ABCzdravja

December 2014
Leto 9
Številka 11

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Praznično **prenajedanje**

Kaj so **generična zdravila?**

Obarvanost zob

Plešavosti se lahko izognemo

Koliko zdravil lahko jemljemo istočasno?

Bele smrti v naši prehrani

Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 04/ 51 55 880

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

Čas je za spremembe!

Dvignjene gredice

Prodajna mesta:

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

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

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

Koper: Agrocenter Koper
Tel: 05/663 07 60

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

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

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

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

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

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

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

www.gredice.si

Vsebina revije

4 ABC Zdravja – Novice

5 Praznično prenajedanje

8 Ko nas tišči in napenja

11 Generična zdravila?

12 Misel na samomor

14 Težave, povezane s staranjem

18 Virusi prehlada so na pohodu

21 Visceralna debelost

24 Ko srce bije prehitro ali prepočasi

26 Obarvanost zob

28 Plešavosti se lahko izognemo

30 Akne v puberteti

32 Koliko zdravil lahko jemljemo istočasno?

34 Pes znižuje srčni utrip

36 Bele smrti v naši prehrani

38 ABC ogrevanja

40 Napolnimo si baterije

42 Zelene strani

44 Imate tudi pri vas pošvedrane čevlje?

RitmoLoko Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 9, številka 11, december 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*

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*.

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

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

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

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

1. december, dan boja proti aidsu

Virus HIV (virus človeške imunske pomanjkljivosti) je okužil več kot 35,5 milijona ljudi po svetu, od tega 2,1 milijona mladostnikov. Poznamo dve vrsti virusa HIV: HIV-1 in HIV-2. Oba se prenašata s spolnimi stiki, s krvjo in z matere na otroka ter se v končni fazi izražata kot aids (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti). V Sloveniji število obolelih za virusom HIV iz leta v leto narašča. Največja pojavnost okužbe je med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Tudi letos bodo ob dnevu boja proti aidsu po Sloveniji potekale različne dejavnosti. V središču Ljubljane študenti medicine vsako leto delijo rdeče pentlje, simbol dneva boja proti aidsu, in brezplačne kondome ter odgovarjajo na vprašanja mimoidočih o spolno prenosljivih okužbah in zaščiti pred njimi.

3. december, svetovni dan invalidov

Organizacija združenih narodov je oktobra 1992 razglasila 3. december za mednarodni dan invalidov z namenom, da bi v družbi spodbudili razumevanje invalidnosti, zavzemanje za dostojanstvo, pravice in blaginjo invalidov ter zavedanje o koristih vključevanja invalidov v politično, družbeno, gospodarsko in kulturno življenje. V Sloveniji je približno 170.000 invalidov (delovnih invalidov, otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, vojaških in vojnih invalidov ter zmerno, težje, težko duševno in najtežje telesno prizadetih oseb). Svetovni dan invalidov se vsako leto osredotoča na drugo temo, geslo letošnjega mednarodnega dneva invalidov je: Trajnostni razvoj – obljuba tehnologije.

10. december, svetovni dan človekovih pravic

Na ta dan leta 1948 je bila v Parizu sprejeta splošna deklaracija o človekovih pravicah. Predstavlja skupen ideal vseh ljudstev in narodov z namenom, da bi vsi organi družbe in posamezniki razvijali spoštovanje pravic in svoboščin ter zagotovili njihovo splošno priznanje in spoštovanje. Ljudstva Organizacije združenih narodov (OZN) so potrdila svojo vero v temeljne človekove pravice in dostojanstvo ter vrednost človekove osebnosti v enakopravnost moških in žensk ter se odločila, da bodo podpirala družbeni napredek in ustvarjanje boljših življenjskih pogojev v večji svobodi.

Ponovno odobren opioidni analgetik za zdravljenje zmerne do hude kronične bolečine

Embeda je kombinirani opioidni analgetik, ki vsebuje morfin in naltrekson. Zdravilo je bilo prvič odobreno leta 2009, leta 2011 pa so ga umaknili s tržišča zaradi pomislekov o stabilnosti med procesom proizvodnje. Zdravilo je v obliki kapsul s podaljšanim sproščanjem in s tem zagotavlja daljši analgetični učinek. Zaradi nevarnosti zlorabe, napačne rabe in nastanka odvisnosti je embeda indicirana le za zdravljenje bolečine, ki je odporna na druge analgetike, in pri ljudeh, ki ne prenašajo drugih analgetikov.

Moški, ki izgubijo kromosom Y, z večjo verjetnostjo zbolijo za rakom in umirajo mlajši

Otrokov spol je odvisen od vrste spolnih kromosomov. Oseba z XX spolnima kromosomoma je ženska, oseba z XY spolnima kromosomoma je moški. Švedski zdravnik Lars Forsberg, raziskovalec z Univerze v Uppsali na Švedskem, je objavil raziskavo, ki je pokazala, da moški, ki izgubijo kromosom Y, z večjo verjetnostjo zbolijo za rakom, ki ni vezan na določen spol, in umirajo mlajši v primerjavi z ženskami, ki nimajo kromosoma Y. Izguba kromosoma je povezana s staranjem. Ta fenomen je znan že več kot 50 let, vendar šele zdaj razkriva pomen in posledice. Študija je sledila 1153 moških, starih med 70 in 84 let. Pri moških z izgubo kromosoma Y lahko zdravniki spremljajo tumorske markerje za različne vrste raka in jih s tem odkrijejo v zgodnjih fazah, kar omogoča uspešnejše zdravljenje in boljšo prognozo.

Svetovni mesec ozaveščanja o raku pljuč

Rak pljuč je četrta najpogostejše odkrita maligna bolezen pri moških in ženskah v Sloveniji. Odkrijejo okrog 1300 novih primerov na leto. 90 % raka se pojavlja pri kadilcih, opazna pa je rast pojavnosti raka pri nekadilcih. Le okrog 16 % rakov pljuč odkrijejo v ozdravljivi fazi in na žalost je pri večini ob odkritju bolezni le malo možnosti za ozdravitev. Dejstvo pa je, da začetno obliko raka lahko ozdravimo v 75 %. Tu strokovnjaki poudarjajo pomen zgodnjega odkrivanja in izogibanja dejavnikom tveganja, to so v prvi vrsti kajenje in tudi drugi kancerogeni v okolju: azbest, radon, radioaktivne snovi.

3. novembra je bila ustanovljena sekcija za raka pljuč, v kateri se bodo bolniki in strokovnjaki združili v boju proti tej nevarni bolezni in bo skrbela za povezovanje vseh, ki se prizadevajo za obvladovanje raka pljuč in za čim boljšo kakovost življenja z boleznijo. Rak pljuč je huda smrtna bolezen. Zdravniki si prizadevajo za zgodnje odkrivanje in prepoznavanje simptomov, bolniki pa bi si morali prizadevati za opustitev kajenja, ki je glavni krivec za nastanek raka pljuč.

ABC

A S prenajedanjem močno obremenimo svoj prebavni sistem.

B Pomembno je, da po praznikih spet vzpostavimo zdrave prehranjevalne navade.

C Do prenajedanja pogosto pride tudi zaradi stresa.

Prazično prenajedanje

Intervju: Monica Bertok, univ. dipl. psihologinja

V prazničnem času se mize v večini domov kar šibijo pod različnimi dobrotami. Hrana in sam obred prehranjevanja namreč že od nekdaj igrata zelo pomembno vlogo v našem družabnem življenju. S hrano si izkazujemo naklonjenost oziroma našim najbližjim pokažemo, koliko nam pomenijo. Ob bogato obloženih mizah se je pogosto kar težko zadržati in pojesti ravno prav. Ljudje namreč jemo tudi z očmi. Da bi se izognili prazničnemu preobjedanju, zaradi katerega se lahko pojavijo prebavne težave in splošno slabše počutje, pa tudi kakšen kilogram več, smo za nasvet povprašali Monico Bertok, univ. dipl. psihologinjo.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kaj sploh je prenajedanje?

Kot pravi Monica Bertok, ljudje hrano dojemamo zelo različno: »Nekateri se v hrano zatekajo, saj v njej vidijo potešitev oziroma rešitev za svoje težave. Pogosto posežejo po nezdravih živilih, pri katerih navadno ne morejo vzpostaviti nekega nadzora. Sicer se zavedajo, da si s prenajedanjem škodujejo, vendar se preprosto ne znajo ustaviti. Za takšnim početjem se pogosto skrivajo različna razočaranja, pa tudi stres.«

Strokovnjakinja pove, da prenajedanje zelo slabo vpliva na naše počutje. »Poleg tega da s preveliko količino hrane močno obremenimo svoj prebavni sistem in nas zato lahko močno tišči v želodcu, nekateri se niti premikati ne morejo, se po prenajedanju pojavijo tudi močni občutki krivde, ljudje mislijo, da ne premorejo dovolj samonadzora, da so slabiči. Po epizodi prenajedanja ne trpijo le telesno, ampak tudi duševno,« pojasni Monica Bertok. Dodaja, da imajo ljudje, ki se prenajedajo, pogosto slabe socialne stike, morda so v preteklosti doživeli razočaranja, zato uteho iščejo v hrani.

Če želimo preprečiti patološko prenajedanje, strokovnjakinja svetuje, da moramo sprejeti odločitev, predvsem pa razumeti, kako škodljivo je tovrstno početje za naše zdravje: »Ljudje se morajo zavedati, da jih tako vedenje ne pelje nikamor in da si lahko z njim zelo škodujejo. Veliko ljudi, ki ima težave s prenajedanjem, se zapira vase in se po epizodi prenajedanja popolnoma izolira – vse dokler bolečina ne mine. Življenje pa medtem teče mimo njih.«

Psihologinja pravi, da proces odvajanja od tega, našemu zdravju škodljivega vedenja traja kar nekaj časa, predvsem pa poudarja, da moramo delati majhne korake: »Začeti moramo trenirati in delati postopne korake. Najprej se je treba zavedati, kaj počnemo. Da prekoračujemo količino hrane, ki nam sicer zadostuje. Za to, da presežemo ta nezdravi vedenjski vzorec, je potrebno kar precej volje in vztrajnosti.«

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

»Praznični čas nikakor ni primeren za različne stroge diete ali striktno odpovedovanje določnim jedem. Privoščite si vse, vendar v razumnih količinah.«

Kaj pa če v prazničnem času pojemo preveč – je to že prenajedanje?

Monica Bertok pojasni, da pri prenajedanju govorimo o dveh plateh. Kadar govorimo o patološkem prenajedanju, so v ozadju najrazličnejše duševne stiske: »Nekdo, ki ima take vrste težavo, se ne bo prenajedal le med prazniki. Vendar pa je za številne praznični čas še toliko težji, saj je takrat celotna družba usmerjena v različne rituale, povezane s hrano in obredom prehranjevanja. Različni družabni dogodki, povezani s hrano, lahko nekomu, ki se bojuje s prenajedanjem, stvari še dodatno otežijo, še posebej če je posameznik v fazi zdravljenja. Takrat mora v sebi zares zbrati vso notranjo moč, da je lahko kos tem izzivom.«

Psihologinja poudari, da je za večino ljudi, ki nimajo težav s hrano in prehranjevanjem, v prazničnem času popolnoma normalno, če pojedo nekoliko več kot običajno: »Pomembno je, da se zavedamo, da smo pojedli nekoliko več in se nato v naslednjih dneh spet vrnemo v svoj običajni ritem prehranjevanja. Treba je spet vzpostaviti neko ravnovesje. Naj poudarim, da je treba jasno ločiti med patološkim prenajedanjem in prazničnim – popolnoma naravno je, da večina ljudi ob polni mizi dobrot poje nekoliko več. Če se sicer prehranjujemo zdravo in uravnoteženo, s tem ni popolnoma nič narobe.«

Ko se praznični čas konča, moramo torej spet ujeti svoj ritem prehranjevanja in se vrniti v svoje ustaljene tirnice. Večina ljudi po praznikih toži zaradi novo pridobljenih kilogramov in tudi zaradi slabšega splošnega počutja zaradi uživanja energijsko prebogate in na splošno ne najbolj zdrave hrane. Tem nevšečnostim se lahko izognemo, če bomo upoštevali nekaj strategij. Tako bo praznični čas za nas manj stresen in tudi, če se bomo kdaj nekoliko pregrešili, to ne bo preveč vplivalo na naše zdravje.

Pomembno je, da večino časa jeste zdravo.
Pred prazničnim obedom izbirajmo čim bolj zdrava živila. Tako si bomo lahko tudi nekoliko manj zdravo hrano privoščili brez slabe vesti in v njej zares uživali.

Popolno odpovedovanje navadno ne obrodi želenih sadov.
Praznični čas nikakor ni primeren za različne stroge diete ali striktno odpovedovanje določnim jedem. Privoščite si vse, vendar v razumnih količinah. Dokazano je, da ljudje hlepimo prav po stvareh, ki jih ne moremo ali ne smemo imeti. In to velja tudi za hrano. Ko prepovedana hrana pride do nas, navadno izgubimo nadzor in je pojemo preveč.

Jejte, kar imate radi.
Čeprav bi na bogato obloženi mizi radi poskusili vse jedi, je prav, da razmislite, katero od jedi si zares želite in si jo potem tudi privoščite. Če boste brez nadzora planili po vsem, kar je na mizi, boste zagotovo pojedli preveč. Po tem, ko vas bo vse tiščalo v želodcu, ne boste niti več občutili pravega zadovoljstva, ki se navadno pojavi po slastnem obroku.

Ne pozabite na primerno velikost porcij.
Dejstvo je, da ljudje jemo (tudi) z očmi. Še posebej v primerih, ko gre za naše najljubše jedi, le s težavo najdemo neko pravo (zdravo) mero. Priporočamo, da si v večjih količinah privoščite manj energijsko bogato hrano, bogato s prehranskimi vlakninami, ki vas bo dodobra nasitila. Tako se boste lažje izognili pretiravanju pri bolj kaloričnih jedeh.

V prazničnem času naj bo na vašem jedilniku več sadja in zelenjave.
Pomembno je, da uživate predvsem živila, ki vsebujejo veliko prehranskih vlaknin in malo kalorij. Zato čim pogosteje posezite po živo pisani paleti različnih vrst zelenjave in sadja.

Omejite uživanje tekočih kalorij.
Če večino zaužitih kalorij popijemo, s tem lahko izgubimo občutek o lastni energijski bilanci. Tudi v prazničnem času se zato omejite pri uživanju energijsko bogatih pijač. Te kalorije so navadno popolnoma prazne kalorije.

Popolnoma v redu je, če si z užitkom privoščimo kozarec vina ali penine, vendar pa zares glejmo na to, da bomo sicer večino zaužitih kalorij pojedli in ne popili.

Gibanje je pomembno.
Tudi med prazniki imejmo toliko motivacije in si vzemimo čas za redno gibanje. Ni treba, da v telovadnici preživimo cele ure, pomembno je, da je vadba redna in da je ne zanemarimo popol-

Oglasno sporočilo

Preverimo poreklo, izberimo sezonsko

Ugrizniti v sočno in hrustljavo jabolko je poseben užitek. Če vemo, da je do nas prispelo iz sosednje doline in da ga je z ljubeznijo pridelal domači kmet, je užitek še popolnejši. Vse več se nas zaveda, da je ob nakupu živil pomembno preveriti poreklo. Če se odločimo za lokalno pridelana in predelana živila, sprejmemo odlično odločitev. Hrana iz naše bližine je namreč izjemno kakovostna, čemur botrujejo trije ključni razlogi, na katere želi opozoriti kampanja za promocijo hrane iz naše bližine »Kakovost nam je blizu«.

Na prvem mestu je dejstvo, da sta lokalno pridelano sadje in zelenjava na policah prodajaln v času dozorelosti, kar pomeni, da sta polna okusa, svežine in hranilnih snovi. Pri sadju in zelenjavi se s časom transporta namreč občutno zmanjša vsebnost vitaminov in antioksidantov, če od njive do mize prepotujeta kratko pot, pa ju tudi ni treba obdelati s sredstvi za ohranjanje svežine. Poleg tega je kmetijstvo v Sloveniji bolj trajnostno ter naravi prijazno zaradi razgibanega terena naše dežele, ki ne omogoča velikanskih kmetij ali farm. Tretji ključni razlog za visoko kakovost pri nas pridelane in predelane hrane pa je vrhunski sistem nadzora, ki se uvršča med tri najboljše v Evropi. Zato je odgovor na vprašanje, kako prepoznati kakovost v trgovini, preprost: preverimo poreklo ter izberimo sezonske pridelke. Tisti, ki želijo izvedeti več, pa lahko obiščejo spletno stran www.lokalna-kakovost.si s kopico koristnih informacij o naši hrani.

noma. Če bomo pri vadbi vztrajali tudi med prazniki, bo tudi takrat, ko se bomo spet vrnili v realnost, začetek veliko lažji in manj stresen.

Prisluhnite svojemu telesu.
Ljudje pogosto ne znamo razlikovati med pravo (telesno) in čustveno lakoto. Do določenih živil nas veže še posebej močna vez, zato pogosto niti ne znamo določiti, ali si nekaj zares želimo ali pa gre le za stvar navade. Si tisti slastni piškot zares želite ali pa je vse morda le stvar navade? Če si nekaj zaželite, si to privoščite in v hrani potem tudi zares uživajte. Bodite pozorni na njen okus, teksturo, vonj ... Prav tako pa ne zanemarite niti tega, kako se po njej počutite.

»V praznični čas ne vstopajte s prevelikimi cilji in pričakovanji, ampak se potrudite predvsem kakovostno preživeti čas s svojimi najdražjimi.«

Preženite praznični stres.
Ne glede na to, kako lep in čaroben je praznični čas, pa je lahko to obdobje za marsikoga tudi zelo stresno. Zelo pomembno je, da si znate vzeti čas zase in se umiriti. Vemo, da je lažje reči kot storiti, vendar je prav, da prazniki zares minejo v mirnem in sproščenem vzdušju, polni notranje hvaležnosti in veselja. V praznični čas ne vstopajte s prevelikimi cilji in pričakovanji, ampak se potrudite predvsem kakovostno preživeti čas s svojimi najdražjimi. Če boste umirjeni, se boste tudi z lahkoto izognili morebitnemu prenajedanju.

Otresite se občutka krivde.
Tudi če boste kdaj med prazniki pojedli preveč, se zaradi tega ne obremenjujte preveč. Praznični čas naj bo namenjen uživanju in sproščenosti. Poleg tega so ljudje, ki se ves čas ukvarjajo z občutki krivde, povezanimi s hrano, pogosteje pretežki kot tisti, ki znajo v hrani zares uživati in si brez slabe vesti privoščijo tisto, kar jim zadiši.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Zelo pomembno je, da z ustreznimi diagnostičnimi postopki izločimo možnost za organsko obolenje.

B Funkcionalne motnje so zelo pogoste in se lahko pojavijo pri kar četrtini populacije v razvitem svetu – v vseh starostnih obdobjih.

C Stres je dejavnik, ki močno vpliva na delovanje našega prebavnega sistema.

Ko nas tišči in napenja

Intervju: prof. dr. Rok Orel, dr. med.

Tiščanje v trebuhu, napenjanje, vetrovi ... Težave, ki za nikogar niso prijetne, pogosto pa lahko močno vplivajo na kakovost posameznikovega življenja. S prof.dr. Rokom Orlom, dr. med, predstojnikom Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike v Ljubljani, smo spregovorili o najpogostejših vzrokih za napenjanje, vetrove in bolečine v trebuhu, dotaknili pa smo se tudi pristopov k zdravljenju tovrstnih težav.

Avtorica: **Andreja Košir**

Kot pojasni dr. Orel, je simptomov, ki spremljajo različne oblike napenjanja in tiščanja v trebuhu, več: »Lahko je prisotna bolečina v zgornjem delu trebuha, lahko pa gre za bolečino v sredini oziroma v spodnjem delu trebuha. Pojavijo se lahko tudi vetrovi in napenjanje, pa tudi spremembe v odvajanju blata, pri čemer gre lahko za drisko ali zaprtje oziroma kombinacijo obojega. Nekateri ljudje imajo tudi težave s slabostjo, sili jih na bruhanje.«

Po sogovornikovih besedah je največja težava v tem, da je večina simptomov nespecifičnih. Lahko so namreč prisotni pri veliko različnih boleznih in ne nujno le pri boleznih prebavil. Večinoma gre za neke funkcionalne motnje delovanja prebavnega sistema, redkeje za organske bolezni. Na vprašanje, kako ločiti med funkcionalnimi motnjami in organskimi boleznimi prebavil, sogovornik odgovori, da je zelo pomembno natančno definirati celoten sklop simptomov. »Zelo pomembno je, da smo pozorni na prisotnost tako imenovanih alarmnih simptomov. Izpostavil bi nehoteno hujšanje, zastoj rasti pri otrocih, krvavitve, bodisi bruhanje krvi ali njeno odvajanje, lahko se pojavijo tudi sistemski simptomi, kot so povišana telesna temperatura ali prizadetost drugih organskih sistemov, kar ravno tako nakazuje na organsko bolezen,« pojasni dr. Orel.

Verjetnost, da gre za organsko obolenje, je večje tudi v primerih, kadar so v družini že prisotne različne vrste bolezni prebavil, denimo celiakija, kronične vnetne črevesne bolezni ali alergije.

Diagnostični postopek

Dr. Orel pravi, da je zelo pomembno, je zelo pomembno, da z ustreznimi diagnostičnimi postopki izključimo organske bolezni: »Najprej je treba opraviti laboratorijske preiskave, včasih tudi ultrazvok trebušne votline. Po tem lahko že rečemo, ali gre za funkcionalno motnjo delovanja prebavnega sistema ali za organsko obolenje. V tem primeru je navadno potrebna še dodatna diagnostika, na primer endoskopske preiskave. Kadar pa lahko ovržemo možnost organske bolezni, se z bolnikom najprej temeljito pogovorimo. Zelo pogosto mu je v pomoč že sam pogovor, saj ga tako na neki način duševno razbremenimo, zato se ublažijo tudi simptomi.«

»Možgani ves čas dobivajo sporočila o tem, kaj se dogaja v črevesju. Dogajanje v njem pa ima velik vpliv na naše počutje.«

Strokovnjak doda, da se nato z bolnikom pogovorijo o različnih terapevtskih možnostih, ki so na voljo. Pojasni, da pri funkcionalnih motnjah enovite rešitve, ki bi bila enako učinkovita pri vseh, ni.

Pri funkcionalnih motnjah gre najpogosteje za težave, povezane z zgornjim delom prebavil, torej za občutek tiščanja v želodcu, slabosti po jedi, siljenja na bruhanje. Zelo pogosta težava je tudi sindrom razdražljivega črevesja. »Pri tej težavi so prisotne bolečine v trebuhu, spremeni se ritem odvajanja blata (lahko gre za kombinacijo zaprtja in driske), bolnika mučijo vetrovi in napenjanje. Funkcionalne motnje so zelo pogoste in se lahko pojavijo pri kar četrtini populacije v razvitem svetu in to v vseh starostnih obdobjih. Sam sindrom razdražljivega črevesja je sicer najpogostejši pri odraslih ženskah,« pove dr. Orel.

Čeprav te težave načeloma niso nevarne, pa lahko močno vplivajo na posameznikovo kakovost življenja. Ljudje zaradi njih pogosto izostajajo iz službe ali šole, so manj družabni, poleg tega pa tudi večkrat (po)iščejo zdravniško pomoč in zato precej obremenjujejo zdravstveni sistem. Sogovornik pojasni, da so z različnimi diagnostičnimi postopki namreč povezani precejšnji stroški.

Kako si pomagati?

Dr. Orel poudari, da je treba pri kakršni koli obliki težav najprej izključiti možnost organskega obolenja: »Kadar govorimo o funkcionalnih motnjah, imamo na voljo več možnosti oziroma pristopov zdravljenja. Žal nobena metoda ni optimalna in ne deluje pri vseh ljudeh. Tudi glede zdravil so možnosti omejene, saj do zdaj še ne obstaja zdravilo, ki bi bilo učinkovito pri večini bolnikov.«

Na pojav funkcionalnih motenj vpliva več dejavnikov, eden od njih je denimo presnova v črevesju. Veliko ljudi na primer ne more popolnoma normalno presnoviti mlečnega sladkorja ali katere druge snovi. Dr. Orel na tem mestu poudari še pomen presnove naših črevesnih bakterij: »Bakterije ob presnovi tvorijo različne produkte, kot so kratkoverižne maščobne kisline, različni črevesni plini ... Večina teh produktov zdravju ne škoduje, nekateri so zanj celo koristni, denimo kratkoverižne maščobne kisline hranijo črevesno sluznico. Težava nastane, kadar jih je preveč. Zelo pomembno je torej, kaj jemo, s čim hranimo bakterije. Po drugi strani je zelo pomembna tudi sestava bakterij.«

Sogovornik pove, da na funkcionalne motnje delovanja prebavnega sistema lahko vplivamo z različnimi vrstami diet, na bakterije pa z uživanjem probiotikov in prebiotikov. Dodaja, da se prav na tem področju opravlja veliko različnih raziskav: »Zavedati se moramo, da vsi probiotiki niso enako učinkoviti. Tisti, ki so učinkoviti pri eni motnji, ne bodo nujno učinkoviti pri drugi.«

Ko iščemo vzroke za različne oblike funkcionalnih motenj, nikakor ne smemo niti mimo povezave med črevesjem in našimi možgani. Možgani namreč ves čas dobivajo sporočila o tem, kaj se dogaja v črevesju. Dogajanje v njem pa ima velik vpliv na naše počutje. Verjetno si lahko prikličete občutke, kadar ste lačni ali (pre)siti. Dr. Orel poudarja, da na tem mestu nikakor ne smemo zanemariti tudi vpliva stresa. Vsak od nas se na stres odzove po svoje – nekaterim je slabo, nekateri dobijo drisko, drugi nimajo apetita, tretji bi lahko pojedli vola. Pri ljudeh, ki imajo različne oblike funkcionalnih motenj, je vse skupaj še toliko bolj potencirano.

Po sogovornikovih besedah so pri teh težavah pogosto zelo učinkovite različne psihološke oziroma psihoterapevtske tehnike, s pomočjo katerih se lahko simptomi močno izboljšajo.

Eliminacijska dieta

Dr. Orel se strinja, da je dieta, pri kateri izločimo določeno živilo, lahko zelo učinkovita metoda obvladovanja funkcionalne motnje delovanja prebavnega sistema, vendar se je treba zavedati, da ni neke splošne diete, ki bi bila učinkovita pri vseh ljudeh: »Nekaterim ljudem mleko povzroča velike težave, spet drugi pravijo, da se po njegovem uživanju počutijo bolje. Določeni ljudje imajo težave zaradi uživanja velike količine žit ozi-

NAPIHNJENOST, KRČI, VETROVI, PENASTO, TEKOČE BLATO...

Ali ste vedeli, da so to lahko znaki laktozne intolerance, ki se pojavijo od pol ure do več ur po zaužitem obroku, ki vsebuje mlečni sladkor - laktozo?

Laktoza pa se ne nahaja le v mleku in mlečnih izdelkih, najdemo jo tudi v številnih drugih živilih: kruhu, pekovskih izdelkih, piškotih, slaščicah in celo testeninah.

Po raziskavah vsak drugi ali tretji prebivalec srednje Evrope ima težave s prebavljanjem laktoze, vendar velika večina ljudi z laktozno intoleranco sploh ne ve, da jo ima.

Pomagamo si lahko sami, s pomočjo:

LACTASE kapsul

www.nutrilab.si

z naravno pridobljenim encimom laktaza (iz Aspergillus oryzae)

- Izdelek je namenjen osebam, ki imajo težave s prebavljanjem mlečnega sladkorja (laktozna intoleranca).
- Kapsulo lahko zaužijete pred obrokom, ki vsebuje mlečni sladkor ali pa vsebino kapsule primešate obroku.

Ena kapsula izdelka Lactase vsebuje 4.500 FCC, kar je od strani EFSA (Evropska agencija za varnost hrane) priporočen odmerek na obrok za osebe, ki imajo težave s prebavo mlečnega sladkorja.

Izdelek je na voljo v lekarnah ter v spletni lekarni *www.lekarnar.com*.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

»Ljudje smo zelo različni in zato različno presnavljamo enake snovi.«

roma vlaknin na splošno. Spet tretji se morajo izogibati mastni hrani. Ljudje smo zelo različni in zato različno presnavljamo enake snovi.«

Kadar iz prehrane izločimo določeno živilo, lahko morebitno izboljšanje opazimo zelo hitro, že v nekaj tednih. A kot pravi strokovnjak, ljudje težko povežemo uživanje določene hrane s težavami. Do težav ne pride nekaj minut po zaužitju neke hrane, ampak vse skupaj traja dlje, zato je zelo težko točno določiti, kaj je bilo krivo za pojav določenih simptomov. Le pri redkih primerih, kot je na primer laktozna intoleranca, lahko takoj ugotovimo vzrok naših težav. Če težave po tem, ko smo iz prehrane izločili neko živilo, izginejo, oziroma se spet pojavijo, ko tisto živilo znova uživamo, lahko s skorajšnjo gotovostjo trdimo, kje se skriva vzrok zanje.

Dr. Orel poudarja, da bi morali biti bolniki, ki jih pestijo različne funkcionalne motnje delovanja prebavnega sistema, deležni celovite obravnave pri kliničnem dietetiku, ki bi ves čas prilagajal njihovo prehrano, prav tako pa bi imeli na voljo tudi ustrezno psihološko podporo: »Ker gre za izrazito kronično potekajoče težave, ni dovolj, da nekdo na pregled pride enkrat ali dvakrat. Pristop k tem težavam bi moral biti bolj celovit, obravnava pa bi morala trajati daljše časovno obdobje.«

A to v današnjih razmerah žal ni mogoče, saj te težave pestijo veliko ljudi, naše zdravstvo pa je kadrovsko vedno bolj okrnjeno.

Kaj so kolike?

Kolike so pogost simptom, ki se pojavlja pri dojenčkih, starih nekaj tednov, in večinoma minejo do otrokovega četrtega meseca. Pojavljajo se lahko večkrat na dan, najpogosteje zvečer. Potekajo v napadih, spremlja jih močan jok, dojenček pogosto krči kolena proti trebuščku in ima težave z vetrovi. Stanje včasih poteka precej dramatično, vendar je večinoma nenevarno, lahko pa je znak alergije na proteine kravjega mleka, refluksa ...

ENDOVITAL ponuja harmonijo sožitja z naravo in je rešitev za vaše zdravje.

ENDOVITAL®

Ekološki sirup rdeče pese

Edinstven ekološki sirup iz **surovega soka** rdeče pese
Stabiliziran z **medom** in C vitaminom
Pomembna vloga pri delovanju **imunskega sistema**
Povečuje **absorpcijo železa**
Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost

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.

Lekobeba

VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO

LEKOBEBA OTROŠKA LINIJA:
VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, MANDLJEVO OLJE, PUDER, ČAJČEK

Na voljo v lekarnah, prodajalni Maxi Sanatura, Drogerijah TUŠ, specializiranih prodajalnah in naši spletni trgovini: www.lekos-etrgovina.si

www. lekobeba.si

NARAVNE SESTAVINE
NATURAL INGREDIENTS

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

Generična zdravila?

Farmacija pomaga rešiti veliko življenj, hkrati pa je proizvodnja zdravil tudi velik posel, saj je povezana z ogromnimi količinami denarja, ki se pretakajo v tem oziru. Generična zdravila so cenejša, pa pravzaprav vemo kaj drugega o njih? Za nekaj pojasnil smo prosili dr. Stanislava Primožiča, namestnika direktorja Javne agencije Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke.

Avtorica: **Katja Štucin**

Lahko na preprost način pojasnite, kaj so generična zdravila?
To je zdravilo, ki je po sestavi učinkovin in farmacevtski obliki enako določenemu drugemu zdravilu in za katerega lahko iz podatkov o njegovih lastnostih pričakujemo enako učinkovitost in varnost, kot jo ima zadevno izvirno zdravilo. Največkrat sta proizvajalca obeh zdravil različna, generično zdravilo sme priti na trge šele potem, ko izvirnemu poteče zaščita. Različna pa so največkrat njuna imena, pomožne snovi, pojavnost posameznih enot kot tudi stična in zunanja ovojnina.

Kako dejansko, v praksi lahko prepoznamo generično zdravilo?
Nobeno zdravilo kot takšno na ovojnini ni posebej označeno. O pravnem statusu zdravila pacient lahko vpraša lekarniškega farmacevta, ki ta podatek vedno ima ali pa ga pridobi iz javno dostopnih podatkovnih baz.

V Sloveniji imamo seznam medsebojno zamenljivih zdravil. Koliko le-teh je na njem?
Na seznamu, ki je dostopen na spletnih straneh agencije, je trenutno skoraj 3500 zdravil. Le približno polovica pa jih je tudi dejansko na trgu in jim zdravstvena zavarovalnica določi stopnjo kritja iz javnih sredstev, kar lahko privede do pacientovega doplačila za zdravilo v lekarni. Gre za zdravila, v katerih nastopa približno 150 učinkovin v približno 400 različnih skupinah, ki so opredeljene z jakostjo in farmacevtsko obliko. V skupinah se praviloma nahajajo izvirno zdravilo ter nekaj generikov.

Generično zdravilo je torej v osnovi enako inovativnemu oz. že odobrenemu zdravilu, so potemtakem res popolnoma enakovredna?
Res je primerneje govoriti o enakovrednosti kot o enakosti. Enakovrednost se pri generičnih zdravilih izraža kot dokazana kakovost zdravila v smislu njegovih farmacevtskih in kemičnih lastnosti ter dodatno kot »biološka ekvivalenca« ali »bioekvivalenca«. Le-ta pomeni, da je državni pristojni organ pred izdajo dovoljenja za promet iz predloženih podatkov proizvajalca, pridobljenih v nadzorovanih kliničnih preskušanjih, ugotovil, da generično zdravilo po zaužitju zagotavlja v krvi posameznih oseb v preizkusni skupini ravni (koncentracije) učinkovine, ki so statistično primerljive s tistimi, ki jih zagotavlja zadevno izvirno zdravilo. Iz biološko enakovrednih ravni učinkovine v krvi lahko pričakujemo enakovreden učinek zdravila pri pacientih in prav to je podlaga za ugotovljeno medsebojno zamenljivost izvirnih in generičnih zdravil. To zamenljivost JAZMP ugotovi v posebnem postopku, ki poteče po pridobitvi dovoljenja za promet.

Se generična in izvirna zdravila vendarle v čem razlikujejo?
Razlike so lahko v izvoru učinkovin, v naboru morebitnih nečistot (v vsakem primeru so regulirane in v dovoljenih mejah), v vrstah in v količinah pomožnih snovi v zdravilu, v različni pojavnosti zdravila (oblika, velikost in barva tablete), razlike so tudi v pojavnosti ovojnine (zloženke, pretisni omoti, stekleničke itd.). Vsebinske razlike v navedbah v navodilu za uporabo zdravila (npr. glede nabora terapevtskih indikacij) so le redke in nastanejo zaradi morebitne zaščite industrijske lastnine pri izvirnem zdravilu in so za pacienta nepomembne, ker jih upošteva že zdravnik pri predpisovanju.

Je jemanje generičnih zdravil enako varno kot jemanje izvirnih?
Vsako zdravilo, tako generično kot izvirno, prinaša pacientu programirano ali celo pričakovano korist, neizogibno pa mu prinaša tudi nekatera tveganja. Za vsako zdravilo organ pred izdajo dovoljenja za promet ugotovi, da je razmerje med koristjo in tveganjem ustrezno glede na namen njegove uporabe.

Kakšen je nadzor izdelovanja generičnih zdravil in njihove kakovosti oz. učinkovitosti?
Zdravila, ki prihajajo na trge Evropske unije, morajo izpolnjevati stroge standarde dobre proizvodne prakse, ki so podlaga za njihovo doseganje zahtevane kakovosti, varnosti in učinkovitosti zdravil. Zdravila smejo izdelovati izključno osebe, največkrat so to gospodarski subjekti, ki za proizvodnjo zdravila od pristojnega državnega organa pridobijo dovoljenje. Le-tega izdajo na podlagi predložene dokumentacije in natančnih inšpekcijskih pregledov. Tudi v celotnem času delovanja so ti subjekti predmet rednih in izrednih inšpekcijskih pregledov. Visoka raven delovanja slovenske farmacevtske inšpekcije (JAZMP) je razvidna iz naše vključenosti v mednarodne inšpekcijske sheme (PIC/S) in iz državnih bilateralnih dogovorov o medsebojnem priznavanju, kakršnega imamo npr. s Kanado. Kakovost vgrajenih učinkovin in pomožnih snovi je certificirana, za kar skrbi Evropski direktorat za kakovost zdravil v Strasbourgu. Državni uradni kontrolni laboratorij izvaja tudi redno in izredno kontrolo kakovosti zdravil v obliki laboratorijskega preizkušanja zdravil, največkrat vsaj enkrat na pet let, vzorčenih na trgu.

Nižje cene in posledično večja dostopnost generičnih zdravil pomeni, da se lahko zdravijo tudi bolniki, ki si zdravljenja z izvirnim zdravilom ne bi mogli privoščiti. Generična zdravila so namreč cenejša od izvirnih. Zakaj?
Razvoj generičnega zdravila je bistveno cenejši od razvoja izvirnega zdravila. Po podatkih svetovne farmacevtske industrije stane razvoj novega izvirnega zdravila več kot milijardo evrov. Vsaj tri četrtine teh sredstev so potrebne za kritje stroškov kliničnega preizkušanja zdravila. Generično zdravilo se po določbah zakona lahko v postopku pridobitve dovoljenja za promet uradno sklicuje na podatke izvirnega zdravila. Na ta način so stroški razvoja generičnega zdravila odvisni predvsem od stroškov zagotavljanja njegove kakovosti. Le-ti so toliko manjši, da omogočajo cenovne razlike, ki so ob prihodu prvega generika pogosto 30–50 % manjše glede na cene izvirnika, v letih po prihodu dodatnih generikov pa se cene generikov in z njimi izvirnega zdravila še dodatno znižujejo. Da bi izvirno zdravilo lahko poplačalo stroške svojega razvoja in da bi se ohranila vitalnost farmacevtske industrije, ki je edina sposobna razviti nova zdravila za še nepokrite zdravstvene, izvirno zdravilo uživa zakonsko zaščito (podatkovna) in je v času njenega 10-letnega trajanja lahko monopolno zdravilo na trgu.

Je cena generičnih zdravil v Sloveniji primerljiva s cenami v sosednjih državah?
Da. Na cene zdravil vplivajo poleg stroškov razvoja tudi zakonitosti trga, predvsem ekonomija obsega, politika cen in prisotnost konkurence. Cena generičnih zdravil je v Sloveniji odvisna od cene istega zdravila in od vseh drugih generičnih zdravil z isto sestavo, ki so prisotna na treh primerjalnih trgih: Nemčije, Francije in Avstrije. Pri oblikovanju najvišje dovoljene cene v Sloveniji se upošteva srednjo ceno med najdražjim in najcenejšim generikom v teh državah pri njenih 72 %. To pomeni, da je najvišja dovoljena cena generika v Sloveniji postavljena pri slabih treh četrtinah srednje cene generikov v teh državah. Pomembno je vedeti, da zdravstvena zavarovalnica pri plačevanju zdravil kot tudi slovenske bolnišnice pri nakupu zdravil lahko dosegajo nižje dogovorne cene, ki so rezultat njihovih pogajanj z dobavitelji. Različne mednarodne študije, izdelane v zadnjem času, ugotavljajo, da imamo v Sloveniji cene zdravil v povprečju v spodnji tretjini razpona cen v Evropski uniji, ob dejstvu, da smo z BDP blizu 85 % evropskega povprečja, hkrati pa tudi četrti najmanjši trg zdravil v Evropski uniji.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Zaradi samomora vsako leto umre okrog 800 000 ljudi.

B Duševne bolezni, ki se lahko stopnjujejo do samomora, so le ena od vrst bolezni.

C Če imamo občutek, da svojih težav ne zmoremo reševati sami, čim prej poiščimo pomoč.

Misel na samomor

Intervju: doc. dr. Saška Roškar.

December je mesec lučk, daril, praznovanja in veselja, za nekatere ljudi pa so decembrski prazniki vse prej kot to. V tem zadnjem mesecu leta se lahko počutimo še bolj osamljeni in žalostni, zato lahko v skrajnih trenutkih misli uidejo tudi v zelo negativno smer, v najhujšem primeru celo na samomor. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje opozarjajo, da vseh samomorov sicer ne moremo preprečiti, mnoge pa vendarle lahko – s povečano pozornostjo do soljudi, s pravočasnim iskanjem pomoči zase ali za drugega, s ponudbo čim več oblik strokovne pomoči in seveda tudi z ozaveščanjem o problemu. Prav pri slednjem nam je pomagala doc. dr. Saška Roškar.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za posledicami samomora je samo lani umrlo 448 ljudi, 361 moških in 87 žensk. Kateri so najpogostejši vzroki za tovrstna dejanja?

Kadar se pogovarjamo o vzrokih v ozadju samomora, nas zanima, kaj je osebo privedlo do takšne stiske, da ni videla druge rešitve. Vzroki za takšno dejanje so povezani z dejavniki tveganja. Samomor je namreč posledica zapletenega in hkratnega delovanja več dejavnikov tveganja, saj gre za preplet bioloških, osebnostnih in socioloških vplivov, torej vplivov iz okolja. Tveganje tako lahko poveča nezdravljena duševna motnja, pretekli poskus samomora, zloraba alkohola in drog, slab socioekonomski status, brezposelnost, nedavna sprememba zakonskega stana, ovdovelost, osamljenost, starost, kronične bolečine in bolezni, težave v medosebnih odnosih, izguba smisla v življenju, itd. Pomembno je povedati, da se tveganje poveča, kadar se več dejavnikov pojavlja naenkrat, saj se njihov učinek nekako »sešteva«.

Kakšni so znaki pri posamezniku, ki razmišlja o dokončanju svojega življenja, na katere moramo biti pozorni?

Posamezniki, ki so v samomorilni stiski, so velikokrat ambivalentni glede svoje odločitve o dokončanju svojega življenja. Hkrati si želijo umreti, razmišljajo o tem, a vendar želijo tudi živeti in torej razmišljajo tudi o tem. O svoji stiski z okolico komunicirajo na različne načine. Lahko z neverbalnimi znaki, torej vedenjem, ali preko zelo jasnih izjav. Nekatere osebe svoje stiske ne izražajo tako neposredno in nanjo opozarjajo preko svojega vedenja. Lahko dajejo vtis, da se poslavljajo, pišejo oporoko, razdeljujejo imetje, se umikajo v samoto, so kako drugače čustveno spremenjeni. V spodbudo k razmisleku naj nam bo vsako dlje časa trajajoče vedenje, ki ni značilno za določeno osebo.

Samomorilni proces lahko traja različno dolgo. Kako pravzaprav poteka?

Običajno oseba, preden stori samomor, o tem tudi nekaj časa razmišlja. Temu pravimo samomorilni proces. Gre za stopnjevanje od blažjih do resnejših oblik samomorilnega vedenja. Ta se postopoma razvija tako, da ima oseba najprej negativne misli o sebi, o svetu, o prihodnosti, sčasoma pa se te misli, če oseba ne poišče pomoči, lahko stopnjujejo do samomorilnih misli, namena ali celo samomorilnega poskusa. Razvoj tega procesa lahko poteka različno hitro, odvisno od določene populacije. Pri mladih se lahko ta proces odvije hitreje, pri tej starostni skupini je samomor tudi največkrat impulzivno dejanje.

V svoji okolici opazimo suicidalnega posameznika. Kako se mu približati? Na kakšen način lahko povprašamo, kako se počuti?

Pomembno je, da vsako omenjanje samomorilnih namenov vzamemo resno. Dobro je, da z osebo vzpostavimo zaupen odnos, jo vprašamo po počutju, predvsem pa se prepričamo, kaj misli z izjavami o samomoru. Včasih so namreč te izjave lahko dvoumne in v takih primerih osebo neposredno povprašajmo, ali

razmišlja o tem, da bi si kaj naredila. Strah, da bi s tem vprašanjem pri osebi sprožili samomorilne misli (če jih nima), je odveč, saj to kljub razširjenemu prepričanju ne drži. Osebe ne obsojajmo in ne bodimo pokroviteljski, vprašajmo jo, ali ji lahko kako pomagamo, izrazimo lahko tudi svojo skrb zanjo. Takega posameznika je treba spodbujati, da čim prej poišče strokovno pomoč. Kadar gre za akutno samomorilno ogroženost, takega posameznika ne puščajmo samega, pospremimo ga do zdravnika ali počakajmo, da pride pomoč. Iz okolice odstranimo vse predmete, s katerimi bi si oseba lahko kaj naredila.

Zelo pomembno je torej izražanje stiske. Pravočasno iskanje pomoči je tisto, ki lahko dejansko prepreči samomor, pa vendar bržkone mnogi ne morejo storiti tega koraka. Kaj bi jim svetovali?

Težave so trenutne, samomor pa je dokončen. Z njim izgubimo vsako možnost za vse pozitivno, kar nas v življenju lahko čaka. Mogoče že na naslednjem koraku. Tudi če so težave dlje časa trajajoče oziroma take narave, da so trajne, je naše negativno gledanje na situacijo trenutno. Zato je v primeru, da imamo sami ali kdo drug občutek, da svojih težav ne zmoremo reševati sami, najbolje, da čim prej poiščemo pomoč. Le-to v primeru stiske mnogi doživljajo kot znak osebnega poraza ali znak karakterne šibkosti. Vendar to ne drži! V duševni stiski in posledično brezizhodnem položaju se lahko znajde vsak, velikokrat pa so to ravno zelo močne osebe, ki so predolgo časa prenašale preveliko breme in se v nekem trenutku zlomijo.

Je res, da samomore pogosteje storijo moški kot ženske? V katerih letih ljudje najpogosteje naredijo samomor?

Tveganje za samomor s starostjo narašča, saj se pojavlja več dejavnikov tveganja. Starejša oseba jih ima več kot denimo mladostnik. Povprečna starost, pri kateri oseba umre zaradi samomora, se med moškimi in ženskami razlikuje, in sicer je za moške okrog 50 let, za ženske pa okrog 55 let.

Ali število samomorov narašča ali upada? Kako je z regionalno pogostostjo?

Število samomorov je v zadnjih desetih letih v Sloveniji precej upadlo. Če smo včasih zabeležili med 550 in 600 samomori letno, jih zdaj med 400 in 450. Samomor torej še vedno predstavlja velik problem, vendar so številke precej nižje, kot smo jih bili navajeni pred desetimi leti. Sicer pa med bolj ogrožene spadajo regije na vzhodu države.

Mnogi ljudje so še vedno prepričani, da je o duševni stiski sramotno govoriti, zato obstajajo različni viri strokovne pomoči, tudi anonimni. Kam se lahko obrnejo tisti, ki potrebujejo pomoč v duševni stiski?

O duševnih boleznih oziroma o samomoru nas ne bi smelo biti sram govoriti. Gre za bolezni, ki so prisotne v naši družbi, tako kot so prisotne recimo sladkorna bolezen, rak ali kaj drugega. Naš sram izvira iz nezadostnega poznavanja teh bolezni in stanj, ker si jih napačno pojasnjujemo. Vendar, kot je vredno poudariti še enkrat več, je iskanje pomoči v primeru stiske edina prava rešitev. Pomoč je na voljo marsikje. Posamezniki se lahko obrnejo na svojega splošnega zdravnika, dežurnega zdravnika, psihologa ali psihiatra. V Ljubljani in Celju sta na voljo Svetovalnici za prvo psihološko pomoč, kjer osebe lahko dobijo hitro in poceni strokovno pomoč. Včasih pa za prvo razbremenitev stiske pomaga tudi že pogovor z dobrim prijateljem oziroma nekom, ki mu zaupamo. Sicer pa je na voljo tudi nekaj telefonskih linij: 01 520 99 00 – klic v duševni stiski, 116 123 – zaupna telefona Samarijan in Sopotnik, 080 12 34 – TOM, telefon otrok in mladostnikov, 031 778 772 – Svetovalnica za prvo psihološko pomoč Tu smo zate v Celju (svetovalnica@zzv-ce.si), 031 704 707 – Center za psihološko svetovanje Posvet (info@posvet.org), potem je tu še spletna svetovalnica za mlade – www.tosemjaz.net, več informacij o samomorilnem vedenju pa je na voljo tudi na www.zivziv.si.

»Pomembno je, da vsako omenjanje samomorilnih namenov vzamemo resno. Dobro je, dan z osebo vzpostavimo zaupen odnos, jo vprašamo po počutju, predvsem pa se prepričamo, kaj misli z izjavami o samomoru.«

Kakšni so možni načini zdravljenja oziroma kako poteka obravnava ljudi, ki so samomorilno ogroženi?

Pri obravnavi osebe s samomorilnimi nameni je v prvi vrsti v ospredju zavarovanje njenega življenja (kadar gre za akutno samomorilno ogroženost). Ko le-ta mine, je treba spremeniti oziroma odpraviti dejavnike, ki so osebo pripeljali v tak brezizhoden položaj. Včasih se okoliščin ne da spremeniti, delamo lahko le na spremembi tega, kako oseba doživlja te okoliščine oziroma kakšen odnos ima do njih. Posamezniku pomagamo pri iskanju razlogov za življenje in ga krepimo v tistih veščinah, ki mu bodo v prihodnje pomagale pri učinkovitejšem spopadanju z izzivi iz okolja. Vse to se dopolnjuje z zdravljenjem duševne bolezni, ki je ali pa ni prisotna. Pomoč je lahko skupinska ali individualna.

Katere aktivnosti se v Sloveniji skozi vse leto izvajajo z namenom zmanjšati število samomorov?

Preprečevanje samomora je stvar celotne družbe. K zmanjševanju števila samomorov lahko aktivno doprinesejo različni akterji in različni resorji, ki se srečujejo z različnimi ciljnimi populacijami, od bolj do manj ogrožene. Za bolj in najbolj ogrožene je zadolžen zdravstveni sektor, ki stvari rešuje, ko težave enkrat že nastopijo. Za manj ogrožene populacije pa poteka vrsta aktivnosti, ki se porazdeljujejo med različne druge akterje. Med slednje spadajo denimo osveščanje javnosti o samomorilnem vedenju in možnosti preventive, izobraževanje različnih ciljnih skupin o samomorilnem vedenju pri populaciji, s katero se srečujejo, itd. Vsekakor je preprečevanje samomora naloga za 365 dni v letu.

VODNE ENERGETSKE TOČKE V MTC FONTANA

Narava zdravilnega sevanja je takšna, da pozitivna energija, ki izhaja iz pozitivnega sevanja, vpliva na sposobnost človeškega organizma, da ohranja oziroma vzdržuje stanje zdravja. V Medicinsko termalnem centru Fontana so bile ustvarjene zdravilne točke s pomočjo tehnik duhovne preobrazbe prostora. Delujejo na enak način, kot klasične zdravilne točke v naravi. Vsaka zdravilna točka oziroma zdravilno sevanje, ki ga točka oddaja, je namenjeno podpori zdravja. Zdravilna energija pravzaprav ne opravlja je funkcije zdravljenja, temveč pomaga vzpostaviti popolnoma drugačno strukturo delovanja celic s tem, da spreminja njihovo stanje in odzivnost na zunanje signale oziroma na to, kar želi biti vneseno v njih.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Staranje je fiziološki proces.

B Upad telesnih in duševnih funkcij vodi v odvisnost od okolice.

C Za kakovostno staranje moramo začeti skrbeti že v mladosti.

Težave, povezane s staranjem

Izred. prof. Marija Petek Šter, dr. med., spec. druž. med., iz Zdravstvenega doma Trebnje je pred desetimi leti vodila presečno raziskavo o delu zdravnikov splošne medicine, s katero so ugotavljali stanje o delu v splošnih ambulantah v Sloveniji. Prišli so do vrste zanimivih ugotovitev, ki se v zadnjih letih niso veliko spremenile. Le delež obiskov, ki jih opravijo ljudje, stari 65 let ali več, se je povečal. Pred desetimi leti so starostniki predstavljali približno 16 odstotkov populacije in skoraj tretjino vseh obiskov v splošnih ambulantah; danes je ta delež verjetno še večji. Enake ostajajo tudi najpogostejše bolezni.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Med najpogostejšimi težavami v starosti so bolezni srca in ožilja, skeletno-mišične težave, povezane z obrabo sklepov, rakava obolenja, pogoste so težave s kožo, nevropsihiatrične motnje, kamor ob depresiji in motnjah spanja sodi sindrom demence, za katerega je značilen kognitivni upad, ki zmanjšuje funkcionalno sposobnost in vodi v odvisnost od tuje pomoči. Starost prizadene tudi čutila, kot sta vid in sluh, kjer medicina pogosto lahko pomaga s pripomočki za izboljšanje funkcije. Pogoste težave v starosti so tudi težave z odvajanjem vode (uhajanjem urina) in zaprtje ter stanja, ki jim pravimo geriatrični sindromi; to so težave z ravnotežjem in vrtoglavica, oboje pa pogosto vodi k padcem in zlomom, kroničnim boleči-nam in preležaninam. Med akutnimi stanji se pogosteje kot pri mlajših ob oslabljenem imunskem sistemu starostnika srečujemo z okužbami, ki imajo pri starejših zaradi prisotnih, s starostjo povezanih sprememb in sočasnih kroničnih bolezni težji potek in pogosteje kot pri mlajših zahtevajo zdravljenje v bolnišnici in še vedno predstavljajo pomemben neposreden razlog smrtnosti pri starejših,« je povedala izred. prof. Marija Petek Šter, dr. med., spec. druž. med.

Potrebe starejših po zdravstvenih storitvah so 2- do 5-krat večje od mlajše populacije; za njihove potrebe v državi porabimo od 3- do skoraj 8-krat več sredstev kot za mlajšo populacijo. Večja je tudi potreba po ambulantnih obiskih in hospitalizacijah, pa tudi zdravilih in medicinskih pripomočkih. Starejši obiščejo družinskega zdravnika predvsem zaradi kroničnih bolezni, veliko pa je tudi tako imenovanih administrativnih obiskov, na katerih starejši pridejo po (nove) recepte. Glede kroničnih bolezni je cilj zdravljenja predvsem čim boljša kakovost življenja in ne zgolj podaljševanje življenja, je povedala dr. M. Petek Šter in dodala, da se je ob tem potrebno zavedati bolnikove prognoze in naravnega poteka bolezni, biti pripravljen sprejeti določeno stopnjo diagnostične nejasnosti, poizkušati prepoznati reverzibilne vzroke poslabšanja kronične bolezni, jih odpravljati in se izogibati polifarmaciji (več zdravil hkrati, na recept in brez recepta). Pri kroničnih boleznih zdravniki začnejo zdravljenje z nizkimi (polovičnimi) odmerki zdravil in jih kasneje (po potrebi) povečujejo. Prilagajanje odmerkov zdravil je pri starejših pomembno tudi zaradi spremenjene absorpcije v prebavilih, spremenjene presnove in izločanja (zmanjšana funkcija ledvic in/ali jeter) ter spremenjene sestave telesa (zmanjšana mišična masa, več maščevja). Zdravniki družinske medicine z zdravili zdravijo le tiste zanesljivo potrjene bolezni in simptome, kjer ima zdravljenje nedvoumno korist. Zdravila so ustrezno predpisana takrat, ko je pričakovana korist večja od morebitnega tveganja, ki mora biti relativno majhno.

Bolezni srca in ožilja so na prvem mestu po vzrokih smrti

Kar 64 odstotkov starejših obišče družinskega zdravnika zaradi bolezni srca in ožilja. To so arterijska hipertenzija, hiperlipidemija, ishemična bolezen srca (IBS), kardiogena sinkopa, atrijska fibrilacija, bolezni zaklopk in srčno popuščanje. »Ateroskleroza je napredujoč proces in starost predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov tveganja za zaplete ateroskleroze. Ishemična bolezen srca predstavlja vodilni vzrok smrti pri starejših, sledijo jim druge oblike aterosklerotične bolezni, kot sta možgansko- in ledvično-žilna bolezen. Ishemična bolezen srca lahko vodi do nenadne smrti ali pa prizadene srčno mišico do te mere, da je delovanje srca okrnjeno, kar vodi v razvoj srčnega popuščanja, ki ima slabo prognozo. Prognoza bolnika s srčnim popuščanjem je velikokrat lahko slabša od prognoze bolnika z večino rakov, slabšo prognozo ima npr. le rak pljuč ali trebušne slinavke,« je povedala dr. M. Petek Šter, ki opozarja, da je za kakovostno staranje potrebno začeti skrbeti že v mladosti.

Kot velja za vse aterosklerotične bolezni, so glavni dejavniki tveganja znani in nekaterim se je mogoče izogniti (npr. kajenju, nezdravi prehrani, pomanjkanju gibanja) oziroma jih z zdravljenjem nadzirati (povišan krvni pritisk, povišan holesterol, povišan krvni sladkor), na druge, kamor ob vplivu dednosti prištevamo starost, pa ne moremo vplivati. Mnogi, ne samo starejši, so že povsem vajeni, da si dnevno merijo »pritisk« oziroma pravilno

Izred. prof. Marija Petek Šter, dr. med., spec. druž. med.

Peter Preskar, dr. med, spec. oftalmolog

Tjaša Knap Maršič, organizatorka pomoči na domu pri ProDomi

Alijana Šantej z Univerze za tretje življenjsko obdobje

»Kar 64 odstotkov starejših obišče družinskega zdravnika zaradi bolezni srca in ožilja.«

rečeno krvni tlak. Epidemiološke raziskave kažejo, da se v starosti že nad 35 let v razvitih državah Srednje in Severne Evrope bolezen pojavi pri 45 odstotkih ljudi. »Zdravljenje arterijske hipertenzije kot kronično zvišanega krvnega tlaka mora biti redno in poteka do konca življenja. Ob navodilih za zdrav življenjski slog, kjer dodatno poudarjamo pomen omejitve soli v prehrani, imamo danes na voljo številna dobra zdravila, ki zaradi 24-urnega nadzora krvnega tlaka omogočajo jemanje enkrat dnevno, kar olajša sodelovanje pri zdravljenju. Pri starejših bolnikih z arterijsko hipertenzijo si prav tako želimo doseči ciljne vrednosti krvnega tlaka, ki pa jih oblikujemo individualno in so v posameznih primerih lahko nekoliko višje od ciljnih vrednosti (pod 140/90 mm Hg), ki praviloma veljajo za mlajše bolnike z arterijsko hipertenzijo,« je razložila dr. M. Petek Šter in dodala, da želijo zdravniki ob zdravljenju arterijske hipertenzije doseči tudi nadzor nad ostalimi dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja, saj lahko le s celostnim pristopom k bolniku zmanjšajo njegovo tveganje za pojav oziroma smrt zaradi bolezni srca in ožilja, oziroma premaknejo pojav bolezni v višjo starost.

Odstranitev sive mrene je eden najvarnejših kirurških posegov

Kako dragocena sta v človekovem življenju vid in sluh, se običajno začnemo zavedati šele, ko oslabita. 20 do 60 odstotkov starejših slabo sliši, najpogostejši vzrok pa je starostna naglušnost. Tudi motnje vida pomembno vplivajo na vsakdanje življenje starejših ljudi, saj obstaja močna povezava med slabšo vidno funkcijo in zmanjšano kakovostjo življenja. Najbolj jih prizadene izguba možnosti branja in izguba vozniškega dovoljenja, saj oboje precej vpliva na samostojnost. Skoraj sopotnici v starosti sta siva ali zelena mrena (glavkom).

»Siva mrena ovira prehod svetlobe do očesnega ozadja in povzroča meglen vid in bleščavost. Edina uspešna metoda zdravljenja sive mrene je operacija. Odstranitev sive mrene je najpogostejša očesna operacija in eden najvarnejših kirurških posegov nasploh. Bistvo operacije sive mrene je nadomestiti motno naravno očesno lečo (sivo mreno) s prozorno umetno lečo. Operacijo opravimo kot ambulantni poseg v lokalni, kapljični anesteziji (brez injekcij) in traja 15 minut,« je razložil **Peter Preskar, dr. med, spec. oftalmolog**, in dodal, da je mogoče hkrati ob odstranitvi sive mrene korigirati tudi dioptrijo. V zadnjih letih so namreč na voljo tehnološko dovršene nadstandardne torične in večžariščne leče, ki povrnejo oster vid in celo nadomestijo očala.

Poleg obeh omenjenih mren pa se pri starejših ljudeh pojavljajo še nekatere druge pogoste očesne bolezni: starostna degeneracija makule, okvara očesne površine oz. sindrom suhega očesa in diabetična retinopatija. »Večino teh bolezni lahko zdravimo ali vsaj upočasnimo njihovo napredovanje, zato je pomembno zgodnje odkrivanje. Pomembni so preventivni pregledi oči in vida, ki ne zajemajo le merjenja dioptrije, ampak obsegajo tudi merjenje očesnega pritiska, pregled z biomikroskopom, pregled očesnega ozadja ter druge preiskave, za kar je usposobljen zdravnik okulist,« je povedal dr. Preskar.

V razvitem svetu je najpogostejši vzrok za slabovidnost pri ljudeh, starejših od 50 let, starostna degeneracija makule (rumene pege). Kaže se kot postopno slabšanje vida, največ težav pa povzroča pri branju. Dejavniki tveganja so kajenje, genetsko nagnjenje, povišan krvni tlak, povečana izpostavitev sončnim žarkom in pomanjkanje mineralov, vitaminov ter antioksidantov v prehrani. Bolezen okvari centralni vid, ne vodi pa do slepote. Še en pojav je pogost že po 40. letu starosti. Ljudje ob branju časopisa le-tega ne držijo več tik pred seboj, ampak ga odmaknejo na razdaljo, s katere lahko ob dobri svetlobi berejo. Gre za pojav starostne slabovidnosti. Za tiste, ki ne želijo uporabljati očal za branje, obstaja možnost

OFTAMED D.O.O

Moše Pijada 21B, 2000 Maribor

Tel.: 02/252 66 43, 02/251 24 99, www.oftamed.si

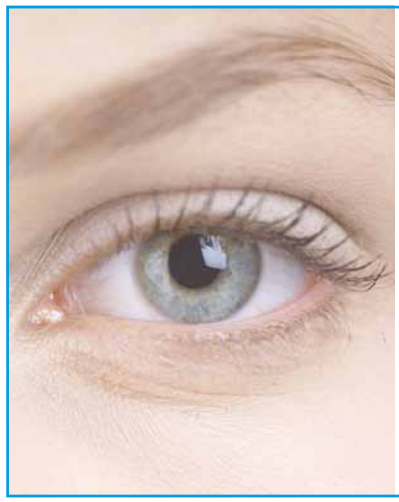
Operacije sive mrene z mono, multifokalnimi in toričnimi lečami, diagnostika zadnjega segmenta z OCT, optika.

OČESNI CENTER OKULISTIKA MEH

Prešernova 1, Sevnica

Tel.: 041/371 234, meh@okulistika.si, www.okulistika.si

V našem očesnem centru nudimo očesne preglede, predpis in prodajo očal in kontaktnih leč. **Izvajamo operacije sive mrene in operacije dioptrije z vstavitvijo znotrajočesnih leč.**



Očesni center Preskar

Kettejev drevored 32, 8000 Novo mesto

www.preskar.si

Tel: **07 332 41 44**

GSM: **041 389 529**

Zdravniki specialisti za vaše oči.

Okulistični pregledi.
Operacije oči.
Optika.

Smo ISO certificirani in mednarodno akreditirani.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ZAVOD PRISTAN

Pomoč na domu (koncesionar): v občinah Ljubljana, Kamnik, Log-Dragomer, Borovnica ***01/547 95 76***

v občinah Ajdovščina, Postojna, Vipava, Hrpelje-Kozina, Komen ***05/368 77 53***

Center starejših Pristan Vipava ***05/368 77 56***
www.pristan.si

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja Alenka Bindas, dr.med., spec. gin in porodništva

trajne odprave starostne slabovidnosti z vstavitvijo znotrajočesne večžariščne leče. »Zaradi dobrih rezultatov so te operacije vedno pogostejše, še najprimernejše pa so za ljudi, ki imajo poleg starostne slabovidnosti prisotno tudi kratkovidnost ali daljnovidnost, torej potrebujejo očala za daljavo in bližino. Ob tem je pomembno, da so oči zdrave oz. da ni prisotnih drugih očesnih obolenj. Za dobro funkcijo vida je potrebno operirati obe očesi,« je še povedal dr. Preskar.

Okulisti starostnikom priporočajo redni letni preventivni pregled. Tako lahko odkrijejo bolezni v zgodnejših fazah in je zdravljenje uspešnejše. V primerih, kjer vida ne morejo izboljšati, pacientom skušajo pomagati s pripomočki za slabovidne (digitalne lupe, računalniki in tablični računalniki, ki zaradi možnosti nastavitve velikosti besedila olajšajo branje).

Zdrav duh v zdravem telesu

Pri 85 letih se polovica starejših sooča z motnjami ravnotežja in gibanja. Vzroki so lahko mišični, skeletni, nevrološki (možganska kap, parkinsonizem, periferna nevropatija, normotenzivni hidrocefalus, degenerativne spremembe hrbtenice z okvaro hrbtenjače, vestibularna disfunkcija, nehotni gibi) in ortopedski (degenerativne spremembe sklepov). Med slednje sodi tudi osteoporoza, le kdo še ni slišal zanjo? V Sloveniji jo ima skoraj 30 odstotkov žensk, starejših od 50 let, in skoraj 15 odstotkov moških, starejših od 60 let. Tveganje za osteoporozo močno narašča s starostjo. »To je sistemska bolezen kosti, za katero je značilna nizka kostna gostota. Posledica so krhke kosti, ki se hitreje zlomijo. Ker se s starostjo slabša absorbcija kalcija in se zmanjšuje pretvorba predstopnje vitamina D v aktivno obliko, je potrebno pri starostnikih zagotoviti primeren vnos kalcija in vitamina D. Po potrebi predpišemo tudi dodatna zdravila za osteoporozo. Pri najstarejših prihaja zaradi slabše koordinacije do pogostih padcev. Ker je kost krhka, lahko pride do osteoporotičnega zloma,« je opozorila **Sabina Fujs Kuhar, dr. med., spec. druž. med.,** iz Zdravstvenega doma Murska Sobota.

Znano je, da so padci in posledice padcev pri starostnikih pogost vzrok smrti, zato je previdnost vedno na mestu. Vzrok za bolečine v sklepih pa so lahko tudi revmatična obolenja, ki so kronična in praviloma neozdravljiva. S pravočasnim zdravljenjem se lahko ustavi njihovo napredovanje. Revmatična obolenja, ki jih je sicer več kot 100, lahko prizadenejo vse starostne skupine. Za starostnike je predvsem značilen degenerativni revmatizem ali osteoartroza, ki je posledica okvare sklepnega hrustanca. Družinska zdravnica Sabina Fujs Kuhar, ki opravlja delo splošnega oz. družinskega zdravnika tudi v ambulanti doma starejših občanov Janka Škrabana v Beltincih, pove: »Telesno zdravje starejših dobro vpliva na njihovo duševno počutje. Gibanje v starosti pripomore k ohranjanju telesnih sposobnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih. Redna telesna vadba krepi mišice, kosti, imunski sistem in izboljša splošno počutje. Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost 30 minut na dan večino ali vse dni v tednu. Za zdrave starejše se priporočajo predvsem aerobne vaje, vaje za mišično moč, za gibljivost in ravnotežje.« Poleg telesne vadbe pa na počutje starejšega človeka vpliva tudi okolje, v katerem živi. Za dvig razpoloženja in dobro voljo v domovih za ostarele poskrbijo tudi različne dejavnosti in dogodki v domu. Sabina Fujs Kuhar nam zaupa, da so zdravstvene težave samo povod za obisk ambulante, kajti starostniki se želijo predvsem pogovarjati. »Velikokrat je dovolj poslušanje in topla beseda. Osamljenost je pogosta težava starostnikov. Starejši, ki so prej živeli popolnoma sami, se težko navadijo domskega življenja. Zanje je najbolj moteča prisotnost sostanovalcev in njihove različne navade. Potrebujejo precej časa in spodbude, da se vključijo v domske aktivnosti. Po vključitvi pa so običajno zadovoljni,« še doda.

SLUŠNI APARATI
AUDIOBM
Pogodbeni dobavitelj ZZZS Best & More

Izboljšujemo kakovost življenja!
Zagotavljamo vrhunsko in cenovno dostopno oskrbo s slušnimi aparati Unitron ter drugimi tehničnimi pripomočki s področja sluha.

Mnogi se zaradi predsodkov in nepoznavanja sodobnih možnosti ne odločijo za slušni pripomoček. Raje se izogibajo pogovoru in druženju. Oteženo je tudi spremljanje televizije ali radia. To lahko vodi v mnoge zadrege, osamljenost, razočaranje, umik, prizadetost in celo depresijo.

Naglušnosti ne gre podcenjevati, saj sluh omogoča kvalitetno življenje in komuniciranje s socialnim okoljem.

Preverite svoj sluh. Pri nas brez čakanja, brez obveznosti in brezplačno.

LJUBLJANA
Letališka c. 5, BTC stavba DIAMANT
☎ 059 044 055

MARIBOR
Trg revolucije 4
☎ 059 044 056

TRBOVLJE
Rudarska c. 2A
☎ 059 044 057

NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22 stavba BRŠLJIN
☎ 059 044 058

www.audiobm.si

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32
tel.: 01/234 57 00
www.widex.si
widex@widex.si
PRISLUHNITE ŽIVLJENJU!
Vsak slušni aparat zna okrepiti zvoke, **slušni aparati Widex** pa zagotavljajo pravi **NARAVNI ZVOK**.
V Sloveniji s slušnimi aparati Widex **že več kot 40 let** skrbimo za vaš sluh, zaupa pa nam **več kot štirideset tisoč** naglušnih. Zato smo **pravi naslov za vaš sluh**.

Potrebna je tudi vadba spomina in zbranosti

Mnogi starost še vedno najraje preživijo v domačem okolju. Ker sami pogosto ne zmorejo več skrbeti zase, potrebujejo pomoč. Svojci, ki ne morejo skrbeti za svoje starše, se pogosto obrnejo na strokovnjake in organizacije, ki ponujajo pomoč na domu. »Pri nas v sodelovanju s starostnikovo družino izberemo individualno pripravljeno osebno pomočnico za vsakega uporabnika posebej. Starejši najpogosteje potrebujejo pomoč pri vzdrževanju osebne higiene, pomoč pri gibanju, prehranjevanju in seveda gospodinjsko pomočnico,« je povedala **Tjaša Knap Maršič**, organizatorka pomoči na domu pri ProDomi. Starejši in bolan človek, ki izgublja svojo samostojnost, je zelo ranljiv. Takrat poleg nege najbolj potrebuje čustveno podporo in toplino doma. »Zato imajo naši uporabniki vedno možnost izbire. Če se z izbrano pomočnico ne ujemajo, jo lahko po njihovi želji vedno zamenjamo,« še doda Tjaša Knap Maršič. Tovrstne storitve pa žal niso dosegljive vsem, ki bi jih potrebovali ali si jih želeli. V letu 2013 je bilo med ljudmi, ki so živeli pod pragom revščine, kar 22 odstotkov oseb starih 65 let ali več. Pri tem so najbolj ogrožena enočlanska gospodinjstva starejših žensk. »Pri našem društvu prav v ta namen izvajamo program 'Strategije preživetja starejšega človeka v času krize', s katerim opozarjamo na stanje v državi ter iščemo uspešne strategije, ki bi starejšim olajšala soočanje tako s finančno kot tudi z duševno stisko, ki jo lahko povzroči pomanjkanje. Starejše ljudi in sami sebe bi želeli naučiti, kako naj se z majhnimi ukrepi, lastnimi izkušnjami in izkušnjami drugih zoperstavimo revščini in vsaj omilimo njeno moč,« je povedala vodja sekcije seniorjev **Marinka Gaberšek** iz Gerontološkega društva Slovenije (GDS). Opozorila je tudi na problem na področju plačevanja domske oskrbe. Vedno več domov namreč zaračunava dodatne storitve, ki so skoraj nujne, ki pa si jih starejši z nižjo pokojnino ne morejo privoščiti.

Poleg že omenjenega programa pa GDS že več let organizira tudi srečanja seniorjev v okviru programa 'Starejši človek z demenco in njegova družina'. Srečanja običajno potekajo v domu starejših občanov, ki si ga člani društva predhodno ogledajo. »Največ pozornosti namenimo oskrbi stanovalcev z demenco. Prirejamo predavanja o demenci, na katerih spregovorimo o tem, kaj je demenca, kakšni so njeni simptomi, kako napreduje, kako komuniciramo s človekom z demenco in svetujemo, kam se lahko obrnejo svojci, ko potrebujejo pomoč. Demenca je za svojce namreč zelo boleča izkušnja, ki jo spremljajo občutki izgube, krivde, strahu in nemoči,« pove **Teja Kozel** iz GDS. V pomoč svojcem je lahko tudi brošura 'Vaje za vadbo spomina in zbranosti', ki jo je že pred časom izdalo GDS.

Letos so nadgradili tudi projekt svetovalnega servisa, kjer starejšim (pa tudi svojcem) nudijo pomoč pri iskanju odgovorov na različna vprašanja, ki se pojavljajo v starosti. Za duševno zdravje je seveda potrebna tudi miselna aktivnost. Priporoča se čim več branja, reševanja raznih nalog (npr. križanke), opravljanje dejavnosti, ki jih starostnik še zna in zmore, spremljanje družbenega življenja in vključevanje v različne aktivnosti. Kar 2100 (od skupno 3256) starejših od 65 let obiskuje katerega od 286 tečajev, ki jih ponuja Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. »Največ zanimanja je za umetnostno zgodovino, angleščino, geografijo, zgodovino, računalništvo, jezikovno izobraževanje in naravoslovje. Letos imamo kar tri slušatelje, ki so stari več kot devetdeset let, najstarejša pa jih ima 92,« je povedala **Alijana Šantej**, vodja Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani.

»Gibanje v starosti pripomore k ohranjanju telesnih sposobnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih. Redna telesna vadba krepi mišice, kosti, imunski sistem in izboljša splošno počutje.«

Oglasno sporočilo

Letošnji sklep je aktivirati sklepe

Kolagenflex iz Medexa vsebuje kolagen FORTIGEL®, patentirano obliko kolagena, katerega molekule vsebujejo velik delež aminokislin, ki so gradniki sklepnega hrustanca. Zahvaljujoč dodanemu vitaminu C ima vlogo pri normalnem delovanju hrustanca in kosti. Priporočeno je uživanje 10 g dnevno, 2–3 mesece; prve pozitivne učinke lahko opazimo že po 2 tednih uporabe.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Prehlad je najpogostejša okužba zgornjih dihal, ki jo povzročajo virusi različnih vrst.

B Okužba z virusi prehlada je lahko predpogoj za razvoj bakterijske okužbe.

C Nevarnost širjenja okužbe je pogostejša pri majhnih otrocih in pri ljudeh z oslabelim imunskim sistemom.

Virusi prehlada so na pohodu

Sezona smrkanja in kašljanja se je že začela. Navaden prehlad je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Odrasli prehlad prebolijo nekajkrat letno, otroci pa so za okužbo z virusi prehlada še dovzetnejši kot odrasli. Prehlad je po navadi neškodljiva nadloga, ki načne naše počutje, vendar pa skrb o resnosti okužbe ni potrebna.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Povzročitelji prehladnih obolenj

Prehladna obolenja so posledica okužbe z virusi prehlada. Posamezne skupine virusov imajo sezonske vrhove pojavljanja okužb. Rinovirusi na nas pretijo zgodaj jeseni in pozno spomladi, medtem ko korona virusi prevladujejo pozimi. Sicer pa je virusov prehlada veliko, poleg zgoraj omenjenih virusov so pogosti povzročitelji še virus influence, adenovirusi, respiratorni sincicijski virus.

Prenos okužbe

Prehlad spada v skupino zelo nalezljivih bolezni. Virus vstopa v telo preko sluznice ust ali nosu. Do prenosa okužbe iz ene na drugo osebo pride preko kužnih kapljic v zraku, ki nastanejo, ko okužena oseba kašlja ali govori. Lahko pa tudi neposredno s stikom z nosnim izcedkom obolelega na kožo oz. sluznice ali posredno preko predmeta.

Kako prepoznamo prehlad?

Okužbe dihal so ena najpogostejših bolezni jesensko-zimskih mesecev. Zaradi razlik v zdravljenju je pomembno, da razlikujemo obolenja, ki jih povzročajo virusi, od obolenj zgornjih dihal, ki jih povzročajo bakterije.

1–3 dni po okužbi z virusom prehlada se pojavita značilno skelenje in pekoč občutek v žrelu, kasneje se pridružijo še voden izcedek iz nosu, zamašen nos in kašelj, ki je običajno suh. Povišana temperatura po navadi ni prisotna, izjema so majhni otroci, pri katerih je telesna temperatura lahko zmerno povišana. Prehladno obolenje lahko spremljajo tudi utrujenost, bolečine v mišicah ter glavobol.

Med nosom in srednjim ušesom obstaja povezava, ki jo strokovno imenujemo evstahijeva cev. Pri prehladu, kjer je zmanjšana prehodnost nosu, pride do motenega prezračevanja evstahijeve cevi in posledično se lahko vnetje iz nosne votline razširi v srednje uho. Evstahijeva cev je pri majhnih otrocih krajša kot pri odraslih, zato pri njih med prehladnim obolenjem pogosto pride tudi do vnetja srednjega ušesa ali pa se zmanj-

šana prezračenost evstahijeve cevi kaže le kot bolečina v ušesih. To lahko preprečimo z zgodnjim ukrepanjem – inhalacijami fiziološke raztopine oziroma uporabo pršil za nos.

Včasih je virusna okužba predpogoj za nastanek bakterijske okužbe.

Zdravljenje prehlada

Najboljše zdravilo je počitek. Priporočljivo je vnašanje velikih količin tekočine ter prehrana, bogata z vitamini. Pri telesni temperaturi nad 38,5 °C uporabimo zdravila za zniževanje telesne temperature. Spiranje nosu s fiziološko raztopino oziroma uporaba pršil za nos pospeši odmašitev ter preprečuje nastanek vnetja srednjega ušesa. Bolečine v žrelu umiri grgranje žajbljevega čaja. Prehlad se pozdravi običajno po 3–7 dneh, lahko traja tudi dlje.

Kdaj k zdravniku?

Pri odraslih so znaki, ki kažejo na bakterijsko okužbo, gnojno izkašljevanje (kašelj z zelenim izpljunkom), visoka telesna temperatura, mrzlica, boleče požiranje ter bolečina v predelih sinusov.

Pri otrocih so poleg simptomov in znakov, ki veljajo za odrasle osebe, alarmni znaki še povišana temperatura, ki je ne moremo znižati z uporabo zdravil za zniževanje telesne temperature, težko dihanje, bolečina v ušesih z izcedkom zelene barve, bolečina nad sinusi, trd vrat, bruhanje, driska, dolgotrajen kašelj.

Kaj se lahko razvije iz prehlada?

Prehlad običajno mine brez posledic, v določenih pogojih pa lahko vodi v okužbe, ki zahtevajo antibiotično zdravljenje. Dovzetnejši za širjenje okužbe so majhni otroci, ki še nimajo popolno razvitega imunskega sistema, in ljudje z oslabljenim imunskim sistemom. Pri otrocih srečujemo vnetja srednjega ušesa. Ta se kažejo z bolečino v ušesu, izcedkom, povišano temperaturo. Zdravnik na podlagi pregleda oceni, ali gre za bakterijsko (ki je posledica nadgradnje virusne infekcije ob prehladu) ali virusno vnetje srednjega ušesa, ter posledično odredi terapijo. Bakterijsko vnetje srednjega ušesa je lahko nevarno, saj se vnetje lahko razširi celo na možgane. Pogosteje se pri majhnih otrocih vnetje iz nosu in žrela razširi tudi v nižje dihalne poti. Na to nas opozori občutek težkega dihanja in zasoplost, takrat je nujno, da obiščete zdravnika, saj gre morda za vnetje nižjih dihalnih poti (bronhiolitis, bronhitis ali pljučnico). Motena prehodnost nosne votline ob prehladu pa je predpogoj za nastanek vnetja obnosnih votlin ali sinusov. Zaradi zastoja se ustvarijo pogoji za razrast bakterij in posledično pride do vnetja (t. i. sinuzitisa). Kaže se z bolečino v predelu sinusov, lahko tudi glavobolom, povišano telesno temperaturo. Gnojni sinuzitis zahteva antibiotično zdravljenje.

Kako preprečujemo prehlad?

Pomembno je, da se izogibamo stiku s prehlajenimi osebami ter prostorom, kjer je veliko ljudi. Ne prijemamo stvari, ki se jih dotika prehlajena oseba. Dolžnost bolnih pa bi morala biti skrb za preprečevanje prenosa okužbe. To pomeni, da bolnik ostane doma in se izogiba prostorom, kjer je veliko ljudi. Vsak, ki je prehlajen, bi moral kihati v komolec namesto v dlan.

»Vsak, ki je prehlajen, bi moral kihati v komolec namesto v dlan.«

Pomembna je preventiva in skrb za zdrav življenjski slog. Zdrava in raznovrstna prehrana ter zaužitje zadostnih količin tekočine. Sveže sadje in zelenjava se priporoča zaradi vsebnosti vitaminov C in E ter mineralov (cink, železo, selen), ki delujejo kot naravni antioksidanti. Zaloge teh najdemo v limonah, grenivkah, pomarančah, jagodah, špinači, papriki, paradižniku, brokoliju, brstičnem ohrovtu, česnu, čebuli itd. Izogibati se je treba škodljivim življenjskim razvadam in opustiti kajenje ter uživati zmerne količine alkohola. Dokazano ima negativen vpliv tudi pasivno kajenje. Imunski sistem krepi zmerna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan ter zadostne količine spanca vsaj sedem do osem ur na dan.

Antioksidanti krepijo imunski sistem. Ker so nekateri od njih težko dostopni, jih lahko zaužijemo tudi v obliki prehranskih dopolnil. Antioksidanti se nahajajo tudi v zelenem čaju, grozdnih peškah in jagodah črnega bezga. Poleg antioksidantov pa pomembno vlogo igrajo imunomodulatorji beta glukan, sibirski ženšen, aloe vera, medicinske gobe (*Ganoderma lucidum* in *Lentis edodes*), propolis, matični mleček, kolostrum in probiotiki (*Lactobacillus Casei*). Ne smemo pozabiti niti na izvleček ameriškega slamnika (škrlatna ehinaceja), ki se uporablja kot dopolnilna terapija in profilaksa pri ponavljajočih se okužbah zgornjih dihal. Prehranska dopolnila niso namenjena stalni rabi, zato se moramo pred uporabo pozanimati glede količinske in časovne omejitve uporabe. Prehranska dopolnila nikakor niso zamenjava za zdrav življenjski slog, temveč le dopolnilni faktor, ki telesu pomaga, da okrepi svoj naravni imunski sistem.

1–3 dni po okužbi z virusom prehlada se pojavita značilno skelenje in pekoč občutek v žrelu, kasneje se pridružijo še voden izcedek iz nosu, zamašen nos in kašelj, ki je običajno suh.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABCzdravja

NOVO!

TUDI ZA OTROKE!

www.medex.si

Blaži in vrača moči!

imuno resist je hitra in učinkovita naravna pomoč ob prvih znakih viroze.

Odlikuje ga trojna moč dveh patentiranih naravnih učinkovin in vitamina C, ki v telesu pomaga spodbuditi lasten imunski odziv.

imuno resist in imuno resist junior sta na voljo v drogerijah, lekarnah, bolje založenih živilskih in specializiranih prodajalnah, v trgovini Medex na Miklošičevi ulici v Ljubljani in na **www.medex.si**.

medex
60 let

ABC

A Ločimo 2 tipa debelosti: visceralno (centralno) in genoidno (periferno).

B Stanje prehranjenosti ocenimo z obsegom pasu in indeksom telesne mase.

C Zaskrbljujoč je trend naraščanja pojavnosti debelosti pri otrocih.

Visceralna debelost

Debelost je kronična bolezen. Pridobiva razsežnost pandemije in zato postaja velik družbeno-ekonomski in zdravstveni problem. Število prekomerno prehranjenih in debelih ljudi iz leta v leto narašča. Od leta 1980 se je število debelih podvojilo. Leta 2008 je bilo na svetu prekomerno prehranjenih več kot 1,4 milijard odraslih, starejših od 20 let. V Sloveniji je 54 % odraslih v starostnem obdobju od 25 do 64 let čezmerno prehranjenih, 15 % vseh oseb je debelih, skupaj jih ima 69 % preveliko telesno maso. Zaskrbljujoč je podatek iz leta 2013, da je na svetu 42 milijonov otrok, mlajših od 5 let, pretežkih. Analiza, opravljena na osnovi podatkov iz športno-vzgojnih kartonov od leta 1991 do leta 2006, je pokazala kar 40-odstotni porast prekomerne telesne teže pri slovenskih dečkih, starih med 7 in 18 let. Delež prekomerno težkih dečkov v tem obdobju se je povečal s 13,5 % na 18,8 %, delež debelih pa se je povečal z 2,8 % na 6,1 %. Ta trend je opazen tudi do leta 2012.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Oblike maščobnega tkiva

Večina zaužite maščobe se v telesu shranjuje v dveh oblikah, kot visceralna maščoba ali v obliki podkožnega maščevja. Glavna sestavina maščobnega tkiva pri obeh zgoraj omenjenih oblikah so celice, imenovane adipociti. Visceralni in podkožni adipociti se razlikujejo po učinkih, ki jih bodo povzročili na posameznikovo zdravje. Podkožna maščoba se nahaja pod kožo in med skeletnimi mišicami, medtem ko maščobno tkivo, ki se nahaja med telesnimi organi in v organih, pripada visceralnemu maščevju. Zato podkožno maščobo najlažje opazimo na udih, visceralna pa se nahaja centralno v obliki trebušnega pasu.

Značilnosti maščobnih celic pri visceralni debelosti

Glavna razlika maščobnih celic pri obeh tipih debelosti so presnovne značilnosti adipocitov. Adipociti pri visceralni debelosti so veliki in presnovno zelo aktivni. Sproščajo proste maščobne kisline in snovi, ki povzročajo odpornost na inzulin v mišicah in jetrih, kar posledično vodi v sladkorno bolezen. Poleg tega je v njih povečana aktivnost encimov, ki pomagajo pri tvorbi aktivne oblike hormona kortizola, ta pa spodbuja nastajanje novih adipocitov in s tem še večje kopičenje maščobe okrog trebušnih organov. Maščobno tkivo pri ljudeh z visceralno debelostjo bi zaradi zgoraj omenjenih lastnosti lahko imenovali endokrina tovarna.

Tipi postave oziroma debelosti

Glede na razporeditev maščobnega tkiva lahko telesne postave delimo v dva tipa: hruškasti tip (genoidni ali periferni), ki je značilen za mlade ženske in pri katerem se maščoba kopiči predvsem v podkožju, in tip jabolka (androidni ali centralni), ki je značilen za moške in ženske po menopavzi, pri katerem prevladuje kopičenje visceralne maščobe v trebuhu in prsnem košu okrog notranjih organov in tudi v njih. Ločimo ju na pogled, objektivno pa lahko tip debelosti opredelimo z merjenjem obsega pasu in izračunom indeksa telesne mase.

Definicija debelosti

Meja, ki opredeljuje debelost, je širina okrog pasu, večja od 80 cm pri ženskah in večja od 94 cm pri moških. Glede na indeks telesne mase (*ITM) pa lahko razdelimo stanje prehranjenosti v več skupin: prenizka telesna teža (ITM < 18 kg/m^2), optimalna telesna teža (ITM 18–25 kg/m^2), prekomerna telesna teža (ITM 25–30 kg/m^2), debelost (ITM > 30 kg/m^2) in morbidna debelost (ITM > 40 kg/m^2).

*ITM = masa (kg) / višina (m)^2

Razlogi za nastanek debelosti

Teorij o nastanku debelosti je veliko in prav tako vzrokov za njen nastanek. Na splošno pa velja, da je osnovni vzrok **neravnovesje med zaužito in porabljeno energijo** in je tesno povezan z nepravilno prehrano in nezadostno telesno dejavnostjo. Večinoma zajec tiči v prehrani, ki je bodisi količinsko preobilna, bodisi nepravilna po sestavi (enostavni ogljikovi hidrati, maščobe). Tehnološki napredek omogoča in prisili ljudi, da se na delovnem mestu in doma vse manj gibajo. Preživljanje prostega časa za računalnikom namesto v naravi. V službo se peljemo z avtomobilom, namesto da uporabljamo kolo ali se sprehodimo peš. Informacije posredujemo preko mobilnih telefonov ali preko spleta in ne osebno, tako kot

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

so to prakticirali naši stari starši in generacije pred njimi. Vse to so razlogi za nizko raven telesne aktivnosti v našem življenju.

Genetika. V normalnih življenjskih razmerah je stanje prehranjenosti v več kot 60 % genetsko pogojeno. Odkritih je več kot 250 genov, ki vplivajo na stanje prehranjenosti (debelina kožne gube, obseg pasu, indeks telesne mase in odstotek telesne maščobe). To so tako imenovane poligenske oblike debelosti**.** Obstajajo tudi izjemno redke oblike ekstremne debelosti, ki se pojavljajo v otroštvu in so povezane s spremembami v posameznih genih za proteine, ki uravnavajo energijsko bilanco (npr. leptin in njegov receptor), t. i. monogenska debelost.

Ugotavlja se, da imajo otroci debelih staršev manjšo porabo energije v mirovanju kot otroci normalno težkih staršev. To kaže na dejstvo, da je pri nekaterih ljudeh nagnjenost k debelosti dedna. Ti ljudje morajo za vzdrževanje normalne telesne teže pojesti manj oziroma porabiti več kot tisti, ki niso dedno nagnjeni k debelosti. Zaradi privzgojenih življenjskih navad pa so običajno otroci debelih staršev tudi manj telesno dejavni in zato porabijo manj s hrano zaužite energije.

Vpliv okolja in socialno-ekonomski status se kažeta v prehranjevalnih navadah, kot so število obrokov zaužite hrane, kvaliteta hrane, vrsta zaužite hrane (slaščice, sladkorji, maščobe, sadje in zelenjava) ter privzgojena intenzivnost telesne aktivnosti. Opazna je večja pojavnost debelosti pri ljudeh nižjega socialno-ekonomskega standarda.

Hrana pri nekaterih ljudeh deluje pomirjujoče, zato **duševne težave**, kot so nezadovoljstvo s samim seboj, psihosocialne težave, izvirajoče iz družinskega, delovnega in bivalnega okolja, lahko povzročijo težave, povezane tako z načinom prehranjevanja kot z nezadostnim gibanjem.

Bolezni. Nekatere bolezni, kot so hipotiroza (nezadostno delovanje ščitnice), cushingova bolezen (motnja v delovanju nadledvične žleze), motnje delovanja hipofize, so povezane s povečano nagnjenostjo k debelosti. 50 % bolnic s sindromom policističnih jajčnikov je debelih. Poleg tega pa nekatera **zdravila**, kot so antipsihotiki, antidepresivi, zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, epilepsije in hormonske kontracepcijske tablete, lahko posegajo v presnovne procese in povečajo apetit ter posledično vplivajo na stanje prehranjenosti. Kortikosteroidi vplivajo na prerazporeditev maščobnega tkiva in kopičenje maščobnega tkiva predvsem visceralno.

Prenehanje kajenja. Pogosto odvisni od nikotina po prenehanju odvisnosti zaradi kompenzacije pridobijo nekaj kilogramov.

Posledice visceralne debelosti na zdravje

Na splošno velja, da se pri ljudeh s perifernim tipom debelosti pogosteje pojavljajo zapleti, ki so posledica mehanskih obremenitev (artroza, varice, edemi, celulitis, tudi žolčni kamni).

Centralna (visceralna) debelost pa je povezana s presnovnim motnjami. Visceralna debelost je glavni krivec za nastanek sladkorne bolezni tipa 2 zaradi nastanka odpornosti na hormon inzulin, ki jo povzročajo adipociti iz visceralnega maščevja. Adipociti iz maščobnega tkiva proizvajajo hormon leptin. Leptin preko delovanja na žlezo hipofizo zavira občutek lakot, spodbuja telesno dejavnost ter vpliva na aktivacijo simpatičnega živčnega sistema. Pri ljudeh z visceralno debelostjo pa hipofiza postane selektivno neobčutljiva na leptin, zato je zavrt občutek sitosti. Vpliv na simpatično živčevje ostaja nezavrt, zato je simpatično živčevje stalno aktivirano, kar povzroča zadrževanje vode in soli v telesu in vodi v nastanek arterijske hipertenzije. Zaradi arterijske hipertenzije je obremenitev srca povečana, kar sčasoma privede do srčnega popuščanja, ki je glavni vzrok smrti pri hudo debelih ljudeh. Metabolno aktivni adipociti konstantno sproščajo proste maščobne kisline v krvni obtok, ki se nato akumulirajo v jetrih in povzročajo zamaščenost jeter (steatoza). Steatoza je reverzibilna in lahko s primerno dieto in izgubo telesne teže popolnoma izgine, po drugi strani pa lahko vodi v nastanek hepatitisa ali jetrne ciroze.

Druge bolezni, ki jih povezujejo z debelostjo, so srčno-žilne bolezni (koronarna bolezen srca, možganska kap, globoka venska tromboza), bolezni prebavil (refluksna bolezen, žolčni kamni), bolezni dihal (obstruktivne prekinitve dihanja med spanjem), bolezni presnove (dislipidemija - znižan HDL holesterol in povišani trigliceridi, sindrom policističnih jajčnikov), mišično-skeletne bolezni (degenerativne spremembe sklepov - obraba sklepov), zapleti v nosečnosti, zmanjšana plodnost in psihiatrične bolezni (anksioznost, depresija).

Debelost je epidemija 21. stoletja in pridobiva razsežnost pandemije. Zdravljenje debelosti je zahtevno. Prvi fazi izgube telesne teže sledi faza vzdrževanja telesne teže, ki je veliko zahtevnejša in daljša od faze hujšanja. Uspeh se doseže le, če bolnik spremeni svoj življenjski slog. Uspešno hujšanje zagotavlja izboljšanje zdravstvenega stanja. Z znižanjem telesne teže se zmanjša pojavnost sladkorne bolezni tipa 2 in tveganje za srčno-žilne bolezni ter posledično umrljivost. Hkrati pa se bolniku izboljša kakovost življenja. Na splošno velja, da uravnotežena prehrana in zadostna telesna dejavnost omogočata vzdrževanje energijskega ravnovesja med vnosom in porabo energije, ki se izrazi kot prehranski status človeka.

Oglasno sporočilo

Adria lab d.o.o. *je zasebni diagnostični laboratorij, ki deluje že od oktobra 1993.*
Pri nas lahko v kratkem času in na enem mestu opravite laboratorijske preiskave. Na odvzem krvi pridete zjutraj brez predhodnega naročanja. Najbolje je, da ste tešči. Izvidi preiskav so na voljo isti dan.
Kakovost laboratorijskih storitev je zelo pomembna, saj se s pomočjo laboratorijskih testov postavi skoraj dve tretjini diagnoz, uporabljajo pa se tudi za spremljanje poteka in zdravljenja bolezni.
Naš laboratorij deluje z dovoljenjem za izvajanje preiskav na področju medicinske biokemije, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
Za nas rezultati niso le številke. Zavedamo se, da za temi številkami stojijo ljudje in njihove usode.
Ker vemo, da je zdravje dragoceno!

adrialab®
synlab laboratorij

Parmova 53
1000 Ljubljana
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07^{30}- 15^{00}

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

www.adrialab.si

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.

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

Herba Medica 1906

HERBA MEDICA

GRADNIKI DOBREGA POČUTJA

RAZGRADNJA MAŠČOB V TELESU

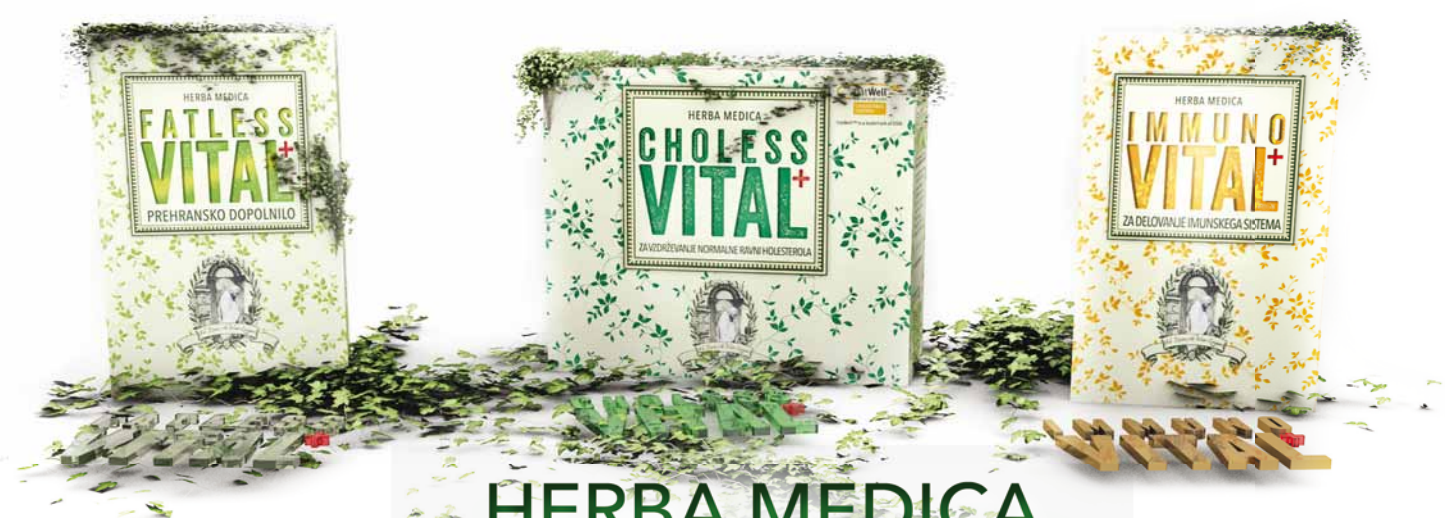
Poleg spremembe prehranjevalnih navad ter ustrezne telesne aktivnosti se vse več ljudi kot pomoč pri premagovanju prevelike telesne mase odloči tudi za uporabo prehranskih dopolnil, kakršno je **FATLESS VITAL+**. Prehransko dopolnilo vsebuje hidroksi citronsko kislino, ki zavira sintezo maščobnih kislin in zmanjša apetit ter malinove ketone, ki vplivajo na metabolizem in razgradnjo maščob.

OHRANITEV NORMALNE RAVNI HOLESTEROLA

Povišana vsebnost holesterola v krvi je posledica nezdravega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Prehransko dopolnilo **CHOLESS VITAL+** vsebuje naravne statine (rdeči kvasni riž) v kombinaciji z beta-glukani iz ovsa, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.

OKREPITEV IMUNSKE ODPORNOSTI

Prehransko dopolnilo **IMMUNO VITAL+** vsebuje bio ekstrakt medicinskih gob, obogaten z naravnim vitaminom C, ki ugodno vpliva na imunski sistem. Namenjeno je vsem, ki želijo ohraniti ali povečati naravno odpornost organizma, vzdrževati odpornost po končanem zdravljenju, so izpostavljeni hudim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali izpostavljeni stresu.



HERBA MEDICA
Preserska cesta 5, SI - 1235 Radomlje
www.herba-medica.si

Na voljo v prodajalnah dm

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

Ko srce bije prehitro ali prepočasi

Zdravo srce bije ritmično 60–100-krat na minuto. O aritmiji govorimo, ko se srce krči neritmično – prehitro ali prepočasi. Takšna je tudi osnovna delitev aritmij: tahikardije (srce bije prehitro, več kot 100 udarcev na minuto) in bradikardije (srce bije prepočasi, manj kot 60 udarcev na minuto). Veliko aritmij je nenevarnih, kljub temu pa nekatere od njih lahko povzročijo hude zaplete.

Avtorica: **Ana Bogataj**

Srce sestavljajo štiri votline: dva preddvora oz. atrija (levi in desni) ter dva prekata oz. ventrikla (levi in desni). Kri iz telesa priteka v desno polovico srca, od tam gre v pljuča, iz pljuč v levo polovico srca in od tam po telesu. Srčno steno sestavlja mišica, ki se krči in sprošča. Vsakič ko se del srca skrči, požene kri naprej. Krčenje srčne mišice poteka sinhrono – najprej se skrčijo preddvori, stisnejo kri v prekate, za njimi se skrčijo še polni prekati, ki iztisnejo kri iz srca v žile.

Krčenje srčne mišice omogoča posebno nitje, ki se nahaja v steni srca. Preko tega nitja se prožijo električni impulzi, ki povzročajo krčenje srčne mišice.

Zakaj in kje nastane aritmija?

Neenakomerno se lahko krči kateri koli del srca, zato tudi glede na to delimo aritmije na preddvorne (atrijske) in prekatne (ventrikularne).

Lahko nastane na bolnem srcu ali pa je samostojna bolezen, ki se pojavi na povsem zdravem srcu. Vzroki so lahko napaka pri proženju električnih impulzov nitja, bolezni srca in žil (arterijska hiperteznija, vnetje srčne mišice, prirojene srčne napake, bolezni srčnih žil, napake na srčnih zaklopkah, povečanje srca …).

Aritmije lahko povzročajo tudi druge bolezni, kot so prekomerno delovanje ščitnice, neravnovesje mineralov v krvi (pomanjkanje kalija ali magnezija), različna vročinska stanja, skrite okužbe … Poleg tega so lahko tudi posledice večjih duševnih obremenitev, nekaterih zdravil in alkohola.

Kakšni so simptomi in znaki?

Posledice aritmij se lahko občutijo in vidijo različno. Posledice aritmij nastanejo zaradi nezadostnega črpanja srca, ki se ne krči ritmično in ne poganja zadostne količine krvi po telesu. Med najpomembnejše posledice aritmij, ki zahtevajo največ pozornosti, štejemo srčno popuščanje, bolečino v prsnem košu, izgubo zavesti in srčni zastoj. Bolečina v prsnem košu se občuti kot bolečina pri srčnem infarktu (angina pectoris), tudi po nastanku je podobna, nastane zaradi nezadostne prekrvavitve srčne mišice. Izguba zavesti je posledica nezadostne prekrvavitve možganov. Najhujši zaplet je srčni zastoj, ki se lahko konča s smrtjo. Potrebno pa je omeniti tudi možgansko in srčno kap kot možna zapleta. V srcu, ki se ne krči ritmično in

občasno drgeta, se lahko kri nepravilno strjuje in nastajajo krvni strdki, ki lahko iz srca potujejo po žilah v možgane, v žile, ki oskrbujejo srčno mišico, in drugam po telesu.

Vendar je aritmij več vrst in večina od njih se ne konča s kapjo ali smrtjo. Pri večini pacientov aritmije povzročajo občutek razbijanja srca oziroma nepravilnega drgetanja srca (palpitacije), utrujenost, slabše počutje, zadihanost ob manjših naporih, vrtoglavice, zbadanje pri srcu, omotice, krajše izgube zavesti. Nekatere aritmije lahko spremljamo pri osebnih zdravnikih, za druge je potrebna napotitev k specialistu kardiologu, spet tretje zahtevajo urgentno ukrepanje (ventrikularna tahikardija).

»Posledice aritmij nastanejo zaradi nezadostnega črpanja srca, ki se ne krči ritmično in ne poganja zadostne količine krvi po telesu. Med najpomembnejše posledice aritmij, ki zahtevajo največ pozornosti, štejemo srčno popuščanje, bolečino v prsnem košu, izgubo zavesti in srčni zastoj.«

Kaj je EKG?

EKG je kratica za elektrokardiogram. Elektrokardiograf je naprava, ki zaznava aktivnost srca in jo zapisuje na papir. Zaznava električno aktivnost srca (električne impulze), ki se prožijo preko nitja, odgovornega za krčenje srca. Električne impulze zaznavajo elektrode, nalepljene na površino kože, elektrokardiograf pa jih pretvori in zapiše na papir. Izvid na papirju se imenuje elektrokardiogram.

Poleg svoje velike uporabnosti je EKG neboleča, neinvazivna in enostavna preiskava, ki nam pove ogromno o delovanju srca. Zato ima tako pomembno vlogo pri odkrivanju in spremljanju srčnih aritmij, saj nam na pacientu prijazen način prikaže motnje v krčenju srčne mišice (prepočasno in prehitro krčenje, motnje v prevajanju, kateri del srca se krči nepravilno, morebitne vzroke nepravilnega krčenja …).

Poleg klasičnega elektrokardiograma je možno merjenje krčenja srca tudi s Holter EKG. To je naprava, ki meri 24-urno delovanje srca čez dan, saj se nekatere aritmije pojavljajo le v določenih situacijah ali v določenih delih dneva. Pacient ima en dan nameščene elektrode, ki beležijo srčno aktivnost. Tisti dan opravlja svoje običajne dnevne aktivnosti in hospitalizacija ni potrebna.

V poštev pa pride tudi 24-urni EKG med hospitalizacijo. Poslužujejo se ga predvsem pri ogroženih pacientih.

Kaj nam pokaže EKG izpis?

Prikaže nam delovanje in krčenje srčne mišice. Lahko razberemo delovanje srca, ritmičnost, frekvenco krčenja, kateri del srca se krči v danem trenutku, lahko zaznamo strukturne napake srca (povečanje srčne mišice), viden je morebitni miokarni infarkt (srčna kap) …

Preprečiti simptome in posledice

Namen zdravljenja je zmanjšati oziroma preprečiti simptome in posledice aritmij, ki jih povzročajo. Nekatere aritmije ne zahtevajo zdravljenja z antiaritmičnimi zdravili in izzvenijo same od sebe (primer so aritmije, nastale pri duševnih obremenitvah, ki lahko po prenehanju obremenitev izzvenijo). Pri večini aritmij pa je potrebno osnovno zdravljenje z antiaritmiki, s katerimi poskušamo doseči pravilno prevajanje električnih impulzov po nitju in posledično pravilno krčenje srčne mišice.

Ker gre za napake v električnem delovanju srca, se v določenih primerih uporablja elektroterapije.

Pravilnejše delovanje srca se lahko doseže s pomočjo vstavitve srčnega spodbujevalnika ali pacemakerja. To je naprava, ki se jo vstavi pod kožo prsnega koša in samodejno meri krčenje srčne mišice ter v primeru napačnega krčenja proži električne impulze, podobne srčnim, s katerimi uravnava bitje srca.

Poleg spodbujevalnika lahko napravimo tudi kardioverzijo ali defibrilacijo. Kardioverzija je postopek, pri katerem prehitro bitje srca v točno določeni fazi srčnega gibanja umirimo z zdravili ali električnim tokom, ki umiri srce na njegovo normalno bitje.

Defibrilacija se v nasprotju s kardioverzijo uporablja v kateri koli fazi srčnega gibanja. Uporablja se lahko močnejši električni tok, zato se jo uporablja za uravnavanje bitja srca pri življenje ogrožajočih aritmijah in zastojih srca. Tako pri kardioverziji kot pri defibrilaciji je pacient med postopkom sediran ali pod rahlo anestezijo, razen če je nezavesten.

Poleg osnovne terapije aritmij pa je pri veliko pacientih potrebna tudi antikoagulantna zaščita, katere namen je zmanjšati nastajanje krvnih strdkov.

Ti pacienti se poleg kardiološke ambulante vodijo tudi v antikoagulantni ambulanti. Redno vodenje pri kardiologu je pomembno, saj je potrebno nadziranje delovanja antiaritmikov in njihovega učinka. V antikoagulantni ambulanti pa se spremlja strjevanje krvi z ozirom na jemanje antikoagulantnih zdravil.

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

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Poznamo dve vrsti dejavnikov za nastanek obarvanosti zob, notranje in zunanje.

B Z leti pride do obarvanja zob zaradi tanjšanja zobne sklenine.

C Obarvanje lahko omilimo s temeljitim čiščenjem zob, vsaj dvakrat dnevno, in z nitkanjem.

Obarvanost zob

Sijoči lasje, gladka polt, urejeni nohti in beli zobje so le nekateri od idealov sodobne družbe. Ni pomemben le lep, temveč tudi sijoč nasmeh, ki ga v reklamah propagirajo z bleščanjem sklenine. Beli zobje so odraz rednega čiščenja in zdravega posameznika, v zadnjem času pa tudi uspešnega postopka beljenja. O obarvanosti zob in trendu beljenja smo se pogovarjali z Marijo Šekoranja, dr. dent. med.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bela barva zob, oglaševana v reklamah, ni običajna barva sklenine. Katera je naravna barva zob?

Naravna barva zob se razlikuje glede na posameznika, pri nekaterih prevladuje rumenkast, pri drugih pa rjavkast ali bolj sivkast odtenek. Na barvo vpliva debelina sklenine, struktura spodaj ležečega dentina, položaj in površina zoba, površinska obarvanost, velikost zoba, osvetljenost zoba ... Zobna sklenina prepušča svetlobo, medtem ko jo dentin prepušča nekoliko manj oz. slabše. Struktura slednjega se razlikuje tudi glede na posameznika in vpliva na barvo zoba in različno debelino sklenine.

Poznamo dve vrsti dejavnikov, ki vplivajo na nastanek obarvanosti zob. Prva kategorija so zunanji dejavniki. Katera hrana/pijača vpliva na obarvanje zob?

Med zunanje dejavnike štejemo kromatogeno hrano in pijačo, kot so kola, kava, pravi čaj, borovnice, češnje, sojina omaka ... poleg tega pa tudi nikotin, v stiku s katerim so predvsem kadilci.

Kako kajenje vpliva na obarvanje zob?

Kajenje slabo vpliva na zdravje celotnega telesa posameznika, med drugim tudi na oralno zdravje. Povzroča zmanjšanje prekrvavitve dlesni, večje nalaganje zobnih oblog in posledično izbruh parodontalnih bolezni. Pri kadilcih se katran iz cigaret nalaga na zobe in povzroči rjavo zabarvanost zob. Prav zato je izredno pomembno, da kadilci vzdržujejo dobro ustno higieno. Torej umivanje zob 2–3 krat na dan, vsakodnevno temeljito nitkanje zob in redni obiski pri zobozdravniku pripomorejo, da naši zobje ostanejo čim dlje naravni, čisti, brez zabarvanj zaradi naštetih zunanjih dejavnikov in brez zalivk. Posamezniki, ki dnevno pokadijo veliko število cigaret, s tem ogrožajo lastno oralno zdravje in povečujejo možnost razvoja parodontalnih bolezni. Posledici nenadzorovane parodontalne bolezni sta vnetje dlesni in izguba nivoja kosti, kar pripelje do majavosti in s tem do izpadanja zob.

V katerih primerih pride le do obarvanja enega od zob, največkrat podočnikov?

Podočnik je zob, ki ima naravno bolj prominentni položaj od preostalih zob in je pri vsakem posamezniku nekoliko temnejše barve od ostalih. Podočnik ima naravno tanjšo sklenino in posledično temnejšo barvo v nasprotju s sprednjimi zobmi. V primeru zabarvanja le enega izmed zob je to največkrat posledica odmrtja zobne pulpe. Zob sčasoma postane temnejši, siv. Temno obarvanje zoba nastane zaradi ostanka pigmentov iz krvi po odstranjevanju zobne pulpe ali nekaterih polnih materialov ter amalgamskih zalivk. Takšno obarvanje zoba se lahko rešuje z notranjim beljenjem zoba, ki se izvaja v zobozdravstvenih ordinacijah s 35-odstotnim vodikovim peroksidom.

Druga kategorija so notranji dejavniki, ki so po večini genetsko pogojeni. Kateri so najpogostejši?

Med notranje dejavnike štejemo genetska obolenja, pretirano fluoriranje, jemanje tetraciklinov (tega zdravila se ne predpisuje nosečnicam in otrokom, mlajšim od 8 let), dentalni karies, slabe zalivke, avitalne zobe in s staro-

stjo pogojeno obarvanje zob zaradi tanjšanja sklenine. Med genetska obolenja na primer štejemo tudi *amelogenesis imperfecta*, posledica katerega je tanka in mehka sklenina, zobje pa zaradi genskih dejavnikov porumenijo, kar sproži hitro nastajanje kariesa.

Obarvanje povzroča tudi pomanjkanje sline. Kateri dejavniki ga povzročajo?

Slina deluje na zobe kot svojevrstna zaščita. Če se količina sline v ustih močno zmanjša, je možnost za nastanek kariesa veliko večja. Pomanjkanje sline je lahko posledica jemanja nekaterih zdravil. Zanimiv podatek je, da 1800 najpogosteje predpisanih zdravil povzroči suhost ust. Poleg tega pa se količina sline zmanjša tudi v primeru obsevanja in nekaterih avtoimunih boleznih (npr. Sjögrenov sindrom). Pri pomanjkanju sline pride do večje akumulacije plaka in posledično do obarvanosti zob zaradi nalaganja zobnega kamna ter dentalnega kariesa. Pri posamezniku z diagnosticiranim pomanjkanjem sline so obiski pri zobozdravniku pogostejši.

Z leti zobje postajajo vedno manj beli. Zakaj prihaja do tega pojava? Kako lahko to preprečimo?

S starostjo prihaja do tanjšanja zobne sklenine, kar vodi do opaznejše spremembe barve zob. Starejši kot smo, bolj se zobje obrabljajo, spreminjajo in premikajo. Zobozdravniki pri starejših ljudeh opazimo tudi več kariesa, posledično pa se poveča število zalivk na zobeh, zmanjša se skrb za oralno zdravje in naraste verjetnost za nastanek parodontalnih bolezni. Če želimo preprečiti omenjene vplive, je potrebno redno obiskovati zobozdravnika in dobro skrbeti za ustno higieno.

V primeru vpliva zunanjih dejavnikov so na policah trgovin na voljo različna belilna sredstva. Kako delujejo in kako učinkovita so?

Če posameznik ni zadovoljen z naravno barvo zob, si jih lahko pobeli sam oziroma postopek prepusti strokovnjakom. Če se poslužujemo belilnih sredstev, ki so v prosti prodaji, je potrebno dobro prebrati navodila, saj so nekatera od sredstev lahko nevarna, dostikrat pa tudi neučinkovita. Belilne zobne paste so preabrazivne, saj vsebujejo droben »pesek«, razni belilni obliži pa imajo zelo nizke koncentracije učinkovin in zaradi tega omejen rezultat. Pred samim beljenjem je treba očisti zobni kamen in speskati zobe. Brez odstranitve zobnih oblog je beljenje manj učinkovito.

Kako poteka peskanje zob? Komu ga priporočate?

Peskanje je praviloma neboleč postopek čiščenja in poliranja zob. S postopkom se odstranjujejo površinski madeži, ki jih povzročajo kajenje, pitje kave ter drugih obarvanih pijač in drugi zunanji dejavniki. Peskanje se običajno uporablja po odstranitvi zobnega kamna z ultrazvokom, saj odstrani mikrodelce, ki jih s prostim očesom na zobu težje opazimo. Ti delci povzročajo nastanek območij, kamor se nove obloge hitreje ponovno lepijo in tvorijo zabarvanja ter zobni kamen.

> *»S starostjo prihaja do tanjšanja zobne sklenine, kar vodi do opaznejše spremembe barve zob. Starejši kot smo, bolj se zobje obrabljajo, spreminjajo in premikajo.«*

Kako poteka beljenje zob?

Pred profesionalnim beljenjem zob najprej očistimo zobni kamen in zobe popeskamo. Poznamo več vrst beljenja zob. Prvo je tako imenovano »in office« beljenje zob, ki se izvaja v zobozdravstveni ordinaciji. To beljenje se izvaja s 35-odstotnim vodikovim peroksidom s svetlobno spodbudo (ZOOM), učinek beljenja pa je viden kmalu po posegu. Druge vrste beljenja pa imenujemo tudi »at home« beljenje z 10–16-odstotnim karbamidnim peroksidom in je za pacienta nekoliko manj neprijetno ter bolj nadzorovano. Beljenje se izvaja doma, poteka v daljšem časovnem obdobju. Pacient čez dan ali ponoči približno od 6 do 8 ur nosi vnaprej pripravljeno belilno šablono, izdelano izrecno za njegove zobe, v katero si sam vbrizga belilni gel.

Kakšne so posledice beljenja zob?

Stranski učinek beljenja je občutljivost zob, ki je reverzibilna, če se beljenje izvaja natančno in po navodilih. Beljenje z ZOOM tehnologijo je nekoliko bolj neprijetno za pacienta in posledično so zobje še nekoliko bolj občutljivi.

Po nekaterih navedbah uživanje tetraciklinov med nosečnostjo vpliva na barvo zob. Koliko je v tem resnice? Mar beljenje zob med nosečnostjo res vpliva na zdravje nosečnice?

Tetraciklinov med samo nosečnostjo načeloma ne uporabljamo. Uporabljamo milejše antibiotike, ki ne povzročajo obarvanja zob. Med nosečnostjo lahko belimo zobe, vendar pa se zaradi večje občutljivosti dlesni v tem obdobju lahko le-ta nekoliko bolj razdraži, predvsem v primeru uporabe belilnega gela, vendar postopek nima trajnejših posledic. Potrebna je le dobra ustna higiena in nadzorovana uporaba belilnega gela.

Kako lahko naši bralci poskrbijo za lepe zobe?

Za lepe zobe je potrebna skrbna nega, ki obsega ščetkanje najmanj dvakrat na dan, nitkanje in redno obiskovanje zobozdravnika ter skrb za obzobna tkiva z rednim čiščenjem zobnega kamna in peskanjem.

ASDENTAL d.o.o.
samoplačniška ordinacija
Ul. Heroja Nandeta 31, 2000 Maribor
Tel.: 031/507 703, 051/234 268, www.asdental.net
Ponujamo vse zobozdravstvene storitve (implantati, CAD/CAM protetika, estetika)
po najbolj ugodnih cenah v Sloveniji.

MG DENTAL, CENTER ZDRAVEGA NASMEHA
www.mg-dental.si, tel.: 040/168 869.
Vrhunska kakovost in dostopne cene.
Za zdravje vaših ust in najlepši nasmeh poskrbimo uveljavljeni specialisti za protetiko, edodontijo, paradontologijo in implantologijo.

DENTALNI STUDIO MB D.O.O.
Volodjeva 17, Maribor
Tel.: 040/336 066, www.drbenko.si
Zobozdravstveni pregledi, odstranjevanje zobnega kamna, beljenje zob, implantati, zobne prevleke in proteze, estetsko zobozdravstvo.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Če nam izpade do 50 las dnevno, gre še za običajen pojav.

B Najpogosteje so za žensko in moško plešavost krivi hormoni.

C Če plešavost začnemo zdraviti dovolj zgodaj, se ji lahko izognemo.

Plešavosti se lahko izognemo

Intervju: prof. dr. Miloš Pavlović, dr. med.

Če vam tu in tam izpade kak las, ni s tem še nič narobe. To se dogaja vsem. Če pa vam lasje začno izpadati v šopih, je nedvomno treba na pregled lasišča. Ne bojte se in ne odlašajte. Čim prej boste odšli k strokovnjaku, manj las boste izgubili. Oni namreč poznajo preparate, ki vam lahko pomagajo pri izogibanju plešavosti. Moški, tu ne mislimo le vas, na udaru so tudi ženske. Ženska plešavost namreč že kar nekaj časa ni več tabu tema. O našem naglavnem okrasju, izpadanju las in zdravljenju nam bo spregovoril prof. dr. Miloš Pavlović, dr. med., spec. dermatovenerolog.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ljudem se dogaja, da jim v šopih izpadajo lasje, npr. pri umivanju las. Koliko je še normalno izpadanje, kdaj je treba oditi k zdravniku?

Povprečno dnevno izpadanje las je do 50 dnevno. Če na primer potegnete lase z dvema prstoma in vzamete šop, ne bi smela izpasti več kot dva do trije lasje. Če natančneje pregledamo korenino lasa, lahko ugotovimo patološko stanje. Če se nekaj las pojavlja v umivalniku, nekaj na glavniku, je to običajno. Če je vidno izpadanje v šopih, ni več tako. Drugače pa je izpadanje običajno po stresnih dogodkih, v nosečnosti.

So lahko vzroki za precejšnje izpadanje las uživanje premajhne količine vitaminov?

Ni dokaza, da bi pomanjkanje vitaminov vplivalo na izpadanje las. Seveda to drži le v primeru, da primanjkljaj ni zelo resen, v smislu, da se bolezen kaže na koži, sluznici, morda v primeru težje podhranjenosti (anoreksija na primer). Lahko pa izpadanje las povzročijo določeni primanjkljaji železa.

Kateri so najpogostejši vzroki za izpadanje?

Na splošno je v Evropi pri ženskah najpomembnejši vzrok vzorčno izpadanje las ženskega tipa (kjer gre za upadanje ženskih spolnih hormonov ter sorazmerno večji vpliv moških med in po menopavzi ali pa se pojavlja pri drugih hormonskih težavah). Pri moških je plešavost najpogosteje povezana z moškim spolnim hormonom testosteronom. Za plešavostjo trpi skoraj polovica moških (začne se pojavljati že pri osemnajstih letih). Tu gre za redčenje lasišča. Cikel rasti dlake se krajša, na koncu ne raste več in ostane prazen lasni mešiček. Androgenetsko alopecijo (najpogostejšo vrsto izpadanja las) ima 20 % žensk v menopavzi.

Kaj pa posegi pri frizerju, nam škodijo?

Tisti res agresivni frizerski posegi lahko povzročijo poškodbo korenine lasu. Morda je to bolj prisotno v ZDA. Za poškodbo korenine mora priti do opekline.

Pri ljudeh sicer raste 90 % dlak nesinhronizirano, v različnih ciklih. V določenih stanjih, npr. nosečnosti, stresu več kot 30 % dlak pade v isto fazo cikla, dlake odpadejo, zato opazimo razredčeno lasišče, ki pa se čez nekaj mesecev obnovi.

Pri katerih letih je moški že lahko plešast?

To se lahko zgodi že pri 16 letih. Nagnjenost k plešavosti lahko pride tako z očetove kot tudi z materine strani. Ob začetku pubertete imajo lahko mladostniki preobčutljivo lasišče na testosteron in zato se lahko zgodi, da je 17-letnik že brez tretjine lasišča.

Kaj pomeni, da imamo oslabljen lasni koren oz. da imamo močne oz. slabe lase?
Koren je enak, le faza rasti je skrajšana. V šali bi lahko rekel: če bi bili merino ovce, se ta faza rasti ne bi ustavila. Pri ljudeh pa ta faza traja 12 let, se ustavi, in se čez določen čas začne znova. Slabe korenine se pojavljajo npr. pri osebah, ki imajo rakave bolezni in se zdravijo s kemoterapijo. Zdravila in tudi nekatere redke vnetne dermatološke bolezni poškodujejo korenino.

Glede močnih in slabih las pa gre za debelino oz. širino dlake kot takšne. Po statističnih podatkih imajo svetlolasi za 50 odstotkov tanjše dlake, temnolasi pa imajo debelejše, zato dajejo vtis, da imajo močne lase.

Kakšne pa so posledice barvanja las na naše lase, zagotovo ne moremo mimo tega?
Pri klasični trajni barvi je tako: pri postopku barvanja je treba narediti »luknje« in prebosti korteks dlake z namenom, da bi vanjo prišel peroksid, ki bo potem dlako pobelil, in nato dodate barvo. Šele takrat barva skozi luknjo pride noter, se veže na keratin, odtenek je odvisen od različnih dejavnikov. Razlike v sredstvih so večje ali manjše. Obstajajo tudi barve, ki se po nekaj pranjih izperejo, to so mile barve, saj se na dlako vežejo od zunaj. Če hočete trajno barvo, bo to povzročilo mehansko poškodbo na dlaki. Zato skušamo to omiliti z regeneratorji.

Katere ukrepe lahko sprejmemo, da se izognemo plešavosti?
Preventivno se težko izognemo dedni plešavosti. Morda omenim to, da naj ženske čim bolj skrbijo, da imajo dovolj železa. Pri androgenetski plešavosti pa je na primer pomembno, da jo začnemo pravočasno zdraviti. Dokler uporabljamo lokalna zdravila ali tablete, lupecija ne napreduje. Če se zdravljenje začne zgodaj, lahko preprečimo nastajanje pleše.

Kaj pa stranski učinki teh zdravil?
Pri lokalnih zdravilih so stranski učinki redki, možna je alergija ali rast dlak na rokah. Pri sredstvih, ki se jemljejo nekaj let in delujejo proti moškim spolnim hormonom, pa lahko pride do zmanjšanja libida.

»Povprečno dnevno izpadanje las je do 50 dnevno. Če na primer potegnete lase z dvema prstoma in vzamete šop, ne bi smela izpasti več kot dva do trije lasje.«

Se morda spomnite kakšne zanimive izkušnje iz prakse?
Spomnim se pacienta, ki je trpel za plešavostjo. Uporabljal je raztopino minoksidil, ki si jo je nanašal na glavo. Ker pri tem ni uporabljal rokavic, je prišel k meni z dlanmi, polnimi dlak, ki so mu začele rasti v šopih. Na glavi pa je imel še zmeraj plešo.

Naročite se na revijo ABC zdravja za samo 17,90 €. Pokličite: 080 12 80

Ste vedeli, da ...

... obstaja tudi možnost presaditve las? A moramo vedeti, da so postopki dolgotrajni, boleči, da lahko pride do okužb in zavračanja.

... ima najdaljše lase na svetu Kitajka, in sicer njeno naglavno okrasje v dolžino meri kar 5,6 metra? Se sprašujete, kako dolgo že ni bila pri frizerju? Izjavila je, da se je frizerjem izogibala vse od leta 1973 oziroma od svojega trinajstega leta starosti. Niti vprašati se ne želim, kako dolgo traja, preden si jih razčeše ali opere.

... imajo v tradicionalni indijski družbi ljudje z javnimi vlogami lase urejene in nadzorovane? Lase morajo imeti počesane in naoljene. Kako spenjajo lase, nakazuje na njihove različne družbene in spolne vloge. Tisti, ki je pred kraljem nosil spuščene lase, je s tem kralja žalil.

Foltene® PHARMA NOVA GENERACIJA ŠAMPONOV:
5 krat brez: *SLS (Sodium Laureth Sulfat) , silikonov, mineralnih olj, parafinskega voska, parabenov*
7 krat z: *naravnimi izvlečki ging seng, capsicum, timijan, žajbelj, alantoin, lipa, riževo olje*

NE DOVOLITE DA VAM ODPIHNE LASE!

Šampon ZANJ in ZANJO okrepi lasni mešiček, pospešuje rast las in varuje pred izpadanjem las. ***ZANJ*** *vsebuje serum za rast las Triccosaccharide in capsicum ekstrakt,* ***ZANJO*** *Trycalgoxyl in ginseng ekstrakt.* ***Šampon proti mastnemu in suhemu prhljaju z izvlečkom timijana*** *odpravi luščenje in osveži lasišče.* ***Šampon za mastne lase z žajbljem*** *osveži mastno lasišče in preprečuje zamaščenost.* ***Šampon za barvane lase z riževim oljem in izvlečkom lipe*** *obnavlja lasno vlakno.* ***Šampon za občutljivo lasišče z alantoinom in vitaminom F*** *neguje in varuje razdražljivo lasišče.*

www.stiria.si, tel: 02/ 250 0136. Prodajna mesta: izbrane lekarne in specializirane trgovine.

Foltène® PHARMA

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A V sklopu aken lahko govorimo o ogrcih, mozoljih, vnetih vozličih in cistah.

B Mozolj je rumena gnojna bunčica.

C Pregled pri dermatologu je potreben, kadar gre za zmerne do hude akne z močnim vnetjem ter posledičnim brazgotinjenjem, konglobatne akne ali fulminantne akne.

Akne v puberteti

Intervju: Simona Senegačnik, dr. med.

Aknasta koža v puberteti je znan in pogost pojav. V tem obdobju se poveča izločanje androgenih – spolnih hormonov, ki vplivajo na povečano izločanje loja, kar je eden od dejavnikov, ki vplivajo na nastanek aken. Težave z aknami ima približno 80 odstotkov najstnikov, večinoma v blažji obliki. Najpogosteje se pojavijo med 13. in 15. letom starosti; približno 15 odstotkov jih potrebuje zdravniško pomoč. Več o aknah, njihovem nastanku, preprečevanju in zdravljenju nam je povedala Simona Senegačnik, dr. med., spec. dermatovenerologije.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Na nastanek aken vpliva več dejavnikov. Kateri? Kako velik dejavnik je pri tem pojavu genetika?

Akne nastanejo zaradi prepletanja štirih dejavnikov. Zaradi povečanega izločanja loja, motenega poroženevanja kože ob lasnem mešičku, okužbe z bakterijo *Propionebacterium acnes* in vnetja. Največji vpliv genetike je na delovanje lojnic oziroma izločanje loja, torej na nagnjenost k mastni koži.

Kateri deli telesa so pri najstnikih običajno najdovzetnejši za akne?

Pri večini najstnikov se pojavijo akne na obrazu, in sicer najprej na čelu in licih, kasneje pa lahko po celem obrazu, na vratu, ramenskem obroču in zgornjem delu hrbta. Redko se pojavijo akne na dekolteju, po celem hrbtu, nad prsnico ali na zadnjici in stegnih.

Kako in s čim umivati (čistiti) obraz, da bo mozoljev čim manj?

Kožo je potrebno 1- do 2-krat dnevno očistiti z mlačno vodo in s čistilnimi geli, ki odstranijo odvečno maščobo s kože. Po očiščenju kože svetujemo uporabo tonika, ki odpre zamašene pore in pomirja razdraženo kožo. Pri dekletih je pomembno, da zvečer dobro odstranijo vsa ličila. 1- do 2-krat tedensko svetujemo tudi piling obraza.

Toniki na alkoholni bazi ali prepogosti pilingi niso priporočljivi, saj preveč izsušijo kožo in posledično se izloči še več loja. Po očiščenju kože je potrebno na kožo nanesti negovalno vlažilno kremo ali kremni gel oziroma zdravilno kremo, če je ta potrebna. Nekateri negovalni preparati vsebujejo salicilno kislino, mlečno kislino, glikolno kislino, niacinamid ali retinaldehid v nizkih koncentracijah, ki vplivajo na zmanjšanje mastnosti kože in nastanek aken.

Kako prepoznati in izbrati pravi izdelek za kožo?

Za nego aknave kože so primerni preparati za mastno, k aknam nagnjeno kožo. Pomembno je tudi, da kupujemo pudre, ličila in kreme za zaščito pred soncem, primerne za mastno kožo, torej brez vsebnosti olj. Na tržišču so številni preparati, vendar se priporoča nakup le-teh v lekarnah od priznanih kozmetičnih proizvajalcev.

Na žalost ne obstaja univerzalen preparat, ki bi ustrezal vsakemu, zato pred nakupom svetujemo uporabo testnega preparata.

Kako pa je s stiskanjem mozoljev?

Izrednega pomena je, da komedonov oziroma ogrcev in pustul oziroma mozoljev najstniki ne stiskajo sami doma, saj se lahko zaradi nepravilnega stiskanja in vnosa drugih bakterij v kožo vnetje poslabša oziroma razširi. Pomembno je tudi, da ne praskajo aken, saj lahko pride do poškodbe kože, ki pusti trajne spremembe na koži, kot so hiperpigmentacije (rjave lise), hipopigmentacije (bele lise) in brazgotine.

Zlasti pri komedonski obliki aken – ogrcih svetujemo 1- do 2-krat mesečno mehansko čiščenje kože pri ustrezno usposobljeni kozmetičarki ali kemične pilinge pri ustrezno usposobljenem dermatologu. Pomembno je, da nam kozmetičarka po negi na kožo ne daje mask ali preparatov, ki vsebujejo olja, saj se bo v tem primeru stanje kože še poslabšalo.

»Izrednega pomena je, da ogrcev in mozoljev najstniki ne stiskajo sami doma, saj se lahko zaradi nepravilnega stiskanja in vnosa drugih bakterij v kožo vnetje poslabša oziroma razširi.«

Kdaj je dovolj obisk pri kozmetičarki, kdaj pa je potrebno obiskati dermatologa?
Večina najstnikov ne potrebuje pomoči kozmetičarke ali dermatologa ob pojavu aken. Običajno je dovolj obisk pri kozmetičarki, kadar gre za blago obliko aken ali po nasvetu zdravnika oziroma dermatologa. V primeru blage do zmerne oblike aken ali če pojavnost aken bistveno vpliva na socialno življenje najstnika, tudi pri zelo blagi obliki aken svetujemo pregled pri izbranem zdravniku. Pregled pri dermatologu je potreben, kadar zdravljenje pri izbranem zdravniku ni uspešno ali gre za zmerne do hude akne z močnim vnetjem ter posledičnim brazgotinjenjem, konglobatne akne ali fulminantne akne.

Kateri so najpogostejši postopki zdravljenja aken pri dermatologu?
Akne najpogosteje zdravimo s topikalnimi preparati v obliki krem ali gelov, ki vsebujejo azelainsko kislino, benzoil peroksid, retinoide in/ali antibiotike, najpogosteje klindamicin. Predpisane preparate je potrebno uporabljati več mesecev ali let. Prvi učinki se običajno pokažejo ob redni uporabi po enem do treh mesecih.

Pri hujših oblikah aken je potrebno sistemsko zdravljenje z antibiotiki ali retinoidi, izjemoma kortikosteroidi, ki se predpisujejo za krajša obdobja. Pri dekletih, kjer so poslabšanja aken vezana na menstrualni cikel, so zelo učinkovite kontracepcijske tablete, ki vsebujejo ciproteron acetat.

Kaj pa brazgotine, jih je mogoče odstraniti?
Primarnega pomena je pravočasno zdravljenje samih aken, da do brazgotin sploh ne pride. Zdravljenje brazgotin po aknah je izredno težavno. Ločimo dva tipa brazgotin. Največkrat nastanejo atrofične brazgotine, vidne kot drobne, okrogle ali ovalne vdolbinice, ki se lahko z leti delno same izboljšajo. Za odstranjevanje le-teh se uporabljajo različni estetski posegi, kot so kemični pilingi, dermabrazija, laserji, in so samoplačniški. Zelo redko pri posameznikih, ki so nagnjeni k pretiranemu brazgotinjenju, nastanejo hipertrofične ali celo keloidne brazgotine (dvignjene nad nivo kože), ki jih zdravimo s topikalnimi in intralezionalnimi kortikosteroidi, včasih tudi v kombinaciji s kirurško odstranitvijo in laserji.

Kakšen vpliv ima na nastanek aken najstnikova prehrana?
Vpliv hrane na razvoj aken še ni popolnoma pojasnjen. Najnovejše raziskave kažejo, da ima vpliv na nastanek aken hrana z visokim glikemičnim indeksom. Vsekakor svetujemo, da imajo najstniki uravnoteženo prehrano ter da se izogibajo hitri prehrani, slanim ocvrtim prigrizkom in sladkarijam.

Povzročajo določene alergije, na primer na mleko ali čokolado, še dodatne zaplete s kožo?
Alergije na živila nimajo vpliva na nastanek aken. Če se alergija kaže v obliki atopijskega dermatitisa, torej z vnetjem na koži, moramo biti pozorni pri zdravljenju z retinoidi, saj lahko pride ob zdravljenju do izbruha vnetja ali poslabšanja le-tega.

Kako lahko ugotovimo, da so določeni izpuščaji ali mozoljavost morda reakcija na določena zdravila?
Pri najstnikih so zdravila izredno redko vzrok za nastanek akneiformnega vnetja, saj gre večinoma za zdravo populacijo. Če gre za najstnika, ki potrebuje zdravljenje z zdravili, ki imajo kot znan stranski učinek nastanek aken, ga zdravnik na to opozori oziroma mu ob pojavu aken pojasni, da je prišlo do poslabšanja zaradi zdravljenja. Večji problem predstavljajo razni prehranski nadomestki oziroma dodatki za povečanje mišične mase, ki velikokrat vsebujejo hormone in lahko povzročajo akne oziroma akneiformni izpuščaj.

Kdaj mozoljavost običajno izzveni in kdo ima z njo običajno trajne probleme?
Akne v puberteti praviloma izzvenijo po štirih do šestih letih od pojava. Redko vztrajajo v odraslo dobo. Težko opredelim, kdo bo imel težave z aknami štiri in kdo dvajset let. Najverjetneje je to odvisno od tipa kože, predvsem nagnjenosti k mastni koži, ter ostalih treh dejavnikov. Že več let potekajo številne študije, ki želijo opredeliti pomen posameznih dejavnikov na nastanek aken, zakaj so pri posameznikih v zelo hudi obliki in zakaj ima vedno več, zlasti žensk, akne v odrasli dobi.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: aken, znamenj, starostnih peg, kapilar, bradavic, glivic na nohtih

z laserjem Fotona Nd.Yag. 100 % ozdravitev glivic-potrebnih 6-8 terapij.

Brazgotine?

1.

Naravna ognjičeva krema
Cosmerba rjava - bio
Neguje:
- sveže, stare brazgotine
- dvignjene (hipertrofinčne) brazgotine
- zunanje in notranje brazgotine
- brazgotine po aknah

2.

Samolepilni silikonski obliž
Z aktivnimi sestavinami, izboljša:
- videz nove ali stare brazgotine
- pomaga zmehčati, izravnati in
- odstraniti brazgotino

Hitro in učinkovito!

VI-DA STUDIO

VI-DA Studio d.o.o. • Celovška 280 • Ljubljana
telefon: 01 256 74 74 • info@vidastudio.si

www.vidastudio.si

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

Koliko zdravil lahko jemljemo istočasno?

Intervju: prof. dr. Borut Štrukelj

Zdravilne učinkovine, ki jih pacienti zaužijejo v obliki zdravil, so zlata vredne, saj človeku povrnejo zdravje – pa vendar, ali to drži v vseh primerih? V vsakem zdravilu se skrivajo različne zdravilne učinkovine in v primeru težjih bolezni so pacienti pogosto primorani jemati več zdravil hkrati, ta pa lahko vplivajo drug na drugega. V blažjih primerih lahko le izničijo ali pospešijo delovanje nekaterih učinkovin, kadar pa pride do močno povečanega delovanja, lahko medsebojno delovanje zdravil tako obremeni telo, da pride do poškodb in celo odpovedi notranjih organov. Ker lahko stroka zagotovi približno predvidevanje, kaj se bo v telesu zgodilo, le v primeru sočasnega jemanja do pet zdravil, previdnost zagotovo ni odveč.

Natančne odgovore smo poiskali pri prof. dr. Borutu Štruklju, nekdanjemu dekanu Fakultete za farmacijo v Ljubljani in nekdanjemu predstojniku Katedre za farmacevtsko biologijo na Fakulteti za farmacijo v Ljubljani.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Kakšne so posledice medsebojnega vplivanja različnih zdravil?

V zadnjih desetih letih stroka spoznava, da lahko zdravilne učinkovine med seboj interagirajo v organizmu. Medsebojno vplivanje se lahko dogaja že v samih prebavilih, največkrat pa do njega pride ob absorpciji iz prebavil v organizem. Posledica tega je drugačno delovanje tako enega od zdravil kot tudi celotne mešanice.

Danes lahko z najboljšimi računalniškimi programi predvidimo medsebojno delovanje treh do štirih zdravilnih učinkovin. Kakor hitro presežemo kombinacijo petih zdravil, postane sistem medsebojnih vplivanj tako kompleksen, da je zelo težko predvideti, kaj se bo zgodilo. Lahko se izniči delovanje tiste učinkovine, za katero je nujno potrebno, da deluje, ali pa se izniči delovanje pomožnega zdravila, ki je vseeno zelo pomembno za pacientovo zdravje.

> Nepredvidljivost reagiranja posameznika na kombinacije zdravil lahko med drugim pripišemo dejstvu, da si pacienti niso enaki glede genetike, kar pomeni, da nekateri presnavljajo močneje, drugi počasneje. Lep primer je kofein – nekdo lahko kavo spije tik pred spanjem in nanj nima vpliva, saj je kofein hitro presnovil, drugi pa po popoldanski skodelici kave ne bo mogel zaspati.

Poleg tega da se lahko izniči delovanje zdravila, verjetno lahko pride tudi do poškodb jeter in drugih organov, je tako?

Seveda. Vsako zdravilo je *ksenobiotik*, torej tujek za organizem. Jetra kot naša kemična tovarna poskušajo zdravilo metabolizirati tako, da ga čim prej odstranijo iz organizma, kar se lahko zgodi preko ledvic, preko blata, pa tudi preko hlapnih komponent z izdihavanjem.

Najpogosteje so v primeru pretiranega medsebojnega delovanja zdravil prizadeta jetra. Jetrne celice oz. *hepatociti* namreč močno delu-

jejo z encimi in pretirano delovanje jetrnih celic lahko vodi do njihove poškodbe, kar se izkazuje s cirozo jeter, odpovedjo jeter in celo jetrnim rakom. Enako velja tudi za druge organe.

Pred leti je do podobne težave prihajalo pri kombinaciji zdravil za zniževanje holesterola, ki so v sovplivanju povzročala poškodbo mišičnih celic, posledično pa poškodbe ledvic in celo smrt.

Največkrat se težave pojavljajo pri pacientih, ki jemljejo zdravila proti zniževanju krvnega tlaka, saj hkrati jemljejo tudi zdravila, ki zmanjšujejo odstranjevanje tega osnovnega zdravila iz organizma. Tako primarno zdravilo deluje močneje, kot je pacient navajen, in pride lahko do nenadnega padca krvnega sladkorja, omotičnosti ter posledične hospitalizacije. Podobno se dogaja tudi pri zdravilih za zniževanje krvnega sladkorja.

V Sloveniji beležimo približno 15.000 neželenih učinkov zdravil zaradi medsebojnega delovanja na letni ravni.

Pacient sam nima dovolj znanja, da bi lahko predvidel, kako se bodo različna zdravila, ki so mu predpisana, obnašala ob sočasnem jemanju. Kdo je torej v takem primeru odgovoren za predvidevanje posledic interakcije zdravil, zdravnik, ki jih predpisuje, ali farmacevt lekarnar?

Odgovornost je deljena oziroma je pri tako kompleksnih sistemih enostavno ni, saj je v primeru več kot pet različnih zdravil nemogoče vnaprej predvideti, kako bodo medsebojno interagirala. Največ o sovplivanju sicer vedo farmacevti lekarnarji, ki so za to posebej usposobljeni.

Eno izmed priporočil, ki jih lahko pacient izve v lekarni, je denimo to, da določenih zdravil ne smejo jemati s **sokom grenivke**. V slednjem so namreč snovi, ki inhibirajo metabolne encime, kar pomeni, da bo zdravilo delovalo močneje.

Podobno je s primerom uživanja preparata **šentjanževke** ob jemanju kontracepcijskih sredstev, saj šentjanževka pospešuje delovanje encimov, ki metabolizirajo, zaradi česar lahko koncentracija kontraceptivnih učinkovin pade pod mejo, ki omogoča zaščito, in pride lahko do nenačrtovane nosečnosti.

Ena od najbolj znanih kontraindikacij, ki krožijo med ljudmi, je prepoved sočasnega jemanja antibiotikov in alkohola, saj naj bi slednji izničil delovanje prvega ali pa povzročil omamljenost. Gre za mit ali resnico?

Za mit. Drži sicer, da lahko alkohol pospeši absorpcijo nekaterih zdravil, tudi antibiotikov, ki so bolj maščobotopni oz. *lipofilni*, vendar nekateri antibiotiki to so, nekateri pa ne. Načeloma ne moremo reči, da obstaja kontraindikacija in ne moremo trditi, da se alkohol in antibiotiki ne smejo kombinirati. Lahko pa priporočimo, naj se ne mešajo alkohol in zdravila, saj ne vemo, kaj se bo z zdravilom zgodilo. Alkohol namreč lahko pospeši njegovo razgradnjo in zdravilo ne bo dovolj učinkovito delovalo ali pa bo prišlo do njegovega pospešenega učinka, kot v primeru alkohola in protibolečinskih sredstev.

Farmacevti vedno odsvetujemo uživanje alkohola ob jemanju zdravil, vsaj istočasno, kar pomeni, da naj med zaužitjem zdravila in alkohola mine vsaj ena ura razlike.

Poleg zdravil se na trgu pojavlja tudi cela mavrica prehranskih dopolnil. Kako je s tem?

Prehranskih dopolnil načeloma psihofizično zdrav človek ne potrebuje, vendar vemo, da v sodobnem svetu uživamo osiromašeno hrano, da živimo pod stresom in nič ni narobe, če si pomagamo z multivitaminskimi napitki ali uživanjem antioksidantov.

Problem se pojavi, ko proizvajalci na prehranska dopolnila ne pišejo dosledno, kaj vse in v kakšni meri vsebujejo, poleg tega pa prehranskih dopolnil ne smemo enačiti z zdravili, saj na embalaži ne sme biti zabeležena nobena od indikacij, značilna za zdravila (denimo, da pomagajo pri zmanjševanju krvnega tlaka, zmanjševanju krčnih žil itd.). Edina indikacija, ki je dovoljena, je tista zdravstvena trditev, ki jo dovoli Evropska agencija za hrano (EFSA), a takih trditev je zelo malo.

Obstaja zelo natančen pravilnik o prehranskih dopolnilih, kjer natančno piše, kaj vse mora pisati na embalaži, od tega, da se odmerka ne sme prekoračiti, da se mora shranjevati ločeno od otrok, kaj vse vsebuje itd.

Kakšne pa so lahko kontraindikacije medsebojnega uživanja prehranskih dopolnil?

Tako kot zdravila tudi nekatera prehranska dopolnila lahko vplivajo na metabolizem učinkovin in torej medsebojno vplivajo, da bi se neka snov hitreje ali počasneje absorbirala ali se kasneje v organizmu (jetrih, obtoku) metabolizirala. Taki primeri so prehranska dopolnila z vlakninami, na katere se zdravilna učinkovina lahko veže in se je manj absorbira iz črevesja v telo, ali pa prehranska dopolnila (in hrana) z začimbo kari, ki vsebuje zmleto kurkumo. Ta lahko medsebojno tekmuje z nekaterimi protivnetnimi učinkovinami in potencira njihov učinek, žal pa pospeši tudi njihovo razgradnjo.

Poznamo tudi celo kopico rastlin, ki jih pravilnik uvršča v kategorijo zdravil, kot je npr. mačji krempelj, ta ne sme nastopati kot prehransko dopolnilo, saj deluje aktivirajoče na sam metabolizem. Pri multivitaminskih pripravkih pa je pametno paziti, ali vsebujejo vitamina A in E, lipofilna vitamina, ki ju ne sme biti preveč, saj lahko denimo pri vitaminu A pride do zastrupitve zaradi hipervitaminoze. Ne moremo pa se denimo zastrupiti s provitaminom A, kar je karoten v korenčku.

Nad jemanjem prehranskih dopolnil in njihovim medsebojnim delovanjem farmacevti žal nimajo nadzora, saj se dopolnila prodajajo zunaj lekarn.

www.autodelta.si | Volkswagen | Dunajska 122 | tel: 01 568 40 50

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Stik s psom človeka pomirja, znižuje srčni utrip in na zdravje vpliva blagodejno.

B Otrok se ob skrbi za psa nauči odgovornosti, empatije, voditeljskih kompetenc itn.

C Vzroki strahu pred psi so travmatične izkušnje, reakcije bližnjih, privzgajanje strahu.

Pes znižuje srčni utrip

Intervju: Tilen Mlakar, Foto Patricija Belak.

Ljudje imamo pse zaradi različnih razlogov: morda bi radi zaščitili domače in premoženje z dobrim čuvajem pred hišo. Dostikrat ga kupimo, da se ne bi čutili osamljene, morda je razlog v krajšanju prostega časa, ljubezni do živali, rekreaciji. Najsi bo vaš razlog kateri koli od naštetih, pes vam bo vsekakor doprinesel še mnogo več. Vam in vašim otrokom.

O otrocih in živalih ter še o čem nam je iz prve roke spregovoril Tilen Mlakar, ki se ukvarja s pasjo psihologijo in rehabilitacijo in mu pravijo tudi »šepetalec psom« in »pasji psiholog«.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kako razumete pregovor Pes je človekov najboljši prijatelj? Najbrž ga ne moremo vzeti dobesedno – nobena žival namreč verjetno ne more nadomestiti človeških stikov, lahko pa delno pomaga, je tako?

Pes je žival, ki živi ob človeku in z njim že praktično od začetka prvih civilizacij. V odnosu do človeka ga je že od nekdaj odlikovalo sodelovanje in pomoč. Ni bil le žival, čakajoča na zakol, ali od katere bi dobili mleko, jajca ali kaj podobnega. Človeku je pomagal pri najrazličnejših opravilih, od lova do varovanja, bil je njegov partner, zato je bil tudi njun odnos na višji ravni kot odnos z večino drugih živali. Vse to sta psu omogočali njegova inteligenca in narava, ki je po svojem bistvu krdelna. To pomeni, da je pes – tako kot človek – v svojem jedru bitje odnosa. V tem kontekstu lahko razumemo ta unikatni odnos med človekom in psom, ki traja že stoletja in tisočletja, in zaradi katerega lahko rečemo, da je pes človekov najboljši prijatelj.

Pristnih medčloveških odnosov in kompleksnejših čustev pes ne zmore, vendar pa je lahko dragocen življenjski sopotnik. Zmožen je izrednega čuta pripadnosti, zvestobe, zelo dobro pa zaznava in se odziva tudi na človeška čustva. Da ne omenjamo množice raziskav, ki potrjujejo, da božanje psa tako človeka kot psa pomirja, jima znižuje srčni utrip ter tudi na splošno blagodejno vpliva na zdravje.

Kaj lahko pridobijo otroci, ki imajo ob sebi žival, ki zanjo vsakodnevno skrbijo in jo negujejo, ali se z živalmi srečujejo vsaj pri babici na kmetiji (morda več empatije, socialnih veščin)?

Prva stvar, ki se je moramo zavedati ob odločitvi za psa, je, da pes nikoli ne bo samo otrokov. Velika večina otrok še ni sposobna prevzeti polne odgovornosti za skrb za žival. Pes celotno družino dojema kot svoje krdelo, zato je vedno žival cele družine. Vsak član mora z njim vzpostaviti odnos, če ne, lahko hitro pride do neprijetnih dogodkov, kakršen je ugriz.

Skrb za psa je sicer lahko za otroka seveda bogata izkušnja. Kot ste omenili, je ena prvih stvari, ki se je otrok lahko uči ob psu, empatija in druge socialne kompetence. Naučiti se mora, da pes ni igrača, temveč doživlja tudi bolečino, ima svoje potrebe, ki jih moramo kot njegovi vodniki izpolniti. Tukaj pridemo do učenja odgovornosti. Kljub začetni zagretosti za nakup psa pri otroku prej ali slej pride do trenutka, ko mu ne ustreza in bi se rad izognil svoji zadolžitvi, na primer peljati psa na sprehod. Takšni trenutki so izjemni trenutki za učenje odgovornosti. Ali pa neodgovornosti, če starši začnejo popuščati.

Ne moremo tudi mimo voditeljskih kompetenc, ki jih otrok lahko razvija ob psu. Če želi, da ga bo pes upošteval in ubogal, bo moral upoštevati temeljne zakonitosti vodenja. Tu imam v mislih predvsem pomen motivacije, nadzorovanje in usmerjanje svojih čustev, doslednost, potrpežljivost …

Do vseh teh spoznanj pa bo otrok težko prišel sam. Potrebuje starševsko podporo in usmerjanje, primerno svoji starosti. Mlajši kot je otrok, večja je seveda odgovornost in potreba staršev, da ga naučijo pravilnega odnosa do psa.

Zadnje čase dostikrat slišimo, da otroke v naših vrtcih obišče terapevtski pes. Otroci so seveda navdušeni. Zakaj menite, da so vrtci izbrali te vsebine in kaj lahko otroci odnesejo od njih?

Večina otrok pa tudi odraslih je nad psi očarana. Nimam točnega odgovora, zakaj je tako, vendar že s svojo pojavo pritegujejo pozornost in nas vabijo v odnos. Če je pes ubogljiv in pokaže še kakšen trik, je navdušenje med otroki še toliko večje.

Srečanje z (vzgojenim) psom v varnem okolju je za otroke koristno iz več razlogov. Za mnoge je to prva izkušnja s psom in jim pomaga premagati začetno negotovost ob psu. Lahko je to priložnost, da jih naučimo osnov vedenja s psi. V ta namen tudi sam izvajam delavnice za otroke. Tistim otrokom, ki imajo psa doma, pa je lahko takšno srečanje zgled, kaj je s primerno vzgojo mogoče s psom doseči ipd. Potem pa je tu seveda še element pomirjanja, ki ga ima terapevtski pes na ljudi, ki jih srečuje, in še mnogo drugega.

Obstaja pa seveda druga plat: prisoten je tudi strah pred živaljo, npr. pred psom. Je ta strah v človeku od nekdaj, privzgojen ali na podlagi določene izkušnje? Kakšna je vaša praksa, od kod izvor tega strahu?

Po mojih izkušnjah strah pred psom ni prirojen. Najpogosteje izvira iz neke slabe izkušnje, ki jo nekdo doživi kot otrok ali pa tudi kasneje. Ni niti potrebno, da je izkušnja tako travmatična, kot je na primer ugriz. Včasih je dovolj, da se večji pes pripodi izza vogala in otroka prestraši. Večja kot je travma, močnejši bo strah in težje ga bo premagati. Veliko pa je seveda tudi odvisno od značilnosti osebe, ki se ji je to zgodilo, reakcije odraslih ob njem itd.

Drugi najpogostejši razlog za strah pred psi, ki v naši družbi sicer ni več tako razširjen, je privzgojenost. Če otrok vse otroštvo posluša, kako so psi nevarni in da se jih mora izogibati, bo težko razvil sproščen odnos do njih.

Kaj je največja težava pri tem, da se nekdo boji psov? Kako se sploh lotiti odpravljanja tega strahu? Imate sami izkušnje s tem?

Strah pred psom je v naši družbi, ki jo tako ali drugače sooblikujejo tudi psi, vsaj neprijeten, če ne tudi nevaren. V najslabšem primeru je namreč lahko prav strah pred psom in naše obnašanje, ki izhaja iz njega, povod za napad ali ugriz. Odprava strahu pred psi človeku torej zagotovi manj travmatično srečevanje s psi v njegovi okolici in ga naredi varnejšega.

Strah najlažje odpravimo tako, da človeku po stopnjah omogočimo srečanje s psi: naprej z zelo mirnim psom in od daleč, nato vedno bliže, vse dokler se lahko s psom sproščeno igra. Seveda pri tem ne smemo hiteti in ga siliti v interakcijo s psom, ampak mu omogočimo čas, da se navadi na določeno stopnjo pasje bližine in sam narekuje tempo odprave strahu.

Doslej še nisem imel izkušnje, da bi se kdo obrnil name s prošnjo, da bi mu pomagal odpraviti strah pred psom. Moj Maxi ne bi bil najoptimalnejši pes za takšno nalogo, ker je po naravi zelo živahen, igriv in eksploziven. Za to so primernejši mirnejši psi, kakršne navadno izbirajo tudi za terapevtske pse. Sva pa z Maxijem na delavnicah za otroke, ki jih izvajava po Sloveniji, marsikdaj naletela tudi na primere otroškega strahu pred psom. Zanimivo je, da jih je več na podeželju kot v mestih. Otrokom sem seveda pustil, da so sami odločali, kako blizu psu želijo biti. Verjamem, da smo s to izkušnjo, ki je bila pozitivna in ob kateri so doživeli, da se kljub bližini psa ni zgodilo nič hudega, naredili prvi korak k odpravi njihovega strahu.

Kaj vas pri vaši praksi najbolj preseneča (ko imate na obisku ali greste na obisk k otrokom), razveseli?

Pasja igrivost in otroški nasmeh sta stvari, ki me vedno spravita v dobro voljo. Če je to dvoje združeno, je res težko ostati nenavdušen (smeh). Če lahko s tem otroku omogočim pozitivno izkušnjo s psom ali celo izkušnjo vodenja ter se ob tem nauči kaj novega, sem zadovoljen. Vem, da sem mu polepšal dan in dodal pozitiven kamenček v mozaik njegovega življenja.

»Strah najlažje odpravimo tako, da človeku po stopnjah omogočimo srečanje s psi: naprej z zelo mirnim psom in od daleč, nato vedno bliže, vse dokler se lahko s psom sproščeno igra.«

Ste vedeli, da …

… v Sloveniji pse vključujejo v programe v osnovni šoli, kjer psi pomagajo izboljševati bralno pismenost in ljubezen do knjig? Prav tako na nekaterih srednjih šolah izvajajo programe, kjer so psi prisotni na učnih urah matematike. Po besedah dijakov deluje sproščujoče in jim gre matematika zdaj celo bolje od rok.

… moramo pri spoznavanju neznanih psov upoštevati določena pravila? Preden psa pobožamo, povprašajmo lastnika, ali bo pes to dovolil. Nato mu ponudimo roko, da jo lahko povoha. Potem počakajmo na pasji odziv, iz katerega je razvidno, ali je varno nadaljevati s spoznavanjem.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Prekomerno uživanje sladkorja lahko vodi v debelost.

B Po zaužitvi škrobnih živil iz neprečiščene moke smo hitreje lačni.

C Sol pripomore k visokemu krvnemu tlaku.

Bele smrti v naši prehrani

Intervju: Andreja Širca Čampa, dipl. ing. živilske tehnologije

Beli sladkor, bela moka in kuhinjska sol so živila, za katera ni zaželeno, da se prepogosto znajdejo na naših krožnikih. V večjih količinah namreč povzročajo zdravstvene težave, krivimo jih za nastanek številnih sodobnih bolezni in ni čudno, da jih je celo stroka poimenovala s srhljivim izrazom »bela smrt«.

Tudi če se jim poskušamo zavestno izogniti, nas prehranska industrija lahko prelisiči, saj so bele substance pogosto spretno skrite v živilih, v katerih jih niti ne bi iskali. Za naše zdravje je veliko boljše, da posežemo po nepredelanih živilih ter izločimo tista, ki nam nastavljajo »bele« pasti. O vzrokih, zakaj se je belega sladkorja, bele moke in kuhinjske soli prijelo takšno ime, kje vse v prehrani se skrivajo in zakaj so na tako slabem glasu, smo povprašali nutricionistko in klinično dietetičarko **Andrejo Širca Čampa, dipl. ing. živilske tehnologije**, ki je tudi članica Zbornice nutricionistov in dietetikov Slovenije, članica Združenja za klinično prehrano in Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano, deluje pa tudi kot strokovna sodelavka na Ljubljanski Zdravstveni fakulteti ter izolski Fakulteti za vede o zdravju.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Zakaj je beli sladkor na tako slabem glasu?

Beli sladkor je sinonim za nekaj rafiniranega in predelanega. Sladkor je ne glede na barvo (beli, rjavi, trsni) enostaven ogljikov hidrat, ki se v organizmu zelo hitro presnovi, kar pomeni, da nam da v zelo kratkem času veliko energije in če te ne porabimo, jo telo uskladišči v obliki maščobnih zalog.

Prekomerno uživanje sladkorja lahko povprečnega človeka, ki se povprečno giblje, vodi v debelost, saj je njegova poraba energije manjša od vložene, v nasprotju z aktivnim športnikom, ki pa si vadbe ne zna predstavljati brez zaužite glukoze ali saharoze.

Problem pri povprečnem človeku predstavlja torej pretiran vnos sladkorjev, predvsem je govora o **skritih sladkorjih** v hrani, ki jih danes najdemo dodane različnim kosmičem, kakavu, različnim napitkom in podobno.

Torej sladkorja ni pametno povsem črtati z jedilnika?

Zagotovo ga ni potrebno popolnoma ukiniti, je pa pametno poiskati takšna živila, za katera ni nujno, da vsebujejo sladkor. Tako poiščimo raje osnovne kosmiče, kot so ovseni in pirini, nič ne bo narobe niti, če si enkrat tedensko privoščimo slaščico. Pred-

vsem domače slaščice načeloma vsebujejo manj sladkorja na enoto, ki jo zaužijemo. V eni porciji domačih mareličnih cmokov je približno 5 g sladkorja, toliko ga je tudi v skodelici kave, v pol litra industrijskega ledenega čaja pa je sladkorja enajstkrat toliko – in tega sladkorja se ne zavedamo. Več sladkorja je tudi v sadnih jogurtih, pri katerih je sadna baza sladkana in vsebuje približno 15 g sladkorja, zato je bolj priporočljivo zaužiti navaden jogurt v kombinaciji s svežim sadjem.

Preberemo lahko, da naj bi beli sladkor slabil imunski sistem, ga dehidriral, vodil celo v depresijo itd. Kako je s tem?

Drži, da zelo sladkosnedi ljudje gotovo zaužijejo manj ostalih živil, denimo sadja in zelenjave, saj je sladka živila med drugim težje kombinirati z zelenjavo, dajo tudi nekaj energijskega vnosa, občutek sitosti, in tako človek avtomatično manj posega po drugih živilih, čemur na dolgi rok zagotovo sledi oslabljenje imunskega sistema, saj postaja prehrana bolj enolična. Človek je sicer, kot rečemo v žargonu, energijsko »pokrit«, ne pa tudi hranilno »pokrit«, vemo pa, da za dobro delovanje imunskega sistema nujno potrebujemo vitamine in minerale, saj se s tem branimo pred vdorom virusov in bakterij.

Rekli ste, da je beli sladkor simbol za nekaj rafiniranega, prav tako je verjetno z belo moko.

Pri beli moki je zelo podobno. Pšenica ima vedno ovoj, in če ga odstranimo, ostane samo zrno, ki ga zmeljemo in dobimo moko tipa 500, 400. Živila iz bele moke, denimo beli kruh, testenine, se v našem organizmu presnovijo hitreje in podobno kot pri belem sladkorju se v telesu ob zaužitju bele moke kar naenkrat sprosti ogromna količina inzulina ter bistveno več energije, ki jo telo zopet uskladišči. Poleg tega je človek po zaužitju škrobnih živil iz prečiščene moke hitreje lačen, zato posega tudi po več vmesnih prigrizkih.

Problem presežka energije gre delno pripisati tudi temu, da smo Evropejci v zadnjih desetletjih bistveno premalo telesno aktivni, prevladuje sedeči življenjski slog in zaloga energije, ki jo potrebujemo, je bistveno manjša kot pred sto leti.

Kako pa je z odvisnostjo od bele moke in od sladkorja?

Pri odvisnosti govorimo o povezavi z možgani, saj zaužita hrana v možganih povzroča ugodje in nas sili k uživanju še večjih količin ter nas prisili, da še razmišljamo o hrani. Tega se dobro zaveda tudi prehranska industrija, ki denimo dodaja sladkor tudi v različne štručke pri hitri prehrani, torej veliko več sladkorja, kolikor bi ga potrebovale kvasne celice za vzhajanje kruha. Takšne štručke so energijsko bogatejše, zaradi česar si v trenutku, ko eno pojemo, zaželimo še druge. Človek morda niti ne zazna tega okusa sladkega, naši možgani pa zagotovo. In presekati ta gordijski vozel odvisnosti od sladkorja je težko, saj je, mimogrede, okus za sladko edini okus, ki ga človek prinese s seboj na svet.

Podobno je z odvisnostjo od ogljikovih hidratov, pri čemer se moramo poleg vsega zavedati še, da je beli kruh po svetovnih vojnah postal sinonim izobilja, rezerviran za tiste, ki si ga lahko privoščijo, bil je dražji in veljal tudi za boljšega – etiketa, ki se je še dandanes ne more otresti.

Trojico strupov, t. i. belih smrti, pa zaokroža kuhinjska sol.

V nasprotju s sladkim je slan okus pridobljen, torej se ga priučimo, zato je sol dejansko nepotrebna in nevarna v hrani. Dojenčkom denimo do dopolnjenega prvega leta starosti strogo odsvetujemo kakršno koli soljenje hrane. Na drugi strani pa drži, da smo Slovenci naseljeni na edemsko ogroženem območju za golšavost oziroma nepravilno delovanje ščitnice, pri čemer nas jodirana sol pravzaprav rešuje in z njo dobimo dovolj joda, ki ga v naši hrani primanjkuje. Drži pa, da dovolj joda dobimo že z zmernim soljenjem in s hrano, v kateri je dodana jodirana sol.

Kako nam torej sol škodi?

Sčasoma so začeli ljudje s soljo v prehrani pretiravati. Včasih je bila sol velika dragocenost, spomnimo se le Jalnovih *Bobrov*, ki so z njo trgovali, pa Martina Krpana, ki jo je tihotapil. Takrat je sol veljala za dobrino, s katero se je izboljšal okus hrani, in če bi jo sodobni človek uporabljal tako kot včasih, ko so hrano le malenkost dosolili v zmernih količinah, ne bi bilo nič narobe.

Problem se pojavi pri industrijsko pripravljeni hrani, saj sol deluje (prav tako kakor sladkor) kot konzervans, sploh pri zelenjavi in mesu. Poleg tega se je komercialno uveljavilo, da je denimo slan kruh okusnejši, s povečano uporabo kruha pa seveda človek zaužije tudi več soli. Skrite zaloge soli se nahajajo tudi v suhomesnatih izdelkih, v različnih sirih in vseh industrijsko pripravljenih živilih, pri katerih bi zopet lahko začeli omejevati sol. Težava s presoljenostjo živil se pojavlja na nacionalnem nivoju in bi jo verjetno morali urejati z zakoni, šele takrat bo potrošnik verjetno pripravljen sprejeti spremembe.

Na kakšen način sol škoduje našemu organizmu?

Sol pripomore k visokemu krvnemu tlaku in razvoju kardiovaskularnih bolezni, za katere vemo, da v Sloveniji vzamejo visok odstotek ljudi, dodaten problem pa predstavlja dejstvo, da premalo pijemo in prihaja do dehidracije.

Vzemimo za primer pico: sol najdemo v testu, v salami, v siru itd., v eni sami pici najdemo torej vrednost soli za dva dneva, ki se je ne zavedamo, in po zaužitju v organizmu zadržimo liter in pol vode. Tako se poveča tudi naša telesna teža, saj se voda v telesu zadrži in jo še nekaj dni prebavljamo.

Na dan človek poje 50–80 g sladkorja in 12–15 g soli. Če bi prilagodili hrano na takšno, ki jo pripravimo doma, se odrekli prevelikemu vnosu mesnih izdelkov in sirov ter s soljo obremenjene ostale hrane, bi prišli na porabo 6 g dnevno, kakršna so tudi priporočila v prehrani. Tako pa jemo industrijsko pripravljeno hrano, v kateri se skrivajo beli sladkor, bela moka in sol, njihovih vsebnosti pa se ne zavedamo, saj se nam zdi takšna hrana okusnejša.

Stroka je pred leti poimenovala beli sladkor, belo moko in kuhinjsko sol za »bele smrti«. Ta trditev danes še drži?

To zagotovo še vedno drži, pravzaprav vedno bolj. Če ne bomo pazili na vnos vseh treh substanc, nas bo to slej ko prej pahnilo v nenalezljive bolezni, v prekomerno telesno težo in debelost, povzročilo visok krvni tlak, hromile nas bodo na imunskem področju in zagotovo se bodo zapleti poznali v obliki razvoja metabolnega sindroma, visokega holesterola, kardiovaskularnih bolezni itd. Upam, da bomo tudi kot stroka vedno glasnejši in bomo odločno rekli ne pretiranemu vnosu sladkorja, bele moke in soli. A dokler tudi potrošnik ne bo glasno rekel »ne«, bo industrija še naprej ponujala tovrstna živila.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Invertna klimatska naprava predstavlja enega od cenovno najugodnejših načinov ogrevanja doma.

B Uporaba lesnih peletov v primerjavi s fosilnimi gorivi precej zmanjša oddajanje emisij v okolje.

C Zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom naj bi pri nas vsako leto umrlo približno 50 ljudi.

ABC ogrevanja

Posamezno gospodinjstvo za ogrevanje domovanja vsako leto nameni kar precejšen delež svojega proračuna. Ko se odločamo, katero obliko ogrevanja izbrati, moramo upoštevati več dejavnikov, predvsem pa se za izbrano obliko ogrevanja odločiti po temeljitem premisleku in posvetom s strokovnjakom, ki nam bo znal pravilno svetovati. Pripravili smo vam pregled nekaterih oblik ogrevanja – tako bo morda odločitev nekoliko lažja.

Avtorica: **Andreja Košir**

Ogrevanje s klimatsko napravo

Invertna klimatska naprava danes predstavlja enega od cenovno najugodnejših načinov ogrevanja doma. Poleg energijske učinkovitosti pa ogrevanje s klimatsko napravo prinaša še nekatere druge prednosti: zrak iz klimatske naprave se zelo hitro razporedi po prostoru, klimatska naprava tudi filtrira zrak v prostoru, ta način ogrevanja pa je tudi zelo udoben, saj nam ni treba skrbeti za zalogo in shranjevanje energentov.

Namestitev klimatske naprave je hitra, poseg v prostor pa minimalen. Glede namestitve klimatske naprave se je treba posvetovati s strokovnjakom, ki nam bo glede na prostor tudi priporočil, kateri tip klimatske naprave bi bil za nas najprimernejši.

Toplotne črpalke

Vedno več ljudi se odloča tudi za ogrevanje s pomočjo toplotne črpalke, ki jo poleg priročnosti in ekonomičnosti odlikuje tudi popolnoma ničen vpliv na okolje, saj zraka ne onesnažuje z izpusti ogljikovega dioksida, prav tako pa s takim načinom ogrevanja zmanjšamo porabo fosilnih goriv. Z ogrevanjem s toplotno črpalko lahko stroške ogrevanja zmanjšamo za kar 70 odstotkov v primerjavi z ogrevanjem na kurilno olje.

Za vgradnjo toplotne črpalke ne bomo potrebovali izgradnje dimnika, pa tudi ne peči, gorilca, cisterne ali prostora za shranjevanje drv. Vendar pa se je treba za optimalno načrtovanje tega načina ogrevanja temeljito posvetovati s strokovnjakom.

Lesni peleti – cenovno ugoden način ogrevanja

Ogrevanje na lesne pelete v zadnjem času postaja vedno bolj razširjeno, kar lahko pripišemo predvsem ugodni ceni samega energenta. Lesni peleti namreč zagotavljajo naj-

Edinstveno, najbolj zdravo in varčno ogrevanje z infra paneli VITALHEIZUNG!!

Novo v Sloveniji ! Najvarčnejši infra paneli Vitalheizung EKO Termodynamic 7+ na trgu . Paneli imajo edinstven patentiran termodinamični regulator , ki neodvisno od termostata regulira delovanje panela in tako privarčuje tudi do 40% el. Energije v primerjavi z klasičnimi ir paneli na trgu. Pokličite za več informacij! Smo vodilno podjetje, ki se ukvarja s prodajo in montažo električnih infra panelov v Sloveniji avstrijskega proizvajalca Vitalheizung, in smo generalni uvoznik za Slovenijo, Hrvaško,Srbijo in Italijo. Paneli našega proizvajalca so v Avstriji prisotni že več kot 22 let, prav tako so navzoči v 56 državah po svetu, kar dokazuje, da so paneli vrhunske kakovosti. Garancija na panele je 7 let, življenska doba več kot 50 let, brez vzdrževanja in servisiranja. Paneli lahko služijo tudi kot dekoracija prostoru saj jih je mogoče poslikati.
Ogrevanje z infra paneli Vitalheizung je edini sistem ogrevanja, ki sam ne ogreva zraka v prostoru, temveč ogreva stvari, kot so stene,stropi, tla, pohištvo… Skratka vse, kar je v prostoru, segrejejo na želeno temperaturo (na primer 22 stopinj) in potem te stvari oddajajo toploto v prostor (podobno kot krušna peč), na tak način pa se ogreva prostor. To je edini in najhitrejši sistem za izsuševanje vlage v zidu ter preprečuje nastajanje plesni, saj neposredno ogreva zidove in na tak način suši zid, zato imate vedno tople in suhe zidove. Klasično talno ogrevanje akumolira toploto samo po tleh, medtem ko infra paneli akumolirajo toploto še v stenah, ter v vseh predmetih po prostoru , kar vam omogoča enakomerno temperaturo po celotnem prostoru. Infra ogrevanje se uporablja tudi v medicini, kjer ogrevajo nedonošenčke v inkubatorjih, infra saune so poznane kot zdravju koristne , prav tako se infra tehnologija uporablja tudi za zdravljenje nekaterih poškodb ali obolenj. Vse to je dokaz, da je infra tehnologija ogrevanja varna in predvsem koristna za zdravje in počutje ljudi v prostoru.
Investicija je lahko postopna, saj lahko vsak prostor opremite posebej, pri novogradnjah pa odpade projektna dokumentacija za centralno napeljavo. Montaža je hitra in enostavna ter brez večjih posegov, ne potrebujete dodatnih inštalacij, zato je primeren za vse vrste stanovanj.

Poraba električne energije je praviloma dovoljena le za dopolnilno ogrevanje subjektov v skladu s 23. členom Pravilnika o racionalni rabi pri gretju in prezračevanju ter pripravi tople vode (Uradni list SRS št. 31/1984).

zastonj ogrevanje
panelni sistemi

NUVISION d.o.o., Cerov log 16, 8310 Šentjernej
tel: 041 886 484 (Dušan)
info@zastonj-ogrevanje.si

www.zastonj-ogrevanje.si

več energije za naš denar. Prav tako je tovrsten način ogrevanja tudi prijazen do okolja, saj peleti pri gorenju ne oddajajo škodljivega ogljikovega dioksida, iz njih pa nastane tudi zelo malo pepela.

Lesni peleti prav tako ne zavzamejo veliko prostora, poskrbeti moramo le za to, da je prostor, kjer jih hranimo, suh. Tudi sicer z ogrevanjem nimamo veliko dela, saj peči na pelete delujejo na elektriko in imajo avtomatizirane mehanizme za dolaganje peletov.

Ogrevanje na pelete je v primerjavi z ogrevanjem na kurilno olje ali plin cenovno precej ugodnejše, uporaba lesnih peletov pa naj bi v primerjavi s fosilnimi gorivi tudi precej zmanjšala oddajanje emisij v okolje.

Infrardeči paneli

Ena od možnosti ogrevanja domovanja so tudi infrardeči paneli, ki so cenovno zelo varčen način ogrevanja. Paneli zraka v prostoru ne segrevajo neposredno, ampak segrevajo površino predmetov, ti pa nato segrevajo zrak v prostoru.

Uporaba infrardečega sevanja tudi zelo dobro dene našemu zdravju. Infrardeče žarke denimo uporabljajo pri lajšanju oziroma odpravljanju težav z mišicami in kostmi, pri zdravljenju arterioskleroze, hipertenzije ... Infrardeči žarki naše telo ogrejejo enakomerno, ta toplota pa deluje protivnetno, pomaga zmanjševati stres, razstrupljati telo, prav tako pa tudi izboljšuje krvni obtok, čisto kožo, krepi delovanje imunskega sistema, pomaga pri boleznih dihal.

Zagotovo ste že kdaj obiskali infrardečo savno – ogrevanje z infrardečimi paneli deluje na popolnoma enak način. Infrardeči paneli so tudi zelo energijsko učinkoviti, ekonomični ter prijazni okolju in uporabniku.

Kaj pa talno gretje?

Talno gretje je eden najstarejših sistemov za centralno ogrevanje prostorov, saj so ga poznali že v starorimskih časih. Sodobni sistemi talnega gretja so se začeli razvijati pred drugo svetovno vojno, v zadnjem času pa tak način ogrevanja domovanja postaja vedno bolj razširjen.

Talno ogrevanje namreč predstavlja odlično rešitev za vse vrste stanovanj. Na tak način se toplota enakomerno razporedi po prostoru, prav tako pa se zmanjša tudi izsušenost zraka v prostoru.

Zastrupitev z ogljikovim monoksidom

Zastrupitve z ogljikovim monoksidom so najpogostejše prav v času kurilne sezone. Gre za plin brez barve, vonja in okusa, zato je zelo pomembno, da znamo prepoznati znake tovrstne zastrupitve. Ogljikov monoksid se sicer sprošča pri nepopolnem gorenju drv, nafte, kurilnega olja, bencina in premoga.

Rahla zastrupitev se kaže kot glavobol, slabost, bruhanje, utrujenost, omotičnost. Ko pa pride do vdihavanja večje koncentracije ogljikovega monoksida, pride do zelo močnega glavobola, postanemo zaspani, zmedeni, ne moremo jasno razmišljati, pojavijo se težave z vidom. Takrat lahko izgubimo zavest, pojavijo se krči, dušenje, lahko tudi odpoved srca in dihanja, v skrajnih primerih tudi smrt. Po nekaterih podatkih naj bi pri nas zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom vsako leto umrlo približno 50 ljudi. V približno treh četrtinah primerov naj bi šlo za samomor.

Potencialnih virov ogljikovega monoksida v hiši je več, denimo zamašen ali slabo očiščen dimnik, grelniki brez zračenja, prižgan avtomobil v zaprti garaži, pa tudi plinske peči in kamini, ki so v stanovanju najverjetnejši vir tega plina in zato predstavljajo največjo nevarnost za zastrupitev. Če se doma ogrevate na tak način, priporočamo, da kupite detektor za odkrivanje povečane koncentracije ogljikovega monoksida v prostoru.

Naročite se na revijo ABC zdravja za samo 17,90 €. Pokličite: 080 12 80

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Z rednimi obiski savne bomo okrepili imunski sistem.

B Solna terapija je popolnoma naravna in nadvse uspešna metoda pri lajšanju težav z dihali in kožo.

C Z masažo bomo sprostili telo in duha in zmanjšali raven stresnih hormonov.

Napolnimo si baterije

Narava se v zimskem času odpravi na zaslužen počitek in prav je, da se po njenem ritmu ravnamo tudi sami. Izkoristimo hladnejše mesece za to, da si naberemo novo energijo, se posvetimo sebi in se razvajamo. Pripravili smo vam izčrpen pregled različnih oblik sprostitve ter njihovih učinkov na naše zdravje.

Avtorica: **Andreja Košir**

Savnanje je zakon

Ljudje so se nekoč savnali predvsem zaradi verskih namenov, pozneje so začeli savne obiskovati zaradi njenih pozitivnih učinkov na čiščenje in razstrupljanje telesa, pa tudi za sprostitev. Savnali so se že stari Grki in Rimljani, pred njimi pa celo Egipčani in Kitajci.

Danes se v savno odpravimo takrat, ko se želimo sprostiti ter očistiti telo od zunaj in znotraj. Obisk savne odlično dene tudi naši koži, saj se v njej pospeši krvni obtok, kar pomeni, da je bolje prekrvavljena tudi naša koža. Zaradi pospešenega znojenja se iz telesa izločajo strupene snovi. Savna pomaga zmanjšati stres, napetost v mišicah ter nam zagotavlja, da bomo iz nje odšli kot prerojeni. Z rednimi obiski savne prav tako krepimo imunski sistem.

Pomembno je, da si za obisk savne vzamemo dovolj časa, pred vstopom vanjo pa se moramo tudi seznaniti z osnovnimi pravili vedenja. V savni ne govorimo glasno, smo obzirni do drugih obiskovalcev ter upoštevamo osnovne higienske predpise.

V savni vedno poslušajmo svoje telo in se savnajmo toliko časa, dokler se počutimo prijetno. Po savnanju se ohladimo pod prho ali v bazenu. Pomembno je, da si privoščimo dovolj počitka in nadomestimo izgubljeno tekočino.

Poudarjamo, da je savna namenjena zdravim ljudem. Če niste prepričani, ali je savnanje primerno za vas, se posvetujte s svojim zdravnikom.

Solna terapija nam vrača zdravje

V solni sobi so stene, strop in tla prekrite s soljo, kar ustvari sterilno okolje, nabito z negativnimi ioni.

Solna terapija je popolnoma naravna in nadvse uspešna metoda pri lajšanju težav z dihali in s kožo. Na naše telo deluje protivnetno, redči sluz in zato lajša izkašljevanje. Z obiskom solne sobe bomo ravno tako spodbudili delovanje limfnega sistema ter tako poskrbeli za odstranjevanje strupov in drugih odpadnih snovi iz telesa, lepša bo tudi naša koža, procesi staranja pa se bodo upočasnili.

Solna terapija je varna in ne povzroča nobenih stranskih učinkov.

Po sprostitev v terme in wellness centre

Terme in wellness centri so odličen kraj, kjer si lahko dodobra napolnimo baterije in se sprostimo. Ponudba je danes zares velika, zato smo prepričani, da bo vsak našel nekaj zase. Lahko denimo zaplavate v bazenu, si privoščite sproščujočo kopel, obiščete savno ali se prepustite rokam maserke ali maserja. Naj bo to kraj popolne sprostitve, miru in zdravja.

Pomembno je, da si znamo vzeti čas in se odklopiti od vsakodnevnih obveznosti ter se prepustiti toku ugodja in sprostitve.

Ne dovolite si, da bi vas življenje popolnoma notranje izpraznilo. Prav je, da si vzamete čas zase ter se notranje in zunanje obnovite in poživite.

Različne vrste masaž in njihov učinek na naše zdravje

Zaradi hitrega načina življenja si le malo ljudi vzame čas zase, si prisluhne in se umiri. Dnevi so polni izzivov in če jim želimo biti kos, moramo najti način, kako se sprostiti in se vrniti k sebi. In masaža je eden od najboljših načinov, kako spet vzpostaviti notranje ravnovesje.

Masaže so poznale že starodavne civilizacije in nekateri pravijo, da je masaža stara toliko, kolikor je staro človeštvo. Obstaja veliko tehnik in oblik masaž, ki pa imajo vse en namen: izboljšati naše zdravje in splošno počutje.

Z masažo bomo sprostili telo in duha, zmanjšali raven stresnih hormonov, prav tako pa okrepili dihalni in prebavni sistem ter poskrbeli za razstrupitev organizma. Po masaži bo naše telo sproščeno, sklepi gibki, koža bolj sijoča, mi pa umirjeni, vendar hkrati polni energije.

Pomembno je, da je v prostoru, kjer poteka masaža, pomirjujoče in intimno vzdušje, predvsem pa se morate v njem počutiti udobno in sproščeno. Prijetno ozračje lahko dosežemo z izbiro pomirjujoče glasbe, dišečimi svečami, eteričnimi olji ... Prav tako mora biti v prostoru poskrbljeno tudi za ustrezno higieno.

Masaža navadno poteka na posebni masažni mizi, v nekaterih primerih pa kar na tleh ali na posebnem ergonomsko oblikovanem stolu. Ponudba masaž v masažnih salonih in centrih dobrega počutja je danes zelo raznolika, izbira pa je odvisna predvsem od vaših želja in potreb. Izbirate lahko med klasično, športno, ajurvedsko, tui-na, anticelulitno masažo, masažo lomi lomi in mnogimi drugimi.

Preden se odločite za masažo, se posvetujte z maserjem oziroma masažnim terapevtom, ki vam bo znal najbolje svetovati, katera vrsta masaže je najprimernejša za vas.

»Z masažo bomo sprostili telo in duha, zmanjšali raven stresnih hormonov, prav tako pa okrepili dihalni in prebavni sistem ter poskrbeli za razstrupitev organizma.«

Nad razpoloženjske motnje s svetlobno terapijo

V hladnejšem delu leta na splošno primanjkuje sončne svetlobe, zaradi česar veliko ljudi mučijo različne oblike motenj razpoloženja. Strokovno jih opredelimo kot sezonsko motnjo razpoloženja, ki je pravzaprav specifična (pod) vrsta depresije, značilna za določen čas v letu. Sezonsko motnjo razpoloženja naj bi po mnenju strokovnjakov povzročalo prav pomanjkanje dnevne svetlobe in posledično vitamina D. Zaradi pomanjkanja dnevne svetlobe se lahko pojavijo tudi težave s serotoninom, ki mu rečemo kar »hormon sreče«, saj pri uravnavanju našega razpoloženja igra zelo pomembno vlogo.

Sezonska motnja razpoloženja se pojavi v točno določenem delu leta, njeni simptomi pa izzvenijo takrat, ko pride do menjave letnih časov.

Prav pri težavah s sezonsko motnjo razpoloženja se v zadnjem času kot zelo učinkovita uveljavlja tako imenovana svetlobna terapija. Oseba, ki trpi za sezonsko motnjo razpoloženja, je izpostavljena svetlobi natančno določenih valovnih dolžin. Vendar pa pozitivni učinki svetlobne terapije niso omejeni zgolj na to motnjo, ampak ta oblika terapije prinaša odlične rezultate tudi pri motnjah spanja, pri slabem razpoloženju, pa tudi pri težavah s kožo.

Zdravje in dobro počutje se skrivata v majhnih stekleničkah

Ko pomislimo na besedo aromaterapija, se nam pred oči zagotovo prikradejo lične stekleničke z eteričnimi olji. Pa vendar aromaterapija niso le prijetne vonjave, ampak gre za metodo, s katero lahko močno vplivamo na svoje zdravje in splošno dobro počutje.

Sicer korenine aromaterapije segajo že več kot pet tisoč let v preteklost, temelji moderne aromaterapije pa so bili postavljeni v 20. stoletju.

Z uporabo eteričnih olj lahko odpravimo ali omilimo marsikatero nevšečnost. Nekatera olja imajo dokazano zdravilne učinke. Za sprostitev in razvajanje naj bi bila denimo še posebej priporočljiva olja mete, melise, sivke, rožmarina in evkaliptusa.

Sprostimo se lahko tudi v zavetju svojega doma

Za to, da bi poskrbeli za popolno sprostitev in zares odklopili zunanji svet, pravzaprav ne potrebujemo veliko. Pravo malo sprostitveno kraljestvo si lahko ustvarimo kar doma. Prižgemo sveče, si pripravimo sproščujočo kopel in si prižgemo sproščujočo glasbo. Sprostili se bomo tudi z meditacijo ali z branjem dobre knjige. V pomoč pri odpravljanju odvečnega stresa so lahko tudi redno gibanje in posebne dihalne vaje. Dejstvo je, da danes večina ljudi ne diha več pravilno in ozaveščeno. Kadar v sebi čutimo napetost, se ustavimo ter globoko vdihnemo skozi nos, pri čemer naj se aktivno vključijo tudi mišice prsnega koša in/ali trebušne mišice, dih nekoliko zadržimo, nato pa globoko in intenzivno izdihnemo.

Želje in potrebe so različne, zato je prav, da vedno prisluhnemo sebi. Mi sami vemo, kaj naše telo in duša v določenem trenutku najbolj potrebujeta.

Oglasno sporočilo

Težave s sklepi? Ostanite aktivni!

Poškodbe in bolečine v sklepih vsaj občasno prizadenejo vsakogar. Pri tem si lahko pomagamo z ortopedskimi opornicami.

Najbolj preproste nadomeščajo nepraktične povoje. Sledijo jim kompresijske opornice, ki so narejene iz kvalitetnejših materialov za katere je pomembno da dihajo in odvajajo vlago, saj se pri tem sklep ne pregreva. Te imajo običajno tudi všite masažne blazinice, ki pospešujejo prekrvitev, zmanjšajo oteklino in dodatno stabilizirajo sklep.

Za hude poškodbe kit in vezi pa so na voljo opornice, ki omejijo ali popolnoma preprečijo gibanje sklepa in s tem preprečijo dodatne poškodbe ter omogočijo hitrejše okrevanje.

BFStimulator
Frekvenčno modulirana fotobiomodulacija

Votan d.o.o.
Teslova 30.
1000 Ljubljana
info@votan.si
www.votan.si

- Pospeši okrevanje po poškodbi
- Odpravlja poškodbe in vnetja živcev
- Pomaga pri revmatskih obolenjih
- Blaži bolečine
- Krepi odpornost
- Pospeši celjenje ran

Prodaja in najem svetlobne terapije T: 040 437 762

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

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

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.

Lekarne

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

Ginekologija in urologija

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

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

KALLISTE medicinski center
UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.

Tel. 01 72 44 300

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

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

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

TRGOVINA KLASJE
Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

Gradišče 12, Sežana (za pošto)
Tel.: 05/ 734 1007, 041/ 552 545
www.trgovinaklasje.si, info@trgovinaklasje.si

Bio prodajalna Rž Novo brezplačna analiza telesa in vitaminsko mineralni test. Žita, stročnice in semena - tehtanje na tehtnico z ekološkim certifikatom in vsa ostala eko živila.

Celovška c. 79, Ljubljana, ***Tel.: 01/431 63 03, 051-335 173***
www.prodajalnarz.si, trgovinarz@hotmail.com

Medigo specializirana trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15
www.medigo.si, gorica@medigo.si

Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €**!

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

MOJ OPTIK
Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.
100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.
Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,
Tel.: 059 012 722

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Šempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

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

SALON AVE – zdravju naproti
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si.

ABC mozaik

Sedaj tudi uradno potrjeno: Natalí ne draži kože!
Izid »obližnega testa« na posameznikih različne starosti je nedvoumen: naravno mazilo Natalí - v vseh treh različicah - ni izzvalo nikakršne reakcije draženja kože! Natalí si je zato upravičeno prislužila certifikat dermatološko preverjenega mazila.

GINKO - Veliko pozabljate?
Kitajci liste ginka uporabljajo že vsaj 5.000 let in so ga poimenovali drevo spomina. Ginko prispeva k ohranjanju pravilnega delovanje možganov pri starejših ljudeh.
Kapljice ginka SORIA NATURAL so popolnoma naravne, so brez alkohola, barvil, konzervansov in aditivov. Telo kapljice zelo dobro absorbira.
www.soria-natural.si

LEKOBEBA Vetrovne kapljice z janežem, kumino, komarčkom in poprovo meto z navadnim (saharoza) in mlečnim (laktoza) sladkorjem ob krčih in napenjanju, spodbuja prebavo. LEKOBEBA Vetrovno mazilo z brinom, rožmarinom, evkaliptusom in sivko. Sproščujoči dolgotrajni občutek toplote v predelu trebuščka.

NAJBOLJŠE IZ MASSA ZA NAŠE NAJMLAJŠE
V središču trendov te sezone so ponovno škornji in gležnjarji s toplo ovčko, ki noge razvajajo in pogrejejo. V Massu dajejo velik poudarek na kakovost in ponujajo vrhunsko obutev, ki stopalom omogoča udobje in zdrav razvoj. Kakovostna obutev s toplo ovčko je idealna za vsakodnevne urbane poti in nudi najboljšo zaščito nog.

Lumbamed® basic – ojačan križni pas
Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv. Visoko tehnološki materiali skrbijo za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
Na voljo v poslovalnicah Sanolabor d.d. in drugih specializiranih trgovinah. Več na www.mitral.si.

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

ABC

A Otroci s ploskimi stopali po navadi najhitreje poškodujejo notranjo stran obuvala.

B Izraz »noge na X« opisuje obliko celotnih spodnjih okončin, ki posnemata črko iks.

C »Noge na o« so zelo pogoste tudi pri odraslih, zelo pogosto je za to kriva obraba notranjega dela kolenskega sklepa.

Imate tudi pri vas pošvedrane čevlje?

Intervju: Jurij Štalec, dr. med., spec. ortoped. kirurgije

Rast otroškega stopala je hitrejša od drugih delov telesa. Večina otrok se s čevlji sreča nekje okrog prvega rojstnega dne, ko je stopalo dolgo približno 11 cm in mu ustreza velikost čevlja 19. Do drugega rojstnega dne stopala zrastejo za več kot tri centimetre, približno do številke 23. Kdo bi si mislil, da je prav v tem obdobju največja nevarnost, da pride do nastanka deformacij stopala kot posledice premajhnega obuvala? Otrok je namreč premajhen, da bi starše opozoril na tiščanje čevljev, starši pa pogosto ne preverijo pravilno ustreznosti obuvala. O tem, kakšen je pravilen način, o ploskih stopalih, nogah na x in na o, smo govorili z Jurijem Štalcem, dr. med., spec. ortoped. kirurgije, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako torej pravilno preveriti ustreznost obuvala pri malčku?

Starši največkrat ustreznost velikosti obuvala preverijo tako, da potipajo, do kod sega palec. Pri otrocih je prvi prst včasih krajši od drugih in je zato lahko čevelj, izbran na tak način, v resnici premajhen. Veliko varneje je velikost obuvala preveriti tako, da se iz obuvala odstrani vložek in se njegova velikost primerja z velikostjo noge in šele nato poskuša s tipanjem. Glede na hitro rast stopala v drugem otrokovem letu velja približno pravilo, da vsak letni čas potrebuje za številko večje čevlje.

Kakšna je dobra, primerna otroška obutev?

V zadnjih letih se izvaja veliko raziskav o tem, kakšen je najboljši otrokov prvi čevelj, torej čevelj, v katerem se prične postavljati na noge in stopati prve korake. Dolgo je veljalo, da otroku najbolje služi dokaj toga obutev, ki pomaga stabilizirati stopalo. Ta priporočila so temeljila na dejstvu, da malčki, ki se učijo hoditi v takem obuvalu, manjkrat padejo. Danes se mnenje spreminja v smer, da so primernejši čevlji z zelo fleksibilnim podplatom in mehkim opetnikom. Malčki v njih res pogosteje padajo, vendar ves čas iz čutil za položaj telesa prejemajo koristne informacije, na podlagi katerih se hitreje naučijo nadzorovati mišice in izvajati stalne drobne popravke položaja nog, ki so potrebni za stabilno hojo. Veliko dilem je bilo tudi o pomenu podpore stopalnega loka v preprečevanju nastanka ploskega stopala, vendar je danes jasno, da nekaj odstotkov otrok ohrani plosko stopalo kljub podpori, velika večina pa razvije ustrezen vzdolžni lok kljub odsotnosti podpore v obutvi, kar pomeni, da podpora loka pravzaprav nima vpliva na razvoj loka.

Lahko poveste nekoliko več o ploskih stopalih; vzrokih in posledicah …

O ploskih stopalih govorimo, kadar je vzdolžni lok premalo izražen. Vsi malčki imajo ploske noge, saj imajo na mestu loka maščobno blazinico. Sčasoma maščoba izgine in se pri veliki večini do osmega leta starosti oblikuje vzdolžni lok, pri približno 20 odstotkih otrok pa stopala ostanejo ploska. Opisujemo dve vrsti ploskih stopal: fleksibilno in rigidno. Fleksibilna ploska stopala ob določenih gibih, npr. stoji na prstih, izoblikujejo normalen stopalni lok, ploskost pa je pri stoji posledica nekoliko bolj elastičnih vezi stopala. Takšna stopala največkrat ne povzročajo bolečin in jih zato smatramo za normalno razvojno različico, prav tako ni potrebno nikakršno zdravljenje. K sreči je večina otroških ploskih stopal v tej skupini. Pri rigidnih ploskih stopalih se vzdolžni lok ne izoblikuje pri nobenem gibu. Takšna stopala imajo največkrat vzrok v nepravilnostih razvoja stopalnih koščic, zdravljenje je zato praviloma potrebno.

Kaj pa ortopedska obutev in vložki, kdaj je čas zanje?

V preteklosti se je otrokom s fleksibilnimi ploskimi stopali predpisovalo ortopedsko obutev, saj je bila stroka mnenja, da bo primerno obuvalo pripomoglo k razvoju loka. Danes smo mnenja, da otrok s takšnimi stopali lahko nosi konfekcijsko obutev. Seveda obutev ni prilagojena nekoliko drugačnim pritiskom, zato postanejo čevlji na takih nogah hitro pošvedrani, uničeni in neprimerni za nošnjo. Otroci s ploskimi stopali po navadi najhitreje poškodujejo notranjo stran obuvala. Kadar je to zelo moteče ali pa otrok toži za bolečino na notranji strani noge, mu lahko pomagamo z vložki, ki podprejo vzdolžni lok, obstajajo pa tudi posebne plastične opornice, ki preprečujejo, da bi peta silila navzven in bi se stopalo sploščilo. Zelo pomembno je, da ob uporabi te vrste pripomočkov otroci lahko nosijo enako obutev kot vrstniki, medicinski pripomoček pa je povsem skrit v notranjosti. S tem zaradi drugačnih stopal niso izpostavljeni stigmatizaciji.

Po stopalu izoblikovan ortopedski vložek je običajno zelo drag. Vprašljivi so tudi nekateri izvajalci storitev. Kako prepoznati strokovnjaka?

Pravi strokovnjak s področja ortotike se bo z vami pogovarjal o težavah, jih skušal razumeti in šele nato ponudil rešitev ali opravljal meritve. Prav tako bo želel pregledati morebitno medicinsko dokumentacijo, npr. izvid specialista ortopeda ali fiziatra. Zagotovo pa je najboljše vodilo zadovoljstvo strank. V Sloveniji je danes funkcionalnih precej spletnih forumov, na katerih starši izmenjujejo dragocene izkušnje, tudi o kakovosti medicinsko-tehničnih pripomočkov.

Kaj pa preventiva? Drži, da je priporočljiva bosa hoja?

Bosa hoja je vsekakor priporočljiva, saj je to za človeka najnaravnejši način gibanja. Vsako obuvalo, četudi minimalistično, npr. nogavica, do neke mere spremeni vzorec hoje, kar pomeni, da so gibi drugačni ter da se mišice aktivirajo drugače. Obuvalo smo bili primorani pričeti uporabljati zato, ker se je človeštvo naselilo na klimatsko zahtevnejša območja in so stopala potrebovala zaščito. Prav bi bilo, da se spomnimo svojega izvora in obuvalo odvržemo ob vsaki priložnosti, ko ni potrebno. Zanimivo je to, da pri bosi hoji mnogo več uporabljamo drobne mišice, ki ležijo v samem stopalu, kot pri hoji v čevlju. Pri ljudeh z deformacijami stopal opažamo, da so prav te mišice pogosto slabo razvite.

»Bosa hoja je vsekakor priporočljiva, saj je to za človeka najnaravnejši način gibanja. Vsako obuvalo, četudi minimalistično, npr. nogavica, do neke mere spremeni vzorec hoje, kar pomeni, da so gibi drugačni ter da se mišice aktivirajo drugače.«

Starši pri svojem otroku pogosto najprej opazijo »pošvedrane čevlje«. Kaj je vzrok tako imenovanih »nog na x«?

Do pošvedranja čevljev prihaja vedno, kadar je otrokov vzorec tako spremenjen, da prihaja do preobremenitev posameznega dela obuvala. Po navadi se spremembe na obutvi najprej odrazijo na strani podplata. Tako lahko izkušeno oko že na podlagi analize ponošenega čevlja postavi začetno diagnozo. Izraz »noge na X« pravzaprav ne opisuje deformacije stopala oziroma gležnja, pač pa obliko celotnih spodnjih okončin, ki posnemata črko iks, torej se približata v višini kolen. V slovenščini izraz noga uporabljamo za dva namena: z njim opisujemo tako celotno spodnjo okončino kot tudi predel stopala.

Kaj pa »noge na o«, kakšna deformacija je to?

»Noge na O« so ravno obraten pojav kot noge na iks, to pomeni, da sta spodnji okončini ukrivljeni tako, da sta koleni med seboj oddaljeni. Noge na o so zelo pogoste tudi pri odraslih, zelo pogosto je za to kriva obraba notranjega dela kolenskega sklepa. Tako noge na iks kot noge na o lahko povzročajo težave v predelu stopal in gležnjev. Naloga stopala je namreč, da skrbi za stik telesa s podlago. Stopalo se trudi svojo nalogo opraviti tudi v spremenjenih razmerah, npr. ko so kosti nad njimi krive, kot je to ob nogah na iks ali o, vendar mora takrat tudi samo nekoliko spremeniti obliko, kar ponovno pripelje do drugačnih sil, ki delujejo na obutev, kar spet prinaša pošvedrane čevlje. Žal so strukture v telesu med seboj tako

Naročite se na revijo ABC zdravja za samo 17,90 €. Pokličite: 080 12 80

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

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

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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

»Naloga stopala je namreč, da skrbi za stik telesa s podlago. Stopalo se trudi svojo nalogo opraviti tudi v spremenjenih razmerah, npr. ko so kosti nad njimi krive, kot je to ob nogah na iks ali o, vendar mora takrat tudi samo nekoliko spremeniti obliko, kar ponovno pripelje do drugačnih sil, ki delujejo na obutev, kar spet prinaša pošvedrane čevlje.«

povezane, da lahko že manjša sprememba na enem delu telesa povzroča težave na oddaljenih delih gibalnega sistema.

Lahko navedete kak primer?

Značilen primer je skrajšanje zadajšnje golenske mišice, poznane tudi kot list oziroma strokovno gastroknemius. Do takšnega skrajšanja pride pogosto, po nekaterih ocenah je prisotno kar pri 15 odstotkih populacije. Vzroki so zelo različni, najznačilnejša sta sedeče delo ob uporabi visokih pet ter neizvajanje razteznih vaj po športni aktivnosti. Skrajšana mišica sama po sebi ne boli, se pa zaradi nje močno spremeni način hoje, saj ob iztegnjenem kolenu gležnju ne dovoli, da bi se upognil nazaj. Posledica so lahko bolečine v blazinicah stopal, peti, kolkih in križu. Prav neverjetno je, kako potem vse naštete težave zelo hitro izzvenijo, ko odpravimo osnovni problem, npr. z razteznimi vajami ali manjšim operativnim posegom.

Nekje sem zasledila, da naj bi otrok, ki ima »noge na x«, čim več sedel »po turško«, tisti z »nogami na o« pa z ritko med koleni. Ali določena drža sedenja res pomaga?

Otrokom, pri katerih opažamo tako obliko spodnjih okončin, resnično svetujemo take ukrepe z namenom, da bi zunanja sila spremenila tako obliko kosti kot tudi rast. Kosti niso vse življenje koščene, torej toge in neupogljive. Otroške dolge kosti spodnjih udov so sprva v celoti iz hrustanca, nato pa postopno zakostenijo. Predele kosti, ki ostajajo hrustančni vse do konca rasti, imenujemo rastne cone, saj kosti na teh mesti rastejo v dolžino. Znano je, da lahko na delovanje rastne cone vplivamo z delovanjem zunanje sile. Na mestu, kjer je povečan pritisk, bo kost počasneje rasla. Obratno velja za mesto, kjer je prisoten vlek.

Glede na hitro rast stopala v drugem otrokovem letu velja približno pravilo, da vsak letni čas potrebuje za številko večje čevlje.

Pri bosi hoji mnogo več uporabljamo drobne mišice, ki ležijo v samem stopalu, kot pri hoji v čevljih. Pri ljudeh z deformacijami stopal opažamo, da so prav te mišice pogosto slabo razvite.

medi

medi kompresijske nogavice

nemška kvaliteta po novih, izjemnih cenah

mediven elegance

- Medicinske kompresijske nogavice, ki poudarijo vašo eleganco.
- Prosojnost in pestra izbira barvnih odtenkov sledita modnim smernicam vsake sezone.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €

mediven comfort

- Medicinske kompresijske nogavice nudijo odlično razmerje med mehkobo in učinkovitostjo.
- Inovativni materiali zagotavljajo vaše dobro počutje čez cel dan.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €

mediven plus

- So splošno uporabne medicinske kompresijske nogavice, ki so primerne za oba spola.
- Neprosojne in trpežne.

dokolenke:	39,90 €
samostoječe nogavice:	69,90 €
hlačne nogavice:	75,90 €

duomed

- Kakovostna, trpežna, cenovno ugodnejša medicinska kompresijska nogavica, ki skrbi za zdravje vaših ven.

dokolenke:	24,90 €
samostoječe nogavice:	39,90 €

mediven active

- Športno rebrasto pletivo daje medicinskim kompresijskim nogavicam vsakdanji videz.
- Za prostočasne aktivnosti ali za delo, ki zahteva dinamiko ter zdravje in dobro počutje vaših nog.

dokolenke:	43,90 €

medi compression since 1951

medi compression. Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo najvišjo kvaliteto oblačil. Garantiramo vam pravilno, stopenjsko kompresijo.
medi compression je pojem kvalitete v medicini, življenskem slogu in športnih aktivnostih.

Clima Comfort

Clima Comfort. Posebno pletivo z aktivno zračnostjo, omogoča prehajanje vlage navzven, uravnava temperaturo in preprečuje neprijetno srbečico.

Soft Elastic

Soft Elastic. Večje udobje nošenja, z več prostora za prste pri modelih z zaprtimi prsti in s tem manj pritiska na prstni del stopala.

Perfect Fit

Perfect Fit. (prileganje nogi) Široka izbira standardnih velikosti s pravilno medicinsko stopnjo kompresije, za najboljše rezultate.

Variety

Variety. (raznolikost - odvisno od tipa nogavice) Velika izbira barv, udobje, eleganca, terapevtska učinkovitost, izdelava po meri in stopnja kompresije, pri nenavadni obliki nog ali nadstandardnih velikostih, kompresijski dodatki, modni dodatki,...

Clima Fresh

Clima Fresh. Posebna tehnika pletenja deluje antibakterijsko, preprečuje nastanek neprijetnih vonjav in omogoča (brez uporabe kemičnih sredstev), da se pri pranju te lastnosti ne bi izgubile.

Na voljo v poslovalnicah Sanolabor d. d. in drugih specializiranih trgovinah ter posameznih lekarnah.
Mitral d.o.o. telefon 059 952 182 www.mitral.si info@mitral.si www.facebook.com/mitral.si

samo 2,99 €

Revija Unikat

Božično - novoletna številka

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