ABCzdravja

November 2015
Leto 10
Številka 10

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000 izvodov

Keglove vaje – pomanjkljivo zavedanje

Rotavirusne okužbe zelo nevarne za malčke

Kalcij v kosteh dober, v ramenih ne

Ko koža postane prevelika

Razvajanje vnukov

Starostniki za volanom

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

Ustvarjajte s praznično številko!
V vseh kioskih!

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Bolečine v hrbtu?

- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

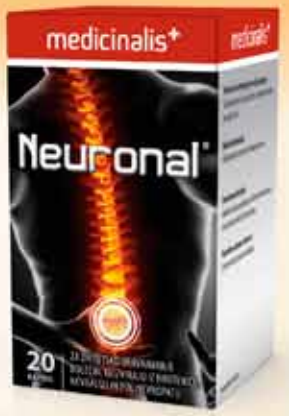
Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44%
- izboljša zdravstveno stanje za 122%
- izboljša kakovost življenja za 73%
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Viri:
- Linhart C. et al. Beschleunigte Schmerzremission bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neumayer Nährstoffe lindern Genesung nach Bandscheiben-OP. Zeitschrift artfor 2008;2:44-45

panakea

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

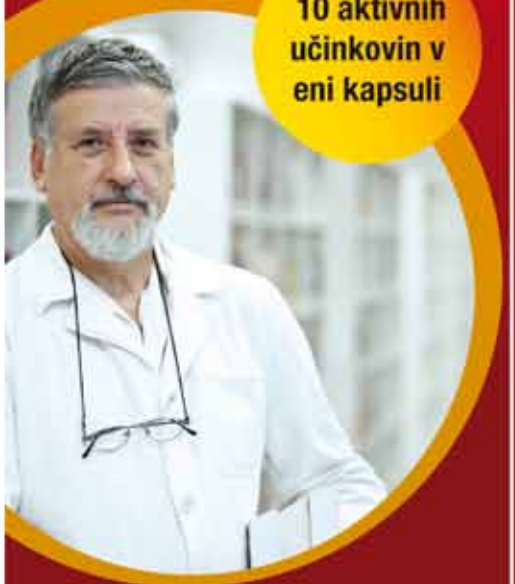
CARDIOVASC® plus

EDINSTVENE

OMEGA-3 PLUS 10 AKTIVNIH UČINKOVIN

ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli



1. OMEGA-3 iz antarktičnega krilovega olja:
   - brez vonja in okusa
   - visoka biorazpoložljivost
   - izboljša LDL za 32 %,
   - izboljša dober HDL za 44 %
   - izboljša trigliceride za 11%
2. FOSFOLIPIDI
3. ASTAKSANTIN
4. KOENCIM Q10
5. MAGNEZIJ
6. ŽELEZO
7. VITAMIN B6
8. VITAMIN B12
9. SELEN
10. CINK

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pektoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

ZA DIETETSKO URAVNAVANJE SRČNO-ŽILNIH OBOLENJ

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia. Lipids Mod Nat 2004; 3 (4): 170-176

panakea

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

www.srcenozilje.si

Vsebina revije

4 Keglove vaje

6 Rotavirusne okužbe zelo nevarne za malčke

8 Bolečina v spodnjem delu trebuha pri moških

11 Sladkorna vpliva na kakovost življenja?

13 Pljučni rak – zapornice do svežega zraka

16 Z naravo nad prehlad

20 Kalcij – v kosteh dober, v ramenih ne

22 Ko koža postane prevelika

24 Kako do korekcijskih očal?

28 Ena bolezen, dva obraza

30 Mamica pravi, da me ne smeta preveč razvajati

32 Izdihnite negativni stres

34 Starostniki za volanom

36 Genetsko testiranje

37 Potovanje mesnih živil od hleva do krožnika

40 Meso naj bo le dodatek k ostali prehrani

42 Zelene strani

44 Preventivni pregledi

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

TOM Telefon za otroke in mladostnike 116 111 Odgovor je pogovor.

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 10, številka 10, november 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 18,90 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

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Zavedanje pomena in poznavanje vaj za mišice medeničnega dna je v splošnem pomanjkljivo.

B T. i. Keglove vaje so pravzaprav hoteno stiskanje mišic medeničnega dna (MMD).

C Optimalna funkcija MMD je vitalnega pomena, da se oseba lahko socialno uveljavlja, živi polno življenje, se giblje in je telesno dejavna.

Keglove vaje

Intervju: mag. Darija Šćepanović, viš. fiziot.

Zagotovo ste že slišali za Keglove vaje, ki jih strokovnjaki po navadi priporočajo v primeru težav z zadrževanjem urina, ki lahko nastanejo zaradi različnih razlogov. Začetnik vadbe mišic medeničnega dna sicer ni bil Kegel, so pa te mišice izjemno koristne in premalo se zavedamo njihovega pomena. Pogovarjali smo se z mag. Darijo Šćepanović, viš. fiziot., ki nam je o tem povedala nekaj pomembnih dejstev.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je vadba mišic medeničnega dna?

To je hoteno stiskanje mišic medeničnega dna (MMD). Gre za izbrano standardno metodo konservativne obravnave urinske inkontinence že od poznih štiridesetih let prejšnjega stoletja. Kot začetnika vadbe pogostokrat napačno omenjajo ameriškega ginekologa Arnolda Kegla. Iz zgodovinske literature je mogoče ugotoviti, da so bili že mnogi pred njim, ki so poudarjali njeno pomembnost in moč. Verjetno pa je bil Kegel prvi, ki je obširno pisal o tej vadbi. Morda so prav zaradi njegovih številnih objav te vaje začeli imenovati »Keglove vaje«.

Kakšen je njen namen?

Namen vadbe MMD pri stresni urinski inkontinenci je trojen. Omenjeno hoteno in učinkovito krčenje MMD pred naporom in med njim je preprečiti uhajanje urina. To zavestno krčenje MMD tik pred aktivnostjo ali med njo, ki zahteva napor, npr. kašelj, kihanje, dvigovanje bremen, je sicer poimenovano »The Knack«. Ob tem je pomembno, da v primeru, ko je vrat sečnega mehurja dobro podprt z močnimi MMD, to prepreči gibanje navzdol med naporom in posledično uhajanje urina. MMD lahko zgradijo strukturno podporo medenice. In ne nazadnje, MMD se aktivirajo skupaj s krčenjem prečne trebušne mišice (*transversus abdominis*), kar nakazuje pomembnost koordinacije mišične aktivnosti v medeničnem obroču in okrog njega med vsakodnevnimi aktivnostmi. Torej je namen vadbe MMD pri stresni urinski inkontinenci izboljšati časovno usklajenost krčenja, vzdržljivost in mišično jakost.

Načela, na katerih sloni uporaba vadbe MMD pri obravnavi urgentne urinske inkontinence, pa so manj jasna. Predvidevajo, da ponavljajoče se hoteno krčenje ali maksimalno krčenje MMD lahko refleksno zavre nehoteno krčenje sečnega mehurja. S tem se bolnik nauči priti do stranišča pravočasno in prepreči uhajanje urina.

Kako se vadba MMD pravilno izvaja?

V literaturi lahko najdemo velike razlike v programih te vadbe. Do zdaj ni dokazov o najučinkovitejšem programu. Ker so MMD skeletne mišice, pri oblikovanju omenjene vadbe upoštevamo priporočila za vadbo skeletnih mišic in upoštevamo njene zakonitosti. Vadba MMD mora vključevati naslednje parametre: tri nize po 8 do12 počasnih, kar se da močnih krčenj MMD, ki trajajo po 6 do 8 sekund, tri- do štirikrat na teden. Kot stopnjevanje priporočajo, da se med zadrževanjem krčenja doda še tri do štiri krčenja z večjo hitrostjo. Za dosego maksimalnih učinkov mora vadba trajati vsaj 20 tednov. Oseba lahko izvaja samo vadbo MMD ali pa jo kombinira z drugimi metodami in tehnikami, kot so biološka povratna zveza, medenične uteži, električna stimulacija.

Zakaj je vadba mišic medeničnega dna pomembna?

Optimalna funkcija MMD je vitalnega pomena, da se oseba lahko socialno uveljavlja, živi polno življenje, se giblje in je telesno dejavna. Kljub dokazom, da so vaje za mišice medeničnega dna pomemben dejavnik pri vzdrževanju ali vzpostavljanju optimalne funkcije MMD, je glede na različne raziskave pri splošni populaciji zavedanje pomena in poznavanje vaj za mišice medeničnega dna pomanjkljivo.

V kakšnih primerih pride do nedelovanja MMD in kakšne so lahko posledice le-tega?

Nepravilno delovanje omenjenih mišic se lahko pojavi med nosečnostjo in po porodu, po operaciji, v povezavi z nevrološkimi obolenji, zaradi slabe zmogljivosti mišic, staranja ali pa je vzrok nepravilnega delovanja nepojasnjen. Posledice nepravilnega delovanja medeničnega dna so predvsem urinska inkontinenca, fekalna inkontinenca, zdrs organov male medenice, nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja, motnja iztrebljanja blata (zaprtje), seksualna motnja in sindromi kronične bolečine.

Nam lahko na kratko predstavite priporočila za konservativno obravnavo motenega delovanja MMD pri odrasli osebi, predvsem fizioterapevtsko obravnavo pri urinski inkontinenci in spuščenih medeničnih organih?

Prva metoda, ki jo izberemo za zdravljenje urinske inkontinence pri odraslih osebah z urinsko inkontinenco in/ali spuščenim položajem medeničnih organov, je konservativno zdravljenje. Za osebe s stresno urinsko inkontinenco se priporoča izvajanje intenzivno individualno oblikovanega programa vadbe MMD za izboljšanje njihove funkcije. Osebo naučimo tudi "The Knack". V primeru, da oseba ne zna hoteno krčiti MMD, lahko uporabimo električno stimulacijo ali druge tehnike za spodbujanje pravilnega hotenega krčenja. Osebo z urgentno urinsko inkontinenco kot posledico čezmerne aktivnosti sečnega mehurja pa v primeru domneve, da je sposobna hoteno skrčiti MMD, moramo naučiti metode za nadzor nuje po uriniranju in izvajati vadbo sečnega mehurja. Kot del obravnave je smiselno uporabiti tudi električno stimulacijo in vadbo MMD. Pri osebah s simptomi tako stresne urinske inkontinence kot tudi urgentne urinske inkontinence pa se priporoča kombinirana uporaba omenjenih postopkov ter najprej obravnava prevladujočega simptoma.

Vadba mišic medeničnega dna se torej lahko kombinira z dodatnimi metodami za boljšo učinkovitost. Katerimi?

Metoda, ki je kot pomoč pogosto uporabljena skupaj z vadbo MMD, je biološka povratna zveza. V ta namen so na voljo vaginalne ali analne sonde z elektromiografijo ali tlakovnimi senzorji, ki podajo informacijo v slušni in/ali vidni obliki. Uporabljajo jih za spodbujanje zavedanja in usklajenega delovanja MMD ter za motivacijo oseb med vadbo. Ob tem obstaja možnost, da se ob vadbi MMD uporabljajo medenične uteži in električna stimulacija. Za vse naštete kombinacije v študijah sicer ni dokazano, da bi dajale boljše rezultate zdravljenja pri ženskah z urinsko inkontinenco v primerjavi s samostojno vadbo MMD. Med nove oblike konservativnega zdravljenja stresne, urgentne ter mešane urinske inkontinence pri ženskah pa sodi magnetna stimulacija, v okviru katere oseba oblečena sedi na magnetnem stolu.

»Optimalna funkcija mišic medeničnega dna je vitalnega pomena, da se oseba lahko socialno uveljavlja, živi polno življenje, se giblje in je telesno dejavna.«

Ob naštetem obstaja tudi vadba sečnega mehurja. Kakšen je njen namen in kako jo izvajamo?

Namen vadbe sečnega mehurja je predvsem popraviti napačne vzorce navad, kot so pogostejše uriniranje, izboljšanje nadzora nad nujo po uriniranju, podaljšanje časovnih presledkov med posameznim uriniranjem, povečanje kapacitete sečnega mehurja, zmanjševanje inkontinenčnih dogodkov in povečanje samozavesti osebe za nadzor sečnega mehurja. Vadba sečnega mehurja naj bi potekala po protokolu, in sicer naj bi bil začetni interval med posameznim uriniranjem ena ura (ko je oseba budna); interval med posameznim uriniranjem naj se povečuje za 15 do 30 minut na teden (odvisno od posameznikove tolerance). Cilj je postopoma doseči dve- do triurni interval med posameznim uriniranjem. Izpostavila bi še, da je poleg vadbe sečnega mehurja treba ljudi naučiti tudi metode za nadzor nuje, med njimi so stoja na prstih, sedenje na stolu, pritisk na presredek, močan stisk mišic medeničnega dna in preusmeritev pozornosti.

Tudi za moške

Elektrostimulacija mišic medeničnega dna je dokazano učinkovita metoda za zdravljenje inkontinence. Elektrostimulacija mišic medeničnega dna je primerna tako za ženske kot za moške. S posebej prilagojenim elektrostimulatorjem, z nežnimi elek-tričnimi impulzi, preko vaginalne oz. rektalne elektrode stimuliramo in krepimo mišice medeničnega dna. Metoda je varna, klinično preizkušena in neboleča. Elektrostimulacija se uporablja pri vseh oblikah inkontinence. ***S kombinacijo elektrostimulacije in vaj okrepimo mišice in tako izboljšamo funkcijo mehurja, s tem pa preprečimo nehoteno uhajanje urina.***

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Dojenčki in majhni otroci, okuženi z rotavirusi, lahko potrebujejo celo oskrbo v bolnišnici.

B Rotavirus je zaradi velike kužnosti in preprostega širjenja pogost povzročitelj epidemij v različnih ustanovah.

C Rotavirusno okužbo je tudi ob upoštevanju strogih higienskih ukrepov zelo težko preprečiti.

Rotavirusne okužbe zelo nevarne za malčke

Intervju: Breda Zakotnik, dr. med.

V javnosti so že odzvanjale tragične zgodbe, ki so bile posledica obolenj z rotavirusi. Okužbe s slednjimi se najpogosteje pojavljajo zgodaj spomladi in pozimi in so lahko tudi smrtno nevarne, zato moramo biti zdaj še posebej pozorni. Kaj moramo vedeti o rotavirusih, da do omenjenih zgodb ne bo več prihajalo, smo povprašali Bredo Zakotnik, dr. med., specialistko pediatrije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj so rotavirusi in kakšna obolenja povzročajo v primeru okužbe?

To so mali okrogli virusi, ki povzročajo črevesno nalezljivo bolezen. Bolezen se običajno začne z bruhanjem, povišano telesno temperaturo, temu se v nekaj urah pridruži driska, ki jo pogosto spremljajo tudi bolečine v trebuhu. Bolezenski znaki se pojavijo en do tri dni po okužbi, obolenje pa povprečno traja od pet do osem dni. Ker obstaja več različnih tipov rotavirusov, otroci lahko prebolijo tudi več rotavirusnih okužb, vendar pa naslednje okužbe praviloma potekajo blažje.

Z rotavirusi se lahko okužijo tudi večji otroci in odrasli, so pa pri njih bolezenski znaki običajno manj izraziti.

V uvodu omenjam tragične zgodbe, ki so odzvanjale v javnosti, saj okužba z rotavirusi lahko pripelje celo do smrti majhnih otrok. So le-ti najbolj ogrožene skupine?

Tako je, najbolj ogroženi so zelo majhni otroci, predvsem mlajši od treh let, ki se lahko zelo hitro izsušijo. Zaradi pogostih in obilnih odvajanj povsem tekočega blata so izgube tekočin velike, pogosto bruhanje pa dodatno onemogoča, da bi otrok izgubljeno tekočino nadomestil s pitjem.

Omenjeni virusi so torej predvsem nevarni za majhne otroke. Kakšna je njihova obolevnost v Sloveniji, če upoštevamo, da najbrž obstajajo le podatki za težje primere, ko so otroci hospitalizirani?

Res je, kot rotavirusno okužbo prijavljamo le dokazane primere, to so večinoma bolniki, ki so bili obravnavani v bolnišnici. V letu 2013 je bilo v Sloveniji zaradi rotaviroz zdravljenih v bolnišnici 848 oseb, zabeležena je tudi ena smrt. Kakšen je dejanski delež obolelih, lahko le sklepamo. Na podlagi izračunov sklepamo, da je otrok, ki prebolijo rotavirusno okužbo v domači oskrbi in so zdravljeni le ambulantno, približno trikrat več, kot je zdravljenih v bolnišnici (približno 2500 na leto), dejansko število vseh obolelih pa je še tri- do štirikrat večje. Po dostopnih podatkih skoraj vsak otrok do petega leta starosti preboli vsaj eno epizodo rotavirusne driske, kar 80 odstotkov bolnikov pa je ob prvi okužbi mlajših od dveh let.

Kako se rotavirusi prenašajo? Kako se denimo otrok najpogosteje okuži?

Rotavirusi se zelo lahko prenašajo in so močno kužni. Bolni otroci izločajo z blatom ogromne količine rotavirusov ves čas trajanja prebavnih težav, lahko pa tudi dlje, ko driska že izzveni. Preko onesnaženih rok, površin, predmetov in igrač, na katerih se virusi ohranijo tudi teden dni ali več, se prenesejo na druge osebe. Tako se okužba res preprosto širi. Poleg tega so rotavirusi zelo kužni, kar pomeni, da za okužbo zadostuje izredno majhna količina kužnih delcev.

Rotavirusi se sicer preko onesnaženih rok prenesejo v usta in od tam potujejo v črevo, kjer se prilepijo na površino tankega črevesa, vdrejo v črevesne celice, se v njih razmnožujejo in nato širijo, črevesne celice pa ob tem propadejo. Prizadeti so večji deli črevesne sluznice, zaradi tega črevesje ni več zmožno posrkati vode in elektrolitov, kar povzroči drisko. Okvara, ki jo povzročijo rotavirusi, je popravljiva, vendar pa driska traja, dokler se črevesne celice ne obnovijo.

Nam lahko na primeru orišete, kako lahko poteka situacija, ko se majhen otrok okuži z rotavirusom?

Situacij, v katerih se otrok lahko okuži z rotavirusi, je veliko in so zelo raznolike. Dojenčki se pogosto okužijo kar v domačem okolju, okužijo jih lahko starejši sorojenci, ki hodijo v vrtec, ali pa obiskovalci. Nekateri starši se z ne povsem zdravimi otroki, ki so kužni, podajo v nakupovalna središča, na igrišča in razne prireditve. Rotavirusi, ki jih kužni otroci z dotikanjem prenesejo na igrače, igrala, nakupovalne vozičke in druge predmete, se na teh predmetih zelo dolgo ohranijo. Tako se malček lahko okuži tudi preko predmetov in ne le v neposrednem stiku z bolnim otrokom. Podobno se okužijo otroci tudi v vrtcih ali ob drugih oblikah druženja z vrstniki. Verjetnost okužbe je pri majhnih otrocih večja tudi zato, ker še nimajo osvojenih higienskih navad.

Kako se obravnava okužen malček, ko pride po zdravniško pomoč?

Kot vedno najprej starši povedo, kakšne težave ima otrok, potem opravimo klinični pregled. Na osnovi ugotovitev se nato odločimo. Če je otrok še dovolj dobro hidriran in je bruhal le nekajkrat ali se je bruhanje že ustavilo, svetujemo, naj pije čim več tekočin in ostane v domači oskrbi. Če malček neustavljivo bruha že več ur ali če odvaja več kot 8- do 10-krat dnevno velike količine povsem tekočega blata, ga je nesmiselno siliti s tekočino. V takih primerih je običajno zelo slabo hidriran, mlahav, utrujen, več spi in zelo malo ali sploh ne urinira več. Pri takih malčkih je treba nadomeščati tekočine z infuzijo v žilo, zato ga običajno zdravnik napoti v bolnišnico. V bolnišnici mu pregledamo tudi kri in ugotovimo, ali poleg tekočin potrebuje še dodatek sladkorjev, elektrolitov ipd.

Odpornost virusov je vedno večja, poslušamo vedno znova. Veliko med njimi se jih prilagodi in preživijo, pa vendarle, kako lahko vsak posameznik prepreči okužbo z rotavirusi? Kako se lahko zaščitimo?

Treba je natančno upoštevati higienske ukrepe, in sicer res pogosto in učinkovito umivati roke z milom in tekočo vodo! Roke si morajo umivati tako bolni otroci kot tudi osebe, ki jih negujejo. Da preprečimo širjenje okužbe v domačem okolju, moramo poleg umivanja rok poskrbeti zlasti za higiensko odstranjevanje rabljenih pleničk, čiščenje previjalne mize in predmetov v bolnikovi okolici, zlasti čiščenje igrač, preprečiti moramo tudi medsebojno menjavo dud, stekleničk, kozarčkov in pribora. V obdobju pojavljanja rotavirusnih drisk je nujno v vrtcih in povsod, kjer se otroci zadržujejo v večjem številu, učinkovito in pogostejše čiščenje igrač in ostalih predmetov, igral, površin in tudi tal. V vrtcih se od osebja pričakuje, da si bodo skrbno in pogosto umivali roke in k temu spodbujali tudi otroke. Seveda je treba otroka, ki zboli, takoj poslati v domačo oskrbo ali ga ločiti od drugih zdravih otrok.

Ker vemo, da je kljub upoštevanju higienskih ukrepov okužbo težko povsem preprečiti, je najučinkovitejši način zaščite cepljenje.

Kdaj in za koga je cepljenje primerno?

Cepljenje se priporoča vsem dojenčkom, saj se je, kot smo že omenili, tej okužbi skoraj nemogoče izogniti. Bolj izpostavljeni so gotovo majhni otroci, ki obiskujejo vrtce ali druge oblike skupinskega varstva, ki hodijo na različne dogodke in prireditve, kjer se zbira veliko otrok, ali v nakupovalna središča, in pa dojenčki, ki imajo starejše sorojence v vrtcih. Bolj izpostavljeni okužbi so tudi tisti otroci, ki potujejo v oddaljene kraje z javnimi prevoznimi sredstvi (z letali, avtobusi, vlaki), saj so rotavirusi znani tudi kot povzročitelji potovalnih drisk. Bolj izpostavljeni pa so še tisti majhni otroci, ki zaradi neke kronične bolezni ali težave pogosto obiskujejo zdravstvene ustanove, kot so ambulante, bolnišnice, fizioterapije ipd.

Kako pa se zdravijo posledice rotavirusov?

Posebnega zdravila za zdravljenje tovrstnih okužb nimamo. Omenjene težave lahko le blažimo. Povišano telesno temperaturo znižujemo z običajnimi zdravili v obliki svečk ali sirupa. Zelo pomembno je, da nadomeščamo izgubljene tekočine in skrbimo, da se uravnava izguba elektrolitov, in sicer z zadostnimi količinami zmerno sladkanih in slanih tekočin, npr. čaji, juhe, voda, redčeni sokovi, in po navodilu zdravnika s peroralno rehidracijsko tekočino. Priporočamo uživanje zmernih količin lahko prebavljive hrane, primerne otrokovi starosti. Pri dojenih otrocih nadaljujemo z dojenjem.

Le v hujših primerih, npr. zelo pogostega odvajanja velikih količin povsem tekočega blata ali pri pogostem bruhanju, lahko nastopi hujša izsušitev in je treba obolelega zdraviti v bolnišnici, saj moramo tekočine nadomeščati z infuzijo neposredno v žilo.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Vzroki za bolečino v spodnjem delu trebuha pri moških so številni.

B Za bolečino se lahko skrivajo tudi zelo resne diagnoze.

C Zdravnika nujno obiščemo, ko je bolečina močna, ne popušča, pridruženi so povišana telesna temperatura, splošno slabo počutje in mrzlica.

Bolečina v spodnjem delu trebuha pri moških

Intervju: asist. Tomaž Jakomin, dr. med.

Bolečine pri moških v predelu trebuha se lahko pojavijo zaradi različnih vzrokov. Lahko je kaj narobe s prostato, črevesjem, kilo in bržkone bi še lahko naštevali. Podrobneje nam je možnosti orisal asist. Tomaž Jakomin, dr. med., iz Splošne bolnišnice Izola.

Avtorica: **Katja Štucin**

Diagnoza je odvisna od številnih dejavnikov, kot so še natančnejša lokacija in stran trebuha, trajanje ter stopnja oz. moč bolečine, morebitni spremljajoči simptomi. Pa vendarle, kakšni so možni vzroki za tovrstno bolečino pri moških?

Vzroki so res lahko številni. V tem predelu se namreč nahajajo in se prekrivajo različni organski sistemi (prebavila, sečila, spolovila in živčno-žilni prepleti ter kostne strukture). Bolečino v spodnjem delu trebuha definiramo kot bolečino, ki se pojavi od popka do dimeljske regije. Pomembno je tudi omeniti, da se razlogi zanjo spreminjajo glede na starostno obdobje. Najpogostejši vzroki so lahko akutno vnetje slepiča, akutno vnetje bezgavk ob slepiču, dimeljska kila, vnetje črevesnih divertiklov, zaprtje, ledvični kamni, vnetje mehurja in sečnih poti in vnetje obsečnice oz. prostate. Pomembno se je zavedati, da se lahko za takšno bolečino skrivajo tudi zelo resne diagnoze, kot so rakava obolenja.

Kako se loči bolečina glede na omenjene vzroke in v katerih primerih se pojavijo še spremljajoči simptomi?

Če zelo poenostavimo, se pri boleznih prebavnega sistema pojavijo t. i. gastrointestinalni simptomi, kot so motnje v odvajanju blata in vetrov, napihnjenost, slabost, lahko tudi bruhanje in inapetenca. V primeru motenj v delovanju sečil so simptomi boleče, pekoče in pogostejše mikcije, lahko pride do delne ali popolne zapore odvajanja urina, slednjemu je lahko primešana kri, lahko so tudi prisotne motnje ejakulacije. Če je vzrok bolečine vnetje, so lahko prisotni povišana telesna temperatura, slabo počutje in mrzlica.

Izpostavljate, da je pomembno tudi mesto, kjer se pojavi bolečina.

Dobro je znano, da vneti slepič boli na desni strani spodaj. Zelo podobno je z mezenterialnim limfadenitisom, ki lahko povsem posnema vnetje slepiča. Vnetje črevesja oziroma črevesnih divertiklov značilno boli v levem spodnjem delu trebuha. Za dimeljsko kilo je značilno, da se ob naporu izboči in takrat boli. Vnetje mehurja boli v spodnjem delu trebuha na sredini, takoj nad sramno kostjo. Vnetje obsečne žleze boli pri digitorektalnem pregledu, ko s prstom pritisnemo nanjo. Za ledvične kamne je precej značilna zelo močna bolečina, ki se pojavi na levi ali desni strani zadaj in izžareva v sprednji del trebuha ter v dimlje. Pogosto ob napadu ledvičnih kamnov bolnika sili na vodo. Pri starejših bolnikih moramo biti pozorni na težave, ki trajajo dalj časa, na bolečino, ki ni močna, vendar je kronična in je bolnik ne zna natančno locirati. Tako bolečino lahko spremljajo motnje v odvajanju blata (pogosteje zaprtje), motnje uriniranja, lahko je pridružena tudi nenamerna izguba telesne teže. V primeru takih težav moramo vedno pomisliti na maligna obolenja prebavil in sečil.

Kaj mora posameznik, ki se soči z bolečino v spodnjem delu trebuha, storiti? Je priporočljivo takoj obiskati zdravnika?

Pomembno je ločiti akutne vzroke za bolečino v spodnjem delu trebuha od tistih, ki so kronične narave in ne ogrožajo bolnika neposredno. Menim, da je pri vsaki bolečini v spodnjem delu trebuha pomembno, da obiščemo izbranega zdravnika. Če je bolečina akutna, se stopnjuje in so prisotni omenjeni znaki, značilni za vnetje, je obisk vsekakor nujen. Pri bolečini, ki traja dalj časa, bolečini, ki se pojavlja občasno in se ne stopnjuje, pa je obisk pri osebnem zdravniku priporočljiv v doglednem času.

Kako poteka pregled ob tovrstnih težavah?
Bolnika najprej povprašamo o naravi bolečine in vseh pridruženih težavah in boleznih, čemur pravimo anamneza. Pogosto nam le-ta v veliki meri že nakaže najverjetnejšo diagnozo. Sledi pregled bolnika, pri katerem trebuh potipamo, avskultiramo, neredko se odločimo tudi za digitorektalni pregled, pri katerem si ogledamo perianalni predel in otipamo sluznico analega kanala in obsečnico. Posebnost je pregled dimeljskega kanala pri sumu na dimeljsko kilo. Le-ta naj bo prepuščen kirurgu herniologu, ki se ukvarja s tovrstno problematiko. Na podlagi ugotovitev pri anamnezi in pregledu se nato osebni zdravnik odloči o nadaljnjih preiskavah. Pomembno je, da ko osebni zdravnik postavi sum na določeno bolezen, bolnika usmeri k ustreznemu specialistu. V primeru, da gre za sum na dimeljsko kilo, je to kirurg herniolog, če je sum na bolezen debelega črevesa in danke, je to internist gastroenterolog, s problematiko sečil in spolnih organov pri moških pa se ukvarja kirurg urolog.

Potencialni postopki zdravljenja:
Pri **akutnem vnetju slepiča** je zdravljenje kirurško. Samo diagnozo vnetja večinoma potrdimo z ultrazvočno preiskavo trebuha. Prej ko vnet slepič odstranimo, manj zapletov bo imel bolnik in hitreje bo okreval. Še do nedavnega smo ga odstranili skozi rez, dolg približno 7 cm. Dandanes to naredimo endoskopsko-laparoskopsko, ko s pomočjo kamere in posebnih instrumentov slepič odstranimo skozi tri manjše luknje v trebušni steni. Metoda je manj boleča in omogoča hitrejše okrevanje in bistveno boljši kozmetični rezultat. **Vnetje bezgavk ob slepiču** lahko sicer povsem posnema vnetje slepiča, vendar ne potrebuje kirurškega zdravljenja.

Dimeljska kila se pojavi pri približno enem odstotku moške populacije. V približno 30 odstotkih se pojavlja na obeh straneh dimelj. Poleg bolečine ob telesni aktivnosti je pomembnejši zaplet dimeljske kile vkleščenje. Pri tem se črevo »zatakne« v kili in posledično odmre. Gangrena črevesa privede do zastrupitve krvi, ki lahko življenjsko ogrozi bolnika, zato priporočamo operativno zdravljenje. Pri zdravljenju kile z mrežno krpo prekrijemo kilno odprtino in učvrstimo dimeljsko regijo. Obstajata dve kirurški metodi. Prva je tako imenovana klasična operacija, kjer bolniku mrežico vgradimo skozi malce daljši rez v dimljah. Sodobnejša je endoskopska-laparoskopska tehnika, pri kateri mrežico vgradimo skozi tri odprtinice v trebušni steni.

Akutni divertikulitis je vse pogostejša bolezen. Divertikli so spremembe na črevesni steni, ki si jih lahko predstavljamo kot izbokline. S starostjo se njihovo število veča. Ocenjujejo, da jih ima od 35 do 50 odstotkov ljudi v starosti 60 let. Pojavljajo se predvsem na levi strani črevesa. V okoli 20 odstotkih lahko divertikel poči in nastopi akutno vnetje divertikla, ki mu pravimo akutni divertikulitis. Zanj je značilno, da boli na levi strani trebuha spodaj. Diagnozo večinoma potrdimo z ultrazvočno preiskavo trebuha. Večino vnetij uspešno pozdravimo z antibiotično terapijo. V primeru, da poči večji divertikel in se črevesna vsebina razlije po trebušni votlini, je potrebno kirurško zdravljenje. Pomembno je, da pri bolniku z akutnim divertikulitisom po umiritvi vnetja naredimo kolonoskopijo.

Vnetje prostate se lahko pojavi v katerem koli življenjskem obdobju. Najpogostejši je pri mladih moških in tistih v srednjih letih. Akutni prostatitis ima precej značilno klinično sliko. Bolnik zboli z močnimi bolečinami v spodnjem srednjem delu trebuha in presredku. Mikcije so pogoste in boleče. Prisotni so tudi splošni znaki vnetja. Pri digitorektalnem pregledu je prostata nabrekla, močno boleča. Včasih digitorektalni pregled zaradi bolečine sploh ni mogoč. Akutno vnetje prostate zdravimo z antibiotiki, analgetiki in infuzijami tekočin. Pri kroničnem vnetju prostate so simptomi podobni, vendar manj izraziti. Prav tako ga zdravimo z antibiotiki, vendar dlje časa (od štiri do dvanajst tednov). Posebna oblika prostatitisa je kronični nebakterijski prostatitis. Zanj je značilno, da traja od tri do šest mesecev, ne povzročajo ga bakterije, simptomi pa niso izraziti. Pravimo mu tudi kronični pelvični bolečinski sindrom. Zdravljenje je dolgotrajno in kompleksno.

»Bolečino v spodnjem delu trebuha definiramo kot bolečino, ki se pojavi od popka do dimeljske regije. Pomembno je tudi omeniti, da se razlogi zanjo spreminjajo glede na starostno obdobje.«

Zaprtje: kdaj vzeti odvajalo, kdaj prehransko dopolnilo?

Pri zaprtju gre za težavno iztrebljanje manjših količin trdega blata, ki prizadene 1–6 odstotkov prebivalstva in do 80 odstotkov starejšega prebivalstva. Ključne pri zaprtju so zdrave prehranske navade, gibanje in red pri odvajanju. Vzroki za zaprtje so lahko akutni (ponavljajoči se) in kronični. Pri jemanju odvajal je pomembno vedeti, da prevelik odmerek povzroča drisko, redno jemanje nekaterih odvajal pa celo zaprtje. Prehranska dopolnila so bolj namenjena vzdrževanju normalne prebave, odvajala pa, ko smo zaprti. Odvajala delimo na odvajala s fizikalno mehanskim učinkom in odvajala, ki dražijo sluznico črevesja.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Sladkorna bolezen lahko prizadene vsakogar izmed nas. Ne prezrite simptomov.

Pravočasno obiščite zdravnika.
S sladkorno boleznijo lahko živimo povsem normalno.

Prizadevamo si za pravočasno odkrivanje sladkorne bolezni za ugodnejše izide zdravljenja

V Sloveniji je 158 tisoč oseb s sladkorno boleznijo[1], na svetu kar 387 milijonov[1]. Polovica oseb s sladkorno boleznijo ne ve za svojo bolezen[2], zaradi česar imajo večje tveganje, da utrpijo katerega od zapletov sladkorne bolezni, ki pa pomenijo zanje, njihove bližnje in družbo še dodatno breme.

Naša zaveza je to spremeniti. Z našimi programi in iniciativami, Spreminjamo sladkorno bolezen (Changing diabetes®), se v sodelovanju s posamezniki, z organizacijami in vladami neutrudno borimo proti pandemiji sladkorne bolezni. To počnemo z ozaveščanjem, delovanjem na področju preventive, z izboljševanjem dostopnosti do zdravljenja, izboljševanjem zdravljenja in izidov zdravljenja ter nudenjem podpore in spodbude več tisočim osebam s sladkorno boleznijo v Sloveniji, milijonom v svetu.

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas update poster, 6th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2014, http://www.idf.org/sites/default/files/Atlas-poster-2014_EN.pdf, Datum dostopa 11. september 2015.
2. Hart JT. Rule of Halves: implications of increasing diagnosis and reducing dropout for future workload and prescribing costs in primary care. Br J Gen Pract 1992, March; 42(356): 116–9

spreminjamo sladkorno bolezen

Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, Ljubljana,
T 01 810 8700, **E** info@novonordisk.si,
S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com

SI/CD/0915/0428, september 2015

novo nordisk®

ABC

A Sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki traja do konca življenja.

B Sladkorni bolniki naj se izogibajo predvsem sladkorja v hrani in pijači ter jedi iz bele moke.

C Na področju zdravljenja sladkorne bolezni tipa 1 in 2 se je v zadnjih letih zgodil velik napredek.

Sladkorna vpliva na kakovost življenja?

Intervju: Karmen Janša, dr. med.

Sladkorna bolezen ni ozdravljiva, da pa se jo omiliti, tako da ima ob polnem sodelovanju zdravnika in bolnika slednji čim bolj kakovostno življenje. Zdravljenje je sicer zelo kompleksno, pri tipu 1 si morajo bolniki vbrizgavati inzulin, tip 2 pa se večinoma uravnava z zdravili in dieto. Kako napreduje zdravljenje v zadnjih letih in posledično tudi kakovost življenja bolnikov, nam je zaupala strokovna direktorica Splošne bolnišnice Jesenice Karmen Janša, dr. med., spec. internistka, specialistka diabetologinja.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu omenjena tipa sladkorne bolezni se najbrž tudi različno obravnavata. Po čem se razlikujeta?

Sladkorni bolezni tipa 1 in tipa 2 se med seboj najbolj značilno razlikujeta glede etiologije, zdravljenja in starosti, ko se bolezen pojavi. Sladkorna bolezen tipa 1 najpogosteje nastane zaradi avtoimunskega uničenja celic beta trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin. Uničenje celic beta je zelo hitro, zato pride do nenadnega pomanjkanja inzulina in potrebno je takojšnje zdravljenje z inzulinom. Bolezen se pojavlja pri otrocih, mladostnikih in mladih odraslih približno do 35. leta. Sladkorna bolezen tipa 2 pa nastane s prepletanjem številnih mehanizmov, ki vodijo do inzulinske rezistence, to je odpora proti delovanju inzulina, hormonskih sprememb v prebavnem traktu, ki sodelujejo pri regulaciji krvnega sladkorja, sprememb v centralnem živčnem sistemu, ki vplivajo na regulacijo hranjenja, in postopnega pešanja sproščanja inzulina iz celic beta v trebušni slinavki.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Sladkorni bolniki morajo paziti na pravilno prehranjevanje. Kakšna je priporočljiva prehrana oziroma kaj lahko zaužijejo in česa nikakor ne?

Pri nasvetih za prehranjevanje sladkornih bolnikov se držimo načel zdrave prehrane, s petimi obroki dnevno, z omejitvijo nasičenih maščob in ogljikovih hidratov z visokim glikemičnim indeksom, s poudarkom na polnovrednih ogljikovih hidratih, zelenjavi, stročnicah in vsaj 1,5 litra vode dnevno. Svojim pacientom zelo rada rečem, da naj se izogibajo predvsem dveh stvari: sladkorja v hrani in pijači ter jedi iz bele moke.

So morda kakšna živila še posebej priporočljiva?

Svetujemo predvsem veliko različne zelenjave, stročnice in pa dovolj vode. Hrana mora biti mešana, čim bolj pestra, prav posebnih jedi posebej ne priporočamo.

Kateri so še tisti dejavniki, ki vplivajo na kakovost življenja sladkornih bolnikov?

Sladkorni bolniki morajo skrbeti za zdrav življenjski slog. Poleg zdrave prehrane, o kateri sva že govorili, je izrednega pomena redna telesna dejavnost, skrb za telesno težo in izogibanje stresnim situacijam. Sladkorna bolezen je kronična bolezen, ki traja do konca življenja. Sladkorni bolniki, ki se zdravijo z inzulinom ali s peroralnimi antidiabetiki, se pravi tableti, ki pospešujejo izločanje inzulina, se vsak dan spopadajo tako s previsokim kot s prenizkim krvnim sladkorjem. Zaradi tega morajo imeti veliko znanja s področja delovanja zdravil, da jih znajo prilagajati zaužiti prehrani, telesni aktivnosti, stresu, bolezni, službenim obveznostim in še bi lahko naštevala. Več znanja imajo, bolj se znajo opazovati, posledično pa lažje uravnavajo svojo bolezen. Dobro urejena bolezen namreč preprečuje slabo počutje ob nihanjih krvnega sladkorja, predvsem pa preprečuje nastanek kasnejših zapletov sladkorne bolezni na srcu in ožilju, ledvicah, očeh in perifernem živčevju.

Kako natančno poteka zdravljenje enega in drugega tipa sladkorne bolezni?

Sladkorno bolezen tipa 1 vedno že od začetka zdravimo z inzulinom, seveda ob načelih zdravega življenjskega sloga. Pri sladkorni bolezni tipa 2 pričnemo s konservativnim zdravljenjem, to je z zdravo prehrano, redno telesno dejavnostjo in skrbjo za telesno težo. Če sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo dovolj zgodaj, jo lahko s konservativnim zdravljenjem uravnavamo dolgo časa. Ob napredovanju bolezni, ko so vrednosti krvnega sladkorja previsoke, postopoma uvajamo peroralne antidiabetike in po več letih, ko tablete nimajo več učinka in je trebušna slinavka že povsem izčrpana, uvedemo inzulin.

Omenili ste telesno težo. Zakaj je tako pomembno, da je v mejah normale, se pravi ne prenizka niti previsoka?

Telesna teža je pomembna za vsakega posameznika, ne samo sladkornega bolnika. Običajno se srečujemo s previsoko telesno težo. Z naraščanjem telesne teže narašča odpornost proti inzulinu, zato osebe potrebujejo več zdravil za zdravljenje, ne samo sladkorne bolezni, temveč tudi povišanega krvnega tlaka in maščob.

Že več kot tri desetletja obstajajo inzulinske črpalke, ki nadomeščajo vbrizgavanje inzulina s peresniki. To je bil zagotovo napredek pri izboljšanju kakovosti življenja bolnikov. Tako kot na drugih področjih namreč tudi v medicini in farmaciji prihaja do nenehnih sprememb. Kako v zadnjih letih napreduje zdravljenje sladkorne bolezni?

Inzulinske črpalke so za določene paciente s sladkorno boleznijo tipa 1 pomenile velik korak na področju večje kakovosti življenja, posebno pri tistih, ki so imeli pogoste hipoglikemije. Še večji korak naprej je uvedba stalnega merjenja krvnega sladkorja, povezava med meritvami ter inzulinsko črpalko in nastavitve alarmov ob nizkih ali previsokih vrednostih krvnega sladkorja. Ob tem pa tudi možnosti samodejne ustavitve inzulinske črpalke in ponoven zagon. Združen sistem inzulinske črpalke in stalnega merjenja krvnega sladkorja je izredno povečal kakovost in varnost življenja pri sladkornih bolnikih, ki ne zaznavajo znakov hipoglikemije, to je padca krvnega sladkorja. Velik napredek je sicer tudi na področju zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2. V zadnjih letih smo dobili večje število novih zdravil za uspešno zdravljenje sladkorne bolezni. Nove skupine zdravil, agonisti GLP-1, inhibitorji DPP4 in inhibitorji SGLT, so učinkovita zdravila, ki imajo ugoden vpliv na telesno težo in povzročajo malo hipoglikemij.

Kakšen pomen pripisujete bolnikovemu sodelovanju v samem procesu zdravljenja?

Za uspešno zdravljenje sladkorne bolezni morajo bolnik in zdravstvena ekipa, ki jo sestavljajo zdravnik, medicinska sestra in dietetik, ustvariti partnerski odnos. Zdravstvena ekipa sladkornemu bolniku svetuje in ga opremi z znanjem. Vešča mora biti komunikacije in motiviranja sladkornih bolnikov. Od sladkornega bolnika pa je potem odvisno, kako znanje in nasvete uporabi.

Kje še lahko bolnik pridobi dodatno znanje? Obstajajo poleg informacij na spletu, v publikacijah, itd. tudi kakšna združenja?

V Sloveniji imamo društva diabetikov, ki delujejo praktično v vseh regijah. Za sladkorne bolnike tipa 1 obstaja poleg omenjenega tudi društvo HbA1c. Društva organizirajo številna izobraževanja, delavnice, pohode, rekreacijo, meritve krvnega sladkorja ter holesterola, hkrati pa članom nudijo številne popuste in izdajajo tudi svojo publikacijo. V Splošni bolnišnici Jesenice imamo na primer preko Društva diabetikov Jesenice dva popoldneva delavnico o sladkorni bolezni.

Za konec nam morda lahko orišete kakšno zgodbo svojega pacienta, ki kljub hudi obliki sladkorne živi uspešno in kakovostno življenje.

Težko bi našla prav določenega sladkornega bolnika, o katerem bi napisala zgodbo. Imamo veliko delovnih ljudi, različnih poklicev, ki svoje delo opravljajo enako kot vsi drugi zaposleni. Med njimi bi posebej rada izpostavila veliko število športnikov, predvsem rekreativcev, pa tudi nekaj tekmovalcev, ki ob rednem opravljanju svojega poklica, družini in seveda sladkorni bolezni živijo polno in zelo kakovostno življenje.

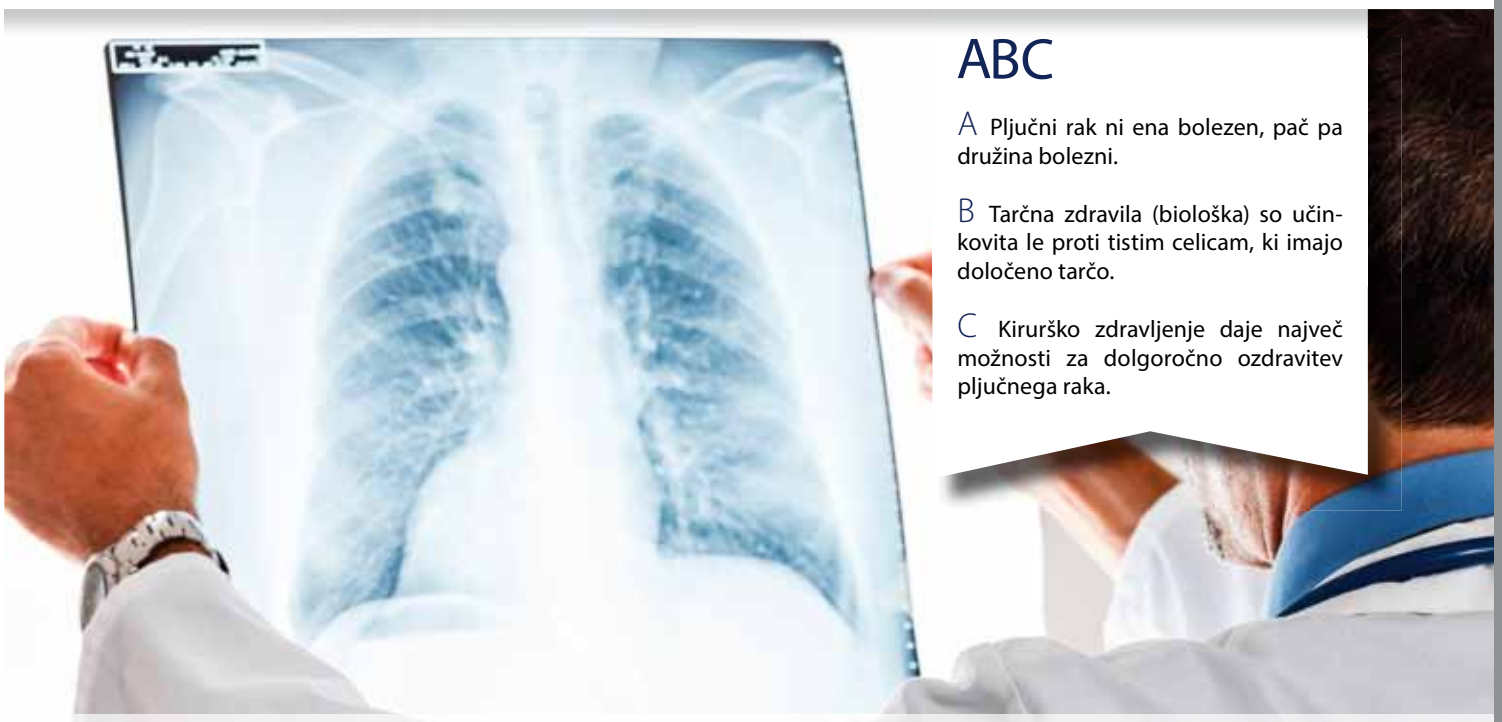
Grenka melona in povišan sladkor

*Sadeži grenke melone (*Momordica charantia*) so se tradicionalno uporabljali kot del ajurvede, z novimi dognanji pa sedaj vemo, da gre za obetavno zdravilno rastlino prihodnosti.*

Sodobne znanstvene raziskave so potrdile učinke grenke melone na nižanje ravni glukoze v krvi. Znanstveniki so odkrili aktivno snov charantin, ki se v telesu obnaša podobno inzulinu in pomaga celicam uporabljati glukozo.

Najnovejše študije so pokazale, da grenka melona pomaga pri obnovi poškodovanih beta celic, viša raven inzulina ter povečuje občutljivost na inzulin.

Oglasno sporočilo



ABC

A Pljučni rak ni ena bolezen, pač pa družina bolezni.

B Tarčna zdravila (biološka) so učinkovita le proti tistim celicam, ki imajo določeno tarčo.

C Kirurško zdravljenje daje največ možnosti za dolgoročno ozdravitev pljučnega raka.

Pljučni rak – zapornice do svežega zraka

Intervju: prof. dr. Matjaž Zwitter, dr. med.

Pljuča sestavljajo celice povrhnjice, ki obdajajo več kot sto kvadratnih metrov dihalne površine in skrbijo za izmenjavo plinov med dihalnimi potmi in krvjo. Zrak prihaja v pljuča skozi grlo in sapnik. Velika površina pljuč, ki je v nenehnem stiku z zunanjim svetom, seveda pomeni tudi široko odprta vrata za različne okužbe. Da bi se obranila pred okužbo, se pljuča nenehno čistijo: celice povrhnjice v pljučih stalno valovijo proti izhodu in s tem čistijo pljuča tujkov. Za obrambo skrbi tudi močan imunski sistem s celicami v samih pljučih in v bezgavkah, ki obdajajo zračne poti. Pljučni rak pa pogosto zapre dihalne poti in zaradi zapore se pljuča ne morejo več čistiti. O pljučnem raku nam je več povedal prof. dr. Matjaž Zwitter, dr. med., spec. radioterapevt.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je pljučni rak?

Rak je bolezen izprijenih celic. Izprijene rakave celice se delijo, tudi če za to ni potrebe, vdirajo v okolico in se po krvi in mezgovnicah širijo v druge dele telesa. Pljučni rak pa ni zgolj ena bolezen, pač pa družina bolezni. Te bolezni druži mnogo skupnih lastnosti, vendar so med njimi velike razlike. V preteklosti, ko so bile možnosti zdravljenja še zelo omejene, teh razlik nismo tako močno občutili. Danes, ko nova tarčna zdravila usmerjamo prav na napako v dednem zapisu rakave celice, pa te razlike postajajo vse pomembnejše.

Kako nastane pljučni rak?

Pljučni rak se razvije v enem od petih pljučnih režnjev, redkeje pa v desni ali levi glavni sapnici (bronhiju) ali v sapniku (traheji). Od mesta izvora raste v okoliška tkiva, se širi po telesu preko limfnih žil in preko krvnega obtoka. Po krvi se pljučni rak razraste skoraj v vsa tkiva: v pljuča zunaj mesta izvora, v kosti, jetra, nadledvičnice, možgane, podkožje in celo v srčno mišico.

Stroka poudarja, da je najboljša preventiva nekajenje ali opustitev kajenja. Ampak kajenje ni edini krivec za nastanek pljučnega raka. Katere skupine ljudi so poleg kadilcev še ogrožene?

Kajenje je daleč najpogostejši vzrok pljučnega raka. Povezava med kajenjem in pljučnim rakom je bila dokazana že na toliko različnih načinov, da o tem ni vredno izgubljati besed. Tveganje narašča s količino pokajenih cigaret in z leti kajenja. Lahke cigarete s filtrom in z manjšo vsebnostjo nikotina niso pri tem nič manj nevarne, prej nasprotno: ker cigaretni dim globlje vdihavamo, povzročajo več raka na zunanjih delih pljuč. Seveda tudi nekadilci zbolevajo, zato ne moremo mimo bolnikov s pljučnim rakom, ki niso nikoli kadili in niso bili nikoli v trajnem stiku z nevarnimi snovmi. V vseh starostnih skupinah najdemo bolnike, ki jim ne moremo najti prav nobenega dejavnika višjega tveganja. Vsekakor pa je onesnaženje bivalnega in delovnega okolja zelo pomemben dejavnik, ki brez dvoma povzroča bolezni dihal, med njimi tudi pljučnega raka.

V zadnjem času je opazen izrazit porast zbolevanja za pljučnim rakom pri ženskah, še posebej pri mladih. Kaj je vzrok?

Zakaj čedalje pogosteje za pljučnim rakom zbolevajo mlade ženske, celo mlajše od 40 let, ki so sicer živele zdravo življenje, si še ne

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

»Vsekakor pa je onesnaženje bivalnega in delovnega okolja zelo pomemben dejavnik, ki brez dvoma povzroča bolezni dihal, med njimi tudi pljučnega raka.«

znamo razložiti. Prav zato delamo raziskavo o pljučnem raku pri teh ženskah. Zbrali smo že več kot 300 primerov iz vse Evrope, tako da upamo, da bomo na to ključno vprašanje znali kmalu tudi odgovoriti. Zakaj za pljučnim rakom zbolevajo mlade ženske, ki so strastne kadilke, pa najbrž ni velika uganka.

Katere vrste pljučnega raka poznamo?

Ločimo predvsem dve vrsti pljučnega raka, drobnoceličnega in nedrobnoceličnega. Nedrobnocelični rak se nato loči na železnega, ploščatoceličnega in neopredeljenega nedrobnoceličnega pljučnega raka. V tej skupini so vrste raka, ki ga sestavljajo žlezne, ploščate ali velike celice.

Ob teh delitvah pa je treba danes pljučnega raka opredeliti tudi glede na njegove biološke označevalce, kot so mutacije EGFR in translokacije ALK. Prihajajo pa še novi označevalci, ki bodo pljučnega raka razdelili v še veliko več skupin, predvsem pa narekovali različno zdravljenje bolnikov s posamezno podskupino.

Kakšne težave povzroča pljučni rak?

Običajno bolniki iščejo pomoč zaradi kašlja ter izkašljevanja sluzi, gnoja ali celo krvi. Mnogi težje dihajo, imajo vročino ali jih boli v prsih. Take težave seveda lahko povzročijo tudi druge pljučne bolezni. Za pljučnega raka je sumljiva sprememba kašlja, ki postane nadležen in dražeč. Pogosti znaki bolezni so tudi nepojasnjeno hujšanje, oslabelost ali bolečine v nogah in rokah.

Kako potekajo prve preiskave za pljučnega raka?

Pri potrditvi pljučnega raka gre danes za mnogo več kot le za potrditev osnovne diagnoze. Posamezne vrste te bolezni se namreč med seboj močno razlikujejo po njihovem naravnem poteku, pa tudi po občutljivosti za zdravljenje. Bistveno je torej, da dobimo primeren vzorec rakavega tkiva za citološko ali histološko preiskavo. Najpogostejša pot do mikroskopske diagnoze je bronhoskopija. Bronhoskopijo lahko dopolnimo z endobronhialnim ultrazvokom, ki nam pomaga pri oceni zajetja bezgavk v medpljučju. Vzorce za mikroskopsko preiskavo lahko dobimo tudi iz tekočine, ki obliva pljuča, s punkcijo skozi medrebrni prostor, s punkcijo pljuč ali drugih obolelih organov (rebrne mrene, bezgavk, jeter, nadledvičnice) ali s pregledom izkašljanega izmečka.

Je zdravljenje mogoče le z obsevanjem?

Zdravljenje pljučnega raka poteka z operacijo, obsevanjem in s sistemsko terapijo. Velikokrat je treba te vrste zdravljenja uporabiti tudi v različnih kombinacijah. Pri vseh bolnikih se je treba truditi za čim boljšo kakovost življenja in skrbeti, da bo bolnik imel čim manj težav, ki mu jih prinaša bolezen. Najboljše uspehe ima kirurško zdravljenje, velikokrat v kombinaciji z obsevanjem in s citostatskim zdravljenjem.

Kako lahko bolnik ublaži stranske učinke obsevanja, na primer težave pri požiranju in druge?

Rak je bolezen, ki povzroča veliko težav tako zaradi bolezni same kot tudi zdravljenja. Najpogostejše težave in simptomi so oslabelost, hujšanje, bolečine in dušenje. Bolnikom svetujemo, naj med obsevanjem uživajo dovolj tekočin in mehko nezačinjeno hrano, če pa to ne zadostuje, prejmejo zdravila za olajšanje težav pri požiranju.

V katerih primerih se odločite za operacijo?

Za operacijo so primerni bolniki z lokalno omejenim pljučnim rakom, ki ni razširjen zunaj pljuč v medpljučje ali celo v oddaljene dele telesa. Pri operaciji je običajno treba odstraniti reženj pljuč, redkeje celo pljučno krilo in regionalne bezgavke. Pri bolnikih z večjimi primarnimi tumorji in/ali zajetimi bezgavkami je po operaciji potrebno še dopolnilno sistemsko zdravljenje, včasih tudi obsevanje. S takšnim zdravljenjem raka lahko dosežemo tudi popolno ozdravitev. Kirurško zdravljenje je omejeno s tem, da mora večji del pljuč ostati v organizmu. Le približno enega od petih bolnikov lahko zdravimo kirurško, za vse preostale napredovala bolezen že ni več v kirurgovem dosegu. Obsevanje je zelo dober način zdravljenja za lajšanje težav in včasih tudi z namenom ozdravitev, vendar tudi ta metoda ni vsemogočna.

Biološka, tarčna zdravila kot nov način sistemskega zdravljenja raka so v zadnjem času povzročila velik napredek v zdravljenju …

Pri zdravljenju raka smo veseli vsakega napredka in tarčna zdravila nedvomno pomenijo velik napredek. Sam raje kot biološka zdravila uporabljam izraz tarčna, ker so tovrstna zdravila prav tako kemične spojine in v njih ni veliko zelenega. Tarčna zdravila največkrat delujejo na rastne dejavnike in lahko pri nekaterih oblikah zdravljenja prinesejo velik napredek. Kar počez pa jih ne smemo uporabljati. A ne samo zaradi stroškov, ki niso glavni medicinski argument. Če so namreč neučinkovita, so samo strupena in niso brez neželenih učinkov.

V katero smer gre odkrivanje in zdravljenje pljučnega raka v prihodnosti?

Razvoj zdravljenja raka v prihodnosti stavi na prepoznavanje molekularnih označevalcev, na nova tarčna zdravila in pa na spodbujanje imunskega odgovora.

Precej več bomo morali vlagati v patologijo, v odvzeme vzorcev. Odvzemi bodo morali biti ponovljeni, pa ne zaradi naše radovednosti, ampak zato, da pri bolniku ugotovimo natančno vrsto tumorja. Te preiskave niso poceni, vendar se denar za te raziskave hitro povrne, če vemo, da bomo prihranili pri zdravilih. Zdravila bomo dali le tistim, katerim bodo resnično koristila.

Kakšen odnos naj ima bolnik z rakom do sebe in svoje bolezni in kako mu lahko pri sprejemanju in premagovanju bolezni pomagajo zdravnik in njegovi najbližji?

Osebno še najlažje govorim o odnosu zdravnika do pacienta: pomemben je že prvi stik. Nobenega dvoma ni, da je bolnik pod stresom, zato mu moramo pokazati, da se življenje kljub bolezni ni ustavilo in da si bomo po najboljših močeh prizadevali, da mu pomagamo in omilimo stisko. Vedeti moramo, koliko časa že trajajo težave, saj bomo drugače zdravili bolezen, ki traja tri tedne ali pa tri leta. Dati mu moramo informacije, toda še pred tem moramo izvedeti, od kod prihaja, kaj je po poklicu, in razbiti napetost. Kot zdravniku in človeku se mi zdi pomembno, da se vsakemu bolniku skušam približati tudi osebno. In ne nazadnje: rak je vedno bolezen, ki prizadene celo družino, zato je prav, da skupaj z bolnikovimi najbližjimi sklenemo nekakšno »koalicijo proti bolezni«. Veste, tako je kot pri športu: za dober rezultat tekmovalec potrebuje zaupanje v trenerja in zveste navijače.

Ne samo kadilci, tudi delavci v gradbeništvu, kovinarji, delavci v kemični industriji, v proizvodnji azbestnih izdelkov in rudarji obolevajo za pljučnim rakom pogosteje kot ljudje, ki delajo v čistem okolju.

MTC Fontana – ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!

V Medicinsko termalnem centru Fontana vam nudimo najsodobnejšo diagnostično in terapevtsko obravnavo.

NOVO!

Medicinsko termalni center Fontana je bogatejši za nov digitalni mamograf Planmed Nuance Excel. Visoka resolucija omogoča natančnost in čistost slike, pri tem je sevalna obremenitev pacientk nizka, sam pregled pa traja kratek čas. Mamograf ima Maxview sistem za pozicioniranje, ki ujame še več tkiva v vidno polje, preiskava pa je še dodatno olajšana s stransko postavitvijo pacientke.

Informacije in naročila: T: 02 23 44 102 / zdravstvo@termemb.si / www.fontana.si

Oglasno sporočilo

Zdravilo NICORETTE®
lahko poveča vaše
možnosti za prenehanje
kajenja za kar do
70 %*

Prenehaj in zmagaj!

nicorette

* Podatek iz študij nadomestnega nikotinskega zdravljenja.

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

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, Telefon: 01/401-18-00.

NIC-SLO-ADD-5/10-15

Dvignjene
gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Z naravo nad prehlad

Kadar sem prehlajena in hitim v lekarno po zdravila, moja prijateljica Saška ni preveč zadovoljna, saj mi očita, da nisem preizkusila domačih zdravil, ki bi mi zagotovo pomagala. Kadar jo »vse boli« in je koš poln smrkavih robčkov, takrat si pripravi napitek po receptu svoje mame (ona pa ga ima od svoje mame, ki ga je dobila od svoje mame …) in si naredi »prenano žofje«. Na Štajerskem (natančneje na Ptujskem) se tako imenuje karameliziran sladkor, na katerega ulijemo in zavremo mleko in v njem tri minute prevrevamo še žajbelj. To je le eden od mnogih receptov iz domače lekarne, s katerimi si ljudstva že od nekdaj lajšajo tegobe in vse več je danes privržencev t. i. naravnega zdravljenja.

Avtorica: **Petra Bauman**

Oljev luk in še kaj

Če se po enem tednu res ne počutimo boljše, seveda moramo obiskati zdravnika, do takrat pa lahko preizkusimo marsikaj, kar zagotovo predstavlja neke vrste »zeliščarsko kulturno dediščino« in pravo zakladnico dragocenega znanja, ki ga moramo ohraniti in prenašati naprej. Še en recept bo Saška delila z vsakomer, ki bi stavek »mama, mene zebe« izgovoril kot »baba, bede zebe«. Imenuje se *oljev luk*, zajema pa celo surovo čebulo, ki jo narežemo in za lažje konzumiranje pokapljamo z malo bučnega olja (če zmorete, jo lahko pojeste tudi kot jabolko). Opazujte reakcijo telesa in prisluhnite počutju čez nekaj ur.

Temu receptu priteguje tudi Anica Šauperl iz Slovenskih Goric, ki ji je od doma znana že več kot 60 let stara *žavba* – kombinacija obeh prej naštetih. Naredi karameliziran sladkor in skuha dva čaja. Enega iz cele čebule (ki jo kuha približno 20 minut, dokler se čebula ne razmehča), drugega pa iz kombinacije posušenih zelišč timijana, trpotca, kamilice in – ni pa nujno – žajblja. Oba precejena čaja ulije na karamelo in – na prehlad. Ta kombinacija je po njenih besedah učinkovita tudi pri začetku bronhitisa.

Anica Šauperl iz Sladkega Vrha se z nabiranjem zelišč in izdelovanjem čajev, tinktur in naravnih krem ukvarja pet let. V tem času je prebrala goro knjig in se izobraževala pri priznanih zeliščarjih. Prav to je pot, ki jo mora prehoditi nekdo, ki želi na naraven način pomagati sebi in drugim, z nami pa je delila osnovne nasvete iz te vsakomur dostopne lekarne – narave.

Kaj mora imeti vsako gospodinjstvo

Kar ne bi smelo manjkati v nobenem gospodinjstvu, še zlasti ne v času prehladnih obolenj, so posušeni ozko- in širokolistni trpotec, regratov list, brezovo cvetje, kopriva, rman, orehovo listje, njivska preslica in melisa. Kombinacija vsega naštetega predstavlja izvrstno čajno mešanico, ki bo prečistila telo, odpravila obolenja dihalnih poti in dvignila imunski sistem. Če bi s to čajno mešanico naredili kuro dvakrat na leto, bi bili po besedah Anice Šauperl manj dojemljivi za bolezni.

Ko nas zagrabi res hud prehlad, ki se lahko sprevrže v močan kašelj ali bronhitis, izkušena zeliščarka svetuje timijanov čaj oz. tinkturo. Zjutraj v decilitru vode raztopimo čajno žličko ali 30 kapljic tinkture, večino jo pogrgramo in preostanek spijemo. Enako storimo s timijanovim čajem, ki ga lahko – do litra na dan – pijejo tudi otroci. Timijan ima namreč močno protivnetno delovanje. Kadar prehlad spremlja še vročina, si pripravimo čaj iz bezgovega cvetja, materine dušice (divji timijan), timijana, ploda komarčka, lipovega cvetja, trpotca in cveta gozdnega slezenovca. Za pljučne tegobe težko najdemo še kakšno tako odlično zdravilno rastlino, kot je pljučnik. Če ga kombiniramo z njivsko preslico in trpotcem, bomo hitreje vstali iz postelje pri gripi, pljučnici, bronhitisu in astmi. Kadar pripravljamo čajne mešanice, naj vsako zelišče oz. rastlina predstavlja enak del. Za skodelico čaja zadostuje ena čajna žlička čaja, za liter napitka uporabimo štiri čajne žličke.

Nepoznanih zelišč se izogibajmo

Enako kot za gobe velja tudi za zelišča – če jih ne poznamo, jih raje ne nabirajmo. Na voljo je dovolj drugih zelišč, s katerimi si lahko pomagamo, ali pa za pomoč prosimo nekoga, ki se na rastline spozna. Seveda lahko posušene čaje tudi kupimo v lekarni, kjer nam bodo o njih svetovali farmacevti. Če nabiramo sami, pa se izogibajmo bližine cest in darove narave nabirajmo samo v neokrnjenem okolju. Prav tako se po besedah Anice Šauperl ne ozirajmo po eksotičnih zeliščih, semenih in jagodah. To, kar raste na naših tleh in v naši okolici, je za nas zagotovo najbolje. Če se malo potrudimo in jih naberemo sami, pa je za povrh še zastonj.

Kot vsak drug čaj (razen če izkušena oseba svetuje drugače), z zelišči delamo poparke, kar pomeni, da umirjeni krop zlijemo čez posušeni čaj in pustimo deset minut. Precedimo in pijemo po požirkih, tri skodelice po 250 ml na dan. Za eno skodelico zadošča ena čajna žlička čaja. Okoli 15 minut lahko pustimo stati čaj, kadar ga kuhamo iz plodov, denimo šipka, ki ima veliko vitamina C.

V vse čaje lahko dodamo med, predvsem otrokom, ki kakšno grenkejšo čajno mešanico težje spravijo po grlu. Za pljučne in ledvične bolezni gospa Anica priporoča tudi citronko, pa ne tiste iz trgovine, pač pa doma gojeno zelišče, ki ima močno protivnetno delovanje, pomaga pa tudi pri prebavnih motnjah.

Žajbelj, žaufer, žofje ...

Vsaka vas najbrž to vsestransko rastlino z latinskim imenom *Salvia Officinalis* poimenuje drugače. Žajbelj spada med prave čudeže narave, saj deluje protivnetno, čisti kri, pomaga izločati sluz iz dihal in iz želodca, vrača tek. Žajbelj prav tako pospešuje potenje (pri tistih, ki se ne potijo) in ga preprečuje pri tistih, ki se znojijo preveč. Pomaga pri vnetjih dlesni, pri prehladih in gripoznih obolenjih pa lahko prav z žajbljem (pa tudi z lipo in bezgovim cvetjem) telesu pomagamo, da hitreje izloča strupe. Tudi tega čaja lahko spijemo do liter na dan.

Anica Šauperl se spominja tudi, kako je njena mama kup svojih otrok – ko je zbolel eden, so zboleli vsi – zdravila s sirupom črnega bezga. Po plasteh ga je nastavila na sladkor in ko se je vse skupaj stopilo, je precedila in včasih je ob prehladu zadoščala že žlička, bratu pa je s tem naravnim zdravilom pozdravila celo astmo. Danes na ta način pripravljamo smrekove vršičke, ki so prav tako zelo učinkoviti pri blaženju kašlja in pri preprečevanju bolezni dihalnih poti.

Na pot s čajem

Ko gremo od doma, izbrano čajno mešanico seveda lahko vzamemo s seboj. Doma si lahko pripravimo tudi limonado z medom in jo v službi ali v šoli srkamo, če pa nimamo limone, je odličen tudi domači kis, saj poleg vitaminov vsebuje tudi koristne minerale. V kombinaciji z medom je jabolčni kis prav užiten.

Pogosta tegoba današnjega časa je tudi zaprtje, proti katerem izkušena gospa svetuje vsestranski rman, saj vsebuje grenčine. Ker ima človek s prebavnimi motnjami v sebi gotovo veliko nekoristnih bakterij, naj pije kamilični čaj, saj kamilica razgradi in odplavlja iztrebke bakterij, ki bi sicer ostali v telesu. Proti napenjanju, ki pogosto spremlja zaprtje, pa deluje čaj iz tavžentrože, rmana, poprove mete, komarčka, janeža, kumine, kamilice, korenine kolmeža in korenine encijana (gorskega). Če katere od sestavin nimamo ali ne poznamo, uporabimo tiste, ki jih imamo in jih poznamo. Zadostuje že majaronov čaj, ki ga zagotovo premore vsako gospodinjstvo.

Priprava

Zdravilne rastline nabiramo v glavnem spomladi in poleti, in sicer pred cvetenjem, saj imajo takrat največ zdravilnih učinkovin in eteričnih olj. Prav tako nabiramo med 10. in 16. uro, kasneje zaradi vlage v zraku učinkovine ne bodo več tako kakovostne. Če dežuje, počakamo vsaj tri dni, saj od mokre rastline ne bomo imeli prav veliko koristi.

Ko zdravilne rastline naberemo, jih sušimo na mreži ali na papirju, v katerem dobimo kruh (rjave vrečke), nikakor pa ne v časopisnem papirju, saj je tiskarsko črnilo škodljivo.

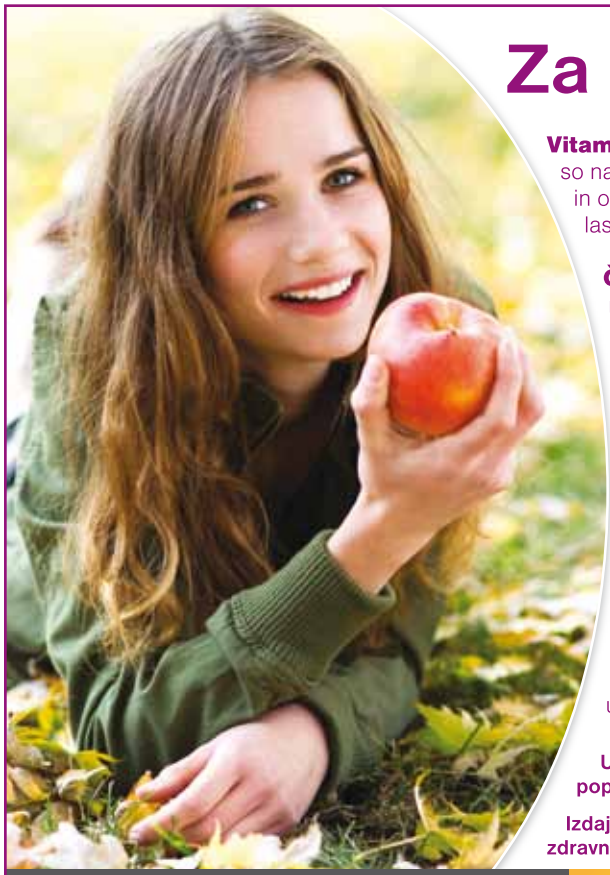
Med nabiranjem bodimo pozorni, da je rastlina suha, čista, da na njej ni blata, žuželk ali kakšnih bolezni.

Jesen je čas za nabiranje zlate rozge (za lajšanje vnetij sečil), za nabiranje plodov in korenin koprive, regrata, korenin gozdnega slezenovca, sleza, gabeza in repinca.

Najmočnejši antioksidant ni samo za kuhano vino

Od popularnih antioksidantov naj bi bil najmočnejši klinček. Najbolje je seveda, če skozi vse leto uživamo veliko ekološko pridelane zelenjave in domačega sadja, najbolj je učinkovito sadje z največ antioksidanti: črni ribez, borovnice, robide, maline, gozdne jagode, slive in temno grozdje. Ker tega sadja nimamo vedno pri roki, se lahko oskrbimo z antioksidativno marmelado, ki nam bo dvignila imunski sistem in energijo, sestavimo pa jo iz suhih sliv, temnih rozin, brusnic in gozdnih borovnic.

Tako preprosto je, če le želimo poskusiti. Da ne bo škatla s čaji bolj v veselje moljem kot nam v zdravje. Zato – odprimo domače predale in pojdimo v naravo. Tam se skriva nekaj, kar že od nekdaj poznamo, a nismo vedeli, da nam prav to lahko reši – nadležni prehlad.



Za krepitev odpornosti

Vitamini, minerali, dietetski proizvodi in prehranska dopolnila so namenjeni lajšanju bolezenskih težav ter krepitvi imunskega sistema, srca in ožilja, zgornjih dihal, ustne votline, prebavil, kosti, vezivnega tkiva, kože, las in nohtov.

Čaj že od nekdaj velja za napitek, ki nas krepi in si ga pripravimo ob mnogih priložnostih, zlasti takrat ko nas pestijo različne težave. Pomagali vam bomo pri izbiri primernega čaja ali čajne mešanice.

Naravni sokovi iz 100 % sadnega oz. zelenjavnega deleža so primerni za krepitev odpornosti, nadomeščanje pomanjkanja vitaminov in mineralov, lajšanje nekaterih bolezenskih težav in za boljše počutje.

Superhrana so naravna, večinoma neprocesirana živila, ki vsebujejo veliko antioksidantov, vitaminov, mineralov ter koristnih fitonutrientov. Redno uživanje superhrane zagotavlja zdravje, vitalnost in močan imunski sistem.

Med in izdelki iz medu našemu telesu dajejo dodatno življenjsko moč, bistrijo duha in blažijo tegobe sodobnega stresnega življenja. Ugodno vplivajo na dihala, prebavila, kožo, lajšajo težave ob prehladih, utrujenosti ter povečanih psihičnih in fizičnih naporih.

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

VABLJENI V NAŠO SPLETNO TRGOVINO!

NAKUPUJTE KADARKOLI, 7 DNI V TEDNU 24 UR NA DAN

WWW.SANOLABOR.SI

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Nad virozo s kombinacija beta-glukanov in izvlečka iz macesna

Prva in najboljša obramba pred virusnimi in bakterijskimi okužbami je dobro delujoč imunski sistem. Njegova naloga je prepoznati in uničiti telesu škodljive snovi, ki lahko pripeljejo do različnih obolenj. Če je imunski sistem oslabljen, smo bolj dovzetni za bolezni ali različne okužbe.

Na to, kako se bo na spremembe v telesu odzval imunski sistem, vplivajo **snovi, ki pospešujejo ali zavirajo imunski odgovor**. Imenujemo jih **imunomodulatorji**. Mednje sodijo tudi **arabinogalaktan in beta-glukan**i. Prav njihovo kombinacijo so **z nizom laboratorijskih študij preučili v Medexu**, kjer so v sodelovanju z neodvisnimi strokovnjaki Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani preverjali odziv imunskih celic ob prisotnosti arabinogalaktana iz macesna in beta-glukanov iz kvasovke. Dobljeni rezultati so jih vodili pri razvoju prehranskega dopolnila **Imuno resist, ki je namenjen pomoči ob prvih znakih viroze in oslabljenem imunskem sistemu**.

Kombinacija, ki spodbuja protimikrobno aktivnost

Omenjena študija je potrdila predvidevanje, da se **v primeru kombinacije arabinogalaktana in beta-glukana v točno določenem razmerju vpliv na protimikrobno aktivnost imunskih celic poveča**. Kot najučinkovitejše se je v testiranjih izkazalo prav razmerje arabinogalaktana in beta-glukana iz patentiranih učinkovin ResistAid in Wellmune WGP, ki ju vsebujeta Medexova izdelka Imuno resist in Imuno resist junior.

Z vključitvijo testiranih patentiranih naravnih izvlečkov v izdelka Imuno resist in Imuno resist junior so v Medexu ponovno potrdili skrb za najvišjo kakovost, naravnost in učinkovitost svojih izdelkov. Imuno resist in Imuno resist junior sta brez konzervansov, barvil in umetnih arom, ne vsebujeta laktoze ali glutena, pakirana pa sta v majhne stekleničke za enostavno in neposredno uživanje.

Vir: Imunomodulatorna aktivnost kombinacije arabinogalaktana in β-(1→3, 1→6)-glukana in njuna indukcija protimikrobne aktivnosti; Farmacevtski vestnik (2015). 66: 260-271

Oglasno sporočilo

Udarni valovi ESWT STORZ MEDICAL AG.

Zdravljenje in rehabilitacijo mišičnoskeletnih bolezni v Thermani - Zdravilišču Laško izvajamo že od leta 1953. Vanje so zajeti predvsem pacienti po poškodbi mišično-skeletnega sistema, po športnih poškodbah in poškodbah zaradi preobremenitve ter tisti z degenerativnimi boleznimi. Pri zdravljenju teh bolnikov uporabljamo metode kinezioterapije, hidroterapije, elektroterapije in mehanoterapije.

V Zdravilišču Laško želimo posameznikom čim prej povrniti izgubljene telesne in duševne funkcije in jih kolikor se da hitro povrniti v njihovo življenjsko in delovno okolje. Redno spremljamo razvoj stroke in vpeljujemo novosti v programe preventivne in rehabilitacijske medicine. Vizija Thermane Laško je usmerjena v kakovost in odličnost. Zaposleni smo naklonjeni pridobivanju novih znanj in izzivov s cilji usmerjenimi v zadovoljstvo in uspeh uporabnikov. Z letošnjim letom smo uvedli novo metodo zdravljenja terapijo z udarnimi valovi – Extracorporeal shock wave therapy, vodilnega proizvajalca ESWT opreme STORZ MEDICAL AG, ki ga zastopa podjetje SEMOS d.o.o..

ESWT terapija si zaradi dobrih rezultatov z veliko hitrostjo utira pot na področju zdravljenja akutnih in kroničnih bolečin.

ESWT se uporablja že od začetka 1990 leta v ortopediji in fizioterapiji. Gre za nadaljevanje revolucionarnega postopka litotripsije ko so leta 1980 prvič s pomočjo fokusiranega elektromagmnetnega polja fragmentirali ledvični kamen.

Na tržišču imamo različne aparature v ta namen.

V osnovi gre za dva principa:

1. NIZKOENERGETSKI RADIALNI PNEUMATIČNI PULZ –RSWT

Pri RSWT konceptu se poslužujemo učinka sile mehanskega pulza. Reguliramo moč pulza od 1-5 barov in frekvenco pulza od 1-21 Hz.

RSWT pulz mehanično deluje na celično membrano. Nociceptorji generirajo visoko število neuralnih pulzov, po Gate control teoriji tako pride do inhibicije v centralnega živčnega sistema in s tem do zmanjšanja bolečine. Aferentni bolečinski signali se preko multiplih sinaptičnih povezav dovajajo v centralni živčni sistem in tako vplivajo eferentno na kontrolo mišičnega tonusa.

2. VISOKOENERGETSKI FOKUSIRANI MAGNETNI PULZ –FSWT

Pri FSWT konceptu se poslužujemo učinka gostote in moči fokusiranega elektromagnetnega polja. Moč pulza v žarišču reguliramo od 0.01mJ/mm2 do 0.55 mJ/mm2. Frekvenca pulza je v razponu 1-8Hz. Pulz se generira v cilindričnem elektro magnetnem aplikatorju, ki je v kontaktu z telesom. Valovi potujejo skozi telesne tekočine in mehka tkiva kjer mikrostimulirajo željena tkiva.

Z FSWT tehniko lahko vplivamo na zabrazgotinjeno ali zakostenelo tkivo katero se po poškodbi zabrazgotini. Proces neovaskularizacije dokazano pospešuje celjenje in posledično regeneracijo.

Terapija z udarnimi valovi – ESWT je zelo uspešna metoda pri zdravljenju športnih poškodb in mišično skeletnih boleznih zaradi preobremenitve kot so tendinopatije. Izvaja se pri:

1. bolečini zaradi degenerativnih sprememb in kalcinacij tetiv:

- rama (rotatorna manšeta)
- Ahilova tetiva
- peta (spina calcanea - trn v peti)
- stopalo (plantarni fasciitis)
- komolec (medialni, lateralni epikondilitis)
- koleno (patelarni tendinitis)
- kolk (trohanterični tendinitis)

2. kronični mišični bolečini v vratu ali hrbtu (mišični vozli)

Terapija deluje tudi proti znakom staranja in pomaga pri obnovi in pomlajevanju mehki tkiv. Izboljša tonus kože - ohlapnost kože na kolenih, proti celulitu, zmanjšuje strije in brazgotine.

THERMANA Laško

V mesecu novembru nudimo 20% promocijski popust.

Za storitev je potrebna rezervacija v Centru Medicine:
03 734 5150 ali
fizioterapija.info@thermana.si

Oglasno sporočilo

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Kalcinacija je pogostejša pri osebah s sladkorno boleznijo, pri ženskah in osebah z motnjo delovanja ščitničnih hormonov.

B Operacija kalcinatov je skrajni in redek poseg, saj bolezen pogosto sama izzveni.

C Kljub bolečini rame ne smemo pustiti pri miru in jo redno razgibavamo.

Kalcij – v kosteh dober, v ramenih ne

Intervju: prof. dr. Samo K. Fokter, spec. ortoped

Bolečina je eden najpogostejših razlogov za obisk zdravnika. Da boli, mora zdravnik pacientu zmeraj verjeti, koliko in kako močno, pa odloča o načinih zdravljenja. Ena od bolečin, katere intenzivnost bo zelo vplivala na zdravnikov izbor zdravljenja, je bolečina v ramenu. Vzroki so različni, med pogostimi pa je poapnevanje rotatorne manšete oz. kalcifični tendinitis ali drugače, kalcinacija. Stanje, ki ni življenjsko ogrožajoče, pogosto pa celo samo izzveni, lahko v skrajnem primeru vodi tudi do operacije, a do te je še daleč, če pacient dobro sodeluje.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kalcij

Kalcij je življenjsko pomemben mineral, brez katerega se ne da živeti, saj se številni procesi v telesu odvijajo prav z njegovo pomočjo. Na primer, brez kalcija ne bi mogli krčiti mišic, srce nam ne bi moglo utripati, kri se nam ne bi strjevala, kadar bi se urezali. Kalcij je gradnik kosti, kjer je tudi naša zaloga kalcija, več kot kilogram ga stalno nosimo s seboj. Kalcinacija ni povezana z uživanjem in zalogo kalcija v našem telesu, saj gre za bolezensko nalaganje kalcija oz. kalcijevih soli. Do kalcinacije najpogosteje prihaja v ramenih, za katere je značilna posebna oblika sklepa, ki je najbolj gibljiv na vsem telesu. Ta sklep premika skupina štirih mišic in njihovih tetiv, ki izvirajo iz lopatice, drsijo pod njenim izrastkom (akromionom), ključnico in sklepom med njima ter se pritrjujejo na nadlahtnico. Te tetive oz. kite, ki objemajo glavo nadlahtnične kosti, se oblikujejo v nekakšno »kapo« oziroma manšeto. In ker rotirajo ramo v vseh smereh, se ta del imenuje rotatorna manšeta.

Motnja v zarodnih celicah

Ni čisto pojasnjeno, zakaj do kalcinacije pride prav v rotatorni manšeti, med možne vzroke pa medicina prišteva motnjo v matičnih (zarodnih) celicah tetiv. Štiri tetive tesno objemajo ramo, da jo stabilizirajo in ustvarijo vsak gib, ki si ga zamislimo. Na žalost pa so te kite podvržene degeneraciji. Določeno vlogo ob tem igrajo tudi nekatere endokrine oz. presnovne motnje (npr. sladkorna bolezen), preveč estrogena (ženski spolni hormon, ki ga imajo moški bistveno manj) ali motnja delovanja ščitničnih hormonov.

V teh primerih je namreč bolezen poapnevanja rotatorne manšete ali kalcifičnega tendinitisa pogostejša. Pod vplivom določenih hormonov torej pride do procesa v matičnih (zarodnih) celicah kit in te celice so sposobne v medceličnini kopičiti kalcijeve soli. Tetive namreč sodijo med podporna tkiva, specializirana za vlek (mišica se skrči, kita potegne kost, v sklepu se izvede gib). Nasprotno pa so kosti specializirane za prenašanje tlačnih obremenitev – da so dovolj trdne za hojo, tek ali skoke, morajo vsebovati kalcij. Samo K. Fokter pojasnjuje, da so ramenske kite zaradi drsenja pod izrastkom lopatice, ključnice ter sklepom med njima pri premikanju ramenskega sklepa obremenjene, ne samo z vlečnimi, ampak tudi s tlačnimi silami, in prav tu naj bi se skrival razlog za nalaganje kalcija. Ker so matične celice podpornih tkiv skupnega izvora, celice v kitah rame, »zmotno mislijo«, da morajo delovati tudi v smeri tlaka in začnejo ob sebi kopičiti kalcij.

Vsak peti človek

Študije navajajo, da ima kalcinat v eni od kit rotatorne manšete rame 2 odstotka ljudi, spet druge študije pa po besedah Sama K. Fokterja govorijo o kar 20 odstotkih, kar pomeni vsak peti človek, star okoli 40 let. Depoziti kalcija so namreč značilni za obdobje med 30. in 50. letom, kasneje se kalcinacija pojavlja redkeje. Lahko pa se v kritičnem obdobju pojavlja ciklično (kalcinat se pojavi in se znova spontano raztopi) približno na vsaki dve leti. Pogosteje obolevajo ženske. V 30 odstotkih primerov je kalcinacija prisotna v obeh ramenih.

Potek bolezni

K sreči kalcifični tendinitis ne boli oz. ne boli stalno. Bolezen ima več faz, glavni sta dve; faza formacije (tvorjenja), v kateri so depoziti kalcija podobni nadrobljeni kredi v skupkih med tetivnimi vlakni. V tej fazi je bolečina lahko povsem odsotna, če pa je, je običajno topa in blaga. V fazi resorpcije pa telo kalcij prepozna kot tujek, zato se pojavi rdeča, vroča in včasih tudi zelo boleča oteklina – vnetje. Vnetje je znak, da želi imunski sistem spontano očistiti depozite kalcija, in lahko se zgodi, da uspe telesu v tem procesu popolnoma odstraniti kalcinat. Kljub procesu čiščenja pa v fazi resorpcije pacient običajno roke ne more niti premakniti, kar se imenuje psevdo paraliza roke. Vnetje je treba z močnimi protibolečinskimi zdravili najprej umiriti in nato ramo spraviti v gibanje.

Zdravljenje

V fazi tvorjenja, ki je pacient običajno niti ne zazna, zdravljenje ni potrebno, saj bolečina ni prav huda, prav tako bo telo kalcinat morda samo odplavilo. K zdravniku človeka seveda nažene bolečina, ki jo najprej poskušamo omiliti oz. odpraviti s protibolečinskimi sredstvi (nesteroidni antirevmatiki) ali z lokalno blokado s kortikosteroidom. Po besedah Sama K. Fokterja je dobrobit blokad vprašljiva, saj je po priporočilu nekaterih študij bolje počakati, da se bo kalcinat odplavil po naravni poti. Zdravnik lahko pacientu predpiše tudi fizioterapijo in terapijo z udarnimi valovi, ki bo kalcinate razbila v manjše dele. Te bo kasneje telo izločilo po naravni poti.

Če nič od tega ne pomaga, in če rentgen ali ultrazvok pokaže, da kalcinat ni več čvrst in se je začel topiti, se lahko zdravnik odloči za iglanje kalcinata. Pod kontrolo rentgenskega ojačevalca ali ultrazvoka in ob lokalni anesteziji pacienta bo prodrl do kalcinata z iglo in ga vakuumsko odstranil iz telesa. V akutni fazi lahko zdravnik naloženi kalcij tudi spere, in včasih ga načrpajo presenetljivo veliko, saj se utekočini in je videti kot redka zobna krema. Postopek poteka z dvema iglama; z eno se uvaja tekočina, z drugo se material izčrpa.

Skrajni način zdravljenja je operacija, za katero se ortopedski kirurg odloči le, če nobena od naštetih manj invazivnih metod ne pomaga. Da bi dosegli kalcinat, morajo skozi povrhnjo ramensko mišico, s čimer se povzroči kirurška poškodba. Do poškodbe tkiva pride tudi ob odstranitvi kalcinata iz tetiv rotatorne manšete, saj na tem mestu v tetivi nastane vrzel.

Samo K. Fokter pojasnjuje, da je pacientov za operacijsko zdravljenje malo, saj v glavnem ni potrebno. Za operacijo se odločijo, kadar je kalcinat res velik in blizu kosti, ki se zaradi vnetja začne raztapljati. Sicer ima bolezen dobro prognozo, večinoma se zdravi sama in se v določeni starosti ne glede na prejšnje stanje neha.

Na kaj nas bolečina v ramenu še lahko opozarja?

Bolečina v ramenu nas seveda ne opozarja nujno le na kalcinacijo, ki je eno od štirih najpogostejših bolezenskih stanj v ramenskem sklepu. Do bolečine bo prišlo zaradi akutnih obremenitev, denimo če ramo preobremenjujemo z aktivnostmi, ki jih nismo vajeni (npr. delo z roko nad glavo ob pleskanju stropa), vendar bi tovrstna bolečina morala po enem tednu ob počitku izzveneti. Boli nas lahko tudi raztrganina rotatorne manšete zaradi padca, doleti pa nas lahko tudi t. i. sindrom zamrzle rame (adhezivni kapsulitis). Zelo verjetno gre za avtoimuno bolezen, ki ima za posledico močno zavrto gibljivost rame, ki jo povzroči brazgotinjenje kot napačno prepoznavanje določenih površinskih molekul kot tujkov. Rentgenska preiskava bo dokazala kalcinat, medtem ko drugi vzroki za bolečino v ramenu z omenjeno metodo ne bodo razvidni.

Samozdravljenje

Kadar rama boli, ljudje običajno delajo ravno nasprotno od tega, kar bi morali – roko pritegnejo k sebi in jo »ujčkajo«. Izvajanje vaj, da rama ne zastane, je bistveno, sicer bo še bolj zatrdela. Ob doslednem razgibavanju (denimo iztegovanje rok do skrajnih leg ob tuširanju) je lahko že po nekaj dneh mnogo bolje.

»Kalcinacija ni povezana z uživanjem in zalogo kalcija v našem telesu, saj gre za bolezensko nalaganje kalcija oz. kalcijevih soli. Do kalcinacije najpogosteje prihaja v ramenih, za katere je značilna posebna oblika sklepa, ki je najbolj gibljiv na vsem telesu.«

Kdo vam lahko pomaga?

POT DO ZDRAVJA, TANJA VALJAVEC

Zagrebška 26, Ljubljana
041/722-228, www.potdozdravja.com

BOWNOVA TERAPIJA, TERAPIJA Z UDARNIMI VALOVI – SHOCKWAVE - nova rešitev za akutne in kronične bolečine v mišicah in skeletu, tudi za kalcinacijo, mišične zatrdline, zdravi vnetje mišičnih narastišč.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Odstranitev odvečne kože po načrtnem hujšanju ni lepotna operacija.

B Operacija odvečne kože nam na stroške ZZZS pripada le, če indeks telesne mase 25 vzdržujemo vsaj leto dni.

C Najpogosteje se koža povesi na nadlakteh, notranji strani stegen, okrog kolen, na trebuhu, zadnjici in na prsih.

Ko koža postane prevelika

Debelost je bolezen, ki resno ogroža zdravje, vendar zanjo ni drugega zdravila kakor hujšanje. Izguba večjega števila kilogramov po načrtnem hujšanju je seveda velika osebna zmaga, ki pa žal pušča tudi neprijeten spomin in opomin na stare čase – odvečno visečo kožo. Koža je sicer organ, ki se lahko zelo razširi, kar ve vsaka nosečnica. Kot pri vsaki elastiki, ki se prekomerno raztegne, pa se lahko zgodi, da se ne skrči nazaj v prvotno stanje. Takrat lahko odvečno kožo odstranimo le kirurško.

Avtorica: **Petra Bauman**

Andrej Testen, dr. med., spec. plast., rekonstr. in estet. kirurgije

Koža – naš prvi stik z zunanjim svetom

Koža je naš največji in najtežji organ, saj meri pri odraslem človeku do 2 m^2 in tehta do 10 kg. Za njen videz je najpomembnejši srednji sloj, usnjica, zgrajena iz kolagenskih in elastičnih vlaken ter hialuronske kisline, ki dajejo koži napetost. Z leti koža zaradi številnih zunanjih in notranjih vplivov (manj hialuronske kisline, stres, UV-žarki, kajenje, prosti radikali, težnost) izgublja prožnost in se »povesi«. Skrajni odklon pa predstavlja odvečna koža kot posledica načrtnega hujšanja, še zlasti po bariatrični operaciji, ko se z eno od metod zmanjša prostornina in/ali površina želodca.

Pogoji za operacijo

Če oseba izgubi več kot 60 kg telesne teže (ne glede na način), ji na stroške ZZZS pripada kirurška odstranitev odvečne kože. Pogoji, ki jim je treba zadostiti, so še dosežen indeks telesne mase okoli 25 (razmerje med telesno višino in težo, ki je pred operacijo oz. hujšanjem znašal več kot 40 oz. 35 s spremljajočimi boleznimi), vzdrževanje telesne teže vsaj leto dni in funkcionalne motnje zaradi odvečne povešene kože. Ne gre za lepotni poseg, saj lahko odvečna koža ovira gibanje, telovadbo, povzroča kronična vnetja, težave pri higieni in izrazito slabo samopodobo. Operacijo je možno opraviti v vseh večjih slovenskih bolnišnicah, ki imajo oddelek za plastično kirurgijo ali zaposlenega kirurga plastične kirurgije, prav tako pa pri vseh zasebnikih plastične kirurgije.

Andrej Testen razlaga, da je koža lahko bolj ali manj elastična, odvisno od starosti, tipa kože, debeline podkožja ipd. Drži pa tudi, da so nekateri bolj nagnjeni k raztezanju kože kot drugi. Koža je ponekod na telesu bolj ohlapno pričvrščena na podlago, to je na nadlakteh, notranji strani stegen, okrog kolen, na trebuhu, zadnjici in na prsih. Prav zato so ti deli telesa tudi najbolj problematični.

Kot nove hlače

Operacijo odvečne kože si je najlaže predstavljati, če se primemo za boke in potegnemo kožo navzgor, kot če bi si popravljali hlače, ki zlezejo navzdol. V medicinskem jeziku pa to pomeni plastično rekonstrukcijo po izgubi večjega števila kilogramov, ki je kombinacija liposukcije (odstranjevanje maščobnih nakopičenj) in lipektomije, ko se odstrani odvečna koža skupaj z maščevjem. Najpogosteje izvajana metoda je abdominoplastika, ki se nanaša na odstranitev odvečne kože na področju trebuha, zadnjice, stegen, nadlakti, dojk in podbradka.

Operacija odvečne kože spada med zahtevnejše, saj lahko traja tudi osem ur. V posameznih primerih se lahko operira več delov naenkrat, običajno pa se operacija izvede v dveh delih. Najprej so na vrsti trebuh, stegna in zadnjica, po približno treh mesecih pa v drugem delu preoblikujejo še prsi in nadlakti. Prav poseg na prsih (in na zadnjici) po besedah Andreja Testena sodi med kompleksnejše, saj je tam potrebno dvigniti in preoblikovati tkivo dojke, včasih uporabiti tudi vsadke ali lastno maščobo. Samo odstranitev in zategovanje kože na področju prsi ali zadnjice ne pripelje do želenega rezultata, saj koža sama po sebi ne nudi dovolj opore.

Okrevanje

Okrevanje lahko traja od tedna dni do enega meseca. Če pride do nepredvidene komplikacije pri celjenju ran, pa se ta čas lahko še podaljša. Sicer pa se pacientom svetuje čim prejšnja mobilizacija, to pomeni, da vstanejo še isti ali naslednji dan po operaciji in čim prej začnejo »normalno« živeti.

Možni zapleti

Zapleti so sicer redki, so pa najpogosteje povezani s celjenjem ran. Lahko pride do odprtja oz. dehiscence ran, kar botruje dalj-

šemu celjenju, saj se morajo take rane nato zaceliti spontano, brez kirurškega posega, kar lahko traja tudi mesec ali dlje (potrebni so redni ambulantni prevezi, pacient pa je odpuščen v domačo oskrbo). V redkih primerih lahko pride do gnojenja rane ali do pooperativne krvavitve. Včasih se zgodi, da so lahko nekatere brazgotine asimetrične, kljub natančnemu merjenju in risanju pred operacijo (saj je celjenje dinamičen proces). Na stegnih se lahko pojavijo prehodni seromi (nastanek tekočine), kjer so posamezne plasti tkiva ločene. Andrej Testen pa poudarja, da so vsi zapleti v bistvu zelo redki.

Kot po vsaki operaciji so tudi po teh prisotne brazgotine, ki jih kirurg skuša skriti v obstoječe ali bodoče gube oziroma na mesta, kjer so vsaj delno skrite s spodnjim perilom. Brazgotine so lahko kratke ali pa zelo dolge, odvisno od količine odstranjene odvečne kože. Denimo ob operaciji odvečne kože na stegnih je včasih dovolj, da se odstrani samo koža na zgornjem notranjem delu stegen, saj bo potreben rez samo na prehodu sramnega grebena proti stegnom. Če pa je kože zares zelo veliko in jo je potrebno odstraniti vse do kolen, pa rez poteka še po celi notranji strani stegna do kolen. Kasneje je možno takšne brazgotine zgladiti s pomočjo laserja. Brazgotinam navkljub so pacienti praviloma s posegom zelo zadovoljni, saj se jim zelo izboljša kakovost življenja. S posegom namreč premagajo debelost, zaradi katere so se obremenjevali večino svojega življenja.

Ali je naša koža lahko prav tudi komu drugemu?

Andrej Testen odgovarja, da se donorska koža, torej koža, ki jo ljudje darujejo v sklopu darovanja organov, lahko uporabi tudi kot začasni nadomestek kože pri velikih in globokih opeklinah. Se pa tovrstni posegi opuščajo zaradi čedalje natančnejših direktiv Evropske unije, ki zahteva za vzpostavitve t. i. »kožnih bank« enak nadzor kot za shranjevanje organov, jajčec.

OSEBNA ZGODBA

Zinka Teresita Zmazek

Za bariatrično operacijo želodca v Slovenj Gradcu sem se odločila pred dvema letoma, saj sem imela resne težave s koleni in hrbtenico, prav tako me je debelost vizualno zelo motila. Pred operacijo sem imela 106 kilogramov, nato sem shujšala za 56 kilogramov. Želela sem obdržati vsaj 60 ali 65 kilogramov, vendar so kar sami kopneli, saj sem že v prvem mesecu po operaciji želodca (naredili so mi *omega bypass*) izgubila 17 kilogramov. Težo sem morala vzdrževati, tako sem letos januarja že imela operacijo odvečne kože trebuha in zadnjice, junija pa so mi odstranili odvečno kožo še na stegnih, rokah in prsih. Oboje v UKC Ljubljana. Te viseče in zgubane kože je bilo kar veliko, pred operacijo sem morala na konzilij, kjer so me pregledali, morala sem tudi na pregled k anesteziologu, saj poseg poteka v narkozi. Okrevala sem kar hitro, zapletov ni bilo, takoj po operacijah sem nosila kompresijska oblačila – steznike. Tam, kjer so bili rezi, so ostale tanke črte. Počutim se v redu, zadovoljna sem. Teže zdaj ni težko vzdrževati, jem večkrat na dan po malem, diete nimam, pa tudi želodec ne pusti prenajedanja, saj sam opozori, kdaj je dovolj.

Samo Kacijan

S kilogrami sem se boril vse življenje, voljo do operacije pa mi je dala sestra, ki je z bariatrično operacijo shujšala 72 kg. Sam sem tehtal 140 kilogramov, vendar mi je še pred posegom uspelo shujšati za 13 kg. 25. junija letos je bilo eno leto od operacije želodca, s pomočjo katere sem shujšal 64 kg, moja trenutna teža je 76 kilogramov. Operacija, s katero so mi naredili obvod želodca, je trajala poldrugo uro, tri dni sem lahko pil le vodo. Sicer sem okreval mesec dni. V tem času lahko ješ najprej tekočo, potem kašasto hrano, šele po enem mesecu lahko začneš normalno jesti. Poudaril bi, da je ta operacija samo "bergla", saj ne pomeni, da lahko potem ješ, kar želiš in se nič ne gibaš. Jaz obiskujem fitnes, kolesarim, hodim na Pohorje, igram tenis. Največ odvečne kože mi je ostalo na trebuhu. Ko sem pred 15 leti prvič shujšal za 63 kilogramov, se mi je s telovadbo še vrnila v prvotno stanje, zdaj po 40. letu pa ne več. Borim se, da to težo obdržim vsaj eno leto, saj mi šele potem pripada operacija odvečne kože. Res je, da sem izgubil ogromno mišične mase, vendar imam zaradi volje občutek, da bi lahko premikal gore.

Spodaj Samo Kocijan pred in po operaciji.

Oblikovanje: LUKS Studio, foto: Janez Pukšič

lepa vida

Razvajajo telo, božajo dušo

Naravna nega s pridihom solin

PIRANSKE SOLINE

Na voljo v trgovinah PIRANSKIH SOLIN ter v izbranih poslovalnicah MÜLLER-ja, SANOLABOR-ja, INTERSPAR-a in KALČKA.

www.soline.si

Dvignjene gredice

www.gredice.si

t: 051 385 430

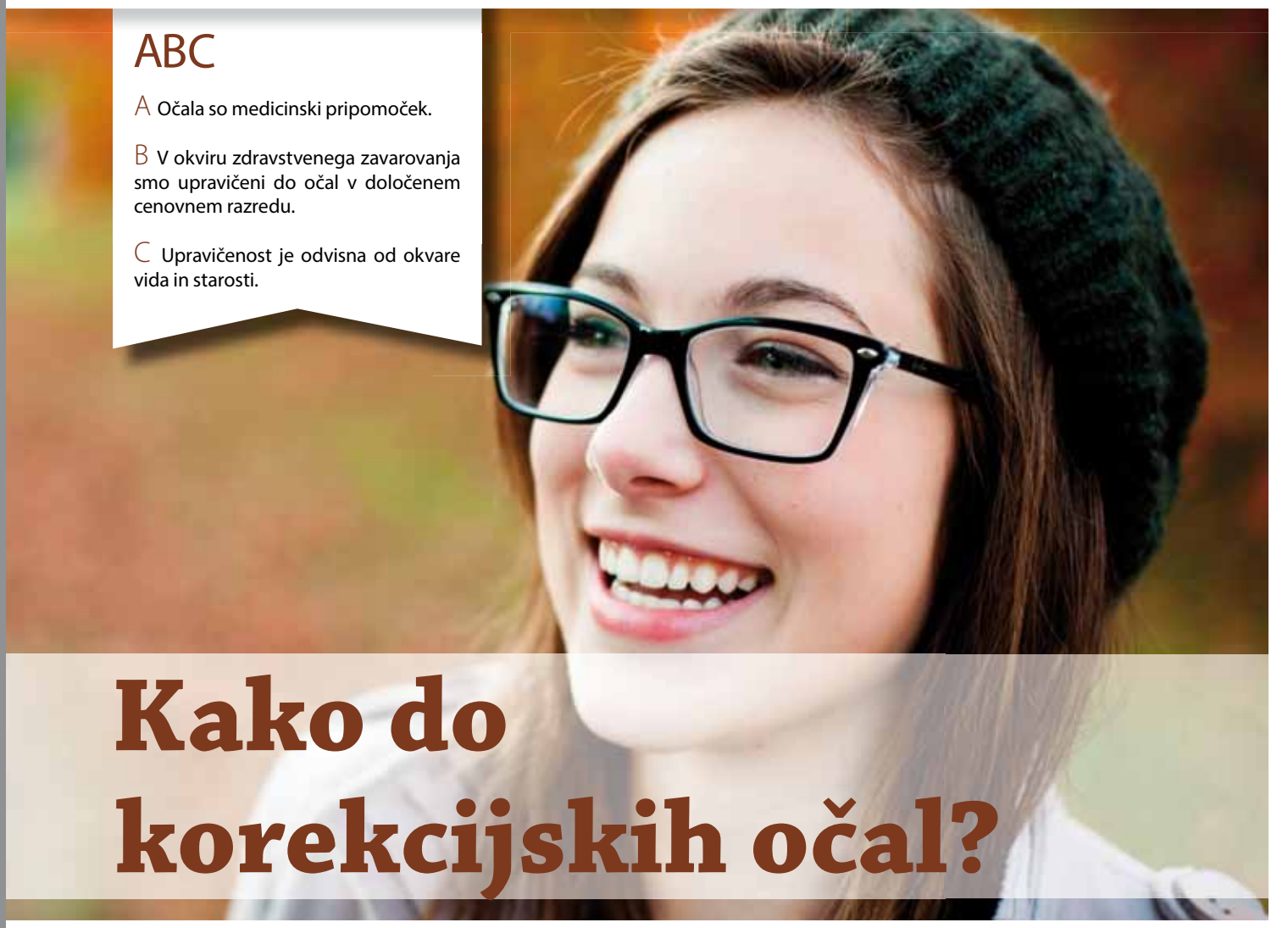
Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Očala so medicinski pripomoček.

B V okviru zdravstvenega zavarovanja smo upravičeni do očal v določenem cenovnem razredu.

C Upravičenost je odvisna od okvare vida in starosti.

Kako do korekcijskih očal?

Vid je eden naših najpomembnejših čutil, saj z njim zaznavamo do 80 odstotkov sveta okoli nas. Mnogo ljudi občuti težave z vidom in takrat so za izboljšanje vida potrebni pripomočki. Nakup očal v večini primerov predstavlja visok strošek. Vsaka zavarovana oseba ima možnost uveljavljati pravico do očal na podlagi naročilnice Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (v nadaljnjem besedilu: ZZZS).

Avtor: **Luka Šabeder**

Pregled pri specialistu

Prvi korak, ki ga je potrebno narediti, če želite uveljavljati svojo pravico do očal, je pregled pri zdravniku specialistu oftalmologu, ki je vključen v javno zdravstveno mrežo. Če se vid le ugotavlja oziroma se predpisuje pripomoček za izboljšanje vida, napotnica osebnega zdravnika ni potrebna. Na pregled pri oftalmologu v javni zdravstveni mreži je ponekod treba čakati tudi več mesecev, kje drugje pa se ga lahko opravi že v nekaj dneh. Čakalne dobe lahko preverite pri posameznih izvajalcih in na spletnem portalu ZZZS, pri čemer velja poudariti, da si lahko oftalmologa izberete kjer koli. V primeru samoplačniškega pregleda vam naročilnice ne smejo izdati in zato ne boste mogli uveljaviti zneska, ki vam pripada za očala z naslova zdravstvenega zavarovanja. Če oftalmolog na podlagi zdravstvenega stanja ugotovi, da so izpolnjeni pogoji, izda »zeleno naročilnico«, ki vam jo je dolžan neposredno izročiti. Na podlagi naročilnice prosto izberete optiko, ki ima z ZZZS sklenjeno pogodbo.

Tudi »socialna očala« morajo biti kakovostna

Alenka Hren, svetovalka ZZZS, nam je pojasnila, da si lahko z naročilnico ZZZS brez doplačila izberete standardna očala v cenovnem standardu, ki ga za posamezno vrsto očal določi ZZZS. Znesek, ki ga krije ZZZS, vključuje okvir za očala, stekla in montažo stekel. Ob predložitvi naročilnice vam morajo v optiki najprej ponuditi očala, ki so v okviru cenovnega standarda, očala brez doplačila oziroma tako imenovana »socialna očala«. Treba se je zavedati, da so pogodbeni optiki dolžni zagotavljati kakovostna očala in stekla tudi za ta očala. Če se odločite in izberete dražja očala (npr. dražji okvir, antirefleksna stekla, stanjšana stekla ...), gre za izdajo nadstandardnega pripomočka, kar pomeni, da ste dolžni doplačati razliko nad cenovnim standardom in to potrditi s podpisano izjavo. V tem primeru vam optik pri plačilu odbije znesek, ki ga krije ZZZS. Ta znesek je pri očalih za daljavo ali bližino pri nižjih dioptrijah med 42 in 100 evrov ter naraste do 300 evrov pri najvišjih dioptrijah. Na podlagi naročilnice lahko tudi samo zamenjate stekla, če želite obdržati obstoječe okvirje. V tem primeru optik od zneska, ki ga krije ZZZS, odšteje vrednost okvirja v višini 15 evrov.

Kdaj smo upravičeni do novih očal?

Oseba z napako vida je upravičena do pregleda in nove napotnice vsaki dve leti, otroci do 15 let pa vsako leto. Višina zneska za kritje stroškov nabave očal je odvisna od diagnoze, ki jo določi oftalmolog in v nekaterih primerih tudi od starosti upravičenca. Tako so do naročilnice za očala za bližino upravičene le osebe, starejše od 63 let. Pomembno je vedeti, da obvezno zdravstveno zavarovanje krije le 10 odstotkov vrednosti standardnega pripomočka za vid, ostalih 90 odstotkov pa dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

Nabava očal v tujini

Očala lahko na podlagi naročilnice nabavite tudi v drugi državi članici EU in zahtevate povračilo stroškov pri ZZZS. Po nakupu očal v tujini vam bo ZZZS na podlagi predhodno izdane naročilnice in računa povrnil stroške, vendar največ do višine cenovnega standarda za očala, do katerih ste upravičeni. Če boste očala kupili v državi zunaj EU, vam ZZZS povračila stroškov ne bo priznal. V **sekciji optikov pri Obrtno-podjetniški zbornici Slovenije** so že pred več kot desetimi leti pričakovali, da bo ureditev zavarovanja na tem področju sledila evropskim državam, kjer je izdaja napotnice povsem ločena od nakupa očal. Trenutno pogojevanje upravičenosti očal na naročilnico z opravljenim koncesijskim pregledom se jim zdi neprimerno. Kot pravijo, je večina strank pripravljena kupiti nadstandardna očala, obenem pa je nesmiselno, da morajo zato čakati na koncesijski pregled.

Zavarovanec je lahko upravičen tudi do kontaktnih leč

Za upravičenost do kontaktnih leč so potrebne medicinske indikacije in izpolnjeni strožji kriteriji (visoka dioptrija, veliki razliki v dioptriji med desnim in levim očesom ter pri nekaterih očesnih boleznih). Prav tako so zavarovanci v primeru slabovidnosti upravičeni do posebnih pripomočkov za vid (teleskopska očala, lupe, posebni filtri).

Kadar je zavarovana oseba upravičena hkrati do očal za bližino in za daljavo, se lahko odloči za izdajo enih očal s progresivnimi stekli, ki pomenijo nadstandardni pripomoček. Pri plačilu se odbije skupna vrednost cenovnega standarda očal za bližino in očal za daljavo, zmanjšana za vrednost enega okvirja v višini 15 evrov.

Kdo vam lahko pomaga?

ART OPTIKA D.O.O.

Najstarejša veriga optik v Sloveniji! Poslovalnice: Ajdovščina 08/2050546 , Nova Gorica 05/3021337, Koper 05/6262713, Ljubljana 01/4364426, Kranj 05/9070250, Celje 03/5443018, Velenje 03/5869658, Maribor 02/2513114, Ptuj 02/7715981.
www.artoptika.si

OPTIKA ZAJEC

Puharjeva 3, Ljubljana
Tel: 01/252 72 82, www.zajec-optika.si

Optika z 112 letno tradicijo, izkušnjami, znanjem in kvalitetnimi storitvami. Izvajamo okulistične in optometristične očesne preglede in rešujemo različne težave bolj ali manj vidnim.

Koristni naslovi:

Naziv	Naslov	Tel. številka	spletna stran
Optika Zakovšek in Očesna ordinacija	Majorja Lavriča ul. 12, 1000 Ljubljana	01 519 88 72	www.optika-zakovsek.si
Optika Vatovec	Delpinova 7A, 5000 Nova Gorica	05 300 17 00	www.optikavatovec.com
Optika in ambulanta Okulodent d.o.o.	Cesta na Žanej 1, 6276 Pobegi	05 992 80 97	www.okulodent.si
Optika in ambulanta Okulodent d.o.o.	Pristaniška 3, 6000 Koper	05 627 88 22	www.okulodent.si
Optika Šuc	Partizanska cesta 32, 2000 Maribor	02 250 12 27	www.optika-suc.si
Očesna optika Mateja Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03 839 49 53	www.optika-likeb.si
Optični center Ivanka Ivančec s.p.	Kastelčeva ulica 9, 8000 Novo mesto	07 337 94 35	ivan.ivan@t-2.net
Optime Plus d.o.o., Optika Oman	Ljubljanska cesta 80, 2310 Slovenska Bistrica	02 818 18 09	www.optime.si
Optika Paradiž d.o.o.	Spodnji Kraj 34, 2391 Prevalje	02 824 05 40	www.optika-paradiz.com
Optika Mesec, poslovalnica Jesenice in Bled	Cesta M.Tita 31,4270 Jesenice	04 583 26 63	www.optika-mesec.com
Optika Inmed d.o.o.	Tržaška cesta 19a, Ljubljana	01 421 85 30	www.inmed.si
Optika Pirc, Zabrdac Rene s.p.	Krempljeva ulica 3, 2250 Ptuj	02 771 00 98	www.optikaptuj.si
Teržan d.o.o., optika, trgovina in storitve	Mariborska 54, p.p.1013, 3102 Celje	03 491 38 00	optikaterzan@siol.net
Optika Mali, poslovalnica Ljubljana in Medvode	Cankarjeva cesta 7, 1000 Ljubljana	01 425 15 33	www.optikamali.si

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Inovacije v službi vašega zdravja

Strokovnjaki ocenjujejo, da 80 odstotkov informacij iz zunanjega sveta dobimo skozi oči. Zato je kvaliteta vida odločilnega pomena za vse nas, še posebej glede na raznolikost zahtev sodobnega življenja. V razvitih državah nosi očala ali kontaktne leče med 40 in 60 odstotkov ljudi. Vedno bolj izobraženi in razgledani kupci pričakujejo vse bolj učinkovite rešitve, prilagojene njihovemu načinu življenja. **Essilor, svetovni voditelj v proizvodnji korekcijskih stekel**, ima ključno vlogo na tržišču korekcijskih stekel, zahvaljujoč inovativnim, visoko kvalitetnim proizvodom, razvitim na temelju naprednih raziskovanj. Njihove znamke so postale univerzalni standardi za kvaliteto in tehnološki napredek. Je edino podjetje iz optične industrije, ki se zapovrstjo uvršča na Forbesovo lestvico 100 najinovativnejših podjetij na svetu. Prisotni so v več kot 100 državah in njihove proizvode uporabljajo uporabniki z različnimi potrebami in različno kupno močjo.

Varnost otrok

Kar 25 odstotkov otrok ima v šoli težave zato, ker nimajo korigiranega vida. Otrokom je potrebno omogočiti uspešno šolanje in čim srečnejše odraščanje. Essilor omogoča kvalitetne rešitve za najmlajše, s katerimi se zagotavlja kvaliteten vid, hkrati pa sproščeno in varno igro s korekcijskimi stekli, ki uspešno prenesejo tudi največje izzive.

Vplivi sodobnega okolja

Sodobno okolje nam nalaga uporabo različnih tehnoloških naprav in pripomočkov ter povezanost kjer koli in v vsakem trenutku. Z gledanjem v različne vrste zaslonov in z izpostavljanjem oči negativnim vplivom škodljive modre svetlobe in UV-žarkov se pojavlja utrujenost oči. Z leti se lahko razvije poškodba vida ali celo bolezni oči. Da bi to pravočasno preprečili, je podjetje razvilo proizvode pod nazivom **Crizal Prevencia** in **Eyezen**. **Crizal Prevencia** s svojim modro vijoličastim filtrom ščiti oko pred vplivom škodljivega dela modre svetlobe, medtem ko je **Eyezen** najnovejši odgovor na vse sodobne potrebe: branje sporočil na mobilnih telefonih, delo in za branje na tabličnih računalnikih in podobno.

Naravne spremembe po štiridesetem letu

Po štiridesetem letu starosti »postajajo roke vse krajše« in v naših življenjih se pojavi naravni fenomen, poznan kot presbiopija, ki ga je treba korigirati. Pomagamo si lahko z enožariščnimi korekcijskimi stekli za bližino in posebej za daljavo, vendar so najenostavnejša in najučinkovitejša rešitev progresivna korekcijska stekla, ki nam omogočajo kvaliteten vid na vseh treh oddaljenostih: bližini, srednji oddaljenosti in daljavi. Tu je na voljo široka paleta **Varilux** rešitev. Najzahtevnejšim uporabnikom lahko izdelajo popolnoma individualizirana korekcijska stekla. Prav tako so tu rešitve za prve uporabnike progresivnih očal kot tudi za tiste z več izkušnjami, ki točno vedo, kaj lahko pričakujejo od progresivnih korekcijskih očal. Vsa stekla imajo garancijo vrhunske **Varilux** kvalitete in obstajajo v različnih cenovnih razredih.

Zaščita pred UV-žarki

Vsakodnevno smo izpostavljeni škodljivim vplivom UV-žarkov, pri čemer moramo vedeti, da je zaščita pred njimi potrebna ves čas, skozi vse leto, tako na prostem kot v zaprtem prostoru. Oko je naš edini organ, ki je popolnoma izpostavljen delovanju svetlobe in toplote, vendar po navadi najmanj pozornosti za zaščito pred škodljivimi UV-žarki posvečamo prav pri očeh. Essilor je kot edini razvil **E-SPF** (Eye-Sun Protection Factor) za zaščito oči pred škodljivimi UV-žarki. Vsi njihovi proizvodi imajo oznako zaščite **E-SPF** od 5 do 50+. Uporaba proizvodov s takšno oznako omogoča, da v vsakem trenutku vemo, v kolikšni meri smo zaščitili svoje oči.

Sončna očala

Zaradi potreb po korekciji vida smo bili nekoč omejeni pri izbiri sončnih očal. Danes lahko izbiramo med korekcijskimi stekli v različnih barvah, tudi s trenutno najmodernejšimi »zrcalnimi« nanosi. Razen zaščite pred soncem in lepega videza je voznikom najpomembnejša varnost. Njim so namenjena **Xperio** polarizirana korekcijska stekla, ki so odlična rešitev za dober vid in varno vožnjo pri dnevni svetlobi kot tudi v nočnih pogojih, saj z njimi hitreje zaznavamo dogajanje na cesti in okolici.

Stekla za dinamičen način življenja

Osebam z dinamičnim načinom življenja, ki želijo dober vid v vseh pogojih (dom, pisarna, aktivnosti na prostem), so namenjena **Transitions Signature** korekcijska stekla. To so foto občutljiva stekla, ki temnijo na prostem in se posvetlijo v zaprtem prostoru in so na voljo tako v enožariščnem kot tudi progresivnem dizajnu.

Na prvi pogled se mogoče zdijo stekla enaka, vendar je bistvo skrito za stekli, kar naredi veliko razliko. Pri Essilorju je uporabnik postavljen v osrčje inovacij, zato so vsa stekla ocenjena in potrjena s strani uporabnikov. Vsi si zaslužimo dober vid, še posebej pa naši najmlajši.

Dodatne informacije o proizvodih lahko najdete pri Essilor partnerjih, najkvalitetnejših optikah v Sloveniji in na spletni strani www.essilor.si.

Oglasno sporočilo

Psihoterapija je za dušo.

B-kompleks tudi.

Kadar je vzrok za pomanjkanje **radosti, elana, življenjske energije, pozitivizma, umirjenosti telesa in duha** pomanjkanje **vitaminov skupine B**, je psihoterapija lahko odveč.

Pri Terranovi smo **B kompleks** nadgradili s superiornima, **aktivnima oblikama folne kisline (L-metilfolat)** in **B 12 (metilkobalamin)**. Obogatili smo ga s kompleksom Magnifood, bogatim s pomembnimi rastlinskimi snovmi in encimi. Naš **B kompleks** omogoča, da spremembe v počutju lahko zaznajo tudi starostniki, ljudje z želodčnimi težavami, motnjami absorpcije ali z genetskimi predispozicijami, ki onemogočajo uporabo običajnih neaktivnih oblik.

MAGNIFOOD
EKOLOŠKA PREHRANA

phytoFRESH

TERRA
NOVA

Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Ena bolezen, dva obraza

Bipolarna motnja, imenovana tudi manično depresivna psihoza, je duševna motnja, za katero je značilno močno nihanje razpoloženja. Tako lahko danes spretno jadrate skozi življenje, že jutri pa vas dvigne mogočen val in nasedete na čeri. Ta duševna bolezen prizadene 0,4 do 1,2 odstotka prebivalstva, ne glede na spol in starost.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zbirka ZA TELEBANE
Spoznajte simptome in praktične nasvete za premagovanje čustvenih motenj.
Telefon: (01) 475 95 35
e-pošta: knjige@pasadena.si
pasadena.si

Iz ene skrajnosti v drugo

Manjša ali večja nihanja v življenju so popolnoma normalna, če le ne trajajo predolgo in s tem ne omejujejo naših zmožnosti obstoja. Tudi v primeru bipolarne motnje so popolnoma normalna doživljanja vzponov in padcev, vendar v tem primeru le-ti presežejo zdrave meje in dolgo časa ne popustijo. Za to vrsto duševne motnje so značilna izmenjujoča obdobja neobvladljive manije, izčrpavajoče depresije in mešanih epizod. V prvem obdobju bolniki svojih težav ne prepoznajo, saj takrat prekipevajo od energije, so odločni in samozavestni. Za to obdobje je značilno nenehno gibanje, posamezniki pa lahko brez spanja in hrane zdržijo kar več dni. »Govorijo hitro in glasno, spuščajo se v prepire, lahko postanejo tudi agresivni. Brez razmisleka nakupujejo in zapravijo denar za stvari, ki jih v resnici ne potrebujejo. V fazi manije se bolniki večinoma ne zavedajo, da bi bilo z njimi kar koli narobe, pač pa to opazijo njihovi svojci, saj s svojim vedenjem škodujejo sebi in njim,« dodaja **Anita Trpin Katarić, dr. med., specialistka psihiatrije in vodja sprejemnega ženskega oddelka v Psihiatrični bolnišnici v Idriji**. Depresije pa so popolnoma nasprotne maničnim obdobjem. Takrat bolnika prevevata nemoč in obup, ker ne verjame v svoje sposobnosti. Bolniki se počutijo nevredne in krive, prežeti so s tesnobo ter izgubijo zanimanje za aktivnosti, ki so jim sicer v veselje. Za ta obdobja so značilne težave s spanjem, izguba apetita in občutek izgube spomina. Mučijo jih lahko različne telesne težave, glavobol, prebavne motnje, razbijanje srca, bolečine po telesu, pojavi pa se lahko tudi misel o smrti in samomoru.

Kriva je lahko tudi genetika

Motnja se pojavlja v mnogih oblikah, vendar v osnovi poznamo dva tipa te bolezni. Prva skupina se imenuje bipolarna motnja tipa I in vanjo uvrščamo ljudi, ki so v življenju vsaj enkrat doživeli izbruh manije ali mešane epizode in bipolarno epizodo. Depresija v tem primeru ni zahtevana, čeprav marsikdo v točki svojega življenja doživi tudi napad ali dva hude depresije. Za bipolarno motnjo tipa II je značilna ena ali več epizod hude depresije z najmanj eno epizodo hipomanije, blažje oblike manije. Nekatere študije delijo motnjo še v dve kategoriji, in sicer ciklotimijo, blažjo motnjo razpoloženja, za katero je značilno kronično nestabilno nihanje razpoloženja med hipomanijo in depresijo, ter bipolarno BDO, ki pokriva vse druge oblike, ki ne spadajo v nobeno izmed prvih treh skupin. Bipolarna motnja se prvič najpogosteje pojavi v zgodnjih dvajsetih letih. Pogostejša je tudi pri potomcih oz. najbližjih sorodnikih bolnikov z bipolarno motnjo, saj naj bi po nekaterih raziskavah sodeč genetika predstavljala kar 75 odstotkov vzrokov za nastanek bipolarne motnje tipa I. Tveganje za nastanek bipolarne motnje še povečujejo obdobja visoke napetosti in velike življenjske prelomnice, kot je smrt oz. izguba službe. Tudi zloraba

drog in alkohola lahko vpliva na nastanek bipolarne motnje, kar je nadvse težavno, saj lahko bolniku nudi občutek, da olajša simptome, medtem ko jih v resnici le poslabša.

Vzrok je v neravnovesju

Nekateri strokovnjaki v primeru nastanka bipolarne motnje govorijo o »kemičnem neravnovesju«, spet drugi so mnenja, da je nastanek bipolarne motnje veliko kompleksnejši. Področja za nadziranje čustev, nagonov, motivacij, spomina in odziva na strah naj bi pri ljudeh z bipolarno motnjo delovala povsem drugače, saj motnja povzroča nepredvidljiva nihanja razpoloženja. Bolezen povzroča neravnovesje med različnimi snovmi v možganih, predvsem neravnovesje med serotoninom in noradrenalinom. Bipolarna motnja vpliva na vsakdanje življenje, delo in odnose posameznika. Poleg tega je to dolgotrajna duševna bolezen in če je ne zdravimo ali je ne zdravimo pravočasno, lahko sčasoma privede do vse pogostejših in hujših bolezenskih epizod. Pravilno in pravočasno zdravljenje zmanjša pogostost ter resnost epizod, zato posledično oboleli osebi pomaga živeti normalno življenje. Pomembno je predvsem, da bolezen prepoznamo dovolj zgodaj, saj je velikokrat odkrita šele nekaj let po izbruhu. Predvsem v času manične faze je oseba podvržena impulzivnemu vedenju in zato nezmožna presojati o posledicah in nevarnosti. Prav tako sta za to obdobje značilna tudi nemir in raztresenost, spremlja pa ga tudi razdražljivost. V obdobju depresivne faze pa lahko pri posamezniku opazimo težave s spolnostjo, upočasnjenost in obup. Ti ljudje so v tej fazi tudi dovzetnejši za nastanek motenj hranjenja.

S sodelovanjem do boljših učinkov

»Zaradi kompleksnosti bolezni je zapleteno tudi zdravljenje,« razlaga dr. Trpin Katarić. Zaradi spremenljive klinične slike je potrebno stalno prilagajanje zdravljenja. Zdravljenje bolezni po prvi epizodi motnje običajno traja dve leti, po drugi epizodi pet let, po tretji pa vse življenje. V nekaterih primerih lahko bolezen miruje tudi več let. Temelj zdravljenja predstavlja eden ali več stabilizatorjev razpoloženja, ob pojavu manije ali depresije pa jim je treba dodati še antipsihotik ali antidepresiv. Bipolarna motnja je dolgotrajna bolezen, zato je sodelovanje bolnikov še toliko pomembnejše, poleg tega bolezen iz akutne faze prehaja v vzdrževalno. Cilj akutnega zdravljenja je zdravljenje trenutne razpoloženjske epizode, naj bo to depresija, manija ali mešanica obeh. Naslednja stopnja je faza preprečevanja ponovitev. Vzdrževalno in preventivno zdravljenje je dolgotrajen proces, katerega cilj je preprečiti ponoven pojav katere koli razpoloženjske epizode oz. vzdrževati obdobje mirovanja bolezni. Boljše možnosti imajo bolniki, ki pri zdravljenju sodelujejo, redno jemljejo zdravila, medtem ko so pri bolnikih, ki zdravila opuščajo in pri zdravljenju ne sodelujejo, pogostejše ponovitve bolezni. Pri bolnikih z bipolarno motnjo sta pogosto prisotni tudi zloraba in odvisnost od alkohola ter prepovedanih drog, kar navadno neugodno vpliva na potek bolezni.

Svojci igrajo pomembno vlogo

Zdravljenje motnje večinoma poteka ambulantno, huda poslabšanja bolezni v smeri depresije ali manije pa zahtevajo tudi sprejem v bolnišnico. Najbolj kritično je prvo leto zdravljenja, saj se faze lahko začnejo ponavljati. Glede zdravljenja so dovzetnejši bolniki v depresivni fazi bolezni, medtem ko je bolnike s hudo razvito obliko manije težko prepričati, da se morajo zdraviti, kaj šele z njimi pripraviti terapevtski načrt. Slednjim se zato zdravniki posvetijo šele, ko akutna manija izzveni. Med zdravljenjem so bolnikom v pomoč tudi izobraževanja o bolezni in psihoterapija, kjer terapevt v sodelovanju z bolnikom skuša najti uspešnejši način reševanja življenjskih težav. Treba je poudariti, da je bipolarno motnjo nemogoče zdraviti le s psihoterapijo, pomemben dejavnik so namreč tudi zdravila. »Pomembno je, da ima bolnik izbranega zdravnika, ki mu zaupa in na katerega se ob svojih težavah in dilemah v zvezi z boleznijo lahko obrne po pomoč,« še dodaja dr. A. Trpin Katarić. Veliko vlogo v času zdravljenja motnje in preventive igrajo svojci. V začetku zdravljenja so z informacijami o bolniku in njegovem spremenjenem vedenju v veliko pomoč pri postavitvi diagnoze. Pomembno je, da bolniki ali njihovi svojci poiščejo pomoč čim prej po spremembi počutja ali vedenja, saj odlašanje zdravljenja običajno stanje samo še poslabša. Sicer bolniki z bipolarno motnjo potrebujejo ob sebi močno oporo svojcev v vseh fazah bolezni, saj pri tistih z dobro socialno mrežo, bolezen običajno poteka bolj ugodno.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Stari starši naj bi otrokom predstavljali »dobri« del matere.

B Vloga starih staršev je drugačna od starševske, zato lahko ti svoje vnuke malce razvajajo.

C Babice, dedki in starši naj se o razvajanju med seboj pogovarjajo mirno in iskreno.

Mamica pravi, da me ne smeta preveč razvajati

Vnučka kar žari od veselja. Danes prespi pri babici. Kaj vse bosta počeli skupaj! Babica ji bo dovolila odpreti tudi tisti skrivni predal z omamno dišečimi čokoladnimi bombončki. Mamica in očka ji ne dovolita jesti preveč sladkarij. Staršema babičino ravnanje ni najbolj všeč. Se upravičeno jezita na babico? Kje je meja med ljubečo pozornostjo babic in dedkov ter razvajanjem, ki vodi v neželene posledice?

Avtorica: **Andreja Hergula**

Zaradi babice in dedka je otrok bogat

Ugledna psihologinja in družinska terapevtka Čačinovič Vogrinčičeva (*Bogdan Žorž, Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo, str. 12*) iz svoje prakse s študenti opaža, da imajo babice in dedki v mnogih primerih posebno mesto v njihovih življenjih. Študenti se spominjajo, kako velika je bila njihova ljubezen, stari starši so jih razumeli, jih pogosto ščitili, si zanje vzeli čas, bili so njihovi zaupniki, v končni fazi pa so jih tudi razvajali. Psihologinja je močno prepričana, da je otrok, ki ima – seveda ob starših – še ljubezen, skrb, zanimanje in spoštovanje babic in dedkov, bogat otrok. Stara starša razširjata mrežo dobrih ljudi v otrokovem svetu, od njiju se učita tudi nekaj drugega, novega. Preko pripovedi otroka povežeta s preteklostjo, pripovedujeta o tem, kako je bilo, ko sta bila mama in očka majhna …

Onadva naj bi bila »dobri« del matere

Tudi priznani psiholog **dr. Andrej Perko** za *ABC zdravja* razlaga, da se morajo ob starih starših vnuki počutiti še dodatno sprejete in varne. Dedki in babice naj bi jim predstavljali »dobri« del matere, s tem ima v mislih dejstvo, da mati ljubi brezpogojno, vedno nudi zatočišče in tolažbo.

Sodelujejo tudi pri kakšni neumnosti

Poleg vsega so stari starši v družinskem življenju tisti, ki priskočijo na pomoč v sili, ko starši ne morejo, popazijo na otroka, ko zboli, omilijo kakšno denarno stisko, pomagajo staršem, da zgladijo prepire s pubertetniki, potrpežljivo poslušajo vnuke in jim nudijo oporo pri čustvenih težavah, so vir dobrih in slabih izkušenj, modrosti, ki jih velikodušno ponujajo mladi družini. Običajno stari starši ne živijo več v naglici in to pripomore k temu, da na stvari ne gledajo ozkosrčno kot prej. Občasno sodelujejo pri kakšni neumnosti, za katero starši ne izvedo, in se z vnuki veliko igrajo.

Nepopolni starši, boljši stari starši

Stari starši v obdobju svojega starševstva morda niso bili tako popolni starši, zdaj pa imajo še eno priložnost, da popravijo svoje napake iz preteklosti preko svojih vnukov. Dr. Andrej Perko razloži: »Stari starši gledajo svoje vnuke navadno popolnoma drugače kot svoje otroke. Mnogokrat mi v razgovorih očetje in matere povedo, da so bili njihovi starši do njih grobi, so jih zavračali, jih niso razumeli ... Do vnukov pa so popolnoma drugačni in jih v tem smislu sploh ne prepoznajo več.«

Vnuki si želijo biti več skupaj z njimi

Psiholog Bogdan Žorž v knjigi *Stari starši in njihovo vzgojno poslanstvo* (str. 35–45) navaja anketo med otroki in mladimi. Spraševali so jih po tem, na kaj pomislijo ob besedi stari starši. Ljubeč pogled, mehka roka, govorjenje o starih starših in drugi odgovori so v veliki večini nakazali pozitiven odnos otrok do starih staršev. Nadalje, ob vprašanju, kaj želijo starim staršem, so vsi, razen enega, odgovorili, da jim želijo dolgo življenje. V ospredju so bile želje v korist stikom in večji vlogi starih staršev v odraščanju vnukov. O tem, kaj menijo o svojih starih starših, pa so zapisali same pozitivne stvari, od katerih so prevladovala mnenja, da imajo stari starši radi vnuke, da skrbijo za varstvo, ko staršev ni in – v skladu z našo temo – da vnuke razvajajo. Stališča otrok do babic in dedkov so jasna: biti več skupaj s starimi starši. Veliko se govori o otrokovih pravicah. Jim bomo torej te jasno izražene želje uresničili?

To ni razvajanje

Stari starši imajo torej veliko čudovitih in pozitivnih lastnosti. A treba se je dotakniti tudi delikatnejše teme, razvajanja starih staršev. Razvajanje pomeni, da preprečimo dobre navade otrok ali jih spridimo, ko jih je otrok že osvojil. Zato je treba ločevati dejanja, ki so pravo raz-

vajanje, in dejanja, za katere starši otrok menijo, da so razvajanje, pa to dejansko niso. Če se babica cele ure igra z otroki in jim pripoveduje zgodbe, se lahko mamici to zdi razvajanje, saj otrok pričakuje, da bo tudi ona to počela. V bistvu pa ima mama slabo vest, saj tega zaradi stresa, dela ne zmore. Babica naj ne podpihuje situacije z neprimernimi izjavami v smislu: Pri meni je vnuk čisto drugačen, mirnejši, bolj ga obvladam. Ko ji mamica očita, je primeren babičin odgovor: Vesela sem, da vaju lahko razbremenim. Branje zgodbic, igranje, tu ne gre za razvajanje, saj gre za to, da otroci nikdar nimajo dovolj tega in jim dobro dene, če jim posvetimo čim več časa.

Sladkarije pred kosilom?

Kaj pa primer razvajanja starih staršev? Če babica in dedek kršita že obstoječe navade, je to razvajanje. Če vnuku dovolita, da ostaja zvečer dlje pokonci ali da pred kosilom je sladkarije, kar posledično pomeni, da ne bo pojedel zelenjavne juhice. Smiselno je, da se starši in stari starši dogovarjajo o skupnih smernicah. Treba pa je biti fleksibilen, morda pri tistih vnukih, ki babico in dedka vidijo zelo poredko. Takrat se kakšno pravilo lahko tudi malce omili.

Vse namesto njega

Razvajanje je tudi to, da nenehno opravljamo namesto njega naloge, ki bi jih lahko naredil sam. Če babica pospravi igračke namesto otroka, ki jih sicer in tudi zmore opraviti sam, je to narobe. Če otroka razvajamo na ta način, bo otrok v prihodnost ponesel prepričanje, da mu bo brez tuje pomoči vse spodletelo.

Opravičilo nujno

Otroka razvajamo tudi tedaj, ko preprečimo, da bi plačal za neprijetne posledice svojega vedenja. Če nekaznovano pustimo otroka, da udari bratca in se mu za to ne opraviči, češ *saj je še majhen*, mu s tem ne naredimo nič dobrega.

Kupiti takoj

Še en primer razvajanja (starih staršev), ki se ga poslužujejo, je, da vnuku izpolnijo vsako materialno željo. Otrok se namreč tako ne nauči, da se mora za stvar, ki si jo želi, potruditi, varčevati ali le malo počakati. Otroci, ki takoj dobijo vse, tudi niso srečni ali zadovoljni.

Starši so tisti, ki ...

O razvajanju starih staršev pa malo drugače razmišlja dr. Perko, trdi namreč, da je prav tako, da morajo babice in dedki razvajati svoje vnuke, jim ustrežejo v vsem, kupujejo nepotrebne stvari. Vloga starih staršev je drugačna od vloge staršev. Starši jih morajo namreč vpeljati v svet realnosti, jih »disciplinirati« z odložitvijo trenutnih potreb, jim privzgojiti občutek odgovornosti in dolžnosti. Vseeno pa dodaja, da je tovrstno razvajanje dopustno le, če se starši otrok s tem strinjajo.

Ste vedeli, da ...

je prav, da se starši in stari starši pogovarjate med seboj glede smernic za vzgojo vnukov? Le pravi način izberite. Govorite o sebi, svojem razočaranju in jezi, ne obtožujte z besedami t*i si to, ti si ono*. Uporabite raje prvo osebo ednine, npr. *Jaz bi to naredil drugače*, ne pa *Tako se pa ja ne dela*. Ne iščite zaveznikov med družinskimi člani, ne posplošujte, *vedno delaš tako, vedno govoriš tako*. Ne obujajte starih zamer. Uporabljajte jasne besede, ne pa nejasnih namigov, ne uporabljajte prijaznega obraza in prijaznih besed, ko izjavite nekaj, kar sploh ni prijazno. Prisluhnite drugim, ne govorite ves čas le vi. Ne zadajajte nizkih udarcev. Npr. vaš zet ima nižjo izobrazbo od drugih članov družine in se zato pogosto počuti manjvrednega. Neprimerno je, da v prepirih vedno znova namigujete na to. Ne igrajte dodeljenih vlog, vedno znova premislite o mnenju, ki ga imate o zetu, snahi, hčerki, sinu. Naj se prepir konča s kompromisom ali tako, da popustimo, morda s povabilom na kosilo, objemom.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Izdihnite negativni stres

Z naraščajočim tempom življenja narašča tudi količina negativnega, škodljivega stresa. Pomenljiva informacija je, da že sama beseda stres sploh ni obstajala pred letom 1930. To seveda ne pomeni, da ljudje niso že od nekdaj utrujeni in pogosto preobremenjeni, najbrž pa pred tem niso poznali vzrokov svojih telesnih, čustvenih in duševnih težav, ki nastopijo ravno kot posledica stresa. Strokovnjaki ocenjujejo, da so danes bolezni, ki so povezane s stresom, vzrok za 70 do 90 odstotkov vseh obiskov pri zdravniku.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kadar naši možgani zaznajo situacijo kot zahtevno ali ogrožajočo bodisi za telesno preživetje bodisi za duševno dobro počutje, se organizem odzove na način, ki ga imenujemo stresna reakcija. Naloga stresne reakcije je, da telo pripravi na akcijo, to je boj ali beg. Zaradi izločanja stresnih hormonov (najbolj znana sta adrenalin in noradrenalin) in drugih snovi pride do povečanih čutnih zaznav: zenice se razširijo, dlake se naježijo, postanemo bolj budni in pozorni. Med običajne fiziološke reakcije sodijo še pospešeno dihanje, hitrejši srčni utrip, povišan krvni utrip, znojenje. Mišice se napnejo in raven sladkorja v krvi se poviša. Ustavita se dotok krvi v prebavni sistem in prebava, kar lahko občutimo kot tiščanje v želodcu. Poleg telesnih reakcij pa so pogoste tudi čustvene. Razpon čustev sega od strahu, do groze, tesnobe in jeze. Možen je tudi napad panike.

Boljša samopodoba, več samozavesti, manj stresa

Bolj kot stresna situacija sama po sebi je naša ocena situacije tista, ki določa raven stresa, ki ga doživljamo. Če neko situacijo ocenimo kot ogrožajočo za naše dobro počutje, bo za nas zelo stresna. Če pa lahko isto situacijo vidimo kot izziv, za nas ne bo stresna ali pa bo to v precej manjši meri. Doživljanje stresa je individualna izkušnja. Ljudje s slabšo samopodobo oziroma manj samozavestni so zato veliko bolj podvrženi stresu, saj si težje zaupajo, da bodo zmogli opraviti zastavljeno nalogo ali rešiti zapleteno situacijo. Samopodoba nam pomaga pri izkoriščanju lastnih potencialov in vodi k uspehu. Določa, kakšne cilje si bomo zastavili, kakšni bodo naši odnosi z drugimi in kako se bomo spoprijemali s težavami in obremenitvami. Naša samopodoba je tista, ki nas lahko na delovnem mestu, med drugim, obvaruje pred stresom in izgorevanjem. Poraze in razočaranja lažje premagujemo, če verjamemo vase in se cenimo.

Regeneracija pri izgorelosti

Nenehen stres, preveč dela in premalo obnavljanja življenjskih moči lahko privedejo do sindroma izgorelosti. Volja je, moči – tako telesne kot duševne – pa ni več. Izgorela oseba se mora zato najprej spočiti in obnoviti moči. Za temeljito regeneracijo potrebuje oseba od meseca do dva počitka. Počitek ne pomeni samo ležanja, ampak je treba najti pravo razmerje med akcijo in pasivnim počivanjem. Predvsem pa se je treba oddaljiti od dejavnikov, ki so povzročili stres. Če gre za stres na delovnem mestu, je prav, da gre oseba na bolniški dopust. Okrevanje je najhitrejše in najbolj učinkovito, ko si utrujeni svoje življenje uredi tako, da za nekaj časa ne občuti bremena časa, obveznosti in nalog. Gre za bolniški dopust, ki bi jo zdrav človek preživljal kot dopust. Vzame si čas zase, prisluhne svojemu telesu, spi, se zdravo prehranjuje in počne, kar ga veseli in napolnjuje (kolesarjenje, branje knjig, sprehodi, itd.). Treba se je izogibati skušnjavi, da bi eno stresno aktivnost zamenjali za drugo. Če imate na primer stresno službo, pa se boste odločili, da boste šli za nekaj časa na bolniški dopust, da okrevate, si ne nakopljite na glavo skrbi za bolnega znanca, ne naprezajte se pri maratonskem teku in ne lotite se generalnega pospravljanja hiše. Če ne gre drugače, odpotujte kam, kjer boste lahko resnično sami s seboj oziroma v družbi tistih, ki vas ne obremenjujejo.

Celostno premagovanje stresa s čuječnostjo

Čuječnost je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka. Je zavedanje plus sprejemanje. Od avtogenega treninga se na primer razlikuje po tem, da človek samemu sebi med »izvajanjem« čuječnosti ne govori sugestij, temveč se z mislimi sploh ne ukvarja. Misel, ki nam šine skozi možgane, nepresojajoče pogledamo in jo pustimo, da kakor oblak odplava dalje. Ne glede na to, ali smo čuječni v mirovanju (sede ali leže) ali v gibanju (vadba, hoja), je princip vedno enak. Zavedamo se svojih misli, čustev, razpoloženja, telesnih občutkov in vedenja, pa tudi zvokov, barv, vonjev in okusov, s katerimi prihajamo v stik. Svojega doživljanja se zavedamo z odprtostjo, s sprejemanjem in z radovednostjo. V številnih raziskavah je bilo ugotovljeno, da ima takšen pristop do lastnega doživljanja pomembne pozitivne učinke na številnih področjih življenja in da uspešno zmanjšuje stres. Vsako uspešno premagovanje stresa pa se začne … s sproščenim dihanjem.

Če se začnejo zahteve kopičiti, mi pa ocenimo, da jim ne bomo kos, se poruši ravnovesje med dojemanjem zahtev in sposobnostmi, ki tem zahtevam niso kos. To posledično povzroči stres.

Za kronični stres je značilna stalno zvišana količina izločenega kortizola, ki je odgovoren za presnovne spremembe in bolezni, zmanjšano sposobnost imunskega odziva in duševne znake, ki se kažejo kot napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija in drugo.

PERSEN® Forte
POMIRITEV IZ NARAVE.

Ste zaradi stresa napeti?

PERSEN® Forte lahko z rastlinskimi učinkovinami pomaga, da se hitreje umirite in lažje premagate stres.

lek
član skupine Sandoz

Persen Forte je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija, S1150/2014/0, informacija za javnost maj 2016

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Starostniki za volanom niso bolj nevarni, le več časa za prilagajanje na nove avtomobilske čase potrebujejo.

B Odvzem vozniškega dovoljenja je zelo stresen dogodek, zato se zdravnik lahko odloči za podaljšanje z omejitvami.

C Tečaj varne vožnje lahko pomembno vpliva na varnejšo vožnjo starejših voznikov.

Starostniki za volanom

Vožnja z avtomobilom sodi med pomembnejše vezi z aktivnim življenjem. Na cestah je avtomobilov vsak dan več, promet je vedno bolj dinamičen, kompleksen in tudi vedno bolj nestrpen. Nič od naštetega ne gre na roko voznicam in voznikom v zrelih letih, saj od njih zahteva hitro prilagajanje in dodatno zbranost. Slovenija do ljudi brez avtomobila ni najbolj prijazna dežela, saj ne ponuja dovolj učinkovitega sistema javnega prevoza. Zato morajo biti voznice in vozniki v zrelih letih pozorni, da bi lahko svoje vozilo kar najdlje varno upravljali in se čim kasneje odrekli samostojni vožnji.

Avtorica: **Petra Bauman**

Voznikov, starih nad 64 let, vsako leto 10 000 več

Da govorimo o veliki skupini voznic in voznikov, pove podatek, ki predvideva, da se bo pri nas število starejših od 65 let do leta 2060 več kot podvojilo, število prebivalcev, starejših od 80 let, pa se bo povečalo za kar štirikrat.

Ivan Kapun, vodja Sektorja prometne policije Uprave uniformirane policije Generalne policijske uprave v Ljubljani, pojasnjuje, da uradno kategorija »voznikov starostnikov« ne obstaja, velja pa, da je kategorija voznikov in voznic nad 64 let tako določena zaradi policijske statistike. Podatki za Slovenijo za leto 2013 kažejo, da je bilo vseh izdanih vozniških dovoljenj 1 315 930, od tega jih je 179 695 pripadalo starejšim od 64 let. Na račun staranja prebivalstva se ta številka zvišuje, saj v omenjeno kategorijo »pade« vsako leto okoli 10 000 voznikov.

Kapun razlaga, da so starostniki za volanom previdnejši, imajo več izkušenj in ne vozijo objestno. Ni res, da so na cesti nevarnejši, kot bi radi slišali mnogi mlajši vozniki in starejše kar poslali s cest. Najpogosteje so kot povzročitelji prometnih nesreč v cestnem prometu udeleženi kot kolesarji, pešci ali vozniki kolesa z motorjem. Med vsemi, ki so bili v letu 2014 (33 298) udeleženi v prometnih nesrečah, je 10 odstotkov starejših, v polovici primerov od tega so bili povzročitelji. Torej kar 90 odstotkov prometnih nesreč **ne** zakrivijo starejši od 64 let.

Nevarnosti na cesti

Pri vožnji z avtomobilom so med najpogostejšimi vzroki za povzročitev nesreče nepravilni premiki z vozilom, neupoštevanje prednosti in nepravilna stran in smer vožnje. Pogosto povzročijo trk na parkirnih prostorih (ko voznik opazi, da se večkrat zaleti v pločnik ali podrsa ob steno, stebriček ali drug avto, naj mu bo to znak za alarm), pri vzvratni vožnji ali pri menjavanju voznega pasu, ker se o varnosti ne prepričajo z obračanjem glave. Prav tako ob vključevanju s stranske na glavno cesto površno pogledajo, ali je cesta res prosta. Voznice in vozniki v zrelih letih tudi pogosteje prevozijo rdečo luč, prav tako so pogosteje kot drugi udeleženci v prometu udeleženi v verižnih trčenjih, poškodbe, ki jih utrpijo v nesrečah, pa so praviloma težje, kot so pri mlajših voznicah in voznikih.

Ne gre spregledati tudi dejstva, da zahtevni cestni odseki, zapleteni uvozi in izvozi, nelogično postavljene table, večpasovne ceste, preveliko število prometnih znakov, starejši avtomobili s slabo varnostno opremo, zapletena in nelogična krožišča, raba telefona med vožnjo in podobno, predstavljajo pasti v vožnji, ki pre-

žijo na voznice in voznike v zrelih letih še veliko bolj kot na vse druge. Po mnenju Ivana Kapuna bi bila zelo dobrodošla periodična obvezna dodatna izobraževanja zanje oz. šola varne vožnje.

Avtomobili »Za upokojence« že obstajajo

Čeprav se še ni našel proizvajalec avtomobilov, ki bi si upal oglaševati »avto za upokojence«, je danes na voljo že dovolj vozil, ki jih starejši – in resnici na ljubo tudi številni mlajši – upravljajo lažje. Starejšim voznikom se močno svetuje izbira samodejnega menjalnika, ki vozniku daje več možnosti za zbrano spremljanje dogajanja na cesti. Prav tako naj izberejo avtomobil z varnostnimi pomagali za prepoznavanje vozniških napak (denimo opozorilnik za prevoženo sredinsko ali robno črto, naprava za samodejno zaviranje ob nevarnosti naleta. Pri izbiri avtomobila (ne pozabimo, da so starejši vozniki pomembna ciljna skupina, saj imajo dobro kupno moč, predstavljali naj bi kar 30 odstotkov vseh kupcev v avtomobilski industriji) naj bodo pozorni na velik kot odpiranja vrat, nekoliko višje postavljen sedalni del sedeža (lažje vstopanje in sedanje v avto), velika vzvratna ogledala, gumbe in ročice čim bliže volana.

Kapun dodaja, da bi lahko z omejevanjem vozniških dovoljenj starejšim voznikom povzročili velike socialne stiske, zato je treba ob tem biti zelo previden in tehtno razsoditi, kdo zares ni več primeren za volan. Na tej točki pomembno vlogo odigra zdravstvena stroka.

Po novem na pregled po 70. letu

Do leta 2013 je vozniško dovoljenje veljalo samodejno do 80. leta, zato po besedah **Maje Rebernik Vele, dr. med., spec. medicine dela, prometa in športa (Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor),** ljudje prihajajo na zdravniški pregled za podaljšanje šele po tem letu. Po novi zakonodaji pa se je meja veljavnosti vozniškega dovoljenja za tiste, ki so izpit opravili po letu 2013, znižala na 70 let. Če osebni zdravnik ali specialist ugotovi prisotnost bolezni, zaradi katere varna vožnja morda ni več možna (napotuje pa lahko tudi upravna enota), mora oseba opraviti preglede seveda že pred to starostjo.

Le 20 odstotkov jih ni več sposobnih za vožnjo

Z natančnim pregledom se za odvzem vozniškega dovoljenja, to za starostnika zelo bolečo izkušnjo, odloči šele specialist medicine dela, prometa in športa in le 20 odstotkov je takšnih, ki se morajo sprijazniti, da za volanom ogrožajo sebe in druge udeležence v prometu. Moški so sicer manj kritični do sebe, ugotavlja Rebernik Velejeva, in če so telesno in duševno zdravi, se jim vozniško dovoljenje podaljša za največ tri leta. Specialist medicine dela, prometa in športa se lahko v soglasju s psihologom odloči tudi za samo enoletno podaljšanje ali/in določene omejitve, kot je prepoved vožnje na avtocestah, vožnja samo določene razdalje od doma (npr. 10 km ali 30 km od doma), vožnja do največ 70 km/h ali samo podnevi.

Ko pridejo starostniki na pregled za podaljšanje vozniškega dovoljenja, je njihov zdravstveni status v glavnem znan. Kar je nujno preveriti pri specialistu medicine dela, prometa in športa, so vid, krvi sladkor in kognitivne sposobnosti, saj se pri teh letih pogosto začne demenca. Oseba mora izpolniti vprašalnik s preprostimi vprašanji in narisati uro. Kar je preprosto, je za osebo z demenco nemogoče, zato je test »ure« zanesljiv kazalnik, da se nekdo v svojem prostoru in času ne znajde več najbolje.

Odvzem vozniškega dovoljenja je stres

Rebernik Velejeva pojasnjuje, da čeprav nekdo težko hodi, lahko še zmeraj zanesljivo vozi, še zlasti če dobro vidi in se telo dobro refleksno odziva. Kar se odzivov družbe tiče, se pojavljata dve skrajnosti; po eni strani svojci včasih pritiskajo na zdravnika, da naj njihovemu ostarelemu družinskemu članu ne odvzame vozniškega dovoljenja, po drugi strani pa ni redek nestrpen govor s pozivanji, naj starostniki sploh ne vozijo več.

Za to ni nobenega razloga, saj starostniki niso slabi vozniki, le razmere na cestah, prometna infrastruktura in avtomobilska industrija so toliko napredovali, da jim je treba kakšno stvar na novo razložiti.

Tečaj varne vožnje za seniorje

V AMZS Centru varne vožnje Vransko je med številnimi programi (za voznike osebnih avtomobilov, terenskih avtomobilov, motoristov, avtobusov, avtodomov, reševalnih in vojaških vozil, itd.) na voljo tudi tečaj varne vožnje za seniorje. **Inštruktor varne vožnje Vojko Safran** pojasnjuje, da imajo starostniki mnogokrat težave s prilagajanjem na nove avtomobilske čase, zato najprej prisostvujejo eno uro pri teoretičnem delu, kjer se seznanijo s fizikalnimi zakonitostmi vožnje, z zaviranjem v sili, zaviranjem v sili z umikanjem vodni oviri, s pravilno vožnjo v ovinku in z manevri reševanja v kritičnih situacijah. Prav tako nadgradijo znanje iz cestnoprometnih predpisov. Vse to nato praktično preizkusijo na poligonu: »Opažamo, da jim največ preglavic povzroča nepoznavanje zavornega sistema ABS, sedežni položaj, težje se tudi skoncentrirajo na upravljanje več stvari hkrati.«

Ena od raziskav je namreč pokazala, da se pri voznikih, starejših od 50 let, za dvainpolkrat poveča reakcijski čas, če se denimo med vožnjo pogovarjajo in morajo hitro odreagirati na nepredvideno situacijo na cesti. Pri voznikih, mlajših od 50 let, je bil reakcijski čas v enaki situaciji enkrat krajši.

»Pri vožnji z avtomobilom so med najpogostejšimi vzroki za povzročitev nesreče nepravilni premiki z vozilom, neupoštevanje prednosti in nepravilna stran in smer vožnje.«

Genetsko testiranje

Vsak od nas je podedoval edinstveno kombinacijo genov, zato se razlikujemo drug od drugega, tudi glede nagnjenosti k določenim boleznim. Vendar nam dandanes znanost že omogoča analizo celotnega dednega zapisa. O genetskem testiranju smo se pogovarjali z doc. dr. Luco Lovrečić s Kliničnega inštituta za medicinsko genetiko Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kakšni so lahko zdravstveni razlogi za genetsko testiranje?

Genetsko testiranje v namen pridobivanja informacij, pomembnih za zdravje posameznika, mora potekati v okviru zdravstvene obravnave. Če zdravnik meni, da je pri posamezniku prisotna bolezen z morebitnim genetskim vzrokom, ga lahko napoti neposredno h kliničnemu genetiku. Če ob specialističnem pregledu še vedno obstaja sum na genetsko bolezen, predlagamo testiranje, ki nam lahko potrdi ali ovrže specifično diagnozo. Pravilna diagnoza je izredno pomembna za ustrezno nadaljnjo obravnavo, napoved napredovanja bolezni, usmerjanja zdravljenja in rehabilitacije ter informacije o načinu dedovanja bolezni.

Kateri so najpogostejši razlogi za genetsko testiranje?

To so genetsko obolenje v družini; otrok z razvojnim zaostankom, zdravstvenimi težavami ali težavami pri učenju; zdravstveno stanje, kjer bi bil lahko po mnenju zdravnika vzrok težav genetske narave; potrjeno genetsko obolenje pri bodočih starših, ki se lahko prenese na otroka; v nosečnosti, glede na rezultate preiskav (npr. ultrazvok, merjenje nuhalne svetline, četverni hormonski test), prisotno povečano tveganje za genetsko obolenje pri plodu; ponavljajoči se spontani splavi ali mrtvorojeni otrok pri bodočih starših; večje število ožjih sorodnikov z določeno vrsto raka ali zelo zgodnji pojav specifičnih oblik rakavih obolenj; sorodstvo med partnerjema, jemanje zdravil ali izpostavljenost škodljivim zunanjim dejavnikom v nosečnost

Kaj iščemo z genetskim testom?

Z genetskim testom odkrivamo spremembe v zapisu DNA, ki so lahko povezane z določeno dedno boleznijo. Slednjih poznamo že več kot 6000. Gre za laboratorijski test, vendar ima nekatere posebnosti, saj je njegov izvid dokončen, ugotovljena sprememba ostane v dednem zapisu vse življenje, ogroženi so lahko tudi sorodniki, genetska sprememba pa se lahko prenese na potomce.

Genetsko testiranje razdelimo glede na njegov osnovni namen. Kakšni so le-ti?

Diagnostično genetsko testiranje se izvaja pri osebah, ki kažejo znake bolezni, za katero obstaja sum, da je genetske etiologije. S testiranjem diagnozo potrdimo ali ovržemo. S predsimptomatskim oziroma prediktivnim testiranjem ocenimo verjetnost razvoja kliničnih znakov bolezni pri posamezniku brez zdravstvenih težav, pri katerem je glede na družinske podatke lahko prisotna dedna bolezen. S testiranjem prenašalstva lahko med zdravimi posamezniki identificiramo tiste, ki nosijo okvaro na eni kopiji specifičnega koščka dednega zapisa, ki, kadar je prisotna v obeh kopijah, povzroči bolezen. To velja za avtosomno recesivne dedne bolezni. Testiranje ponudimo zdravim posameznikom, pri katerih je v družini prisotna specifična dedna bolezen in obstaja tveganje, da bi jo prenesli na potomce. Presejanje novorojenčkov se uporablja za odkrivanje tistih bolezni, ki jih lahko zdravimo takoj in kjer takojšnje zdravljenje ključno vpliva na napredovanje bolezni. Prenatalno testiranje nam omogoča, da odkrijemo spremembe na kromosomih ali genih pri plodu že pred rojstvom. Predimplantacijsko genetsko testiranje je specifičen pristop, kjer se v postopku oploditve z biomedicinsko pomočjo izvede genetsko testiranje embrijev. Omenjen pristop uporabljamo pri parih, kjer so starši nosilci genetske ali kromosomske spremembe, ki je ne želijo prenesti na potomce. Forenzično testiranje se uporablja za ugotavljanje identitete in v nasprotju z zgoraj naštetimi vrstami genetskega testiranja ne išče spremembe v dednem zapisu, temveč specifična zaporedja, po katerih lahko določimo identiteto posameznika.

Rezultati genetskega testiranja dajo pomembne informacije že v času nosečnosti. Kako in kaj lahko ugotavljate v tem obdobju?

V času pred rojstvom lahko z genetskim testom potrdimo katero koli dedno bolezen. Vendar v diagnostične namene v praksi testiramo tiste plodove, kjer zaradi različnih razlogov obstaja visoko tveganje za genetsko nepravilnost. Bodisi zaradi pozitivnih presejalnih testov, ultrazvočno ugotovljenih nepravilnosti pri plodu ali genetske bolezni pri enem od staršev ali sorojencev. Največji delež testiranja predstavljajo analize nepravilnosti v številu kromosomov, ki se praviloma kažejo s hudimi razvojnimi nepravilnostmi, razvojnim zaostankom in umsko manjrazvitostjo. Z napredkom tehnologije analize DNA je danes mogoče z neinvazivnim testom plodove DNA v krvi nosečnice po 11. tednu nosečnosti ugotavljati nepravilnosti v številu kopij posameznih kromosomov. Vendar je omenjeno testiranje za zdaj omejeno samo na kromosome številka 21, 18, izjemoma 13 in X. Z invazivnim testom (biopsija horionskih resic, amniocenteza) pa pridobimo vzorec posteljice ali plodovih celic, kjer lahko že zelo zgodaj v nosečnosti izvedemo analizo za katero koli genetsko okvaro. Odvisno seveda od razloga, zakaj se testiranje izvaja. Gre za zelo občutljivo področje, zato je potrebno svetovanje, da se bodoči starši seznanijo s prednostmi in omejitvami specifičnega genetskega testa ter pridobijo vse informacije za lažjo odločitev.

Pojavlja se kup ponudnikov osebne genetske analize, ki jo oglašujejo kot preventivo. Kdo v Sloveniji pa lahko dejansko izvaja tovrstna testiranja?

Genetsko testiranje v zdravstvene namene lahko izvajajo samo inštitucije oziroma laboratoriji, ki so del zdravstvenega sistema in ki imajo dovoljenje za delo Ministrstva za zdravje. Laboratoriji morajo zagotoviti skladnost s Pravilnikom o pogojih, ki jih morajo izpolnjevati laboratoriji za izvajanje preiskav na področju laboratorijske medicine, objavljenim v Uradnem listu. Poleg tega je vsako genetsko testiranje v okviru zdravstvenega sistema klinično utemeljeno, rezultati imajo takojšen pomen za posameznika in večinoma tudi za njegove sorodnike, ter vključuje genetsko svetovanje s strani kliničnih genetikov ali pa je del diagnostične obravnave drugih specialistov. Kot tako je v slovenskem zdravstvenem sistemu brezplačno. Po drugi strani pa so testi, ki jih omenjate vi, torej genetski testi neposredno do potrošnika trenutno brez pomembne klinične uporabnosti. Še več, izvajajo se večinoma brez sodelovanja ustreznih specialistov, ponujene so brez genetskega svetovanja ter so večinoma zavajajoče glede na obljube, ki jih v svojih oglaševalskih akcijah navajajo.

Za konec izpostaviva primer, da se posameznik odloči in bi želel preventivno opraviti genetsko analizo zaradi morebitnih bolezni. Kaj mora storiti?

Današnje napredne tehnologije sekvenciranja nove generacije in analize celotnega genoma nam omogočajo vpogled v celotni dedni zapis posameznika. Vendar pa medicinsko znanje, smernice in etična vprašanja ter dileme ob tem ne dopuščajo, da bi se omenjene analize lotili kar tako. Kadar obstaja genetska bolezen v družini, potem lahko izvedemo preventivno testiranje tudi pri tistih članih družine, ki ne kažejo znakov bolezni. Izkušnje kažejo, da z analizo vseh genov naenkrat pri skoraj vsakem zdravem posamezniku odkrijemo nekaj sprememb, ki bi načeloma lahko bile škodljive, vendar je trenutno poznavanje njihovega učinka še pomanjkljivo. Vsak posameznik nosi tudi nekaj sprememb v zapisu, ki so popolnoma edinstvene, kar pomeni, da je njihov pomen trenutno še zelo težko dokončno opredeliti. Do takrat pa so take analize omejene na posameznike z zdravstvenimi težavami, za katere z veliko verjetnostjo sumimo, da so genetskega vzroka in kjer poskušamo odkriti vzročno okvaro v genih, katerih učinke na zdravje posameznikov že dokaj dobro poznamo in razumemo.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Sledenje in nadzor mesa sta v EU natančno urejena.

B Nosilci živilske dejavnosti, ki dajejo na trg predpakirano ohlajeno meso, morajo obvezno označiti, če je bilo meso pred prodajo zamrznjeno.

C Meso, ki se prodaja kot odmrznjeno, je slabše kvalitete, krajši pa je tudi njegov rok uporabe. Sledi ponovnega odmrzovanja so lahko vidne v njegovi strukturi in barvi.

Potovanje mesnih živil od hleva do krožnika

Pot mesnih živil na naše krožnike se začne že na pašniku ali v hlevu, na vmesnih postojankah pa lahko pridejo v stik s škodljivimi snovmi ali mikroorganizmi, zaradi česar je pomembno, da se nad procesom njihove proizvodnje vrši nadzor, ki preprečuje pojav takšnih tveganj. V Sloveniji in Evropski uniji sta sledljivost živil in nadzor nad njihovo pridelavo, predelavo in distribucijo natančno urejena, pravil igre pa se morajo držati vsi, vključeni v proces.

Kako pravzaprav poteka nadzor nad mesom, kako je s ponovnim zamrzovanjem mesa in ali lahko zaupamo mesarjem ter drugim nosilcem živilske dejavnosti, smo povprašali Matjaža Gučka, dr. vet. med., vodjo Sektorja za živila, krmo in zdravila Uprave RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Danes je velikemu številu potrošnikov pomembna informacija, od kod izvira meso, ki ga zaužijejo. Zakaj je sledenje mesa pravzaprav pomembno?

Pri sledljivosti mesa govorimo o dveh vidikih: o vidiku zagotavljanja varnosti ter o vidiku izvora živila z namenom, da se potrošniku omogoči pravica do svobodne izbire porekla mesa. Ta vidik sledljivosti je še posebej izrazit v zadnjem času, ko osveščeni potrošniki želijo posegati po lokalno pridelanih živil.

Sledenje mesa *z vidika zagotavljanja varnosti* je pomembno zaradi morebitnih neskladnosti, ki lahko ogrozijo zdravje ljudi, s sistemom sledljivosti pa je zagotovljeno orodje, s katerim lahko mesu sledimo po verigi in tako najdemo vzrok ter mesto, kjer je prišlo do napake.

V Evropi se je sledenje izvoru govejega mesa uvedlo že leta 2000 ob pojavu BSE, da bi se preprečilo širjenje te bolezni. Letos je bil uveljavljen dodaten evropski zakonodajni akt, ki zahteva zagotavljanje sledljivosti tudi za svinjsko in perutninsko meso ter meso drobnice.

Na kakšen način poteka sledenje in nadzor živil iz mesa pri nas?

Sledljivost mesa je jasno definirana z Uredbo (ES) št. 178/2002 o določitvi splošnih načel in zahtevah živilske zakonodaje, ustanovitvi Evropske agencije za varnost hrane in postopkih, ki zadevajo varnost hrane. Pri živilih živalskega izvora se sledljivost začne že s sistemom označevanja živih živali pa vse do trenutka, ko se živila, proizvedena iz teh živali, dajo na trg. Trenutno je označevanje porekla/izvora predpisano samo za meso, medtem ko označevanje porekla surovin v sestavljenih živilih ni zahtevano. Zanj se lahko proizvajalci odločijo prostovoljno. Evropska komisija kot pripravljavec zakonodaje trenutno ne predvideva širitve pravil, ki zdaj veljajo za meso, tudi na ostala živila, npr. mesne in mlečne izdelke, saj je po njenem mnenju strošek, ki bi nastal z zagotavljanjem teh podatkov na označbi, nesorazmeren s končnim učinkom.

Poleg sistema nadzora, ki ga izvajajo nosilci živilske dejavnosti sami, poznamo še t. i. uradni nadzor, ki ga izvaja uprava. Uprava vsako leto pripravi plan nadzora na podlagi nabora nosilcev živilske dejavnosti, vzorčenje živil (vključno z mesom) pa se razlikuje glede na namen: preverjanje stanja (monotoring), ciljno vzorčenje ali t. i. posebni nadzor, vzorčenje na podlagi suma kot posledica informacij, pridobljenih preko sistema hitrega obveščanja (RASFF), preteklih rezultatov vzorčenj itd.

Preverjanje se začne že v hlevu, kjer se v krmi iščejo ostanki fitofarmacevtskih sredstev, mikotoksinov, onesnaževal. Žive živali

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

»Če potrošnik sumi, da meso, ki ga ponuja trgovec, ni ustrezne kvalitete (barva, struktura, vonj ipd.), naj se obrne na pristojni območni urad uprave in poda prijavo inšpektorju.«

so pod nadzorom veterinarjev praktikov, ob zakolu živali pa se izvaja t. i. veterinarski pregled pred in po zakolu živali, kjer se poleg morebitnih bolezni pregleda tudi, ali je bil zagotovljen pravilen in primeren transport živali do klavnice. Veterinar pregled opravi na podlagi točno določenih standardnih postopkov. Veterinarji, ki certificirajo, da je žival po zakolu primerna za prehrano ljudi, bdijo tudi nad samim postopkom in higieno zakola v izogib morebitni kontaminaciji mesa.

V mesu z vzorčenjem iščemo morebitne ostanke zdravil, pesticidov ter onesnaževal, kot so težke kovine, preverja pa se tudi prisotnost morebitnih mikrobioloških povzročiteljev. Poleg uprave programe vzorčenja živil izvajajo tudi nosilci živilske dejavnosti.

Nosilec živilske dejavnosti je odgovoren za varnost živil, s čimer se zavezuje, da so sestavine varne in v živilu dovoljene ter primerno označene za potrebe potrošnikov.

Zasledila sem sistem kontroliranja kakovosti *Origin Trail*. Za kakšen sistem gre?

Pri sistemu *Origin Trail* govorimo o obliki prostovoljnega vključevanja v sistem z namenom zagotavljanja sledljivosti živila in ponudbe dodatnih informacij o živilu. Proizvajalec, ki se odloči za vključitev v ta sistem, mora zagotoviti informacije o izvoru živali, ki so prostovoljne, če so navedene, pa morajo biti resnične. Za proizvajalca, ki se vključi v ta sistem, to sicer pomeni strošek, a s tem pridobi segment potrošnikov, ki se jim zdi ta informacija pomembna.

V Sloveniji je za izvajanje uradnega nadzora nad živili, ugotavljanja nepravilnosti in sledljivosti živil, vključno z mesom, pristojna Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin; izjema so živila za posebne prehranske namene, kot so športna ali dietetična živila, prehranska dopolnila ipd., ta sodijo v pristojnost *Zdravstvenega inšpektorata RS*.

Kakšni so postopki ravnanja z mesom takoj po zakolu?

Takoj po zakolu je treba meso ohladiti na predpisano temperaturo, ki je odvisno od vrste mesa. Nato se proizvajalec nadalje odloči, ali bo meso ponujal kot ohlajeno ali kot zamrznjeno. Prevoz ohlajenega ali zamrznjenega mesa se izvaja z namenskimi prevoznimi sredstvi, ki zagotavljajo, da se predpisana temperatura vzdržuje ves čas prevoza. Sodobna prevozna sredstva tako zagotovijo, da primerno ohlajeno meso v zelo kratkem času (12–24 ur) doseže kateri koli trg v kateri koli državi članici.

Ljudje so pogosto nezaupljivi in jih zanima, ali je bilo zamrznjeno meso ponovno odmrznjeno.

Med ljudmi kroži zmotno prepričanje, da se meso množično zamrzuje in ponovno odmrzuje. Prodaja odmrznjenega mesa kot ohlajenega ni prepovedana in ne predstavlja nikakršne kršitve zakonodaje. V primeru predpakiranih živil obstaja zahteva, da je treba na deklaraciji živila obvezno navesti tudi podatek, ali je bilo živilo pred prodajo zamrznjeno. V primeru nepredpakiranega mesa ni posebnih zahtev glede označevanja mesa, ki je bilo predhodno zamrznjeno.

Problematika prodaje odmrznjenega mesa kot ohlajenega se v praksi zelo redko zazna. Pravzaprav se ne spomnim, kdaj bi me kdo vprašal o tem oziroma bi bila podana prijava, da gre za takšno ravnanje.

Odmrznjenost mesa lahko vpliva na njegovo kvaliteto. Kako lahko potrošnik sam preveri, ali je bilo meso večkrat zamrznjeno in odmrznjeno?

Potrošnik, ki se spozna na meso, lahko že na prvi pogled vidi, ali je bilo meso predhodno zamrznjeno, saj se takšno meso že po videzu razlikuje od nezamrznjenega.

Spremembe, ki nastanejo pri zamrzovanju in ponovnem odtajanju, variirajo glede na trajanje in temperaturo zamrznjenosti mesa, na postopek odtaljevanja itd. Lahko so praktično nezaznavne ali pa se odražajo v spremenjeni barvi mesa ali po tem, da je meso videti nekako »oprano«, saj navadno iz njega izteka več celičnega soka zaradi poškodbe celic med zamrzovanjem. Stopnja sprememb lahko torej variira od skoraj nezaznavnih do bolj izraženih. Če potrošnik sumi, da meso, ki ga ponuja trgovec, ni ustrezne kvalitete (barva, struktura, vonj ipd.), naj se obrne na pristojni območni urad uprave in poda prijavo inšpektorju.

Bi ob vsem povedanem lahko trdili, da lahko zaupamo mesarjem glede ponovnega zamrzovanja mesa?

Kupovanje mesa v mesnici je tradicija, primerna za tiste, ki niso zadovoljni s predpakiranim mesom, temveč želijo kupiti točno določeno kategorijo in kvaliteto mesa. Nakup predpakiranega mesa je preprostejši; na oznaki takšnega mesa so navedeni vsi potrebni podatki, pomembni za potrošnika.

Ko sam postanem potrošnik, mesarjem in drugim nosilcem dejavnosti zaupam, vendar ne na slepo. Vedno se lahko pojavijo ljudje, ki želijo goljufati, vendar gre v teh primerih bolj za zavajanje potrošnika na področju kvalitete in porekla mesa, kot pa za igranje s samo varnostjo živila. Slovenija glede na evropsko stanje sodi v zgornjo polovico držav članic glede sistema zagotavljanja varnosti in nadzora. Na podlagi preverjanj, ki jih izvajamo, ugotavljamo, da sistem funkcionira in so živila, ki so na voljo, varna, tako da grem sam z mirno vestjo v trgovino.

Tiskana revija celo leto za samo **18,90 €**!

Pokličite: **080 12 80**

Natur Premium – kakovost, okus in dober občutek

Janez in Jožica Meško, rejca Perutnine Ptuj

Piščančje meso se zaradi blagega okusa, nežne teksture in hitre priprave pogosto znajde na krožnikih slovenskih potrošnikov. Pa vselej vemo, kaj jemo? Sveže pakirano perutninsko meso Natur Premium ponuja odgovor na vprašanje, kako izbrati dobro, kakovostno in lokalno.

Globalne napovedi kažejo, da bo v naslednjem desetletju perutnina postala najbolj priljubljena vrsta mesa. Vse večjemu povpraševanju sledi pestra izbira perutninskega mesa, pri katerem pa obstajajo znatne razlike – vse od načina reje, do okusa končne jedi, ki jo na krožniku postrežemo najbližjim. Pomemben napredek pri dvigu kakovosti v celotni verigi, od rejcev do trgovske police, uvaja **standard premium piščančje reje.** Standard, ki so ga v Perutnini Ptuj uvedli prvi v Sloveniji, združuje prizadevanja za sonaravno bivanje živali, okoljsko odgovornost in višjo prehransko kakovosti živil v liniji Natur Premium.

Meškovi piščance redijo »kot na velikem dvorišču«

Premium piščančjo rejo izvajajo manjši rejci, razpršeni po zelenem slovenskem podeželju. Med njimi je **družina Meško,** ki se reji perutnine v manjšem podravskem kraju Vičanci posveča že več kot 35 let. *»Pri nas budno spremljamo novosti na področju reje perutnine in dobrobiti živali. Zato smo se tudi odločili za napreden standard Perutnine Ptuj, ki temelji na najsodobnejših smernicah. S tem je naše delo lažje, saj so živali bolj živahne, lepše priraščajo,«* je povedala **Jožica Meško,** ki se je z možem med prvimi odločila za nov način vzreje perutnine. *»V hlev smo vgradili velika okna, ki dajejo ogromno dnevne svetlobe, piščanci pa imajo zagotovljen izhod na prosto, kjer lahko neomejeno brskajo po nastilju – kot na velikem dvorišču. Tako lažje in temeljiteje spremljamo perutnino in vedenje piščancev, od zore do mraka. To je zagotovilo za boljše zdravje živali in višjo kakovost njihovega bivanja,«* dodaja **Janez Meško,** ki je s Perutnino Ptuj sklenili dolgoročno sodelovanje.

Piščanec, kot so ga poznale naše babice

Vrednote, ki so jim zavezani rejci perutnine, dajejo **liniji Natur Premium** značilen pečat. V obogatenem okolju vzrejeni piščanci namreč ohranjajo največ naravnih lastnosti. Njihovo meso je čvrsto, sočno in harmoničnega okusa – prav tako, kot so ga pripravljale naše babice. Še danes velja, da se zdrav družinski obrok začne pri kakovostnih sestavinah, zato je premium piščančje meso odlična osnova za ustvarjanje kulinaričnih kreacij. Ste ga že poskusili?
Naj tudi v vaši kuhinji zadiši po dobri kuhi!

Do izvora prek mobilne aplikacije

Lokalna kakovost nam je vse pomembnejša, še posebej, ko gre za meso. Prizadevanja za popolno sledljivost so zato v Perutnini Ptuj nadgradili s sistemom **Izvor by OriginTrail.** Ta vam prek brezplačne mobilne aplikacije ali spletne strani perutnina.si zagotavlja, da **v sekundi spoznate pot izdelka,** vse od rejca do trgovske police. Prepričajte se, da vaš izdelek ni prepotoval na tisoče kilometrov in prihaja s slovenske kmetije!

S pametnim telefonom do izvora v treh korakih:

1. Naložite **brezplačno aplikacijo »Izvor by OriginTrail«** prek trgovin Google Play ali AppStore.
2. **Skenirajte črtno kodo** (EAN) na izdelku in prejeli boste več informacij o izdelku.
3. Vnesite **datum izteka trajnosti** in pridobite podatke o izvoru oziroma rejcu.

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Meso naj bo le dodatek k ostali prehrani

Beljakovine so zgrajene iz aminokislin, ki omogočajo izgradnjo telesu lastnih beljakovin. Pomembne so tudi za delovanje imunskega sistema. Beljakovine gradijo mišice in druga tkiva, zato telesu omogočajo rast in obnovo. So nepogrešljivi del naše prehrane v vseh življenjskih obdobjih. Vegetarijanci in vegani, ki ne uživajo mesa, jih morajo nujno nadomestiti z živili rastlinskega izvora.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Biološka vrednost beljakovin

Biološko vrednost beljakovin določamo z vsebnostjo esencialnih aminokislin. Biološko polnovredne beljakovine vsebujejo več esencialnih aminokislin. Več jih najdemo v živilih živalskega izvora. Tudi živila rastlinskega izvora vsebujejo esencialne aminokisline, vendar ne vseh; manjka vsaj ena ali več, zato niso biološko polnovredna. Biološka vrednost živila, ki vsebuje beljakovine, je izražena z odstotki, ki povedo, koliko človeških beljakovin nastane iz beljakovin v živilih. Največjo biološko vrednost imajo jajca (94 odstotkov), sledi mleko (86 odstotkov), goveje meso (76 odstotkov) ter pšenica (35 odstotkov) in grah (30 odstotkov).

Jajca imajo izredno visoko hranilno vrednost

Jajca lahko povsem nadomestijo meso in mesne izdelke, zato imajo še posebej pomembno mesto v naši vsakodnevni prehrani. Beljak je skoraj čista beljakovina z minimalno količino maščob in ogljikovih hidratov, nasprotno pa rumenjak vsebuje vsa življenjsko pomembna in energijska hranila, tudi veliko beljakovin in holesterola; tega pa beljak sploh ne vsebuje. Če človek zaužije več kot dve jajci na dan, že zadosti vsem fiziološkim potrebam po življenjsko pomembnih aminokislinah, seveda če pri tem upoštevamo tudi beljakovine v drugih živilih rastlinskega izvora. Seveda pa je pomembno paziti na holesterol, ki je v prevelikih količinah za organizem zelo škodljiv. Novejše študije o vplivu jajc na krvni holesterol kažejo, da pri naključno izbranih ljudeh, ki zaužijejo dve ali tri jajca na dan, ne pride povsem enako do povečanja krvnega holesterola. Sklepamo lahko, da zdravi ljudje v srednjem življenjskem obdobju – ob pravilni mešani prehrani z malo nasičenimi maščobami in primerno telesno aktivnostjo – lahko brez skrbi zaužijejo tudi po dve jajci in več na dan.

Meso naj bo le dodatek k ostali prehrani

Marilyn Gentry, predsednica ameriškega onkološkega inštituta in svetovalnega sklada za raziskovanje raka, je že leta 1997 predstavila prvo mednarodno poročilo o vlogi prehrane pri obolevanju z rakom. Raziskovalci so v ta namen pregledali 4500 posamičnih raziskav in skušali najti zvezo med boleznijo in prehrano. Ugotovili so, da bi lahko preprečili kar štiri milijone rakastih primerov, če bi jedli manj mesa in več zelenjave. Če bi uživali sadje in zelenjavo petkrat na dan, bi se obolevnost za rakom (v ZDA) zmanjšala za 20 odstotkov ali več. Raziskovalci so v teh študijah našli isto rdečo nit: človeška prehrana mora temeljiti na zelenjavi. Meso pa naj jemo zgolj kot dodatek. To bi pomenilo, da lahko na primer dnevno pojemo do 80 g pršuta, 90 g kuhane govedine, do 140 g perutnine, 120 g kuhane šunke, 130 g hrenovk ali 150 g kuhanega pršuta. Če jemo samo mlečne izdelke, pa bi to pomenilo, da lahko dnevno zaužijemo do 100 g poltrdega sira, 200 g posnete skute, do 6 dl jogurta ali 7,5 dl kravjega mleka.

Dnevne potrebe beljakovin za otroke in odrasle

Pozorni moramo biti na to, da dnevno zaužijemo dovolj beljakovin. Dnevne potrebe beljakovin za človeški organizem so odvisne od spola, starosti in telesne teže. Nekoliko več kot odrasli jih potrebujejo otroci v dobi rasti, nosečnice in doječe matere. »Potreba po beljakovinah v otroškem obdobju je 1,5 do 2 g na kg telesne teže na dan. V maminem mleku ga je cca 1,1 g na 100 ml, v mlečnih formulah pa od 1,05 do 3 g na 100 ml – glede na indikacijo. V navadnih mlečnih formulah je količina približno takšna kot v maminem mleku,« je povedala **Lea Školnik**, dr. med., specialistka pediatrije iz Splošne bolnišnice Celje. Odrasli potrebujejo nekoliko manjšo dnevno dozo beljakovin; približno 0,8 grama beljakovin na kilogram (normalne) telesne teže.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Koliko beljakovin naj zaužije zdrav mladostnik?

Univ. dipl. ing. živilske tehnologije **Zdenka Kersnik** s Srednje gostinske in turistične šole Radovljica je povedala, da šestnajstletnik, ki ima na primer 70 kilogramov, potrebuje dnevno 63 gramov beljakovin. Šestnajstletno dekle je običajno lažje in zato potrebuje manj beljakovin. Razlika je zaradi telesne mase in ne zaradi spola. Kako pa lahko mladostnikovo telo prejme dovolj beljakovin, če ne uživa mesa? »Telo bolje izkoristi beljakovine živalskega izvora. 100 gramov mesa vsebuje od 20 do 30 g beljakovin. Beljakovine mesa pa lahko zamenjamo z jajci in beljakovinami mleka in mlečnih izdelkov; priporočam predvsem albuminsko skuto,« je razložila Zdenka Kersnik. Dodala je še, da telo najučinkoviteje izkoristi beljakovine v obroku, če so rastlinskega in živalskega izvora, na primer pri kombinaciji mleka in žgancev. Opozorila je še, da čeprav lahko z ustrezno kombinacijo živil rastlinskega izvora izboljšamo vnos aminokislin v telo, veganska prehrana ni priporočljiva za otroke, ker ne zadosti potrebnim količinam in kakovosti beljakovin.

Potreba beljakovin je pri športnikih večja

»Športniki naj bi na dan zaužili od 1 g do 1,5 g beljakovin na kg telesne mase, ker so pri povečani aktivnosti potrebni večji energijski vnosi. Z beljakovinami naj bi pokrili 10 do 15 odstotkov celodnevne energije,« je povedala univ. dipl. ing. živilske tehnologije Zdenka Kersnik. Pri tem pa je opozorila še na presežen vnos beljakovin, ki lahko povzroči nastanek ledvičnih kamnov in povečano izločanje kalcija in s tem slabo vpliva na kosti. »Športnik naj beljakovinska živila vključuje v vse dnevne obroke, večjo količino pa v obrok po treningu,« je še dodala. V športu je že dolgo priporočeno uživati beljakovinske dodatke, ki so lažje prebavljivi. Za mišično rast je poleg ustrezne prehrane potreben tudi počitek po vadbi.

Preveč ali premalo beljakovin

Preveč zaužitih beljakovin obremenjuje presnovo in pospešuje staranje. Premalo zaužitih beljakovin pa povzroči, da organizem oslabi, dovzetnejši smo za infekcije, pojavi se lahko tudi zaostanek v rasti in slabokrvnost. Pri pomanjkanju vseh energijskih snovi – hrane na splošno – začne organizem izrabljati lastne beljakovine za energijo. Pojavi se kvashiorkor, bolezen zaradi pomanjkanja beljakovin, ki lahko oslabi telo do te mere, da človek umre, običajno zaradi okužbe.

Nedohranjenost pri starejših

Po 45. letu se začne naša prebava bistveno spreminjati. Ko posamezniki vstopijo v svoja srednja leta, se količina solne kisline v želodcu, ki aktivira encim pepsin, čigar naloga je prebava beljakovin, zniža na polovico normalne ravni. To pomeni, da se velik del beljakovin, ki jih užijemo v teh letih, ne izkoristi in jih telo izloči z blatom. Zato se starejši spontano izogibajo beljakovinski hrani, ki tvori veliko odpadkov. Če pa se ji ne, je njen presnovni izkoristek manjši kot v mladih letih. Večina starejših je zato nedohranjenih, čeprav jim živil ne primanjkuje. Posledic nedohranjenosti pri starejših pa je veliko: upadanje mišične mase, slabšanje kakovosti zob, las, nohtov in kože, itd. Da bi se temu izognili, morajo starejši misliti na to, da ne jedo samo tistega, kar jim prija, ampak tudi vse drugo, kar njihovo telo potrebuje. Najboljša živila so seveda iz lokalnega okolja, ki so prepotovala čim manj kilometrov in s tem ohranila čim več hranilnih snovi.

Onkološki bolniki

Še posebno pri onkoloških bolnikih je pomembno, da vnesejo zadostno količino beljakovin in kalorij. Ker je težko, da bi vsak dan pojedli kilogram stročnic ali dva zrezka, je pomembno, da bolniki vestno razmislijo o kombinaciji beljakovin, ki jih dnevno potrebujejo. Če ne marajo mesa, lahko uživajo jajca ali mlečne izdelke. V vsakem primeru pa tudi telo onkološkega bolnika nujno potrebuje dovolj beljakovin. Bolnik, ki ima raka in je na nekem specifičnem onkološkem zdravljenju, mora določena hranila vnašati zavestno in preudarno. Veganstvo in vegetarijanstvo sta slabši izbiri zato, ker lahko bolnik zelo shujša in oslabi, nakar se njegovo telo ni več sposobno boriti proti bolezni oz. sodelovati pri (kemičnem) zdravljenju. Če človek z onkološko boleznijo ne sledi navodilom zdravnika glede prehrane, lahko tudi telesno propade in takrat specifično onkološko zdravljenje najverjetneje ne bo več učinkovito.

»Pomemben vir beljakovin je v jajcih, mleku, siru, mesu, ribah, koruzi, oluščenem rižu, olušče-ni ali celi pšenici, ovsenih kosmičih, arašidovem maslu, soji, fižolu, itd.«

S kombiniranjem živil živalskega in rastlinskega izvora lahko povečamo biološko vrednost živil. Dobre kombinacije so: krompir in jajca, stročnice in meso, soja in meso, polenta in mleko.

Poskrbimo za zadosten vnos beljakovin

Beljakovine oziroma angleški izraz proteini, so tisto makrohranilo, ki ga ljudje v svoje telo ponavadi vnašamo premalo. A ker so izjemno pomembni gradniki našega telesa, ki pomagajo pri regeneraciji telesa in ga potrebujemo za normalno delovanje organizma, je ključno, da jih vsak dan zaužijemo dovolj, opozarjajo tudi zdravniki, saj so ključnega pomena za rast, dobro delovanje in pravilno strukturo vseh živih celic.

Najbolj kakovostni izvor beljakovin je sirotka (whey), ki je stranski produkt pri pridelavi mleka v sir in se uporablja kot osnovna surovina pri izdelavi sirotkinih beljakovin v prahu, ki so odlične tudi kot regeneracijski napitek po treningu, nepogrešljive tako pri rekreativnih kot pri vrhunskih športnikih. Pogosto jih pijejo bolniki po operacijah ali boleznih, saj si z njimi lahko zagotovijo zadosten vnos beljakovin, ki jih telo takrat še posebej potrebuje. V vsakodnevnem življenju pa jih, kot enega izmed obrokov, pijemo kot dodaten vir beljakovin, ki ga z navadno hrano težko vnesemo v tako velikih količinah, kot jih telo potrebuje.

Battery Whey Gold Isolate je idealen za vsakogar, ki želi povečati dnevni vnos beljakovin, nadomestiti obrok, izgubiti nekaj kilogramov ali pa preprosto izboljšati svoje počutje in živeti zdravo. Izdelek ne vsebuje glutena, laktoze, aspartama in sladkorja.
Več na www.proteini.si.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

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.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com, www.zakladinarave.si

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

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

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4. Julija 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

SPLETNA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA lekarna24ur.com Najboljša spletna destinacija za vaše zdravje vse dni v letu, 24 ur na dan. Nudimo zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetiko, medicinske pripomočke ter ostale izdelke za nego in dobro počutje s 5 % nižjimi spletnimi cenami*. Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR in vsak 1. torek v mesecu ne glede na vrednost nakupa. Možnost osebnega prevzema izdelkov.
Nagrajujemo zvestobo. *www.lekarna24ur.com*
**Ne velja za zdravila brez recepta.*

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

Solne terapije

Solna soba Sonce
Si želite novo energijo, imate zdravstvene težave in ste izčrpani? Prepričajte se v blagodejnost solnih terapij v solni sobi Sonce!
Čakajo vas posebne ugodnosti, pokličite nas na *telefon 041 419 266.*
Smo v poslovnem centru Sonce v Rogaški Slatini.

NegaEzoterika, Solna soba
Solne terapije za male in velike. Masaža, limfna drenaža, nega telesa
www.negaezoterika.si
Rožna dolina c. IX/25, Lj.
041 547 539

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 zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.
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***

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.

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

YongPing Wang s.p.
Mariborska 91, Celje, tel.: 040 127 125,
Doktor Wang je nagrajeni spec. akupunkture. Pomaga lahko pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si.

ABC mozaik

Grenka melona in krom

Novi izdelek Grenka melona in krom vsebuje izvleček plodov grenke melone, standardiziran na charantin ter mineral krom. Prehransko dopolnilo prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Primerno je tudi za vegetarijance. Na voljo je v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ŽIVLJENJSKI NAPITEK, Terranova

Vsebuje vse potrebne esencialne aminokisline iz grahovih in riževih beljakovin ter stabilizirane riževe otrobe, ki saj so vir več kot 100 antikosidantov, vitaminov skupine B, E-vitamina, karotenoidov, beljakovin, kompleksnih ogljikovih hidratov, koencima Q10, alfa lipoične kisline ter številnih drugih pomembnih sestavin.

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko.

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

Ustvarjajte s praznično številko!

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 Splošen pomen preventivnih zdravstvenih pregledov je varovanje zdravja in življenja s pravočasnim odkrivanjem bolezni in sprememb v zdravstvenem stanju.

B Obseg preventivnih zdravstvenih pregledov vodstvenih delavcev je obsežnejši.

C Rekreativni športniki bi se morali odločati za preventivne preglede.

Preventivni pregledi

Intervju: mag. Stanislav Pušnik, dr. med.

Med preventivne preglede zagotovo spada obdobni preventivni zdravstveni pregled ter pregled zobovja in mehkih ustnih tkiv, pregledi v času izobraževanja in pred zaposlitvijo, še posebej za vodstvene, vodilne oz. menedžerske položaje, in tudi pregledi športnikov. Kdaj je torej pomembno, da opravimo preventivni pregled pri zdravniku, smo povprašali mag. Stanislava Pušnika, dr. med., specialista medicine dela, prometa in športa.

Avtorica: **Katja Štucin**

V uvodu izpostavljeni preventivni pregledi so le nekateri, ki jih posameznik doživi v svojem življenju. Kako bi lahko na kratko povzeli celoten cikel le-teh?

Preventivni zdravstveni pregledi nas spremljajo od rojstva pa do starosti. Predvsem v otroštvu so številni vezani na obvezno in prostovoljno cepljenje ter spremljanje razvoja otroka, v odrasli dobi pa na delo, v okviru zaposlitve kot predhodni pregledi oziroma pregledi pred zaposlitvijo in obdobni preventivni zdravstveni pregledi ter preventivni zdravstveni pregledi, ki so vezani na spol in starost v okviru različnih preventivnih programov.

Kakšen je namen preventivnih pregledov?

Nameni preventivnih pregledov so številni. V osnovi pa velja za vse, da želimo čim prej, neodvisno od odločitve in ozaveščenosti posameznika, odkriti spremembe v zdravstvenem stanju, ker s pravočasnimi in ustreznimi ukrepi lahko preprečimo poslabšanje zdravstvenega stanja in izboljšamo možnosti ozdravitve. Pri preventivnih zdravstvenih pregledih v povezavi z delom ocenjujemo sposobnost za delo in spremembe zdravstvenega stanja zaradi možnih negativnih vplivov dela na zdravje.

Nekateri ljudje le redko ali nikoli ne obiščejo zdravnika. Kdaj pa je dobro, da se odločijo za preventivni pregled, če izvzamemo predpisane?

Odločitev za neobvezen preventivni zdravstveni pregled je prepuščena posamezniku. Verjetno je res, da pravila ali priporočila tu težko postavimo. Veljalo naj bi, da je razlog za preventivni pregled sprememba v zdravstvenem stanju, ki je ne znamo sami pojasniti, nas moti pri vsakdanjem življenju in delu in ki nas skrbi. Meja je verjetno pri kom postavljena previsoko, kdo pa morda že pri manjših težavah želi strokovno pojasnilo oziroma odgovor v povezavi z zdravjem. Kot primer lahko vzamemo preventivni zdravstveni pregled rekreativnega športnika, ki bo zanj zagotovo koristen, žal pa ga večinoma rekreativci, čeprav so številni obremenjeni preko meja zgolj rekreativne dejavnosti, ne izvajajo zaradi tega, ker le-ta ni pravica iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Obstajajo preventivni pregledi že po 30. letu. Kdaj še, če vzamemo v obzir starost kot dejavnik?

Pri staranju so postavljene meje, ko naj bi bili pozornejši na določene spremembe, ki se lahko razvijejo v resna bolezenska stanja, ki poslabšajo kakovost življenja, so resen zdravstveni problem in lahko tudi razlog za prezgodnjo smrt. V okviru preventive srčno-žilnih bolezni ocenimo dejavnike tveganja in ustrezno ukrepamo pri moških po 35. letu starosti. Zgornja meja je 65 let. Pri ženskah pa po 45. letu, v teh primerih velja zgornja meja 70 let. V okviru preventivnih programov v referenčnih ambulantah je spodnja meja pri preventivi srčno-žilnih bolezni pomaknjena na 30 let. Nekateri drugi preventivni programi, vezani na spol, pa so med 50. in 69. letom starosti.

Kot ste omenili, so nekateri preventivni pregledi vezani na spol. Lahko izpostavite, kateri so priporočljivi za ženske?

Programa ZORA in DORA sta preventivna programa, namenjena ženskam. Prvi je program zgodnjega odkrivanja nevarnih sprememb na rodilih in je priporočljiv za ženske med 20. in 64. letom starosti, drugi pa za zgodnje odkrivanje sprememb na dojkah pri ženskah med 50. in 69. letom starosti.

Kateri pa za moške?

Za moške je po 50. letu odobren preventivni program za zgodnje odkrivanje sprememb na prostati. Za moške in ženske pa je bil uveden tudi izredno uspešen program zgodnjega odkrivanja sprememb na debelem črevesu – program SVIT, ki je voden iz centra v Ljubljani in vključuje vse po 50. letu, za zdaj do 70., predvidoma pa do 74. leta starosti.

Kakšne preiskave obsega osnovni preventivni zdravstveni pregled, ki ga denimo opravimo pred zaposlitvijo?

Vsebina preventivnega zdravstvenega pregleda pred zaposlitvijo je opredeljena v pravilniku o preventivnih zdravstvenih pregledih delavcev in vsebuje podane podatke o dosedanjem zdravju, delu, družini, socialne podatke, klinični pregled z osnovno biometrijo (telesna višina, telesna masa, indeks telesne mase), osnovne laboratorijske preiskave krvi in urina, testiranje osnovnih vidnih funkcij, elektrokardiogram in preiskave drugih funkcij, glede na obremenitve in dejavnike tveganja na delovnem mestu (npr. preiskavo sluha, rentgenogram pljuč). Na podlagi ugotovljenih dejstev specialist medicine dela izda zdravniško spričevalo o sposobnosti za delo.

Za tovrstne preglede ni dovolj obisk osebnega zdravnika. Na koga se dejansko moramo obrniti?

Napotnico za preventivni zdravstveni pregled pripravi delodajalec, ki je tudi plačnik preventivnega zdravstvenega pregleda. Vsebina in roki pregledov so opredeljeni v izjavi o varnosti, ki jo mora imeti vsak delodajalec, in so obvezni.

Če obstajajo razlogi za predčasni preventivni zdravstveni pregled, ki ni obveza delodajalca, lahko da pobudo za pregled zaposleni. Na primer, če ocenjuje, da iz zdravstvenega razloga ne more več opravljati nekega dela, ali je bil dlje časa na bolniškem dopustu in podobno. Od posameznega delodajalca pa je odvisno, ali v takem primeru temu ugodi in delavca pošlje k izvajalcu medicine dela ali ne. Preventivne zdravstvene preglede delavcev izvajajo specialisti medicine dela, prometa in športa.

Omenili ste, da strošek preventivnega pregleda pred zaposlitvijo plača delodajalec. Kako pa je sicer s plačilom? Katere preventivne preglede krije zavarovalnica iz osnovnega in dodatnega zdravstvenega zavarovanja in katerih ne?

Našteti preventivni zdravstveni pregledi, v okviru preventivnih programov ter tudi npr. pregledi vrhunskih športnikov, so pravica posameznika in jih plača Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Preglede delavcev, ki so obvezni, plača delodajalec. Le omenjeni pregled športnika rekreativca si mora plačati oseba sama.

Že v uvodu sem omenila preglede vodstvenih oz. menedžerskih kadrov. Je obseg njihovih zdravstvenih pregledov glede na dejavnike tveganja obsežnejši? Kako poteka?

Obseg preventivnih zdravstvenih pregledov vodstvenih delavcev je obsežnejši. Le-ti naj bi bili maksimalno sposobni, v dobri kondiciji, tako telesni kot duševni. Številna podjetja in zavodi zato v pogodbi za te delavce določijo tudi dodatne pogoje in pravice pri pregledih, tako da lahko v okviru teh razširjeno preverimo zdravje in potem damo ustrezne nasvete za vzdrževanje in izboljšanje letega. V individualnih pogodbah je lahko vsebina ter obseg in tudi način ter kraj izvedbe pregleda drugačen, kot ga predpisuje sam pravilnik. Take preglede izvajajo tudi v okviru bolnišnic in naravnih zdravilišč. Spričevalo o sposobnosti za delo pa na podlagi izvidov in dodatnih pregledov izda izvajalec medicine dela.

Za konec morda samo še na kratko strniva, zakaj je torej res pomembno, da opravimo preventivni pregled pri zdravniku?

Pomen preventivnih zdravstvenih pregledov je torej varovanje zdravja in življenja s pravočasnim odkrivanjem bolezni in sprememb v zdravstvenem stanju ter ustrezno ukrepanje. V okviru preventivnih zdravstvenih pregledov zaradi odkrivanja dejavnikov tveganja in znakov najpogostejših resnih, življenje ogrožajočih bolezni je v ospredju zdravje posameznika in s tem tudi družbe. V okviru preventivnih pregledov zaposlenih ter športnikov pa odkrivanje negativnih posledic obremenitev pri delu in športu ter ocena preostale sposobnosti za delo in zmožnosti za nadaljnjo športno dejavnost.

adrialab®
synlab 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
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave
www.adrialab.si

Kdo vam lahko pomaga?
MEDICINSKO ALTERNATIVNI CENTER SANUS STATERA
Ul. Roberta Kukovca 15, Maribor
Tel.: (0)2 30 00 450, www.sanus-statera.com
Izvajamo medicino dela, prometa in športa, zobozdravstvene storitve, UZ preiskave, internistične preglede, storitve defektologije, laboratorijske storitve…

Naravno prehransko dopolnilo Strath

Za krepitev organizma, pri utrujenosti in stresu, za boljšo koncentracijo, fizično in psihično vitalnost. Namenjen je mladostnikom, delovno aktivnim, starejšim, rekonvalescentom, športnikom, nosečnicam. Lahko ga jemljejo tudi vegeterjanci, diabetiki in pri celijakiji(tablete).
Glavne sestavine: plazmoliziran kvas (ni pivski kvas). Je v obliki sirupa ali tablet. Jemanje 3 x dnevno po 1 žličko ali 2 tableti. Otroci polovico doze. Kura traja 6-8 tednov. Dobite ga v lekarnah in trgovinah zdrave hrane ali po povzetju.
Za dodatne informacije pokličite uvoznika:
Pretti, d.o.o., Ilirska Bistrica, 041/846 594, 051/219 791
Pretti podpis narave

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

Naturopatinja Erika Brajnik

Intervju: Erika Brajnik

Erika Brajnik je diplomirana naturopatinja, ki že vrsto let deluje v Sloveniji. Naturopatija jo navdušuje, v njej vidi smisel krepitve vseh fizioloških procesov posameznika, saj je čar naturopatije prav ta, da išče vzrok bolezenskega stanja. Naravna medicina nadomešča uradno; če imamo glavobol, bo naravni zdravnik ublažil glavobol z zeliščem namesto z uradnim zdravilom. Naturopat pa tega ne dela – ne nadomešča zdravnika, ampak ga dopolnjuje. Naturopat bo iskal vzrok glavobola, ki bo verjetno v veliki večini primerov izhajal iz želodca oziroma prebavnega trakta in bo tam začel delovati – najprej s prehrano!

Naturopatinja Erika Brajnik trdi, da mora hrana postati naše zdravilo. Najmočnejša »kemoterapija« je prehrana.

S hrano dajemo našemu telesu navodila, kako naj deluje, saj je hrana vir energije in energija je življenje. Tako zatrjuje Erika Brajnik.

Hrana mora postati naše zdravilo, naturopat pa posamezniku predvsem svetuje, kako naj se prehranjuje glede na težavo, ki jo ima, da ne bo zakisal in zasluzil svojega telesa.

Odlične rezultate je že dosegla v Domu ostarelih Dosor, kjer so v projektu Naturopatske krepitve posameznika sodelovali s celotno ekipo sester, kuharjev, terapevtov in posredno še zdravnika. Naturopatinja je pet stanovalcev doma pregledala in svetovala naturopatske tehnike krepitve telesa, ki vključujejo ustrezno prehrano, vadbo in pro-bio terapijo, torej uravnavanje črevesne mikroflore in posredno absorpcije hranil.

V dveh mesecih se je 79-letniku, 81- in 67-letnici uravnala krvna slika, holesterol je skočil v meje normale, vrednost trigliceridov se je uravnala, pritisk se je normaliziral, shujšali so, pridobili več energije, stanovalci so lahko celo s privoljenjem zdravnika opustili določena zdravila, ki naj bi jih življenjsko jemali.

Glede na uspešnost projekta se bo isti projekt razširil še na druge domove ostarelih po Sloveniji. Tudi ekonomski prihranek na zdravilih in potreba po dodatni terapiji in negi sta se znatno zmanjšala.

Naturopatinja pravi: ko človek začuti moč, več energije in razume, da lahko sam upravlja z lastnim zdravjem (naturopat mu samo pove, kako to počne), začuti notranjo gotovost in moč, kar mu doda motivacijo in voljo za dodatno prizadevanje tudi pri 81 letih in več.

V začetku decembra tega leta bo izšla njena druga knjiga z naslovom Naturopatski priročnik za samopomoč, kjer si bo lahko pri bolezni posameznik pomagal sam doma s prehrano. V knjigo bo vključen tudi slovar bolezenskih stanj, dodan pa bo tudi jedilnik, kako s hrano odpravljamo bolezensko nadlogo.

Naturopatinja Erika Brajnik daje velik pomen črevesju in pravilni absorpciji živil skozi prebavni trakt, saj ima naše črevesje v celem prebavnem traktu kar 400 kvadratnih metrov absorpcijskih površin. Njene poglede v zvezi s pro-bio terapijo opisuje v svoji prvi knjigi z naslovom Probiotiki, imunski sistem in rak.

Naturopat ne nadomešča uradnega zdravniškega zdravljenja, ampak ga samo dopolnjuje tako, da uredi absorpcijo v prebavnem traktu in okrepi posameznika s prehrano.

Samo krepko in močno telo se lahko bori proti bolezni, šibko tega ne zmore.

Kdo vse prihaja na naturopatski pregled?

Na pregled k naturopatinji pridejo vsi: dojenčki, nosečnice, starejši, rakavi bolniki, otroci z Dawnovim sindromom, epileptiki, osebe s psihičnimi težavami, depresijami, odvisniki, kdor želi shujšati itd.

Brajnikova sodeluje tudi s psihoterapevti, saj so le-ti ugotovili, da psihoterapija bolje učinkuje oziroma je pacient mentalno stabilnejši, če se pravilno prehranjuje oziroma telo ni zakisano in zasluzeno.

V zakisanem telesu vlada kaos, v njem se telo ne sliši, težko prisluhne samemu sebi, zato je najprej treba iz telesa odstraniti toksine, in sicer s prehrano, meni Erika Brajnik.

Kako je videti naturopatski pregled? Posameznika pregleda z iridoskopom, nato pa celo telo – jezik, stopala, nohte, vse refleksne in akupresurne točke telesa. Tako ugotovi, kje so njegove šibke točke, kje izgublja energijo, kateri del je zasluzen in kje so depoziti toksinov.

Sledi svetovanje posamezniku, kako lahko bolezensko stanje, šibkosti odpravi s prehrano in drugimi naturopatskimi tehnikami. Na ta način svetujem tudi mamicam, kako naj krepijo svoje otroke: lahko vam dam primer, kako smo močno izboljšali stanje pri astmi, luskavici, dermatitisu, psoriazi pri veliko otrocih samo z naturopatskimi tehnikami, in to zgolj v mesecu ali dveh.

Njen moto je: »Iščimo zdravje!«

Krepimo svoje telo – na močnega se nič ne prime, najmočnejše orožje, ki ga imamo, je prehrana, vsak dan se lahko odločamo oziroma hranimo bolezen ali zdravje!

www.saeka.si

SAEKA
Naturopatski center Erike Brajnik

Saeka – Naturopatski center
Erike Brajnik

Tel: 040 640 968
e-mail: info@saeka.si
www.saeka.si

Oglasno sporočilo

Kdor hitro reagira, največ profitira!

idejoloskaordinacija.net

Prihranki vse do 4.000 EUR

Omejena serija vozil Hyundai

+ 4 zimske gume*
+ obvezno zavarovanje**
+ letna vinjeta**
+ 5 let garancije
brez omejitve kilometrov

Jan Muršak

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

5 LET Garancije Brez Omejitve Kilometrov

Povprečna poraba goriva: 3,2 – 9,1 l/100 km, emisije CO_2: 84 – 212 g/km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolne. Akcija velja za izbrane modele Hyundai do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije ter podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO_2 so na voljo na www.hyundai.si.

* Ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za 1 evro.

** Ob nakupu avtomobila preko Hyundai financiranja dobite obvezno zavarovanje in letno vinjeto za 1 evro.

Dvignjene gredice

www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Ustvarjajte s praznično številko!

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

www.volkswagen.si

Prestal alergijski test.

Z najnovejšimi motorji Euro 6.

Novi Touran.
Z opcijsko tripodročno klimatsko napravo Pure Air Climatronic.*

Ko si zaželite svežega zraka, zaprite okno. Opcijska klimatska naprava Pure Air Climatronic je edinstvena, saj preprečuje vdor cvetnega prahu in drugih alergenov v vozilo, obenem pa njeno tripodročno delovanje omogoča individualno nastavitev temperature v vozilu. To bo navdušilo tako male kot velike potnike na zadnjih sedežih. **Novi Touran. Kos vsemu.**

Das Auto.

Emisije CO_2: 132–111 g/km. Kombinirana poraba goriva: 5,7–4,3 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0602–0,029 g/km. Število delcev: 0,31–0,0014 x 10^{11}. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. *Dodatna oprema za opremo Trendline. Serijsko za opremo Comfortline in Highline.
Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana. Slika je simbolna.