ABCzdravja

Januar 2015
Leto 10
Številka 1

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Seks do konca življenja - zakaj pa ne?

Zdravje**je zapisano tudi v očeh**

Kadilci, zakaj zjutraj kašljate?

Preveč sedimo!

Odvisnost od športa

Oči, mami, **ne slišim vaju!**

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

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

Radenska / www.radenska.si

Radenska®

CLASSIC

VRHUNSKA
GAZIRANA NARAVNA
MINERALNA VODA

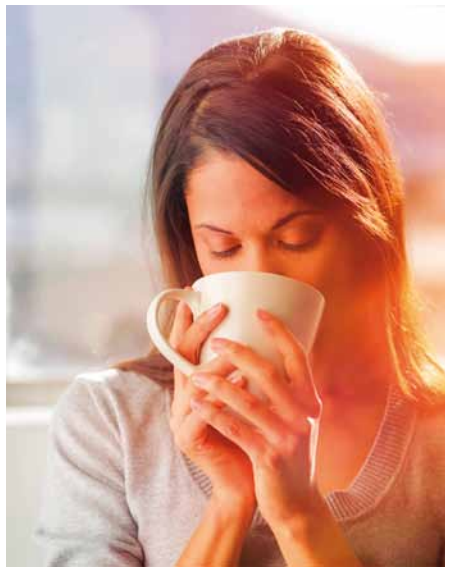
PRAV V VSAKI NAŠI KAPLJICI JE ZAJETO URAVNOTEŽENO BOGASTVO TISOČERIH LET NEOKRNJENE NARAVE.

Ste vedeli?

Z 1 litrom naravne mineralne vode Radenska Classic Kraljevi vrelec na dan boste zaužili zadostne količine:

- minerala magnezija, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- mineralov kalcija in magnezija, ki prispevata k ohranjanju zdravih kosti.

Pijte jo vsak dan.



Vsebina revije

4 ABC Zdravja – Novice

5 Hrana kroničnih bolnikov

9 ABC zdravega hujšanja

11 Ostra rezila pri negi trde kože odpadejo

14 Hemodializa ne ovira življenja

16 Kadilci, zakaj zjutraj kašljate?

18 Naše babice so bile pametne

20 Od suhe kože do atopijskega dermatitisa

23 Vsadek ali mostiček?

25 Alternativna zdravljenja

26 Preveč sedimo!

28 Seks do konca življenja – zakaj pa ne?

30 Oči, mami, ne slišim!

32 Želodec, ki dela s polno paro, se upre

35 Mladi in alkohol

36 Je zdravje zapisano tudi v očeh?

38 Razumevanje med zdravnikom in bolnikom

40 Pri športu je najbolj zdrava zmernost

42 Zelene strani

RitmoLoko Center plesa, športa in sprostitve

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 10, številka 1, januar 2015
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.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

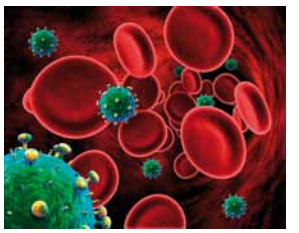
Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

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.**



Okužbe z virusom HIV

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je bilo 18. novembra 2014 v Sloveniji 43 novih diagnoz okužbe s HIV, za aidsom je zbolelo 15 oseb, en bolnik pa je umrl. Skupno je bilo od leta 2004 do vključno 18. novembra 2014 prepoznanih 450 okužb s HIV, medtem ko je umrlo 23 bolnikov z aidsom. V Evropi se širijo okužbe HIV na račun prenosa virusa med injicirajočimi uživalci drog v Vzhodni Evropi, medtem ko se v Zahodni Evropi in pri nas širi predvsem v populaciji moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Okužbe z virusom HIV predstavljajo javnozdravstveni problem in dejstvo je, da ga bomo zaustavili le s povečanjem testiranj in zdravljenjem, z zmanjšanjem novih infekcij in uspešnim doseganjem ključnih populacij. Na kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani potekajo testiranja vsak ponedeljek med 12:00 in 14:00 v ambulanti 4 v pritličju klinike.

Izbruh virusa ošpic v Sloveniji

V začetku decembra je bilo v Sloveniji 21 obolelih za virusom ošpic. V Sloveniji z dobro precepljenostjo prebivalstva bolezen dobro zajezujemo. Ošpic več let nismo beležili, zato sklepamo, da so bile k nam prenesene iz sosednjih držav, konkretno iz Italije v Šempeter na razstavi psov, o pojavu ošpic pa poročajo tudi v drugih krajih, kamor naj bi jih prinesli slovenski državljani, ki so potovali na obisk k sorodnikom v Bosno in Hercegovino. Virus ošpic je prizadel odrasle med 34. in 51. letom, ki so bili bodisi cepljeni le z enim odmerkom cepiva namesto dveh, ki niso bili cepljeni ali pa so bili cepljeni z dvema odmerkoma, vendar niso doseli zadovoljivega zaščitnega imunskega odgovora. Osebe, ki so bile v stiku z bolnikom v zadnjih štirih dneh pred pojavom izpuščaja in v prvih štirih dneh po pojavu in proti ošpicam niso zaščitene, imajo največje tveganje za razvoj klinične slike okužbe z ošpicami. Ker je edina zaščita pred ošpicami cepljenje, ga priporočajo osebam, ki proti ošpicam niso bile cepljene ali so bile cepljene nepopolno, le z enim odmerkom, ošpic niso prebolele in so rojene po letu 1960 (povzeto po NIJZ).

31. januar, svetovni dan boja proti kajenju

Kajenje in z njim škodljive navade predstavljajo veliko tveganje za zdravje. Predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih in rakavih bolezni. Število pokajenih cigaret dnevno in leta kajenja zvišujejo verjetnost pojavnosti teh bolezni. Slovenija je prvi korak pri skrbi za zdravje prebivalstva naredila s sprejetjem protikadilskega zakona leta 1996 in uspešno znižala število kadilcev v Sloveniji. Svetovni dan boja proti kajenju je morda priložnost za kadilce, da se odločijo za bolj zdravo življenje.

Hud izbruh virusa ebole v Afriki je pospešil razvoj cepiva

Konec novembra 2014 je izšel članek o učinkovitosti novega cepiva proti eboli. Prve raziskave cepiva cAd3-EBO proti Zaire tipu virusa ebola so potekale na šimpanzih in so kazale na dober odziv. V novembru pa je bilo objavljeno poročilo zaključka prve faze kliničnega testiranja cepiva na ljudeh. Prva faza testiranja je namenjena določanju varnosti, stranskih učinkov in imunogenosti cepiva. Specifična protitelesa proti virusu ebola je razvilo vseh 20 preiskovancev.

Novo zdravilo za zdravljenje

Rezultati šestmesečne raziskave druge faze predstavljajo novega kandidata med zdravili za zdravljenje relapsno-remitentne multiple skleroze. Zdravilo RPC-1063 so odkrili znanstveniki na Narodnem inštitutu za zdravje na Floridi in so ga naprej razvijali v Kaliforniji. V raziskavi, v katero je bilo vključenih 258 pacientov z relapsno-remitentno obliko multiple skleroze, je zdravilo učinkovalo s 53-odstotnim znižanjem letnih izbruhov bolezni v primerjavi s skupino, ki je prejemala placebo. 90-odstotno je bilo zmanjšanje poškodbe možganov pri pacientih, ki so prejemali zdravilo. Trenutno je raziskava v tretji fazi, vključuje 1200 bolnikov in bo predvidoma zaključena leta 2017.

Novo odkritje

IRS-1 protein (insulin receptor substrate 1) je nujno potreben za delovanje hormona inzulina v možganih. Znanstveniki iz Nacionalnega inštituta za staranje v Baltimoru v ZDA so dokazali, da je pri bolnikih z alzheimerjevo demenco povečana odpornost za inzulin v možganih. Disfunkcionalni protein IRS-1 bi bil lahko marker za zgodnje odkrivanje te bolezni pri ljudeh, ki še nimajo simptomov bolezni. Z merjenjem koncentracije proteinov IRS-1 lahko s stoodstotno gotovostjo ločimo ljudi, ki bodo zboleli za alzheimerjevo demenco in že simptomatske bolnike od zdravih ljudi. Raziskava kaže odlične rezultate, vendar so potrebne še dodatne študije na večji skupini bolnikov.

ABC

A Kronični bolniki potrebujejo predvsem dovolj beljakovin.

B Pomembno je jesti dovolj in pravilno izbirati hrano.

C Telesna vadba je učinkovita pri privzemu hranil in utrjevanju dobrega funkcionalnega stanja.

Hrana kroničnih bolnikov

Intervju: Katja Kogovšek, dr. med.

»Med nami živi že okoli petinšestdeset tisoč ozdravljencev in ozdravljenk, kar pomeni, da rak ni več smrtna, ampak kronična bolezen. To daje upanje vsem, ki so že ali pa šele bodo zboleli za to boleznijo, kajti zdravljenje rakavih bolezni je danes že zelo napredovalo,« so zapisali strokovnjaki v uvodu knjižice Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše, ki je objavljena na spletni strani Ministrstva za zdravje. Več o prehrani kroničnih bolnikov nam je povedala Katja Kogovšek, dr. med., ki je zaposlena v Enoti za klinično prehrano na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Najbrž je težko kar na splošno reči, kakšna naj bo hrana bolnikov, gotovo pa se v nekaterih točkah razlikuje od prehrane zdravega človeka.

Vsekakor se prehrana bolnikov razlikuje od prehrane zdravega človeka. Na splošno pa gre za povečano potrebo po beljakovinah. Zaradi kronične bolezni govorimo o stresni presnovi. Telo kroničnih bolnikov je nenehno v stanju, ki vodi v telesni propad. Aktivirani so procesi, ki povzročijo razgradnjo struktur, najbolj ogrožene pa so mišice. Naše mišice so tovarna za imunski sistem, za celjenje ran po operativnih posegih in za regeneracijo po onkološkem zdravljenju, to je po obsevanju, kemoterapiji ali operaciji. Glede živil pa je tako za zdravega človeka, bolnega ali kroničnega bolnika pomembno, da uživa lokalno pridelana, čim manj toplotno obdelana in čim manj predelana živila. Pomembno je, da v telo vnašamo hrano, ki zaradi različnih procesov obdelave ni že povsem osiromašena. Zdrav človek mora zaužiti dovolj hranil, da ne bo zbolel, bolnik pa tudi dovolj hranil, ki mu bodo pomagala, da bo dobro prenesel zdravljenje. Pri onkoloških bolnikih bi izpostavila še dodajanje omega-3 maščobnih kislin, ki jih priporočamo vsem bolnikom pred zdravljenjem in vsem, pri katerih je prisotna in dokazana onkološka bolezen.

Najbrž obstaja tudi razlika v prehrani mladega in starejšega bolnika?

Vsekakor gre za razliko, predvsem pa je pomembna telesna aktivnost. Priporočljivo je, da gremo po vsakem obroku vsaj za pol ure na sprehod ali da opravljamo drugo telesno aktivnost. Lahko tudi pospravljamo, najslabše je, da gremo počivat. Mlad aktiven človek bo moral zadostiti potrebam po kalorijah in beljakovinah, da se regenerira in da bo lahko spet opravljal vsakodnevna opravila. Starejši bolnik se mora prav tako po zdravnikovih priporočilih držati ustreznega vnosa beljakovin in kalorij, zato da bo prenašal zdravljenje, da bodo zdravila bolje učinkovala, da bo zdravljenje uspešnejše in da se bo lahko spet postavil na noge. Pomembno je, da se

Revija Unikat

Nova številka Unikata izzide 15. januarja

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

»Splošno priporočilo bolnikom, ki se soočajo z izgubo teka, je, naj si predstavljajo, da je hrana zdravilo. In da tako kot vzamejo tableto, vzamejo tudi obrok.«

bolniki ne zaležijo, da ohranijo dovolj moči za gibanje in hojo. Glavna razlika je v tem, da bo mlad človek verjetno potreboval bolj kaloričen vnos prehrane, da bo dal gorivo mišicam in možganom, starejši bolnik pa mora poskrbeti predvsem za zadosten vnos beljakovin ob zadostnem vnosu kalorij.

Kakšna so splošna priporočila za prehrano bolnikov s kroničnimi obolenji?

Kronični bolniki morajo zaužiti 1,2 do 2 g beljakovin na kilogram telesne mase. Splošna priporočila za kronično obolenje so 1,2 do 1,5 g beljakovin na kilogram telesne mase, 20 do 25 kcal za bolj sedeče ljudi in 25 do 30 kcal za aktivnejše. Potem so še posebna priporočila za rakave bolnike glede dodajanja omega-3 maščobnih kislin, za diabetike, ki potrebujejo specifične aminokisline, ki pospešujejo celjenje ran, vsa priporočila so zelo natančna. V naši bolnišnici je prehranska obravnava del timske obravnave hospitaliziranega bolnika in že med samim bivanjem v bolnišnici bolnike poučimo o prehranjevanju, navodila pa dobijo tudi po odpustu. Po potrebi jih naročamo na kontrolo v prehransko posvetovalnico.

Kako deluje prehranska posvetovalnica? Jo bolniki pogosto obiščejo?

V prehranski posvetovalnici delajo klinične dietetičarke, ki opravijo prehranski pregled, na katerem se pozanimajo o bolnikovih prehranskih navadah in težavah. K pregledu sodi tudi merjenje telesne teže in meritev telesne sestave. Na podlagi informacij, zbranih med pregledom, opravijo prehransko svetovanje. Bolniki radi prihajajo na svetovanje, saj so pozitivni rezultati hitro vidni in za bolnike z onkološko boleznijo je to spodbudno.

Kakšno hrano morajo uživati bolniki po operaciji prebavil?

To je vprašanje za dietetika. Dietetik se ukvarja s tem, kakšna živila bo priporočil bolniku po določenem kirurškem posegu, da jih bo bolnik lahko prenesel in uporabil. Seveda je razlika v prehrani odvisna tudi od tega, v katerem delu prebavil je bil človek operiran. Po operaciji zgornjih prebavil pacientu običajno vstavijo cevko preko nosu ali ust in je vpeljana v del prebavil, ki je pod odstranjenim. Skozi to cevko se dovaja tekoča hrana ali pa industrijsko predelana, tako imenovana enteralna hrana. Slednja je formulirana tako, da bolniki dobijo zadosten vnos tekočine, kalorij, ogljikovih hidratov, maščob, beljakovin, mineralov, mikroelementov in vitaminov. Pri tem je bistveno, da so formule za enteralno hrano pripravljene tako, da ne obremenijo preveč črevesne sluznice. Po operaciji spodnjih prebavil pa bolnik uživa hrano preko ust; začne lahko že na dan posega z določenimi napitki, ki so obogateni z aminokislinami, ki pospešujejo celjenje ran. Nato začne jesti normalno hrano, ki je sprva kuhana hrana z manj vlakninami in ima potrebno hranilno vrednost. Opozorila bi, da nekateri tovrstni bolniki dobivajo navodila, da ne smejo jesti mleka in mlečnih izdelkov. To ne drži; pomembno je namreč ohranjati pestrost hrane. Ko je človek odpuščen iz bolnišnice, lahko postopoma začne sam uvajati posamezno vrsto hrane, pri tem pa mora opazovati, kako se njegovo telo na to odziva. Če nima prebavnih težav (driska, bruhanje), lahko uživa živilo.

Kakšna so vaša priporočila, ko se bolnik sooča z izgubo teka oz. zmanjšanjem apetita?

Nutricomp® Polnovredni obrok, ki steče

čokolada - vanilija - banana - jagoda

Kakovostno pripravljena hrana v tekoči obliki, ki nadomesti samostojen obrok ali se uporablja kot dodatek k prehrani, saj zadosti vsem prehranskim potrebam.

Standardne diete
- **Nutricomp®** Drink Plus, 200 ml, *okusi: vanilija, čokolada, banana, jagoda*
- **Nutricomp®** Standard, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Standard z vlakninami, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Energy, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Energy z vlakninami, 500 ml, *okus: nevtralen*

Specifične diete
- **Nutricomp®** Diabetes, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Peptid, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Hepa, 500 ml, *okus: čokolada*
- **Nutricomp®** Intenziv, 500 ml, *okus: nevtralen*
- **Nutricomp®** Immun, 500 ml, *okus: nevtralen*

B BRAUN SHARING EXPERTISE | www.medis.si | MEDIS zdrave vrednote

Medis, d.o.o., Brnčičeva 1, Ljubljana

Zelo hudo je, če nimaš teka. S to težavo se sooča veliko naših bolnikov. V prvi vrsti je to fiziološki problem, saj tudi pri čisto navadni angini dva dni nimamo teka. Ampak po angini se lahko hitro regeneriramo. Pri onkološki bolezni pa se ves čas izločajo hormoni, ki ti sporočajo, da nisi lačen, in to ni dobro. V drugi vrsti pa je to tudi duševni problem, saj se mora človek prepričati, da mora jesti. Splošno priporočilo bolnikom, ki se soočajo z izgubo teka, je, naj si predstavljajo, da je hrana zdravilo. In da tako kot vzamejo tableto, vzamejo tudi obrok. Samih zdravil, ki zvišujejo tek kroničnim bolnikom, ne bi priporočila, saj po trenutno dostopnih rezultatih raziskav o teh zdravilih vemo, da njihovo zaužitje sicer povzroči povišan vnos hrane, rezultat pa ni povečana masa mišic, kar bi želeli, ampak se kopičita maščoba in voda. Zato bolnikom na aktivnem zdravljenju in kroničnim bolnikom ne priporočamo teh zdravil. Drugače pa je pri terminalnih bolnikih, ki so v procesu zaključevanja življenja. Tem bolnikom, ki prejemajo tudi protibolečinska zdravila, s takšnimi zdravili skušamo olajšati preostanek življenja.

Med onkološko boleznijo pa se lahko teža tudi veča. Kakšni so ukrepi takrat?

Med onkološkim zdravljenjem se lahko teža veča iz več razlogov. Najbolj zaželen razlog je, da bolniki pridobivajo mišično maso, delno pa tudi maščevje. To pomeni, da je zdravljenje učinkovito, da se faza akutne bolezni končuje, proces pa vodi v remisijo ali celo ozdravitev. V osnovi je to dober znak, po drugi strani pa je lahko pridobivanje telesne teže tudi znak zadržane vode v telesu. Zadrževanje vode pa je še en znak progresivnega vnetnega stanja v telesu.

Kako preverite, ali gre za eno ali drugo?

Preverimo bolnikovo klinično stanje, sicer pa se zadržana voda v telesu navzven kaže v oteklinah, zabuhlosti, drugačna je barva kože, nimajo tiste prave energije, povedo, da ne morejo jesti. Po nekaj vprašanjih se že da sklepati, kaj je razlog povečane telesne teže. Če ugotovimo, da je problem v zadrževanju vode, moramo poskrbeti za celično energetiko – to pomeni, da moramo dati celicam energijo, da poskušajo same izločiti vodo iz telesa. Lahko pa uporabimo tudi zdravila, ki odvajajo vodo.

Med ljudmi kroži prepričanje, da meso, še posebno pri rakastih bolnikih ni primerna vrsta hrane. Drži, da vegetarijanstvo, veganstvo in presnojedstvo pomagajo pri obnavljanju celic?

Pri bolnikih, še posebno pri onkoloških, je pomembno, da vnesejo zadostno količino beljakovin in kalorij. Mene ne zanima, kako jih vnesejo, pomembno pa je, da jih vnesejo dovolj. Ali bodo pojedli vsak dan dva zrezka ali kilogram stročnic, je njihova stvar izbire. Pomembno pa je vedeti, da so stročnice težje prebavljive kot meso. Ko je človek bolan in je na nekem specifičnem onkološkem zdravljenju, mora določena hranila vnašati zavestno in preudarno. Če so ljudje vegetarijanci in vegani, bodo najbrž imeli večje težave s privzemom hranil, ki jih bodo zaužili, ampak dokler ne začnejo s svojim prehranskim režimom škoditi sami sebi, jim ne moremo oporekati. Poskušamo biti odprte glave, ampak pogosto se soočamo z bolniki, ki pridejo po dveh mesecih kakšne stroge presne diete k nam, v tem času shujšajo tudi do 20 kilogramov in so povsem oslabeli, skoraj nepokretni. Takrat imamo zdravniki zvezane roke. Kot onkolog bolnika v takem stanju ne moreš zdraviti. Ta človek je namreč tako zelo telesno propadel, da specifično onkološko zdravljenje najverjetneje ne bo učinkovito.

Ne samo hrana, najbrž je pomemben tudi pravilen vnos tekočin. Koliko tekočine potrebujejo bolniki v primerjavi z zdravimi ljudmi?

Načeloma drži tako za bolnike kot za zdravega človeka neki določen vnos, ta naj bi bil 10 kozarcev tekočine oziroma dva litra na dan. To pomeni vseh tekočin, vključno s kavo, mlekom, čaji, juho. Dobro pa se je izogibati pijačam z dodanim sladkorjem.

> *»Pri bolnikih, še posebno pri onkoloških, je pomembno, da vnesejo zadostno količino beljakovin in kalorij.«*

Za zdravega, bolnega ali kroničnega bolnika je pomembno, da uživa lokalno pridelana, čim manj toplotno obdelana in čim manj predelana živila.

Zdrav človek mora zaužiti dovolj hranil, da ne bo zbolel, bolnik pa tudi dovolj hranil, ki mu bodo pomagala, da bo dobro prenesel zdravljenje.

Skrb za redno telesno vadbo tudi med zdravljenjem pomembno prispeva k boljšemu izhodu bolezni.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

DR DERM®

pharmadab

Cesta na Brdo 100
1000 Ljubljana
www.pharmadab.com

DOPOLNILNA NEGA KOŽE MED ONKOLOŠKIM ZDRAVLJENJEM

krema za lajšanje kožnih sprememb pri zdravljenju s tarčnimi zdravili

Kožne spremembe, ki jih povzročajo zdravila za zdravljenje različnih oblik raka (raka debelega črevesa in danke, raka glave in vratu, pljučni rak, rak trebušne slinavke ...), se pojavljajo predvsem v obliki izpuščajev, rdečine na dlaneh in podplatih, izpuščajev v obliki aken, suhe kože, spremembah na nohtih in ob njih, obarvanosti ter spremembi las oziroma dlak. Reconval K1 je pripravek, ki vsebuje pomembne sestavine, ki blažijo spremembe na koži katere so posledica zdravljenja s tarčnimi zdravili.

krema za lajšanje sindroma roka - noga in lajšanje vnete kože pri obsevanju

Nekatera tarčna in klasična citostatska zdravila predvsem zdravila, katera zdravijo raka jeter, debelega črevesa, ledvic, dojk, rak jajčnikov, kronično mieloično levkemijo povzročajo sindrom roka noga. Spremembe na koži se izražajo predvsem na rokah in nogah, zato temu pojavu pravimo »sindrom roka-noga«. Koža na dlaneh in stopalih pordi, peče, včasih se na njej naredijo tudi mehurji in razpoke, koža se pogosto lušči. Takšna koža bolnikom povzroča težave pri hoji in prijemanju stvari.

ABC

A Izguba telesne teže je odvisna od ravnovesja med vnosom in porabo energije.

B Med hujšanjem izbiramo živila z nizkim glikemičnim indeksom.

C Uspeh pri hujšanju zagotavlja dolgoročna sprememba življenjskega sloga.

ABC zdravega hujšanja

Debelih ljudi je vse več. Statistika je skrb vzbujajoča. Vsak tretji otrok v Sloveniji je debel. Debelost je težko ozdravljiva kronična bolezen, ki pa se je ljudje izredno težko znebijo. Trdovratna bolezen vztraja in načenja zdravje posameznika z drugimi pridruženimi boleznimi, ki so posledica same debelosti, to so sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, srčno-žilne bolezni, rakave bolezni, jetrne bolezni, motnje dihanja v spanju, obraba sklepov, depresija. Mediji so preplavljeni z informacijami o receptih za hitro in enostavno izgubo teže. Tisti, ki so se že spopadli s poskusom izgube telesne teže, bodo povedali, da ni tako preprosto. Potrebna je celovita sprememba življenjskega sloga.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Do spremembe telesne teže v pozitivno ali negativno smer pride ob vsaki spremembi ravnovesja med vnosom in porabo kalorij. Če je poraba kalorij večja od potreb, potem se telesna teža izgublja in obratno, če jemo več, kot je potreben dnevni vnos kalorij, bomo težo pridobili. Prvi pogoj za uspešno izgubo telesne teže je znanje in razumevanje osnovnih pojmov o dnevnih kaloričnih potrebah telesa in energijski porabi. Torej vedeti morate, koliko kalorij smete pojesti vsak dan glede na svojo individualno raven telesne aktivnosti. Če želite shujšati, morate porabiti več kalorij, kot ste jih vnesli v telo.

Bazalni metabolizem ali presnova je minimalna količina energije (kalorij), ki jo vsak človek potrebuje v mirovanju dnevno za vzdrževanje osnovnih življenjskih procesov, kot so dihanje, delovanje notranjih organov, vzdrževanje telesne temperature, vzdrževanje mišičnega tonusa. Energijo telo prejme iz prehrane ali pa jo črpa iz shranjenih zalog. Bazalna presnova je odvisna od starosti, telesne višine, spola, genetskih dejavnikov, delovanja ščitnice, zunanje telesne temperature, odstotka telesne maščobe ter visoko intenzivne telesne aktivnosti. Če povzamemo, mlajše osebe moškega spola, višje telesne zgradbe, ki se ukvarjajo s telesno aktivnostjo visoke intenzivnosti in imajo majhen odstotek telesne maščobe, bodo imele visok nivo bazalnega metabolizma in bodo zato dnevno porabljale več kilokalorij kot starejše osebe ženskega spola, ki telesno niso aktivne in so po možnosti debele ter imajo bolezensko zmanjšano delovanje ščitnice. Bazalni metabolizem je eden glavnih dejavnikov, ki nam služi kot merilo, koliko hrane dnevno moramo zaužiti, če želimo ohranjati telesno težo, shujšati ali se zrediti.

Dnevna energijska potreba.

Telo v povprečju porabi 70 odstotkov energije za vzdrževanje bazalnega metabolizma, le okrog 30 odstotkov energije porabi za vse druge aktivnosti. Porabo energije merimo v kilokalorijah (kcal). Slednja je odvisna od bazalnega metabolizma, stopnje telesne aktivnosti ter drugih pridruženih dejavnikov (rast pri otrocih, nosečnost, dojenje, menopavza, povišana telesna temperatura oz. termogeneza pri nižjih temperaturah okolja). Dnevna energijska potreba je individualen izračun. V povprečju je dnevna poraba pri manj aktivnih ženskah 1800–2100 kcal* na dan in 2200–2500 kcal na dan pri manj aktivnih moških. Dnevno energijsko potrebo opredelimo kot zmnožek ocene bazalne presnove in stopnje telesne aktivnosti.

Telesna aktivnost

Redna telesna dejavnost ima mnogo pozitivnih učinkov na naše zdravje, kot so nadzor primerne telesne teže, krvnega tlaka ter zmanjšano tveganje za bolezni srca in možganske kapi. Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) o telesni aktivnosti za vzdrževanje zdravja so: za zdrave odrasle med 18 in 64 let vsaj 2 uri in 30 minut (150 minut) aerobne aktivnosti zmerne intenzivnosti (npr. hitra hoja) vsak teden ali aerobna telesna aktivnost večje intenzivnosti (npr. tek) vsak teden po 1 uro in 15 minut (75 minut). Poleg tega priporočajo izvajanje vaj za krepitev mišic vsaj dvakrat tedensko. Za uspeh pri hujšanju pa je treba zvišati razmerje med porabo kalorij, kar naredimo s povečanjem intenzivnosti telesne aktivnosti in dnevnim energijskim vnosom. Pomembno je, da izberete telesno aktivnost, v kateri boste uživali. Tako bo uspeh tudi večji. Vsaka vrsta telesne aktivnosti ima svojo individualno porabo energije. Za ilustracijo predstavljamo nekatere vrste telesne aktivnosti in energijsko porabo za 70 kg težko osebo pri izvajanju vadbe 1 uro.

Glikemični indeks

Glikemični indeks (GI) razvršča živila glede na dvig sladkorja v krvi po zaužitju živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate, v primerjavi z glukozo. Živila glede na GI razvrstimo v tri skupine: živila z nizkim (GI < 55), srednjim (GI = 56–69) in visokim (GI > 70) glikemičnim indeksom. Počutje je najboljše, če je nivo krvnega sladkorja relativno konstanten, če torej ni večjega nihanja. Pri padcu krvnega sladkorja se počutimo brez energije in postanemo lačni. Če se nivo krvnega sladkorja nenadoma poviša, pa se iz trebušne slinavke poveča izločanje hormona inzulina. Ta znižuje količino sladkorja v krvi. Poleg tega pa se odvečni sladkor pretvarja v maščobe, ki se nato shranjujejo v maščobne celice, zaradi česar dobivamo telesno težo.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

Priporočila zdravega hujšanja

Pristop k izgubi telesne teže mora biti sistematičen. Osnova je poznavanje pojmov, kot so bazalni metabolizem, dnevna energijska potreba in glikemični indeks. Pristop mora biti individualen. Ljudje smo različni, naloga posameznika je, da odkrije način hujšanja, ki mu najbolj ustreza. Dejstvo je, da do izgube telesne teže pride, če je energijski vnos v telo manjši, kot je energijska poraba. To ravnovesje reguliramo s prehrano in telesno aktivnostjo. Količina telesne aktivnosti, ki jo vsak posameznik potrebuje za hujšanje, se razlikuje, hkrati pa je treba paziti na reden in zdrav način prehranjevanja. Izbiramo živila z nižjim glikemičnim indeksom, vendar pa mora biti prehrana raznovrstna in mora vsebovati tako ogljikove hidrate kot beljakovine, maščobe in vitamine.

Spomnimo se na bazalni metabolizem, ki je potreben, da naše celice in organi normalno delujejo. Telesu morajo biti na voljo prav vse snovi. Če prihaja do pomanjkanja le teh, lahko pride do stanj, kot so anemija, slabo počutje, utrujenost, motnje razpoloženja, motnje v strjevanju krvi itn. Naredite si dober načrt. Kdor seje, ta žanje, pravi pregovor. Kljub vsemu pa je pomembno, da se pri tem dobro počutite. Najdite telesno aktivnost, s katero se radi ukvarjate, jejte hrano, ki jo radi zaužijete, le na raznovrstnost in kalorični vnos morate paziti. Hujšanje ne sme biti prehitro, po priporočilih SZO je zdrava izguba teže 0,5–1 kg na teden. Vseeno pa ne pozabite, hitre diete nikoli niso imele učinka. Hujšanje ni kratkotrajen proces, temveč zahteva trajno spremembo življenjskega sloga.

Vrsta telesne aktivnosti	Povprečna poraba energije v 1 uri (kcal/uro) pri 70 kg težki osebi
Hoja po ravnem	430
Ples	220
Lahkoten tek	750
Kolesarjenje s hitrostjo 9 km/h	260
Plavanje, prosto	660
Smučanje, turno	560
Tenis, rekreativno	290

Glikemični indeks	Živila
nizek	Večina sadja in zelenjave, fižol, polnozrnata žita, gobe, oreški, fruktoza.
srednji	Grozdje, banana, basmati riž, rozine.
visok	Beli kruh, beli riž, krompir, koruzni kosmiči, maltoza, sladke gazirane pijače.

Šola zdravega hujšanja

www.solanadaljavo.si

Zanimivosti:

- Za doječe matere se priporoča v prvih štirih mesecih po rojstvu dodaten vnos energije, kasneje je dodaten vnos energije odvisen od tega, ali mama doji polno ali delno.
- Hitrost metabolizma je tudi genetsko pogojena.
- Po poročilu mednarodne delovne skupine za debelost iz leta 2010 so izmed 153 vključenih držav najdebelejši Zemljani prebivalci Papue Nove Gvineje, kjer je debelih kar 79,5 % žensk in 74,8 % moških.
- Ekonomsko breme epidemije debelosti je enormno. Cena zdravljenja debelosti in zapletov, povezanih z debelostjo, v Združenih državah Amerike presega 200 milijard dolarjev letno, kar je več kot 20 % zdravstvenega proračuna.

** kalorija je fizikalna enota za energijo (cal). Definiramo jo kot toplotno energijo, ki je potrebna, da se en gram vode pri tlaku 1 atmosfere segreje za 1 °C. Pri govorjenju o energijski porabi pravzaprav uporabljamo enoto kilokalorije (kcal).*

Oglasno sporočilo

KLIN SE Z RADENSKO ZBIJA

Po decembrskem obdobju splošnega razvajanja in preobilja je nastopil mirnejši in treznejši januar. Običajno si v tem mesecu začrtamo smernice, ki se jih želimo držati vse leto. Če ste se odločili, da boste v letu 2015 pazili na to, kaj boste uživali, potem z naravno mineralno vodo Radenska Classic zagotovo ne boste zgrešili.

Radenska Classic je namreč več kot le še ena od številnih naravnih mineralnih vod, ki jih lahko najdete na prodajnih policah – v vsaki njeni kapljici je zajeto uravnoteženo bogastvo tisočerih let neokrnjene narave.

V modi je detoksikacija

*Mnogi znanstveniki danes opozarjajo na pomanjkljivost uveljavljenih diet, zato je v zadnjem času v modi detoksikacija ali po naše razstrupljanje. Gre za posebno metodo, ki ustaljene, nezdrave prehranjevalne navade zamenja s koristnejšimi. Osnovna metoda vsebuje le nekaj najpomembnejših postavk: morate se veliko gibati, jesti ogromno sadja in zelenjave, od mesa si lahko privoščite le tisto, ki nima nog (da, nič drugega kot ribe) in **piti** morate veliko **vode**.*

Dajte telesu, kar potrebuje …

Čeprav je voda naše najpomembnejše hranilo, je na drugi strani tudi najbolj podcenjena. Voda prispeva k ohranjanju normalnih telesnih in kognitivnih funkcij in ima vlogo pri uravnavanju telesne temperature, pri čemer sta pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav življenjski slog. Za dosego koristnih učinkov je treba zaužiti vsaj dva litra vode dnevno iz vseh virov.
Pomislite, kaj vse ste med prazničnim obdobjem pojedli in popili! Posledica tovrstnega življenja je porušeno ravnovesje v našem telesu. In če telo snovi, ki so bistvene za njegovo normalno delovanje, ne dobi od zunaj, si jih vzame od znotraj.

Ste vedeli?

Z enim litrom naravne mineralne vode Radenska Classic Kraljevi vrelec na dan boste zaužili zadostne količine:
- *kalcija in magnezija, ki prispevata k delovanju in rasti mišičevja, energijski presnovi in ohranjanju zdravih kosti,*
- *magnezija, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.*

Popestrimo si življenje v letu 2015 z malimi grehi in jih popravimo z zakladom iz podzemnih globin.

Jasno. Radenska Classic.

ABC

A Pri mnogih težavah s stopali oz. nohti je krivec nepravilna obutev.

B Če imamo mrzle noge, je najbolje, da jih izmenično tuširamo s toplo in mrzlo vodo.

C Pri negi stopal je pomembno redno mazanje kože s kremo, ki ji primešamo olivno olje.

Ostra rezila pri negi trde kože odpadejo

Glivice na stopalih povezujemo s slabo higieno. A to ni prav. Kot vzrok za trdo kožo navajamo nošenje petk, a vzrok ne leži le v njih. Nohti se vraščajo zaradi nepravilne obutve. Da, a krivo je tudi napačno striženje nohtov. Na vse negotovosti in netočnosti o temi večnih težav s stopali bomo skušali odgovoriti v nadaljevanju. Da ne bi govorili na pamet, smo k sodelovanju povabili strokovnjakinjo, ki se s tematiko srečuje vsakodnevno. Pogovor smo opravili z Jadranko Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologinjo.

Avtorica: **Andreja Hergula**

So vzroki za trdo kožo res visoka telesna teža ter nošenje pet in neprimerne obutve?
Deloma bi res lahko rekla, da vzrok leži v neprimerni obutvi in večji telesni teži, saj mehanski pritiski povzročajo zadebelitve kože. Vzrokov pa je še mnogo več. Lahko je kakšna redkejša kožna bolezen ali dedna nagnjenost k določenim boleznim, npr. luskavica, za katero vemo, da povzroča zadebeljeno kožo in rane na podplatih.

Priporočate pogosto nego trde kože? Moramo biti previdni, s čim jo negujemo?
Seveda, trde kože ne obdelujemo s kakšnimi ostrimi, domačimi rezili. Tudi to se v praksi dogaja. Svetovala bi namakanje, kjer si vzamemo čas, vodi dodamo morsko sol, zelo priznana je sol Mrtvega morja, in pustimo podplate v vodi kakšnih 15 minut. Toliko, da se koža zmehča, nato pa s kamnom ali z nežnimi strgali trdo kožo odstranimo. To lahko počnemo v primeru, da na tem predelu ni nobenih ran. Če pa so prisotne rane, je to bolje prepustiti strokovnjaku, pedikerji so na tem področju zelo spretni.

Kolikokrat priporočate, da bi si kožo namakali in negovali?
Enkrat na teden je dovolj.

Kaj pa priporočate v smislu preventive, je sploh možna?
Možna je v smislu, da izbiramo udobno obutev, ki stopala ne tišči. Pomembno je, da čevlji spredaj niso preozki, saj se lahko pojavijo otiščanci. Včasih so krivci za trdo kožo natikači v delovnem okolju, ki so zadaj odprti in pritiskajo na peto. Stopala moramo negovati tako dobro kot drugo kožo, debelo kožo moramo odstranjevati sproti, vsakič jo namažimo – to je nekaterim ljudem, posebej moškim, zelo naporno. A vendar je nujno, da to kožo negujemo ravno tako kot drugo, ki se vidi navzven.

Zakaj pa koža na podplatih poka?
Koža preveč poroženi, nastane preveč plasti kože in tako ni več elastična, zato pod pritiski poka …

Lahko negujemo tudi tako stopalo, ki poka?
Lahko, dokler so poke površinske, ne krvavijo in niso boleče. Ko se pojavita bolečina in vnetje, pa seveda ne več.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

»Stopala moramo negovati tako dobro kot drugo kožo, debelo kožo moramo odstranjevati sproti, vsakič jo namažimo – to je nekaterim ljudem, posebej moškim, zelo naporno.«

Kakšno kremo za nego stopal priporočate?
Tudi navadna krema je v redu, ni treba pretiravati s kakovostjo, lahko uporabimo tudi kremo za roke. Lahko ji primešamo olivno olje in dobro namažemo, čez noč damo na noge nogavičke in zjutraj bo koža zelo prijetna.

Pojdimo na nohte. Kakšna mora biti normalna barva in debelina nohta?
Ko jih pogledamo, morajo biti nohti prozorni, ne motni, bledo rožnate barve. Da se dogajajo spremembe, opazimo, ko noht postane preveč zadebeljen, moten in rumenkast.

Vraščanje nohta sploh ni tako preprosta stvar, kot se sliši na prvi pogled. Zakaj pride do vraščanja nohta in kako to preprečimo?
Pojavi se, ker noht z ostrim delom pritiska v gubo ob nohtu in poškoduje obnohtje. Nastane zaradi preozke obutve spredaj in nepravilnega striženja. Noht je pravilno postrižen naravnost, nikoli zaobljen. Dostikrat se majhne težavice spremenijo v hujše in takrat je treba h kirurgu.

Kdaj je sploh treba k zdravniku?
Ko se pojavi bolečina, je treba obiskati zdravnika. Dostikrat je treba ob tem predpisati antibiotike, ker gre za bakterijsko okužbo na tistem predelu. Pogosto se zraven pridružijo še glivice, zato je vse skupaj boleče in otečeno. Zato je treba počakati, da se z zdravili sanira, pozdravi. Tisto, kar ostane, pa se rešuje s kirurškim posegom, včasih lahko to rešijo že pedikerji. Ti imajo posebne sponke, ki jih napnejo na oba konca nohta in na ta način prisilijo, da noht raste naravnanost.

Lahko torej pri teh zadevah zaupamo pedikerjem?
Lahko jim zaupamo, moji pacienti so z njimi zelo zadovoljni. Pedikerke so spretne, delajo dobro in predvsem delajo tisto, kar obvladajo. Če česa ne obvladajo, strankam svetujejo, naj se obrnejo na zdravnika. Vemo pa, da zdaj obstaja že medicinska pedikura.

Zakaj se nohti izredno odebelijo? Kdaj vedeti, da je noht že preveč odebeljen, da kaže na kako bolezen?
Ko se začnejo spreminjati. Običajno se spremeni en noht in zato lahko opazimo, kakšna je razlika med tem in zdravim nohtom. Se je spremenil, zadebelil? Največkrat ob tem pomislimo na glivice. In običajno so glivice res razlog za tako zadebelitev. Pogosto se najprej naselijo na nohte palcev na nogah in potem postopoma na druge. To pa ni le neestetsko, je tudi nalezljivo, saj lahko okužimo druge ljudi na bazenih, v telovadnici, po drugi strani pa predstavlja težavo, saj začnejo boleti.

Pri zadebelitvi nohta lahko gre za enostavno strukturno spremembo nohta ali za kožno bolezen. Na primer pri luskavici se lahko najprej pojavijo spremenjeni nohti, šele potem druge težave. Včasih je vzrok za zadebelitev mehanska poškodba, kadar je prizadet en sam noht. Večkrat pa vzroka sploh ne odkrijemo.

Kako pri odebelitvi nohtov ravnajo zdravniki?
Najprej se odločimo za bris, takrat pošljemo pacienta v laboratorij, kjer postrgajo delček vsebine za nohtom in pogledajo pod mikroskopom. Če s tem dokažemo, da je prisotna okužba z glivami, jo zdravimo. Žal so učinkovite samo tablete, kreme nimajo dosti učinka. Glive preveč okužijo noht in kreme ne pridejo tako globoko, da bi sploh dosegle ta učinek. Za vse druge spremembe na nohtih, ki niso glivične narave, smo tudi mi dostikrat neuspešni, zato se večkrat odločimo, da noht odstrani kirurg, če je prehudo.

Kakšne barve so glivice?
Običajno se pojavijo na enem stopalu in so zelo srbeče. Po stopalnem loku opazimo vodene srbeče mehurčke, kasneje se to spremeni v rdečino in luščenje. To se v krogu počasi širi navzven, v središču bledi, okrog pa je rdeče.

Glivice povezujemo s slabo higieno. Prav razmišljamo?
Higiena niti ne vpliva tako zelo. Gre za to, da smo konstitucijsko eni bolj nagnjeni h glivicam in virusom kot drugi. V težavah so tudi tisti, ki se več ukvarjajo s športom, in tisti, ki so dalj časa v športnih copatih, obuvalu, ki ne diha.

Če jih z zdravili pozdravimo, se še zmeraj pojavljajo nove?
Z zdravili jih lahko pozdravimo, a s tem ne postanemo imuni. Žal imamo lahko ponovno, ko se srečamo z glivicami, možnost, da jih spet staknemo kopališčih, zdraviliščih, kjer hodimo bosi.

Se vseeno lahko obvarujemo pred glivicami, ki jih običajno dobimo na bazenu?
To se poskuša doseči s stoječo vodo, skozi katero moramo stopiti, predno vstopimo v bazen. A običajno se nam to upira, saj ne zaupamo popolnoma, da je ta voda tako higienična, kot nam govorijo. Predno gremo v bazen, moramo pod tuš. S seboj raje nosimo obuvalo, obuvajmo se in ne hodimo bosi okrog bazena.

S katerimi težavami glede podplatov oz. nohtov najpogosteje prihajajo k vam?
Najpogosteje prihajajo zaradi zadebeljene kože, zraven se lahko pojavijo bradavice na podplatih, kar je včasih težko ločiti od otiščanca, saj je videti podobno. Tudi tam je zadebeljena koža, razlika je le v tem, da

»Treba se je zavedati, da se bodo kurja očesa pojavljala, dokler obstaja razlog.«

vidimo pri bradavicah temne pikice v globini, ki nam dajo potrditev, da gre za to. To seveda pogledamo z dermoskopom.

Se bradavice zelo širijo?

Bradavica se širi na roke, pri mlajših jih vidiš tudi na kolenih, drugam pa redkeje zaidejo.

Kakšnega izvora so bradavice?

Bradavice so virusnega izvora, lahko pridejo na roke, prste rok, bose podplate. Če je naša koža popolna, smo zelo dobro odporni proti tem mikroorganizmom. Ko pa imamo poke in ranice, je to idealno mesto za vstop virusa ali glive. Zato skrbimo za to, da je naša koža vedno skrbno negovana in zaščitimo jo pred poškodbami na teh predelih.

Zakaj pride do valgusa, deformacije palca?

Gre za anatomsko nepravilnost. Takšno stopalo je običajno bolj plosko, nima pravega stopalnega loka, se splošči, palec se odebeli in je boleč. Spet je učinkovit le kirurški poseg.

Mnoge pestijo mrzle noge. Vzroki so različni, od manj hudih do hujših. Kakšni so vzroki?

Ženske imajo več težav z mrzlimi nogami. Lahko gre za hujše motnje prekrvavitve, a to se pojavlja predvsem pri starejši starostni skupini, ki imajo moteno arterijsko prekrvavitev, pri venski trombozi, krčnih žilah. Včasih je težava konstitucijska, kjer so okončine hladnejše in za to ni posebnega razloga.

Priporočate grelce, kaj drugega?

Bolj priporočam hladno-tople kopeli, da se s tem poživi pretok. Zjutraj in zvečer izmenjaje prhajmo noge okrog pet minut, ni treba dlje.

Kurja očesa oz. otiščance obravnavamo kot pojav starejših. Je res tako?

Res je, večja skupina je pri starejših ljudeh, dejansko pa se lahko pojavljajo od najstniškega obdobja naprej, in sicer zaradi različne nepravilne obutve. Pri otrocih jih še ne najdemo, pri odraščajočih pa že.

Kadar se pojavi eno kurje oko, se začnejo pojavljati vedno nova?

Gre za to, da je na enem delu stalen pritisk ali da določena športna obutev pri redni športni aktivnosti stalno pritiska na del stopala, na katerega ne bi smela. Tam se naredi zadebeljena koža, da se telo zavaruje pred pritiski. Bodisi to odstrani pediker bodisi moramo ta predel namakati. A treba se je zavedati, da se bodo kurja očesa konstantno pojavljala, dokler obstaja razlog.

Ste vedeli, da …

… vas uživanje sladkarij lahko stane tega, da postanete dovzetnejši za napad glivic? Zato jih raje pojejte čim manj. Pomembno je tudi, da skrbite za svoj imunski sistem. Če bo močnejši, vas bodo glivice manj napadale. Poleg tega je dobro vedeti, da svojo obutev takoj po uporabi osušite, da se v njih ne bo nabirala vlaga. Ni treba pretirano omenjati, da morate noge vsak večer, po vsakem športu umiti in po vsakem umivanju obuti sveže nogavice. Proti potenju (npr. med prsti) je dobrodošel otroški puder. Če hodite v telovadnice, s sabo prinesite svoje podloge. Na javnih prostorih se prhajte obuti v plastičnih natikačih, po umivanju pa se skrbno obrišite tudi med prsti. Ne nazadnje pa omenimo še tole: bodite previdni, če ima glivice kak družinski član. Treba bo temeljiteje skrbeti za higieno (tudi večkrat pobrisati tla, razkužiti kopalnico, osebne predmete za higieno, zamenjati rjuhe).

… so japonke, ki jih radi obuvamo poleti, našim stopalom škodljive? Naštetih je mnogo razlogov, zakaj je tako. Ker z njimi spremenimo svoj običajni način hoje, lahko zaradi tega pride do bolečin v hrbtu, gležnjih, kolenih. Na stopalu se lahko pojavijo boleči žulji in poškodbe kože. Zaradi japonk lahko dobimo kostni izrastek v peti ali ob palcu. Poleg vseh bolečin smo dovzetnejši za bakterije in lažje pridobimo kakšno poškodbo stopal. Mi pa smo mislili, da noga v japonkah diha …

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.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Hemodializa je postopek, kjer se zaradi okvare ledvic prek umetne ledvice prečisti kri.

B Med čakanjem na podarjeno ledvico je hemodializa zelo uspešna pri ohranjanju življenja in zdravja.

C Bolnik, ki se zdravi s hemodializo, lahko opravlja običajne aktivnosti, tudi športne.

Hemodializa ne ovira življenja

Jadranka Buturović Ponikvar, dr. med.

Hemodializa je postopek, kamor se moramo odpraviti nekajkrat tedensko za nekaj ur, če se soočamo s končno ledvično odpovedjo ali če se nam delovanje ledvic nenadno poslabša. Če je nujno potrebno, se bolnik v Sloveniji nanjo priključi v manj kot eni uri od klica oz. prihoda v Univerzitetni klinični center Ljubljana. Dializator, ki deluje kot umetna ledvica, prečisti kri, odstrani odvečno tekočino, nato pa se prečiščena kri vrne v telo. Dializa je v mnogih primerih vmesna faza, ko bolnik čaka na podarjeno ledvico. Pri nas je tovrstno zdravljenje nadvse uspešno. Zdravnica Jadranka Buturović Ponikvar, dr. med., navaja, da imajo bolnike, ki hodijo na dializo že desetletja, nekateri hemodializni bolniki so bili tudi stoletniki. Pa novorojenčki in mladi. Pri mnogih hemodializa omogoča nadaljevanje aktivnega in polnega življenja.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Na hemodializo takoj

Dobra novica je torej, da na hemodializo ni treba čakati. Bolniki (običajno so to sladkorni bolniki, bolniki z okvaro ledvice ob visokem krvnem tlaku ali tisti z imunskimi okvarami ledvic) lahko pridejo na vrsto takoj. Če se odločijo za presaditev ledvice, bodo v Sloveniji najverjetneje čakali manj kot eno leto oz. v povprečju devet mesecev. V Nemčiji nimajo takšne sreče, saj se je čakalna doba na presaditev ledvice v zadnjem času podaljšala celo do osem let. Na nujno hemodializo so sprejeti pacienti z naslednjimi znaki: tisti, ki imajo v sebi preveliko koncentracijo kalija, so obremenjeni s tekočino in ob tem težko dihajo.

Pogoj je žilni pristop

Pogoj, da bolnika priključijo na hemodializo, je le ta, da ima bolnik žilni pristop oz. pristop do krvi, ki jo morajo prečistiti. Najboljši pristop je arteriovenska fistula, ko na roki z majhno operacijo povežejo veno z arterijo in dobijo razširjeno debelejšo veno, ki jo zbodejo z dvema dializnima iglama. Druga možnost je hemodializni kateter, cevka, ki jo vstavijo v veliko veno.

Bolniku ledvico lahko presadijo večkrat

Res je, da je čakalna doba na samo presaditev ledvice razmeroma kratka in da starostne omejitve v Sloveniji ni več, a za transplantacijo je potrebna skrbna predpriprava bolnika. Ta mora na številne preiskave, ki vzamejo čas, mnogi bolniki pa imajo še dodatna bolezenska stanja, ki jih je treba pred presaditvijo popraviti. Nekateri bolniki za presaditev žal niso primerni. Da bi bila presaditev ledvice uspešna in varna, je torej potrebnega kar nekaj časa in priprav. Res pa je tudi, da presajena ledvica nima neomejenega roka trajanja. V tujini v desetih letih odpove polovica presajenih ledvic, v Sloveniji so rezultati precej boljši in po desetih letih deluje še okrog 77 odstotkov presajenih ledvic. Bolnikom ledvico lahko presadijo enkrat, dvakrat, celo trikrat ali štirikrat.

Če ne bi bilo dialize …

Kaj pa v vmesnem obdobju? Po besedah dr. Buturović Ponikvarjeve imamo v Sloveniji srečo, da je presaditev ledvice vrhunska in da so pacienti, ki na presaditev čakajo, ohranjeni

v zelo dobri kondiciji. »Dializa je vedno na voljo, če gre kaj narobe, na primer, če presadek začasno ali trajno odpove. Pri dializi in presaditvi torej ne gre za metodi ali–ali, saj si med seboj pomagata. Imamo bolnike s tretjim presadkom. Če ne bi bilo dialize, tudi tretja presaditev ne bi bila mogoča ali bi bila mnogo bolj tvegana.«

Boli le pik

Sam postopek hemodialize običajno traja štiri ure in se ponovi trikrat tedensko. Nekateri se odločajo tudi za nočno hemodializo, ki lahko traja tudi osem ur. Zaradi dolge dialize ima bolnik mnogo manj omejitev tekočine in hrane, med samim postopkom pa lahko spi. Za to se odločajo aktivni, mlajši bolniki, ki želijo v miru študirati in delati. Včasih se za dializo ponoči odločajo tudi babice, ki želijo čez dan paziti vnuke. Bolečina je prisotna le ob zbadanju z iglo.

Lahko pade krvni tlak

Težave pa se lahko pojavijo takrat, ko pade krvni tlak, a pri tem sestre in zdravniki takoj ukrepajo. Večina dializnih bolnikov dobiva injekcije hormona proti slabokrvnosti. V ledvicah se namreč tvori hormon, ki spodbuja nastajanje rdečih krvničk in ko ledvica propada, tega hormona ni več.

Ne preveč tekočine

Hemodializnega bolnika lahko omeji dejstvo, da hodi na vodo, ima pa veliko želje po uživanju tekočine. S hemodializo namreč lahko odvzamemo okrog tri litre tekočine, za več odvzema jo je treba podaljšati. To se pravi, da lahko v vmesnem obdobju bolnik zaužije ravno toliko tekočine. Mnogi bolniki morajo upoštevati tudi prehranske omejitve. Če imajo težave s previsoko koncentracijo kalija v telesu, morajo omejiti vnos sadja in zelenjave. Treba je omejevati tudi vnos fosfatov s hrano. Nekateri pa s tem nimajo težav.

Celo maratonski plavalci

V Sloveniji je okrog 1400 bolnikov na hemodializi in trebušni dializi skupaj. Dr. Jadranka Buturović Ponikvar pove: »Po mojih izkušnjah je najbolj stresno obdobje bolnika z napredovalo ledvično boleznijo neposredno pred začetkom dialize. Bolniki so takrat najbolj prestrašeni, ranljivi, mislijo, da bo srečnega življenja konec. Ko pa se dializa začne, bolniki vidijo, da se lahko še naprej ukvarjajo s športom, hodijo v službo, uživajo življenje in se prilagodijo. Imamo celo maratonskega plavalca, ki se z dializo zdravi več kot 25 let. Na začetku in pred začetkom dialize je torej zelo pomembno, da so osebje in zdravnik pozitivni in da bolniku dajo moč in prepričanje, da bo v življenju doživel še veliko srečnih trenutkov.«

»Ko pa se dializa začne, bolniki vidijo, da se lahko še naprej ukvarjajo s športom, hodijo v službo, uživajo življenje in se prilagodijo.«

Ste vedeli, da ...

... je med hemodializo možno zanositi in roditi zdravega otroka? A zaradi dobrega razvoja otroka mora nosečnica na dializo hoditi pogosteje, kar vsak dan.

... imajo po besedah zdravnice v Kliničnem centru Ljubljana gospo, ki se s hemodializo zdravi že 41 let in 10 mesecev? Gospa je v dobri telesni kondiciji, lucidna in iskrivega duha.

... je na mnogih krajih sveta dostopna turistična dializa? Na Hrvaškem je dostopna na vsaj petih otokih. Tam je za naše bolnike v nekaterih centrih brezplačna. Sicer jim stroške dialize v tujini naša zavarovalnica povrne.

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

adrialab®
synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

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

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o. *je zasebni diagnostični laboratorij, ki deluje od oktobra 1993. Sedež ima v Ljubljani, poslovno enoto pa v Celju. Deluje z dovoljenjem za izvajanje preiskav na področju medicinske biokemije, ki ga je izdalo Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.*

Pri nas lahko na enem mestu opravite različne laboratorijske preiskave. Na odvzem krvi pridete zjutraj brez predhodnega naročanja. Najbolje je, da ste tešči. Izvidi preiskav so na voljo isti dan.

Ker vemo, da je zdravje dragoceno!

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

ABC

A Kadilci kašljajo trikrat pogosteje kot nekadilci.

B Po nekaterih podatkih je kar 90 odstotkov bolnikov s kronično obstruktivno boleznijo pljuč kadilcev.

C Preverjena metoda za ustavitev KOPB je opustitev kajenja.

Kadilci, zakaj zjutraj kašljate?

Ste kadilec in se vaš dan pogosto začne s skodelico kave ter obveznim jutranjim kašljem? Morda je kašelj postal del vaše jutranje rutine, vendar vse skupaj le ni tako nedolžno. O nadležnem kašlju, vzrokih in posledicah le-tega je spregovorila asist. mag. Irena Šarc, dr. med., spec., z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Jutranji kašelj je pri kadilcih nekaj običajnega, vendar pa ga ne smemo jemati kot neškodljivega. Na kaj nakazuje jutranji kašelj in zakaj do njega prihaja?
Kajenje je najpogostejši razlog za kronični kašelj, do katerega pride zaradi kroničnega draženja dihalnih poti s cigaretnim dimom. Kadilci kašljajo trikrat pogosteje kot nekadilci, običajno so nanj navajeni in ga pripisujejo kajenju. Če se kašelj pojavlja v večini dni tri mesece v letu, in sicer dve leti zapored, govorimo o kroničnem bronhitisu.

Ali je jutranji kašelj povezan tudi s težkim dihanjem v primeru telesne aktivnosti?
Jutranji kašelj seveda ni značilen le za kadilce, zjutraj kašljajo tudi bolniki s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) in bolniki z astmo. KOPB je bolezen, za katero je značilna zapora dihal, ki ni v celoti odpravljiva in je v poteku bolezni napredujoča. Astma in KOPB lahko poleg kašlja povzročata tudi težko sapo in druge respiratorne simptome, potrdimo pa ju s testi pljučne funkcije. Kadilci brez KOPB običajno nimajo izrazitejše težke sape med telesnim naporom, če seveda nimajo drugih pridruženih bolezni.

Se kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) pojavlja le pri kadilcih oz. so v nevarnosti tudi druge skupine ljudi?
Najpogostejši dejavniki okolja, ki povzročajo KOPB, so kajenje, huda izpostavljenost prahu in kemikalijam (hlapi, dražljivci, dim) na delovnem mestu ter onesnažen zrak. Po nekaterih podatkih je kar 90 odstotkov bolnikov s KOPB kadilcev. Pri gensko pogojenem in prirojenem pomanjkanju alfa$_1$–antitripsina se lahko bolezen razvije brez izpostavljenosti zunanjim dejavnikom.

Kaj se dogaja z našimi pljuči ob nastanku KOPB?
KOPB povzroča nenormalen vnetni odgovor pljuč na vdihovanje škodljivih dejavnikov iz okolja, cigaretnega dima ali drugih vdihanih dražljivcev. Vnetje sčasoma poškoduje in spreminja normalne strukture v pljučih, pride do nepopravljivih zožitev dihalnih poti, ki bolniku postopoma povzročajo vse več težav.

»Posebej pozorni moramo biti na kašelj, ki spremeni svoj značaj ali pa se mu pridruži izkašljevanje krvi, hujšanje ali hripavost.«

Kateri znaki poleg samega kašljanja še nakazujejo na KOPB?
Kašelj je najpogostejši simptom, ki ga navedejo bolniki s KOPB, saj kašlja 70 odstotkov bolnikov, skoraj polovica vsak dan. Bolniki po navadi tudi gnojno-sluzavo izkašljujejo, značilna pa je tudi težka sapa, ki se sprva pojavi ob težjih telesnih naporih (npr. hoji navkreber), z napredovanjem bolezni pa se stopnja težke sape stopnjuje in se pojavlja ob vse manjših naporih.

S katerimi postopki ugotovite prisotnost KOPB pri pacientu?
Diagnozo potrdimo s preiskavo pljučne funkcije s spirometrijo in izvedbo bronhodilatatornega testa, s katerim izmerimo nepovratno zaporo dihalnih poti.

Koliko ljudi letno zboli za KOPB?
Natančnih podatkov o tem ni, vemo pa, da za KOPB zboli okoli 15–20 odstotkov kadilcev. V Sloveniji zaradi KOPB letno umre od 500 do 600 oseb.

Kaj lahko ustavi napredovanje bolezni in kateri so postopki zdravljenja?
Najpomembnejši ukrep, ki vpliva na počasnejše napredovanje bolezni, je opustitev kajenja. Zaradi učinka na upočasnjeno napredovanje bolezni je to posebno pomembno za bolnike z blago in zmerno obliko bolezni. Simptome bolezni zdravimo z zdravili v obliki pršil in vdihovalnikov, ki širijo dihalne poti. Pomembnejšo vlogo pri zdravljenju pridobiva v zadnjih letih tudi pljučna rehabilitacija, ki zmanjšuje simptome, izboljša telesno zmogljivosti ter kakovost življenja. Ena od metod je tudi trajno zdravljenje s kisikom na domu. Uvedemo jo pri bolnikih z napredno obliko KOPB, ki imajo poleg poslabšanj bolezni premajhno vsebnost kisika v arterijski krvi.

Ali KOPB vpliva tudi na druge dele telesa?
Čeprav so osrednja značilnost bolnikov s KOPB predvsem zapora dihal in respiratorni simptomi, imajo številni bolniki tudi druge znake bolezni in značilne pridružene bolezni. Med najpogostejšimi so pridružene srčno-žilne bolezni, podhranjenost s primarno izgubo in disfunkcija skeletnega mišičja, osteoporoza, slabokrvnost in depresija. KOPB predstavlja tudi dodatno tveganje za razvoj pljučnega ter nekaterih drugih rakov.

Lahko jutranji kašelj nakazuje tudi na začetek drugih bolezni, kot je pljučni rak?
Seveda. Posebej pozorni moramo biti na kašelj, ki spremeni svoj značaj ali pa se mu pridruži izkašljevanje krvi, hujšanje ali hripavost. V tem primeru je potreben pregled pri pulmologu in rentgensko slikanje pljuč.

Sprememba nezdravega življenjskega sloga je poseben izziv za vsakega od nas. Opustitev kajenja je najuspešnejši ukrep, s katerim zmanjšamo nevarnost razvoja KOPB, ob že razviti KOPB pa opustitev kajenja upočasni napredovanje bolezni. Bolnikom ob težkem odvajanju svetujemo uporabo zdravil za odvajanje od nikotina ali poskus odvajanja s pomočjo skupine, nekateri bolniki pa poskušajo prenehati tudi s pomočjo akupunkture ali hipnoze.

Oglasno sporočilo

AUDIO BM slušni aparati in tehnični pripomočki

V slušnih centrih AUDIO BM so na voljo visokokakovostni slušni aparati s tradicijo daljšo od 50 let in drugi tehnični pripomočki s področja sluha (skladno z zakonom ZIMI). Če ste v dvomih o stanju vašega sluha lahko brezplačno in brez čakanja opravite informativni test sluha ter tudi neobvezujoč preizkus slušnih aparatov. Z boljšim sluhom boste spet zaživeli in lažje komunicirali. Kakovostne rešitve za boljši sluh in boljše življenje so dostopnejše, kot mislite. Mar je vredno, da se zaradi predsodkov temu odpovedujete? Spletna stran: www.audi-obm.si, info telefon: 059 044 055.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Proti prehladu in nahodu si lahko pomagamo z doma pripravljenimi obkladki in čaji.

B Tudi depresivno razpoloženje pozimi lahko rešujemo z zelišči.

C Za večjo odpornost lahko poskusimo s savno, mrzle noge otoplimo z izmenično kopeljo.

Naše babice so bile pametne

Naše babice so – podobno kot Kosobrin iz kultnega slovenskega filma Kekec – poznale rož'co za vsako težavo. Tudi zimskih težav so se lotile na sebi lasten način. Škoda, če njihovi nasveti ostanejo le v spominih in knjigah. Lahko jih znova obudimo, se vrnemo k naravi in na lastni koži preizkušamo, kako babičini nasveti za zimske tegobe delujejo na naše zdravje.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Dobri stari čaj

Proti angini, nahodu in prehladu, ki z veseljem širijo svoje lovke naokrog ravno v zimskem času, so znale najti ogromno čajnih zvarkov, ki so bolniku olajšali trpljenje.

Proti angini si je treba zmešati čaj iz nekaj robidovih ter koprivinih listov, rožnih cvetnih listov in cvetov vijolice. Ta zelišča prelijemo z litrom vrele vode, nato pustimo, da zmes nekaj časa stoji, spijemo pa vsak dan tri do štiri skodelice.

Če pa še nismo zboleli in se želimo pred angino obvarovati, si moramo vsak večer narediti skodelico čaja iz dveh ščepcev timijana, prelitega s kozarcem vroče vode.

Korenje, česen in stara mast

Ste vedeli, da je tudi korenje koristno v boju z angino, prehladom, gripo in celo pljučnico? Moramo ga naribati, iz njega iztisniti sok, dodati sladkor in iz tega skuhati sirup. V primeru navedenih bolezni ga je treba jemati po žličkah.

Vsi vemo, da med in limona sodita med nujen repertoar, če smo bolni ali če ne želimo zboleti. Morda pa vsi nismo vedeli, da je treba sok limone pogreti (do 40 stopinj Celzija) in mu dodati med. Pripravek pijemo zjutraj in zvečer.

Morda nasvet, ki zaradi vonja, ki ga boste ob zaužitju oddajali v okolico, nekaterih ne bo ravno navdušil. A za zdravje se splača potrpeti, zato nasvet: zvečer pojejte tri česnove stroke, poplaknite pa jih s skodelico pljučnega čaja.

Če smo zboleli za hudim prehladom, je po nasvetu babic treba naribati hren in ga po malem jesti vsak dan, približno vsako uro. Podnevi in ponoči. Seveda ta vrsta samozdravljenja odpade, če ste ledvični bolnik.

Zanimiv je nasvet, da je treba proti nahodu staro mast natreti po nosu, od čela navzdol. Mast mora biti kar se da topla, po mazanju pa se je treba zlekniti v toplo posteljo.

Bolni v vročo kopel

Kako zoprno je, če nam teče iz nosa, včasih se je težko celo spraviti iz postelje. A če si želite pomagati, se premagajte, vstanite in si naredite vročo kopel, ki mora imeti od 38 do 40 stopinj Celzija. Vodi lahko dodamo smrekovo olje, lahko tudi zrezane vejice jelke, smreke, bora, brinja. Ob tem, ko se namakamo, pijmo še vroč čaj z limono. Po kopeli pa le brž v posteljo. Kopel si lahko naredijo tisti, ki imajo dobro srce.

Vdihujmo, a ostanimo na toplem

Poznate tečen občutek, ko z zamašenim nosom skušate normalno vdihniti pa ne gre? Kaj vse bi tedaj storili, da bi si lahko pomagali, kajne? Rešitev je na dlani. Lahko vdihujemo kamilično soparo. V vrelo vodo moramo vsuti večjo količino kamilic in soparo vdihovati. Paziti moramo, da se ne opečemo. Seveda je jasno, da po inhalaciji ne smemo na hladen zrak.

Poleg kamilic si lahko pomagamo tudi z vdihovanjem hlapov eteričnih olj planinskega bora, poprove mete, evkalipta ali materine dušice. Enega od pripravkov damo v posodo s pol litra vrele vode. Sklonimo se nad posodo, glavo pokrijemo z brisačo in globoko vdihujemo hlape. Jamčimo, da nam bodo temeljito razkužili dihalne poti.

V literaturi navajajo tudi kafro (voskasto, aromatično snov, ki se pridobiva iz drevesa kafrovca). Vdihovati je treba soparo s kafro. To naredimo preprosto, v vrelo vodo damo nekaj koščkov kafre in skozi nos vdihujemo soparo. Usta zaprimo, po inhalaciji pa ostanimo na toplem.

Grgrgrgrgr…grajmo

Obstaja pa še ena vrsta pomoči za boleče grlo – grgranje. Vsi smo že slišali nasvet: grgraj žajbelj, če te boli grlo. Ne vem pa, ali

smo vsi že slišali za preliv, narejen iz litra vode in 100 gramov svežih orehovih listov, ki jih grgramo.

Poleg oreha nam lahko pride prav tudi slezenovec. Nekoliko ogret izvleček lahko uporabimo pri grgranju, če imamo vnetje v ustni votlini.

Proti vnetju in bolečinam v grlu lahko grgramo šentjanževo olje in to nekajkrat na dan.

Tudi sok rdeče pese je lahko zelo koristen. Naribajmo surovo peso in iztisnimo sok. Grgrajmo ga in izpirajmo usta. Malo ga lahko tudi popijemo.

Če nimamo drugih pripravkov, lahko grgramo tudi slano vodo. V pol litra vode moramo dati polno žlico morske soli in jo zavreti. Imejmo jo na toplem. Grgrajmo, vmes pa grgrajmo tudi mlačne kamilice. Potrebna je previdnost: da raztopina soli ne bi škodovala zobem, si po vsakem grgranju izplaknimo usta s čisto vodo.

Ustno votlino si lahko izpiramo z zavretkom, kamor damo eno ali več od naslednjih sestavin: hrastovo lubje, korenino srčne moči (trajnico iz družine rožnic), kamilico, rman, poprovo meto, timijan, materino dušico.

Zelje na vrat

Narava nam ponuja tudi možnost, da si iz zeli naredimo obkladke. Na vrat si lahko položimo zeljne liste, ki jih moramo prej zmečkati, da začnejo odvajati sok. Vrat si nato ovijemo s toplo ruto. Zelje pa je le ena od možnosti. Za obkladke imamo na voljo tudi nariban hren, naribano korenje ali skuto.

Poleg naštetega lahko pripravimo tudi naslednji obkladek: kamilice skuhajmo v lanenem olju in jih nato uporabimo za obkladke.

Nimam energije

Pod zimske tegobe lahko štejemo tudi depresivno razpoloženje. Vzroki so jasni: premalo sonca (v kotlinah imamo to »srečo«, da se soočamo z ogromno meglenih dni) in gibanja (ker ni sonca, verjetno nismo tako motivirani zanj). Znaki depresivnega razpoloženja so: brezvoljnost, potrtost, utrujenost, tesnobnost, nemirno spanje, stalen občutek preobremenjenosti, občutljivost itn. Poleg tega, da se prisilimo oditi na sprehod, si lahko pomagamo s tem, da nosimo žive barve oblačil, spijmo liter svežega pinjenca čez dan, ta naj bi pomagal proti slabim živcem. Pazimo tudi na zravnano držo, pazimo na to, da bomo pozorni na lepe stvari. Če pa vse to ne pomaga, lahko popijemo tudi šentjanžev čaj, ki ga pripravimo takole: žlico šentjanževke prelijmo z eno skodelico vrele vode, pokrijmo, pustimo stati sedem minut. Popijmo tri skodelice na dan, vsaj šest tednov. Vendar je tudi tu treba opozoriti, da šentjanževka poveča občutljivost oči in kože na svetlobo.

Vremenarka je rekla, da bom vremensko občutljiva

Na depresivno razpoloženje pozimi se navezuje tudi vremenska občutljivost. Za to težavo trpijo starejši in vegetativno neuskla-

»Ste vedeli, da v savno ni priporočljivo iti, ko že zbolite za prehladom ali gripo? V tem primeru savna ne pomaga, telo le še dodatno preobremeni.«

jeni ljudje. Sprememba vremena, električna napetost v ozračju, nizek zračni tlak, močna zračna vlaga, padec temperature se kažejo z glavoboli, utrujenostjo, strahom, motnjami spanja, migrenami, motnjami v obtoku, razbijanjem srca …

Odpri okno in telovadi

Tudi tu je možno nekaj storiti. Pomembno je, da se gibljemo na svežem zraku, plavamo, se ukvarjamo z avtosugestijo, jemo vitaminsko bogato hrano. Lahko pa izberemo druge ukrepe: suho ščetkanje, uporaba hladne vode, izmenično kopel za noge, prestopanje v vodi, jutranja gimnastika pri odprtem oknu. Če želimo okrepiti živčni sistem, uporabljajmo meliso, baldrijan, šentjanževko, hmelj, rožmarin, gosjo travo. Uporabimo eterično olje sandalovca in sivkino olje za notranjo in zunanjo uporabo.

Šumi

Ob motnjah krvnega obtoka si lahko pomagamo z belo omelo. Če vam šumi v ušesih, lahko poskusite z nasvetom, ki nekaterim pomaga. Za pol ure položite glavo na termofor s toplo vodo, nato pa se zavijte, da ostane glava čim dlje na toplem. Poleg tega šumenje zmanjšuje glogov zavretek pa tudi mešanica gorčice in fige.

Brrr, moje noge

Pri mrzlih nogah, k čemur je bolj nagnjen ženski spol in tudi kadilci, poskusite z nasvetom: vsak dan doma tecite bosi na mestu. To počnite deset minut. Preprosto, bomo zmogli, kajne?

Proti hladnim nogam pomaga tudi izmenična kopel: pet minut imejte noge v vodi, topli 37 stopinj Celzija, potem pa pet sekund v vodi, ki ima 13 stopinj Celzija.

Savna za odpornost

Če vam ustreza, si lahko odpornost v vlažnomrzlem letnem času zvišate tudi s savnanjem. Priporočljivo je, da savno obiščete enkrat na teden. Vaša telesna odpornost bo ves čas na visoki ravni, vi pa se boste zavarovali napadom prehladov.

Ste vedeli, da v savno ni priporočljivo iti, ko že zbolite za prehladom ali gripo? V tem primeru savna ne pomaga, telo le še dodatno preobremeni.

Ste vedeli, da lahko ob prehladu skuhamo tudi čaj iz čebule? Razrezati moramo dve čebuli, jima dodati pol litra vode in kuhati četrt ure. Medtem skuhamo še janežev čaj, vse skupaj zlijemo, dodamo med in pijemo tri skodelice vročega čaja na dan.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Suha koža lahko nastane zaradi pretirane higiene, agresivnih mil, premalo popite tekočine.

B Na pojavnost atopijskega dermatitisa vplivajo tudi stres, pogoste okužbe in neprimerna prehrana.

C V veliki večini primerov pride do izboljšanja kožnih težav do vstopa v šolo.

Od suhe kože do atopijskega dermatitisa

Intervju: Mojca Švab Zavratnik, dr. med., spec. pediatrinja

Za optimalno stanje kože je treba skrbeti tako poleti kot pozimi. In če to poleti že kar dobro znamo, smo pozimi še premalo pozorni na nanos dovolj debelih slojev kvalitetne kreme. Na suho kožo sicer vplivajo različni dejavniki, še posebej pa moramo biti pozorni na suho kožo, pri kateri se pojavijo rdeče lise, prekrite s suhimi luskami ali celo krastami. V tem primeru govorimo o atopijskem dermatitisu. O tem, kaj to je in kako ga zdraviti, smo govorili z Mojco Švab Zavratnik, dr. med., spec. pediatrinjo, ki dela v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Prihajajo bolj mrzli meseci. Ali določen letni čas, konkretno zima in mraz, vpliva na pojav suhe kože pri otrocih?
Suha koža telesa je danes večji problem, kot je bila v preteklosti, saj se v zadnjih letih morda pretirano poudarja potreba po dobri higieni in razkuževanju, otroci se prhajo tudi večkrat dnevno, ob tem uporabljajo agresivna mila, kar je pogosto edini razlog za izsušitev kože. Letni čas vpliva na stanje kože, saj smo poleti oblečeni v lahka zračna oblačila, običajno iz naravnih materialov, pozimi je na telesu obvezno več slojev oblačil, v zimskih mesecih so materiali pogosteje iz umetnih snovi. Prav tako poleti večina ljudi, vsaj pri otrocih, vsaj občasno uporablja zaščitna mazila za zaščito pred sončnimi opeklinami, ki zelo dobro vlažijo kožo, pozimi pa negovalnih mazil večina ne uporablja.

Starši se včasih pritožujejo, da kreme ne pomagajo, tudi kadar gre za mazilo, ki ga predpiše zdravnik. Je učinkovito mazilo res tako težko najti?
Ko se na nas obrnejo zaskrbljeni starši zaradi suhe kože pri otroku, jim seveda vedno svetujemo nanos kvalitetnih vlažilnih krem, ki jih je na tržišču veliko, vendar v praksi vidimo, da se obnašajo skrajno racionalno in ne nanašajo zadostnih količin mazila, saj

mesečno porabijo v povprečju 200 gramov mazila, za dober uspeh pa je potrebno bistveno več.

Je lahko vzrok za suho kožo suh zrak v prostoru?

Suh zrak v prostoru načeloma ne vpliva na suhost kože, vsekakor pa je potreben zadosten vnos tekočine. Kot sem že omenila, prekomerno umivanje v veliki meri vpliva na izsušitev kože, še posebej zato, ker so naši otroci naučeni, da morajo uporabiti vedno tudi milo, v vrtcih in šolah se uporabljajo agresivnejša mila, ki roke dobro razkužijo, a tudi dobro izsušijo. V večini vrtcev in šol uporabljajo za sušenje rok papirne brisače, kar je bolje od tako imenovanih sušilcev z vročim zrakom.

Kje se običajno pojavi suha koža? Je to odvisno od vzroka ali imamo kakšne predele kože bolj občutljive?

Deli telesa, ki so običajno bolj prizadeti oziroma na katerih pogosteje zaznamo atopijski dermatitis, se s starostjo nekoliko spreminjajo, pri dojenčku je najpogosteje prizadeta koža obraza in uhljev, pri majhnem otroku je lahko prizadeta koža celega telesa, pri nekoliko večjem otroku pa so najpogosteje prizadeta mesta v tako imenovanih pregibih, to sta komolčni in kolenski kotanji, zapestji ter koža za uhlji.

Kakšno vlogo imajo pri suhi koži naše prehranjevalne navade?

Omenila sem, da je za optimalno stanje kože potreben zadosten vnos tekočin, seveda je pomembna tudi uravnovešena zdrava prehrana z zadostnim vnosom vitaminov in mineralov. Hrana naj načeloma vsebuje čim manj konzervansov in umetnih arom ter barvil. V primeru znane alergije na hrano pa je potrebna stroga izključitev takšnega živila iz otrokove prehrane za svetovano obdobje, najpogosteje vsaj do naslednjega alergološkega testiranja.

Kako lahko ocenimo, kdaj postane problem suhe kože tako problematičen, da moramo obiskati zdravnika?

Suha koža postane problem, ko zaradi srbenja in potrebe po praskanju moti otrokov spanec, ko ga srbež moti pri dnevnih aktivnostih ali ima občutek pekoče bolečine na koži ob umivanju. Seveda obvezno sodi k zdravniku, ko se na koži pojavijo rdeče lise, ki so običajno nekoliko privzdignjene nad površino zdrave kože, prekrite s suhimi luskami, brez strogih mej z zdravo kožo. Ti deli otroka običajno bistveno bolj srbijo kot ostala suha koža in so pogosto razpraskani, prekriti s krastami, v skrajnem primeru lahko iz tako vnete površine izteka rumenkasta tekočina, ki pogosto pomeni, da je zaradi vnetja in praskanja prišlo do dodatne bakterijske okužbe kože. Tak otrok mora nujno obiskati svojega izbranega zdravnika. Takšne oblike kožnih sprememb seveda ne imenujemo več suha koža, ampak gre v veliki večini primerov za atopijski dermatitis, ki smo ga včasih imenovali nevrodermitis. Kadar pride do dodatne bakterijske okužbe vnete kože, govorimo o sekundarnem impetigu.

»Na suho kožo sicer vplivajo različni dejavniki, še posebej pa moramo biti pozorni na suho kožo, pri kateri se pojavijo rdeče lise, prekrite s suhimi luskami ali celo krastami.«

Skoraj vsaka mama se je pri svojem dojenčku srečala s pleničnim izpuščajem oziroma pleničnim dermatitisom. Nam lahko poveste več o tem, zakaj nastane, in kako skrbeti za preprečevanje in zdravljenje v tem primeru?

Plenični izpuščaj v veliki večini primerov ni povezan z atopijskim dermatitisom, je pa izrazito pogosta kožna težava, s katero se soočajo mame. Svetujemo umivanje kože z vodo, odsvetujemo uporabo vedno bolj razširjenih negovalnih robčkov ter negovalnih krem, ki jih ponujajo drogerije. Potrebno je pogostejše menjavanje pleničk ter zračenje kože med previjanji. V primeru pojava hujše oblike pleničnega izpuščaja obstaja v lekarnah kar nekaj kvalitetnih protivnetnih mazil, krem in tekočih posipov, vendar svetujem, da se pred nakupom o izbiri ustreznega posvetujejo z izbranim zdravnikom, ki bo po potrebi otroka tudi pogledal in eventualno predpisal ustrezno mazilo.

Kateri so dejavniki tveganja pri atopijskem dermatitisu?

Atopijski dermatitis je pogostejši pri otrocih, kjer ima atopijski dermatitis ali drugo znano obliko kožne alergije eden od staršev ali sorojencev. Na pojavnost dodatno v veliki meri vpliva stres in pogoste okužbe, lahko pa seveda tudi neprimerna prehrana. K sreči v veliki večini primerov pride do izboljšanja kožnih težav do vstopa v šolo, v manjšem deležu otrok preide v kronično obliko, možen pa je prehod v druge oblike alergijskih obolenj, kot so astma, alergijski rinitis ali konjuktivitis.

Kateri so vzroki vedno pogostejših alergij ter težav s kožo pri otrocih?

Na pogostejše pojavljanje alergij pri otrocih in odraslih v veliki meri vpliva spremenjen način življenja, saj prosti čas vedno pogosteje preživljamo v zaprtih prostorih, pa naj si bo to za ekranom, v nakupovalnih središčih, skupinskih igralnicah ali drugje, marsikdo preživi dopust v hotelu in uživa namesto v morju raje kar v bazenu. Prav tako so sestavine našega vsakdanjega jedilnika vedno pogosteje iz zamrznjene, konzervirane ali vnaprej pripravljene hrane. Poudarila pa bi, da za vsak atopijski dermatitis ni kriva alergija na določeno stvar, ampak gre pogosto za součinko-

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

»Ker so se zdravilci priučili splošnih priporočil, ki veljajo za te bolnike, so v svojih svetovanjih tudi zelo uspešni, vendar pogosto veliko bolj restriktivni, kot smo zdravniki, saj otroku odsvetujejo tudi živila, ki bi jih lahko brez nevarnosti za poslabšanje bolezni užival naprej.«

vanje številnih dejavnikov, zato pri velikem številu otrok neposrednega vzroka za pojav atopijskega dermatitisa ne najdemo.

Kako zdravite atopijski dermatitis?

Atopijski dermatitis zdravimo z ustreznimi zdravilnimi mazili, velik poudarek dajemo ustrezni negi kože, tako z negovalnimi mazili kot z uporabo nežnejših sredstev za umivanje v obliki sindetov. V primeru znane alergije na hrano je potrebna izključitvena dieta, ki je seveda potrebna tudi pri doječi mami, ampak res samo v primeru znane alergije. Če gre za alergen iz okolja, na primer pršico, živalsko dlako, plesni, pa je potrebna izključitev alergena iz otrokovega okolja. V primeru hudega srbenja dodamo še zdravilo, ki ublaži srbenje, to so antihistaminiki, ki jih uporabljamo v obliki kapljic, sirupov in tabletk.

Kaj menite o zdravljenju alergij z imunoterapijo, bioresonanco in drugimi alternativnimi oblikami zdravljenja?

Starši se v zadnjih letih vedno bolj zatekajo k alternativnim oblikam zdravljenja atopijskega dermatitisa in alergij. Ker so se zdravilci priučili splošnih priporočil, ki veljajo za te bolnike, so v svojih svetovanjih tudi zelo uspešni, vendar pogosto veliko bolj restriktivni, kot smo zdravniki, saj otroku odsvetujejo tudi živila, ki bi jih lahko brez nevarnosti za poslabšanje bolezni užival naprej in so ne nazadnje pomembna za otrokovo ustrezno rast in razvoj, predvsem pa jih ne nadomestijo z ustreznimi drugimi nadomestnimi živili. Imajo pa nedvomno na razpolago veliko več časa za pogovor in svetovanje, kot ga imamo pri našem delu v ambulanti zdravniki, kar je verjetno tudi najpomembnejši razlog, da se zatekajo po pomoč drugam.

Šola na daljavo

Šola zdravega hujšanja, Šola spolnosti,
Šola oblikovanja gline

www.solanadaljavo.si

ABC

A Pred namestitvijo mostička oz. vsadka moramo biti pozorni na bolezenske spremembe na kosteh in sluznici ustne votline.

B Klasične postopke izdelave mostička izpodrivajo računalniško vodene tehnologije izdelave.

C V primeru, da manjkajočih zob ne nadomestimo, lahko pride do izraščanja zob v nasprotni čeljusti, težav s čeljustnim sklepom, nagibanja sosednjih zob …

Vsadek ali mostiček?

Intervju: Matjaž Oblak, dr. dent. med.

Lepi zobje in nasmeh so odraz našega notranjega zdravja, vendar pa dandanes ni več tako. Zaradi različnih dejavnikov lahko pride do izgube zob, le-te pa lahko nadomestimo na različne načine. Poleg proteze, ki smo si jo kot otroci ogledovali v kozarčkih babic in dedkov, so tu še sodobnejše metode nadomeščanja manjkajočih zob. Na naša vprašanja v zvezi z zobnimi vsadki, mostički in pristnosti le-teh je odgovarjal Matjaž Oblak, dr. dent. med., spec. oralni kirurg, ki že leta deluje na področju implantologije.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na kakšen način lahko nadomestimo manjkajoče zobe?

Nadomestimo jih lahko s fiksno protetičnimi izdelki (mostički) ali snemno protetičnimi izdelki (protezami). Fiksno protetični izdelki so lahko cementirani ali vijačeni, kar pomeni, da niso snemljivi, protezo pa pacient lahko sam sname iz ust in jo očisti. Tako mostički kot proteze so lahko podprti z zobmi, vsadki ali kombinacijo zob in vsadkov. V primeru popolne brezzobe čeljusti je proteza nosna le preko sluznice.

Za namestitev zobnega mostička morajo biti izpolnjeni nekateri pogoji. V katerem primeru se odločite za uporabo zobnega mostička?

Pred začetkom protetične sanacije zobovja morajo biti izpolnjeni osnovni pogoji za namestitev mostička. Pomembno je, da ne zaznamo bolezenskih sprememb na kosteh in sluznici ustne votline. Obvezno moramo preveriti stanje obzobnih tkiv in po potrebi najprej zdraviti parodontalna obolenja. Zdrava obzobna tkiva so še posebej pomembna pred fiksno protetično in implantološko sanacijo, saj je to osnovni pogoj za dolgoročni uspeh. Še tako lep protetični izdelek bo v primeru nezdravljene parodontalne bolezni lahko kmalu povzročal težave. Pred izdelavo mostička je treba rentgensko preveriti vse »mrtve« zobe in po potrebi izvesti koreninska zdravljenja. Med pripravljalnimi postopki moramo stalno nadzorovati pacientovo ustno higieno in ga ustrezno motivirati.

Kakšne funkcije lahko opravlja zobni mostiček? Katere tipe zobnih mostičkov poznamo?

Z mostičkom nadomeščamo eno ali več vrzeli med zobmi. Podprti so lahko z zobmi ali vsadki. V posameznih primerih lahko za podporo mostička uporabimo tudi kombinacijo zob in vsadkov. Za izdelavo mostičkov uporabljamo kovinsko-porcelansko tehniko, v območju vidnega zobnega sektorja pa brezkovinsko keramiko.

V primeru krajših vrzeli, ko manjka le en zob, lahko napravimo adhezijski most oz. lepljen mostiček, ki ga s sodobnimi lepilnimi sredstvi lepimo na sosednja zoba. Včasih pa tak mostiček lepimo zgolj na en zob. V primeru izdelave lepljenega mostička zobno krono le delno ali minimalno prepariramo.

Kako poteka izdelava zobnega mostička?

Po pripravi obzobnih tkiv v zobni ordinaciji obrusimo nosilne zobe, jih odtisnemo in zaščitimo z začasnimi prevlekami vse do dokončanja mostička. Poleg običajnega postopka odtiskovanja lahko stanje obrušenih zob tudi skeniramo, kasneje pa na pod-

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

»Poenostavljeno, v primeru manjkajočega zoba bi se odločal za vsadek, če sta kroni sosednjih zob, ki bi jih bilo treba zbrusiti, dobro ohranjeni. Mostiček bi predlagal v primeru, ko sta kroni sosednjih zob v slabem stanju, oskrbljeni z obsežnimi plombami ali ju načenja karies.«

lagi skenirane slike v zobotehničnem laboratoriju načrtujemo digitalno obliko novih zob, ki nam služi za računalniško vodeno izdelavo mostu.

Po klasični metodi izdelave se v zobotehničnem laboratoriju izlijejo modeli, na katere se ročno modelira zobe. Sledi ulivanje kovinskega ogrodja in peka porcelana.

Računalniško vodene tehnologije izdelave so natančnejše in vse bolj izpodrivajo klasične postopke tudi v slovenskem prostoru. Končno ročno obdelavo v obeh primerih opravi zobotehnik.

Kakšne težave lahko povzročijo zobni mostički?

Pravilno izveden zobni mostiček navadno ne povzroča težav, pacienti se nanj hitro navadijo. V primeru, da so bili obrušeni vitalni (živi) zobje, lahko po cementiranju začasno pride do povečane občutljivosti zob. V izjemnih primerih je potrebno žive zobe po brušenju zaradi težav koreninsko zdraviti.

Kakšna je skrb za zobni mostiček?

V nasprotju z običajnim ščetkanjem lastnih zob je treba mostiček pod členom čistiti s posebno zobno nitko. Navodila o čiščenju pacientom po cementiranju poda terapevt ali ustni higienik.

Število vsadkov se v zadnjem času povečuje. Kaj je zobni vsadek (implantat) in iz česa je sestavljen?

Nadomeščanje manjkajočih zob z zobnimi vsadki danes predstavlja standardno metodo zobozdravstvene oskrbe. Implantologija je področje stomatologije, ki je v zadnjih dveh desetletjih doživela drastičen razvoj in številne izboljšave tako na področju kirurškega dela vstavljanja vsadkov kot na področju implantološke protetike. S tem ko stomatologi in pacienti spoznavajo predvidljivost in zanesljivost te vrste oskrbe, se povečuje zaupanje in narašča povpraševanje.

Zobni vsadek (implantat) je v osnovi vijak, s katerim nadomestimo manjkajočo korenino. Najpogosteje uporabljamo dvodelne vsadke iz titana. Titanov vijak se vstavi v kost, s katero se zaraste. Pri protetični oskrbi nato v notranji navoj vsadka privijemo protetični del, ki nadomešča zobno krono. Služi kot nosilec za mostiček, za pritrditev proteze ali pa nanj izdelamo posamičen zob. Tudi protetični del vsadka je običajno iz titana, v estetskem področju pa pogosto uporabimo nosilec iz cirkon oksidne keramike.

Kakšni so pogoji za vstavitev zobnega vsadka?

Tako kot pri namestitvi mostička morajo biti tudi pred izdelavo vsadka izpolnjeni osnovni pogoji, med drugim zdrava ustna votlina brez bolezenskih sprememb in urejeno stanje obzobnih tkiv. Med diagnostičnim postopkom ocenimo potrebo po morebitni dograditvi kosti in mehkih tkiv. Če ima pacient oz. bolnik sistemske bolezni, morajo biti le-te pred posegom ustrezno zdravljene. Ni nepomembno, kdo vstavlja implantate, vendar mora imeti dovolj izkušenj in znanja tudi za ustrezno ukrepanje ob nepredvidljivih primerih med samim posegom. Zato je najprimerneje, da vstavitev izvede specialist kirurg.

Kako poteka vstavitev zobnega vsadka?

Po dokončanju potrebnih diagnostičnih postopkov izvedemo operativni poseg. Vstavitev vsadka je primerljiva z drugimi oralno kirurškimi posegi, zato jo izvedemo ambulantno z uporabo lokalne anestezije. Po operaciji je pričakovana lokalna oteklina in bolečina, ki jo navadno ublažimo z običajnimi protibolečinskimi tabletami. Po dobi vraščanja vsadka, ki traja dva do štiri mesece, napravimo protetično nadgradnjo. V tem obdobju je pacient lahko oskrbljen z začasnim nadomestkom.

Zobni vstavek ali zobni mostiček, katera metoda je bolj priporočljiva? Za katero metodo bi se odločili v primeru enega manjkajočega zoba?

Naša dolžnost je, da pacientu razložimo vse mogoče prednosti in slabosti različnih protetičnih načinov. Nato se z njim pogovorimo in najdemo najprimernejši način oskrbe. Poenostavljeno, v primeru manjkajočega zoba bi se odločal za vsadek, če sta kroni sosednjih zob, ki bi jih bilo treba zbrusiti, dobro ohranjeni. Mostiček bi predlagal v primeru, ko sta kroni sosednjih zob v slabem stanju, oskrbljeni z obsežnimi plombami ali ju načenja karies. Pri načrtovanju je treba upoštevati tudi kostne pogoje za vstavitev zobnega vsadka.

Kaj pa je videti bolj pristno?

Pri pravilno izvedenih postopkih in v sodelovanju z dobrim zobotehničnim laboratorijem se v očeh laika obe metodi oskrbe ne bi smeli razlikovati od naravnih zob. Seveda pa se temu idealu največkrat lahko le približamo.

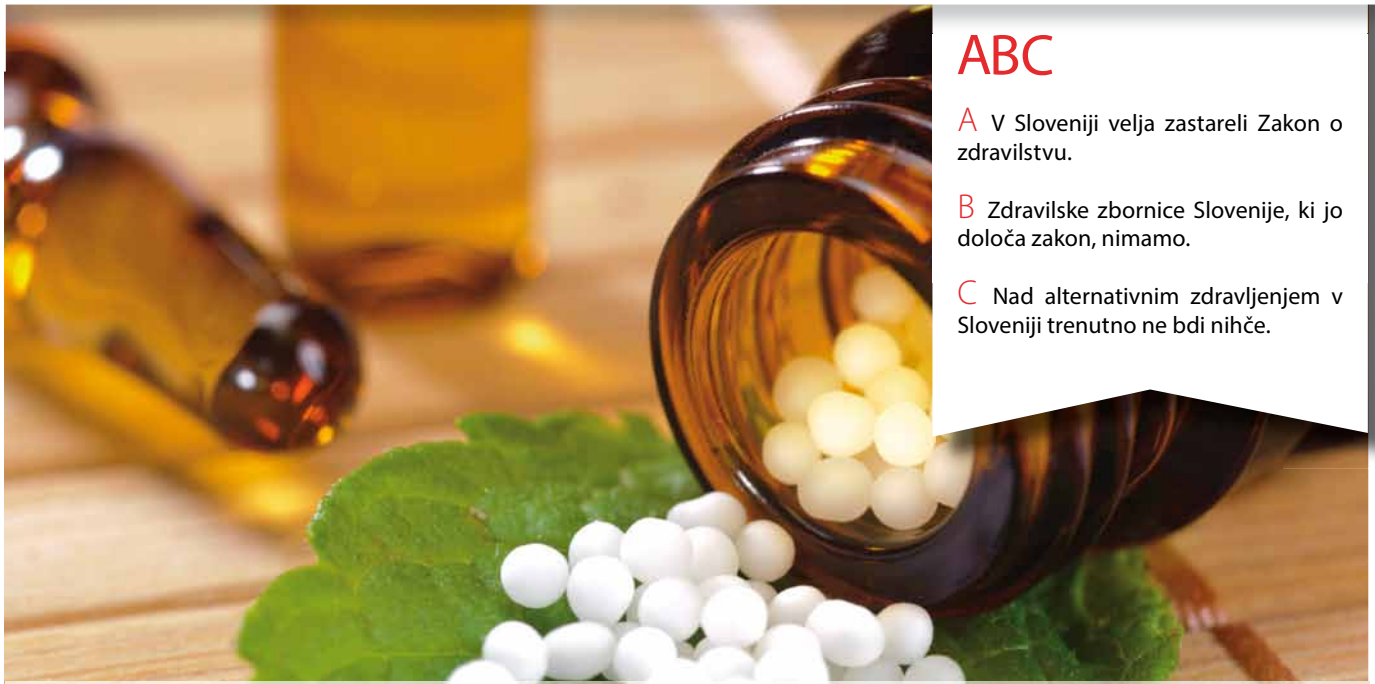
Zavarovane osebe so do zobnega mostička upravičene v primeru, da število manjkajočih zob v vidnem sektorju ne presega števila 4 in kadar v eni vrzeli manjkajo najmanj trije. Kako pa je s financiranjem vsadka?

Implantološke storitve so samoplačniške in jih plača Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije le izjemoma (npr. po obsežnejših operacijah v področju glave in vratu, po večjih poškodbah, pri nepravilnostih v razvoju zob …)na osnovi mnenja specialistov.

Kakšne so posledice, če manjkajočih zob ne nadomestimo?

Če odmislimo estetski pomen zob in zmanjšano funkcijo žvečenja, je posledica še izraščanje zob v nasprotni čeljusti, saj izgubijo oporo antagonistov. To lahko kasneje vodi v nepravilne gibe spodnje čeljusti in začetek težav, povezanih s čeljustnim sklepom. Prav tako lahko začneta zoba, ki mejita na vrzel, spreminjati svojo prvotno pokončno lego, se začneta nagibati. V primeru, da gre za večje število manjkajočih zob, lahko pride do povečane obrabe preostalih zob.

Naša dolžnost je, da pacientu razložimo vse mogoče prednosti in slabosti različnih protetičnih načinov. Nato se s pacientom pogovorimo in najdemo zanj najprimernejši način oskrbe.



ABC

A V Sloveniji velja zastareli Zakon o zdravilstvu.

B Zdravilske zbornice Slovenije, ki jo določa zakon, nimamo.

C Nad alternativnim zdravljenjem v Sloveniji trenutno ne bdi nihče.

Alternativna zdravljenja

Marsikdo med vami se kdaj pa kdaj po pomoč zateče k alternativni medicini, največkrat, ko klasična ne pozna več možnih rešitev. Na trgu je kup ponudnikov alternativnih zdravljenj, vi pa ste bolj ali manj prepuščeni lastni izbiri. Trenutno v Sloveniji nihče ne nadzoruje dogajanja na tem področju, saj Zdravniška zbornica priznava zgolj klasično medicino. Na Ministrstvu RS za zdravje se sicer že dlje časa zavedajo, da zdravniki pri nas ne morejo opravljati zdravilske dejavnosti kot v ostalih državah in bo treba izvesti določene zakonske spremembe, vendar bo do takrat najbrž še preteklo nekaj časa.

Avtorica: **Katja Štucin**

Poleg klasične medicine je vse več alternativnih načinov zdravljena. Večkrat se v javnosti pojavljajo opozorila o takšnih in drugačnih alternativnih zdravilcih, ki opravljajo svoje dejavnosti brez strokovne podlage. Obstajajo pa tudi mnoga pričevanja ljudi, ki so se s pomočjo alternativne medicine pozdravili. V Sloveniji velja Zakon o zdravilstvu, zdravilske zbornice še vedno nimamo, Zdravniška zbornica Slovenije pa odobrava samo klasično medicino. Torej, kdo skrbi za pravice, dolžnosti in nadzor zdravilcev? Za odgovore smo se obrnili na predstavnike Ministrstva za zdravje, ki so izpostavili, da se na ministrstvu za zdravje zavedajo, da zakon v trenutni obliki ni evropsko primerljiv. »Zdravniki namreč ne morejo opravljati zdravilske dejavnosti kot v ostalih državah. Treba je počakati odločitev Zdravniške zbornice, ki bo o tej temi razpravljala na skupščini v mesecu decembru. Ker zakonskih sprememb ni mogoče izvesti brez strokovne podpore, bo Ministrstvo za zdravje počakalo na odločitev Zdravniške zbornice in potem sprejelo nadaljnje odločitve,« so zapisali in dodali, da nam drugih pojasnil v tem trenutku ne morejo zagotoviti. Skupščina je bila med nastajanjem tega članka načrtovana za 17. decembra 2014. Ko bodo jasni nadaljnji, natančnejši odgovori, pa bomo o njih zagotovo pisali tudi v reviji ABC zdravja.

Nad alternativnimi zdravljenji ni pregleda

Trenutno še vedno ostaja vprašanje, kdo ima pregled nad alternativnim zdravljenjem v Sloveniji, med katerim je ena bolj priljubljenih oblik homeopatija, potem so tu še kiropraktika, tradicionalna kitajska medicina, akupunktura, meditacija in druge energijske terapije, aromaterapija, naturopatija, zeliščarstvo, ajurveda, joga, biofeedback, hipnoza, prehranske terapije, terapija z biopoljem, bioelektromagnetna terapija in še bi lahko naštevali. Kdo opravlja nadzor nad vsemi izvajalci omenjenih načinov zdravljenja? Na kakšen način poteka? V Sloveniji imamo zakon o zdravilstvu, ki zdravilsko dejavnost opredeljuje kot gospodarsko dejavnost, ki skrbi za izboljšanje zdravja uporabnikov storitev in obsega ukrepe in aktivnosti, temelječe na zdravilskih sistemih in zdravilskih metodah. Vsekakor se mora izvajati na način, ki ne škoduje zdravju. Vemo, da je število ponudnikov alternativnega zdravljenja iz dneva v dan večje. Alternativna medicina sicer trdi, da je zdravje človekovo naravno stanje in da je treba živeti v skladu z naravnimi zakoni, tako se lahko posameznik zoperstavi bolezni. Poznamo pa primere, ko so zdravilci ponujali celo malce bizarne načine zdravljenja. Čigava naloga je opozarjati na primere alternativnih zdravilcev, ki ne delujejo v skladu z zakonodajo in so lahko celo nevarni? Koliko je takšnih primerov pri nas? Odgovorov ni, ker področje na državnem nivoju ni urejeno. Največkrat se ljudje odločijo za alternativno zdravljenje kot preventivo in takrat, ko klasična medicina ne more več dati odgovora pri določeni bolezni oz. ne pozna več prijemov za njeno ozdravitev. Jim zdravljenje koristi? Ne vemo. Tematika je zavita v meglo, ravno tako kot odgovor na ključno vprašanje: kdaj lahko pričakujemo ustanovitev Zdravilske zbornice Slovenije?

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

ABC

A Dolgotrajno sedenje najbolj vpliva na hrbtenico.

B Pol ure razgibavanja na dan za zagotovitev popolne gibljivosti v sklepu.

C S pravilnim načinom sedenja se vpliv škodljivega večurnega sedenja na hrbtenico zmanjša.

Preveč sedimo!

Intervju: dr. Matevž Topolovec, dr. med.

Večurno dnevno sedenje raziskovalci že več let povezujejo z mnogimi zdravstvenimi težavami, kot so povečan krvni tlak, visok krvni sladkor, povišan holesterol, debelost in bolečine v hrbtenici. Sedenje naj bi po definiciji predstavljalo položaj mirovanja oziroma razbremenjevanja telesa, pri katerem se telesna teža razporedi na zadnjico in stegna. Vendar sodoben način življenja, na primer delo z računalnikom, gledanje TV ali vožnja z avtomobilom, od nas zahteva večurno sedenje in prisilne položaje, ki vodijo v preobremenitev mišično-skeletnega sistema. Več o tej temi nam je povedal dr. Matevž Topolovec, dr. med., iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Dolgotrajno sedenje je za naše telo naporno in obremenjujoče. Kaj se med sedenjem dogaja z našim telesom (mišicami, vezmi, kostmi)?

Večurno sedenje in prisilni položaji vodijo v preobremenitev mišično-skeletnega sistema. Najpogosteje se to kaže kot pojav oziroma poslabšanje bolečine v spodnjem delu hrbta. Tako kot pri stoji, hoji, človek tudi pri sedenju poskuša ohranjati položaj telesa ter se pri tem aktivno upira sili gravitacije. Medtem ko vezi pomagajo držati okostje skupaj, pa antigravitacijske mišice vzdržujejo primeren položaj telesa proti sili gravitacije. Vzdrževan položaj telesa mora biti takšen, da čim manj obremenjuje mišično-skeletni sistem. Pri večurnem sedenju se mišice utrudijo in posledično ne zmorejo zagotavljati primernega ergonomskega položaja telesa. Prihaja do popačenih oblik sedenja, kar izdatno obremeni hrbtenične vezi, medvretenčne ploščice in male sklepe hrbtenice. Dolgotrajne obremenitve vodijo v okvare omenjenih struktur, kar izzove bolečino in predstavlja glavno vodilo za razvoj degenerativnih obolenj hrbtenice. Prav tako večurno sedenje poslabša cirkulacijo spodnjih okončin, kar lahko vodi v otekanje, pojav bolečin, mravljinčenja in povečanje tveganja za nastanek globoke venske tromboze, ki predstavlja resno medicinsko stanje.

Se nam zaradi večurnega dnevnega sedenja res začnejo krajšati vezi mišic v nogah?

Ne. Vezi so sestavljene iz gostega, vzporedno orientiranega vezivnega tkiva. Njihova osnovna naloga je medsebojno povezovanje posameznih kosti, kar jih uvršča v tako imenovane stične stabilizatorje sklepnih struktur. Raztezek vezi je zelo majhen, okrog dva odstotka. Tako je nepravilno uporabljati izraz raztezanje vezi pri ogrevanju pred športno dejavnostjo, kajti raztezajo se samo mišice in nekaj malega tudi tetive. Vezi se pri gibanju obremenjujejo po principu natezne

sile. To je osnova za zagotavljanje ustrezne prekrvavitve in s tem strukture in funkcije vezi. Preobremenjevanje ali neobremenjevanje vezi vodi v strukturne spremembe samega tkiva in poveča tveganje za pretrganje vezi. Večurno sedenje vpliva na preobremenitev vezi in tetiv, bistvenega vpliva na njihovo dolžino pa nima. Samo pol ure razgibavanja na dan naj bi zadostovalo za zagotovitev popolne gibljivosti v sklepu in s tem ohranitev primerne dolžine mišičnih vlaken, ki so pri daljši imobilizaciji sklepa najbolj prizadete.

Kako poteka zdravljenje okvar, ki nastanejo zaradi prekomernega sedenja?

Kot že rečeno, dolgotrajno sedenje najbolj vpliva na hrbtenico, kar se kaže s pojavom ali poslabšanjem bolečine v hrbtenici. Zdravljenje bolečine je odvisno glede na njen izvor. Bolečina lahko izvira iz različnih struktur v področju hrbtenice, vključno z vezmi, fasetnimi sklepi, pokostnico hrbtenice, paravertebralno muskulaturo, fascijo, krvnimi žilami, anulus fibrosusom in živčnimi koreninami. Po vsej verjetnosti največji delež bolečin predstavljajo mišično-vezivne poškodbe in degenerativni procesi v področju medvretenčne ploščice ter fasetnih sklepov. V večini primerov zadostuje konservativno zdravljenje, kar zahteva relativno mirovanje oziroma ustrezno spremembo telesne dejavnosti, ustrezno fizikalno terapijo s poudarkom na izvajanju izometričnih vaj za krepitev hrbtne in trebušne muskulature, ter individualno prilagojeno analgetično terapijo. V primeru neuspeha konservativne terapije, slabšanja bolečine in nevrološke prizadetosti je potrebno poglobiti diagnostiko ter proučiti možnost operativnega zdravljenja.

Lahko navedete nekaj koristnih nasvetov za »pravilno sedenje«?

Kljub temu da večurno sedenje brez ustreznih premorov škoduje hrbtenici, se lahko s pravilnim načinom sedenja vpliv škodljivega večurnega sedenja na hrbtenico zmanjša. Pri pravilnem sedenju za pisalno mizo je treba upoštevati več stvari. Dlani, zapestja in podlahti naj bodo poravnane vzporedno s tlemi tako, da počivajo bodisi na pisalni mizi bodisi na naslonjalih stola. Ramena naj bodo sproščena, nadlahti postavljena ob trupu, komolca v 90° fleksiji. Glava naj bo poravnana s trupom, obraz poravnan z višino monitorja. Kolka in stegni se morata dobro prilegati sedalni površini in biti poravnana vzporedno s tlemi. Stopala naj bodo popolnoma na tleh, po potrebi je smiselno uporabiti povišico. Koleni naj bosta na enakem nivoju z višino kolkov in stegen. Hrbet mora biti v celoti podprt z naslonjalom ter oblikovan tako, da upošteva fiziološke krivine hrbtenice.

Koliko smiselni in zdravi so delovni pripomočki, kot je na primer pisalna miza s tekočim trakom?

Delovni pripomočki za sedenje, ki vključujejo hkratno aktivacijo ostalih mišic, predvsem spodnjih okončin, so rezultat ideje, kako izboljšati splošno telesno kondicijo med opravljanjem osnovnega delovnega procesa. Ideja je zelo privlačna in v zadnjem času se res pojavljajo zanimive rešitve, kot so pisalne mize za stoječe delo, pisalne mize s tekočim trakom, pa tudi pisalne mize z vgrajenim sobnim kolesom. Vendar pa so v primeru bolečin v hrbtenici nujne rešitve, ki prekinjajo večurno sedeče delo in posameznika vsaj za nekaj trenutkov »vertikalizirajo«.

»V izogib bolečinam v hrbtenici, ki so posledica večurnega sedenja, je rešitev zelo preprosta: manj sedenja, več gibanja.«

Kakšne pripomočke oziroma rešitve predlagate vi?

V izogib bolečinam v hrbtenici, ki so posledica večurnega sedenja, je rešitev zelo preprosta: manj sedenja, več gibanja. Nekaj praktičnih nasvetov, kako izkoristite vsako ponujeno priložnost za opravljanje dela stoje: svoje telefonske pogovore opravite stoje, stoje pojejte malico, pogovor s poslovnim partnerjem opravite med prijetnim sprehodom po parku, razmislite o možnosti prekinitve sedenja z začasno uporabo pisalne mize za stoječe delo ali pisalne mize s tekočim trakom.

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

Težave s spanjem? Zaspite v objemu narave.

Vzglavniki iz ajdovih ali pirinih luščin!

Prednosti spanja na naravnem vzglavniku:
- odličen termoregulator,
- anatomsko prileganje,
- mikro-masaža in sprostitev napetih mišic,
- izboljšanje spanja ter prekrvavitve.

Bralci revije ob nakupu vzglavnika prejmete **DARILO! KODA: ABC2015**

www.naravni-zaklad.si
051 322 977 I info@naravni-zaklad.si

Akcija za bralce velja do 31.3.2015.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Vsak drugi moški na svetu ima po 40. letu težave z erekcijo.

B V več kot 80 odstotkih je vzrok za nastanek motnje erekcije organski.

C Moški, ki ne morejo imeti spolnih odnosov, imajo možnost, da si priskrbijo vakuumsko črpalko ali se odločijo za penilno protezo.

Seks do konca življenja – zakaj pa ne?

Intervju: asist. Bojan Štrus, dr. med.

Veliko moških se sooča z motnjo erekcije, vendar jih le pet odstotkov poišče ustrezno zdravljenje. O tem problemu je smiselno spregovoriti z osebnim zdravnikom, ki lahko na podlagi raziskav in napotitve k različnim specialistom pomaga odkriti vzrok motnje. Običajno je vzrok organski in ga je mogoče oziroma celo potrebno zdraviti. Kadar pa moški postane trajno nezmožen za spolni odnos, obstajajo tudi za to rešitve: tablete, vakuumska črpalka, erekcijski obročki in operativni poseg vsaditve penilne proteze. Več o slednjem nam je povedal strokovnjak na tem področju, asist. Bojan Štrus, dr. med., specialist urolog, s Kliničnega centra v Ljubljani.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je motnja erekcije?

Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija, nekoč znana kot impotenca, je nesposobnost moškega, da bi dosegel in vzdrževal otrdelost spolnega uda za uspešen začetek in dokončanje spolnega akta.

Kaj povzroča motnjo erekcije?

Z današnjimi raziskavami je potrjeno, da je v več kot 80 odstotkih vzrok za nastanek motnje erekcije organski. Najpogostejši organski vzrok motnje erekcije so bolezni, ki prizadenejo ožilje; to so srčno-žilne bolezni in zapleti zaradi ateroskleroze, sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak in povečane vrednosti krvnih maščob. Eden od vzrokov za poslabšanje erektilne funkcije je tudi jemanje nekaterih vrst zdravil. Verjetnost za nastanek motnje erekcije ali njeno poslabšanje pa je odvisna tudi od načina življenja. Zdravo in aktivno življenje ohranja dobro sposobnost erekcije. Pomembno je, da moški skrbi za zdravo prehrano, ustrezno telesno težo in se dovolj giblje.

Kako je mogoče prepoznati organsko motnjo erekcije?

Najosnovnejša ocena je spontana nočna erekcija, ki je pri moškem običajno prisotna od zibelke do groba. V mladih letih se to dogaja pogosteje, v starejši dobi pa se nočna erekcija prestavi v jutranji čas. Moškemu spolni ud otrdi, to pa ni vezano na spolno poželenje. Če nočne erekcije v letu oziroma letu in pol preminejo in moški nima spolnih odnosov, je zelo verjetno, da se v ozadju skriva neka druga organska bolezen. Študije so pokazale, da so motnje erekcije običajno povezane z motnjami prekrvavitve.

Slišala sem, da obstaja tudi vprašalnik za oceno erektilne funkcije …

Res je. Obstaja standardiziran vprašalnik s petimi podvprašanji, imenuje se vprašalnik za oceno erektilne funkcije IIEF-5, dobiti pa ga je mogoče na spletu. Obstajajo tudi daljšimi vprašalniki, vendar običajno uporabljamo prav tega, pri katerem moški odgovori na pet odgovorov. Vprašalnik je sicer kratek, vendar zanesljiv.

Je res, da ima skoraj vsak drugi moški po 40. letu težave z erekcijo?

Po študijah to drži. Vsak drugi moški na svetu ima po 40. letu težave z erekcijo. So pa stopnje erekcije različne, torej ne gre nujno za popolno nezmožnost erekcije, temveč delno oziroma občasno. Sicer pa v nobenem starostnem obdobju ni normalno, da moški ne more imeti erekcije. Ostala naj bi tudi v pozni starosti. Morda takrat ni tako močna kot v mladostni dobi, ampak spolni odnosi in erekcija naj bi bili možni tudi v pozni starosti.

Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Kadar nočna erekcija popolnoma usahne, je že potreben pogovor z zdravnikom. Moški mora v tem primeru najprej obiskati svojega osebnega zdravnika, ta pa ga potem napoti na kardiološki pregled pa tudi k urologu. Zdravniki obravnavajo to težavo z enako

resnostjo kot vse druge bolezni, zato pred pogovorom ni treba imeti pomislekov. Je pa pogovor z zdravnikom zelo pomemben, ker lahko zdravnik z ustreznim zdravljenjem pomaga, da moški ponovno zaživi normalno spolno življenje in da se posledično izboljša odnos med partnerjema. Pogovor o motnji erekcije je običajno tudi opozorilo za zdravnika, da je treba podrobno preveriti splošni zdravstveni status moškega in ugotoviti, ali so se pojavile še druge bolezni. Zdravljenje sočasnih bolezni je pomembno predvsem zato, da te bolezni ne napredujejo. Napredovanje srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni se namreč lahko stopnjujejo do zapletov, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Zdravljenje teh bolezni lahko hkrati vpliva tudi na izboljšanje erektilne sposobnosti.

Kako učinkujejo tablete za zdravljenje motnje erekcije in ali je ob jemanju potrebna sočasna spolna stimulacija?
Tablete učinkujejo tako, da preprečujejo razgradnjo dušikovega oksida in na ta način je dušikovega oksida veliko več tam, kjer mora učinkovati. Tablete zavirajo delovanje posebnega encima v tkivu spolnega uda in tako omogočijo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Da tablete učinkujejo, pa je seveda potrebna tudi spolna stimulacija.

Za katere moške, glede na sočasne bolezni, te tablete niso primerne?
Jemlje jih lahko vsak moški, če ne uporablja nitratov v kateri koli obliki za zdravljenje angine pektoris, če je bil v zadnjih mesecih splošno telesno dejaven in ni doživel infarkta ali možganske kapi. Pomembno je tudi, da moški nikoli ne vzame več vrst tablet za erekcijo hkrati oziroma v istem dnevu.

Obstaja tudi vakuumska črpalka, ki s pomočjo vakuuma potegne kri v spolni ud in tako povzroči erekcijo. Koliko moških se odloči za ta pripomoček in kje se ga dobi?
Tisti moški, ki imajo dokončno okvaro in ne morejo imeti spolnih odnosov, imajo možnost, da si priskrbijo vakuumsko črpalko ali se odločijo za penilno protezo, pri vsaditvi katere je potrebna operacija. Vakuumsko črpalko je mogoče kupiti v specializiranih trgovinah, ob nakupu pa prejemnik prejme navodila, kako naj jo uporablja. Sicer pa vakuumska črpalka deluje tako, da s pomočjo vakuuma potegne kri v spolni ud in tako povzroči erekcijo. Kakšen odstotek moških jo uporablja, težko rečem, lahko pa na kratko opišem, kako črpalka deluje. Napravo sestavljajo plastičen valj, v katerega se vstavi spolni ud, črpalka, ki izčrpa zrak iz valja in ustvari vakuum, in manšeta, ki se namesti na koren spolnega uda zato, da po odstranitvi valja zadržuje kri v spolnem udu in tako ohranja erekcijo.

Koliko časa v tem primeru traja erekcija?
Do pol ure od začetka nabreklosti uda do zaključka odnosa. Lahko pa moški uporablja samo erekcijski obroček, brez sočasne uporabe črpalke. Tudi te obročke je mogoče kupiti v specializiranih trgovinah in imajo podoben učinek, saj zadržijo kri v penisu, tudi če moški ne uporablja vakuumske črpalke.

»Če nočne oziroma jutranje erekcije v letu oziroma letu in pol preminejo in moški nima spolnih odnosov, je zelo verjetno, da se v ozadju skriva neka druga organska bolezen.«

Pa takšni pripomočki niso škodljivi?
Ne. Ob uporabi do pol ure niso škodljivi.

V drugi polovici osemdesetih je bila narejena hidravlična penilna proteza, ki postavi ud v položaj erekcije. Kako poteka vsaditev penilne proteze in kdaj ter komu jo priporočate?
Vsaditev penilne proteze je operativni poseg, obstajajo trodelne, tako imenovane hidravlične proteze, ki nekatere podaljšajo dolžino pa tudi širino spolnega uda, priporočamo pa jo izključno moškim, ki so dovolj ročno spretni, da so sposobni z njo upravljati in jo pravilno uporabljati. Proteza je v celoti skrita v telesu in očem ni vidna. Po želji jo lahko moški aktivira in deaktivira s pumpico, ki se nahaja v mošnji nekje ob testisu.

Iz kakšnega materiala je narejena penilna proteza in kako deluje?
Narejena je iz silikona, deluje pa po principu pretočnega sistema tekočine iz balona, kjer je rezervoar, in s pomočjo črpalke. Kadar moški želi, lahko s pritiskanjem na vsajeno črpalko napolni valj v udu s tekočino iz rezervoarja, ki je vsajen pod kožo v mošnji. Pri tem spolni ud pride v položaj erekcije. Po spolnem odnosu pa s preprostim gibom tekočino spet pretoči v rezervoar in erekcija preneha. Običajno je vsaditev dolgoročna oziroma vsaj desetletna. Menjave so zelo redke, so pa možne.

Koliko stane takšen pripomoček oziroma poseg?
Razen za določen odstotek moških ta storitev ne sodi pod zdravstveno oskrbo. Na račun zavarovalnice na letni ravni operiramo do osem moških. Drugi morajo storitev plačati sami, cena posega pa je več tisoč evrov.

Koliko moških v Sloveniji (po številu operacij) protezo že uporablja in kakšni so odzivi?
V Sloveniji sva s predhodnikom, ki je delal na tem področju, opravila 150 tovrstnih posegov. Moški, ki jo uporabljajo, so povedali, da je proteza učinkovita in da so z njo zadovoljni, saj lahko na enak način kot prej doživijo tudi orgazem, le da je erekcija vzpostavljena na ta mehanski način. Jo pa seveda priporočimo le moškim, ki imajo dokončno okvaro sistema za vzpostavljanje erekcije.

Kaj pa duševni vidik pri motnjah erekcije? Najbrž se je z »izgubo moškosti« težko sprijazniti?
Duševni vidik je pomemben, kajti vsak neuspešni spolni odnos ima velik učinek na moškega. Kar hitro se organski motnji pridruži še psihogena komponenta in je zato zelo pomembno, da moške obravnavamo tudi na ta način. Običajno je dobro obiskati nevropsihiatra oziroma seksologa, tudi psihiatri se pri nas ukvarjajo s seksološkimi težavami. Pomembno je, da se problem razreši v paru. Ambulanta za spolno zdravje je na psihiatrični kliniki v Ljubljani in tam se lahko naročijo za pregled in obravnavo.

»Moški, ki uporabljajo penilno protezo, so povedali, da je proteza učinkovita in da so z njo zadovoljni, saj lahko na enak način kot prej doživijo tudi orgazem.«

UROLOŠKA ORDINACIJA TAURO
Gosposvetska ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

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

UROLOGIJA D.O.O.
Ažbetova 4, Ljubljana
www.urologija.si, info@urologija.si
tel.: 041- 976 000, pon. in sred. od 15:45-20:00
Samoplačniška urološka amb, ultrazvočna diag., zdravljenje erektilne disfunkcije z LSWT terapijo.

Revija Unikat

Nova številka Unikata
izzide 15. januarja

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

ABC

A Otrokovo uho je popolnoma razvito že pred rojstvom, sluh pa se razvija intenzivno v prvih treh letih starosti.

B Kakovost sluha se v Sloveniji s presejalnim testom odkriva že takoj po otrokovem rojstvu.

C Gluhi in naglušni otroci si najpogosteje pomagajo s slušnimi aparati in polževimi vsadki.

Oči, mami, ne slišim!

Intervju: Matjaž Krajnec, dr. med.

Izguba sluha je lahko delna ali popolna, stalna ali začasna in prirojena ali pridobljena, nastane pa lahko kot posledica različnih okužb, zdravil, hrupa ali dedne nagnjenosti. A če je v preteklosti izguba sluha hodila z roko v roki z zasmehovanjem, je danes življenje s pomočjo različnih slušnih pripomočkov mnogo lažje, sploh zato, ker se preverjanje sluha začne že v zibki.

O znakih, ki nakazujejo na izgubo sluha pri otroku, preverjanju sluha pri dojenčkih ter zanesljivosti meritev smo se pogovarjali z Matjažem Krajncem, dr. med., specialistom ORL, sodelavcem Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana, sicer zaposlenim v ZD Piran.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Preverjanje kakovosti sluha se v Sloveniji ugotavlja že pri dojenčkih. Do kdaj se sluh pravzaprav razvija in kako zanesljive so te meritve?

Preverjanje sluha oz. ugotavljanje naglušnosti se začne že v porodnišnici s »presejalnim« testom sluha, ker je uho popolnoma razvito še pred rojstvom. S povsem neinvazivno napravo in zvoki srednjih jakosti se preko sonde, položene v vhodni del sluhovoda, izvabi zvočni odgovor notranjega ušesa. Meritev se opravi dva dni po otrokovem rojstvu, ko običajno v sluhovodu in srednjem ušesu ni več plodovnice. S to meritvijo se ugotavlja in išče nenormalen sluh na eni ali obeh straneh. Meritev na nivoju presejalnega testiranja nam ne pove ničesar o kakovosti sluha oz. stopnji naglušnosti, saj ni nujno, da imajo otroci, pri katerih se na tej stopnji posumi na izgubo sluha, tudi dejansko trajno izgubo sluha.

Kako to?

Senzitivnost in specifičnost testiranja nam omogočata, da pri testiranju celotne populacije novorojenčkov najdemo vse ob rojstvu

naglušne otroke, vendar so med njimi tudi taki, ki imajo normalen sluh in/ali le prehodno izgubo sluha. V nadaljnjem diagnostičnem postopku se včasih že s ponovitvijo iste preiskave po nekaj dneh ali tednih ugotovi normalen ali samo prehodno slabši sluh, ki je posledica »banalne« zamašenosti sluhovoda ali včasih vnetja srednjega ušesa. Pri trajnejših in večjih izgubah sluha se do tretjega oz. šestega meseca starosti izpelje poglobljena diagnostika, s katero ugotovimo tudi tip in stopnjo naglušnosti.

Kljub postopnemu razvoju sluha oz. slušnih poti so meritve, ki jih opravljamo (lahko tudi večkrat), zanesljive. Diagnostični postopek zajema, poleg samega pregleda ušes, nosu in žrela, več različnih meritev. Iz rezultatov teh preiskav sklepamo na vrsto in stopnjo izgube sluha ter priporočamo ustrezne pripomočke za uspešnejšo habilitacijo sluha. Otroci z resnejšimi izgubami sluha dobijo slušne aparate čim prej. Zaradi intenzivnega razvoja slušnih poti predvsem v prvem letu starosti se otrokov slušni in komunikacijski razvoj spremlja in če se ta ne razvija ustrezno do prvega leta starosti, priporočamo kohlearno implantacijo.

Skrb o zanesljivosti rezultatov je odveč, saj zaradi razvoja tehnologije in vsadkov ni več treba dokazovati popolne in zanesljive gluhosti. Operacija, pri kateri se otroku vstavi kohlearni vsadek, se namreč priporoča tudi številnim težko naglušnim in ne samo povsem gluhim otrokom. Dokazano je, da so uspehi habilitacije sluha pri otrocih, ki imajo še nekaj ostankov sluha, boljši kot pri tistih s popolno gluhoto. Ker se tudi v svetu večinoma ne vstavlja kohlearnih vsadkov pred prvim letom starosti, se pri tistih, ki imajo še nekaj ostankov sluha, z uporabo slušnih aparatov pomaga pri razvoju sluha pred implantacijo. Le pri tistih, pri katerih ta razvoj ni zadovoljiv in imajo težko izgubo sluha, se priporoča implantacija.

Kako poleg presejalnega testa preverjamo stopnjo sluha pri dojenčkih in otrocih?

Pri dojenčkih uporabljamo objektivne meritve sluha brez in z uspavanjem (otoakustična emisija – OAE, akustični potenciali možganskega debla – APMD, *auditory steady state response* – ASSR), kasneje tudi meritve sluha v prostem polju z opazovanjem reakcij na obrazu ali reakcij telesa, v starosti od dveh do štirih let s pomočjo igre ali risank na zaslonu, po četrtem letu (pri nekaterih otrocih že pri treh letih) pa večinoma lahko naredimo klasično avdiometrijo v tihi komori s slušalkami, kot jo vsi poznamo.

Izgubo sluha pri svojem otroku starši sami najbrž hitro opazijo. Kateri so tisti opozorilni znaki, ki morajo pri starših sprožiti alarm?

Vse naglušnosti in gluhosti seveda niso prirojene, zaradi česar je kljub normalnemu izvidu ob rojstvu potrebno spremljanje otrokovega slušnega in komunikacijskega razvoja. V najzgodnejši starosti spremljamo le grobe odzive, kot so mežikanje, premikanje, sesanje, mahanje itd. na glasne zvoke, saj na tihe ne reagirajo. Z meseci pa se razvija sluh tudi za tišje zvoke, obračanje proti zvoku ipd. Tako pri otrocih, ki že razvijajo govor, testiramo sluh tudi s šepetom za hrbtom in opazujemo predvsem morebitno nazadovanje govora, ki je značilen znak novonastale naglušnosti.

V literaturi sem zasledila tudi različne teste, s katerimi lahko zaskrbljeni starši sami doma preverijo otrokov sluh.

Doma se lahko izvajajo testi odzivanja na zvoke, ki so starosti primerni, pri čemer moramo seveda vedeti, kaj lahko od otroka pričakujemo. Do tretjega meseca starosti sliši le glasne zvoke, ob zvoku se smeji ali pa se umiri, začne sesati ali ob pojavu zvoka preneha. Burnost reakcij je seveda odvisna tudi od značaja otroka, ne le od zvoka. Do šestega meseca že obrača oči v smeri zvoka, opazi igrače z zvokom in je pozoren ob glasbi. Do prvega leta starosti se otrok obrača in gleda v smeri zvoka, posluša, ko se z njim pogovarjamo, prepozna nekatere pojme in se odzove na osnovna vprašanja, kot »Boš še?« S pozornim opazovanjem otrokovih reakcij na zvoke in na naš govor lahko že doma ocenjujemo njegove slušne sposobnosti brez specifičnih testov.

V primeru potrditve izgube sluha otroku pomagamo z različnimi slušnimi pripomočki, omenili ste že kohlearni vsadek in slušni aparat. Kateri slušni pripomočki so na voljo?

Slušni pripomočki se res delijo predvsem na slušne aparate, ki pomagajo pri srednjih in srednje težkih naglušnostih, ter kohlearne ali polževe vsadke, ki so primerni za težko naglušne in gluhe. Ker je pri eni in drugi skupini pripomočkov zaradi tehničnih omejitev mikrofonov optimalno poslušanje omejeno le na dva do tri metre, se kot nadgradnja uporabljajo tako imenovani FM-sistemi, s katerimi je olajšano komuniciranje na večje razdalje in ob večjem hrupu okolice. Deloma se hrupnemu okolju prilagajajo tudi sami slušni aparati in vsadki, ki so lahko programirani za različna zvočna okolja. Zadnja leta poteka tudi intenziven razvoj vsadkov za kostno prevodnost, ki so nekako izboljšani in izpopolnjeni slušni aparati za kostno prevodnost, vgrajujejo se v kost za ušesom in so primerni za prevodne naglušnosti različnih vzrokov, pri otrocih predvsem v primerih prirojenih anomalij sluhovoda in/ali srednjega ušesa.

Verjetno ni prijetno živeti z »antenicami« za ušesi in poraja se mi vprašanje, kako se otroci navadijo na življenje s slušnimi pripomočki?

Otroci, ki morajo uporabljati slušne pripomočke, se ob ustrezni nastavitvi parametrov pripomočkov in ob kvalitetnem zvoku zelo hitro navadijo na redno uporabo. Običajno jih zelo radi sprejmejo, saj se čutijo z njimi bolj povezani z okolico in verjetno nekako varnejši. Danes že tudi vsakdanja uporaba elektronike široke potrošnje zmanjšuje stigmo, so pa še vedno težave predvsem v pubertetnem obdobju. Mlajšim otrokom je navadno lažje in postane pripomoček precej hitro samoumevna stvar, če »z njim zrastejo«.

Revija Unikat

Nova številka Unikata izzide 15. januarja

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 Različne vrste težav v zvezi z zgornjim delom prebavil skupno imenujemo dispepsija.

B Zgaga je posledica zatekanja kisle želodčne vsebine v požiralnik.

C Najboljši režim prehranjevanja za želodec je večkrat dnevno v manjših obrokih.

Želodec, ki dela s polno paro, se upre

Intervju: Jasna Volfand, dr. med.

December, še posebno prazniki, je za nas lep in čaroben čas, za naš želodec pa običajno napet in stresen. Skoraj vsak človek v prazničnih dneh naredi kakšno od napak, ki se nam takoj maščuje z bolečinami v želodcu. Preveč hrane, preveč cigaret, preveč popitega alkohola in za nameček še nekoliko več skodelic kave, da nas postavi na noge. Želodec nam seveda napove vojno; s kislino, zgago, bolečinami, zaprtjem ali drisko. Je ljubezen do sebe v tem, da pojemo in popijemo vse, kar vidimo in se nam zahoče, ali v tem, da se za kaj prikrajšamo in raje kot na kvantiteto stavimo na kvaliteto? Strokovnjakinja Jasna Volfand, dr. med., specialist internist, nam je povedala nekaj koristnih in konkretnih informacij in nasvetov, kako s pomočjo zmernosti pomagati svojemu želodcu, da ne kapitulira.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako pogoste so želodčne težave med Slovenci?

Ocenjujemo, da se približno vsak četrti Slovenec vsaj enkrat v letu sreča z nelagodjem v želodcu. Večinoma težave hitro minejo in jih oboleli rešijo sami, približno četrtina pa mora zaradi tega k zdravniku. Zdravnik jim predpiše zdravila ali jih napoti na nadaljnje preiskave.

So težave z želodcem bolj duševnega ali telesnega izvora?

Običajno sovpade več različnih dejavnikov. Včasih je res pomembna duševna preobremenjenost, ki vpliva na način gibanja želodca in prebavil in povzroča tudi večje izločanje kisline in drugo. Slovenci imamo zanimivo besedno zvezo, pravimo, da »se žremo«. Kar pravi ta rek, drži; preveliko izločanje kisline ob stresu res lahko povzroči tudi rane na želodcu in dvanajstniku. Seveda pa gre dostikrat za različne organske bolezni, na primer vnetje želodca, ki ga povzroča bakterija *Helicobacter pylori*. Ta bakterija pripomore tudi k nastanku ulkusov želodca in dvanajstnika, v kasnejših letih pa tudi želodčnega raka. Vzrok za bolečine v želodcu so lahko tudi zdravila, predvsem nekatera protibolečinska zdravila lahko poškodujejo želodec in dvanajstnik. Pogosto pa si bolečine povzročimo sami, predvsem z nezmernostjo pri hranjenju in nepravilno izbiro hrane.

Lahko opredelite vrste bolečin želodca?

Različne vrste težav v zvezi z zgornjim delom prebavil skupno imenujemo dispepsija. Pod tem imenom razumemo skupek različnih simptomov, na primer slabost, občutek zgodnje sitosti, občutek polnosti v zgornjem delu trebuha, napihovanje, spahovanje ali siljenje na bruhanje, bolečina v žlički. Dostikrat se temu pridruži še zgaga oziroma pekoč občutek za prsnico in v grlu.

Kaj povzroča zgago? Je zgaga lahko predhodnik refluksne bolezni?

Zgaga je eden od simptomov gastroezofagealne refluksne bolezni, ki jo označujemo s kratico GERB in je posledica zatekanja kisle želodčne vsebine v požiralnik. Nekateri lahko to čutijo kot bolečino v žrelu ali pa tiščanje visoko v žlički; pogosto se pridruži še spahovanje, vračanje kisline in hrane v usta, kašelj in drugo.

Ob praznikih se družina zbere za mizo in včasih preveč pojemo. Kako se počuti naš želodec, če vnašamo preveč hrane, in kako ga lahko pomirimo?

Preveliki obroki običajno poslabšajo predvsem simptome gastroezofagealne refluksne bolezni. Bolj ko je želodec poln, bolj se nehote odpira tudi zgornja mišica zapiralka in hrana, pomešana s kislino in prebavnimi sokovi, se znajde v spodnjem delu požiralnika. Požiralnik pa ni pripravljen za prenašanje kisline in zato se ob tem kaj hitro naredijo ranice, ki povzročajo bolečino. Tudi sam želodec se upira, če je hrane preveč. Raztezanje želodčne stene vzbuja občutek napetosti, pritiska, tiščanja, včasih sproži tudi krče. Seveda pa se prevelike količine hrane tudi slabo in počasi prebavljajo, kar povzroča napihovanje, pline, tudi zaprtje.

Kaj se dogaja z našim želodcem ob pitju alkohola in kdaj je potrebno spiranje želodca?

Spiranje želodca je osnovni ukrep pri hudih zastrupitvah, kot jih žal pri nas pogosto srečujemo ravno v času praznikov, ko ljudje spijejo več alkohola. Tudi ob veselih dogodkih ni dobro prekoračiti varne meje pitja alkohola, ki znaša za ženske eno enoto in za moške dve enoti dnevno oziroma ob posebnih priložnostih do tri enote za ženske in pet enot za moške. Pri tem štejemo za eno enoto 10 g alkohola, torej približno 1 dl vina, 0,3 dl žganih pijač ali 2,5 dl piva.

»Skrajna meja popitega alkohola med prazniki ali ob veselem dogodku je 3 dl vina za ženske in 5 dl vina za moške; 0,9 dl žgane pijače za ženske in 1,5 dl za moške; 7,5 dl piva za ženske in 1,25 l piva za moške.«

Za zdrav želodec je najbrž pomembna redna prehrana. Kolikokrat na dan naj bi jedli in kdaj najkasneje zvečer?

Za želodec je ugodna prehrana večkrat dnevno v manjših obrokih. Pri tem je smiselno, da je večerni obrok lahek in da ga zaužijemo najmanj tri ure pred spanjem, da s tem preprečimo dvigovanje kisle želodčne vsebine v požiralnik.

Kako lahko reguliramo kislino v želodcu? Kakšno hrano priporočate ljudem, ki imajo preveč kisline, in tistim, ki je imajo premalo?

Pretirane količine kisline v želodcu dostikrat niso toliko povezane z zaužito hrano kot z drugimi škodljivimi dejavniki. Izrazito slabo na kislost v želodcu vplivajo stres, kajenje, tudi pitje alkoholnih pijač. Tudi bolnikom z želodčnimi težavami danes svetujemo splošno zdravo prehrano, torej pusto meso, ribe, veliko zelenjave, sadja, morda je bolje, da ga v času hujših težav uživajo kuhanega. Še bolj kot drugi se morajo izogibati pregretim maščobam, torej ocvrtim, praženim jedem. Včasih poslabšajo težave tudi močno kisle

Prebavni encimi

Encimi imajo pomembno vlogo pri razgradnji hrane. Šele ko encimi razgradijo osnovna hranila: ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe na posamezne sestavine, le-te celice lahko dejansko uporabijo. Brez encimov je hrana celicam nedostopna.

Encimi nastanejo v žlezah z notranjim izločanjem. Če jih telo samo ne proizvaja v zadostni količini (razlogi so lahko različni: bolezen, staranje, stres), dodajanje encimov lahko omogoči normalno prebavljanje hrane in izboljša počutje.

Pri nezadostnem izločanju encimov je telo nedohranjeno, posledice pa so lahko različne, od napihnjenosti in prebavnih težav do pada odpornosti in motenega spanca.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

»Kava na tešče ni najboljša navada, bolje se prileže po primernem zajtrku.«

jedi ali zelo sladki prigrizki, kava in nekateri sadni sokovi. Poleg tega pa mora vsak prilagoditi prehrano svojim posebnostim, alergijam in drugim preobčutljivostim.

Nekatere želodčne težave lahko zdravimo z zdravili brez recepta. Nam lahko poveste nekoliko več o zdravilih, ki nevtralizirajo ali zavrejo želodčno kislino?

V grobem lahko zdravila razdelimo v dve skupini: na tiste, ki nevtralizirajo že izločeno kislino, in na tiste, ki zmanjšujejo izločanje kisline. Prva so najbolj in tudi najdlje poznana. Gre za klasične antacide, ki delujejo podobno kot soda bikarbona in izničijo vpliv kisline, včasih tudi naredijo oblogo, ki steno želodca in požiralnika nekoliko zaščiti pred škodljivostmi. Njihova prednost je hiter učinek, ki pa žal tudi hitro popusti. Zato je najbolje, če jih vzamemo hkrati z zdravili, ki zmanjšajo izločanje kisline, to so H2 antagonisti in zaviralci protonske črpalke. Tudi te za nekaj dni lahko kupimo brez recepta in nam lahko pomagajo prebroditi praznike. Daljšo terapijo pa mora odrediti zdravnik, da se s tem ne prikrijejo znaki kakih težjih bolezni.

Najbrž moramo biti pozorni tudi na jutra, še posebno če jemljemo kakšna zdravila ali če imamo navado na tešče piti kavo?

Vsako zdravilo ima predpisan način uporabe. Nekatere moramo vzeti na tešče, tiste z agresivnejšim delovanjem pa je bolje vzeti po obroku. Tudi kava na tešče ni najboljša navada, bolje se prileže po primernem zajtrku.

Se mora človek, ki ima želodčne težave, povsem odpovedati začinjeni hrani ali je začinjena hrana lahko tudi zdravilo?

V času želodčnih težav bodo ostre začimbe prav gotovo poslabšale počutje. Dokler je vse v redu, pa marsikdaj tudi pikantna hrana ugodno vpliva na prebavila, saj lahko spodbuja izločanje prebavnih sokov in uravnava gibanje prebavil.

Kaj pa če so bolečine v želodcu dolgotrajnejše? Kdaj je čas, da obiščemo zdravnika?

K zdravniku moramo nujno, če bruhamo kri oziroma kavni usedlini podobno vsebino ali če opazimo povsem črno blato. Prav tako se bomo k zdravniku napotili takoj v primeru hudih bolečin, pri blažjih težavah pa si lahko poskušamo pomagati sami z zdravili in lažjo hrano. Če simptomi ne preminejo v dveh tednih, bo gotovo potreben pogovor z zdravnikom.

Kdaj je smiselno iti na gastroskopijo?

Za gastroskopijo se takoj odločimo predvsem pri bolnikih po 45. letu, ki imajo težave prvič, ali pa ob prisotnosti simptomov alarma: znaki krvavitve, slabokrvnost, oteženo požiranje, hujšanje. Pri ostalih bo tudi zdravnik najprej poskušal težave umiriti z zdravili. Če pa po dveh tednih zdravljenja ne bo bolje in vzrok za težave še ne bo znan, bo prav tako potrebna gastroskopija.

Pilex
Učinkovita obravnava hemoroidov v obliki kapsul
Hemoroidi so sinusoidne žilne strukture v analnem kanalu, ki pomagajo pri nadzoru odvajanja blata. Boleče postanejo, kadar otečejo ali se vnamejo.

70%
Več kot 70% ljudi se v življenju sreča s težavami s hemoroidi.

50%
Okoli 50% ljudi po 30. letu občasno utrpi I. in II. stopnjo težav hemoroidov.

5%
5% ljudi ima resne težave s hemoroidi.

PILEX normalizira črevesno funkcijo in pomaga pri ohranjanju zdravih sten hemoroidov.
Sestavine so povsem naravne. Zaužijte oralno.
Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Več informacij na brezplačni tel. št.: 080 7288 med 8.00 in 16.00 uro in www.pilex.si
3pharm

Mladi in alkohol

Intervju: doc. dr. Anamarija Meglič, dr. med.

Za nami je veseli december, ki ga mnogi, predvsem mladostniki, izkoristijo kot izgovor za pijančevanje. Žal je včasih le-to prekomerno, tako da se zabava nazadnje konča na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana. Kako poteka sprejem, pomoč, okrevanje in še kaj, smo povprašali doc. dr. Anamarijo Meglič, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

V kakšnem stanju so mladi, ki jih pripeljejo k vam zaradi prevelike količine popitega alkohola? Koliko promilov alkohola v krvi imajo v povprečju?
Opite mladostnike navadno pripeljejo reševalci. So nezavestni, nekateri tudi odzivni le na bolečinske dražljaje, velikokrat so podhlajeni, pobruhani in pomočeni. Nekateri so agresivni, se otepajo in nekontrolirano vpijejo. V krvi imajo večinoma med 1 in 2 promila alkohola, izjemoma več.

Kako oskrbite mladega posameznika, ki ga pripeljejo v močno vinjenem stanju?
Najprej ocenimo življenjske funkcije, dihanje, srčni utrip, krvni tlak in stanje zavesti. Potrebni so urgentni ukrepi, kot je preprečenje vdihanja izbljuvkov, nastavitev žilnega pristopa, vzdrževanje življenjskih funkcij, nadomeščanje tekočin in postopnega segrevanja. Ob tem iščemo znake poškodbe ali zlorabe. Vsak zastrupljenec zahteva individualen pristop, odvisen od svojega stanja.

Opitost gre torej z roko v roki z drugimi poškodbami, ki nastanejo denimo med pretepom, padci, prometnimi nesrečami, itd. Kakšne primere beležite?
Vedno iščemo zunanje znake poškodb. Največkrat gre za odrgnine ali udarce ob padcu, manj pogosto za znake poškodbe glave, ko moramo s slikovnimi preiskavami izključiti npr. možgansko krvavitev. Posebej pozorni smo na znake možne spolne zlorabe, ki jih neredko ugotavljamo pri dekletih.

So katere med storitvami, ki jih morate izvesti, ko se trudite pomagati zelo opitemu mladostniku, plačljive?
Opite mladostnike večinoma obravnavamo kot zastrupljene z alkoholom – obravnavo krije ZZZS.

Ali ob sprejetju mladostnika na kliniko obvestite starše oz. odgovorne osebe?
Vedno obveščamo starše, če nam le uspe pridobiti telefonsko številko. Najpogosteje jo najdemo v imeniku mladostnikovega mobitela. V času silvestrovanja velikokrat starši niso dosegljivi do jutra ali še naslednjega dne. Kadar mladostnike pripeljejo iz dijaškega doma in starši niso dosegljivi, obvestimo vzgojitelja v domu. Neredko mora biti osebje posebej iznajdljivo, da najdemo svojce.

Presnova alkohola je pri ljudeh različna. Od česa je odvisna in kako lahko mladostnik prepozna svojo mejo?
Pri vsakem človeku je presnova alkohola različna, odvisna od telesne mase, deleža maščob v telesu, želodčne vsebine v času opijanja in številnih drugih dejavnikov. Zanesljivo so mladi, ki prvič pijejo alkohol, zanj dovzetnejši in že pri manjših količinah pride do izrazitih vplivov na vedenje in zavest. Pri nekaterih lahko pride do opitosti že po nekaj požirkih tekile. Le z zdravim odnosom do uživanja alkohola, katerega mladostnika naučijo starši, lahko le-ta prepozna mejo med dobrovoljnostjo ter lažjimi in hujšimi znaki opitosti.

Najbrž je največji naval tovrstnih primerov v veselem decembru. Se glede na vaše izkušnje število takšnih primerov iz leta v leto zmanjšuje ali povečuje? Koliko primerov obravnavate letno?
Letno obravnavamo celo okrog 100 primerov. Največ opitih sprejemamo med znanimi glasbenimi dogodki, kot je ljubljanski Ritem mladosti, Žur z razlogom v Tivoliju in v času silvestrovanj. Zaradi ozaveščanja javnosti o naraščanju števila opitih mladostnikov v zadnjih letih bomo morda opažali trend upadanja števila sprejemov.

Kako je s starostno strukturo primerov, ki jih topogledno zdravite? So med njimi že osnovnošolci? Kakšna je povprečna starost?
Med opitimi mladostniki so tudi osnovnošolci zadnjih razredov, največ pa je srednješolcev, deklet med 13. in 14. letom in fantov okrog 15. leta.

Lahko za konec še enkrat opozoriva vse mlade bralke in bralce, kakšne so možne posledice uživanja alkohola?
Pri mladostnikih ne moremo govoriti o znakih kronične zlorabe alkohola, kot je okvara jeter in podobno. Huda posledica uživanja alkohola pri mladih so predvsem dogodki, ki se lahko zgodijo zaradi nenadzorovanega vedenja sicer urejenih, lepo vzgojenih in v šoli uspešnih učencev. Ob uživanju alkohola postanejo nekritični in počnejo reči, ki jih sicer ne bi upali. Lahko so telesno nasilni do okolice, glasno preklinjajo, obležijo v izbruhanini na tleh, opotekajoče po cesti lahko povozijo. Večina jih sočasno kadi marihuano, zaužijejo druge droge ali se dekleta prepustijo spolnim odnosom, katerim se v treznem stanju verjetno ne bi. Kasneje ko se streznijo, se teh dejanj sramujejo. Posledic prometne nezgode, neželenih spolnih odnosov ali le občutkov krivde se ne da izbrisati, lahko jih le preprečijo, če na zabavah skrbijo za to, da se ne opijejo.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Oči razkrivajo marsikatero bolezen, ki se odvija v telesu.

B Izbuljene oči, ki niso naravno prisotne v družini, so lahko znak resnih težav.

C Pri dolgotrajnem pojavu rdečih in rumenih oči je treba takoj obiskati zdravnika.

Je zdravje zapisano tudi v očeh?

Intervju: dr. Nada Čulafić Popović, dr. med.

Ob besedni zvezi 'zdravje oči' najprej pomislimo na očala, dioptrijo, glavkom in podobne očesne težave, vendar pa oči pogosto odražajo celostno zdravje telesa in splošno počutje, zato je priporočljivo, da kontrolne preglede oči opravljamo redno. Tako namreč lahko pravočasno 'ulovimo' marsikatero bolezen, ki jo izdajo prav oči. Simptomi različnih bolezni so namreč lahko vidni v samem očesu, na njem ali pa okrog njega in že s kratkim pregledom oftalmolog lahko odkrije, katera bolezenska stanja se skrivajo za simptomi.

Zakaj so redni okulistični pregledi tako pomembni, kako poskrbimo za zdravje oči in s čim nam jo zdravje oči lahko zagode, smo povprašali dr. Nado Čulafić Popović, dr. med., spec. oftalmologinjo.

Avtor: **A. K.**

Redni okulistični pregledi so ključnega pomena

Dr. Ćufalić Popović svetuje, da bi podroben očesni pregled morali opraviti enkrat v obdobju enega do treh let, pri čemer je pogostost pregledov odvisna od starosti, splošnega zdravja ter dejavnikov tveganja. Tako naj bi pacienti, ki nosijo očala (še posebej tisti s težavami s kratkovidnostjo), hodili na kontrolo enkrat letno, prav tako tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče, ter ljudje, starejši od 40 let. Pogostost nadaljnjih pregledov določi izbrani oftamolog.

Če izpostavimo dejstvo, da veliko očesnih bolezni svoje simptome pokaže šele v nekaj mesecih ali celo letih, so redni pregledi oči enako pomembni kot redni obiski splošnega zdravnika. Zgodnje zdravljenje glavkoma, diabetične očesne bolezni, *strabizma* (škilavosti) in nekaterih oblik degeneracije *makule* (rumene pege) lahko v mnogih primerih prepreči poslabšanje in celo izgubo vida. Zdravnik ob rednih pregledih dostikrat ugotovi morebitne bolezenske simptome, ki so lahko pokazatelj splošnega zdravja, in pacienta pravočasno napoti na nadaljnje preiskave.

Bolezni, o katerih pričajo oči

Bolezni, ki se simptomatsko kažejo na očeh in so posledica drugih zdravstvenih težav, ni malo. Če izpostavimo bolezni srca in ožilja, ki pestijo precejšnji del populacije, se po besedah zdravnice te še kako rade pokažejo na očeh. Ko gre namreč za povišan krvni tlak ali pa moten obtok krvi skozi možgane, se težava lahko kaže kot pojav 'bliskanja' na obeh očesih hkrati ter kot zameglitev vida za določen čas. V mrežnici se v tem primeru pojavijo še drobne kapilare nenavadnih oblik. Oftamolog lahko ugotovi še povišan holesterol v krvi, diabetes, bolezni ledvic, moteno delovanje jeter in ščitnice, pa tudi sistemske bolezni, kot so revmatizem in *sarkoidoza* (večorganska bolezen, katere nezdravljenje lahko povzroči sekundarni glavkom, *katarakto* (sivo mreno) in celo oslepitev).

Suhe oči

Vedno več pacientov se pritožuje nad občutkom suhih oči. Dr. Čulafić Popović opozarja, da so suhe oči zelo neprijeten pojav, do katerega pride zaradi zmanjšanega izločanja solzne žleze, ki omogoča konstantno navlaženost in dobro delovanje očesa. Pri tem imamo ves čas občutek motnje, tujka ali srbenja, lahko pa tudi pekočega očesa. S to težavo se pogosteje srečujejo ljudje, ki so izpostavljeni delovanju klimatskih naprav, ventilatorjev, zadimljenih in neprezračenih prostorov ter ki imajo vsakodnevno opravka z računalnikom. Vse to so namreč razmere, ki izsušujejo solzni film, običajno pa težavo odpravimo z umetnimi solzami. Preventivno lahko poskrbimo, da se vsakih 20 minut zazremo mimo računalnika ali pa zavestno mežikamo ter hkrati poskrbimo za primerno vlažnost in prezračenost prostorov, v katerih bivamo. Suho oko se poleg tega največkrat pojavi pri ženskah po menopavzi in je lahko krivec za kronično vnetje veznice. K sindromu suhega očesa pripomorejo še stranski učinki nekaterih zdravil, predvsem antihistaminikov, kontracepcijskih tablet in uspaval.

Obstajajo tudi bolezni, ki vplivajo na sposobnost proizvajanja solz, kot je *sjögrenov sindrom*. Ta prizadene žleze z zunanjim izločanjem in še posebej vpliva na suhost ust ter oči. Poznamo še revmatoidni artritis, sklerodermo, sistemski lupus ipd. V teh primerih lahko za odpravo težav uporabimo umetne solze, pri čemer je zelo pomembno, da ugotovimo, katere nam najbolj ustrezajo, saj se učinkovitost zelo razlikuje od posameznika do posameznika. Navadno se umetne solze uporablja večkrat dnevno oziroma po potrebi, ko nastopijo težave, ponoči pa se uporabljajo vlažilna mazila oziroma olja. Če nadomeščanje solz ne zadostuje, se lahko zdravnik odloči, da v solzna izvodila vstavi silikonske čepke. S tem posegom solze dlje časa ostanejo v očeh in vlažijo oko, kar posledično zmanjša potrebo po umetnih solzah.

Izbuljene oči

Eden od pojavov, na katerega moramo biti pozorni, so tudi izbuljene oči. Te so lahko posledica tumorja za očesom, lahko pa gre za *gravesovo bolezen*, pri kateri govorimo o prekomernem delovanju ščitnice in za katero je značilen pomik oči iz očesne votline. Obstaja tudi možnost, da gre za krvavitev po poškodbah in za oteklino mehkih delov. Ali so oči resnično izbuljene, bomo najlažje ugotovili tako, da preverimo, če je med zgornjim delom šarenice in zgornjo veko viden del beločnice. Navadno oseba z izbuljenimi očmi veliko manj mežika in zdi se, kot da bi ves čas nekam strmela.

Razen če so znotraj družine prisotne naravno izbuljene oči, je treba v primeru te težave čim prej obiskati zdravnika, posebno če gre za primer otroka.

Rumene oči

Tudi rumene oči so lahko znak resnih težav. Pri zlatenici, hepatitisu in težavah z jetri se zaradi prekomernega kopičenja bilirubina v krvi pojavi rumen videz beločnic. Rumene oči pa lahko nakazujejo tudi na subkonjunktivalne krvavitve (krvavitve pod veznico). V beločnici, ki je pokrita s tankim prozornim tkivom – veznico, se nahajajo krvne žilice, ki zlahka počijo. Takrat kri uhaja in med veznico ter beločnico (odvisno od količine krvi) lahko pride do rumenega oziroma celo do krvavordečega videza očesa. Stanje po navadi ne povzroča bolečin ali sprememb vida, lahko pa povzroči manjše srbenje očesa. Do take krvavitve lahko privede več dejavnikov, kot so huda travma, močen kašelj, kihanje, bruhanje, dvigovanje težkih bremen, porod in razna očesna vnetja.

Če pride do krvavitve, je zelo pomembno, da nas oftalmolog podrobno pregleda in ugotovi vzrok ter izključi druge možne zdravstvene motnje. Včasih je namreč lahko krvavitev pod veznico tudi opozorilni znak za sladkorno bolezen, visok krvni tlak, motnje v krvnem pretoku in levkemijo. Vidna kri v očesu zaradi subkonjunktivalne krvavitve se sčasoma ponovno absorbira in večina krvavitev mine v približno sedmih dneh brez zdravljenja, večje pa lahko trajajo tudi dva do tri tedne.

Rdeče oči

Vsakdo se je že srečal s pojavom rdečih oči, ki jih povzročajo nabrekle ali razširjene kapilare na beločnici, lahko pa jih spremljajo bolečina, srbenje, izcedek iz oči ali celo motnje vida, kot je zamegljen vid. Rdeče oči se lahko razvijajo počasi ali pa se pojavijo nenadoma, v slednjem primeru gre lahko za odraz alergije, utrujenih oči, prekomernega nošenja kontaktnih leč ipd. Obstaja tudi možnost, da gre za *konjunktivitis* (vnetje očesne veznice), ki je med najpogostejšimi vnetji oči in pri katerem krvne žile v veznici nabreknejo ter dajo očesu rdeč ali rožnat videz. Seveda je lahko oko rdeče tudi zaradi pojava suhih oči, kar povzroči vneto, razdraženo in na videz rdeče oko. Pojav je včasih lahko znak resnejših težav, kot sta *uveitis* in glavkom.

Zdravljenje je odvisno od vzroka, ob pojavu rdečih oči pa le obiščimo zdravnika, ki bo postavil pravilno diagnozo in predpisal potrebno zdravljenje ter terapijo. To še posebej velja v primeru, ko rdeče oči spremljajo bolečine, občutljivost na svetlobo, otekanje ali zamegljen vid. Kadar so naše oči razdražene, moramo vedno najprej odstraniti kontaktne leče, težavo lahko precej omilimo še s počitkom, hladno oblogo okoli oči in kapljicami za oči, v redkejših primerih pa celo z antibiotiki in operacijo.

> »Bolezni, ki se simptomatsko kažejo na očeh in so posledica drugih zdravstvenih težav, ni malo.«

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Zdravnik in bolnik imata skupen cilj, oba si namreč želita ozdravljenja bolnika.

B Bolnik ima pravico do informacij o lastni bolezni, vendar se včasih lahko ujame v past poplave dostopnih informacij, kar sproži nezaupanje zdravniku.

C Včasih zdravniki več časa namenjajo pridobivanju strokovnih nazivov kot praktičnemu delu z bolniki.

Razumevanje med zdravnikom in bolnikom

Intervju: prof. Pavle Kornhauser, dr. med.

Zaupanje bolnika do zdravnika je pomembno, da bo tudi zdravljenje uspešno. V zgodovini medicine se medsebojni odnos med zdravnikom in bolnikom – ne glede na silovit razvoj novih načinov zdravljenja – ni spreminjal: temelji na dognanjih, da bolnik verjame, da mu zdravnik želi pomagati, da mu bo vrnil zdravje, zdravnik pa se zaveda, da je bolnikovo zdravje njegova glavna skrb. Še iz časov prvih poklicnih zdravnikov, kot je bil grški Hipokrat, so se oblikovala načela medicinske etike kot skupek moralnih načel, ki jih mora upoštevati zdravnik v odnosu do bolnika.

O pomenu dobrega medsebojnega odnosa med zdravnikom in bolnikom piše prof. Pavle Kornhauser, dr. med., spec. pediatrije.

Uredila: **Anja Kuhar**

Zdravnik in bolnik stremita k istemu cilju

Naš vodilni zdravnik s področja medicinske etike, profesor Janez Milčinski, je napisal: »Pacient je subjekt zdravljenja, enako kot zdravnik. Oba imata isti cilj: čim boljše, popolnejše, hitrejše in čim manj boleče – fizično in psihično – ozdravljenje. Pot do istega cilja mora biti usklajena, zgrajena na medsebojnem zaupanju: bolnik mora zaupati zdravniku, glede na njegovo znanje in glede na njegovo dobronamernost, kar pomeni, da zdravnika vodi edino skrb za bolnika, ne pa morda pričakovanja materialne koristi, večjega strokovnega ugleda ali slave pred publiko, raziskovalna radovednost ali tekmovalni duh med zdravniki. Zaupanje bolnika do zdravnika vključuje prepričanje o zdravnikovem znanju in izkušenosti, pa tudi o njegovi zreli kritičnosti, da bo znal posredovati, kadar bo nujen posvet ali strokovna pomoč bolj usposobljenega ali bolj izkušenega zdravnika. Zdravnik mora spoštovati bolnikovo osebnost in varovati njegovo skrivnost, ga po pravici obveščati o njegovem zdravju in zdravljenju, ne da bi to bilo bolniku v škodo.«

Profesor Milčinski trdi, da nekateri zdravniki ne želijo ali se celo bojijo slišati, kako bolnik opazuje in ocenjuje odnos do zdravstvenih delavcev, ki ga zdravijo in negujejo. Predpostavljamo, da zdravniki najbolje vemo, kaj je za bolnika dovolj dobro. Zapiramo oči pred pomanjkljivostmi v medsebojnih odnosih, v zdravljenju in v oskrbi v zdravstvenem domu ali v bolnišnici, zaradi katerih je bolnik vznemirjen. Vzrok za nelagodje je lahko v neizkušenosti osebja ali nestrpnosti zdravnikov.

Bolnik ima pravico do informacij o svoji bolezni

Bolnik naj zdravniku brez zadržkov razkrije svoje težave, naj mu pove vse, kar ve o lastnem zdravju in bolezni; naj verjame v svojo ozdravitev in zdravnikovo pomoč. Naj se ne pusti begati od tujih nasvetov in naj jih ne išče sam pri laikih. Bolnik ima sicer zagotovljene pravice za izbiro zdravnika, lahko terja širši strokovni posvet. Bolnik mora vedeti, kakšna je njegova bolezen, mora privoliti v predlagano zdravljenje, lahko ga tudi odkloni.

Pravica bolnika je vedeti in odločati o lastni bolezni. Le zdravnik je pooblaščen, da pouči bolnika o njegovi bolezni in mu predlaga načine zdravljenja, pa tudi spregovori o težavah in tveganju. Zdravnik naj ima posluh za njegove želje. Sprašujemo se lahko, ali bolnik želi vedeti resnico. Razumljivo je, da želi slišati zlasti tisto, kar je zanj dobro. Vendar bi to željo težko uskladili z objektivnim stanjem. Izkušen zdravnik, ki pozna bolnika, bo skušal uskladiti pravico bolnika, da izve resnico, in obenem upošteva njegovo duševnost. Milčinski je lepo napisal: »Bolnik, ki je fizično in psihično prizadet od bolezni, često nebogljen v skrbi za prihodnost, ohromljen od strahu pred smrtjo, ne sme biti postavljen v nerešljive dvome.«

Poplava dostopnih podatkov zmanjšuje zaupanje v zdravnika

Pričakovali bi, da bo z razvojem medicine raslo tudi zaupanje bolnika do zdravnika. Zgodilo pa se je nasprotno. V zadnjih desetletjih smo priča izrednim uspehom v zdravljenju: odkrili smo moč antibiotikov, uvedene so nove kirurške metode zdravljenja, tudi transplantacije organov, kar omogoča ne le preživetje, temveč normalno življenje; nova zdravila uničujejo rakasto tkivo. Obenem je internet omogočil, da se lahko vsak seznani z medicinskimi objavami in skuša primerjati, ali je njegovo zdravljenje primerno. Seveda goli podatki ne omogočajo, da bi laik razumel, kako sodobna medicina diagnosticira in ureja načine zdravljenja. Bolnik je postal nezaupljiv in zbegan. Obenem v javnem tisku skoraj vsakodnevno lahko beremo o napakah zdravnikov, o zgrešenem zdravljenju zaradi neznanja in malomarnosti. Takšna »klima« mora imeti negativni vpliv na medsebojno zaupanje bolnika in zdravnika. Krni ugled zdravnikov in zdravstvenih ustanov in prispeva k manjšem družbenem ugledu. Obenem v časopisih lahko beremo o nepreverjenih načinih zdravljenja.

Izkušeni zdravnik družinske medicine, prof. Igor Švab, poudarja pomen individualne obravnave, saj je »vsak bolnik, s katerim se srečujemo, drugačen, neponovljiv«. Načini pogovora in nasveti, ki jih dajemo fakultetno izobraženemu, se bodo razlikovali od razlag za človeka z osnovnošolsko izobrazbo, zlasti brez znanja računalništva. Kdaj mora zdravnik, razen »standardne obravnave«, prisluhniti tudi bolnikovi osebni izpovedi, je odvisno od njegove presoje. Hladen, brezosebni zdravnik ni dober zdravnik. »V stiku z bolnikom moramo izražati osebno toplino in interes za trpečega sočloveka. Takega zdravnika bolniki sprejmejo za svojega in mu zaupajo,« poudarja dr. Švab.

Tudi zdravniki so le ljudje

Skorajda ni zdravnika, ki ne bi spregledal kake resne bolezni, ki bi jo lahko pravočasno diagnosticirali. Kljub temu zaradi strahu pred napakami prevelika vnema pri pošiljanju bolnika na preiskave ni opravičljiva. Dober medsebojni odnos med zdravnikom in bolnikom zagotavlja, da kljub zapletom v zdravljenju ne bo prišlo do tožbe s sodnim postopkom. V zadnjem času so našo javnost razburkale zgodbe o napačni diagnostiki in neustreznem zdravljenju, celo s smrtnim izidom. Prepričan sem, da bi ustrezni in razumevajoči pogovor preprečil, da bi zadeva prišla do sodišča.

Nesoglasja med zdravnikom in bolnikom

Skoraj štirideset let sem bil bolnišnični zdravnik, tudi predstojnik Kliničnega oddelka, kjer so se zdravili najhuje bolni otroci iz vse Slovenije, vendar se ne spomnim primera, da se s starši ne bi mogel uspešno pogovoriti, četudi niso bili zadovoljni z zdravljenjem njihovega otroka.

Znani zdravnik družinske medicine iz Kranjske Gore, profesor Janko Kersnik, se je lotil analize nesoglasja med zdravnikom in bolnikom. Nekateri bolniki in zdravniki ne morejo najti skupnega jezika, ne glede na to, kako se trudijo. O pogostnosti tega pojava ni podatkov. Navaja primer sicer nemedicinskega vzroka takega obnašanja, ko zdravnik predlaga zdravljenje v bolnišnici, bolnik pa odklanja, ker v naslednjih dneh pričakuje poštarja s pokojnino, ki je noče zaupati sinu alkoholiku … Nesoglasja zmanjšujejo zdravnikovo zadovoljstvo pri delu, povzročajo napetost. Zdravnik naj da bolniku občutek, da ima kljub časovni omejenosti zanj dovolj časa, in pokaže, da se posveča njegovim težavam.

Zaupanje zdravniku je ključ do uspeha

Naj navedem lastni primer zaupanja v naše zdravstvo. Nepričakovano mi je kardiolog ugotovil srčno popuščanje in vzrok – zamašitev koronarnih srčnih žil. Potrebna je bila takojšnja operacija na srcu, t. i. *by-pass*, zamenjava koronarnih arterij z venskim transplantatom. Zaradi velikega tveganja so mi ponudili operacijo v tujini. Odklonil sem to možnost. Zaupal sem našim zdravnikom in medicinskim sestram. Poseg je očitno dobro uspel, saj deset let po operaciji transplantirane žile dobro delujejo. V zdravljenju je bilo vključeno deset kliničnih zdravnikov, vsi brez kakega akademskega naziva. Slednje poudarjam, ker je pri nas veljaven sistem napredovanja na kliniki povezan z zdravstvenim doktoratom. Lahko se sprašujemo, ali tak naziv zagotavlja, da je zdravnik dober, da mu bodo bolniki zaupali. Zapisal sem že, da neki vodilni profesor iz Pariza ali Züricha ne bo izvoljen za predstojnika klinike v UKC, ker v Franciji ali v Švici ni uveljavljen tak naziv. Mladi klinični zdravniki morajo tekmovati v raziskovalnem delu in pisanju strokovnih člankov še pred opravljeno specializacijo, razpisna komisija z izbiro vodilnih ne sprašuje, ali ima kandidat človeške kvalitete za predstojnika.

Pritožila se mi je glavna medicinska sestra ene od klinik, ker se že štirinajst dni poskuša pogovoriti s predstojnikom o bolnikih na oddelku, ki pa nima ne časa ne zanimanja za njene težave, saj je njegova glavna skrb, da veliko operira. Ali ni škoda, če se takšnemu – sicer odličnemu strokovnjaku – zaupa vodenje bolnišničnega oddelka? Žal smo zdravniki soodgovorni, če pride do motenj v odnosih med nami in bolniki. Sem pediater, bil sem prvi in dolgoletni predstojnik Pediatričnega oddelka kirurških strok v Ljubljanskem UKC in me je pred kratkim hudo prizadela usoda novorojenčkov s prirojenimi srčnimi hibami in trpljenje njihovih staršev. Srčne operacije pri otrocih je v Ljubljani, v UKC, več let uspešno izvajal izraelski srčni kirurg. Zaradi medsebojnih zdrah in nezaupanja med zdravniki se je ta program prekinil. Danes beremo izjave vodilnih v UKC, da se operacije na srcu pri novorojenčkih iz Slovenije izvajajo v Münchnu, Padovi, Pragi in le redkokdaj v ljubljanskem UKC. Ne le zaradi tveganja pri transportu življenjsko ogroženih novorojenčkov v tujo bolnišnico se sprašujem, ali odgovorni zdravniki upoštevajo trpljenje staršev, ki spremljajo lastnega otroka v tujo bolnišnico v neznano okolje. Plačnika pa bi moralo skrbeti neprimerno višji stroški zdravljenja v tujini. Strokovni ugled UKC je prizadet, obenem so moteni dobri in pristni odnosi s starši bolnih otrok, ki naj bi zaupali zdravnikom, da bodo izbrali najboljšo pot v zdravljenje.

Kljub tem kritičnim pripombam, kljub napakam pri zdravljenju na srečo redko s trajnimi posledicami, kljub neprijetnostim in težavam, ki so posledica čakalnih vrst za preiskave, preglede in operacije (slednje poznajo tudi bogate države!), lahko ocenimo, da je strokovno delo naših zdravnikov in njihovih sodelavcev zelo dobro, primerljivo z najboljšimi v tujini. Medsebojni odnosi med zdravnikom in bolnikom pa bi lahko bili boljši.

Legenda slovenskega zdravstva, prof. Pavle Kornhauser, dr. med., spec. pediatrije, je bil prvi neonatolog v ljubljanski Mestni porodnišnici, vodja otroškega oddelka Kirurške klinike v Ljubljani in nekdanji medicinski direktor Kliničnega centra Ljubljana. Prizadeval si je za uresničitev »ljubljanskega modela otroške kirurgije« in za sožitje malega bolnika z njegovo družino podnevi in ponoči med zdravljenjem v bolnišnici, kar je imenoval »humanizacija hospitalizacije«.

Prof. Kornhauser, ki je v mladih letih vzporedno z medicino študiral tudi klavir, a študij opustil, je do svojega častitljivega 90. jubileja ostal aktiven pianist, med drugim je bil tudi pobudnik in predsednik kulturno-umetniškega društva KC in na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Ob 90. rojstnem dnevu je izdal avtobiografijo z naslovom *Zakaj sem ponosen, da sem zdravnik*. Še vedno iskriv sogovornik s strastjo govori o svojem poklicu in življenju, iz iskrenih oči pa mu sije žlahtna nesebičnost, tisto čustvo, zaradi česar poklic zdravnika in z njim sam prof. Kornhauser na čelu velja za plemenitega.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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 Intenzivna vadba je lahko sprožilni dejavnik za srčno-žilne zaplete.

B En odstotek populacije je odvisne od športnih aktivnosti.

C Sindrom pretreniranosti se najprej pokaže kot kronična utrujenost.

Pri športu je najbolj zdrava zmernost

Intervju: dr. Katja Ažman Juvan, dr. med.

Ob koncu lanskega oktobra je v okviru dejavnosti za preventivno kardiologijo Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana zaživel Center za športno kardiologijo. Leta 2013 je Združenje kardiologov Slovenije ustanovilo Sekcijo za športno kardiologijo, lani so izdali knjigo Športna kardiologija. Vodja centra in soavtorica knjige dr. Katja Ažman Juvan, dr. med., iz UKC Ljubljana v intervjuju pojasnjuje, da ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na človekovo življenje in ga celo podaljšuje, hkrati pa opozarja, da je intenzivna vadba lahko sprožilni dejavnik za sicer redke srčno-žilne zaplete, ki pa so lahko tudi usodni. Od športa pa je mogoče biti tudi odvisen.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Odgovor na katere potrebe in skrb vzbujajoče dejavnike je otvoritev Centra za športno kardiologijo na UKC?

Cilj vseh aktivnosti na področju športne kardiologije je vzpostaviti mrežo centrov z ustrezno izobraženimi strokovnjaki, na katere se bodo lahko obračali športniki, pa tudi specialisti, ki se s športniki najpogosteje srečujejo – specialisti medicine dela, prometa in športa, predvsem tisti, usmerjeni v medicino športa, specialisti pediatri, specialisti šolske medicine in specialisti družinske medicine. Potrebe po kardiološki obravnavi športnikov v Sloveniji namreč naraščajo, saj se po eni strani veča število rekreativnih športnikov, po drugi strani pa tudi število preventivnih pregledov športnikov, kar vodi v odkrivanje večjega števila športnikov s srčno-žilnimi boleznimi ali s sumom nanjo. Center za športno kardiologijo kot prvi center te vrste v Sloveniji ponuja celovito obravnavo športnikov vseh starosti na enem mestu, namenjen je tekmovalnim in tudi rekreativnim športnikom in ima ambicijo postati nacionalni referenčni center, ki bo poleg kliničnega dela skrbel tudi za pedagoško-raziskovalno delo.

Katere faktorje je treba upoštevati pri poskusu odgovora na vprašanje, koliko športa je zdravo?

Prav gotovo je na prvem mestu prisotnost oziroma odsotnost srčno-žilnih bolezni, saj vemo, da so posamezniki s srčno-žilnimi boleznimi ob večji intenzivnosti telesne vadbe bistveno bolj ogroženi kot zdravi. Pri njih lahko intenzivnejša vadba privede do motenj srčnega ritma (tudi življenje ogrožajočih, ki lahko privedejo do nenadne srčne smrti), do poslabšanja srčno-žilne bolezni, srčnega infarkta in drugih bolezni. Pri mlajših od 35 let gre večinoma za prirojene oziroma podedovane bolezni. Pri starejših športnikih je daleč najpomembnejša koronarna bolezen, pri kateri gre za aterosklerotično prizadetost žil, ki prehranjujejo srce. Ker se pojav in obseg sprememb na koronarnih arterijah povečujeta s starostjo, so bolj ogroženi starejši športniki. Do 65. leta starosti so moški ogroženi bolj kot ženske, nato pa se ogroženost postopoma izenači. Poleg starosti in spola se ogroženost povečuje tudi ob prisotnosti tako imenovanih dejavnikov tveganja za aterosklerozo: kajenje, povišan krvni tlak, povišane maščobe v krvi, sladkorna bolezen, prekomerna telesna teža in pretiran stres, ne smemo pa pozabiti tudi na zaseden življenjski slog, ki je enako pomemben kot vsi prej našteti dejavniki.

Kaj je za naše zdravje koristneje, rekreativni tek ali hoja?

Večina raziskav kaže na to, da se ugoden vpliv na srčno-žilno zdravje, torej zmanjšanje zbolevnosti in umrljivosti, povečuje s povečevanjem obsega vadbe, torej trajanja in intenzivnosti, zaradi česar ima tek nekoliko ugodnejše učinke kot hoja. Petminutni tek je primerljiv s petnajstminutno hojo, medtem ko je petindvajsetminutni tek primerljiv s štirikrat daljšo hojo. Prednost teka je tako pred-

vsem v boljši časovni izkoriščenosti, prednost hoje pa v bistveno manjšem številu poškodb. Za doseganje ugodnih učinkov na zdravje je za nekatere najoptimalnejša kombinacija obojega.

Koliko in katere športne aktivnosti priporočate (tedensko) za mladega človeka, človeka v srednjih letih in starostnika?

Na splošno velja, da naj bi bilo telesne aktivnosti za zdrave odrasle po priporočilih Evropskega kardiološkega združenja 2,5 do 5 ur na teden, če je po intenzivnosti zmerna, in 1 do 2,5 ure na teden, če je intenzivna. Za bolnike s srčno-žilnimi boleznimi priporočamo vsaj 30 minut zmerne do intenzivne telesne aktivnosti vsaj trikrat tedensko, s tem da naj bi tisti, ki so izhodiščno malo telesno aktivni, z vadbo začeli postopoma. Bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi naj poda priporočilo glede obsega telesne vadbe kardiolog. Za otroke veljajo nekoliko drugačna priporočila, zmerno do intenzivno telesno aktivni naj bodo vsaj 1 uro dnevno. Na splošno je najbolj priporočljiva kombinacija športov, ker le na tak način krepimo motorične in funkcionalne spodobnosti: vzdržljivost, koordinacijo, ravnotežje in moč.

Preventivni pregledi so obvezni za vse registrirane športnike. Jih priporočate tudi rekreativnim športnikom?

Vsekakor. V Sloveniji se število rekreativnih športnikov v zadnjih letih povečuje in neredki med njimi se s športom ukvarjajo še intenzivneje kot registrirani športniki. Leta 2008 je bilo redno telesno aktivnih tretjina prebivalcev, starejših od 15 let. Po vzoru priporočil Evropskega združenja za kardiologijo priporočamo tudi v Sloveniji preventivne preglede vsaj srčno-žilnega sistema vsem rekreativnim športnikom po 35. letu starosti, se pa obseg pregleda pri njih razlikuje glede na ogroženost za srčno-žilne bolezni (predvsem aterosklerozo), trenuten obseg telesne vadbe in želeno intenzivnost telesne vadbe.

Na kaj morajo biti starši pozorni pri otrocih in mladih, ki se s športom ukvarjajo profesionalno?

S kardiološkega stališča so to predvsem težave, ki lahko kažejo na morebitno srčno-žilno bolezen, na primer bolečine v prsih, ki se pojavljajo predvsem med naporom, pretirana zadihanost ali utrujenost med naporom, izguba zavesti ali omotice predvsem med naporom, občutek nepravilnega oziroma nerednega utripanja srca. Seveda morajo biti pozorni tudi na pravilno prehrano in zadostno uživanje tekočin. Poleg tega je nujna ozaveščenost glede nevarnosti uporabe dopinga in prehranskih dopolnil, v katera so neredno primešane tudi prepovedane in zdravju nevarne snovi.

Kdaj lahko rečemo oziroma še bolje prepoznamo, da pretiravamo pri športnih aktivnostih?

Poleg poškodb in preobremenitvenih sindromov, ki so lažje prepoznavni, lahko pride do tako imenovanega sindroma pretreniranosti, ki ga je bistveno težje prepoznati in se najprej pokaže kot kronična utrujenost, kasneje pa še kot motnje spanja in nihanje razpoloženja.

> *»O pravi zasvojenosti govorimo, kadar šport ureja športnikovo počutje, vzpostavlja notranje ravnovesje in popolnoma obvladuje njegovo življenje.«*

Ali pretiravanje pri športu škodi srcu?

Pri športnikih se praviloma povečajo vse štiri srčne votline. To povečanje vztraja pri petini športnikov tudi po prenehanju intenzivnega ukvarjanja s športom. Predvsem pri tistih, ki se dalj časa intenzivno ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi, opažamo ob tem večjo pogostnost motenj ritma kot pri primerljivih nešportnikih. Atrijska fibrilacija, ki je tudi sicer najpogostejša motnja ritma, se pri njih pojavlja do petkrat pogosteje kot sicer in je povezana predvsem s trajnim povečanjem preddvorov. Pri nekdanjih profesionalnih kolesarjih so v starejših letih ugotavljali tudi nekoliko večjo potrebo po vstavitvi srčnih spodbujevalnikov.

Je mogoče biti odvisen od športa? Kako to prepoznamo in kakšne so posledice?

To je sicer bolj vprašanje za psihologa, ampak, ja, seveda, o tem se v zadnjem času vse več govori in piše. Odvisnost naj bi po nekaterih podatkih zajela okrog en odstotek populacije. Osnova za nastanek zasvojenosti s športom je povečano sproščanje dopamina in endorfinov v možganih ob telesni vadbi, kar povzroči podobne prijetne učinke kot na primer opioidi, kot sta heroin in morfij. Ponavljajoča se telesna vadba vodi do ponavljajočega se sproščanja teh snovi, česar si telo želi vse več in več. Prenehanje vadbe lahko privede do abstinenčnega sindroma. Postopno se lahko spremeni odnos do športa v nezdravo smer. Šport lahko postane sredstvo za beg od težav in vzrok za manipulacijo bližnjih za dosego omamne snovi, to je vadbe. O pravi zasvojenosti govorimo, kadar šport ureja športnikovo počutje, vzpostavlja notranje ravnovesje in popolnoma obvladuje njegovo življenje. Le zadnja skupina se smatra za zasvojeno. Zasvojenosti s športom so pogosto pridružene tudi motnje v hranjenju, kot sta bulimija in anoreksija, ni pa nujno.

Dandanes vedno več ljudi teče. Maratoni, za katere mnogim ni težko odšteti tudi po 100 evrov za udeležbo, so hit. Kakšno je vaše mnenje o izčrpavajočih maratonih?

Gledano le z vidika zdravja ponavljajoča se udeležba na maratonih ni najbolj priporočljiva oblika telesne vadbe, že če upoštevamo samo pogostnost poškodb. Nekatere raziskave kažejo tudi, da so ponavljajoči se maratoni povezani z več koronarne bolezni in več srčno-mišične fibroze, to je prisotnosti veziva v steni srčne mišice, vendar dolgoročni pomen tega še ni jasen. Vsi strokovnjaki se sicer strinjajo, da je pri športu najbolj zdrava zmernost, vendar pa zgornja meja obsega in intenzivnosti telesne vadbe še ni jasna.

Kako telesna vadba vpliva na dolgoživost?

Šport podaljšuje življenje tako pri rekreativnih kot tudi tekmovalnih športnikih. Že pet do deset minut zmerno intenzivnega teka dnevno podaljša pričakovano življenjsko dobo za tri leta. Športniki živijo v povprečju sedem let dlje od splošne populacije. Podaljšanje pričakovane življenjske dobe je povezano z vrsto športa in je izraženo pri športnikih, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športi, na primer s tekom na dolge proge, tekom na smučeh, kolesarjenjem in mešanimi športnimi panogami, kot so nogomet, košarka in hokej na ledu, medtem ko ga pri športnih panogah, ki temeljijo na mišični moči, ni.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

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. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

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.

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

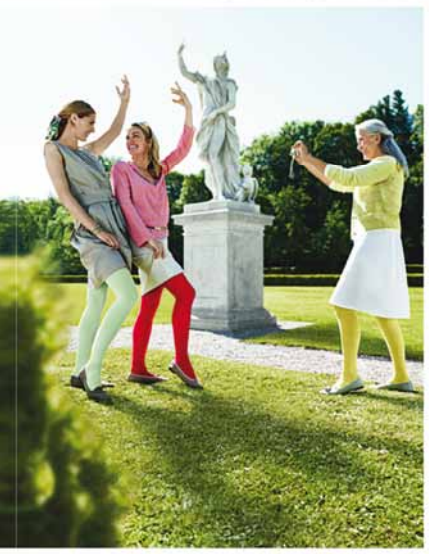
Za več informacij in naročila pokličite **04/51 55 880** ali pišite na **unikat@freising.si**

www.unikat.si

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 oblikah 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

Revija Unikat

Nova številka Unikata

izzide 15. januarja

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