s seboj na dopust in izlete, kakor tudi živilom, ki nas počakajo doma.

Da bi se v čim večji meri izognili kvarjenju hrane, jih obdelajmo na dovolj visoki temperaturi, ki bo uničila zdravju škodljive mikroorganizme, in se izogibajmo delno pripravljeni hrani. Sveža hrana in pijača se bosta najbolje počutili na policah domačega hladilnika, na izletu pa vsa živila shranjujmo v hladilnih torbah ali v senci ter izkoristimo tudi bližino hladne vode.

Zakaj je poleti življenjska doba živil krajša, kakšne nevarnosti prežijo na nas, če ne upoštevamo higienskih standardov, in kako v toplih poletnih mesecih ravnati s prehranskimi izdelki, smo povprašali Rajka Vidriha, doktorja živilskih znanosti in profesorja na Katedri za tehnologijo, prehrano in vino, z Oddelka za živilstvo Ljubljanske Biotehniške fakultete.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Poleti je življenjska doba živil krajša, zaradi česar moramo posebno pozornost nameniti pravilnemu shranjevanju. Kako to, da se v poletnem času živila hitreje kvarijo?

Poleti moramo biti na pravilno shranjevanje živil bolj pozorni, in sicer iz več razlogov. Najprej moramo vedeti, da so temperature v tem letnem času bistveno višje kot običajno, kar neugodno vpliva na vse vrste kvara, tako mikrobiološkega kot kemijskega. Poletne temperature omogočajo bistveno hitrejši razvoj mikoorganizmov, zaradi česar se posledično na primer hitreje skisa mleko, pokvari meso ali zgnije sadje. Zaradi višjih temperatur in močnejše ter dolgotrajnejše svetlobe maščobe hitreje postanejo žarke. Tudi sadje in zelenjava hitreje dozorevata in propadeta. Skratka: višje temperature skrajšujejo življenjsko dobo vseh živil.

Višje temperature torej skrajšujejo življenjsko dobo in kvaliteto prehranskih izdelkov. Kaj konkretno to pomeni za uporabnike, koliko najdlje lahko hrana stoji na vročini ter za koliko se poleti skrajša rok trajanja hrane?

Načeloma velja, da višja kot je temperatura, krajša je življenjska doba živil. Priporočilo je samo eno, in sicer naj živila ne bodo izpostavljena visokim temperaturam, saj se v tovrstnih pogojih rok trajanja dramatično skrajša, odvisen pa je od vrste živila. Optimalna temperatura živila je okrog 0 °C, kar pa je prenizka temperatura za uživanje, zato je v hladilniku običajno nastavljena temperatura okrog 5 °C.

Če ponazorimo na primeru, jabolko v optimalnih pogojih v hladilnici zdrži nekaj mesecev, taisto jabolko pri 35 °C pa zdrži le nekaj dni. Takšne razlike so v primerih hitro pokvarljivih živil še večje.

Če hrane ne shranjujemo pravilno, se bo torej mnogo hitreje pokvarila. Če jo zaužijemo, ima lahko za nas škodljive učinke. Kakšne so posledice?

Posledice uživanja hrane, ki se je pokvarila na visokih poletnih temperaturah, so trebušne težave, ki lahko vodijo v hujše zastrupitve, v izjemnih primerih pa celo do širših razsežnosti, kjer se okuži večje število ljudi – zadnji tak primer je bil denimo okužba s kalčki v Nemčiji.

Poleti uživamo precej več svežega sadja in zelenjave kakor v zimskih mesecih. Kljub temu da na ta način zaužijemo mnogo za

telo koristnih snovi, me zanima, ali lahko uživanje svežega sadja in zelenjave prinese tudi morebitne nevarnosti za zdravje in kako je z vsebnostjo pesticidov?
Poleti je uživanje sadja in zelenjave zelo dobrodošlo, saj tako dobimo potrebne antioksidante in predvsem minerale, ki jih zaradi znojenja izgubljamo v večjem obsegu. Sadje in zelenjava na telo delujeta osvežilno, kar poleti blaži učinek vročine.

Glede morebitnih škodljivih učinkov se danes vsa hrana bistveno bolj kontrolira, zato je možnost, da bi bile vsebnosti fitofarmacevtskih ostankov prekoračene, zanemarljiva.

Bi lahko za naše bralce navedli nekaj smernic, kako pravilno shranjevati prehranske izdelke, kot so meso, mlečni izdelki, sadje in zelenjava, da bi obdržali kar največ koristnih snovi in čim daljšo življenjsko dobo?
Kupujmo čim bolj sveže izdelke in vedno preverimo datum, do katerega je izdelek uporaben. Prehranske izdelke shranjujmo na priporočeni temperaturi, zapisani na izdelku, saj tako ohranimo kar največ prehransko pomembnih sestavin. Odsvetujemo menjavanje temperature, kar v praksi pomeni recimo jemanje večje količine izdelka iz hladilnika ter ga kasneje spet vrniti vanj. Iz hladilnika vzemimo le toliko, kolikor bomo dejansko porabili.

Kako naj postopamo v primeru, kadar poleti nismo doma, vendar moramo poskrbeti, da živila ohranjajo ustrezno temperaturo? Lahko bralcem priporočite kakšen 'domači' trik za hlajenje živil?
Če poleti nismo doma, imejmo vsa živila spravljena v hladilnih torbah, te pa v senci. Pijače lahko ohlajamo v mrzli reki, za vzdrževanje nižje temperature lahko uporabljamo tudi plastenke oz. steklenice z zamrznjeno vodo, vsa hrana in voda naj bosta strogo v senci. Zelo neprimerno je namreč imeti pitno vodo ali pločevinke na soncu, saj se vsebina pregreje, posledično se poslabšata vonj in okus.

»Načeloma velja, da višja kot je temperatura, krajša je življenjska doba živil. Priporočilo je samo eno, in sicer naj živila ne bodo izpostavljena visokim temperaturam, saj se v tovrstnih pogojih rok trajanja dramatično skrajša, odvisen pa je od vrste živila.«

Poleti živila še hitreje plesnijo. Kako ravnati s takšnimi živili, jih lahko le obrežemo po plesnivih robovih ali moramo zavreči celoten izdelek?
Poleti hrana hitreje plesni, ker pa nekatere vrste plesni proizvajajo mikotoksine, ki so strupeni, je tak izdelek najbolje v celoti zavreči. Sir gorgonzola je denimo sicer narejen s pomočjo plesni, vendar te plesni ne proizvajajo mikotoksinov. Mikotoksini v primeru plesni potujejo po živilu in nikoli zagotovo ne vemo, kako globoko v živilo so prodrli. Če je kos živila velik, potem se jih z obrezovanjem lahko znebimo, pri manjših kosih pa je najbolje, da zavržemo celotno živilo.

ZA VSA POLETNA DRUŽENJA – PIKNIK CIABATTA IZ PEKARNE GROSUPLJE

Ciabatta je narejena po tradicionalnem, dolgem postopku. Njena sredica je neenakomerno luknjičava in izredno aromatična, skorja pa rustikalnega videza, zlato zapečena in hrustljava.

Na pikniku jo lahko tudi vzdolžno prerežemo in na ražnju nekoliko popečemo. Tako pripravljena se še prav posebej poda k jedem z žara.

Narejeno z ljubeznijo v Pekarni Grosuplje in na voljo je v več kot 450 Mercatorjevih prodajalnah, ki so opremljene s pečmi za dopeko na prodajnem mestu.

Več na: www.mercator.si/si/znamke pekarna-grosuplje

ENCIMAL
Prebavni encimi v kapsulah
Vsi pomembni prebavni encimi: amilaza, proteaza, laktaza, lipaza in celulaza.
Prehransko dopolnilo s kompletno encimsko formulo.
Izdelek vsebuje visoko kakovostno mešanico prebavnih encimov DigeZyme®, ki je zaščitena blagovna znamka nemškega podjetja Sabinsa GmbH. Vsi encimi v encimski mešanici so pridobljeni z mikrobiološko fermentacijo.
NutriLAB ENCIMAL Prebavni encimi v kapsulah Kompletna encimska formula Prehransko dopolnilo 90 KAPSUL
NutriLAB
www.nutrilab.si
Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Naj vrtnarjenje postane užitek!
Dvignjene gredice

Prodajna mesta:
Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net
Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si
Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si
Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60
Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net
Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si
Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si
Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net
Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si
www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Proti znojenju z operacijo

Z znojenjem človeški organizem uravnava telesno temperaturo, saj na tak način oddaja odvečno toploto in se hladi z izhlapevanjem tekočine s površine kože. Znojimo se prav vsi, na dan pa oddamo 300–500 ml znoja. Količina je odvisna od zunanjih temperaturnih dejavnikov, naše lastne telesne aktivnosti, stresnih dejavnikov itd., poleg tega pa niti dva človeka nimata enakega števila znojnic. Za večino ljudi se proces znojenja dogaja dokaj neopazno, saj se znoj na koži posuši in izhlapi ali se vpije v oblačila. Pri nekaterih pa žal lahko znojenje postane tako moteče, da poiščejo strokovno pomoč.

Zelo učinkovit način preprečevanja pretiranega znojenja je operacija, imenovana simpatektomija, ki jo izvajajo na Kliničnem oddelku za torakalno kirurgijo Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, kjer operira tudi primarij dr. Jože Jerman, dr. med. Z njim smo se pogovarjali o vzrokih za znojenje, kako je to povezano z zardevanjem, katere načine lahko uberemo, da se mu zoperstavimo in kako nam je pri tem lahko v pomoč operacija.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Zakaj pravzaprav prihaja do znojenja, kaj ga v telesu sproža?
Znojenje je odvisno od dveh t. i. simpatičnih živcev, ki ležita na notranji strani hrbta in vzdolžno tečeta ob hrbtenici. Simpatični živec oživčuje tudi znojnice, te pa ob preveliki stimulaciji izločajo več tekočine oz. znoja.

Na simpatično živčevje vpliva tudi naše razpoloženje, vendar naš vpliv ni zavesten, čeprav naj bi lahko vplivali nanj s pomočjo t. i. avtogenega treninga.

> Živec, ki oživčuje znojnice, oživčuje tudi kapilare. Ker je živec sam po sebi skupek drobnih niti, je v njem nemogoče ločiti, katere uravnavajo kapilare in katere znojnice. Tako je mogoče z operacijo zmanjšati tako znojenje kot tudi zardevanje.

Znojimo se, ko nam je vroče, saj telo na ta način oddaja odvečno toploto. Kateri različni dejavniki poleg tega še vplivajo na znojenje človeka?
Poleg zunanje temperature in telesne aktivnosti na prekomerno znojenje oz. *hiperhidrozo* pri ljudeh vplivajo različni dejavniki. Mednje sodi denimo **duševna obremenitev**, kjer je znojenje posledica zadrege, ki spremlja nastop v javnosti, izpit ali podobno izpostavljanje.

Prekomerno se lahko potimo tudi zaradi različnih **bolezenskih stanj**, kjer je znojenje eden od znakov bolezni. Sem sodijo sladkorna bolezen, kronična vnetja, limfomi, obolenja ščitnice, tudi debelost. Najpogosteje znojenje sicer rešujemo z operacijo, imenovano *simpatektomija*, s katero pa nastopamo le v primeru t. i. *primarnega znojenja,* torej znojenja brez bolezenske osnove. Operacija v primerih bolezenskih stanj ne pride v poštev, pač pa zdravimo primarni vzrok znojenja.

Na znojenje lahko vpliva tudi močno začinjena **hrana**.

Je hiperhidroza patološko stanje, ki ima lahko na zdravje dolgoročne posledice, ali gre bolj kot ne za 'lepotni' problem?
Za tistega, ki ga pestijo težave s prekomernim znojenjem, predstavlja to marsikdaj glavni problem, ki mu greni vsakdan, saj ga ovira pri vsakodnevnem življenju in komuniciranju. Govorimo o hudih problemih ljudi, ki se jim denimo dlani tako močno potijo, da od njih dobesedno kaplja. Težave so lahko tako hude, da morajo imeti ljudje zaradi znojenja dlani v rokah ves čas krpo, si pred vsakim stiskom roke, med pisanjem ali branjem itd., brisati dlani.

Znojenje dlani je lahko hud problem tudi v poslovnem svetu, saj pacienti navajajo, da jim lahko zaradi tega stranke manj zaupajo. Človek s potnimi dlanmi ob sklepu pogodbe namreč lahko daje sogovorniku vtis, da ima nekaj za bregom ali da ga hoče prevarati.

Podobno je z zardevanjem, kjer težava pesti predvsem mlajše fante – saj če zardeva mlado dekle, v družbi to velja nekako za simpatično, mladim fantom pa je hudo nerodno, če zaripnejo, zato se začnejo umikati družbi. Tu je dobrodošla pomoč psihologa ali psihiatra, pomagamo pa jim lahko tudi s simpatektomijo.

Pa lahko zaradi prekomernega znojenja pride do denimo vnetja znojnic ali drugih zdravstvenih težav?

Posledice prekomernega znojenja se redko manifestirajo na tak način. Znojnice bi se lahko vnele le ob slabi in neustrezni higieni. Kožo lahko vzdražijo tudi dražeči spreji, s čimer se sproži začaran krog. Človek se zaradi vzdražene kože namreč izogiba umivanju in tako lahko pride do vnetja, največkrat v pazduhah.

Dezodoranti in antiperspiranti so prva »bojna linija« pri težavah s prekomernim znojenjem …

Proti znojenju so nam v prvi vrsti na voljo dobra higiena, dezodoranti in antiperspiranti ter v najhujših primerih operacije. Dezodoranti sami po sebi so tisti, ki zgolj spreminjajo vonj znoja, antiperspiranti pa so astringensi, ki poskušajo zmanjšati izločanje znoja. Pri tem je pomembno, da jih po prejšnjem nanosu izmijemo s kože in ne nanašamo plasti na plast, v nasprotnem primeru namreč lahko pride do vnetja.

Svež človeški znoj sam po sebi nima vonja, tega dobi šele, ko ga začnejo razgrajevati bakterije, ki živijo na koži.

Katere oblike zdravljenja so še na voljo pri težavah s prekomernim znojenjem, če dezodoranti in antiperspiranti svojega dela ne opravijo zadovoljivo?

Učinkovita, vendar žal ne trajna terapija je **zdravljenje z botulinom**, torej injekcije botoksa, s katerimi je mogoče uravnavati znojenje dlani in pazduh. Zdravljenje je potrebno ponavljati na 2–8 mesecev in ga izvajajo dermatologi. Kolikor mi je znano, je tovrstno zdravljenje samoplačniško.

Plastični kirurgi izvajajo pod pazduho **kiretaže**, ki se v zadnjem času opuščajo. Gre za operacijo, pri kateri se skozi majhen rez »spraska« podkožje ali izreže del kože s podkožjem z namenom zmanjšanja števila znojnic. Žal je koža pod pazduho problematična kar se tiče celjenja in lahko ostanejo brazgotine, prav tako pa tovrstne operacije niso bile zadosti učinkovite in jih v zadnjem času opuščajo.

Pri zdravljenju znojenja dlani in stopal je učinkovita tudi **iontoforeza**, kopel dlani ali stopal v elektrolitski raztopini, skozi katero teče blagi tok, ki znojnice zapira. Terapijo izvajajo dermatologi, takšno napravo pa si pacienti lahko tudi kupijo in izvajajo terapijo doma.

Najuspešnejši poseg, ki ga izvajamo pri nas, pa je že omenjena simpatektomija.

Za kakšno operacijo gre pri simpatektomiji?

Govorimo o operaciji simpatičnih živcev, pri kateri vstopimo v prsni koš skozi obe pazduhi, kjer je najmanj mišic in je prsna stena najtanjša. Na vsaki strani napravimo dva reza – enega za kamero in drugega za instrument. Nato živca prepariramo na ustrezni višini – odvisno, kje želimo izključiti znojenje ali zardevanje – in ju blokiramo s titanijevo sponko.

Izraz »simpatektomija« pravzaprav ni popolnoma ustrezen, saj pomeni »prerez živcev«, česar zaradi težko popravljive škode ne izvajamo, poseg blokade s sponko je potencialno reverzibilen. Kot zanimivost naj povem, da posegov »odpravljanja škode prerezanih živcev« v Sloveniji ne opravljamo, se pa s tem ukvarja strokovnjak na Finskem, h kateremu hodijo pacienti z vsega sveta.

Na katerih delih telesa je učinkovito odpravljanje znojenja in zardevanja s simpatektomijo?

Operacija je namenjena preprečevanju znojenja dlani, pazduh in obraza ter odpravljanju zardevanja. S težavami znojenja stopal se ne ukvarjamo, pravzaprav se s tem v Sloveniji ne ukvarja nihče, najbližja tovrstna klinika je v Italiji. Okrog terapije so mnenja deljena, saj naj bi po nekaterih informacijah odprava znojenja stopal lahko vodila v različne druge, enako nadležne težave v urološkem predelu.

Zasledila sem, da se pri nekaterih pacientih, ki so prestali operacijo proti znojenju, lahko pojavi nadomestno znojenje na drugih delih telesa.

To težavo imenujemo nadomestno oz. *kompenzatorno znojenje*, ki ga sicer opazi tri četrtine pacientov, večinoma v mnogo manjši meri kot osnovno. S tem človeški organizem še vedno poskuša uravnavati in oddajati toploto, in če procesa ne more več izvajati na mestu, kjer je do sedaj oddajal toploto, se preseli drugam. Največkrat se nadomestno znojenje pojavi na hrbtu, sprednjem delu prsnega koša, trebuhu, stegnih, vendar ni preveč moteče.

Le pri 3–5 % operiranih pacientov pride do kompenzatornega znojenja, ki je nadležno vsaj toliko kot osnovno, zaradi katerega smo se za operacijo v prvi vrsti odločili. V takem primeru se lahko odločimo za ponovno operacijo, pri kateri odstranimo sponke z živcev. Za reverzibilnost žal ni zagotovila, velja pa, da naj bi se živec v 1. mesecu po operaciji lahko vsaj delno regeneriral oziroma vzpostavil prvotno stanje.

»Prekomerno se lahko potimo tudi zaradi različnih bolezenskih stanj, kjer je znojenje eden od znakov bolezni. Sem sodijo sladkorna bolezen, kronična vnetja, limfomi, obolenja ščitnice, tudi debelost.«

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

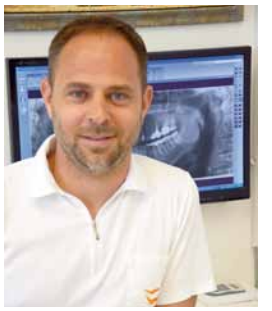
ABC

A Predpogoj za nastanek zobnega kamna so zobne obloge oziroma bakterijski plak.

B Zobni kamen so mineralizirane zobne obloge.

C Zanemarjanje zobnega kamna lahko povzroči vnetje dlesni – gingivitis ter vnetje kosti in mehkih tkiv – parodontitis.

Zobni kamen



Intervju: Gregor Hočevar, dr. dent. med.

Zanemarjanje zobnega kamna lahko pripelje do resnih zapletov

Predpogoj za nastanek zobnega kamna so zobne obloge oziroma bakterijski plak. Mehke zobne obloge lahko odstranimo sami s temeljitim čiščenjem. Zobni kamen pa so mineralizirane zobne obloge, ki jih zaradi njihovega trdega stanja praviloma lahko odstrani samo zobozdravnik oziroma ustni higienik.

Avtorica: **Klavdija Škrbo Karabegović**

»Zobni kamen je mineraliziran plak, ki se najprej nalaga na zobeh kot nekakšen biofilm. Zato zanj uporabljamo tudi izraz mineraliziran oziroma kalcificiran plak. Gre za preskok iz mehkega v trdo stanje, iz zobnih oblog v zobni kamen. Zobne, bakterijske obloge oziroma plak lahko odstranimo sami s čiščenjem, se pravi z zobno ščetko, nitko in vmesnimi medzobnimi ščetkami. Teoretično, če bi imeli čiste zobe, ni kemijske podlage, da bi trd kamen sploh nastajal,« uvodoma razloži **Gregor Hočevar, dr. dent. med**.

Zabarvanost in zobni kamen

Zobni kamen je lahko mlečno bele, rumene, celo temno rjave barve. Običajno ga delimo na tistega, ki se nahaja nad dlesnijo, in tistega, ki se nahaja pod dlesnijo. »Nad dlesnijo ga vidimo, pod dlesnijo pa je skrit in ta je tudi zelo nevaren. Slednji je pogosto temnejši zaradi kemičnih procesov, ker bakterije razkrajajo tkivo, ta lahko krvavi in se zato tudi obarva,« pojasni Hočevar.

Lahko pa se kamen še dodatno zabarva – zaradi hrane, ki jo vnašamo v usta (kava, pravi čaj, cigareti-nikotin, jedilna barvila v hrani). Barve zobnega kamna ne smemo zamenjevati s črnimi oblogami, ki se naložijo na zobeh. Pacienti to pogosto zamenjujejo in mislijo, da so črne zabarvane obloge na njihovih zobeh zobni kamen. To ni kamen in v osnovi ni škodljiv, ampak gre le za nekakšne lise, ki se naberejo na zobeh. Zabarvanost se odstranjuje s poliranjem predvsem iz estetskih razlogov.

Kaj vpliva na nastanek zobnega kamna?

Kot smo že omenili, je ključnega pomena ustna higiena. Bakterije, ki so naložene na zobeh, za svoje preživetje potrebujejo hrano. Več ko vnašamo sladkorja v telo, boljše okolje imajo, bolj se razmnožujejo in hitreje se nabirajo obloge tudi na zobeh. Film, ki se naloži na površino zob, je odporen na ustne vode, plak je treba odstraniti mehansko, torej s ščetko, zobno nitko in medzobno ščetko. Torej če ne bi imeli oblog, tudi zobnega kamna ne bi bilo.

Pa vendarle, v nadaljevanju so za nastanek zobnega kamna ključni tudi dejavniki v slini, v žlezah slinavkah. Zobnega kamna je običajno največ ob izvodilih, kjer je največ žlez oziroma kot pojasni dr. Hočevar: »Največ kamna se razvije na sprednjih spodnjih zobeh na zadnji strani in na zgornjih stranskih zobeh na zunanji strani. Torej ravno tam, kjer imajo

Zabarvani kamen in bakterijski plak pred in po čiščenju.

glavne žleze slinavke izvodila.« Mineralizacija je torej odvisna od posameznika, sline in različnih predelov v ustih.

»Nekateri so dovzetnejši za nastanek zobnega kamna, drugi imajo več tolerance. To pomeni recimo, da si nekdo več dni ne umije zob, pa kljub temu uspe odstraniti vse obloge, ki so ostale mehke; nekdo drug si jih mogoče ne umije le en dan, pa ima v slini tako močne dejavnike za mineralizacijo, da se mu že v enem dnevu pojavi zobni kamen,« pove sogovornik.

Zobne obloge in v nadaljevanju zobni kamen se prav tako pogosteje pojavijo v poglobljenih obzobnih žepkih, dobro okolje za zobne obloge so tudi slabe, dotrajane, počene in hrapave plombe; prav tako pa tudi dotrajani ali slabi protetični nadomestki. Posebno pozornost higieni zob morajo nameniti osebe, ki nosijo fiksne zobne aparate.

Odstranjevanje zobnega kamna

»Zabarvane obloge lahko preprosto spoliramo, in sicer s posebno ščetko in posebno polirno pasto. Lahko jih tudi speskamo s pomočjo posebnega prahu pod pritiskom. Medtem ko je treba trdi zobni kamen odluščiti z ultrazvokom, ga odbiti s površine zoba. To lahko naredi samo zobozdravnik ali higienik,« dr. Hočevar obrazloži postopek.

Zobni kamen praviloma odstranjujejo brez anestezije, med posegom nas lahko malo skeli. Sami ne moremo odstraniti zobnega kamna, ravno nasprotno, če preveč drgnemo, lahko poškodujemo dlesen.

Ne gre samo za estetski vidik

»Za številne posameznike zobni kamen predstavlja samo estetski vidik, ampak gledano dolgoročno, je lahko nevaren in povzroča parodontalno bolezen, ki je lahko zelo škodljiva oziroma lahko vodi v izgubo zob. Tako da nalaganja zobnih oblog oziroma zobnega kamna ne gre podcenjevati. Še posebno je nevaren ta pod dlesnijo, ki ga vidimo pri pregledu ali na rentgenu,« opozori dr. Hočevar.

Zobni kamen je »idealen dom« za bakterije, ki se na njem rade kolonizirajo, vedno več jih je, se prepletajo in delajo škodo. Nad dlesnijo povzročajo vnetje dlesni gingivitis, pod dlesnijo pa vnetje kosti in mehkih tkiv – parodontitis. Torej celoten aparat, ki zob drži, se pravi kost, ligamenti, vezi, se počasi topi in v bistvu izginja. Zob izgublja oporo. Posledično se lahko zdrav zob začne majati in odpade. Prisotnost kamna lahko vodi v vnetje dlesni, obzobnih tkiv, izgubo kosti in posledično v izgubo zoba.

Znak, da nekaj ni v redu, je, da pri umivanju ali zgolj dotiku dlesen krvavi. To je običajno znak, da je prisotno vnetje in da je čas, da obiščemo zobozdravnika.

Otroci in zobni kamen

Kot pravi dr. Hočevar, se pri otrocih zobni kamen pojavi redko. Veliko več je zobnih oblog in tudi zabarvanosti zob. S posebnimi tabletkami, ki obloge obarvajo, otrokom slikovito pokažejo, kje niso dobro očistili zob in kje morajo biti še posebno pozorni. Če se pojavi zabarvanost, se slednja da odstraniti s posebno polirno pasto.

ZOBOZDRAVSTVENI CENTER ALFA DENTAL

Železnikova 4, Maribor
tel. 02 620 7 300
www.alfa-dental.si
Na enem mestu: celostna diagnostika, implantologija, protetika, ortopansko slikanje, ustna higiena, ortodontija.

STOMADOS D.O.O.

Cesta Ceneta Štuparja 2a, Ljubljana Črnuče
Tel.: 01 561 55 00, 051 484 757,
www.stomados.com, stomados@gmail.com
Nudimo vam vse vrste storitev stomatologije na visokem strokovnem nivoju.
V mesecu juliju in avgustu akcijska cena čiščenja zobnega kamna 25 € po loku.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Poznate čudovito moč svoje sline?

Zobno ščetko uporabljamo bolj ali manj vsi že od trenutka, ko nam je v ustih izrastel prvi zob in k zobni ščetki po nekem nepisanem pravilu dodamo še zobno pasto. Pa se kdaj vprašamo kaj je zares v zobni pasti? Je vse, kar pasta vsebuje nujno potrebno in ali je sploh zdravo? Predvsem bi morala biti zobna pasta koristna in neškodljiva. Mnoge zobne paste na trgu pa zaradi svojih sestavin škodijo površini zob, dražijo ustno sluznico in lahko mnogokrat vplivajo na pogostejši pojav aft.

*V naših ustih sicer deluje povsem **naravni zaščitni sistem**, ki ščiti zdravje zob in sluznice – naša slina. V slini se poleg vode nahajajo tudi minerali, beljakovine in encimi, ki omogočajo intenzivno zaščitno in obnovitveno (remineralizacijsko) delovanje sline. Encimi v slini zavirajo nastanek zobnih oblog in razgrajujejo sladkorje v hrani, še predenj pri njihovi presnovi nastanejo škodljive kisline.*

Dodatna podpora pri zaščiti pred kariesom

Sicer so mnenja glede uporabe zobnih past z dodanimi fluoridi zelo deljena, pa vendar večinoma velja, da fluoridi, ki so dodani zobnim pastam, predstavljajo dodatno zaščito pred kariesom. Sodelujejo pri remineralizaciji zobne sklenine in ščitijo pred škodljivimi bakterijami. Zobnim pastam je v ta namen večinoma dodan natrijev fluorid v različnih koncentracijah.

Včasih je prava dodana vrednost nekaj, česar ni

*Večina zobnih past vsebuje zelo agresivne detergente, kot je SLS (natrijev lavrilsulfat). Ti škodljivo delujejo na ustno sluznico in lahko povzročijo uničenje njenih celic. Običajno vsebujejo paste tudi precejšnje količine močno dražilnih eteričnih olj. Vse to lahko poruši naravno ravnovesje v ustih in tako **povzroči draženje in pojav neprijetnih aft.***

Učinkovita pomoč na preverjenih temeljih

Vsekakor ne moremo zanikati izjemne vloge naravne sline pri ohranjanju zdravja zob in ustne sluznice, pa vendar bomo tudi v prihodnje uporabljali zobno pasto – bodisi zaradi prijetnega okusa, ali pa zaradi dodatne zaščite, ki jo nudi. Pri tem je pomembno, da izberemo pasto, ki nam v nobenem pogledu ne bo škodovala.

Povsem zadostuje, če uporabimo zobno pasto v količini velikosti grahovega zrna.

*Zobne paste Curaprox Enzycal so **nežne do ustne sluznice**, vendar hkrati nudijo tudi zelo učinkovito zaščito. **Ne vsebujejo detergenta in penila SLS** (natrijevega lavrilsulfata) in **vsebujejo encime**, ki so tudi sicer prisotni v slini. Kombinacija teh encimov in natrijevega fluorida izboljša naravno antibakterijsko in remineralizacijsko delovanje sline. Tako je ohranjena naravna flora v ustih, aktivnost bakterij pa je dobro nadzorovana.*

CURAPROX

Nežno je zdaj lahko tudi učinkovito

SWISS PREMIUM ORAL CARE

- z dodanimi encimi, ki krepijo naravno zaščitno funkcijo sline
- brez SLS (natrijevega lavrilsulfata), penila, ki izsušuje ustno sluznico in lahko vpliva na pogostejši nastanek aft
- zobna pasta Curaprox Enzycal ZERO ne vsebuje eteričnega olja mete in je primerna za uporabo med homeopatskim zdravljenjem

Dve različni koncentraciji fluoridov – 1450 ppm, 950 ppm in zobna pasta Curaprox Enzycal ZERO, ki ne vsebuje fluoridov.

Zobne paste Curaprox Enzycal lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. **www.flegis.si**

Estetski kirurg mora biti tudi dober psiholog

Intervju: dr. Matic Fabjan

Čeprav je plastična kirurgija dokaj mlada veja kirurgije, se tudi v našem prostoru vse bolj uveljavlja, predsodki in tabuji, povezani z njo, pa so vse manjši. Veliko ljudi to vejo kirurgije pogosto povezuje le z estetskimi posegi, s katerimi želi sicer zdrav posameznik spremeniti oziroma »popraviti« določene nepravilnosti na svojem telesu. Plastična kirurgija se ukvarja s čisto vsemi tkivi v telesu. Poleg spreminjanja videza telesa je pomembno področje plastične kirurgije tudi ponovno vzpostavljanje funkcije tkivom in organom, ki so jih prizadele bolezni in poškodbe. Kirurg želi s posegom neko določeno tkivo po obliki, zgradbi in delovanju narediti čim bolj podobno naravnemu. Z dr. Maticem Fabjanom, specialistom plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, smo spregovorili predvsem o estetskih posegih ter vprašanjih in dilemah, ki se v zvezi z njimi pojavljajo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Razlike med plastično, rekonstrukcijsko in estetsko kirurgijo

Kot pojasnjuje dr. Matic Fabjan, *plastikos* v grškem jeziku pomeni oblikovati in od tod izhaja beseda plastična kirurgija, kar pomeni oblikovanje telesa s kirurško tehniko. Rekonstrukcija pomeni, da neki del telesa ponovno oblikujemo oz. ga rekonstruiramo in na ta način obnovimo njegov pomen.

S plastično kirurgijo navadno poskušamo popraviti posledice po hudih opeklinah ali poškodbah, raku, nekaterih operacijah (na primer po odstranitvi dojke) ... S posegom poskušamo vse, da bi ohranili delovanje prizadetega dela telesa ali ustvarili čim bolj naraven videz.

Sogovornik pojasni, da že pojem estetska kirurgija sam po sebi nakazuje, da gre za estetske (torej lepotne) korekcije določenih predelov na telesu. Z estetskimi operacijami lahko svoj videz izboljšamo (spremenimo) na številne različne načine. Lahko se na primer odstranijo kožne pege ali pa izboljša videz brazgotin ali drugih nepravilnosti. Z operacijo je mogoče spremeniti obliko in velikost nosu, brade, čeljusti, prsi, lahko se odstranita odvečna koža ali maščoba ...

Po besedah dr. Matica Fabjana lepotni posegi tudi pri nas vedno bolj izgubljajo sloves tabuja in ta veja kirurgije se je med Slovenci in Slovenkami dobro prijela. Dr. Fabjan sicer točnih podatkov o številu opravljenih lepotnih operacij nima, vendar pa ocenjuje, da se za tovrstne posege odloči približno 5 % populacije.

Z lepotnim posegom do večje samozavesti

Sogovornik pove, da se za lepotne posege še vedno pogosteje odločajo ženske, in sicer je razmerje približno 80 : 20 v prid nežnejšemu spolu. »Najpogostejši estetski posegi so še vedno korekcija dojk, odstranitev odvečne maščobe oz. kože, korekcija nosu, obrazno glajenje gub,« pojasni dr. Matic Fabjan.

Dr. Fabjan pravi, da je bistvo estetske kirurgije predvsem krepitev samopodobe, pridobivanje samozavesti in izboljševanje splošne kakovosti življenja. Kot še doda strokovnjak, se 90 % ljudi k njim obrne le zaradi ene težave in ko to odpravijo, se ne vračajo več, saj so dosegli želeno in nekako osrečili svojo dušo. »Popolnoma drugače pa je s povratniki, ki vseskozi iščejo uteho v neki estetski korekciji. Na tak način navadno nikoli ne rešijo svojega problema, saj ta izvira od drugje. Taki pacienti potrebujejo posebne obravnave in veliko pogovora,« še pove dr. Matic Fabjan.

Priprava na lepotni poseg

Kot pojasnjuje sogovornik, je priprava na lepotni poseg zelo utečen postopek, ki zahteva natančen predoperativni pogovor in predstavitev vseh dobrih in slabih strani samega posega: »Kirurg mora natančno prisluhniti pacientu in ugotoviti, kaj si ta želi, saj le tako lahko pridemo do želenega rezultata, kar pa je za pacienta najpomembneje.« Dr. Fabjan še pove, da če ugotovijo, da pacient ni popolnoma pripravljen na določen poseg, tega seveda preložijo, pacientu pa dajo več časa za razmislek in ga pozneje povabijo na dodaten razgovor. »Vsak estetski kirurg mora biti tudi zelo dober psiholog,« dodaja dr. Matic Fabjan. Sogovornik pravi, da je paciente največkrat strah, kakšen bo končni rezultat posega in to je tisto, čemur pred posegom sam daje velik poudarek. Pacientu je treba podrobno razložiti potek posega, ga seznaniti z vsemi tveganji, prav tako pa si mora znati predstavljati tudi svojo novo podobo.

Po besedah strokovnjaka je okrevanje po posegu odvisno od vrste in obsega posega: »Določeni posegi ne zahtevajo posebne obravnave, pacient pa okreva po le nekaj dneh. Pri večjih kirurških posegih pa je okrevanje seveda daljše in hkrati zahteva tudi sodelovanje različnih medicinskih strok in osebja.«

Dr. Matic Fabjan še poudarja, kako zelo pomembno je imeti kakovosten tim, na katerega se lahko popolnoma zaneseš, seveda pa tudi paciente, ki točno vedo, kaj si želijo in kakšni bodo končni rezultati. Uspeh je tako zagotovljen, zadovoljstvo pa obojestransko.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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 vaše zdravje in zdravje vaših zob.

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

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

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK
Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko,oralna kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel:04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

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

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 in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm.,ortoped, dr. osteopatije

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskooije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavljajo balone za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

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

AKD D.O.O.,
Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmajerjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, , boris.kralj@akd.si, www.akd.si

Dermatovenerološka ambulanta

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

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

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce
www.althea.si, info@althea.si, 040 81 85 85

vrhunska fizioterapija: Tecar, kineziotejpi, masaže, rehabilitacija, IMT

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 d.o.o.
Cvelbarjeva 3, 6000 Novo mesto
Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin, itd.na spletu: www.izvirzdravja.com

Tiskana revija celo leto za samo **17,06 €**!

Pokličite: **080 12 80**

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

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

Hrvatski trg 1. Ljubljana
Tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si

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**

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana
Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija,osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

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

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale
Ulica Nikola Tesla 17, Domžale
www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com
Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.
Mariborska 54,3000 Celje
www.optika-terzan.si
Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.
KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ
www.optikaptuj.si
Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH
Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net
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
zdravje@amr.si
Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina
Adamičeva 8, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

Lekarne

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

ABC mozaik

Nova zobna pasta Colgate Maximum Cavity Protection z nevtralizatorjem sladkornih kislin deaktivira sladkorne kisline v oblogah ter tako pomaga zmanjšati prezgodnji karies za polovico. Za brezplačen vzorček paste pošljite svoje podatke na Colgate Palmolive Adria d.o.o., Verovškova 55, 1000 Ljubljana, s pripisom Max vzorec do 31.8.2014

Manuka med vas bo navdušil
Barierna krema z manuka medom.
- varuje in neguje kožo pri inkontinenci, pleničnem izpuščaju,. . .
- preprečuje vnetje v kožnih gubah
- naraven proizvod, ki zavira razvoj glivic in ostalih mikroorganizmov
- primerna za nego okolice ran
- za dojenčke in diabetike

Na voljo v poslovalnicah Sanolabor d.d.
Več na www.mitral.si.

Genumedi® - kolenska opornica
Kompresijska kolenska opornica, ki bo pospešila vaš korak!
Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven in silikonski obroč za razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
medi – izdelano v Nemčiji
Na voljo v Sanolabor d.d. in drugih specializiranih trgovinah. Več na www.mitral.si.

Merilnik BP A3 PLUS –NOVO
merjenje krvnega tlaka
Microlife podjetje iz Švice predstavlja nov merilnik krvnega tlaka, ki s svojo napredno tehnologijo, kliničnimi študijami, zagotavlja natančno merjenje krvnega tlaka pri bolnikih s srčno aritmijo in atrijsko fibrilacijo. Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.
www.vpd.si

OVUGNOST®5 TEST LISTIČI
Nič več nadležnega štetja, ugibanja in dilem
Predstavljamo vam Ovugnost test petih lističev za določanje obdobja večje plodnosti. Namenjeni so kakovostnemu odkrivanju rastočega luteinizirajočega hormona LH-ja v urinu in omogočajo napoved najplodnejšega obdobja ciklusa.

Več na www.advanta.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Herba Medica

HERBA MEDICA

NOVO

VITAL+

VISOKA vsebnost KALCIJA, ki prispeva k normalnemu delovanju prebavnih encimov

Vsebuje BETA-GLUKANE, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni HOLESTEROLA

MAGNEZIJ
Dober vir MAGNEZIJA in nekaterih vitaminov skupine B, ki prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti

Vsebuje HIDROKSI CITRONSKO kislino, ki zavira sintezo maščobnih kislin in zmanjša apetit ter MALINOVE KETONE, ki vplivajo na metabolizem in razgradnjo maščob

Ugoden vpliv na imunski sistem zaradi vsebnosti BIO ekstrakta MEDICINSKIH GOB, obogatenega z naravnim VITAMINOM C

Herba Medica

PROIZVAJA

HERBA MEDICA d.o.o.

Preserska cesta 5,1235 Radomlje, Slovenija

Neskončni boj z odvečnimi kilogrami

Kako izgubiti 10 kg v 10 dneh. Shujšajte z zgolj eno vrsto hrane. Jejte, kolikor vam poželi srce, in izgubite odvečno težo. Izguba telesne teže je lahko lahka in hitra. To je le nekaj izmed mnogih sloganov, ki jih vsakodnevno srečujemo na prav vsakem našem koraku. Na televiziji, v časopisih in revijah, na spletu, na oglasnih tablah na avtobusu, na velikih transparentih, ko se peljemo v službo. Težko se izognemo reklamam in instantnim receptom o hitrem hujšanju, četudi bi se na vso moč trudili.

Avtorica: **Maša Robič**

Znano je, da je debelost neodvisni dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni in povečuje pojavnost arterijske hipertenzije. Povezana je z večjim pojavljanjem nekaterih vrst raka, sladkorne bolezni, žolčnih kamnov, motenj dihanja, artroze velikih sklepov, hipertrofije srčne mišice in srčnega popuščanja. Kljub temu da smo seznanjeni s težavami, ki nas bodo prej ali slej dočakale zaradi debelosti, pa vseeno težko znižamo telesno težo na normalno raven za našo višino. Obstaja morje nizkokaloričnih diet in preparatov za uspešno hujšanje, a pravi recept je še vedno uganka. Samo Google ponudi 3.650.000 rezultatov za besedo hujšanje. Pa vendar, zakaj je tako težko najti pravo rešitev za vse tegobe, ki nam jih povzročajo odvečni kilogrami?

Poletje je tu

Kmalu bomo uživali na morskem zraku in čofotali v morju, zato bodo naše postave še bolj prišle do izraza. Številni se zato poslužujejo radikalnih nizkoenergijskih diet in pripravkov za pomoč pri hujšanju, ki obljubljajo hitre rešitve in izgubo kilogramov do poletja. Na žalost pa je učinek kratkotrajen, prej ali slej pride do obratnega učinka in s trudom izgubljeni kilogrami se ponovno nakopičijo. Ali sploh obstaja recept, ki bi zagotovil znižanje telesne teže na dolgi rok?

Skrivnosti hitrih diet

Eden izmed načinov zniževanja telesne teže je omejitev vnosa hrane. Mnogi preizkusijo nizkokalorične diete, ki imajo poleg izgube kilogramov tudi številne negativne učinke. Izguba teže pri takih postopkih hujšanja gre predvsem na račun izgube mišične mase in vode in ne maščobnega tkiva, ki je pravzaprav odgovorno za debelost. Hkrati se z izgubo mišične mase upočasni tudi metabolizem, saj ima telo z manj mišične mase manjše energijske potrebe. S tem pa se upočasni proces hujšanja. Naše telo je pametno in v procesu stradanja aktivira obrambne mehanizme, ki preprečujejo nadaljnjo izgubo mišične mase tako, da ob ponovnem zaužitju hrane to uskladišči za "hude čase", ko bo telo ponovno izpostavljeno pomanjkanju. S tem se obnovijo maščobne zaloge. In našemu telesu pravzaprav nismo naredili prav nobene usluge.

Pasti hitrega hujšanja

Hitro hujšanje pa ni slabo zgolj zaradi kratkotrajnega učinka in morebitnega jo-jo učinka, ki povzroči, da po prenehanju diete ponovno pridobimo izgubljene kilograme ali pa se teža po koncu diete celo poveča glede na izhodiščno težo, ki smo jo imeli pred začetkom hujšanja. Nizkokalorične diete so borne s hranljivimi snovmi, ki jih naše telo potrebuje za optimalno delovanje in dobro počutje.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

»Mnogi hujšanje povezujejo z izgubo telesne mase. Zavedati pa se moramo, da bo le-to uspešno, če bo prišlo do zmanjšanja maščobnega tkiva in ne mišične mase.«

Zato pri postopkih hitrega hujšanja lahko pride do:

- glavobolov,
- dehidracije,
- razdraženosti,
- slabosti,
- vrtoglavic,
- zaprtosti,
- žolčnih kamnov,
- motenj v menstrualnem ciklusu,
- izgube las,
- izgube mišične mase,
- podhranjenosti,
- elektrolitskih motenj, ki pa so lahko življenje ogrožajoče stanje.

Strokovna priporočila o zdravem hujšanju

Za dolgoročni uspeh, ki vodi k zdravju, dobremu počutju in primerni telesni teži, se moramo osredotočiti na zdravo prehranjevanje in telesno aktivnost, s katero se radi ukvarjamo. Spremembe načina prehranjevanja in gibanja morajo postati način življenja, saj bomo le s tem novo stanje lahko dolgotrajno vzdrževali. Majhni koraki vodijo do velikega uspeha. Priporočilo svetovne zdravstvene organizacije o zdravi izgubi teže je 0,5–1 kg na teden.

Zdrava prehrana

Hujšanja se moramo lotiti sistematično. Obroki naj bodo redni, brez izpuščanja zajtrkov. Priporočljivo je uživanje manj mastne in sladkane hrane ter več vlaknin, predvsem sadja in zelenjave. Pomembna je tudi priprava hrane. Hrana, pripravljena s kuhanjem, je manj kalorična od pražene ali ocvrte. Pri pripravi mesa ima pečenje na žaru prednost pred cvrtjem. Najbolj zdrava pijača je voda. Izogibajmo se sladkanim in gaziranim pijačam. Redno tehtanje in vodenje dnevnika z jedilnikom nas spodbuja, da se držimo načrta.

Telesna aktivnost

Drugi vidik naše poti do zmage je telesna aktivnost. Mnogi hujšanje povezujejo z izgubo telesne mase. Zavedati pa se moramo, da bo le-to uspešno, če bo prišlo do zmanjšanja maščobnega tkiva in ne mišične mase. Že prej smo namreč omenili, da so mišice največji porabnik energije v našem telesu in zmanjšanje njihove mase upočasni metabolizem, s tem pa tudi hitrost hujšanja. Za ohranjanje zdravja se priporoča redna zmerna telesna aktivnost (hoja, kolesarjenje, tek), ki traja vsaj 30 minut in se prične z ogrevanjem ter konča z ohlajanjem. Za izgubo telesne teže pa je potrebna aktivnost višje intenzitete. Ker je obseg aerobne vadbe na maščobo majhen, je ključnega pomena vadba za moč. S tem bomo povečali mišično maso in raven bazalnega metabolizma. Kombinacija aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje, v kombinaciji z visoko intenzivnimi intervalnimi treningi za krepitev moči je najoptimalnejša kombinacija. Telesna aktivnost nima pozitivnega vpliva le na naše kilograme. Krepi srčno-žilni sistem in izboljša telesno zmogljivost, preprečuje nastanek arterijske hipertenzije, sladkorne bolezni, ateroskleroze, sproščanje endorfinov pa prispeva k dobremu počutju.

Kako hujšanje postane prijetno

Včasih se zdi boj z odvečnimi kilogrami sizifovo delo. Sodobni način življenja poteka v hitrem tempu in v tem slogu želimo do zastavljenega cilja tudi mi. Hitro, hitro, enostavno, z malo napora … To so instantne rešitve, ki pa kompleksnemu problemu, kot je debelost, ne morejo do živega. Vsaj ne na dolgi rok. Bodimo potrpežljivi in se lotimo boja z odvečnimi kilogrami sistematično. Zakaj bi se mučili, ko si ga lahko naredimo prijetnega. Le tako bomo lahko vztrajali dalj časa. Sami pri sebi moramo razčistiti, česa si želimo, in si postaviti cilje. Nujna je sprememba življenjskega sloga, vse od prehranjevalnih navad do telesne aktivnosti. Ob tem pa je ključno naše počutje, saj bomo le tako ohranjali dobro voljo in vztrajali dalj časa. Poletje je letni čas, ko imamo sveže zelenjave in sadja v izobilju. Kaj je boljšega kot zelenjavna juha, pripravljena iz plodov z domačega vrta, ali pa okus sveže odtrganega jabolka z bližnje jablane. Sončni dnevi in prijetne temperature so kot nalašč primerni za aktivno preživljanja prostega časa v naravi. Vzemimo kolo, rolerje ali pa se preprosto podajmo na sprehod v gozd ali na bližnji travnik. Telesna aktivnost krepi telo in duha. Z majhnimi koraki pa bomo prišli do velikih zmag.

Pijte boljšo vodo.

Ste vedeli zakaj pijete boljšo vodo?

Redni biološki testi že desetletje kažejo, da naravno mineralno vodo Dana od drugih slovenskih voda loči nižja vsebnost genotoksičnih snovi, zato jo s ponosom imenujemo organizmu prijazna voda.

ORGANIZMU PRIJAZNA VODA
DOKAZANO
S PRIMERJALNIM TESTOM

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s poletno številko revije Unikat!

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

Opornice medi
– ostanite aktivni!

Lumbamed® basic

Lumbamed® basic - ojačan križni pas

Blaži bolečine v križu, saj zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv. Visokotehnološki materiali skrbijo za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.

Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.

Posebej oblikovano zanjo in zanj.

Genumedi®

Genumedi® - kolenska opornica

Široka izbira velikosti, model za širša stegna in posebni model s trakovoma za dodatno stabilizacijo.

Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se koleno ne pregreva.

Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.

Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zajedanje.

Levamed®

Levamed® - opornica za gleženj

Kompresijska opornica za gleženj Levamed s širokim izborom velikosti: se idealno prilega, se ne guba in ne drsi.

Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zaradi česar se gleženj ne pregreva.

Kompresijsko pletivo zmanjša oteklino, pospešuje prekrvitev in delovanje proprioceptorjev ter tako omogoča dodatno oporo in stabilizacijo gležnja.

Dve stranski anatomsko oblikovani silikonski blazinici še dodatno masirata prizadeti sklep.

Skupne lastnosti opornic medi

Edinstvene lastnosti kompresijskega pletiva:

medi compression
– več kot 60 let izkušenj, oblikovanja in raziskav nemških strokovnjakov na področju kompresijskih materialov

Clima Comfort
– udobno, do kože prijazno pletivo poskrbi za prevajanje vlage navzven

Clima Fresh
– posebna tehnologija pletenja zavira razvoj mikroorganizmov in s tem preprečuje neprijetne vonjave

Comfort Zone
– posebni predeli na pregibih in občutljivejših delih, ki preprečujejo zajedanje in gubanje

medi – nemška kakovost za vaše zdravje

Prodajna mesta
Poslovalnice Sanolabor in druga prodajna mesta.
Več na www.mitral.si.

Mitral, d. o. o.
T: 059 952 182
E: info@mitral.si

oglasno sporočilo