ABCzdravja

Julij/avgust 2015
Leto 10
Številka 7

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Vsaka porjavelost je odraz poškodbe kože

Za vsako rano se najde obloga

Vaginalni porod ali carski rez?

Kaj je dobro vedeti **pred odhodom v tujino?**

Bolečine v križu - kaj sedaj?

Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430

Ustvarjajte s poletno številko!
V vseh kioskih!

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

SO VAŠE NOGE

OTEKLE IN BOLEČE?

VENITAN® Forte

MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.

lek
član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

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

SI1506342761 | Informacija pripravljena: junij 2015

Vsebina revije

4 ABC Zdravja – Novice

5 Otroške kosti – temelji za trdno starost

9 Udobnejše zdravljenje skolioze

12 Bolečina v križu – kaj sedaj?

14 Ko vročina ne spoti več

16 Vsaka porjavelost je odraz poškodbe kože

19 Drobne in velike težave, ki jih prinaša poletje

22 Za vsako rano se najde obloga

26 Življenje s koprivnico

28 Več diagnoz hkrati?

30 Pri skoku čez plot je srce bolj obremenjeno

32 Vaginalni porod ali carski rez?

34 Sončna očala ščitijo oči

36 Bioresonanca

39 Celulit ≠ celulitis

40 Kaj je dobro vedeti pred odhodom v tujino

42 Poskrbimo za živali poleti

44 Zelene strani

46 Spoznajmo ultrazvok

RitmoLoko Plesno-športni center

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 10, številka 7, julij/avgust 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

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

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

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

1.–7. avgust, svetovni teden dojenja

Dojenje zagotavlja najboljše hranilne sestavine za ustrezen razvoj in rast novorojenčka in dojenčka. Materino mleko vsebuje visoko hranilne proteine, vitamine in minerale ter snovi, ki zagotavljajo dobro imunsko obrambo pred okužbami in boleznimi. Kolostrum, mleko, ki ga mama proizvaja prvih nekaj dni po rojstvu, ni bogato le s hranili, temveč tudi s protitelesi, ki novorojenčke ščitijo pred bakterijskimi in virusnimi okužbami. Kratkoročni ugodni učinki dojenja so že dalj časa znani, nekatere študije pa so pokazale, da ima dojenje tudi dolgoročne pozitivne učinke, kot so višji inteligenčni količnik otroka in varovanje pred nastankom raka jajčnikov pri materah. Kaže, da ima dojenje zaščitni učinek tudi pred nastankom sladkorne bolezni tipa 2, visokega krvnega tlaka in holesterola v krvi ter pred debelostjo.

Svetovna zdravstvena organizacija spodbuja k dojenju, saj bi se število smrti otrok, mlajših od pet let, zaradi podhranjenosti lahko znižalo na ocenjenih 13 do 20 odstotkov, če bi bili dojenčki dojeni prvih šest mesecev ter naprej v kombinaciji z normalno prehrano dojeni še do drugega leta starosti.

Dejstvo je, da mlečne formule ne vsebujejo protiteles in zato ne zagotavljajo enakovredne zaščite pred boleznimi, kot jo zagotavlja materino mleko. V predelih sveta, kjer varna oskrba z vodo ni zagotovljena, je uporaba mlečnih formul povezana tudi z boleznimi, ki izvirajo iz onesnažene vode.

Materino mleko je brezplačno in zagotavlja vso potrebno zaščito otroka.

Zastarela slovenska zdravstvena zakonodaja

Kako je v Sloveniji poskrbljeno za kakovostno zdravstveno obravnavo in varnost pacientov? Po mnenju Mreže NVO 25×25 je to tematika, s katero bi se morala začeti zdravstvena reforma, saj trenutna zakonodaja ne opredeljuje celostno kakovosti, niti varnosti. Prav zato so v začetku junija pod vodstvom izr. prof. dr. Andreja Robide, dr. med., javnosti predstavili »Teze za zakon o kakovosti zdravstvene obravnave, varnosti pacientov in osredotočanju na paciente ter njihove svojce«. Slednje so nastale z upoštevanjem rešitev skandinavskih in zahodnih držav in se osredotočajo predvsem na šest načel kakovosti, kot so varnost, uspešnost, učinkovitost, osredotočanje na pravočasnost ter enakost. Teze se osredotočajo tudi na napake pri zdravniških postopkih, za katere je največkrat kriv sistem in ne posameznik, zato predstavljajo strateški pristop, katerega načela so izboljševanje izidov za paciente, stalen razvoj strokovnjakov in posledično večja uspešnost sistema. V Mreži so prepričani, da bi bilo treba področje varnosti in kakovosti urediti s posebnim zakonom, ki bi zagotovil korist pacientom, njihovim svojcem, zdravnikom, zdravstvenim delavcem in zdravstveni blagajni. Več informacij o tezah najdete na http://www.mreza-25x25.si/. A. N.

Novi zdravili za zdravljenje sindroma razdraženega črevesa

Sindrom razdražljivega črevesa je funkcionalna motnja prebavil, za katero so značilne trebušne bolečine ali nelagodje, ki so mu pridružene spremembe v pogostnosti odvajanja in/ali trdoti blata. Bolnike lahko pestijo še drugi simptomi, kot so nezadržna potreba po takojšnjem odvajanju, občutek nepopolne izpraznitve danke, napenjanje ob odvajanju, primesi sluzi na blatu, napihnjenost trebuha in močni vetrovi. Pri zdravljenju ima najpomembnejšo vlogo pogovor in ozaveščanje bolnika o nevšečni, vendar nenevarni naravi motnje. Pri nekaterih bolnikih je lahko učinkovito izogibanje živilom, ki pogosto povzroče pojav simptomov. Specifični probiotiki so lahko koristno in varno dopolnilo k zdravljenju. Pri bolnikih, pri katerih na simptome pomembno vplivajo duševni dejavniki, je lahko učinkovita psihoterapija. Zdravljenje z zdravili je omejeno le na bolnike z najtežjimi oblikami. Nedavno je Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) odobrila novi zdravili za zdravljenje simptomov pri sindromu razdraženega črevesa. Prvo zdravilo eluksadolin deluje na dve vrsti opioidnih živčnih receptorjev, kar zmanjša kontrakcije črevesa in posledično blaži bolečino. Drugo zdravilo, rifaksimin, ki deluje protibakterijsko, pa je že registrirano za zdravljenje potovalne driske.

Debeli dečki imajo višje tveganje za raka debelega črevesa in danke

Verjetnost za nastanek raka debelega črevesa in danke v odrasli dobi je po nedavno objavljeni raziskavi v reviji Gut več kot dvakrat večja pri prekomerno težkih najstnikih kot pri dečkih z normalno telesno težo. Raziskava kaže, da je tveganje za raka povezano tudi z vnetjem črevesne sluznice. Rezultati kažejo, da sta merjenje indeksa telesne mase (ITM) in vnetja (vrednost hitrosti sedimentacije eritrocitov (SR) v otroštvu dobra kazalnika za napoved verjetnosti zbolevnosti za rakom debelega črevesa in danke kasneje v odrasli dobi. Potrebne so nadaljnje raziskave za odkritje natančnih mehanizmov ter povezave med zgoraj omenjenimi dejavniki tveganja in obolevnostjo za rakom. Raziskovalci so zbrali podatke ITM in vrednosti hitrosti sedimentacije eritrocitov pri 239.685 švedskih moških, ki so imeli v starosti 16 do 20 let obvezen pregled pred vstopom v obvezno vojaško službo. Izključeni so bili tisti, ki so imeli kronično vnetno črevesno bolezen. Podatki iz nacionalnega registra raka so pokazali, da je imela kohorta 35 let kasneje 885 primerov raka debelega črevesa in danke, od tega jih je imelo 501 raka debelega črevesa in 384 raka danke.

Pri tistih, ki so bili čezmerno težki v mladosti (ITM 27,5–30 kg/m^2), je bil rak 2,08-krat pogostejši kot pri normalno težkih vrstnikih (ITM 18,5 kg/m^2), pri debelih (ITM > 30 kg/m^2) pa je bila obolevnost za rakom 2,38-krat višja od primerno prehranjenih vrstnikov. Tisti s povišano SR (≥15 mm/h) so imeli 1,63-krat višje tveganje za nastanek raka debelega črevesa in danke kot tisti z normalno sedimentacijo.

ABC

A Od rojstva do smrti se naše kosti zaradi procesov razgradnje in ponovne gradnje vsaj šestkrat zamenjajo.

B Mleko še zmeraj velja za enega najbogatejših virov kalcija za telo. Kljub temu ga ne uživajmo za žejo.

C Po 30. letu je rast kosti zaključena, z ničimer ne moremo nadomestiti izgubljene kostne gostote zaradi prisilnega stradanja v puberteti.

Otroške kosti – temelji za trdno starost

Intervju: Prim. asist. Mag. Martin Bigec, dr. med.

Ni redek prizor pred porodnišnicami, ko nosečnica kadi cigareto, pogosto v spremstvu moža. Bi ji človek kar kaj rekel, ampak saj za to so zdravniki, ali ne? Prim. asist. mag. Martin Bigec, dr. med., pediater, pojasnjuje, da za takšno ravnanje ni opravičila, vendar se zdravniki »na cesti« v početje drugih ne vtikajo. Zato pa naredijo veliko za ozaveščanje bodočih mater v času nosečnosti v posvetovalnicah in materinski šoli. Poleg kajenja so za splošno zdravje novorojenčka nevarne tudi diete med nosečnostjo, ko lahko otrok zaradi pomanjkanja vitamina D ali kalcija zboli za rahitisom. Rahitis je pridobljena bolezen kosti, poleg tega pa obstaja vsaj še 300 prirojenih oz. dednih bolezni kosti.

Avtorica: **Petra Bauman**

Zakaj je kajenje med nosečnostjo slabo?

Otroci kadilk imajo statistično pomembno nižjo porodno težo, v povprečju ne presežejo 3200 g porodne teže (otroci nekadilk okrog 3350 g) in tudi porodna dolžina je krajša. Po rojstvu lahko otrok razvije znake abstinence, kot so nemir, razdražljivost, slabo sesanje in pogosto bruhanje. Pogostejše so bolezni dihal ter vnetja srednjega ušesa. Nikotin se izloča v materino mleko, njegova koncentracija tam je podobna koncentraciji v krvi. Nikotin tudi zavira izločanje hormona prolaktina, ki je odgovoren za laktacijo in s tem zmanjšano količino mleka. Tako matere kadilke prej odstavijo dojenčka od dojke kot nekadilke. Nikotin pa je lahko soudeležen tudi pri razlogih za nenadno nepričakovano smrt dojenčka.

Nosečnost ni bolezen

Včasih je veljal pregovor, da vsaka nosečnost stane mater en zob. Ob nepravilni prehrani in škodljivih razvadah (kajenje, alkohol) so namreč ženskam izpadali zobje, posledično so lahko zbolele za osteopenijo. Gre za neke vrste predhodnico osteoporoze, torej zmanjšanje kostne gostote.

Pediater mag. Martin Bigec poudarja, da nosečnost ni bolezen, zato tudi ne zahteva posebne diete. Takoj ko moramo nekaj v naši prehrani dodajati (substituirati), z njo nekaj ni v redu. Meni, da naj se nosečnica prehranjuje normalno v okviru zdrave mešane prehrane. Kaj pa je danes normalno in kaj je zdrava prehrana? Seveda se ta definicija zelo razlikuje glede na narod, celino in filozofsko-versko opredelitev. Vendar smo si skozi tisočletja izbrali tisto hrano, ki je bila za določeno področje najprimernejša za energetske potrebe organizma, rast in tudi za zdravljenje bolezni: »Gre za upoštevanje naravnih danosti in ni prav, da jih prekrivamo z izkušnjami iz tujih okolij. Glede zdravja našega naroda moramo biti zadovoljni, smo v kar dobri kondiciji, seveda pa moramo upoštevati individualne razlike, ki nastanejo zaradi kroničnih bolezni, nezdravega načina življenja ali spleta okoliščin, kot je stres ali nasilje. Kar se tiče zdravja naših novorojenčkov je tako, da če je zdrava mama, je tudi novorojenček zdrav. Medicina gre v smer diagnosticiranja in zdravljenja bolezni še pred rojstvom. Ne vemo še, kakšen profil zdravnikov bo to, vendar je to eden od zdravnikov prihodnosti.«

Zdravje in bolezni kosti pri otrocih

Kosti so skupaj s sklepi in mišicami v prvi vrsti namenjene gibanju in opori telesa. Ob tem pa so kosti aktivni rezervoar snovi za vzdrževanje ravnotežja v telesu. Zato so podvržene boleznim in motnjam, ki imajo svoj izvor zunaj kostnega sistema, kot na primer bolezni stradanja, kar se v kosteh odraža kot pomanjkanje vnosa kalcija in vitamina D in tako nastane rahitis pri otrocih in osteoporoza pri odraslih.

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

»Glede zdravja našega naroda moramo biti zadovoljni, smo v kar dobri kondiciji, seveda pa moramo upoštevati individualne razlike, ki nastanejo zaradi kroničnih bolezni, nezdravega načina življenja ali spleta okoliščin, kot so stres ali nasilje.«

Druga skupina so prirojene in dedne bolezni kosti, ki prizadenejo izključno oziroma prvenstveno kostni sistem. Poznamo jih več kot 300, prepoznamo pa jih v prvi vrsti po upočasnjeni rasti otroka ali neproporcionalnostih, kot je prekratek trup v primerjavi z okončinami ali obratno in v kombinaciji.

Prirojen izpah kolkov pri novorojenčku (razvojna displazija) nastane že pred rojstvom, razvija pa se mesece in leta po rojstvu. Pojavlja se pri 2–4 odstotkih novorojenčkov oziroma 2/1000 živorojenih otrok. Dobro utečena presejalna ultrazvočna metoda omogoča prepoznavo bolezni že nekaj dni ali tednov po rojstvu. Namen zgodnje terapije je z ortopedskimi metodami doseči normalen funkcionalen odnos med glavico stegnenice in čašico medenice in ju obdržati v stabilnem in funkcionalnem položaju.

Osteohondrodisplazije so bolezni kosti in hrustancev, ki se odražajo v slabi mineralizaciji hrustančne kostne osnove. Motnja nastane predvsem v rasti dolgih kosti in hrbtenice, pogosto je bolezen združena tudi z malformacijami drugih organov, vendar ugodnim duševnim in spolnim razvojem. Pri otrocih gre za disproporcionalno zmanjšano rast s spremembami na hrbtenici, medenici in blažjo obliko vodenoglavosti, izbočenim čelom, vgreznjenim nosnim korenom, majhno zgornjo čeljustjo, itd.

Osteogenesis imperfekta je bolezen kosti z zmanjšano kostno gostoto in nenormalno oblikovanimi osrednjimi deli dolgih kosti. Spada med dedne bolezni kolagena, obstajajo štirje glavni podtipi bolezni. Kosti so zelo krhke in nagnjene k številnim spontanim zlomom, ki med celjenjem tvorijo številne malformacije. Sklepi so ohlapni, v nekaterih primerih bolezni najdemo tudi modro obarvane beločnice, gluhost, motnje razvoja zobovja itd.

Osteopetroza je ime za skupino genetskih bolezni kosti, kjer srečamo preveliko gostoto kosti praktično v vseh kosteh, kar je možno hitro ugotoviti s preiskavo RTG. Kljub povečani gostoti so zaradi napake v vezivnih tkivih kosti podvržene zlomom in deformacijam. Pogoste so motnje v nastajanju krvi (pancitopenije), saj ima kost malo sredice oziroma kostnega mozga. Dojenčki zelo slabo napredujejo v rasti in so nagnjeni k številnim nalezljivim boleznim. Starejši imajo tudi težje oblike motnje vida.

Disostoze so bolezni, kjer rastni hrustanec prezgodaj zakosteni, kar ima za posledico skrajšavo prizadete kosti in njeno deformacijo. Poznane so številne oblike bolezni, na lobanji, na primer, prihaja do prezgodnjega zapiranja lobanjskih šivov in s tem do nenormalne oblike glave.

Aseptične nekroze so bolezni kosti, kjer prihaja do točkovnega, področnega odmiranja kosti, najverjetneje zaradi nefunkcionalne prekrvavitve tega predela. Zelo je poznana tako imenovana perthesova bolezen ali ishemična nekroza glavice stegnenice. Šestkrat je pogostejša pri dečkih kot pri deklicah in se praviloma prične med 5. in 6. letom starosti. Sprva se pojavi šepanje in bolečina v prizadeti kosti, bolezen se stopnjuje v omejeno gibljivost v prizadetem kolku. Nevarnost zlomov prepreči zgodnja ortopedska obravnava, bolezenski potek se lahko tudi ustavi in samopozdravi.

Osteomielitis ali vnetne bolezni kosti se lahko pojavijo v katerem koli obdobju rasti. Po obdobju odkritja antibiotikov je bolezen postala bistveno lažja in ozdravljiva, čeprav še vedno pomeni veliko nevarnost in ima lahko tudi usoden potek. Pogosto se pojavi v obdobju novorojenčka in med 3. in 10. letom starosti, pogosteje pri dečkih kot pri deklicah. Številne bakterije so lahko povzročitelj bolezni, najpogosteje stafilokok, hemofilus influence in streptokok. Povzročitelji lahko povzročijo gnojna žarišča v kosteh, najpogosteje v osrednjih delih. Najnevarnejša vnetja so v področju rastnih hrustancev, ki ga lahko uničijo in s tem ustavijo rast prizadete kosti. Otrok ima visoko temperaturo, zelo je utrujen in prizadet, razdražljiv, gibanje prizadetega uda je zelo omejeno in boleče. Zdravi se s pravilno izbranimi antibiotiki.

Tumorji kosti so lahko edinstveni za kost ali pa tisti, ki v kosteh pogosteje metastazirajo (neuroblastom – Wilmsov tumor). Med najpogostejše tumorje kosti spada osteosarkom, ki se pojavlja najpogosteje med 10. in 20. letom starosti. Prizadene predvsem osrednje dele kosti z vraščanjem v okolišne dele. Zdravljenje je možno samo z agresivno kemoterapijo in kirurško odstranitvijo tumorja v zdravo tkivo.

Rahitis je bolezen kosti, ki se pojavi pri otrocih in mladostnikih v obdobju najintenzivnejše rasti. Zaradi pomanjkljivega gibanja na soncu ali premajhnega vnosa kalcija organizem ne dobi dovolj vitamina D, ki skrbi za uravnoteženost kalcija v krvi. Če kalcija ni dovolj, si ga organizem začne »izposojati« od kosti. Kosti se na ta način omehčajo, razvije se rahitis, pri odraslih pa osteomalacija oz. osteoporoza. Rahitis je sicer kot posledica motnje pri presnovi vitamina D lahko deden. Pri rahitisu so kosti mehkejše, vendar so zadebeljene na področju rastnih hrustancev. Na prsnem košu se odebelijo stiki med prsnico in rebri, kar je videti kot odebeljene kroglice ali »molek« po prsnem košu. Krogličasta struk-

PRAVOČASNO ODKRIJTE OSTEOPOROZO

Odkrivanje osteoporoze je enostavno in varno. Edini način, da jo pravočasno odkrijemo, je merjenje kostne gostote.

QDR – kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo

Obravnava poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti ter posvet pri zdravniku specialistu.

INFORMACIJE IN NAROČILA:
MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor
T: 02 23 44 102 | zdravstvo@termemb.si
www.fontana.si

Fontana
Medicinsko termalni center

tura v obliki zapestnice nastane tudi na zapestjih. Rahitis se kaže tudi kot t. i. kurje prsi oz. ugreznjen prsni koš, takšni otroci pa imajo tudi mehke lobanjske kosti, ki se ob pritisku ugreznejo (fenomen pingpong žogice). Značilna je bledica, zaspanost, jokavost, brezvoljnost, veliko preležijo, imajo asimetrično kvadratasto glavo in zaradi ohlapnega mišičevja napihnjen trebuh. Na spodnjih okončinah se ukrivljanje kosti začne ob postavljanju na noge – noge na X ali na O. Otrokom v prvem letu življenja se zato predpisujejo kapljice vitamina D, ki so edini dodatek k dojenju.

»Ena najslabših stvari, ki jih lahko naredimo v mladosti, je prisilno hujšanje. Pogosta je pri dekletih v puberteti, ki žal ne vedo, da takrat ne izgubljajo le telesne teže, ampak tudi kostno gostoto.«

Otroška kost je kot steblo vrtnice

Kosti se v času življenja neprestano razgrajujejo (remodelirajo) in ponovno gradijo (modelirajo). Od rojstva do smrti se naše kosti vsaj šestkrat zamenjajo. Še posebej je ta metabolizem značilen za otroško in mladostniško obdobje. Zato so vplivi okolja in notranji regulatorji bistveni za zdravo kostno rast. Osnovno gradbeno strukturo kosti imenujemo osteoid, ki ga tvori proteinsko-kolagenska osnova, in v katerega se vgrajujejo anorganski kristali kalcija in fosforja. Njuna koncentracija je odvisna od prehrane, vsebnosti vitamina D in hormonov. Posebnost otroških kosti je, da vsebujejo večji delež organskih snovi, predvsem vezivnega tkiva in hrustanca. Medtem ko je kost otroka podobna zeleni veji, ki se sicer lahko prelomi, a zelo težko utrga, kost odraslega postaja vedno bolj podobna šolski kredi. Zato z otroki ni treba ravnati, kot da so iz porcelana, saj so njihove kosti »gumijaste«, poleg tega pa je otrokom všeč, če se jih mečka, kotali, radi delajo prevale itd.

Pomembnost izobraževanja

Mag. Martin Bigec pojasnjuje, da je za Slovenijo značilna zelo uspešna preventiva kot posledica vzgoje in prosvetljevanja mater v šolah za bodoče starše. Zelo pomembnih je tudi šest preventivnih pregledov za dojenčke.

Do 6. meseca starosti je materino mleko edini vir hrane, nato sledi uvajalno obdobje, ko se otroka seznani z drugimi okusi oz. živili, od 12. do 18. meseca pa je čas, da otrok spozna tudi številne teksture in ostale okuse. Po tem obdobju se namreč kemični spomin začne zapirati, zato je kasneje otroke težko prepričati, da zaužijejo nekaj, česar niso v prvih osemnajstih mesecih svojega življenja. Odsvetuje se mešanje različnih živil v kaše, naj otrok posebej okusi denimo grah, korenček in meso. Matere naj hrano čim večkrat pripravljajo same.

Mleko – da ali ne

Mag. Bigec poudarja, da so mleko in mlečni izdelki eden najbogatejših virov kalcija, ne pa edini: »Mleko nam je najlaže dostopno, od nekdaj smo v naši kulturi gojili sesalce. Ne vem, zakaj je mleko na tako slabem glasu. Pri teh dilemah moramo upoštevati zdravo kmečko logiko, ki pravi, da seveda ne moremo živeti le z eno vrsto hrane ali samo z enim živilom vsega nadoknaditi.«

Vidimo, da največ kalcija (1200 mg) potrebuje odraščajoča mladina med 13. in 19. letom starosti. Nosečnice in doječe matere potrebujejo enako količino kalcija kot ostali, torej 1000 mg.

Dobri viri kalcija so mleko in mlečni izdelki, predvsem trdi siri, saj vsebujejo tudi druge snovi, ki absorpcijo kalcija še pospešijo. Kar nekaj kalcija lahko vsebuje tudi tofu, če je pripravljen s kalcijevim sulfatom, ki se uporablja pri izdelavi tofuja. Kalcij najdemo tudi v listnati zelenjavi, vendar je tam pogosto prisoten zaviralni faktor, oksalat. Bolje kot iz listnate zelenjave se kalcij absorbira iz brokolija, ohrovta, koromača in pora. Dober vir kalcija so lahko tudi nekatere mineralne vode.

Starost	Dnevne potrebe po kalciju (mg)
1–4 leta	600
4–7 let	700
7–10 let	900
10–13 let	1100
13–15 let	1200
15–19 let	1200
19 let in starejši	1000

Mleko ni za žejo

Po prvem letu življenja postane mleko le eno od živil, s katerim pripravljamo obroke. Zato naj otrok za žejo ne pije mleka, ampak vodo. Otroci naj posežejo po mlečnih izdelkih, ki so bolj priporočljivi kot pitje čistega mleka (jogurt, skuta, kefir itd.). Prav tako se naj družine privadijo uživanju mleka s čim manj maščob, saj tako preprečujejo debelost pri otrocih.

Asist. Dejan Kupnik, **dr. med., spec.,** odgovarja, da trenutna prehranska priporočila mleko še vedno uvrščajo na pomembno mesto, predvsem glede vnosa proteinov in kalcija v telo: Res se že dolgo pojavljajo ugotovitve, da mleko v odrasli dobi lahko povzroča težave zaradi neprenašanja mlečnega sladkorja – t. i. laktozna intoleranca – in zaradi alergije na proteine v mleku, ki prizadene okoli 2–7 odstotkov ljudi. Nekatere raziskave nakazujejo možnost, da je uživanje kravjega mleka lahko povezano z razvojem presnovnega sindroma, sladkorne bolezni, arterijske

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

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

hipertenzije in celo raka prostate in ostalih rakastih bolezni. Težko pa je reči, ali se ta nagnjenost začne pojavljati že med razvojem ploda v maternici nosečnic, ki zauživajo velike količine mleka, kar posledično lahko vodi do prekomerne teže novorojenčka, to pa naj bi bil eden od dejavnikov tveganja za vse omenjene bolezni.

V otroštvu tlakujemo pot za starost

Ena najslabših stvari, ki jih lahko naredimo v mladosti, je prisilno hujšanje. Pogosta je pri dekletih v puberteti, ki žal ne vedo, da takrat ne izgubljajo le telesne teže, ampak tudi kostno gostoto. Če so ujetnice slabe samopodobe in pod vplivom trendov ,denimo, takšne diete izvajajo do 30. leta, ko se rast kosti zaključi, je kasneje nemogoče zgraditi čvrsto kost. V meni ženske že po naravi začnejo izgubljati kostno gostoto, zato je zelo pomembno, s kakšnimi kostmi vstopimo v to novo življenjsko obdobje. Ker je za močne kosti zelo pomembno tudi zadostno gibanje, naj si starši ne želijo preveč »pridnega« otroka, ki da mir, ko gleda televizijo ali igra igrice. Mag. Bigec opozarja na nove raziskave, ki kažejo, da otroci sami niti ne izsiljujejo toliko prostega časa za gledanje televizije, kolikor je to posledica razmišljanja staršev, da otroci takrat nikogar ne motijo. Neaktivno sedeče življenje pa je, kot vemo, zelo škodljivo, saj upočasni otrokov mentalni razvoj, omejuje njegovo telesno gibanje in koordinacijo, sili otroka v izolacijo od sovrstnikov in spodbuja uživanje hrane brez občutka lakote.

Vedno višji otroci

Če pogledamo fotografije babic in dedkov, bomo opazili, da so bili nižje rasti. Velike razlike so opazne po industrijski revoluciji, danes pa se končna višina mladih odraslih spreminja že v desetih letih. Vrhunec predstavlja Nizozemska, kjer dečki dosegajo v povprečju 192 cm. Bliže ekvatorju so ljudje nižje rasti in obratno. Višji so tudi otroci razvitejših okolij in najbolj pospešeno rastejo otroci v državah v razvoju. Mag. Bigec razlaga, da otroci danes prej dosežejo končno višino, kar se najbolj pozna pri dolgih cevastih kosteh. Razlogov je več:

- kakovostna in zdrava prehrana (izobilje hrane v vseh letnih časih, prehranski viški),
- manj fizičnega dela, predvsem v zgodnjem otroštvu,
- manj kroničnih infekcijskih bolezni, zgodnje odkrivanje,
- cepljenje,
- bolj ugodno in lagodno življenje nasploh, manj lakotnih dni.

Ta pojav stroka imenuje sekularni trend rasti. Po besedah mag. Bigeca žal Slovenci nimamo sprotnih antropometričnih meritev, da bi lahko natančno opazovali rast naših otrok med generacijami. Zato tudi naši izdelovalci tekstila ne vedo, kakšne so mere 13-letnih deklet ali kako velike čevlje morajo izdelati za 12-letnega dečka. Enako težavo izpostavlja tudi pri arhitekturi, ko se pojavi dilema, kam namestiti pisoar za 4-letne dečke, kako velike stole potrebujejo v skupini 5-letnikov v vrtcu. Menim, da je naša dolžnost, da čim prej zopet napravimo nacionalne standarde rasti.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

Barjanska cesta 62, Ljubljana, ***tel.:01/280 96 80, www.physis-ordinacija.si, physis.ordinacija1@gmail.com***

Opravljamo meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.
Opravljamo tudi fiziatrične preglede.

Vprašalnik FRAX

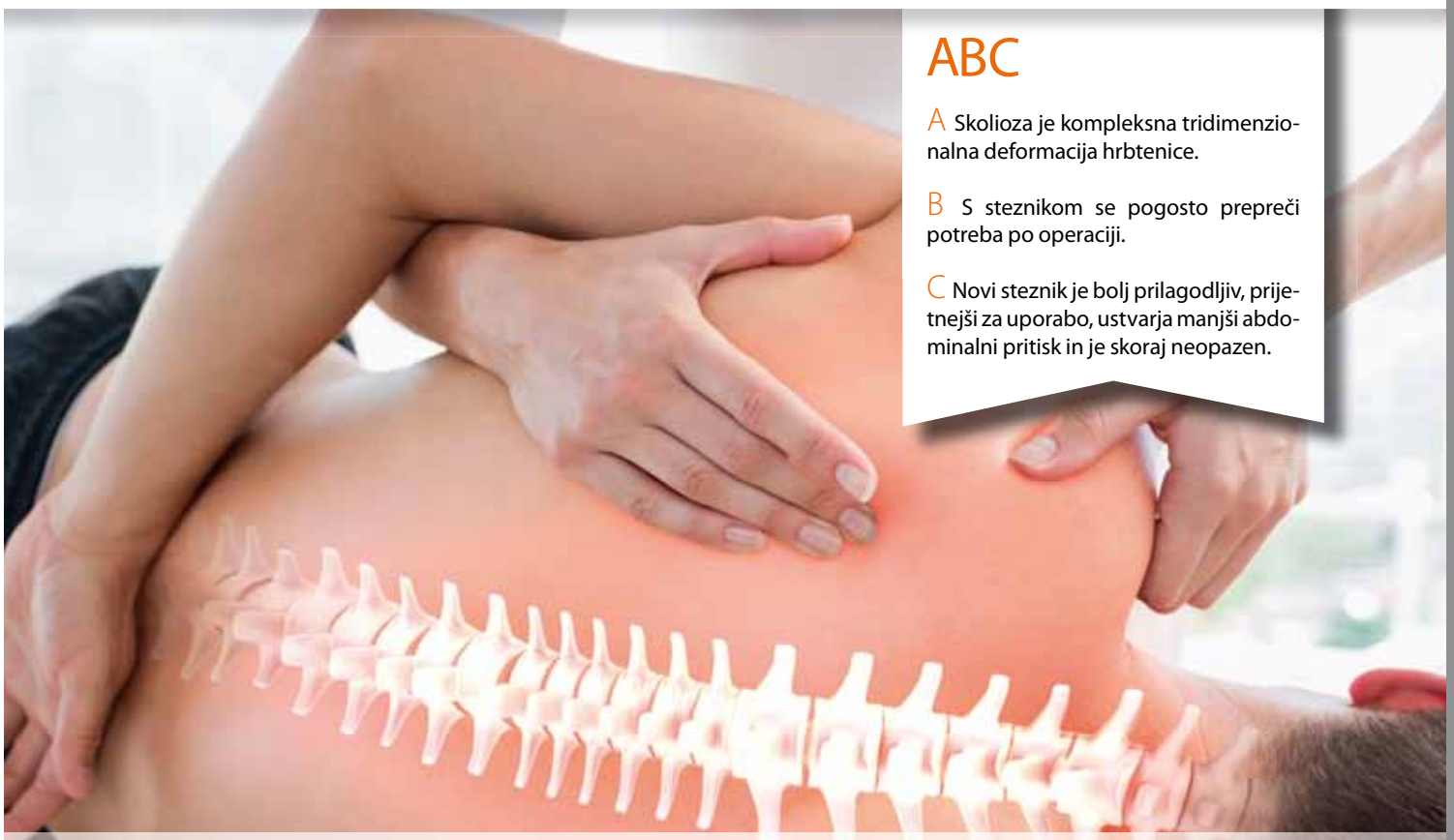
Diagnozo osteoporoze se postavi z meritvijo kostne gostote na napravi DEXA, kjer izmerijo gostoto kosti na štirih ledvenih vretencih, kolku in/ali podlakti. Nizka mineralna gostota kosti ogroža bolnika le posredno, nevarni so predvsem zlomi, ki se jih najbolj bojimo. Polovica zlomov se zgodi že v območju osteopenije, predhodnice osteoporoze. Izmerek namreč ne pove ničesar o kvaliteti kosti. Zato je bil v sestavni del diagnostike osteoporoze vpeljan vprašalnik FRAX, ki na osnovi vnesenih dejavnikov tveganja izračuna možnost zloma v naslednjih desetih letih. Zdravljenje potrebujejo tisti ljudje, ki imajo desetletno tveganje za osteoporotične zlome večje od 20 odstotkov in tveganje za zlom kolka večje od 5 odstotkov.

Žvečenje surove zelenjave

Čeprav mlečni zobje izpadejo in jih nadomestijo stalni, niso nič manj pomembni. Vodijo stalne zobe, da izraščajo na pravih mestih, pomembni so za tvorbo glasu in prebavo hrane. Če jih napade zobna gniloba, se ta širi z mlečnega zobka na čeljust in razžre podporo, ki jo kasneje potrebuje stalni zob. Velja, da je zdravje zob pri otroku zelo odvisno od zdravja matere, ko je otroka še nosila pod srcem. Razvoj zobovja se namreč začne že v šestem tednu nosečnosti, ob rojstvu pa so praviloma že zgrajeni deli zobnih kron prvih stalnih sekalcev in prvih stalnih kočnikov, ki bodo prišli na plano šele čez približno šest let.

Nekateri novorojenčki se že rodijo z enim zobkom, drugi so docela brezzobi še pri enem letu. Pri dveh letih je večinoma izraslih vseh dvajset mlečnih zob.

Bolečino ob rasti prvih zob lahko otrok blaži z žvečenjem **surove zelenjave in sadja, kar ne le spodbuja razvoj žvekalnih mišic, pač pa krepi tudi zobe (večji dotok hranilnih snovi preko krvi do zoba) in ima čistilni učinek.**



ABC

A Skolioza je kompleksna tridimenzionalna deformacija hrbtenice.

B S steznikom se pogosto prepreči potreba po operaciji.

C Novi steznik je bolj prilagodljiv, prijetnejši za uporabo, ustvarja manjši abdominalni pritisk in je skoraj neopazen.

Udobnejše zdravljenje skolioze

Skolioza od 20 do 45 stopinj idiopatske in nevromuskularne skolioze se zdravi s fizioterapijo in steznikom. Tako je prav razvoj le-tega zelo pomemben. Pred kratkim so luč sveta zagledali rezultati razvoja nove generacije otroškemu telesu prilagojenih ortoz oziroma steznikov za zdravljenje skolioze, pri katerem je sodelovala tudi Ortopedska bolnišnica Valdoltra. Predstojnik medicinske dejavnosti hrbtenične in otroške ortopedije mag. Nikša Hero, dr. med., spec. ortoped, pa je pojasnil, za kakšen napredek gre.

Avtorica: **Katja Štucin**

O skoliozi smo v reviji ABC zdravja že pisali, gre namreč za kompleksno tridimenzionalno deformacijo hrbtenice. Razdelimo jo glede na starost, pri kateri se pojavi, glede na mesto nastanka ali po vzroku. Izčrpna diagnostika predstavlja temelj za njeno konservativno ali kirurško zdravljenje. Skolioze delimo na strukturne in nestrukturne. Pri prvih je hrbtenica ukrivljena in rotacijsko zamaknjena, kar lahko posledično spremljajo druge deformacije, kot je nezadostna razvitost vretenc. Med strukturnimi skoliozami so najpogostejše idiopatske, za nastanek katerih medicinska stroka ne pozna natančnih vzrokov. Idiopatske skolioze nato delimo še na infantilne, ki nastanejo do tretjega leta starosti, juvenilne, ki nastanejo v obdobju od tretjega do desetega leta, in adolescenčne, ki nastanejo od desetega leta do zaključka kostne rasti. Poleg idiopatskih spadajo med najpogostejše strukturne skolioze še: živčno-mišične, ki so največkrat posledica cerebralne paralize, poškodbe hrbtenjače ali tumorjev na živčnih strukturah, prirojene skolioze zaradi nepravilne rasti vretenc, skolioze pri nevrofibromatozi, kjer gre za moten razvoj živčevja, mišic, kosti in kože, skolioze kot posledice poškodb hrbtenice in skolioze zaradi tumorskih obolenj. Pri nestrukturnih skoliozah pa gre za stransko ukrivljenost hrbtenice, do katere pride zaradi nepravilne telesne drže, draženja živca, pri vnetjih, kontrakturah oziroma neizravnanosti kolkov in recimo različne dolžine nog.

Zdravljenje skolioze je odvisno od stopnje

Skolioze z zamikom hrbtenice od 0 do 20 stopinj se opazuje. Če dosega zamik hrbtenice od 20 do 45 stopinj, se skolioza zdravi s steznikom in fizioterapijo. Pri zamikih, ki so večji od 45 stopinj, je potrebno operativno zdravljenje. Razvoja večine skolioz medicina žal še ne zna zaustaviti, prepreči se lahko le nadaljnje povečevanje hrbtenične ukrivljenosti, zato je potrebno redno spremljanje otrokove asimetrije hrbta. V primeru hitrega razvoja asimetrije je potreben zdravniški pregled pri izbranem osebnem zdravniku, ki otroka napoti v specialistično ambulanto v nadaljnjo obravnavo. Otroci s skoliozo večinoma nimajo bolečin, slednje se pojavljajo predvsem pri pojavu tumorjev ali vnetij. Skolioze, ki so večje od 45 stopinj, napredujejo tudi po končani kostni rasti, kar lahko botruje nastanku trajnih posledic pri pljučnih in srčnih funkcijah. Degenerativne spremembe hrbtenice zaradi hitrega razvoja spremljajo še bolečine. Tu velja dodati, da

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

»Skolioze z zamikom hrbtenice od 0 do 20 stopinj se opazuje. Če dosega zamik hrbtenice od 20 do 45 stopinj, se skolioza zdravi s steznikom in fizioterapijo.«

je pri otroku do petega leta rast hrbtenice in prsnega koša najhitrejša, enako velja za razvoj pljuč. Rast omenjenih struktur se po tem obdobju bistveno upočasni in se nato po desetem letu v času pubertete znova pospeši. Skolioza, ki se pojavi pred petim letom starosti, posledično napreduje hitreje in jo spremljajo večje deformacije prsnega koša. Zaradi tega lahko pride celo do zmanjšane pljučne funkcije.

Razvoj novih generacij otroškemu telesu prilagojenih steznikov

Medicina stremi k napredku, tudi k razvoju novih generacij prilagojenih ortoz oziroma steznikov za zdravljenje skolioze. Novi steznik, prilagojen otroškemu telesu *za zdravljenje* skolioze, je sodeč po dosedanjih rezultatih zdravljenja po besedah predstojnika medicinske dejavnosti hrbtenične in otroške ortopedije mag. Nikša Herota, dr. med., spec. ortopeda, v primerjavi z drugimi bolj prilagodljiv, prijetnejši za uporabo, ustvarja manjši abdominalni pritisk in je skoraj neopazen. Njegove prednosti izhajajo iz njegove individualne prilagojenosti. Vsak steznik je izdelan iz polikarbonata, polietilena ali polipropilena v izbranem barvnem vzorcu na podlagi 3D-računalniške preslikave telesa, ki je natančnejša in za pacienta manj stresna od mavčnega odtisa. Steznik se dobesedno zlije s telesom, saj nima kovinskih in navzven štrlečih delov, ki bi vplivali na podobo, trgali oblačila in povzročali morebitno stigmatizacijo. Steznik, ki omogoča uravnavanje v vseh treh ravninah, lahko dopolnjuje še v Ortopedski bolnišnici Valdoltra razvita naprava za merjenje ploskovnih pritiskov, časa uporabe in primerjavo gibanja določenega dela telesa v ortozi in brez nje v izbranem intervalu. S pomočjo teh meritev se zdravniški tim lažje in hitreje odloča o morebitnih spremembah zdravljenja. Manjšo pomanjkljivost steznika predstavlja le njegova časovno omejena prilagodljivost v smislu otrokove rasti, saj je ortoza v času izdelave prilagojena trenutni obliki telesa. V Ortopedski bolnišnici Valdoltra sicer ugotavljajo, da so s tovrstnim konservativnim zdravljenjem skolioze pri otrocih večinoma uspešni, saj ustavijo napredovanje ukrivljenosti hrbtenice in dokaj pogosto preprečijo potrebo po operaciji: »Žal pa se v posameznih primerih kljub zdravljenju s steznikom in fizioterapijo operativnemu posegu ne moremo ogniti,« še poudarja mag. Nikša Hero in dodaja, da trenutni rezultati kažejo ugodne rezultate v smislu popravka krivin in dajejo boljše rezultate od dosedanjih metod zdravljenja v kombinaciji z individualno prilagojeno fizioterapijo.

Steznik nove generacije je estetsko sprejemljivejši, udobnejši in bolj učinkovit.

Pojavnost skolioz, ki jih ugotavljajo s pomočjo rentgenskega slikanja hrbtenice, je v Sloveniji 0,5-odstotna.

V stalnem iskanju novih rešitev

Intervju z Edito Boltežar Smuk, diplomirani inženir ortotike in protetike

Ste družinsko podjetje, proizvajalec in dobavitelj ortoz za hrbtenico oziroma steznikov za korekcijo skolioze. Kakšne steznike izdelujete ?
Izdelujemo in nameščamo večino v svetu znanih ortoz (steznikov), kot so Chaneau, Sforsesco, Art brace, Lyon, Milwoukee … Ker želimo našim pacientom dati največ, stalno razvijamo nove rešitve in izboljšujemo obstoječe koncepte. Tako je nastal tudi naš novi tip MOOR-S, ki je v zadnjem času najbolj zastopan tip steznika v naši proizvodnji.

Obstaja veliko vrst steznikov. V čem se razlikujejo? Tudi glede na uspešnost?
V Sloveniji sta se do pred kratkim uporabljala predvsem Milwoukee in Lyon, ki sta starejšega datuma (na trg sta prišla okoli leta 1947) in sta korektivno in estetsko manj sprejemljiva. Glede uspešnosti je bilo narejenih veliko raziskav, ki so večinoma pomanjkljive, ker raziskovalci niso mogli z gotovostjo ugotoviti, koliko časa na dan se nosi steznik. Načeloma je veljalo, da ob redni uporabi vsaj zaustavijo napredovanje krivine. Novejše vrste, kot so Chaneau in njegove različice Sforsesco, MOOR-S …, uporabljajo tridimenzionalno korekcijo, ki je po raziskavah najbolj učinkovita.

Že na pogled je steznik MOOR-S povsem drugačen. V čem se še razlikuje od drugih vrst?
MOOR-S je aktivni steznik. Veliko časa smo posvetili estetiki in – kljub korektivni funkciji –udobju pri nošenju. Razlikuje se v načinu korekcije, materialu, čvrstosti …Tehta neprimerljivo manj kot drugi tipi steznikov. Poleg tega, da je zelo učinkovit pri poravnavi krivine hrbtenice, ima tudi estetski učinek na trup; le ta postane bolj simetričen, brez oziroma z zelo zmanjšanimi prominencami.

Imate neposredno proizvodnjo medicinskih pripomočkov, vključno s stezniki. Ali je kvaliteta primerljiva s stezniki v svetu in kakšno tehnologijo uporabljate?
Razvili smo celoten protokol, ki se je izkazal za zelo učinkovitega. Za naš »know-how« se zanimajo ugledne inštitucije iz Evrope. Uporabljamo sodobno računalniško opremo, vključno s skeniranjem in robotsko izdelavo modela. Vsak model računalniško individualno obdelamo in korigiramo. Na ta način je meritev za mladostnika hitra in najmanj stresna, nam pa omogoča izredno natančnost pri izdelavi pripomočka, uspešnost korekcije in s tem uspešnost zdravljenja. Za analiziranje uporabe in učinkovitosti smo razvili aplikacijo in sistem različnih senzorjev, ki jih vgradimo v steznik. Kvaliteta steznika MOOR-S je povsem primerljiva oz. boljša, saj jih delamo tudi za zahodne evropske trge. V svetu se v večini primerov še vedno uporablja klasična metoda izdelave z mavcem, le redki imajo podobno opremo.

Tehnologija kot taka verjetno ni zagotovilo za dober pripomoček?
Seveda ne, to je le orodje, vendar nujno potrebno za izdelavo takšnega steznika. Poleg vlaganja v opremo in tehnologijo smo ogromno časa in sredstev vložili v izobraževanje in razvoj. Za dober steznik je bistvenega pomena, kako je obdelan model, konstrukcija in oblika steznika, izbor materiala, čvrstost …, torej znanje vseh sodelujočih v procesu oskrbe mladostnika s pripomočkom

Vaš način dela je drugačen, kot smo ga navajeni v klasičnih zdravstvenih ustanovah.
Mladostnikom se trudimo čim bolj približati in jim olajšati tegobe, zato skušamo ustvariti domač, prijeten in čim manj stresen občutek obravnave. Gotovo na počutje vpliva tudi okolje, v katerem delujemo, ter ustrezna priprava z dovolj natančnimi pojasnili vsem udeleženim. Za učinkovitost steznika je pomemben odnos mladostnika in nenazadnje njegove družine do celotnega procesa.

Ali je steznik primeren za vse paciente oziroma kdaj je zdravljenje skolioze s steznikom smiselno?
O zdravljenju s steznikom odloča pooblaščeni zdravnik z usposobljenim timom. Dve ugledni inštituciji SRS in SOSORT sta podali smernice, ki se jih drži večina svetovnih strokovnjakov, kar pa za slovenske ne velja povsem. Meje za zdravljenje s steznikom so krivine med 21 in 45 stopinjami po Cobu, v posameznih primerih do 50 stopinj.

V Sloveniji niso vsi mladostniki enako zdravljeni. Od česa je odvisno, ali bo nekdo dobil steznik ali ne in kakšen tip steznika bo dobil?
Zavod za zdravstveno zavarovanje je pooblastil zdravnike, ki razpolagajo s celotnim timom za predpis steznikov (diplomirani inženir ortotike in protetike ter fizioterapevt). Žal sta tima samo dva. Če bo mladostnik konzervativno zdravljen s steznikom, je odvisno že od osebnega zdravnika, saj le-ta napoti mladostnika k specialistu. Specialisti, ki niso pooblaščeni za predpis, imajo dve možnosti: ali napotijo k svojim kolegom, ki so pooblaščeni za predpis, ali pa se odločijo za opazovanje brez ukrepanja.

Kaj pa cenovno? Ali morajo stranke doplačati za ta novi tip steznika?
Z ZZZS imamo sklenjeno pogodbo, tako da slovenski zavarovanci dobijo steznik MOOR-S na podlagi predpisa tima iz bolnice Valdoltra, katerega člani smo. Kljub temu da je cena za nemški in avstrijski trg 2800 evrov, pri nas pa ZZZS krije 530 evrov, slovenskim zavarovancem ne zaračunamo doplačil, razen če se odločijo za nadstandardni pripomoček.

Prostori za paciente:
MOOR ORTOTIKA IN PROTETIKA d.o.o.
PE Šiška,
Cesta vstaje 79
1211 Ljubljana Šmartno
Tel: 01 511 62 92
www.moor-op.com
fb:MOOR ortotika in protetika

Oglasno sporočilo

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

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

Bolečina v križu – kaj sedaj?

Intervju: Dr. sci. Neven Kruljac, spec. ortoped

Skoraj vsak se vsaj enkrat v življenju sooči z neprijetnimi bolečinami v križu. Jakost variira od blagih pa vse do izjemno hudih bolečin, ko nam najmanjši premik telesa povzroči neizmerno bolečino. Prav tako se lahko bolečine pojavljajo le za kratek čas, lahko pa so dolgotrajne. Hrbtenica omogoča gibanje, pokončno držo, čutenje, daje oporo telesu in skrbi za prenašanje sporočil iz našega telesa v možgane.

Avtor: **Dr. sci. Neven Kruljac, spec. ortoped**

Medvretenčna ploščica je najpomembnejši element, ki hrbtenico hkrati stabilizira in omogoča gibljivost. Bolečina v križu je največkrat posledica starostne obrabe hrbtenice. Predvsem je to opazno na medvretenčnih ploščicah, ki izgubljajo svojo elastičnost, prožnost, nosilnost – svojo biomehansko lastnost prenašanja in delovanja raznih silnic. Temu pravimo degeneracija. Ugotovili so, da so bolečine v križu najpogosteje povezane z življenjskimi navadami in delom, ki ga v življenju opravljamo. Najpogostejše so bolečine v križu pri delavcih, ki se ukvarjajo s težkim fizičnim delom. Zaradi privzdigovanja, prenašanja in odlaganja bremen prihaja do velikih obremenitev križa. Od osebe do osebe se bolečina v križu razlikuje, saj se lahko razvija počasi ali pa se pojavi nepričakovano, lahko je v presledkih ali je konstantna. Degeneracija medvretenčne ploščice privede do nižanja medvretenčnih prostorov, do zožitve odprtin, v katerih potekajo živčne korenine, prihaja do premikov centralnega jedra diska, ki se boči ali izpahne ter pritisne na živčne strukture. Na draženje živčevja lahko vplivajo izrastki na vretencih, obrabe majhnih sklepov med vretenci, zožitve hrbteničnega kanala itn. Vse to privede do nestabilne boleče situacije v križu. Telo sproži refleksno obrambno reakcijo, in sicer mišični krč mišičja, ki spremlja hrbtenico. Ta mišični krč ima funkcijo, da prepreči premike in s tem draženje živčevja, po drugi strani pa prav ta krč izvrši dodaten pritisk na hrbtenične in živčne strukture, kar spet pelje v še močnejši mišični krč. Nastane začarani krog bolečine, ki se pogosto po živčevju projicira v nogo.

Do pravilne diagnoze pridemo zelo hitro: zgodovina bolezni, pregled, ciljane preiskave in pravilna diagnoza ter vzrok za bolečino sta znana. S sodobnimi preiskavami je diagnoza zelo natančna. Diagnosticiramo obrabo – degeneracijo, bočenje ali izpah diskalnega jedra ter njegovo lokalizacijo in jakost kompresije na živčne strukture, zožitev hrbteničnega kanala, eventualno premik med vretenci, t. i. zdrs vretenca, patološko ukrivljenost hrbtenice (skolioza, kifoza), osteoporozo, razne sistemske bolezni, ki se kažejo med drugim kot lumbago ali išias itn.

Obraba hrbtenice je kronično stanje, ki sproža kronične težave. Terapije, ki bi jih trajno odpravile, ni! Ne obstaja čudežno zdravilo ne fizioterapija z dokončnim učinkom. Nove hrbtenice namreč za zdaj ne znamo vgraditi, kot npr. novi kolk. Zaradi tega je potrebno, da si zdravnik vzame čas za poglobljen pogovor z bolnikom. Zelo prav pride

model hrbtenice, da pacient dobi hkrati verbalni in plastični prikaz v svojih očeh o svojem problemu. Preprosto mu je treba pojasniti zgradbo in funkcijo hrbtenice, kateri del je odpovedal in kako to privede do težav. Kaj lahko pričakuje v prihodnosti, torej prognozo stanja, kako bolezen poteka in kakšne so dejanske možnosti, da si olajša težave. Zdravnik mora upoštevati starost pacienta, poklic, izpostavljenost obremenitvam, faktor telesne teže, druge spremljajoče bolezni in zdravila. Ko iz mozaika dobi celovito kompleksno podobo o bolniku, naredi strategijo kroničnega zdravljenja bolečega križa. Za bolnika je težko sprejeti dejstvo, da bo do konca življenja živel z občasnimi ali stalnimi manjšimi ali večjimi težavami, prihaja do zapletenih konfliktov znotraj bolnikove duševne strukture. Bistvo pogovora je doseči to, da se pacient sprijazni s situacijo, da jo sprejme in da je pripravljen zdravorazumsko sprejeti ponujene rešitve, ki mu jih ponuja zdravnik. Sama terapija, predpisovanje zdravil in protibolečinske terapije so tehnične narave in jih pacient sprejema prostovoljno na podlagi pogovora, ki mu osvetli bolečino, in razumevanja, ki je bilo prej precej abstraktno zamegljeno. Enako, če gre za bolezenska stanja našega križa, ki zahtevajo razmišljanje o operativnem pristopu. Hrbtenica je pojem svobode gibanja. Najpogostejša vprašanja so, ali je operacija resnično neizogibna, koliko je nujna, kaj se bo zgodilo v primeru, če do operacije ne pride, ali se operacija lahko odloži, kakšne so nevarnosti in posledice odklona svetovane operacije, kakšne so alternative itn. V primerih, da je operacija edina terapevtska možnost, je potrebno pacienta trdno prepričati, da so vse druge možne terapije, kot je sam ugotovil, izčrpane. Treba je previdno, vendar odločno povedati, kaj lahko pričakuje, če odkloni operacijo. Seznaniti ga moramo tudi o statistično možnih zapletih med samim operativnim posegom in rezultatih operacije – kaj pričakujemo od operacije (popolno, delno ozdravitev ali celo možnost neuspeha, t. i. slab rezultat). Hrbtenico ali, bolje rečeno, njene živčne strukture poskusimo razbremeniti, zmanjšati pritisk včasih z minimalnimi posegi ... Včasih so potrebne zelo obsežne in agresivne metode – odvisno od patologije. Hrbtenico je nemogoče popolnoma restavrirati (za grobo primerjavo npr. kot lahko mojstri restavrirajo renesančno slikovno mojstrovino). Operirani del hrbtenice bo vedno ostal mesto slabše odpornosti. Z operacijo odstranimo moteči delček ali vstavimo mehanski del, npr. umetni disk, ali fiksiramo nestabilnost s palicami in vijaki.

Neka temeljna načela obnašanja, življenjskega sloga ali discipline splošno veljajo pri kronični bolečini v križu.

A. Bistveno je redno izvajanje specifičnih vaj za mišice, ki spremljajo našo hrbtenico. Z vajami želimo okrepiti mišice, da bi prevzele (kompenzirale) funkcionalni izpad hrbteničnega segmenta. Na tem sloni filozofija terapevtskega razmišljanja. Logika je torej taka: nezadostnost – insuficientnost naj postane zadostnost – kompenzacija.
B. Zmanjšanje telesne teže. Po fizikalnih zakonih velja, da če shujšamo npr. za 5 kg, to pomeni 5 kg manj pritiska na križ, 5 kg manj pritiska na živčne končiče. Včasih je to težko, predvsem ko gre za spremljajoče bolezni, prirojeno dovzetnost itn. Z močno voljo in ponekod ob pomoči strokovnjakov, ki se ukvarjajo z dietno problematiko, bo šlo.
C. Izogibati se vseh aktivnosti, ki sprožajo bolečino. Ni pravila za vse. Nekateri brez težav naredijo eno stvar, drugi z enakim problemom na hrbtenici pa ne (npr. pot hoje, kolesarjenja, rekreacije, fizične drže pri določenih opravilih).
D. Primeren poklic. Bolezensko spremenjena hrbtenica ni sposobna prenašati fizičnih obremenitev, prelaganja bremen, sklanjanja, osemurnega stoječega dela, dela za tekočim trakom, dela na normo, dela v prisilnem položaju. Ne zmore prenesti biomehaničnih pritiskov, ki jih sprožajo nekatere delovne obveznosti predvsem stoje, pogosto tudi sede. V praksi žal pogosto prihaja do očitnih nasprotij med željami zaposlenih in možnostmi delodajalca.

»Morda je kriv Darwin.« Problem s križem se je pojavil v trenutku, ko se je opica spustila na tla in se postavila v dvonožno držo in hrbtenici ukazala, da istočasno opravlja dve nasprotni antagonistični funkciji: da omogoči optimalno gibljivost, ne da bi žrtvovala stabilnost. In verjetno je v tem nekaj resnice. V razvojnem smislu se naš križ še ni dovolj oborožil, da se zoperstavi nalogam, ki jih od njega zahtevata sodobna družba in njena tehnologija.

Na koncu bi še omenil, da bolečina v križu ni izključno pogojena z ortopedskimi obolenji. Ne smemo izključiti drugih možnih vzrokov: tumorjev, bolezni urotrakta, ginekoloških, psihogenih bolezni, ploskih stopal itn.

»Od osebe do osebe se bolečina v križu razlikuje, saj se lahko razvija počasi ali pa se pojavi nepričakovano, lahko je v presledkih ali je konstantna.«

ŠPORTNA FIZIOTERAPIJA

Tomislav Pincetić s.p.
040657011 ali
email: pinceticenator@gmail.com
Vse vrste terapij za vsa področja in težave

FIZIOTERAPIJA JOŽE VRBANČIČ S.P.

Tel.: 031 338 420
www: http://www.fizioterapija-vrbancic.si/
Bolečine v križu odpravljamo s TECAR terapijo, ki izredno učinkovito zmanjšuje bolečine, povečuje gibljivost, obnavlja tkiva in pospešuje zdravljenje.

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Vročinski udar nastopi, ko odpovejo mehanizmi za uravnavanje toplote v telesu.

B Simptomi: visoka vročina, suha in vroča koža, potenja ni več, krči, motnje zavesti itn.

C Bolj ogroženi so dojenčki, majhni otroci, duševno prizadeti, srčni bolniki, hipertoniki.

Ko vročina ne spoti več

Vročina nas lahko izčrpa. V visokih temperaturah se že na sprehodu do trgovine lahko počutimo izžeti kot cunje. A ko se telo čisto zares pregreje in ko odpovejo mehanizmi za uravnavanje toplote v telesu, lahko pride do vročinskega udara oz. vročinske kapi. Gre za resno stvar. Da je ne bomo jemali zlahka, nam bo o temi spregovorila Ana Hojs, dr. med.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Zdravi ali bolni, ogroženi so oboji

Vročinska kap lahko nastopi tako pri bolnikih, kot tudi pri popolnoma zdravih ljudeh. Posebej pozorni morajo biti slabo pokretni, ki ne morejo poskrbeti zase zaradi duševne ali telesne bolezni, ko se nahajajo v slabo ohlajenih prostorih in imajo omejen dostop do tekočin. Zdravi ljudje pa naj se pazijo pri intenzivnem telesnem naporu v vročem okolju. Še posebej slabo bo, če takšni rekreativci ne bodo nadomeščali tekočin in soli.

Znoj ne teče več

Vročinski udar se pojavi s hudimi simptomi, ki jih je preprosto opaziti. Koža prizadete osebe postane vroča in suha, oseba se običajno ne poti več, naraste ji telesna temperatura (preseže 40 stopinj Celzija); krči, nehoteni, neobičajni gibi, motnje ravnotežja in zavesti pri tem niso nič neobičajnega. Slednje se lahko nadaljuje do zmedenosti in slabše odzivnosti pa vse do nezavesti in celo smrti. Dejstvo pa je, da vam kondicija lahko pomaga tudi pri vročini, ljudje v boljši kondiciji namreč zdržijo več pregrevanja, to velja tudi za tiste, ki so aklimatizirani na vročino.

Obkladki in urgenca

Če na cesti opazimo osebo, ki doživlja naštete simptome, takoj pokličemo nujno medicinsko pomoč. Takoj zatem osebo premestimo v senco ali hladen prostor. Na mesta velikih žil (pazduhe, vrat, dimlje) namestimo hladne obkladke, močimo ga z mlačno vodo in vanjo usmerimo ventilator. V primeru nezavesti jo namestimo v stabilni bočni položaj za nezavestnega.

»Ne bo me ven«

V tednih, ko nam misli pred poletjem bežijo tudi na izjemno visoke temperature, ki jih težko prenašamo, je dobro vedeti, da lahko preventivno ukrepamo in preprečimo morebitne težke situacije. Dr. Hojsova našteje ogromno predlogov, ki jih velja upoštevati. Najbolje je, da hladimo sebe in prostore, kjer smo, da se umaknemo v senco, hladnejše prostore. Čez dan zračimo čim manj, več pa ponoči, zgodaj zjutraj in zvečer. Prav nam bodo prišla senčila. Izključimo električne naprave, ki dodatno ogrevajo prostor tudi v stanju pripravljenosti.

Ohlajanje v knjižnici

Kaj pa, če vsi ti načini ne zadoščajo? Potem si po besedah dr. Hojsove »pomagajmo z napravami, ki dodatno porabljajo energijo. Ventilatorji pomagajo pri hlajenju telesa do temperature zraka 35 °C. Prostore učinkovito hladijo klimatske naprave. Kolikor je le mogoče, se zadržujemo v zaprtih, hlajenih prostorih. Če je doma ali v službi vroče, poi-

ščimo hladen prostor (nakupovalni centri, knjižnice …). Tudi nekajurno zadrževanje čez dan v ohlajenem prostoru koristi pri manjšanju obremenitve organizma zaradi vročine. Ohladimo pa se lahko tudi s hladno prho ali hladno kopeljo.«

»Ker se večkrat zgodi, da koga v vročini pustimo za nekaj časa v zaprtem, parkiranem avtomobilu, velja prepoved: tega ne počnimo.«

Tudi če nismo žejni, pijmo

Poleg naštetega omejimo telesno aktivnost, kljub naši športni zagretosti. Gibajmo se zjutraj in zvečer. Obenem pa uživajmo lahko hrano in to v manjših obrokih. Pijmo brezalkoholno, nekofeinsko, nesladkano pijačo, najbolje hladno vodo – primerna temperatura je temperatura vode iz pipe. Tudi če nismo žejni, pijmo. Telesno aktivni pijmo več. Če so napori daljši in večji, za rehidracijo nadomestimo elektrolite, ki jih izgubljamo s potenjem.

Meso se hitreje pokvari

Obvezno si oblecimo lahka in ohlapna oblačila. Zdravnica Ana Hojs opozarja tudi na to, da bodimo pozorni na kakovost hrane, ki jo uživamo. »V vročini se hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Hrano shranjujemo v hladilniku. Pozorni bodimo predvsem na meso, hitro pokvarljive mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo dobro umijemo.« Tudi pri zdravilih nasvet ni odveč. Shranjujmo jih na primerni temperaturi, tako kot je zabeležil proizvajalec. Kaj pa zaščitne kreme? Zdaj že v času med 10. in 16. uro poiščimo senco. Sončna očala naj ne bodo le modni dodatek, ne sramujmo se pokrivala, namažimo se s širokospektralno zaščitno kremo s sončnim zaščitnim faktorjem tj. SZF oz. angl. »*sun protection factor*« tj. SPF najmanj 30 (številčna oznaka – UVB-zaščita, krožna oznaka – zaščita pred UVA-žarki).

Ne puščajmo jih v avtu

Ker se večkrat zgodi, da koga v vročini pustimo za nekaj časa v zaprtem, parkiranem avtomobilu, velja prepoved: tega ne počnimo. Ker so nekateri ljudje bolj ogroženi, spremljajmo znake prizadetosti pri dojenčkih, majhnih otrocih, duševno prizadetih in tistih, ki imajo kronična obolenja, srčne bolezni in povišan krvni tlak. Pokličimo osebe, ki živijo same in morda potrebujejo pomoč. Pa tudi če pri nas samih opazimo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo, se le posvetujmo z zdravnikom.

Ste vedeli, da …

je bila najvišja ocenjena temperatura na svetu 57,8 °C? Leta 1922 (septembra) so jo izmerili v Libiji v kraju El Azizia. Evropski rekord pa so leta 1977 (julija) podrle Atene z 48,0 °C.

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Zdrava porjavelost ne obstaja. Prav tako solariji niso varna alternativa sončenju.

B Če naša koža pordeči na soncu po petih minutah, smo lahko pri uporabi kreme z zaščitnim faktorjem 20 na soncu 100 minut.

C V Sloveniji za kožnim rakom vsako leto oboli več kot 500 ljudi. Odkrit v zgodnji fazi je dobro ozdravljiv.

Vsaka porjavelost je odraz poškodbe kože

Intervju: asist. Katarina Trčko, dr. med.

Sončni žarki nas spremljajo že od nekdaj, brez njih ne bi bilo življenja in tudi če bi si želeli, bi se jim težko izognili. Sonce vpliva na izboljšanje telesnih in duševnih sposobnosti organizma, v sončnih obdobjih smo vitalnejši in bolj optimistični. Žal pa imajo sončni žarki, predvsem njihov UV-spekter, ob prekomernem izpostavljanju dokazano številne neugodne učinke na kožo, od katerih je najnevarnejši kožni rak. Zato je zelo pomembno, da se v prihajajočih poletnih dneh znamo ustrezno zaščititi pred njimi.

O tem smo se pogovarjali z asist. Katarino Trčko, dr. med., z oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Zdrava porjavelost s stališča medicine ne obstaja. Vsaka porjavelost, pridobljena z izpostavljanjem soncu ali umetnim virom UV-sevanja, kot so solariji, je odraz poškodbe kože. Koža se namreč pred škodljivimi UV-žarki zaščiti tako, da začne proizvajati več kožnega pigmenta (melanina) ter z odebelitvijo povrhnjice. Izpostavljanje UV-žarkom vodi do takojšnje pigmentacije, ki se pojavi v nekaj minutah ali urah po sončenju in je posledica delovanja UVA-žarkov. Nekaj dni po obsevanju pa se pojavi zapoznela pigmentacija in je posledica delovanja UVB-žarkov. Med obrambne mehanizme zaradi UVB-žarkov spada tudi odebelitev izpostavljenih delov kože, ki je posledica povečanega pomnoževanja celic povrhnjice in poroženelosti. Pri porjavitvi gre torej za nespecifično zaščito pred sevanjem, saj odebeljena povrhnjica ovira svetlobi prodiranje v globino. Traja nekaj tednov, nato se koža začne drobno luščiti. Žal danes porjavela polt še vedno velja za atraktivno in so zanjo nekateri pripravljeni tvegati svoje zdravje. V zvezi s solariji Katarina Trčko pojasnjuje, da je tam pridobljena porjavelost posledica delovanja UVA-žarkov, ki povzročajo manj opeklin, vendar prodirajo v globlje plasti kože in so dolgoročno udeleženi v procesu staranja kože ter razvoju predrakavih in rakavih sprememb na koži.

Samo eno kožo imamo

UV-žarki poleg akutnih učinkov, kot so sončne opekline ter razne fototoksične in fotoalergijske reakcije, povzročajo ob večletnem izpostavljanju kronične spremembe, kot so poškodbe elastičnih in kolagenskih struktur kože, kar se lahko začne kazati že po 30. letu z drobnimi gubicami, suho kožo, pojavom pigmentiranih lis, starostnih bradavic, tanjšanjem kože, v kasnejših letih pa s pojavom predrakavih in rakavih sprememb. Zaradi aktivnosti na prostem so otroci celo trikrat bolj izpostavljeni UV-žarkom kot odrasli. **V prvih 18 letih otroci dobijo 50–80 odstotkov vsega UV-sevanja v življenju**. Škoda, ki zaradi tega nastane, se v koži sešteva in posledice se pokažejo šele kasneje!

Zaščita pred soncem

Najpreprostejši in najpomembnejši so preventivni ukrepi, to je izogibanje soncu v času najmočnejše insolacije podnevi, to je med 10. in 16. uro, uporaba pokrival s širokim robom, sončnih očal in ohlapnih, gosto tkanih oblačil ter pravilna uporaba pripravkov za zaščito pred soncem. Zaščita, ki jo nudijo zaščitne kreme, je označena s sončnim zaščitnim faktorjem (ang. *sun protection factor* – SPF) in nam pove, kolikokrat dlje je lahko zaščitena koža izpostavljena soncu, ne da bi se pojavile opekline, v primerjavi z nezaščiteno kožo. Če naša koža pordeči na soncu po petih minutah, smo lahko pri uporabi kreme

s SPF 20 na soncu 100 minut. Uporabljati je potrebno t. i. širokospektralne izdelke, ki imajo SPF najmanj 15, obenem pa vsebujejo zaščito pred UV-žarki. Izbira SPF je odvisna od tipa kože, letnega časa, geografske lege in nadmorske višine. Svetlopolte, svetlolase in rdečelase osebe potrebujejo pripravke z višjim SPF. Katrina Trčko poudarja, da so zaščitne kreme le dopolnilna zaščita, saj ne preprečujejo prehoda vsega UV-sevanja, prav tako se odstranjujejo z znojenjem ali spiranjem. Da nudijo navedeno zaščito, jo je treba nanesti v zadostni količini, to je 2 mg/cm^2, kar v praksi pomeni, da za povprečno velikost odrasle osebe porabimo 30 ml kreme ob enkratnem nanosu. Ljudje sicer običajno nanesejo manjše količine pripravka, približno 0,5–1 mg/cm^2, kar pa zniža vrednost SPF***: Zato svetujemo uporabo visokih zaščitnih faktorjev SPF > 30, saj običajno nanesemo premalo zaščitnega sredstva, zaradi česar je SPF izdelka na koži manjši, kot je naveden na embalaži. Nanos je treba ponoviti čez dve uri, po vsakem intenzivnejšem znojenju ali kopanju.***

Kaj je UV-faktor?

Za zaščito kože uporabljamo izdelke, ki vsebujejo mineralne (anorganske) filtre, ki UV-žarke odbijajo oz. uklanjajo, ali kemijske (organske) filtre, ki UV-žarke absorbirajo. Anorganski pripravki (npr. titanov dioksid, cinkov oksid) so najboljša zaščita, vendar so zaradi belkastega odtenka, ki ga puščajo na koži, premalo uporabljani. V zadnjem času so na voljo v mikronizirani obliki, zato so estetsko tudi bolj sprejemljivi. Kemijski filtri (benzofenoni, cinamati, oktokrilen, itd.) so pogosteje uporabljani, lahko pa pri občutljivih osebah povzročajo fototoksične ali fotoalergijske reakcije.

Prepričanje, da kreme za zaščito pred soncem škodujejo zdravju in povzročajo raka, je zmotno. Dokazano je, da redna uporaba zaščitnih pripravkov upočasnjuje fotostaranje ter preprečuje nastanek predrakavih in rakavih sprememb kože. Dodane dišave, konzervansi ter drugi dodatki v pripravkih za zaščito pred soncem lahko pri občutljivih ljudeh povzročijo kontaktno preobčutljivost, zato se tem osebam svetuje uporabo pripravkov, ki vsebujejo mineralne filtre.

Rok trajanja izdelkov je označen na embalaži, če pa ni, pa velja, da je izdelek uporaben vsaj tri leta od izdelave, če ni bil odprt. Ko je izdelek enkrat odprt, ga je treba porabiti v nekaj mesecih, saj po tem izgubi zaščitno sposobnost.

Izdelki, ki zagotavljajo zaščito v vodi, morajo biti ustrezno označeni z oznako »vodoodporen« ali »*water resistant*«, kar pomeni, da nudijo navedeno zaščito približno 40 minut v vodi, »ekstremno vodoodporni« pa približno 80 minut. Po kopanju je treba izdelek vedno ponovno nanesti na kožo.

Koliko sonca potrebujemo za vitamin D?

Med koristne in zaželene učinke UV-žarkov na kožo prištevamo tvorbo vitamina D. Za normalno sintezo tega vitamina je pri ljudeh s fototipom 1 ali 2, torej svetlopoltih, svetlolasih ali rdečelasih, ki jih sonce hitro opeče, dovolj pet do deset minut naključnega izpostavljanja rok in obraza soncu med 10. in 16. uro. Ljudje s fototipom 3, ki imajo rjave lase in svetlo rjave oči, pridobijo zadostno količino vitamina D s 15-minutnim izpostavljanjem sončnim žarkom.

Kožni rak

Dermatologija pozna številne pigmentirane spremembe na koži, ki jih laiki nepravilno opredelijo kot pigmentni madeži. Za tem se lahko skriva popolnoma nenevarna sprememba, kot je npr. starostna pega, lahko pa gre za zelo nevarno obliko kožnega raka, kot je melanom. Zato je potrebno, da vsako sumljivo pigmentirano spremembo na koži pregleda zdravnik. Sončni žarki so zagotovo pomemben dejavnik pri nastanku starostnih peg, ki se kažejo kot enakomerno obarvane, rjavkaste lise po obrazu, dekol-

Sončni madeži? Starostne lise?
Nosečnostni madeži? Neenakomerna polt?

Oglasno sporočilo

Izkoristite novo ponudbo z izboljšano belilno formulo in prihranite s promocijskim pakiranjem s 50% več izdelka!

Fade Out belilna formula s koncentrirano koncentracijo visoko aktivnih naravnih sestavin
- sladičem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži za posvetlitev polti . Za nežno razvajanje kože so dodani niacinamid, karitejevo maslo, aloe vera , oreščkek makadamije. Za brezmadežno polt ne glede na leta in barvo kože.

Brez parabenov

- Klinično dokazana Izboljšana belilna formula odpravlja madeže in preprečuje nastajanje novih –vidno lepša, bolj bela, sijoča, svetleča koža v le 4 tednih
- UVA/UVB zaščita varuje pred škodljivostjo sončnih žarkov in preprečuje nastajanje novih madežev in prezgodnjim staranjem

Spodbuja nastajanje novih celic in obnavlja svežino kože

- Klinično dokazano ohranja vlažnost kože do 12ur

NOVO

Leni Erythema je pomirjevalni gel na osnovi aloe vere, ognjiča, mimoze in hrastove korenine. Vsebuje **100% močno vlažilne naravne sestavine**, ki zelo učinkovito pomirjajo pordelo in razdraženo kožo zaradi pretiranega izpostavljanja soncu ali stika z dražilnimi zunanjimi vplivi.

Povprašajte v izbranih lekarnah in trgovinah Sanolabor. Kontakt: www.stiria.si, 02 250 0136

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

teju, hrbtišču rok ter zgornjem delu hrbta. Starostne pege vidimo navadno pri ljudeh, starejših nad petdeset let, niso pa redke niti pri mlajših.

Katarina Trčko pojasnjuje, da so melanocitni nevusi, ki jih nekateri imenujejo pigmentna ali materina znamenja, posledica lokalnega razmnoževanja pigmentnih celic ali melanocitov v koži. Imamo jih praktično vsi. Nekateri se z njimi rodijo, večina pa jih pridobi za časa življenja. Koliko jih bomo imeli, je deloma odvisno od dednih dejavnikov, predvsem pa od izpostavljanja UV-žarkom. Melanocitni nevusi se z leti tudi lahko spreminjajo, postanejo temnejši ali svetlejši, rastejo ali se dvignejo nad nivo kože. Vendar omenjene spremembe nastajajo počasi in so s prostim očesom velikokrat neopazne. Drugače je z melanomom, ki je maligni tumor melanocitov. Je najnevarnejši kožni rak, saj se, če ga ne zdravimo pravočasno, hitro razširi po telesu. Vznikne lahko iz obstoječega melanocitnega nevusa, pogosteje pa vznikne na delu kože, kjer nevusa predhodno ni bilo. Izpostavljanje sončnim žarkom spada med najpomembnejše dejavnike tveganja za razvoj melanoma, posebej so nevarna občasna intenzivna izpostavljanja soncu. Bolj so ogroženi vsi s svetlo poltjo, še zlasti naravni rdečelasci ter tisti, ki so v otroštvu večkrat utrpeli sončne opekline z mehurji. Drugi dejavniki so še dedna obremenjenost z melanomom, večje število nevusov na koži (več kot 50), atipični nevusi, ki so neenakomerno obarvani, oblikovani in večji od 6 mm, prirojeni nevusi ter že diagnosticiran kožni rak. Kljub temu da je melanom najredkejši od vseh kožnih rakov, pa njegova incidenca najhitreje narašča in se na desetletje podvoji. V Sloveniji letno oboli več kot 500 ljudi. Veliko novoodkritih melanomov odkrijemo v zgodnji fazi, ko je dobro ozdravljiv, in takšni bolniki imajo dobro prognozo. To je posledica dobre ozaveščenosti tako laične kot strokovne javnosti. V zgodnjih fazah melanom zdravimo kirurško, če pa gre za napredovale bolnike, pa je potrebno dodatno zdravljenje.

Alergija na sonce

Alergija na sonce je zelo pogosto uporabljen termin, ki pa vključuje različne kožne bolezni, ki jih imenujemo fotodermatoze, in se kažejo s srbečim izpuščajem na soncu izpostavljeni koži. Resna, a izjemno redka oblika alergije na sonce je sončna urtikarija, ki se pojavi v nekaj minutah po izpostavitvi UV-žarkom in se kaže s srbečimi koprivkami, ki se razširijo po vsem telesu. Najpogostejša fotodermatoza je polimorfna svetlobna erupcija, pri kateri se pojavijo mozoljem podobni izpuščaji na dekolteju in po vratu, ki jih spremlja srbež. Prizadete so predvsem mlajše ženske. Preobčutljivost na sonce se lahko pojavi tudi kot posledica stika kože z določenimi snovmi, ki naredijo kožo bolj občutljivo za UV-žarke. Te snovi so razne dišave, eterična olja, snovi, ki se nahajajo v določenih rastlinah (trave, peteršilj, zelena, fige), ali pa nekatera zdravila, ki jih bolniki jemljejo za druge bolezni. Preobčutljivostne reakcije preprečimo tako, da se izogibamo dejavniku, ki reakcijo sprožijo, ob tem pa je potrebna dosledna zaščita pred sončnimi žarki.

Luskavica (Psoriaza)

Luskavica je kronična, imunsko pogojena vnetna bolezen, ki se kaže z žarišči pordele, luščeče kože, ki se pojavijo na različnih delih telesa, približno tretjina bolnikov pa ima prizadete tudi sklepe. Pri večini bolnikov se luskavica v poletnih mesecih izboljša, le pri majhnem deležu bolnikov se poslabša. Bolnike z luskavico zdravijo z UV-žarki, vendar jih obsevajo z izbranim sevanjem v posebnih kabinah. UV-žarki delujejo protivnetno, vendar izpostavljanje sončnim žarkom med 10. in 16. uro lahko povzroči opekline, prav tako pa takšno izpostavljanje dolgoročno lahko vodi v razvoj različnih predrakavih in rakavih sprememb kože. Zato za bolnike z luskavico veljajo enaka priporočila za zaščito pred sončnimi žarki kot za tiste, ki bolezni nimajo.

Katarina Trčko: »Pri razpoznavi sumljivih sprememb bolnikom svetujemo redno mesečno pregledovanje kože po ABCDE-sistemu opazovanja melanocitnih nevusov. Bolnik mora biti pozoren na asimetrijo (A), neenakomerne robove (B – border), barvo (C – color) – če znamenje vsebuje več barv, je sumljivo, diameter ali velikost (D) – vsako na novo nastalo znamenje, ki zraste nad 5 milimetrov ter elevacija ali evolucija nevusa (E), kar pomeni, da se znamenje dvigne nad nivo kože oziroma raste.«

Oglasno sporočilo

Za vaše utrujene vene

Neprijeten občutek v nogah, krči v mečih, otekla stopala, žilice in zadebeljene krčne žile ...
Če imate podobne težave, je tudi pri vas vzrok najverjetneje šibkost vezivnega tkiva v venah. Po nekaterih statističnih podatkih ima vsaka druga ženska in vsak četrti moški težave z venskim obtokom v nogah. Pomemben dejavnik je dednost, če sta imeli krčne žile že babica ali mati, jih boste najverjetneje imeli tudi vi. Kronično vensko popuščanje je bolezen, ki jo je treba zdraviti. Ni pomembna le zaradi videza, ampak tudi poslabša kakovost življenja. Pomembno je zgodnje odkrivanje in primerno ukrepanje, ki preprečuje napredovanje bolezni v vse hujše oblike, razjede na nogah, ki se težko celijo, ali celo do nastanka krvnih strdkov in embolije.
Kronično vensko popuščanje je pogostejše pri ženskah in starejših. Bolezen pospešujejo čezmerna telesna teža, kajenje, nosečnost in oralna kontracepcija, premalo gibanja, oprijeto spodnje perilo, izpostavljanje vročini, stoječi poklici ali dolgotrajno sedenje in prehrana s premalo vlakninami.

KDAJ IN KAKO SI LAHKO PRI KRČNIH ŽILAH POMAGATE SAMI?

1. *Med delom večkrat vstanite, se sprehodite ter izvajajte stopalne vaje (kroženje stopal, dviganje nog ...)*
2. *Veliko se gibajte, svetuje se predvsem hoja.*
3. *Ne sedite s prekrižanimi nogami.*
4. *Odsvetuje se obiskovanje savn, solarijev in kopanje v termalnih bazenih (temperatura vode 32 °C ali več), priporoča pa se plavanje v rekreacijskih bazenih, kjer je voda ogreta do največ 28 °C.*
5. *Počivajte in sedite z dvignjenimi nogami.*
6. *Nosite udobno obutev s primerno peto, ki ni višja od 3–4 centimetrov, ter zračno, udobno in ne pretesno obleko.*
7. *Med potovanjem z avtomobilom se večkrat ustavite in se sprehodite. Prav tako med potovanjem z vlakom in letalom poskrbite, da vmes razgibate noge.*
8. *Pazite na telesno težo in redno odvajanje blata.*
9. *Priporočljiva je redna uporaba kompresijskih nogavic.*
10. *Ker žile ljubijo hladno, jim privoščite prhanje s hladno vodo od gležnjev navzgor, hojo po hladni vodi (npr. v morju).*
11. *Koristila vam bo masaža nog v smeri proti stegnom navzgor.*
12. *Na prizadeta mesta nanesite venoaktivno zdravilo* **VENITAN® FORTE GEL**, *ki vsebuje izvleček semen divjega kostanja, ki deluje proti oteklinam in blaži občutek napetosti in težkih nog.*

Pri dolgotrajnih in hudih težavah se posvetujte s svojim zdravnikom.

Drobne in velike težave, ki jih prinaša poletje

DEHIDRACIJA

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

Preventiva in prva pomoč pri dehidraciji

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

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

OKUŽBE SEČIL

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

Zdravljenje in preprečevanje

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

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

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

»Bradavice so posledica virusne okužbe, ki jo povzročajo papiloma virusi (HPV). Virusi nimajo svojega metabolizma kot npr. bakterije, za razmnoževanje potrebujejo celico gostitelja.«

GLIVICE

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

Preventiva in zdravljenje glivic na nogah

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

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

Preventiva in zdravljenje glivic genitalnega predela

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

VRAŠČENI NOHTI

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

Preventiva in zdravljenje

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

ŽULJI, OTIŠČANCI IN KURJA OČESA

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

Preventiva in zdravljenje

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

HERPES

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

Preventiva in zdravljenje

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

OPEKLINE

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

Preventiva in prva pomoč

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

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

TRDA KOŽA

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

BRADAVICE

Bradavice so posledica virusne okužbe, ki jo povzročajo papiloma virusi (HPV). Virusi nimajo svojega metabolizma kot npr. bakterije, za razmnoževanje potrebujejo celico gostitelja. Običajno je koža dobro zaščitena pred napadom virusov. Če je imunski sistem oslabljen, je verjetnost okužbe večja. Okužimo se preko poškodovane ali razmočene kože. Virus vstopi v povrhnjico skozi majhno poškodbo in povzroči nastanek bradavic. Virus se med ljudmi prenaša z dotikom (npr. z rokovanjem) in tudi posredno, po okuženih predmetih in tleh (npr. v telovadnicah in bazenih). Tveganje za okužbo je majhno, vendar obstaja. Pri posamezniku se lahko virus prenese tudi z enega mesta kože na drugo, če se bradavica poškoduje in se virus razširi v okolico. Da preprečite okužbo, se ne dotikajte bradavic drugih ljudi. Če imajo bradavice na podplatih, si od njih ne izposojajte nogavic in čevljev. V bazenih in javnih kopalnicah nosite natikače, v telovadnicah pa bodite obuti. Ne brijte predelov, kjer se nahajajo bradavice; ne praskajte ali grizite jih, skratka pazite, da se ne bodo poškodovale.

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Rane delimo na kronične in na akutne, glede na te pa določamo vrsto oblog.

B Sodobne obloge pomagajo pri celjenju ran, so polprepustne, se ne vraščajo v rano, njihovo odstranjevanje pa je neboleče.

C Metoda uporabe gaze in fiziološke raztopine se zaradi neugodnih učinkov opušča.

Za vsako rano se najde obloga

Intervju: Zdenka Dimnik Vesel

Ga ni junaka, ki ga ne bi vsaj nekajkrat v življenju doletela rana ali ranica, najsi bo to akutna, ki jo lahko povzroči že kuhinjski nož, ali pa kronična, kot so razjede zaradi venskih, arterijskih in diabetičnih zapletov, ali zaradi preležanin. Oskrba takšnih ran ni mačji kašelj in v zadnjih letih je medicina na tem področju močno napredovala.

Zakaj so sicer dražje moderne obloge finančno ugodnejše, kakšne so njihove prednosti pred njihovimi klasičnimi bratranci, zakaj se je dobro izogniti fiziološki raztopini in klasični gazi, kako izmerimo rano in še veliko več nam je zaupala višja medicinska sestra Zdenka Dimnik Vesel, enterostomalna terapevtka.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Reciva najprej besedo ali dve o vrstah ran.

Rane se razlikujejo glede na to, kako so povzročene, v osnovi pa jih delimo na akutne in na kronične rane. Večina akutnih ran nastane zaradi delovanja kratkotrajne, enkratne sile na zdrava tkiva, zdravljenje pa poteka hitro, če so pravilno in pravočasno oskrbljene ter če se ne okužijo.

Razjede pa so iste rane, nastanejo zaradi delovanja dolgotrajnih dejavnikov na okvarjena tkiva. Njihovo celjenje je zavrto zaradi krajevnih motenj presnove, ki so posledica venoznih, arterijskih ali živčnih okvar. Pri razjedah lahko govorimo tudi o stopnjah; prva pomeni le rdečino na površini kože, ki še ni prodrla v globlje plasti kože. Ko so okvarjene slednje, govorimo o drugi stopnji razjede, ki napreduje v tretjo, ko razjeda sega tudi do podkožnih tkiv – mišičja ali maščevja. Ko je razjeda na četrti stopnji, so prizadete vse plasti kože, rana se širi do mišic, kosti in sklepov, v dnu razjede so lahko prisotne mrtvine (nekroza). Poleg štiristopenjske lestvice razjed poznamo še eno kategorijo, rana z nedoločljivo stopnjo, neznane globine, kjer dno prekriva mrtvina z izločkom ali brez njega.

Preden se podrobno posvetiva različnim tipom sodobnih oblog, me zanima, zakaj je toliko govora o prednostih sodobnih oblog in katere so te v primerjavi s klasičnimi.

Namen sodobnih oblog je, da na rani vzdržujejo primerno vlago in toploto, da omogočajo potek različnih biokemičnih procesov in ugodno vplivajo na celjenje, ter so ugodnejše in prijaznejše do posameznika.

Prednosti, ki jih prinaša vlažno/toplo okolje, so: ustrezno vlažno tkivo omogoča večjo celično in encimsko aktivnost, vpliva na čiščenje in razkrajanje mrtvin, pospešuje razvoj žil, zmanjšuje bolečino, obloge se v rano ne vraščajo (kot npr. klasična gaza) in tako se ob odstranitvi obloge ne odstrani tudi novonastalo tkivo, njihovo odstranjevanje ne boli, so polprepustne (prepuščajo pline, ne pa tudi izločka in bakterij), so hipoalergične in pripomorejo k hitrejšemu celjenju rane. Zaradi njihovih ugodnih lastnosti jih ne odstranjujemo vsak dan (na rani so lahko od enega do sedem dni) in so tako, kljub svoji osnovni višji ceni na dolgi rok denarnici prijaznejše.

Vse sodobne obloge, ki imajo funkcijo pospeševanja celjenja rane, v rani pospešijo nastajanje izločka in razkroj nekrotičnega tkiva ter gnoja, zaradi česar rana prve dni deluje, kot da bi se poslabšala.

Med slabosti sodobnih oblog prištevamo slabšo dostopnost na terenu posameznim bolnikom in patronažnim sestram, poleg tega njihove uporabe zavarovalnica ne krije in si jih morajo pacienti priskrbeti sami. Zanje je lahko to finančno velik zalogaj, sploh v primeru večjih oblog.

Sodobnih vrst oblog je veliko število, nekaterim so dodane snovi za hitrejše celjenje, druge so primerne za specifične tipe ran ... Lahko opišete nekaj sodobnih oblog in njihovih dodatkov?

Tipi oblog se razlikujejo glede na vrsto ran. Poznamo primarne obloge, ki imajo neposreden stik z razjedo, in sekundarne obloge, ki dopolnijo primarno oblogo v smislu pritrditve, prekrivanja, ustvarjanja primernega okolja, vpojnosti, zaščite razjede in kože v okolici.

Sodobne obloge se razlikujejo glede na sestavo oziroma sposobnost vzdrževanja vlažnosti na/v razjedi, in sicer poznamo obloge, ki vpijajo izloček iz razjede (alginati, poliuretanske pene), obloge, ki vzdržujejo vlažnost v razjedi (hidrokoloidi, hidrovlakna, filmi), in obloge, ki vlažijo razjedo (hidrogeli).

VRSTE OBLOG

OBLOGE S HIDROGELI

Zaradi velike vsebnosti vode zmehčajo mrtvine in fibrinske obloge, zmanjšajo občutek bolečine ter ustvarjajo vlažno okolje, ki izboljšuje celjenje razjede. Uporaba hidrogelov je priporočljiva na plitvih razjedah z minimalnim izločkom, pri suhem dnu razjede za navlažitev suhega dna, v primeru bolečih razjed, pri globokih ali razseljenih razjedah na delih telesa, kjer je težja namestitev oblog, pri razjedah, ki niso okužene in so v fazi nastajanja novega tkiva. Na rani lahko ostane do tri dni pri razjedah z mrtvinami in 5–7 dni pri razjedah, kjer se tvori novonastalo tkivo. Najdemo jih v obliki polnil in oblog, običajno v tubi, čeznje pa lahko nanesemo sekundarno oblogo.

OBLOGE Z ALGINATI

Gre za obloge iz alginatnih vlaken, ki se pridobivajo iz rjavih morskih alg in jih največkrat najdemo v obliki trakov ali ploščic. Njihova posebnost je, da ob stiku z izločkom tvorijo gel, zaradi česar niso primerne za suhe rane, priporočamo jih pri razjedah z zmernim do močnim izločkom. Menjavamo jih na tri dni glede na stanje razjede in količine izločka.

HIDROKOLOIDI

Hidrokoloidne obloge, katerih sestavni del so hidrofibre, so namenjene vlažnim ranam, sestavljata jih dve plasti. Najdemo jih v obliki oblog, past in posipov. Paste ali geli imajo hladilni učinek, hidrokoloidi s pektini povzročijo razkroj tkiva, hidrofibre imajo zaradi posebnega načina obdelave povečano vpojnost in sposobnost zadrževanja izločka, encimov in bakterij v vlaknih obloge. Uporabljajo se za čiščenje razjed druge stopnje na predelih telesa, kjer se ne bodo zgubale ali odstopile, na neokuženih razjedah, pri globokih razjedah kot polnilo, za zaščito ogroženih delov telesa, za katere obstaja nevarnost poškodb zaradi trenja, strižnih sil in mehanskih poškodb. Menjavamo jih na 3–5 dni.

HIDROKAPILARNE OBLOGE

Hidrokapilarne obloge imajo lahko funkcijo primarne ali sekundarne obloge. Sestavljene so iz super vpojnih zrnc in so posledično zelo vpojne, s čimer zmanjšujejo možnost poškodbe rane ter pomagajo pri njenem celjenju. Primerne so za vse faze celjenja ran, tako akutnih kakor kroničnih, z različnimi stopnjami izločka.

KOLAGENI

Kot pove že ime samo, je ključna sestavina oblog naravni kolagen, te vpojne obloge s porozno strukturo pa so posebno primerne za rane, ki se slabše ali počasneje celijo. Vpijajo izločke, spodbujajo granulacijo in pomagajo pri celjenju rane. Obloge se resorbirajo v 1–3 dneh, nato po potrebi namestimo novo oblogo.

OBLOGE Z DODATKI

Oblogam so lahko dodane različne snovi, kot so **aktivno oglje, jod, srebro, med, ringerjeva raztopina** itd. Obloge z ogljem rano pomagajo čistiti, oglje pa preprečuje neprijeten vonj izločkov ob razkrajanju bakterij na odmrlih tkivih; srebro deluje protimikrobno, jod protibakterijsko itd.

OBLOGE Z MEHKIM SILIKONOM

Mehke in prilagodljive silikonske obloge se z rano ne sprimejo, preprečujejo poškodbo kože v bližini rane in omogočajo celjenje v vlažnem okolju. Z razjedo se ne sprimejo, jo omejijo, s čimer preprečujejo poškodbo okolne kože in s tem povzročene bolečine. Na rani jih lahko pustimo do pet dni.

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

»Namen sodobnih oblog je, da na rani vzdržujejo primerno vlago in toploto, da omogočajo potek različnih biokemičnih procesov in ugodno vplivajo na celjenje, ter so ugodnejše in prijaznejše do posameznika.«

POLIURETANSKE PENE IN MEMBRANE

Te obloge so narejene iz poliuretanske pene, za katero je značilna visoka vpojnost, lahko so večslojne in imajo lepljiv ali nelepljiv rob. Na rano se ne zalepijo, prepuščajo pline, hlape, ne pa tudi izločkov. Zaradi visoke vpojnosti preprečujejo zatekanje izločka na okolno kožo. Menjavamo jih na 3–7 dni.

POLIURETANSKI FILMI

Narejeni iz poliuretana, v obliki neporoznih tankih membran in poliakrilnega lepila so filmi prepustni za vodne hlape in kisik ter neprepustni za vodo in mikroorganizme. Niso vpojni, razen če jim je dodana blazinica. Zaradi svoje transparentnosti omogočajo stalno spremljanje procesa celjenja pooperativnih ran, poleg tega so tudi zelo prilagodljivi in primerni za lepljenje na neravne in zahtevne dele telesa, kot so stopala in komolci. Bolniku omogočajo normalno vzdrževanje telesne higiene, pomembno pa je filter, ki lahko na rani ostane tudi do 14 dni, pravilno odstraniti.

Kako pravilno izberemo ustrezno vrsto sodobnih oblog?

Vrsta obloge je odvisna od velikosti rane, od stopnje razjede, njene globine in videza. Če je razjeda denimo nekrotična in so v njej prisotne bakterije, lahko z oblogami, ki vsebujejo oglje, preprečimo neprijeten vonj in rano istočasno čistimo ter tako pripomoremo k zdravemu granulacijskemu tkivu.

Razjedo moramo fotografirati, izmeriti njeno globino, širino in dolžino, jo klasificirati in oceniti posameznega bolnika, z vključitvijo ciljev oskrbe in nege.

Vrsto obloge izbereta izbrani zdravnik in diplomirana medicinska sestra skupaj, vrsta obloge pa se med zdravljenjem lahko spreminja.

Zastarela metoda uporabe fiziološke raztopine in gaze

Vsi poznamo izpiranje rane s fiziološko raztopino, na tako očiščeno rano pa smo polagali klasično gazo. Danes govorimo o tem kot o zastareli metodi, ki se opušča. Gaza se na rani namreč suši, nanjo se lahko prisuši tudi izloček, treba jo je menjati večkrat dnevno, vanjo se vrašča novonastalo tkivo, ki ga tako lahko odstranimo in kar hkrati povzroča bolečine, preko gaze pa lahko prehajajo tudi bakterije. Tudi s cenovnega stališča je uporaba gaze zaradi menjave večkrat dnevno manj primerna od uporabe novodobnih vrst oblog.

Dodobra sva se posvetili sodobnim oblogam, primernim za težje rane. Reciva še besedo o površinskih akutnih ranicah in oblogah zanje.

Za akutne mini ranice so primerne tanjše obloge, zaščitni poliuretanski filmi, ki so prozorni in tako lahko skoznje opazujemo spreminjanje barve kože ter stanje ranice. Za razne praske je dovolj, da jih prekrijemo z običajnimi obliži.

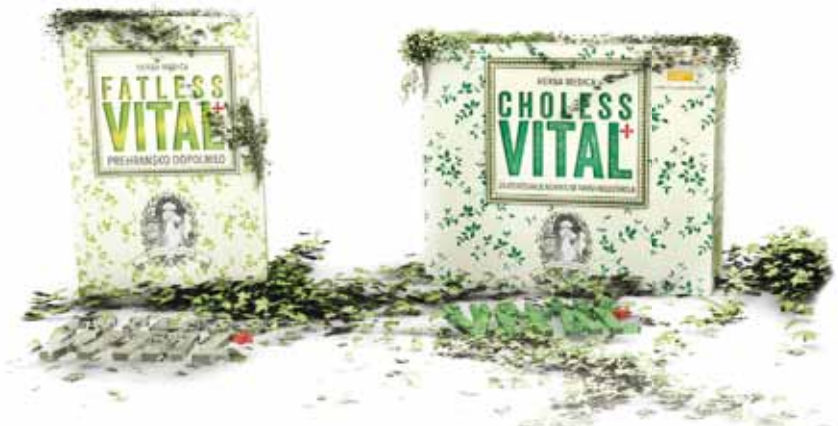
ActiMaris®
KISIK-MORSKA VODA-NARAVNI FENOMEN

Področja uporabe:
akutne rane | postoperativne rane | kronične rane | opekline 1. in 2. stopnje | smrdeče rane | okužene rane | kontaminacija celega telesa, pri MRSA/VRE pozitivnih rezultatih |
preležanine, hematomi | vzdražena koža (akne, afte, ječmen, herpes, vnetja ušes,..) |
pri vnetnih procesih na sluznici in koži | varna uporaba tudi pri otrocih, nosečnicah in pri doječih mamicah (oskrba popka, plenični izpuščaj,..)

Preprosta in naravna rešitev za kožo, sluznice in rane.

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

HERBA MEDICA



RAZGRADNJA MAŠČOB V TELESU

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

OHRANITEV NORMALNE RAVNI HOLESTEROLA

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

REŠITEV TEŽAV Z UTRUJENOSTJO IN PREOBREMENJENOSTJO

Prehransko dopolnilo **ENERGO VITAL+** je bogat vir magnezija in nekaterih vitaminov skupine B, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Namenjeno je vsem, ki živijo stresno življenje, uživajo enolično prehrano, so izpostavljeni večjim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali preobremenjeni.

UBLAŽITEV ZGAGE NA NARAVEN NAČIN

Zaradi nezdrave in nepravilne prehrane ter stresa velikokrat pride do težav kot je pekoča zgaga. Prehransko dopolnilo **ACIDO STOP VITAL+** vsebuje kalcij in natrijev hidrogen karbonat, ki učinkovito nevtralizira želodčno kislino in deluje kot antacid ter grenko sol, ki je razstrupljevalec.

HERBA MEDICA

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

Na voljo v lekarnah brez recepta

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Urtikarija ali koprivnica ni ena sama bolezen, gre za skupino bolezni.

B Za urtikarijo so značilne spremembe na koži (urtike), ki so vidne kot rdeče in otekle lise.

C Vzrok nastanka ni alergijski; pri eni tretjini bolnikov gre za avtoimunost.

Življenje s koprivnico

»Na obrazu in telesu so se mi pojavile rdeče lise, ki me sprva niso srbele, nato pa se je začelo še srbenje. Srbenje je zelo težko prenašati. Razen z zdravili si srbečico običajno lajšam s hladno vodo oziroma prho. Težko je; ne morem se osredotočiti na delo in študij. Ko se pojavijo lise, se moram ves čas zadrževati in misliti na to, da se ne praskam. Težko je tudi zato, ker so rdeče lise vidne in me ljudje pogosto sprašujejo, kaj je narobe Postane mi nerodno, sram me je,« iskreno razloži svojo stisko 24-letna Anja in doda, da je to bolezen, ki je nikomur ne privošči.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Poznamo več vrst urtikarije. Najpomembnejša je delitev glede na trajanje. Urtike (rdeče lise na koži) izginejo v 24-ih urah, otekanje pa traja do tri dni (72 ur) in ga pogosteje kot srbenje spremlja bolečina. Pri večini bolnikov se urtikarija umiri sama, v nekaj dneh ali najpozneje šestih tednih. Imenujemo jo akutna urtikarija. Kadar pa se urtike pojavljajo več kot šest tednov, postane kronična. »K sreči je kronične urtikarije bistveno, bistveno manj, do odstotek bolnikov jo ima. Med mlajšo populacijo oziroma otroki je je še manj, med 0,1 do 0,3 odstotka,« razlaga dermatovenerologinja **doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med**. Toliko pogostejša je akutna urtikarija; kar 25 odstotkov ljudi jo ima vsaj enkrat v življenju. Pri več kot polovici bolnikov z akutno urtikarijo zdravniki ne poznajo vzroka bolezni, pogosteje se pojavlja ob virusnih okužbah zgornjih dihal ali prebavil, precej redkeje pa jo povzročajo alergijske ali njim podobne reakcije na hrano ali zdravila.

Kronična spontana urtikarija

Je najpogostejša oblika kronične urtikarije. Urtike se pri kronični spontani urtikariji pojavljajo brez zunanjih sprožilnih dejavnikov. Pri večini bolnikov traja od enega do pet let, nato se sama umiri. Le pri vsakem desetem bolniku traja dlje kot pet let. Bolezen ni nevarna in ne ogroža življenja, ima pa velik vpliv na kakovost življenja, saj srbež in zagoni urtik, ki se pojavljajo popolnoma nepredvidljivo, motijo spanje, dnevne aktivnosti in družbene stike. »Bolniki pogosto sprašujejo po vzroku te bolezni, vendar jim tega v večini primerov žal ne znamo povedati. Pri koprivnici, če je omejena samo na kožo, v ozadju bolezni ni alergija,« razloži alergologinja **asist. dr. Mihaela Zidarn, dr. med**. Kar pri tretjini bolnikov je vzrok avtoreaktivnost ali avtoimunost, kar pomeni, da bolnikov imunski sistem tvori protitelesa proti lastnim snovem v koži. Pri teh bolnikih se nekoliko pogosteje pojavljajo tudi druge avtoimune bolezni, npr. bolezni ščitnice, Sjögrenov sindrom, sistemski lupus eritematozus, revmatoidni artritis in sladkorna bolezen tipa I.

Bolezen je lahko reakcija na mraz ali vročino

Pri kronični urtikariji rdeče lise izzovejo raznovrstni zunanji dejavniki, lahko tudi fizikalni, na primer drgnjenje kože, pritisk na kožo, toplota, mraz in UV-žarki. Najpogostejši tip kronične izzvane urtikarije je **urtikarija fakticija**, pri kateri rdeče lise izzove delovanje mehanske strižne sile na kožo, na primer drgnjenje ali praskanje. Rdeče lise se pojavijo le na mestu delovanja dražljaja in imajo običajno trakasto obliko. Izginejo najpozneje v dveh urah. **Urtikarija zaradi mraza** nastane nekaj minut po stiku kože s hladnim zrakom, predmetom, vodo ali vetrom. Bolniki morajo biti previdni pri plavanju v hladni vodi in pri pitju hladnih pijač. Podobno je pri **urtikariji zaradi toplote**, ki nastane zaradi delovanja toplote na kožo ali stika kože s toplim predmetom, vodo ali zrakom.

Vzrok nastanka tudi stres ali alergeni

Pri **holinergijski urtikariji** se drobne rdeče lise pojavijo, kadar se telo segreje, na primer ob telesnem naporu, uživanju vroče ali začinjene hrane in alkohola, v vroči kopeli, ob duševnem stresu ali znojenju. Pogosto se sočasno pojavi tudi omotica, glavobol in slabost. Večina bolnikov pa pri spremembah na koži (vse pogosteje) pomisli tudi na alergijo na določen tip živila. **Kontaktna urtikarija** res lahko nastane ob stiku s kontaktnim alergenom, to so na primer lateks, nekatere začimbe, dišave, hrana, v kateri je veliko konzervansov, ribe in drugo. Poleg omenjenih poznamo še druge vrste urtikarij, ki pa se pojavljajo redkeje (vibratorna urtikarija, akvagena urtikarija, solarna urtikarija, itd.).

Pri zdravljenju sodelujejo dermatologi in alergologi

»Gre za sodelovanje, na katerega gledamo kot izziv, saj gre za zelo kompleksno bolezen. Po eni strani se klinična slika izraža na koži, po drugi strani pa lahko urtikarija zamenja kakšno drugo dermatozo. V teh mejnih primerih je ključnega pomena sodelovanje obeh strok in je potrebno mnenje dermatologa,« razloži dermatovenerologinja doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med. »Bolniki pogosto niso zadovoljni z obravnavo, še posebno zaradi dolgih čakalnih dob. Problem je tudi v tem, da je po prvem izbruhu bolezni težko reči, ali gre samo za eno epizodo akutne urtikarije ali bo iz tega nastala kronična bolezen ali pa je to anafilaksija. Predvsem v urgentnih ambulantah obravnavajo vse tri skupine enako, kar je lahko posledično – če se iz tega razvije kronična bolezen – zelo narobe. Sama bolezen je stres, stres pa spet poslabšuje bolezen in bolniki se znajdejo v začaranem krogu, iz katerega je težko izstopiti,« razloži alergologinja asist. dr. Mihaela Zidarn, dr. med.

»Ljudje me sprašujejo, kaj so te rdeče lise na mojem obrazu. Ko me postane sram, sem še bolj pod stresom in koprivnica je še izrazitejša. Sicer imam največ težav s srbenjem zvečer. Ko grem v kopalnico pred spanjem, se pogosto vsa spraskam, čeprav vem, da bi bilo bolje, če tega ne bi počela,« pove Anja, ki se dnevno sooča s tegobami te bolezni.

Kako zdravimo kronično urtikarijo?

Glavni cilj zdravljenja je doseči popolno odpravo simptomov. Bolezen se zdravi vzročno, če se ugotovi vzrok; sicer je zdravljenje simptomatsko. Odstranijo se tudi poslabševalci bolezni, če so bili ugotovljeni. Simptomatsko zdravljenje uvede zdravnik. Usmerjeno je proti snovem, ki se sproščajo iz mastocitov in povzročajo nastanek urtik, torej histaminu ali njegovim receptorjem na žilicah in živčnih vlaknih v koži. Temelji na tako imenovanih nesedativnih H1 antihistaminikih, ki jih je treba jemati redno, ne samo ob izbruhu urtik. Po potrebi lahko zdravnik predpiše tudi biološko zdravilo ali zdravilo za zaviranje imunske odzivnosti ali zaviralec levkotrienskih receptorjev. »Po šestih mesecih zdravljenja z biološkim zdravilom pacienta opazujemo in če ni simptomov, je zdravljenje zaključeno. Če pa se urtikarije znova pojavijo, se lahko ta terapija podaljša,« pove dermatovenerologinja doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., alergologinja asist. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., pa dodaja: »Nobeno zdravilo ne pozdravi bolezni. Ni tako kot pri angini, ko lahko predpišemo antibiotike, ubijemo bakterije in smo zdravi. Pri kronični urtikariji vedno samo obvladujemo simptome; to velja tudi za zdravljenje z biološkim zdravilom. Pogosto pa bolezen tudi sama mine.«

** Objavo članka je podprla družba Novartis.*

»Kot možni poslabševalci bolezni se pogosto omenjajo psevdoalergeni: jajca, jajčne testenine, torte, keksi, čips, margarina, majoneza, morska hrana, prekajeno meso, artičoke, grah, gobe, špinača, rabarbara, izdelki iz paradižnika, oljke in paprika. Poleg teh še vse sadje in sadni sokovi, večina začimb (razen soli, drobnjaka in čebule), alkoholne pijače in zeliščni čaji.«

Pri postavitvi diagnoze in opredelitvi vrste urtikarije so zdravniku v pomoč naslednji podatki:

- koliko časa bolezen traja,
- kako pogosto se urtike pojavljajo in kaj jih izzove,
- kako se urtikarija spreminja čez dan,
- kakšna je oblika, velikost in razporeditev urtik,
- simptomi, kot so na primer srbenje in bolečine,
- ali ima to bolezen kdo izmed družinskih članov,
- morebitne psihiatrične bolezni,
- če ima bolnik kirurške vsadke ali prebavne težave in drugo.

Ionizirana - antioksidantna in bazična voda NEXUS ALKAMEDI

Alka Life ® ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefitrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrodaktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislo vodo. Pitjebazične vode ima zdravilne učinke, zato so Alka Life ® naprave vtujini registrirane kot medinski pripomoček.

Bazična, aktivirana voda je močan antioksidant (-450mV/ORP), ki odstranjuje proste radikale in razkisljuje telo. Pitje bazične, aktivirane vode lahko predstavlja preventivno zaščito predkancerogenimi obolenji, migrenami, osteoporozo, ter uspešno znižuje nivo sladkorja v krvi in blaži kardiovaskularne težave.

Prihaja nova doba zdravljenja z vodo!

Tehnofan

Generalni zastopnik:
Tehnofan d. o. o.

Ilovški štradon 41a
1000 Ljubljana

tel.: 01/427 44 76
GSM: 041/687 090
www.tehnofan.si
info@tehnofan.si

* KFDA 8264,8361 ** Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Pri sladkornih bolnikih se pogosto pojavita tudi celiakija in hashimotov tiroiditis.

B Celiakija je avtoimunska kronična bolezen črevesa.

C Hashimotov tiroiditis je ena od avtoimunskih oblik bolezni ščitnice.

Več diagnoz hkrati?

Intervju: Karmen Janša, dr. med., spec. int.

Sladkorna bolezen tipa 1, celiakija in hashimotov tiroiditis so avtoimunske bolezni, ki se pogosteje pojavljajo pri ženskah. Vzrokov za nastanek teh bolezni je več, od genetskih nepravilnosti, dednih vzrokov, do okužb in najverjetneje tudi različnih dejavnikov iz okolja. O tem, kakšen je vpliv teh bolezni na človeka pri sočasni diagnozi, nam je razložila strokovna direktorica Splošne bolnišnice Jesenice Karmen Janša, dr. med., spec. int.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je celiakija in kako jo lahko prepoznamo?

Celiakija je avtoimunska kronična bolezen črevesa, ki nastane zaradi preobčutljivosti na beljakovino gliadin, ki se nahaja v pšenični moki, ječmenu in rži. Klinična slika je posledica okvare črevesne sluznice in se kaže z znaki malabsorbcije, to je slabega vsrkavanja hranil, elektrolitov, vitaminov in mikroelementov iz črevesja. Potek celiakije je zelo različen. Pogosta je tako imenovana subklinična ali prikrita oblika bolezni, ki poteka brez jasnih kliničnih znakov obolenja prebavil, vendar pa kljub temu počasi in postopoma načenja pacientovo zdravje. Prikrita oblika se pogosteje pojavlja pri starejših pacientih in se pokaže kot slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa, redkeje folne kisline in vitamina B12, lahko pa tudi v obliki kožnih sprememb, bolečih sklepov, osteoporoze. Zaradi nezdravljene celiakije (neprepoznava in neupoštevanje dietetnih načel) so pogostejši tudi malignomi na prebavilih. Najznačilnejši klinični znaki se pojavijo pri majhnih otrocih, ko pričnejo jesti hrano, ki vsebuje gluten. Pojavijo se napihnjen trebuh, vetrovi, driska, smrdeče blato, nenapredovanje telesne teže ali celo hujšanje in slabo razpoloženje. V času mladostništva so znaki manj značilni in se kažejo v obliki nespecifičnih bolečin v trebuhu, zastoju pubertetnega razvoja, izgubo telesne teže.

Katere vrste sladkorne bolezni poznamo?

Najpogostejše oblike sladkorne bolezni so: sladkorna bolezen tipa 1, ki je najpogosteje avtoimunske narave. Pojavi se v otroštvu, mladostništvu ali pri mladih odraslih. Gre za hiter propad celic trebušne slinavke, ki izločajo inzulin. Zaradi tega je nastop bolezni hiter, z znaki hudega pomanjkanja inzulina in potrebo po takojšnjem inzulinskem zdravljenju. Sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša, vzrok je v inzulinski rezistenci. Zaradi tega pride do zmanjšanih učinkov inzulina, s prehodnim povečanjem sproščanja inzulina in nato do postopnega izčrpavanja in propadanja celic v trebušni slinavki in ob tem postopnega poviševanja krvnega sladkorja. Pri zdravljenju je pomemben zdrav življenjski slog, ko ta ne zadostuje več, pričnemo z uvedbo peroralnih antidiabetikov in po več letih trajanja z uvedbo inzulina. Sekundarna sladkorna bolezen se pojavi ob boleznih trebušne slinavke, hormonskih boleznih in po jemanju določenih zdravil, predvsem kortikosteroidov. Poznamo še nosečniško sladkorno bolezen, ki nastane v

nosečnosti zaradi hormonov nosečnosti, v ozadju pa je običajno prisotna inzulinska rezistenca.

V Sloveniji je bila ugotovljena 3,4-odstotna prevalenca celiakije pri otrocih in mladostnikih s sladkorno boleznijo, odvisno od inzulina. Kakšna je povezava med eno in drugo boleznijo (celiakijo in sladkorno boleznijo)?

Tako celiakija kot sladkorna bolezen tipa 1 sta avtoimunski bolezni. Pri tem je treba poudariti, da v povezavi med boleznima govorimo pri sladkorni bolezni tipa 1 in ne pri sladkorni bolezni tipa 2. Gre namreč za različno etiologijo nastanka bolezni, kot sem že omenila v prejšnjem vprašanju.

Kako se običajno pojavita bolezni?

Najpogosteje najprej odkrijemo sladkorno bolezen tipa 1, nato v nekaj letih po pojavu le-te odkrijemo še celiakijo. Lahko, vendar pa redkeje, odkrijemo tudi obe bolezni hkrati ali pa najprej celiakijo in kasneje sladkorno bolezen tipa 1.

Izvajanje brezglutenske diete je pri bolnikih s sladkorno boleznijo gotovo veliko zahtevnejše? Se pojavijo kakšne težave ob uvajanju diete?

Gotovo je izvajanje brezglutenske diete pri sladkornih bolnikih veliko zahtevnejše in veliko težje. Ob uvajanju se lahko pojavljajo pogostejše hipoglikemije, vendar v nadaljevanju dieta brez glutena ne predstavlja večjega problema na zdravljenje in urejenost sladkorne bolezni. Osebe, ki imajo obe bolezni, se morajo držati obeh diet, diete brez glutena in sladkorne diete. Obe dieti je potrebno uživati vse življenje. Za pomoč pri izvajanju pravilne prehrane imamo v bolnišnicah dietetike, ki tem osebam svetujejo in jim pomagajo pri pravilni izbiri živil. Najtežje je pri mladih, ki nimajo znakov celiakije in se morajo držati dietnih načel.

Kako zdravijo bolnice s policističnimi jajčniki in sladkorno boleznijo?

Ženske s policističnimi ovariji imajo prisotno inzulinsko rezistenco, kar pomeni odpor proti delovanju inzulina. Zaradi tega postopno pride do zmanjšanih učinkov inzulina. Pri ženskah se pojavita motena toleranca za glukozo in sladkorna bolezen. Ker imajo pogosto tudi prekomerno telesno težo, je potrebna stalna motivacija za zdrav življenjski slog s skrbjo za telesno težo, zdravo prehrano in redno telesno aktivnost. Od zdravil jim predpišemo metformin, ki zmanjšuje inzulinsko rezistenco, pomaga pri zmanjševanju telesne teže in ugodno vpliva na zanositev.

Katere so najpogostejše težave s ščitnico?

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem, ki leži na sprednjem spodnjem delu vratu, skrbi za normalno presnovo in vpliva na skoraj vse organe v telesu. Izloča hormona tiroksin – T_4 in trijodtironin – T_3. Med težavami naj najprej omenim golšo, to je povečano, vendar normalno delujočo ščitnico. Povečana ščitnica lahko povzroča težave, kot so tiščanje v vratu, oteženo dihanje ali, še redkeje, oteženo požiranje. Pri boleznih ščitnice se pogosto srečujemo s povečanim ali zmanjšanim delovanjem ščitničnih hormonov. Zmanjšano delovanje imenujemo hipotiroza, med znaki naj omenim utrujenost, zaspanost, porast telesne teže, otekanje, glavoboli, vrtoglavice, suha in hladna koža, hripavost, upočasnjena prebava, lahko tudi zvišan holesterol, slaba koncentracija, povečana občutljivost na mraz … Povečano delovanje ščitničnih hormonov imenujemo hipertiroza, ljudje so utrujeni, nemirni, razbija jim srce, hujšajo, imajo pospešeno prebavo, se potijo, tresejo, slabo prenašajo vročino, pri bazedovki imajo lahko tudi spremembe na očeh, na primer izbuljene oči, otekle veke, solzenje in bolečine.

Na kaj morajo biti pozorni bolniki, ki imajo sladkorno bolezen in težave s ščitnico?

Ščitnični hormoni pospešujejo številne presnovne procese v telesu. Na presnovne procese vpliva tudi inzulin. Zaradi tega povečano ali zmanjšano delovanje ščitničnih hormonov vpliva na krvni sladkor in je potrebno ustrezno prilagoditi zdravljenje sladkorne bolezni. Posebna pozornost je potrebna med uvajanjem zdravljenja ščitničnih bolezni, ker se hormoni ščitnice spreminjajo. Oseba mora tudi poznati znake zmanjšanega ali povečanega delovanja ščitničnih hormonov, ker se v procesu bolezni delovanje hormonov spreminja. Na primer pri hashimotovem tiroiditisu se delovanje ščitnice postopno zmanjšuje in se običajno razvije v premajhno delovanje ščitnice oziroma hipotirozo.

Kako pogosto se pojavljata obe (težave s ščitnico in sladkorna bolezen) hkrati in pri kom?

Sladkorna bolezen tipa 1 je avtoimuna bolezen. Znano je, da se pri sladkornih bolnikih lahko pojavljajo tudi druga avtoimuna obolenja, med njimi najpogosteje celiakija in hashimotov tiroiditis. Hashimotov tiroiditis je avtoimuna bolezen ščitnice in je najpogostejše obolenje ščitnice v otroštvu. Prizadene približno en odstotek otrok, največkrat v adolescenčnem obdobju. Bolezen je lahko prisotna pri približno desetih odstotkih mladih s sladkorno boleznijo. Po podatkih Pediatrične klinike UKC Ljubljana so ščitnična protitelesa, ki so značilna za bolezen, prisotna pri približno 18 odstotkih bolnikov z novo odkrito sladkorno boleznijo in pri približno osmih odstotkih njihovih sorodnikov.

So omenjene bolezni bolj značilne za moške ali ženske? Kaj je vzrok njihovega nastanka?

Avtoimunske bolezni so pogostejše pri ženskah. Sladkorna bolezen tipa 1, celiakija in hashimotov tiroiditis so avtoimunske bolezni, kjer gre za tvorbo protiteles proti celicam v lastnem organizmu. Vzrokov je več, od genetskih nepravilnosti, dednih vzrokov, do okužb in najverjetneje tudi različnih dejavnikov iz okolja.

Hashimotov tiroiditis je avtoimuna bolezen ščitnice in je najpogostejše obolenje ščitnice v otroštvu. Prizadene približno en odstotek otrok, največkrat v adolescenčnem obdobju. Bolezen je lahko prisotna pri približno desetih odstotkih mladih s sladkorno boleznijo.

Osebe, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1 in celiakijo, se morajo držati obeh diet, diete brez glutena in sladkorne diete. Obe dieti je potrebno uživati vse življenje.

ALEŠ ERNST, KLINIČNA SOMATIKA IN DIFERENCIACIJA S.P.

C. bratov Gerjevič 1a, 8250 Brežice
07 499 08 71, info@aeq.si, www.aeq.si

Učenje klinične somatike vam omogoči povrnitev nadzora nad telesom ter vam prinese sprostitev mišic in povrnitev nebolečega in učinkovitega gibanja. Aleš Ernst, klinična somatika in diferenciacija s.p.

PSIHOTERAPEVTKA TATJANA KAPURALIN

Tel: 031 855 467, tatjana.kapuralin@gmail.com

Delam po pricipih Integrativne terapije. S pogovorom pomagam, da posameznik obvlada in struktira svoje življenje, ter realizira svojo identiteto. Delam s posamezniki, pari, mladostniki, starši in ranljivimi skupinami.

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

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Angina pektoris je napad bolečine sredi prsi ali napad s paleto drugih težav, ki traja od ene do pet minut.

B Stabilna angina pektoris se pojavi ob določenem psihofizičnem naporu, nestabilna tudi v mirovanju.

C Zdravimo jo s spremembo življenjskega sloga, kirurško in z zdravili.

Pri skoku čez plot je srce bolj obremenjeno

Angina pektoris nima nobene zveze s tisto angino, ki se kaže predvsem z bolečinami v grlu. Angina pektoris je izraz za bolečino v prsih (kot bomo spoznali kasneje, jo bolniki lahko občutijo ne le kot bolečino, temveč skorajda na sto in en način). Ta bolečina je stiskajoča, čutimo jo za prsnico. Pogosto izžareva proti vratu, grlu, čeljusti, v eno ali celo obe roki. Obe vrsti angine pektoris, ki ju bomo spoznali, zdravimo kirurško, z zdravili, ogromno pa si lahko pomagamo tudi sami.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Naj počiva

Za kaj natančno gre? Gre za to, da ob nekem naporu – morda si lahko predstavljamo naš jutranji tek za avtobusom, ko zamujamo v službo – srčna mišica ne dobi dovolj kisika za to aktivnost. Normalno srce bi ves ta »napor« zmoglo, a kadar je zožena ena (lahko več) od koronarnih arterij, je dotok krvi, napolnjene s kisikom, ki jo srce zahteva, oviran. Kaj naredi srce? Doseže maksimalno obremenitev. Zato se tedaj odzove stanju primerno, z bolečino, ki je znana kot angina pektoris. Če se človek takrat umiri, počiva, na srčni mišici ne bo trajne okvare. V primeru da ne ukrepa, pa se koronarna srčna bolezen razvija naprej. Naj omenimo, da ni nujno, da boste dobili srčni napad, če imate angino pektoris. A podatki kažejo, da ste v dvakrat večji nevarnosti, da nekoč pride do tega.

Kot slon, ki sedi na prsih

Kako lahko bolniki občutijo to neugodje, ki ga povzroča angina pektoris? Anginozna bolečina nas lahko zelo prestraši, saj sega od hude pa do blage, ko se bolnik zanjo skorajda ne zmeni. Napad traja največ štiri ali pet minut (včasih tudi samo minuto ali dve), zdi pa se mnogo daljši. Pri počitku bolečina popusti v nekaj minutah ali največ v desetih. Kot je zapisala Chandra Patel v svoji knjigi *Premagujmo srčne bolezni* (DZS, Ljubljana 1991), jo ljudje slikovito opisujejo kot »slon, ki sedi na prsih«, »prsni koš v jeklenem primežu«, »krč v prsih«, »kepa v grlu«, »zobobol pri hoji navkreber«, »mrzel pot«, »prebavne motnje« in podobno. Sicer pa ima angina pektoris svoje vzroke. Povzroča jo lahko ateroskleroza, koronarni krč oz. spazem, lahko pa se pojavi tudi pri ljudeh z normalnimi koronarnimi arterijami.

Bolijo lahko tudi zobje

Povedano drugače, pri napadu angine pektoris medicinski znaki segajo od neugodnega nedoločenega občutka v sredini prsi, ki lahko izžareva v levo ramo ali roko, bolečina, ki jo občutimo kot hude prebavne motnje, topa bolečina, mravljinčavost, občutek teže ali bolečina v rokah, običajno hujša v levi roki, skrajna utrujenost, izčrpanost, občutek, da se boste zgrudili, težka sapa, občutek dušenja, bolečine v čeljusti, zobeh, dlesnih, grlu ali uhlju, bolečine v hrbtu ali med lopaticama, občutek bližnje ali grozeče smrti, ki ga spremlja bolečina v prsih, pekoča bolečina, močan pritisk, občutek teže, polnosti, občutek ukleščenosti, stiskanja in tiščanja v prsih, grlu ali zgornjem delu trebuha.

Stabilna ...

Angino pektoris, ki smo jo opisovali zgoraj, imenujemo stabilna angina pektoris. Tu se srce umiri, presnovna potreba v srcu se zmanjša, pretok skozi zoženo arterijo bo znova zadoščal, bolečina pa popusti po nekaj minutah. Pri njej se pogostost in silovitost napadov v zadnjem mesecu ni spremenila.

... in nestabilna

Žal pa obstaja tudi druga vrsta te bolezni, ki jo v knjigi *Zdravila za srce in ožilje* omenjata Aleš Žemva in Matija Horvat (Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Ljubljana 1999), to je nestabilna angina pektoris, kjer se bolečina javlja nepredvidljivo, pri različnih obremenitvah, tudi pri mirovanju, normalnem pulzu in arterijskem tlaku. To stanje povzroči nestalna zožitev v koronarni arteriji, ki jo povzroči aterosklerotična leha (sprememba), na

kateri nastane strdek. Ta vrsta angine pektoris je nevarna. V kratkem lahko pride do srčnega infarkta in celo do nenadne smrti zaradi motnje srčnega ritma. Bolnik, ki dobiva prsno bolečino med majhnim naporom, mora nujno v bolnišnico!

Stran z jezo

Če ste se z bolečinami ob angini pektoris soočili že večkrat, verjetno opažate, da napad sprožijo določene vrste aktivnosti. Najpogostejše so hoja navkreber, tek na avtobus, hitro vzpenjanje po stopnicah, kajenje, sprehod po obilnem kosilu, odmetavanje snega, dvigovanje, nošnja težkih bremen, hoja v mrzlem ali vročem in vlažnem vremenu, zlasti proti vetru, spolno občevanje zlasti z izvenzakonskim partnerjem, zadrževanje na večjih višinah, kot ste jih vajeni, stres, strah, tesnoba, jeza, hud prepir, druge čustvene napetosti.

Podpora zakonca krepi

Ko izveste diagnozo, ob tem gotovo doživite šok. Morda vas zajame depresivnost in slabo razpoloženje, strah, začutite odpor do sprememb, strah pred smrtjo. Vsi ti občutki so normalni in sčasoma pri večini izginejo. Če se to ne zgodi, poiščite pomoč. Podpora zakonca in prijatelja je gonilo, ki krepi in stopnjuje spremembe. Vedite pa, da zaradi zdravil in sprememb, ki jih vnesejo v svoje življenje, večina ljudi z angino pektoris še naprej opravlja večji del vsakdanjih dejavnosti. Človek si lahko tudi pri tej bolezni še kako pomaga.

Na tržnico s torbo na kolesih

Morda je prvi nasvet, ki vam ga bo zdravnik dal, ta, da določene stvari, ki ste jih prej izvajali hitro in z naglico, začnete opravljati bolj počasi. Vzpenjajte se počasi in pri tem počivajte – za to ne imejte slabe vesti. Za sprehode izbirajte ravne terene. Tudi drugo delo opravljajte počasi. Če na primer dobivate napade angine pektoris pri hišnem delu, se izogibajte opravilom, ki niso zares nujna (npr. brisanju posode). Postelje postiljajte počasi, sobe čistite postopoma, pohištvo naj premikajo drugi. Likanje in pripravljanje zelenjave opravljajte sede. Posode naj bodo v višini pasu, da jih boste kar najlažje dosegli. Tudi voziček ali torba na kolescih vam bo pri prinašanju živil iz trgovine ali tržnice prišla še kako prav.

»Naj omenimo, da ni nujno, da boste dobili srčni napad, če imate angino pektoris. A podatki kažejo, da ste v dvakrat večji nevarnosti, da nekoč pride do tega.«

Po jedi na kavč

Sicer pa raje kot velike uživajte manjše obroke hrane, ti pa naj bodo pogostejši. Po jedi si odpočijte. Ne vadite takoj po jedi, raje počakajte uro ali dve. Izogibajte se ljudem oz. pogovorom, ki vas vznemirjajo. Ne vdihujte globoko hladnega zraka. V toplem vremenu, ob veliki vlažnosti, pri nizkih temperaturah in na veliki nadmorski višini delajte počasi ali pa se po potrebi odrecite rednim vajam.

Spolnosti se ni treba bati

Bojazen, ki se pojavlja pri bolnikih, je tudi ta, da bodo dobili napad ob spolnem odnosu. Raziskave so pokazale, da se srčni ritem v teh trenutkih res pospeši, a le za kratek čas, zato ta dejavnost pri večini ni nevarna. Le pri nekaterih lahko izzove napad. Zatorej nasvet: spolne odnose imejte takrat, ko ste najbolj spočiti, ne pa takrat, ko ste obilno jedli, pili alkohol, ste duševno napeti ali vznemirjeni ter v hudi vročini.

Pri 82 odstotkih zaradi programa bistveno bolje

Gaša Milivojević v knjigi *Varujmo srce* (Ara, Ljubljana 1995) opisuje izkušnjo iz Kalifornije, ki se je zgodila sredi devetdesetih let prejšnjega stoletja. Skupina zdravnikov pod vodstvom dr. Ornisha je izbrala skupino koronarnih bolnikov, ki so se odločili za povsem naraven način premagovanja svojih težav. V ponujenem programu so se soočili s tem, da niso uživali nobenih živil živalskega izvora, z izjemo jajčnih beljakov, posnetega mleka in nemastnega jogurta. Največ 10 odstotkov dnevnih kalorij so pridobili iz maščob. Vsak dan so eno uro izvajali dejavnost za zmanjšanje stresa (meditacijo, lahko telovadbo, pozitivno vizualizacijo ipd.). Izvajali so tudi tri ure telesne dejavnosti na teden. Opustili so kajenje. Dvakrat na teden so se skupaj srečali za štiri ure. Ob upoštevanju programa (ki so se ga držali vsaj leto dni) se je pri 82 odstotkih sodelujočih pokazalo bistveno izboljšanje, ob tem pa so se nasploh tudi bolje počutili.

Naročite se na revijo ABC zdravja za samo 17,90 €.

Pokličite: 080 12 80

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Pri vaginalnem porodu je s spontanim začetkom, zdravo nosečnico, normalno potekajočo nosečnostjo in zdravim plodom verjetnost pričakovanih zapletov majhna.

B Carski rez je oblika operativnega dokončanja nosečnosti zaradi in izključno medicinskih indikacij.

C Statistike kažejo, da je obolevnost in umrljivost po carskem rezu višja kot pri vaginalnem porodu.

Vaginalni porod ali carski rez?

Intervju: Marko Mugoša, dr. med., spec. gin. in por.

Naravni porod je vaginalni, vendar lahko s carskim rezom zdravniki rešijo tako življenje nosečnice kot dojenčka. Je način poroda stvar izbire posameznice ali odločitev strokovnjakov? Kakšne so prednosti in slabosti, smo povprašali Marka Mugošo, dr. med., spec. gin. in por., iz Bolnišnice Postojna.

Avtorica: **Katja Štucin**

Glede na to, da je naravni porod vaginalni, ima zagotovo več prednosti kot slabosti. Lahko izpostavite tako ene kot druge?

Ko govorimo o naravnem porodu, mislimo na vaginalni porod. Carski rez je oblika operativnega dokončanja nosečnosti zaradi in izključno medicinskih indikacij. Poseg opravimo le tedaj, ko ocenimo, da vaginalni porod oz. poskus le-tega, predstavlja nevarnost oz. povečano tveganje tako za zdravje otroka kot tudi zdravje matere.

O prednostih in slabostih vaginalnega poroda težko govorimo, saj je to edina oblika naravnega rojevanja. Pri vaginalnem porodu je s spontanim začetkom, zdravo nosečnico, normalno potekajočo nosečnostjo in zdravim plodom verjetnost pričakovanih zapletov majhna. Vaginalni porod spremlja bolečina ob popadkih, ki pa jo lahko danes uspešno blažimo s pomočjo moderne medicine. Med tako imenovane »slabosti« bi lahko šteli tudi poškodbe mehke porodne poti s posledicami in nepredvidljivost samega poteka poroda.

Carski rez je porod skozi trebušno steno. Gre za operativni poseg, ki je kot takšen brškone že lahko nekoliko bolj riziček. Kakšne so torej njegove slabosti? In seveda, kaj so morebitne prednosti tega načina poroda?

Carski rez je način poroda, ko se plod izvleče skozi kirurški rez čez trebušno steno in steno maternice v splošni ali regionalni anesteziji. Iz tega sledi, da mora imeti pacientka ustrezno pred- in pooperativno oskrbo, saj je poseg v smislu travme pacientke kirurško obsežen. Kot vsak kirurški poseg prinaša tveganje, tako za medoperativne kot tudi postoperativne zaplete, kot so npr. večja izguba krvi, okužba, itd. Kljub napredku moderne medicine ne moremo izključiti vseh nevarnosti, ki jih carski rez prinaša, tako za otroka kot tudi nosečnico. Poleg omenjenih zapletov prinaša carski rez tudi povečano verjetnost resnih zapletov v vsaki naslednji nosečnosti. Potencialno nevarne posledice so povečano število predležečih in vraščenih posteljic, raztrganine maternice, itd. Tveganje za pojav omenjenih nevarnosti po vaginalnem porodu ni povečano. O prednostih carskega reza pravzaprav ne moremo govoriti, ker sam carski rez ni oblika naravnega poroda in ga kot takega ne moremo enačiti z naravnim porodom. Statistike pa kažejo, da je obolevnost in umrljivost po carskem rezu višja kot pri vaginalnem porodu.

Velja neko splošno prepričanje, da je carski rez lažja oblika poroda. Je to potemtakem pravzaprav mit?

Verjetno je za pacientko carski rez lažja oblika poroda, saj pri njem ženska pravzaprav aktivno ne sodeluje in nima popadkov. Vendar po carskem rezu ženska bistveno dlje okreva in potrebuje kar nekaj časa, da se povrne v telesno kondicijo, ki jo je imela pred carskim rezom.

Nekatere ameriške znane osebnosti so se že v nosečnosti odločile, da ne bodo rodile po naravni poti. Je lahko tako tudi pri nas? Kdo in kdaj se odloča za carski rez?

Carski rez se v Sloveniji opravi samo in izključno ob medicinski indikaciji. Carski rez samo na željo porodnice se v slovenskih porodnišnicah ne izvaja. Iz tega tudi sledi, da je odločitev o carskem rezu v rokah porodničarja oz. medicinske stroke. Obstajajo okoliščine, v katerih je carski rez edini varni način poroda za mater in/ali otroka. To so tako ime-

novane absolutne indikacije. Poleg teh poznamo še tako imenovane relativne indikacije, ko se porodničar glede na dane okoliščine v sodelovanju z nosečnico odloči bodisi za naravni vaginalni porod oz. carski rez. Eden od takih primerov je stanje po predhodnem carskem rezu.

Kako je torej s porodom, če je ženska enkrat že imela carski rez? Koliko žensk naslednjič po carskem rezu rodi povsem normalno, če lahko izpostavite v odstotkih? Če pa smo že pri številkah, kakšen je odstotek vaginalnih porodov v primerjavi s carskim rezom?

Po mnenju stroke je vodenje naravnega vaginalnega poroda po predhodnem carskem rezu povsem varen način porajanja. Je pa res, da je v svetu v vzponu trend ponovitve carskega reza brez poskusa vaginalnega poroda. Prav zato delež carskih rezov v razvitem svetu v zadnjem času naglo narašča. Pri nas je delež carskih rezov v zadnjem času narasel na 20 odstotkov vseh porodov. V nekaterih evropskih državah pa dosegajo tudi več kot dvakrat višji odstotek carskih rezov.

V kakšnih primerih je torej carski rez neizbežen oziroma nujen?

Carski rez je nujen, če je treba rešiti ali mater ali otroka. Glede na raznovrstne diagnoze se v nekaterih primerih že vnaprej določi tovrstni način poroda, temu rečemo elektivni carski rez. V nasprotju s tem pa poznamo tudi nujni carski rez, katerega se sicer ne more predvideti vnaprej. Stopnje nujnosti glede na stopnjo indikacije so različne, od zelo do manj nujnih. Za primer lahko izpostavimo denimo porod trojčkov, v tem primeru že vnaprej vemo, v primeru da utrip med porodom hitro pade, pa je to nujni carski rez. Absolutni vzroki so lahko številni, med njimi je predhodna večja operacija na maternici, aktivna oblika genitalnega herpesa, nizko ležeča posteljica ali prečna lega otroka, itd. Med samim porodom se lahko zgodi, da zaradi prenehanja širjenja materničnega vratu otrok ne napreduje skozi porodni kanal. V primeru, da je stimulacija krčenja maternice neuspešna in frekvenca bitja otrokovega srca postaja nepravilna, se odločimo za carski rez. Prav tako je carski rez nujen, če pride do stiska popkovine, tako da do otroka ne pride dovolj kisika. Otrok pa je lahko ogrožen tudi, če obstajajo znaki odvajanja posteljice od maternične stene. Med relativne vzroke spada še mnogoplodna nosečnost, dolgotrajen porod, medenična vstava, itd.

Koliko časa ženske okrevajo po vaginalnem porodu in koliko po carskem rezu?

Po vaginalnem porodu brez posebnih zapletov je mati nekoliko utrujena, vendar kaj kmalu ponovno pridobi svoje moči. Pri carskem rezu, ki je operativni poseg, pa okrevanje običajno traja dlje časa. Po carskem rezu mati dan ali dva preživi na intenzivni negi oz. pod nenehnim nadzorom zdravniškega osebja, po največ sedmih dneh se odstranijo šivi, če je to potrebno, rana pa se v najboljšem primeru, ko ne pride do nobenih zapletov, zaceli v približno šestih tednih. Bolečina je sicer lahko prisotna nekaj časa, tako da matere dobivajo določene odmerke analgetikov.

Kakšna popotnica novorojenčku je način poroda? Je res, da z vaginalnim porodom otrok pridobi posebno zaščito, ker doživi stres, oz. obratno je otrok, ki se rodi s carskim rezom, slabše pripravljeni na svet?

Iz naših izkušenj ne moremo potrditi domneve, da imajo otroci, rojeni s carskim rezom, več težav po rojstvu. V literaturi omenjajo predvsem večji delež dihalne stiske pri otrocih, rojenih s carskim rezom. Pravi naslov za tovrstna vprašanja pa so neonatologi in pediatri, ki te otroke spremljajo po porodu.

Spet sem lahko ure in ure z vnukoma v parku

Pri svojih 65 letih sem v dobri kondiciji in pogosto grem z vnukoma v park. Z njima sem po navadi dolgo ostajala zunaj, dokler se niso začele težave z uhajanjem urina. Nekega popoldneva sem vnukinjo dvignila in naenkrat začutila nelagodje, saj mi je „ušlo“ več kot kdaj koli prej. Od tistega dne je inkontinenca postala pogostejša in močnejša. Uporabljala sem vložke, a se nisem počutila varno. Mojo negotovost in spremembo v vedenju je opazila tudi hčerka Mojca. Začeli sva iskati rešitve in na spletu sva naleteli na informacijo o vpojnih hlačkah TENA Pants Normal, ki se nosijo kakor običajno spodnje perilo. Na spletni strani www.TENA.si sem si naročila brezplačni vzorec. Hlačke TENA Pants so me prijetno presenetile, saj so udobne in mehke. Odlično me varujejo pred iztekanjem, pod oblačili pa so diskretne in neopazne. In najvažnejše, s hlačkami TENA Pants Normal lahko spet ostajam v parku z vnučkoma tako dolgo, kot si želimo. Brezplačni vzorec TENA Pants Normal naročite na www.TENA.si ali s klicem na 080 10 99.

Oglasno sporočilo

Nove TENA Pants Normal

vpojne hlačke z *Napredno Obliko*.

Oblikovane so tako, da vašim bližnjim nudijo svobodo in udobje spodnjega perila. Hlačke so manj opazne, ker so 20% tanjše, vendar kot do sedaj 100% varne.

Brezplačni vzorec naročite na:
080 10 99, www.TENA.si

TENA

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah preko naročilnice ZZZS.

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Številna očala na tržišču (zlasti cenejša) v oči prepuščajo škodljive UV-žarke.

B Sončna očala naj nosijo že majhni otroci.

C Ozonska luknja nad Antarktiko se zadnja leta ne veča.

Sončna očala ščitijo oči

Ozonska luknja je tako ali tako samo nad Antarktiko in sončna očala so samo za »šminko«. Dva huda stereotipa, ki nas lahko staneta zdravja ali še huje, življenja. Tako kot v kožo UV-žarki prodirajo tudi v oči, in če smo vrsto letih nezaščiteno izpostavljeni njihovi svetlobi, je večja verjetnost, da nas bo nekoč doletela poškodba mrežnice oz. siva mrena, našo kožo pa rak. Z oftalmologom, mojstrico očesne optike in geografom osvetljujemo pomembne vidike zaščite pred soncem in osnove klimatologije.

Oči so zelo kompleksen in občutljiv organ, ki svetlobo prepušča skozi zenico, močnejša kot je svetloba, ožja je zenica. Pod sončnimi očali se nam zenica ponovno razširi, zato je uporaba cenenih sončnih očal brez UV-zaščite zelo tvegana, saj nas temno steklo sicer ščiti pred vdorom svetlobe, ne pa tudi pred vdorom škodljivih UV-žarkov. Čeprav nas oznake na očalih prepričujejo o varnosti, pa strokovnjaki svetujejo, naj si nikar ne kupujemo »očal za pet evrov«, ki nam bodo na dolgi rok zagotovo povzročila več škode kot koristi. **Marjan Kancler, dr. med., spec. oft.,** svetuje, naj nova sončna očala, kupljena z namenom prihraniti denar, nesemo v najbližjo optiko, kjer nam lahko izmerijo, ali je v stekla res vgrajena primerna zaščita. *»V vsakem primeru pa mora vsak prodajalec za svoje izdelke jamčiti,«* še dodaja Kancler.

Sončna očala naj nosijo že otroci

S sončnimi očali ni potrebno čakati na neko določeno starost, saj jih svetujejo že pri otrocih, ki sami ne mislijo na nevarne žarke. Enako kot pri koži se nam naivnost namreč lahko maščuje v kasnejšem obdobju, saj se poškodbe skozi leta nalagajo. Po 65. letu ima namreč več kot polovica ljudi težave z vidom zaradi sive mrene, ne zgolj zaradi staranja ali dedne nagnjenosti.

Sončni svetlobi smo izpostavljeni vse leto, posebno pozornost pa moramo našim očem namenjati pozimi in poleti. Pozimi v primeru, če se odpravimo v visokogorje, kjer lahko zaradi močnega odboja svetlobe od snega doživimo snežno slepoto (akutno vnetje rožnice z bleščavico, solzenjem, močnimi bolečinami). V toplih mesecih pa zato, ker je sonce takrat najvišje in UV-žarki najlažje prodirajo na Zemljo, povečan je tudi odboj svetlobe od morja ter svetlih površin našega okolja. Prav zato bi naj sončna očala nosili tudi, ko gremo plavat in ne samo na plaži. Pa ne le očala, pač pa tudi zaščitni klobuk ali kapo s senčnikom.

Zaupajmo strokovnjaku

Mojstrica očesne optike **Saša Kobilica** pojasnjuje, da nas sončna očala ne ščitijo le pred močno svetlobo, ampak tudi pred vetrom, delci v zraku, mušicami itd. Zato osebam, ki nosijo sončna očala med športnimi aktivnostmi, svetuje takšna, ki očesni predel popolnoma prekrijejo, posebna kategorija pa so tudi poklicni vozniki, ki so na poteh izpostavljeni dolgotrajnemu odblesku svetlobe z gladkih površin, kot so denimo ceste in šipe nasproti vozečih avtomobilov. Zanje (kakor tudi za delavce na ladjah, ki se soočajo z močnim odbojem svetlobe z morja) se svetujejo stekla s polarizacijskim filtrom, ki dodatno »odvzamejo« močno in nevarno bleščanje.

Čeprav veljajo nasveti o zaščiti za vse ljudi enako, so nekoliko bolj vendarle izpostavljeni svetlooki ljudje, saj manjša pigmentiranost pomeni tudi večjo propustnost svetlobe.

Sončna očala so po standardih razvrščena v pet kategorij, označenih od 0 do 4, pri čemer 0 predstavlja brezbarvna ali nežno obarvana očala za oblačno vreme, za katere je značilna absorpcija svetlobe 0–20 %. 1 velja za rahlo obarvana očala za delno jasno vreme (20–57 % absorpcije svetlobe), 2 so srednje obarvana za jasno vreme (57–82 %), 3 so močno obarvana za sončno vreme (82–92 %) in 4 so sončna očala z zelo močno obarvano lečo za višinsko sonce, ki lahko sprejmejo kar 92–97 % svetlobe.

Katero barvo stekla bomo izbrali, pa je stvar našega okusa. Nekaterim bolj ustrezajo rjavi, drugim zelenkasti ali sivo-modri toni, spekter pa se giblje vse do intenzivnih oranžnih in rdečih stekel. Najintenzivnejše barve so namenjene predvsem ljudem z že okvarjenim vidom ter voznikom v slabših vremenskih razmerah (megla, mrak), ko nam denimo oranžna stekla na očalih pomagajo bolje razločiti kontraste. Saša Kobilica dodaja, da ustreznost barve na steklih preverimo tako, da stopimo na prosto in se ob sončnem dnevu prepričamo, ali nam je pogled prijeten. Vsaj to lahko preverimo, medtem ko UV-zaščite sami ne moremo preveriti, zato je zelo pomembno, komu bomo zaupali.

Ultravijoličnega sevanja ne vidimo

Ultravijolično sevanje je sestavljeno iz žarkov UV-A, UV-B in UV-C. Imajo zelo visoko energijo in bi uničili življenje na Zemlji, če nas ne bi pred njimi varovala atmosfera. V enem od njenih pasov, stratosferi, na višini med 20 in 25 km, leži ozon (O_3), najmočnejši filter pred sevanjem škodljivih žarkov.

Doc. dr. Igor Žiberna, **predavatelj klimatologije na mariborski Filozofski fakulteti**, pojasnjuje, da poleg ozona v stratosferi obstaja tudi nam po razdalji bližji ozon, ki ga najdemo v troposferi (okoli 17 km nad površino Zemlje). Je škodljiv, saj draži sluznico dihal in oči. Troposferski ozon je rezultat fotokemičnih reakcij, ki potekajo pod vplivom sončevega sevanja in ob prisotnosti dušikovih oksidov in hlapnih organskih spojin. Najvišje koncentracije ozona v troposferi tako praviloma beležimo poleti in ob popoldnevih. Dodatno k višjim koncentracijam pri nas prispeva njegov transport iz severne Italije, kjer so koncentracije zaradi povečanega prometa višje. **Paradoksalno lahko zaključimo, da je ozona tam, kjer je koristen (v stratosferi), čedalje manj, tam, kjer je škodljiv (v troposferi), pa čedalje več.**

Ozon ima sicer to moč, da vsrkava UV-sevanje. Vsrkava predvsem škodljive žarke UV-B in UV-C, medtem ko žarke UV-A, ki so deloma celo koristni (nastajanje vitaminov v telesu), v manjši meri prepušča na Zemljo.

Tisto, kar uničuje ozonosfero in kar so znanstveniki v 70-ih letih označili kot ozonsko luknjo, so po besedah doc. dr. Žiberne t. i. freoni oz. spojine klora, fluora in ogljika. Največ jih je v pršilih, hladilnikih, klimatskih napravah, nastajajo pa tudi z izgorevanjem fosilnih goriv. Samo en atom klora v stratosferi namreč povzroči razpad 1000 molekul ozona. Triatomni ozon razpade na dvoatomni kisik, ki pa nima več zaščitne funkcije pri UV-sevanju. Ker so ti procesi intenzivnejši pri nizkih temperaturah, je ta proces zelo izrazit na Antarktiki, kjer je ozonska luknja velika za celotno površino Severne Amerike. Šibkejši so ti procesi na severnem tečaju – Arktiki. Z Agencije RS za okolje so lani sporočili, da je znatno stanjšana zaščitna ozonska plast nad severno Azijo ter severno in srednjo Evropo. Na udaru so predvsem Skandinavija, Grenlandija in Sibirija, kjer občasno beležijo tudi do 45-odstotno zmanjšanje plasti ozona. Najmanj sprememb je v ekvatorialnem pasu. Sreča je, da se ozon lahko obnavlja, zato znanstvene ocene predvidevajo, da naj bi se ozonska plast nad Antarktiko v prvotno stanje povrnila do leta 2065.

Trend zadnjih nekaj let je, da se ozonska luknja vsaj ne veča, kar je med drugim tudi posledica montrealskega protokola, po katerem bi naj države povsem izločile uporabo freonov. Podpisanih je že 150 držav, med njimi tudi Slovenija.

»S sončnimi očali ni potrebno čakati na neko določeno starost, saj jih svetujejo že pri otrocih, ki sami ne mislijo na nevarne žarke. Enako kot pri koži se nam naivnost namreč lahko maščuje v kasnejšem obdobju, saj se poškodbe skozi leta nalagajo.«

Poleti je za sevanje krivo visoko sonce

Po besedah doc. dr. Igorja Žiberne poleti nismo toliko na udaru zaradi stanjšane ozonske plasti, pač pa zaradi večjega vpadnega kota Sončevih žarkov, ki omogoči lažje prodiranje škodljivih UV-žarkov.

Merilo za tovrstno sevanje je UV-indeks, ki sega od 1 do 20. Že nad vrednostjo 3 se priporoča nanos varovalnih krem, vrednost 7 pa že pomeni nujnost izogibanja soncu med 10. in 16. uro. Ob jasnih dnevih imamo na področju Sredozemlja UV-indeks v višini 11 in 12 (jug Grčije, Sicilija …), pri nas pa se v povprečju giblje v vrednostih med 9 in 11.

Na vprašanje, kakšno bo letošnje poletje, doc. dr. Igor Žiberna šaljivo odgovarja, da nam to lahko pove le kakšna »šlogarca«, zanesljive napovedi namreč segajo le nekaj dni vnaprej, srednjeročne do deset dni. Glede na statistiko lahko pričakujemo nadpovprečno toplo poletje, povsem zanesljivo pa to tudi ni.

To, kar pa nam strokovnjak s področja geografije lahko zanesljivo napove kot predsednik astronomskega društva Orion, pa je idealno opazovanje treh planetov v naslednjem mesecu. V večernih urah je lepo vidna Venera kot daleč najsvetlejši planet, lepo pa se vidita dva največja planeta v našem Osončju, Jupiter in Saturn. Mrkov čez poletje ne bo, prvi popolni Lunin mrk bomo pri nas lahko opazovali konec septembra. ***»Ker astronomi opazujemo tudi Sonce, velja opozoriti, da je gledanje s prostimi očmi neposredno v Sonce škodljivo. To lahko storimo edino z mylar folijo, za varno gledanje pa lahko uporabimo tudi varilsko steklo, vendar z optično gostoto vsaj 12 ali več. Opazovanje Sonca skozi klasični film ali s sajami počrnjeno steklo ne omogoča varnega opazovanja,«*** še dodaja Žiberna.

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Bioresonančna naprava temelji na zdravljenju s človeku lastnimi nihanji.

B Cilj terapije je ponovna vzpostavitev samozdravilne moči telesa.

C Bioresonanco se priporoča vsakemu, ki je v stanju, ko mu šolska medicina ne more pomagati, in vsem, ki zaupajo tej alternativni obliki zdravljena.

Bioresonanca

Intervju: Janja Šešok, dr. med.

Eden od alternativnih načinov zdravljenja je bioresonanca. Zanjo se odločajo predvsem mnogi, ki se soočajo z raznovrstnimi alergijami. Je pa, kot izpostavlja vodja Centra za bioresonančno zdravljenje in preventivo, Janja Šešok, dr. med., zelo učinkovita, saj po njenih besedah praktično ni bolezni, ki je bioresonanca ne bi vsaj omilila.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj pravzaprav je bioresonanca, če pojasnite povsem preprosto?

Pred štiridesetimi leti je bila v Nemčiji razvita prva bioresonančna naprava (danes je to naprava BICOM), s katero je bilo mogoče vplivati na fizikalne pojave v telesu. BICOM je kratica za *bio-comunication*, kar pomeni komunikacijo s fizikalno ultrafinimi, a biološko zelo učinkovitimi signali. Naprava je bila razvita v terapevtske in diagnostične namene, temelji pa na zdravljenju s človeku lastnimi nihanji. Vsaka živa in neživa snov ima značilen elektromagnetni frekvenčni vzorec z določeno frekvenco in amplitudo nihanja. Vsaka celica našega telesa niha z njej lastno frekvenco in amplitudo. Bioresonančna naprava sprejme elektromagnetna nihanja celic, organov ali snovi, ki jih testiramo, in jih, ojačane, oslabljene ali obrnjene, vrne v naše telo. Sprejem in oddajanje informacij poteka preko elektrod, ki so priključene na vhod in izhod naprave. Nihanja, ki pridejo v napravo, so fiziološka in patološka. Separator, ki je v napravi, iz celotnega spektra nihanj prepusti le nihanja, ki jih telo potrebuje.

Kako poteka in koliko časa v povprečju traja zdravljenje posamezne bolezni?

Povprečno trajanje prvega obiska je približno eno uro. V tem času se pogovorim s pacientom, da dobim informacije, potrebne za uspešno odpravo težav, zaradi katerih se je odločil za zdravljenje. Izvem, kaj bolnik pravzaprav želi in pričakuje. Sledi bazni program glede na prevodnost organizma. Potem se opravi testiranje, ki je neboleče. Oseba namreč udobno sedi ali leži. Namestim potrebne elektrode, ki pacienta ne motijo in ne čuti njihovega delovanja. Tako ugotavljam, ali je prisotna motnja, ki jo je potrebno odpraviti. Testiram s programi, ki so shranjeni v napravi, in s testnimi ampulami, v katerih je shranjen frekvenčni vzorec škodljive snovi, alergena, cepiv, bakterij, virusov, gliv, itd. Napišem si terapevtski načrt in se pogovorim o spremljajočih ukrepih (dieta, zdrav način življenja, itd.). Pri prvem pregledu tudi ocenim število potrebnih obiskov. Cilj terapije je izničiti vplive, ki povzročajo težave ali bolezen, in ponovna vzpostavitev samozdravilne moči telesa.

Vi ste sicer tudi zdravnica klasične medicine. Slednja včasih ne pozna rešitev. Je z bioresonanco drugače? Kaj v praksi najpogosteje zdravite?

Ljudje se za bioresonančno obravnavo po navadi odločijo šele, ko šolska medicina ne da pričakovanega rezultata. Vedno več pa je ljudi, ki ne marajo uživati zdravil in se kar takoj odločijo za zdravljenje s pomočjo te metode. Najpogosteje obravnavane težave pri nas so še vedno alergije, odprava kandide, sledijo bolečinska stanja, vse vrste poškodb, odprava energetskih blokad, bolezni sklepov, dihal, prebavil, hormonske motnje, nevrološke težave, infekcijske bolezni, bolezni nosu, ušes in grla, urološke ter ginekološke težave, stres, sindrom izgorelosti. Pogosto, ker imajo termin, pridejo ljudje z akutnimi težavami, kot so prehlad, driska, in te obravnavam glede na trenutno stanje. Takrat začnejo verjeti, da bioresonanca ni primerna le za odpravo alergij. Kot podporna terapija je zelo dobrodošla pri pacientih z rakom, ker izboljšuje splošno stanje bolnika. Otroke pripravljam na cepljenje in jih razbremenjujem po njem. Delam programe priprave na kirurški poseg in programe po njem.

Ima ta metoda tudi kakšne negativne oz. stranske učinke?

Na podlagi več kot tridesetletnih raziskav v Evropi in svetu pri obravnavanju ljudi z bioresonančno metodo do zdaj ni bilo evidentiranih nobenih negativnih vplivov. Metoda je povsem varna in nima stranskih učinkov, upoštevati pa je potrebno priporočila terapevta. Pred obravnavo ne smemo piti alkohola in kave, telo mora biti dovolj hidrirano. Po obravnavi je potrebno piti čim več vode, da se iz telesa izločijo snovi, ki tja ne sodijo. Če se ne izločijo, se le prerazporedijo in je terapija brez učinka. Telesa ne smeš preobremeniti s prevelikim številom informacij, ker jih ne more ustrezno predelati. V želji, da

bi bilo čim prej bolje, ne smemo delati preveč programov ob enem obisku. Včasih se po obravnavi pojavi glavobol, utrujenost, občutki toplote ali mrazenje. Te učinke odpravimo s pitjem vode. Neugodne učinke ima okoli pet odstotkov uporabnikov. Pri nosečnicah se prve tri mesece terapija ne izvaja. Pri osebah s srčnim spodbujevalnikom se na ali v bližino spodbujevalnika ne postavlja magnetnih elektrod. Prav tako se jih ne postavlja neposredno na mesta, kjer so kovinski vsadki. Do poslabšanja stanja pa lahko pride pri odpravljanju alergij, če organizma pred tem nismo dobro pripravili na obravnavo. Glede na to, da imamo v Sloveniji zelo dobro poskrbljeno za redna izobraževanja, smo terapevti na to še posebno pozorni. Odpravljanje težav s pomočjo bioresonančne metode poteka po protokolih, ki so pripravljeni prav v izogib stranskim učinkom.

Skeptiki omenjajo placebo učinek. Drži, da bioresonančna terapija deluje tudi pri živalih?

V katero koli obliko zdravljenja moraš zaupati. Prav tako moraš zaupati terapevtu. Že s tem je vzpostavljena osnova za dober učinek. Bioresonančna obravnava deluje tudi pri živalih. Na voljo so živalim prilagojene elektrode in testni seti, programi v napravi BICOM pa so enaki.

Kot pri vsaki stvari obstajajo deljena mnenja glede uspešnosti zdravljenja z bioresonanco. Najbrž sami beležite uspešnost pri svojem delu. Kaj kažejo dejanske številke?

Uspešna bioresonančna obravnava temelji na sodelovanju pacienta v procesu. Upoštevati mora priporočila, ki jih prejme od terapevta. Če pri odpravljanju kandide ali alergij pacient ne upošteva priporočil, se potrebno število bioresonančnih obravnav poveča, s tem pa ni zadovoljen pacient, ker mora več plačati, niti jaz, ker vem, da je nezadovoljen. Kadar je oseba pripravljena priti na toliko obravnav, kolikor je potrebnih, je uspeh zagotovljen. So pa stanja (napredovale stopnje raka, avtoimune bolezni, itd.), kjer lahko dosežeš le izboljšanje, ne popolne ozdravitve. Uspešnost zdravljenja ocenjujem glede na zastavljene cilje.

Glede na to, da v Sloveniji ni pravega nadzora nad alternativnimi zdravilci, obstaja verjetnost, da naletimo tudi na samooklicanega terapevta. Kako prepoznamo kakovostnega izvajalca bioresonance?

V Sloveniji imamo Inštitut za bioresonanco in integrativno medicino, ki organizira seminarje in delavnice. Izobražujemo se tudi v tujini. Certificirani terapevt BICOM mora za pridobitev certifikata vsako leto zbrati določeno število točk iz izobraževanj. Certifikat se obnavlja vsako leto. To, da sem po izobrazbi zdravnica, je zame velika prednost, ker dodatno iščem povezave med vzroki težav. S pomočjo naprave nato svoje domneve testiram in obravnavam z bioresonančno metodo. Seveda pa to ne pomeni, da terapevt, ki ni zdravnik, ne more kakovostno delati. Seznam certificiranih terapevtov je na spletni strani Inštituta. Odsvetovala pa bi obisk pri terapevtu brez certifikata. Nadgradnja programov BICOM je namreč tako intenzivna, da hitro zaostaneš, če ne slediš novim programom in izkušnjam tistih, ki jih razvijajo. Etično je, da osebi, ki pride po pomoč, ponudiš najboljše možno.

Za konec zaokroživa, komu priporočate bioresonanco?

Jaz uporabljam bioresonanco BICOM prav za vsa bolezenska stanja, akutna in kronična. Razumljivo je, da gre večina ljudi po pomoč tja, kjer je zdravljenje brezplačno. Cena bioresonančne obravnave je dokaj visoka, ker je naprava z vsemi dodatnimi diagnostičnimi in terapevtskimi pripomočki draga. ZZZS plačila ne povrne. Bioresonanco BICOM pa priporočam vsakemu, ki potrebuje pomoč.

BIORESONANCA UP

Maja Oven Kušar mag. farm.
Tehnološki park, stavba H, pritličje
Pot za Brdom 102, Ljubljana

Tel.: 041 738 208, maja.kusar@siol.net
www.bioresonanca-up.si

Zdravljenje z bioresonanco

DIAGCENTER D.O.O.

Ljubljanska cesta 13d, Trzin
Tel.: 01/563 30 93, 040 360 700
info@diagcenter.si, www.diagcenter.si

Pregled in terapije z bioresonanco in elektroakupunkturo MORA: (alergije, lajšanje bolečin, stres, virusne, bakt. okužbe, odvajanje od kajenja, pomoč pri hujšanju)

SATTVAMED, DR.MED. VESNA ŠIPKA S.P.

Glinškova ploščad 14, Ljubljana
Tel.: 040 432 525

Bioresonančno testiranje in terapije, Homeopatija, ayurveda, Bachova cvetlična terapija, Mineralno-vitaminski test.

DUVITAS, ZDRAVLJENJE Z BIORESONANCO

Cesta v Zgornji log 32, Ljubljana ,
tel.: 031 465 899,

Dušica Košir, dipl.med.sestra z dolgoletnimi izkušnjami v zdravstvu in pridobljenim znanjem in licenco bioresonančnega terapevta. Zagovarjam sodelovanje uradne medicine in bioresonance.

MAVRICA ZDRAVJA, CENTER ZA BIORESONANCO

Ljubljanska cesta 26, TPC Hedera, Novo mesto
Tel.: 040 156 355, www.mavrica-zdravja.si

Testiranje in zdravljenje z bioresonanco. (alergije, stres, pomanjkanje energije, obremenitve z glivicami, bakterijami, virusi, paraziti, razstrupljanje, terapija za dvig imunskega sistema)

BIORESONANCA DIVINA, CENTER ZDRAVJA IN SPROSTITVE, D.O.O.

Mariborska 44, Celje
Tel.: 051 334 463
info@divina.si, www.divina.si

Ambulanta za bioresonanco.
Zaupajte terapevtom z dolgoletno tradicijo!
V skrbi za vaše zdravje!

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

Trudimo se odkriti vzroke

Intervju: Meri Munih

Avtorica: **U. O.**

Po stažu ste ena starejših alternativnih praks v naši državi. Kako ste začeli?

Naši začetki so bili zelo optimistični, predvsem zato, ker ljudje v tistem času niso dobro poznali niti homeopatije niti bioresonančne metode. Sprva je bila naša edina opcija homeopatija. To je tako čudovita metoda, da zna terapevta z dušo skoraj zasvojiti in tudi sama sem bila prepričana, da bomo samo pri njej ostali do konca življenja. Ko sem po nekem predavanju govorila s priznanim nemškim terapevtom, sem spoznala, da je mogoče z uporabo bioresonančne metode in hkrati homeopatije doseči boljše in hitrejše rezultate, pogoj je seveda dobro poznavanje obeh metod. O kompatibilnosti obeh metod me je pred kakšnimi petnajstimi leti prepričeval tudi dr. Medved, ki je delal v Podčetrtku, in tako smo postopoma z dobrimi rezultati uspeli ustvariti dobro ime.

Primeri vaše dobre prakse so odmevni tudi zunaj Slovenije, vaši pacienti so ljudje iz vrst domače estrade, politike, medicine. Kako slednji gledajo na alternativne metode zdravljenja?

Za nas je vsak obiskovalec le nekdo, ki potrebuje pomoč. Pri vsakem bolniku se trudimo odkriti vzroke, ki so povzročili bolezen, in te vzroke sistematično odstraniti z metodami, ki so za bolnika najoptimalnejše. V naši ambulanti delamo zdravniki in zdravilci in takšna kombinacija ima svoje prednosti za bolnika. Uradna medicina ima svoj sistem zdravljenja, v katerega zdravilci nimamo pravice posegati ne tako ne drugače, mi pa svoje področje tudi obvladamo z največjo možno strokovnostjo in profesionalnostjo, zato ni potrebe, da nekompetentnemu dovolimo obravnavo metod, ki jih ne pozna. Konec koncev je le bolnik tisti, za katerega si je potrebno prizadevati, in rezultat tisti, ki odloči o tem, katera pot je bila najboljša. Tako dober zdravnik kot tudi dober zdravilec morata imeti pred očmi le skrb za zdravje in drug drugemu ne bi smela postavljati preprek na škodo bolnika, kar se danes žal še vedno prepogosto dogaja.

V postopku bioresonance igra važno vlogo aparat. Kakšna je pri tem vloga terapevta?

Najvažnejša. Aparat je dober samo toliko, kolikor je dober terapevt, ki mora imeti predvsem dober instinkt, kje začeti pri bolniku, da mu najhitreje olajša težave. Kaj pa sploh pojmujemo pod pojmom bioresonanca? Gre za vzpostavljanje porušene komunikacije med celicami, ki jo lahko dosežemo na različne načine, z različnimi metodami in če hočete z različnimi aparati, ki jih je kar nekaj na tržišču, razvoj tehnologije njihovo število vsako leto povečuje.

V tem kontekstu igra terapevt važno vlogo, tudi kar zadeva etično in moralno kulturo. Potrebno je vedeti, da nobena alternativna metoda ne more aktivirati v življenje mrtvih celic, zato je dolžnost vsakega terapevta, da bolniku že pri prvem diagnostičnem pregledu pove, kje so meje zdravljenja. Če je govora o terapevtih, si terapevta brez potrebnega znanja, neprestanega usposabljanja, predvsem pa brez potrebnih izkušenj ne predstavljam. Kar je najvažneje, mora biti terapevt oseba, ki mu je osnovna prioriteta bolnik, pa pri tem ni važno, ali je zdravnik ali zdravilec.

Meri Munih: »V okviru Ministrstva za zdravje že potekajo izobraževanja in izpiti iz zdravstvenih vsebin za zdravilce, ki nimajo medicinske izobrazbe.«

Ljudje poznajo bioresonanco predvsem kot metodo zdravljenja alergij. Vi ste se v zadnjih letih posvetili zahtevnejšim obolenjem.

Alergija ni le reakcija na koži ali na dihalih, zaradi dolgoletne intolerance na določeno substanco ali drugih obremenitev (kandide, bakterij, virusov, zajedavcev) lahko nastanejo ulkusi na sluznici črevesja, želodca, hormonske motnje, vnetje sklepov, depresije, motnje koncentracije, drugi vnetni procesi itd. Nemogoče je definirati, kaj je za posameznika težko obolenje; dejstvo je, da gre v terapevtskem procesu za določeno interakcijo med pacientom in terapevtom, za individualni odziv pacienta na določeno metodo, zato je običajno, da se tako imenovane težke bolezni prepustijo predvsem terapevtu z daljšim stažem, ki odredi, katera rešitev je za bolnika v danem primeru najoptimalnejša. Brez spremembe načina življenja bolnika pa seveda v nobenem primeru ne gre.

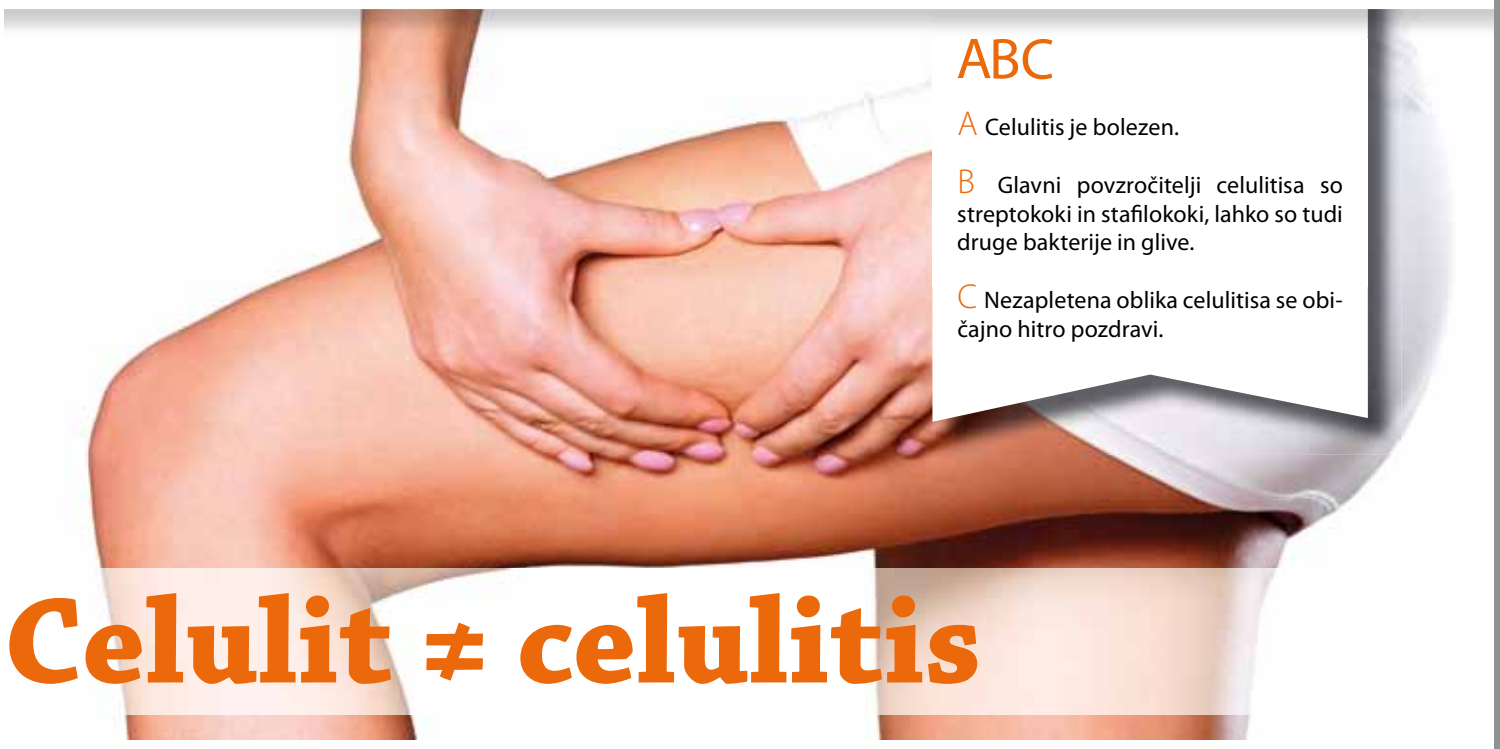
Kako je v Sloveniji poskrbljeno za usposabljanje terapevtov?

V okviru Ministrstva za zdravje že potekajo izobraževanja in izpiti iz zdravstvenih vsebin za zdravilce, ki nimajo medicinske izobrazbe. Pri večini metod izobraževalni program ni določen ali pa ne gre za celostni pristop, zato bodo posamezni zdravilci iz določenih metod ustrezna znanja pridobili pri Inštitutu za naravno zdravilstvo, kjer bodo opravljali tudi izpit in pridobili certifikat, ki bo pogoj za pridobitev licence pri Zdravilski zbornici.

Bioresonanca Izvir,
Cvelbarjeva ulica 3,
8000 Novo mesto

Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044
www.izvirzdravja.com
izvir.munih@siol.net

Oglasno sporočilo



ABC

A Celulitis je bolezen.

B Glavni povzročitelji celulitisa so streptokoki in stafilokoki, lahko so tudi druge bakterije in glive.

C Nezapletena oblika celulitisa se običajno hitro pozdravi.

Celulit ≠ celulitis

Intervju: prof. dr. Stanka Lotrič - Furlan, dr. med.

Mnogi enačijo celulit s celulitisom, kar pa ni enako. Prvi je nočna mora številnih predstavnic ženskega spola in kot tak estetska težava, ampak v nasprotju z drugim ni bolezen. Celulitis je namreč vnetje kože in podkožnih tkiv. Podrobnosti nam je orisala prof. dr. Stanka Lotrič - Furlan, dr. med., infektologinja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako in kje se izraža celulitis? Kako ga prepoznamo?

Celulit oz. pomarančasta koža se, kot rečeno, pogosto zamenjuje s celulitisom, vendar je slednji bolezen. Celulitis ali flegmona je akutno difuzno gnojno vnetje kože z očitnim žariščem okužbe na koži ali brez njega. Ocenjujejo, da je pogostost pojavljanja od 30 do 50 primerov bolezni na 1000 ljudi letno. Pojavlja se v vseh starostnih skupinah ter na različnih delih telesa. Za celulitis je značilna oteklina, toplina, rdečina in občutljivost prizadetega dela kože. Rob ni ostro omejen od zdrave kože kot pri šenu, ker gre za vnetje v globini. Značilno je hitro širjenje otekline in rdečine, lahko je prisotno tudi vnetje limfnih žil in področnih bezgavk. Včasih se na prizadeti koži pojavijo mehurčki, bule in kožne krvavitve. Običajno so prisotne splošne težave, kot so vročina, mrazenje in slabo počutje, vendar so večinoma blage. Bolniki imajo lahko hude bolečine na prizadetem mestu telesa, če je to na nogah, težko hodijo.

Posebno pozorni moramo biti pri bolnikih, ki so imunsko oslabljeni, kajti pri njih klinična slika ni vedno izražena v celoti.

Kakšni so vzroki za njegov nastanek?

Celulitis povzročajo številne bakterije, ki so sestavni del normalne kožne flore ali so prisotne v našem okolju, npr. v vodi. Glavni povzročitelji celulitisa so streptokoki in stafilokoki, lahko so tudi druge bakterije in glive.

Kakšni so dejavniki tveganja za celulitis? Kdo je dovzetnejši?

Celulitis se lahko pojavi nekaj dni po poškodbi sicer zdrave kože, ki je lahko tako majhna, da se je bolnik ne spomni in je nastala npr. ob britju ali pri športu. Večinoma pa nastane kot zaplet rane, razjede, poškodovane kože med prsti na nogi zaradi maceracije ali glivične okužbe ali dermatoze, itd.

Zdravljenje je bržkone odvisno od obsega bolezni. Kako poteka in koliko časa traja?

Nezapletena oblika celulitisa se običajno hitro pozdravi. Vzroki za slab klinični odgovor na začetno zdravljenje so neobičajni (redki) povzročitelji, odporni sevi stafilokokov, globlja okužba, kot smo ocenili na začetku, in pridružene bolezni. Diagnozo postavimo s kliničnim pregledom. Pri bolnikih s težjo klinično sliko s pregledom krvi (laboratorijsko) ugotovimo povečano število belih krvniček, lahko je tudi zmanjšano, ter povečano koncentracijo C-reaktivnega proteina. Hemokulture in biopsije prizadete kože večinoma niso potrebne, razen pri bolnikih s sladkorno boleznijo, z rakavimi boleznimi in oslabljeno imunostjo ter pri ugrizih živali. Hemokultura je mikrobiološka preiskava krvi, ki je potrebna, ko sumimo, da je prišlo do vdora bakterij v kri. Pri celulitisu so hemokulture redko pozitivne (v manj kot petih odstotkih). Slikovne preiskave običajno niso potrebne, lahko pa si z ultrazvočno preiskavo pomagamo pri iskanju skritih abscesov ali ognojkov in pri natančnejši opredelitvi velikosti celulitisa. Bolnike, ki nimajo znakov sistemske prizadetosti (vročina, mrzlica), običajno zdravimo ambulantno. Prehodno povečanje rdečine prvi dan antibiotičnega zdravljenja je pogosto posledica razpada bakterij, ki izločajo toksine. Če se med zdravljenjem pojavijo sistemski znaki vnetja, je potreben takojšnji ponovni pregled in po potrebi napotitev v bolnišnico. Bolnike z vnetjem limfnih žil, s sistemskimi znaki vnetja, hitro napredujočim celulitisom ali bolnike, ki potrebujejo kirurško obravnavo, zdravimo z intravenskimi antibiotiki v bolnišnici, običajno z antistafilokoknimi penicilini sedem do deset dni. Poleg antibiotikov so pomembni še dodatni ukrepi, in sicer dvig okončine, imobilizacija ter lokalne obloge s fiziološko raztopino. Najpogostejši zapleti celulitisa so sicer limfangitis, osteomielitis, gnojni artritis, tromboflebitis, bakteriemija in nekrotizirajoči fasciitis.

Lahko kakor koli preventivno poskrbimo, da do celulitisa ne pride?

Nastanek celulitisa lahko preprečimo z zdravljenjem glivnih okužb med prsti, z dobro osebno higieno, z nego kože v okolici vnetja z mastno kremo in z uporabo kompresijske nogavice pri bolnikih s krčnimi žilami.

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

Kaj je dobro vedeti pred odhodom v tujino

Če ste državljan EU in med začasnim bivanjem v tujini (na počitnicah, poslovnem potovanju ali študiju) nenadoma zbolite, ste upravičeni do vseh nujnih zdravstvenih storitev; imate enake pravice do zdravstvene oskrbe kot zavarovanci te države. Pomembno pa je, da si predhodno uredite evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja. Le-ta je namreč fizično dokazilo, da ste zavarovani v državi EU, in poenostavlja postopek plačila in povračila stroškov. Če evropske kartice zdravstvenega zavarovanja nimate ali je ne morete uporabiti (denimo v zasebnem zdravstvu), vam zdravljenja ne morejo zavrniti. Zdravstveno storitev boste sicer morali plačati, vendar boste lahko po vrnitvi domov zaprosili za povračilo stroškov.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je evropska kartica zdravstvenega zavarovanja?

Na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS) pojasnjujejo, da je Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja listina za uresničevanje nujnih oziroma potrebnih zdravstvenih storitev v drugih državah članicah Evropske unije, ki jo je predpisala evropska zakonodaja. Prejmete jo v štirih delovnih dneh po izvedbi naročila. Postopek uveljavljanja in obseg pravice do zdravstvenih storitev pa je odvisen od tega, kje zavarovane osebe uveljavljajo zdravstvene storitve. V državah članicah Evropske unije in Evropskega gospodarskega prostora (EGP) ter v Švici velja evropska kartica zdravstvenega zavarovanja. V nekaterih državah ima Slovenija sklenjene meddržavne sporazume o socialnem zavarovanju, v Avstraliji veljata evropska kartica in potni list, v Bosni in Hercegovini velja konvencijsko potrdilo, v Črni gori, Makedoniji in Srbiji pa velja evropska kartica. V ostalih državah (Egipt, Tunizija, Turčija, ZDA …) evropska kartica ne velja, zato na Zavodu za zdravstveno zavarovanje Slovenije svetujejo, da si popotniki uredijo komercialno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini. Tovrstna zavarovanja so še posebej koristna, ko potujemo v države, ki niso članice EU, in za tiste, ki se nameravajo v tujini ukvarjati s tveganimi dejavnostmi, se podajajo na tvegana območja ali če obstaja tveganje za poslabšanje njihovega zdravstvenega stanja.

Po pomoč k zdravniku ali v bolnišnico, tako kot doma

Z evropsko kartico lahko v državah članicah EU, državah EGP in Švici uveljavljamo zdravstvene storitve, ki so potrebne iz medicinskih razlogov, upoštevajoč naravo storitev in pričakovano dolžino bivanja v teh državah, in sicer neposredno pri zdravnikih in zdravstvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže. Navedene storitve uveljavljamo v skladu s predpisi države, v kateri smo poiskali zdravniško pomoč. To lahko pomeni, da bomo morali v tujini za nekatere storitve doplačati, saj to velja tudi za zavarovane osebe teh držav. Pri zasebnih zdravnikih ali na zasebnih klinikah, ki nimajo pogodbe s tujo zdravstveno zavarovalnico, pa bomo morali stroške zdravstvenih storitev poravnati sami in po vrnitvi v domovino uveljavljati povračilo teh stroškov pri območni enoti ali izpostavi ZZZS. Za uveljavljanje povračila je potrebno predložiti medicinsko dokumentacijo in originalne račune, na osnovi katerih se v upravičenem primeru opravi povračilo stroškov v višini, kot to prizna tuja zdravstvena zavarovalnica v kraju, kjer so bile storitve opravljene.

Priskrbite si *spremni dopis z izpisom osebnih podatkov*

V Makedoniji, Srbiji in Črni gori lahko uveljavljamo pravico do nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči z evropsko kartico oziroma certifikatom, ki začasno nadomešča evropsko kartico. Zdravstvene storitve lahko v Makedoniji uveljavljamo neposredno pri javnih zdravnikih in zdravstvenih ustanovah, pri čemer moramo poleg evropske kartice obvezno priložiti tudi spremni dopis z izpisom osebnih podatkov. Že pred odhodom v tujino ga bomo prejeli po pošti skupaj z naročeno evropsko kartico. V Srbiji in Črni gori je proces malce dolgotrajnejši, saj je potrebno v primeru uveljavljanja zdravstvenih storitev predložiti evropsko kartico s spremnim dopisom najprej pristojni zdravstveni zavarovalnici v kraju začasnega bivanja, tam pa izdajo obrazec za uveljavljanje zdravstvenih storitev. Seveda pa tudi v teh dveh državah velja, da lahko gremo v nujnih primerih neposredno k zdravniku. Če boste šli na počitnice v Bosno in Hercegovino, si morate predhodno priskrbeti listino, ki je dogovorjena z meddržavnim sporazumom o socialnem zavarovanju. Listino lahko v Sloveniji naročite preko interneta ali pokličete območno enoto ZZZS kar po telefonu. Posebni pogoji so še med bivanjem v Avstraliji, kjer sicer lahko greste po pomoč k zdravniku na podlagi evropske kartice, če pa je nimate in boste morali storitev plačati, pa morate povračilo stroškov urejati že v Avstraliji. Zahtevek za povračilo stroškov je potrebno vložiti neposredno pri pristojnem avstralskem nosilcu (poslovalnica Medicare) v kraju, kjer začasno bivate.

Nujna pomoč in povrnitev stroškov

Nujna zdravila spadajo v okvir nujne medicinske pomoči in nujnega zdravljenja. Nujna pomoč je v tujini plačljiva samo v državah, s katerimi Slovenija ni sklenila meddržavnega sporazuma o socialni varnosti. Tudi stroške nujnih zdravstvenih storitev, ki bi jih plačali v teh državah, nam povrne ZZZS, vendar v višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji. Pri tovrstnih zahtevkih zavod upošteva le originalne račune; priložena mora biti medicinska dokumentacija, recepti za zdravila in drugo.

»S fantom sva šla na počitnice v Maroko. Ko nama je postalo slabo, sva se obrnila na lastnika hotela, ki naju je peljal k zdravniku v bolnišnico. Bila je strašna gneča in dali so nama vedeti, da bova prišla prej na vrsto, če bova plačala. Potem so naju takoj vzeli v obravnavo; dobila sva infuzijo in zdravila. Ko sva prišla nazaj domov, sva na zavodu uveljavljala pravico do povrnitve stroškov in jo na podlagi priložene dokumentacije tudi prejela,« sta delila z nami svojo izkušnjo Andraž in Petra iz Maribora.

Koliko in kakšna zdravila lahko peljemo v tujino?

Ne samo o zdravljenju, ki nas lahko na potovanju ali počitnicah preseneti, misliti moramo tudi na zdravila, ki jih redno jemljemo in jih nujno potrebujemo. V tujino lahko peljemo samo zdravila za osebno uporabo, torej za vse najožje družinske člane, ki potujejo skupaj. Zdravila lahko hranimo v osebni prtljagi, vendar v omejeni količini. Dovoljeno je posedovanje zdravil za akutna obolenja, to so na pri-

mer razni antibiotiki, ki jih je lahko količinsko zgolj za tri tedne zdravljenja. Prav tako je dovoljeno imeti pri sebi zdravila za kronične bolezni oziroma stanja, pri katerih je potrebna dolgotrajna uporaba zdravil, največ za tri mesece. Pri uvozu zdravil za osebno uporabo, za katera je potreben zdravniški recept, lahko carinik od posameznika zahteva dokazilo o zdravniškem receptu za ta zdravila**.** Zato je smiselno shraniti račun za zdravila, ki so bila izdana v lekarni, pri potovanju v tretje države pa pridobiti tudi potrdilo zdravnika o predpisani terapiji z zdravili. Ob odhodu na pot je zelo pomembno tudi to, da zdravila, še posebno v poletnem času, hranimo pri temperaturi, ki je zapisana na zunanji embalaži zdravila.

Če imate urejeno zavarovanje, veljata Evropska kartica in konvencijsko potrdilo eno leto. Upokojencem in po njih zavarovanim družinskim članom ter otrokom do dopolnjenega 18. leta starosti, ZZZS izda evropsko kartico in konvencijsko potrdilo za obdobje petih let oziroma do dopolnjenega 18. leta starosti.

Vsebina domače potovalne lekarne

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam; najprimernejše so tiste, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke;
- v vročih dneh, še posebno na telesno aktivnejših potovanjih, je obvezen del domače lekarne rehidracijski prašek, ki ob driski ali bruhanju nadomešča izgubljene minerale in preprečuje dehidracijo;
- na tujem, kjer opozarjajo na težave s pitno vodo, so nujne tablete za prečiščevanje vode. Le-te lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve;
- ene najpogostejših težav, ko menjamo okolje, so prebavne težave. V domači lekarni imejte zdravila proti zaprtju ali driski, v primeru zastrupitve s hrano ali pijačo pa je dobrodošlo medicinsko oglje. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo;
- zdravilo proti potovalni slabosti je dobrodošlo za vse, ki teže prenašate dolgotrajne vožnje, še posebno po vijugastih cestah. Zelo prav pride tudi na barki ali jadrnici, potrebno pa je paziti na omejitve glede starosti – nekatera zdravila proti potovalni slabosti niso primerna za otroke, nadomestite jih lahko na primer z ingverjevimi bomboni;
- na pot ne odhajajte brez termometra, saj je to prvi pripomoček, ki vam bo dal informacijo o vašem zdravstvenem stanju.

Poleg vsega naštetega je smiselno imeti s seboj vse potrebščine, ki so del prve pomoči. Mnogi se zanašajo na škatlo prve pomoči, ki jo imajo v avtu, pozabijo pa, da je morda že stara ali v njej ni več vsega, kar bi lahko potrebovali. Prva pomoč mora nujno vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. V lekarnah so vam na voljo tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči.

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

• Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju • Povoje in obliže • Opornice za sklepe • Zaščito pred žulji • Toplomer • Merilnik krvnega tlaka • Merilnik krvnega sladkorja • Škarje in pincete (tudi za klope) • Zaščito pred klopi in komarji • Vrečko hladno/toplo • Dezinfekcijsko sredstvo • Osvežilne/čistilne robčke • Zdravila, ki jih redno jemljete • Zdravila brez recepta: • proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje • C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečem grlu • proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje

VABLJENI V NAŠO SPLETNO TRGOVINO!
NAKUPUJTE KADARKOLI
7 DNI V TEDNU
24 UR NA DAN
WWW.SANOLABOR.SI

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajaln po Sloveniji.

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ABC

A Žival mora vedno imeti na voljo dovolj sveže, hladne in čiste pitne vode.

B Pri temperaturah nad 20 °C kosmatincev nikoli ne puščamo v avtomobilu, čeprav pustimo odprta okna ali parkiramo v senci!

C Ljubljenčke moramo tudi ustrezno zaščititi pred zajedavci, kot so klopi, pa tudi pred bolhami, z ovratnicami, ampulami ali drugimi zaščitnimi sredstvi.

Poskrbimo za živali poleti

Pred nami so težko pričakovani poletni meseci; sonce, počitnice, topli dnevi, in radi jih izkoristimo v družbi svojih štirinožnih prijateljev. Prav tako kot nam pa je v teh sončnih dneh vroče tudi njim, zato moramo lastniki poskrbeti za ustrezno zaščito naših ljubljenčkov pred vročino in drugimi poletnimi nevšečnostmi. Z nasveti za vroče dni nam je pomagala doc. dr. Darja Pavlin, dr. vet. med., z Veterinarske fakultete v Ljubljani.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Psov ne puščajmo samih v avtomobilu

Dlaka živalim pomaga pri uravnavanju temperature in ščiti njihovo kožo pred sončnimi žarki. Poleg tega se kosmatinci hladijo s sopenjem, saj se psi in mačke ne znojijo tako kot ljudje. Prav zato so na udaru pred vročino v poletnih mesecih vse živali, ki so predolgo prepuščene previsoki temperaturi. Posebno skrb moramo nameniti pasmam s kratkimi in potlačenimi gobčki, kot so npr. angleški buldogi, mopsi, francoski buldogi in podobni. Vročino težje prenašajo tudi živali z boleznimi srca in pljuč, debele živali, take z izredno gosto ter dolgo dlako in živali, ki so telesno aktivne v vročini. Do toplotnega udara lahko pride, ko temperatura psa preseže 41 °C, kar se lahko zgodi že po nekaj minutah v zaprtem avtu na pripekajočem soncu. Psi običajno začno močno sopsti in se sliniti, jezik postane izrazito rdeče barve, nato postanejo omotični, delujejo odsotno, lahko se pojavita bruhanje in driska, nazadnje izgubijo zavest. Zato nikakor ne puščajmo psov poleti samih v avtomobilu, čeprav predvidevamo, da nam bo opravek vzel samo nekaj minut, saj je že teh nekaj minut lahko usodnih!

Skrb v poletnih mesecih

Poleti se zaradi vročine zmanjša tudi apetit in skrajšajo se sprehodi. Priporočljiv čas za sprehode je zgodaj zjutraj ali pozno zvečer, ko ni največje toplotne obremenitve. Paziti moramo tudi, da jih ne izpostavljamo večjim telesnim naporom v toplih delih dneva. Posebno skrb namenimo blazinicam, ki se lahko pregrejejo, in poškodbam, ki jih lahko povzročijo ovratnice. V specializiranih trgovinah za male živali boste lahko našli pestro izbiro zaščitnih krem za blazinice in hladilnih ovratnic ter blazin. Uporabimo pa lahko tudi zaščitno kremo za sonce, s katero namažemo živali po predelih telesa, ki so manj poraščeni z dlako in zato bolj izpostavljeni soncu (npr. uhlji, nos), predvsem pa jih priporočamo za bele zunanje mačke, saj se pri njih zaradi izpostavljenosti sončnim žarkom lahko razvije posebna oblika kožnega raka. Naši kosmatinci vročino različno prenašajo tudi glede na barvo, dolžino in gostoto dlake. V vsakem primeru pa je potrebno redno česanje zaradi odstranjevanja odmrle dlake in morebitnih ostankov semena trav in drugih rastlin, ki se sicer lahko zapičijo v kožo med prsti in povzročajo bolečine in gnojno vnetje. Travni klasi pogosto končajo tudi v sluhovodih, zlasti pri psih s spuščenimi uhlji, kar lahko vodi do vnetja sluhovodov ali celo poškodbe bobniča. Z redno nego bomo tudi hitro zaznali kakršne koli zunanje zajedavce ali morebitna vnetja kože, ki so v poletnih mesecih pogostejša, in tako hitro odreagirali. Pri psih z izredno gosto oziroma dolgo dlako, ki slabše prenašajo vročino, pa lahko dlako tudi postrižemo oziroma razredčimo.

Poletne radosti

Naši pasji ljubljenčki se poleti radi tudi okopajo, nekatere pasme se prelevijo v prave »morske pse«. Pri poletnem kopanju psov v morski vodi dr. Pavlinova priporoča, da žival po kopanju speremo s sladko vodo, saj tako odstranimo sol in preprečimo morebitne težave s kožo. Pes naj morske vode ne pije, saj lahko v najboljšem primeru pride do driske, v najslabšem pa do resnih zapletov zaradi vnosa prevelike količine soli v organizem, ki je za žival lahko tudi usodna. Vedno moramo tudi poskrbeti, da naši ljubljenčki popijejo dovolj čiste pitne vode, saj pomanjkanje le-te vodi v dehidracijo. Do dehidracije pri zdravih živalih poleti pride, če nimajo na razpolago dovolj sveže vode, zlasti če so telesno aktivne ali izpostavljene visoki temperaturi v toplej-

šem delu dneva. Sicer pa lahko do dehidracije privede tudi vsakršno bruhanje, driska in zmanjšan apetit. Blago dehidracijo lahko rešimo sami z ustreznim nadomeščanjem tekočine, tako da vodo ponudimo s hrano – npr. v obliki juhe, če pa je prišlo do hujše oblike dehidracije ali če žival ne zadrži tekočine v sebi zaradi bolezni, potem je nujen obisk veterinarja. Klinični znaki dehidracije, ki jih lahko prepozna lastnik, so predvsem suha ali lepljiva ustna sluznica, manjša količina temnejšega urina, v hujših primerih pa vdrte oči in oslabelost živali.

Z ljubljenčki na morje

Na počitnice z nami potujejo tudi naši štirinožni in pernati prijatelji. Pri potovanju z avtomobilom moramo žival na to obliko potovanja predhodno tudi privaditi. Če pes ni navajen na vožnjo z avtomobilom, ga poskusimo pred odhodom pravočasno pripraviti na potovanje s kratkimi vožnjami, ki jih postopoma podaljšujemo. V primeru, da žival bruha med vožnjo, pri veterinarju kupimo ustrezna zdravila proti potovalni slabosti in poskrbimo za zalogo zdravil tudi za pot domov. Vsekakor se poskusimo izogniti vožnji v najbolj vročem delu dneva in načrtujmo pot, če se le da, zvečer ali zjutraj, ko so temperature še znosne. Med daljšimi potovanji se pogosto ustavljamo in ponudimo vodo ter omogočimo živali, da opravi potrebo. Ne pozabimo, da mora biti pes med vožnjo ustrezno zavarovan, da ne moti voznika in seveda tudi zaradi svoje lastne varnosti. Manjše živali lahko prevažamo v transportni kletki, večje pa pripete na zadnjem sedežu ali ustrezno zavarovane v prtljažniku. Potovanje z mačko je pogosto prav poseben izziv, saj jih velika večina vožnjo zelo slabo prenaša. Poskrbimo, da je mačka navajena transportne kletke, za boljše počutje pa lahko poskrbimo z mačjo meto ali posebnimi pripravki s pomirjujočimi feromoni. V skrajnem primeru, ko živali, ki ji vožnja predstavlja izjemen stres, nikakor ne moremo pustiti doma, lahko pred vožnjo pri veterinarju dobimo blaga pomirjevala. Pred odhodom v tujino moramo poskrbeti tudi za primerna cepljenja, in sicer morajo biti ob prehodu meje psi in mačke cepljeni proti steklini, druga posebna zaščitna cepljenja po zakonu sicer niso potrebna, vsekakor pa je priporočeno, da je vaša žival ustrezno cepljena tudi proti drugim boleznim po programu cepljenja, ki ga določi vaš veterinar. V nekaterih bolj oddaljenih državah je še vedno potrebna karantena, kar moramo preveriti pred samim potovanjem. Države EU nimajo več obvezne karantene, večinoma jo je nadomestilo določanje titra protiteles proti steklini pri živali, ki potuje. Določene druge države po svetu še izvajajo karanteno (npr. Avstralija). Pogoje za vstop hišnih živali določajo predpisi vsake države posebej, zato se morajo vsi lastniki, ki nameravajo potovati s svojim ljubljencem, pravočasno obrniti na pristojni veterinarski organ te države in si pridobiti ustrezno dokumentacijo o pogojih vstopa.

Kaj pa druge nevarnosti, ki prežijo na ljubljenčke v poletnih mesecih?

V poletnih mesecih obstaja tudi nevarnost pika čebel in os. Pik bomo težko preprečili, razen morebiti tako, da pse, ki radi lovijo različne žuželke, tega čim prej odvadimo. V veliki večini primerov pik ose ali čebele ne bo prav nič problematičen, razen kratkotrajne bolečine. V tem primeru poskusimo odstraniti želo in mesto pika ohladiti s hladnimi obkladki. Problematične so živali, ki so alergične na pik, oziroma živali, ki lovijo čebele in utrpijo pik v področje ust oziroma grla. V primeru, da opazimo močno oteklino glave, otekel jezik, oteženo dihanje, splošno oslabelost, motnje zavesti, moramo kar se da hitro poiskati pomoč veterinarja. Poleg žuželk pa na naše ljubljenčke prežijo tudi zajedavci, predvsem nevarni so klopi. Psa pred klopi lahko ustrezno zaščitimo. Na tržišču obstaja ogromno različnih sredstev za zaščito psa pred klopi, predvsem v obliki kožnih kapljic, različnih ovratnic, zadnje čase pa postajajo zelo popularne tudi tablete proti bolham in klopom. Ne glede na to, katero sredstvo uporabimo, je vseeno pomembno, da psa po sprehodu dobro pregledamo in da sredstvo uporabljamo v skladu z navodili proizvajalca (upoštevamo ustrezne časovne razmike, za pravilno učinkovanje nekaterih je npr. pomembno, da živali ne kopamo in podobno). Včasih moramo ob ugrizu klopa tudi obiskati veterinarja. Najpomembnejše bolezni, ki jih prenašajo klopi v Sloveniji, so anaplazmoza, babezioza in borelioza. Klinični znaki pri vsaki bolezni so različni, vsekakor pa svetujemo, da če pes postane brezvoljen, nima pravega apetita, ima povišano temperaturo, kaže znake bolečin (npr. težko vstaja, šepa) ali če opazimo temen urin, čim prej poiščemo strokovno pomoč.

Pred nami so lepi poletni dnevi, poskrbimo, da nam bo v družbi naših kosmatincev lepo in bomo brezskrbno uživali sončne dneve in si nabrali energije in zaloge toplote za malo manj topel jesenski čas.

Pred odhodom v tujino moramo poskrbeti tudi za primerna cepljenja, in sicer morajo biti ob prehodu meje psi in mačke cepljeni proti steklini, druga posebna zaščitna cepljenja po zakonu sicer niso potrebna, vsekakor pa je priporočeno, da je vaša žival ustrezno cepljena tudi proti drugim boleznim po programu cepljenja, ki ga določi vaš veterinar. V nekaterih bolj oddaljenih državah je še vedno potrebna karantena, kar moramo preveriti pred samim potovanjem.

VETERINARSKA KLINIKA PET VET

Kolarjeva 63, Ljubljana Bežigrad
Tel.: 01 568 50 30
www.klinika-petvet.si

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Kirurški center Toš
Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala…
Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.
Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

B DENT, D.O.O.,
Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.
Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK
Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04/5131578
v Ljubljani: 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.

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o.
Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
Tel.: 040 667 642
C. v Mestni log 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Bioresonanca

Anta s.p., Anja Kovač Ažman
tel: 031885500
Zdravljenje z bioresonanco: motnje imunskega sistema, motnje prebave, glavoboli in migrene, kronična utrujenost, depresija

Ambulanta za bioresonanco, Tatjana Motaln s.p.
Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel.: 040 471 312
BICOM – bioresonančna testiranja in terapije

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

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

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

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
Ljubljana- Vič; tel.: 040 203 997

Zdravstveni centri

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. Opravljamo gastroskopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
Kocljeva 10, Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195,
gastromedica.doo@siol.net

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,
Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.
Ukmarjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, , boris.kralj@akd.si, www.akd.si
Dermatovenerološka ambulanta

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 24, 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

Lepota in zdravje

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.

Studio Vital Jesenice
Bogata izbira masaž, protibolečinskih terapij in lepotnih programov. Refleksoterapija, tuina masaža, masaža z zeliščnimi snopki, ročna limfna drenaža itd.
Tel.: 04 58 36 160, 031 755 013
novela@studio-vital.si , www.studio-vital.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

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
Specializirana prodajalna Jesenice
Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice tel. : 082055832 ,082055833

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*, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 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, Ljubljanska c. 19, 01/2927793,, 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**

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

Vivasan d.o.o.
Ljubljanska cesta 22,Novo mesto.
Tel: 07/39-309-14
Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročilnico zdravnika.

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 Mesec
Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63
Ljubljanska cesta11; Bled, ***tel.: 08 205 77 97***
www.optika-mesec.com

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Optika Šuc
Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, ***tel.: 070 772 420***
Murska Sobota, ***tel.: 070 772 422***
Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

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

Adria optik, optika in očesna ambulanta
Adriaplast d.o.o., Obala 26, Portorož
Tel.: 05 677 67 40
www.adriaplast.si, adriaplast@adriaplast.si
Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

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.

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Prva pomoč za opekline in odrgnine

Toplejši dnevi prinesejo več gibanja na prostem, pa tudi več poškodb in sončnih opeklin. Raztopina Prontosan poskrbi za hitrejše celjenje odrgnin in ureznin, pri opeklinah pa kožo ohladi in zaceli Prontosan gel. Primeren je za vso družino, najdete ga v vaši lekarni.

MEDIS

Nočne terapevtske bandaže Staudt.

Zdravljenje revmatičnih bolezni je zahtevno in dolgotrajno. Glavna naloga je predvsem lajšanje bolečine ter izboljšanje gibljivosti. Ob redni uporabi se bolečine med gibanjem zmanjšajo, manjše so nočne bolečine in jutranja okorelost. Terapija ponoči, da boste mobilni podnevi!

STAUDT HEALTH LINE

Revija Unikat

Poletna številka v prodaji od 15. julija!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.

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

www.unikat.si

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Poletna številka
v prodaji
od 15. julija!

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

Spoznajmo ultrazvok

Ultrazvok se uporablja na mnogih področjih, pa vendar v splošni literaturi najpogosteje najden opis »Ultrazvok je zvok, ki ga človeško uho ne zazna zaradi njegove visoke frekvence, ki je višja od 20 kHz,« ne nudi dovolj podatkov za njegovo razumevanje. V tem prispevku bomo predstavili osnove ultrazvočnega delovanja in njegovo uporabo.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Kako deluje ultrazvok?

Ultrasonografija je slikovna tehnika na osnovi ultrazvoka, ki omogoča vizualizacijo različnih tkiv v telesu. Z njo lahko odkrijemo morebitne patologije ali poškodbe. Ultrazvočni aparat skozi ultrazvočno sondo oddaja ultrazvočne valove različnih frekvenc. Ultrazvok se lahko giblje skozi tekočino in tkiva, ne prodre pa skozi zrak ali gosto mineralno tkivo. Ultrazvočna sonda ima na konici kristale, ki preko mehanskega nihanja, ki ga sproži električni impulz, proizvajajo ultrazvočne valove. Gre za tako imenovani **piezoelektrični učinek**. Ultrazvočni valovi nato potujejo iz pretvornika v človeško telo in se širijo preko različnih tkiv. Gostota tkiva določa, koliko ultrazvočnih valov se bo v tkiva absorbiralo in koliko odbilo. Vrnjeni odboji se pretvorijo nazaj v električne impulze, računalnik pa na zaslonu prikaže sliko tkiva v različnih odtenkih sive, glede na prepustnost tkiva za ultrazvočne valove.

Gibanje krvi skozi zaklopke in žile pa lahko izmerimo z uporabo doplerskih ultrazvočnih metod (t. i. UZ doppler), ki lahko zajemajo najvišjo hitrost vzdolž celotnega merilnega območja ali le hitrost na določenem manjšem merilnem območju. V barvnem načinu (barvni doppler) se pregleduje pretok skozi zaklopke, žile oz. anatomske ožine.

Uporaba ultrazvoka

Praktična uporaba ultrazvoka temelji predvsem na dveh lastnostih: dobrem širjenju skozi tekočine in kovine ter na njegovih učinkih na snov, skozi katero se širi. Količina energije, ki jo valovanje prenese na snov, je odvisna od vpojnosti (absorptivnosti) snovi, ki pove, kolikšen del energije se bo v snovi absorbiral.

Medicina je znanost, ki danes največ izkorišča prednosti ultrazvoka, saj ta omogoča varno in neboleče pregledovanje telesa. Pri **ultrazvočnem pregledu**, ki je danes najpogostejša uporaba ultrazvoka v medicini, oddajanje valov poteka pulzno. Oddani impulz potuje v pacientovo telo in po poti slabi zaradi absorpcije in odbojev, ki so povezani z vrstami tkiva. Frekvenčno območje ultrazvoka, ki se uporablja v medicini, je od 0,5 do 10 MHz, odvisno od globine opazovanega dela telesa. Dobra računalniška podpora prikaže sliko notranjosti telesa. Slika kaže trenutni prerez določenega telesnega področja. Z opazovanjem z več strani in s hitrimi zaporednimi slikami lahko dobimo tudi tridimenzionalne slike in podatke o gibanju organov. Z upoštevanjem doplerjevega premika dobimo informacije o hitrostih opazovanih delcev. To se uporablja pri merjenju prekrvavljenosti, kjer merijo hitrost in količino zračnih mehurčkov, ki se pretakajo po žilah (t. i. UZ doppler).

Danes ultrazvočno diagnostiko uporabljamo predvsem za mehka tkiva: v kardiologiji za diagnosticiranje delovanja srca, prekatov in zaklopk, v urgentni medicini za določanje prisotnosti izliva krvi v trebušno votlino ali tekočine v predelu osrčnika, za odkrivanje žolčnih kamnov, v gastroenterologiji wza preiskave trebušne slinavke, aorte, jeter, žolča, ledvic in vranice, v ginekologiji za pregled ploda v nosečnosti in transvaginalni UZ, v oftalmologiji za zdravljenje sive mrene, v urologiji za določanje količine urina v bolnikovem mehurju ter za preiskavo prostate, za diagnostiko mišično-skeletnega sistema: preiskave kit, mišic, živcev, vezi, mehkih tkiv, kosti in pokostnice, za oceno prehodnosti in morebitne zapore arterij in določitev obsega in resnosti venskega popuščanja.

Pri majhni jakosti je ultrazvok ugoden za človeški organizem, saj povzroča rahlo masažo tkiva in povečuje cirkulacijo, pa tudi oksidacija se poveča na račun povečanja prepustnosti celične membrane. Prav tako pa je treba upoštevati termični učinek pri primerni jakosti ultrazvoka, ki pomaga pri zdravljenju obolenj, ki zahtevajo temperaturno obdelavo določenih tkiv v notranjosti telesa. Primer takšne uporabe je tudi terapija tumorjev, vendar je delovanje zelo različno, najuspešnejše je pri zdravljenju že razvitih in razraščenih tumorjev na lokalnih področjih. Pri teh ultrazvočnih terapijah uporabljajo kontinuirano oddajanje valov.

Ultrazvočni valovi v tkivu povzročijo nihanje, kar privede do segrevanja tkiva. Na ta način se ultrazvočni valovi absorbirajo in oslabijo. Absorpcijo UZ-valov danes uporabljamo tudi v terapevtske namene (drobljenje ledvičnih kamnov). Termični učinek (segrevanje) ultrazvočnega valovanja višjih frekvenc je uporaben tudi v fizioterapiji.

Ultrazvok ima višji frekvenčni spekter kot zvok in zato je tudi gostota energijskega toka ultrazvoka bistveno večja kot energijska gostota zvoka, kar omogoča močno vplivanje na snov, skozi katero se širi. Majhna valovna dolžina ultrazvoka nam omogoča zelo natančne meritve. Te lastnosti in posebnosti izkoriščajo na več področjih znanosti. V industriji ga uporabljajo za raziskovanje materialov zaradi njegove odbojnosti, za brušenje in oblikovanje materiala zaradi njegove natančnosti, pa tudi za čiščenje v primerih, kjer je potrebna popolna čistost (čiščenje nakita, leč in drugih optičnih delov, ur, zobozdravniškega in kirurškega pribora ter raznih industrijskih sestavnih delov).

ARTROS, CENTER ZA ORTOPEDIJO IN ŠPORTNE POŠKODBE

Tehnološki Park 21, stavba D, Ljubljana,
tel.: 01/5187064
www.artros.si, info@artros.si
UZ sklepov in mišic
Specialistični pregledi

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
Peričeva 35, Ljubljana Tel. 041 347 444, info@ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija

ULTRAZVOČNI PREGLEDI
• sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci), fetalni ultrazvok srca • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov • žil pri motnji erekcije
Več informacij na **www.ultralab.si**

ultralab
ultrazvočna diagnostika

Koncept e^4 - hiša za prihodnost!

Dobrodošli v konceptu e^4 hiše iz opeke!

Pri konceptu e^4 hiše iz opeke smo sodelovali z naravo, da lahko sedaj gradite in živite naravno in v skladu s svojo vizijo. Vaš dom je lahko ekološko čist, zdrav, cenovno dostopen in ohranja svojo vrednost. To so dobri razlogi, da se podrobneje spoznate z e^4 hišo iz opeke.

TONDACH
Naravna opečna kritina.
www.tondach.si

Wienerberger
Building Material Solutions
www.wienerberger.si

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430