ABCzdravja

Julij/avgust 2016
Leto 11
Številka 7

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Najpogostejša oblika kožnega raka

Izpadanje las

Otroci in **močenje postelje**

Cepljenje – da ali ne?

Internet kot domači zdravnik?

Pirsing lahko povzroči veliko težav

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja **samo 18,90 €**
04/51 55 880

Ustvarjajte z revijo Unikat!
www.unikat.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

CURAPROX

SISTEM
CURASEPT ADS®

Obvladovanje zobnih oblog, ko je ščetkanje oteženo

SWISS PREMIUM ORAL CARE

vsebuje klorheksidin (CHX)
deluje antibakterijsko

vsebuje sistem ADS®
zmanjšuje možnost obarvanja zob

brez penila SLS
pripomore k dolgotrajnemu učinku klorheksidina (CHX)

brez alkohola
ne draži ustne sluznice, možnost spremembe zaznave okusa je minimalna

Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

Vsebina revije

4 ABC zdravja – Novice
5 Smo pripravljeni na pot?!
8 Najpogostejša oblika kožnega raka
10 Kakšna naj bo prehrana doječe mamice?
12 Poporodna depresija – ne spreglejmo je
14 Izpadanje las
16 Uh, ta presneta vročina
19 Implantati ali zobni vsadki
22 Rak mod
24 Medenica – zlom je lahko usoden
26 Od čudežne tabletke do lateksa
27 Mami, a lahko pobožam tistega mucka?!
28 Ne delajte panike, če otrok moči posteljo
30 Cepljenje – da ali ne?
32 Kaj je seksualna averzija?
34 Starši ali otrok – kdo je pri vas glavni v družini?
36 Zobna gniloba še zelo prisotna pri otrocih
38 Internet kot domači zdravnik?
40 Kakšno kmetijstvo je najboljše?
42 Prebadanje telesa
44 Zelene strani

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

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

SKUPNOST SREČANJE
Pomoč zasvojenim osebam in njihovim svojcem
Zavod Pelikan – Karitas
SKUPNOST SREČANJE
Polje 350
1260 Ljubljana Polje
Zvone: 031/606-066

SET tiskarna

Kolofon

Letnik 11, številka 7, julij/avgust 2016
Število izvodov: 92.000

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:
Nina Perko
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Darja Gantar
marketing@freising.si
04/51 55 889

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.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Svetovni teden dojenja

Dojenje je za novorojenčka in dojenčka izrednega pomena, saj mu omogoča optimalen telesni in duševni razvoj. Materino mleko vsebuje vse nujno potrebne snovi in v zadostnih količinah zadostuje dojenčkovim potrebam kot samostojno in edino hranilo vse do šestega meseca starosti. Prvi teden avgusta bo posvečen dojenju. V različnih državah po svetu bodo potekale aktivnosti, namenjene osveščanju o pomenu dojenja.

Koledar cvetenja za julij in avgust

Alergijski rinokonjunktivitis je bolezen, ki pesti veliko število ljudi. Julija in avgusta bodo lahko imeli težave s solzečimi očmi, zamašenim nosom, srbežem ter kihanjem tisti, ki so alergični na trave, trpotec in pravi kostanj. Avgusta pa začenjata cveteti še pelin in ambrozija. Nekateri svoje simptome lajšajo z zdravili, še vedno pa velja, da se sami pred težavami najbolje zaščitimo, če se izogibamo alergenu, ki nam povzroča težave.

Kako prepoznamo nevarno kožno znamenje?

Poleti kožo bolj izpostavljamo soncu kot v drugih letnih časih in posledično poleti na koži nastane največ poškodb. Ker pogostost najnevarnejše vrste kožnega raka – malignega melanoma – narašča, je pomembno, da smo seznanjeni s tem, kakšna znamenja so potencialno nevarna. Pozorni moramo biti na pet kriterijev, ki jih zaradi boljše nazornosti imenujemo ABCDE:
A (asimetry): znamenje je nesimetrične oblike
B (border): znamenje ima neravne oz. nepravilne robove
C (colour): znamenje je črno oz. večbarvno, od katerih je ena barva črna
D (diameter): velikost znamenja (premer) je večja od 5 mm
E (evolving): znamenje se spreminja (predvsem v barvi in velikosti)

Vzorec urina za dokaz okužbe z virusom zika

Potek okužbe z virusom zika je zelo neznačilen, zato je za dokaz okužbe potrebna mikrobiološka analiza vzorca kužnine. Strokovnjaki so potrdili, da je vzorec urina za odkrivanje virusne RNK v njem bolj reprezentativen kot vzorec krvi. Teden dni po okužbi se namreč virusno RNK iz krvi težko izolira, medtem ko se v urinu najde vzorec te še 14 dni po pojavu simptomov bolezni. Virus zika so sicer izolirali tudi iz sline in semenske tekočine. V Sloveniji diagnostiko opravljata Laboratorij za diagnostiko zoonoz in laboratorij WHO na Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

Cepivo proti koleri

Ameriška agencija za prehrano in zdravila (FDA) je odobrila novo cepivo proti koleri pri popotnikih. Kolera je črevesna bolezen, ki jo povzroča bakterija Vibrio Cholerae. Najpogosteje se popotniki okužijo z bakterijo serotipa O1 in cepivo je namenjeno preprečevanju okužbe s tem serotipom. Kolera se prenaša z okuženo vodo in hrano. Vodena driska, ki je posledica okužbe, je lahko blaga ali pa poteka tako hudo, da vodi v dehidracijo, v najslabšem primeru je lahko tudi smrtna.

Smo pripravljeni na pot?!

ABC

A Poskrbimo za ustrezno opremo oz. hrano tudi v primeru cestnih zastojev.

B Pred potovanjem se izogibajmo mleku, med potovanjem pa tudi sladkim sokovom in sladkarijam.

C Težavam v primeru izgube osebnih dokumentov se lahko izognemo z digitalno kopijo v elektronski obliki.

Poletje je tu in vsak čas se bomo podali v kraje, o katerih sanjamo med letom, v bližino kristalno čiste morske vode, o kateri razmišljamo med delavnikom v pisarni, ki bo odplaknila tudi naše vsakodnevne skrbi. Vendar pozor! Pred potovanjem moramo poskrbeti za nekaj ključnih stvari, ki nam bodo olajšale pot in poskrbele, da se naše počitnice že na meji ne bodo spreobrnile v pravo nočno moro.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Z otroki je pot lahko še posebej zabavna

Posebno pozornost na poti velja nameniti predvsem najmlajšim. »Dojenčki so zelo občutljivi na pomanjkanje tekočine, zato se je ne glede na predviden čas potovanja dobro ustrezno pripraviti na morebitne zastoje v cestnem prometu. Če je dojenček dojen, je pomembno, da ima dovolj tekočine za žejo seveda mamica. Izredno pomembna je pravilna priprava mlečnih formul, če se znajdemo v izrednih razmerah na cesti,« pove **prim. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Najbolje je, če se na počivališčih večkrat ustavimo, saj se tako naužijemo svežega zraka in se razgibamo. Če potujemo z dojenčkom, je priporočljivo preveriti stanje v pleničkah, saj lahko drgnjenje privede do izpuščajev, ki povzročajo neprijetne bolečine. Ob menjavi pleničk moramo poskrbeti tudi za ustrezno higieno rok. Če ne gre drugače, si pomagamo z alkoholnimi razkužili za roke, te pa moramo kar se da hitro umiti z vodo in milom. Najprimernejši čas za potovanje so zgodnje jutranje ure, povsem odvisno od spalnega bioritma našega otroka. Med vožnjo poskrbimo za ustrezno varnost, zato naj bodo otroci vedno pripasani v otroških avtomobilskih sedežih, pred neprijetnim soncem pa jih lahko zaščitimo s stranskim senčnikom. Za site želodčke naj otroci pred potovanjem pojedo hrano, bogato z ogljikovimi hidrati, med potjo pa imejmo pri sebi več lažjih obrokov in pa seveda dovolj tekočine. Izogibajmo se mleku in sokovom, raje izberimo vodo. Če malčka hranimo s tekočo hrano oz. z adaptiranim mlekom, imejmo pri sebi tudi termovko s toplo prekuhano vodo. Obvezna oprema? Poleg pleničk, krpic in krem ne pozabimo tudi na vlažilne robčke, ki nam bodo prišli še kako prav. Za vsak primer lahko v torbo shranimo še nekaj rezervnih oblačil, čas pa bo otrokom hitreje minil v družbi najljubših igrač ali potovalnih iger.

Voda je še kako pomembna za bodoče mamice

Nosečnice naj se s svojim ginekologom posvetujejo o tveganjih in lažjih manjših nevšečnostih, ki jih lahko doletijo na potovanju, naučijo pa naj se prepoznati tudi resnejše komplikacije, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč. »Nosečnica naj na pot vzame izvide pregledov v nosečnosti (materinska knjižica) in se glede na način, destinacijo in trajanje potovanja pred potovanjem posvetuje s svojim ginekologom,« svetuje zdravnica. Potovanje bo precej lažje, če se bodo bodoče mamice »oborožile« z določenimi pripomočki, kot so kreme za lajšanje težav s hemoroidi, sredstva proti slabosti ... Nosečniške težave so sicer najpogostejše v prvem in zadnjem tromesečju

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Dojenčki so zelo občutljivi na pomanjkanje tekočine, zato se je ne glede na predviden čas potovanja dobro ustrezno pripraviti na morebitne zastoje v cestnem prometu.«

nosečnosti. Kljub trebuščku naj nosečnice uporabijo varnostni pas, na letalih pa naj ga namestijo kar pod trebuh. V primeru daljšega potovanja, ki vključuje letenje, naj se o tem predčasno pogovorijo tudi z ginekologom. Če nosečnost poteka brez zapletov, ne bi smelo biti posebnih težav. Večina letalskih družb dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti, vendar pa se pred nakupom letalske vozovnice o tem še dodatno pozanimajte, medtem ko potovanja s križarkami nosečnicam, ki so noseče več kot 28. tednov, odsvetujejo. Med letom naj se nosečnice večkrat pretegnejo, razgibajo in raztegnejo, saj sicer lahko pride do nastanka globoke venske tromboze, ki je pri nosečnicah precej pogostejša kot pri ostalih potnikih. Poskrbijo naj za ustrezno hidracijo, saj je zrak na letalih izredno suh. Pred potovanjem naj nosečnice preverijo zdravstveno oskrbo na destinaciji in transport do najbližjega zdravstvenega centra, sklenejo pa naj tudi ustrezno zdravstveno zavarovanje, ki vključuje tudi še nerojenega otroka ter nujni transport v domovino.

Brez sladkarij in sladkih sokov, ki povzročajo slabost

Na dolgi vožnji, še zlasti po ovinkasti cesti, nas lahko hitro ujame slabost. Nanjo se lahko pripravimo že pred samim potovanjem, najustreznejšo rešitev pa lahko poiščemo pri svojem osebnem zdravniku ali farmacevtu. Nekaj lahko pripomoremo z lahkim obrokom pred potovanjem, izogibajmo pa se mleku, med potovanjem tudi sladkim sokovom in sladkarijam. V primeru slabosti rahlo odprimo okno in odstranimo osvežilnike zraka ter parfume, ki lahko slabost le še pospešijo. Z igro ali s spanjem lahko otroka zamotimo, izogibajmo pa se branju. V primeru slabosti se ustavimo na počivališču in se malo razmigajmo.

Med potovanjem popotnike pogosto doleti tudi neprijetna driska. Ta pesti skoraj polovico popotnikov, ki potujejo po svetu, zlasti v države Latinske Amerike, Afrike in Azije, vsak tretji pa je zaradi nje prisiljen spremeniti potek načrtovanega potovanja. »Pri driski, ki vodi v izgubo tekočine in elektrolitov, je bistveno nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov. V ta namen uporabite glukozno-elektrolitno sol, ki jo pripravite s predpisano količino neoporečne vode. Pijte prekuhano vodo in nesladkane čaje. Izogibajte se gaziranim in sladkim pijačam, alkoholu in mastni hrani. Ob ustreznem nadomeščanju tekočine si lahko pomagate tudi s probiotiki, ki pripomorejo k normalizaciji črevesne flore, ter z medicinskim ogljem,« svetuje **prim. dr. Alenka Trop Skaza**, ki poudarja, da je potrebno čim prej po tem pričeti z običajnimi prehranjevalnimi navadami, če pa težavam kljub temu ni

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

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

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

SPLETNA TRGOVINA 7/24 WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 27 prodajaln po Sloveniji.

videti konca, obiščimo najbližjega zdravnika. Na pomanjkanje tekočin in elektrolitov so še zlasti občutljivi dojenčki, zato se izsušitev pojavi hitreje.

Nikamor brez ustreznih zdravil

Če potujemo z avtom ali letalom, je priporočljivo zdravila, ki jih potrebujemo na potovanju, hraniti v ročni prtljagi. Kronični bolniki naj poskrbijo za zadostno količino zdravil, tako med potovanjem kot v primeru podaljšanja počitnic zaradi številnih zapletov. V izogib nevšečnostim naj s seboj vzamejo tudi spremno pismo v angleščini, podobno naj se ravnajo alergiki. Zdravila, ki jih je treba shranjevati na hladnem, shranimo v »mini« hladilne torbice. Potovalna lekarna oz. zdravila naj ne bodo dostopna otrokom, poleg tega pa jih zaščitite tudi pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, vlaga in toplota. Hranimo jih v prvotni embalaži, skupaj s priloženimi navodili. Zdravil oz. prtljage z njimi ne puščajmo v avtomobilu. Nekatera zdravila je treba na carini tudi prijaviti, v tem primeru prosimo zdravnika za pisno potrdilo. Sladkorni bolniki si tega prav tako zagotovite, saj v nasprotnem primeru lahko pride do zapletov s transportom igel in brizg. Pred samim potovanjem se posvetujmo tudi z zdravnikom, ki vam pot glede na zdravstveno stanje lahko tudi odsvetuje.

Pazimo na svoje osebne dokumente

Kovčki so polni, potovalna lekarna pripravljena, potrebujemo le še potne dokumente, saj brez njih ne bomo prišli daleč. Ob izgubi, kraji ali pogrešitvi potnega lista oz. osebne izkaznice je treba to prijaviti pristojnim organom države (policiji), kjer je bil dokument izgubljen. Potni list za vrnitev bomo tako lahko pridobili na najbližjem diplomatsko-konzularnem predstavništvu Republike Slovenije. Če pa se nahajamo v državi, v kateri tega ni, se obrnimo na enega od diplomatskih ali konzularnih predstavništev katere koli države članice Evropske unije. Za izdajo potnega lista, ki nam bo omogočil vrnitev, bo treba predložiti potrdilo policije o prijavi odtujitve dokumenta, sliko ter plačati takso v znesku 19 €. Svojo identiteto bomo vseeno morali dokazati, najlažje z drugim osebnim dokumentom s fotografijo ali s potrditvijo identitete iz prestolnice. Ker je izguba potnega lista povezana s številnimi nevšečnostmi, tudi s predčasno vrnitvijo, bodimo na svoje osebne dokumente še posebej pozorni. Na Ministrstvu za zunanje zadeve ob tem priporočajo, da v bližini hranimo tudi fotokopije potnega lista ali osebne izkaznice, naredimo pa lahko tudi digitalno kopijo, ki jo shranimo v elektronski obliki. To lahko zelo pospeši in olajša postopek ugotavljanja identitete, ki je v zaostrenih varnostnih razmerah v številnih državah sicer lahko dolgotrajen in zapleten.

»Na dolgi vožnji, še zlasti po ovinkasti cesti, nas lahko hitro ujame slabost. Nanjo se lahko pripravimo že pred samim potovanjem, najustreznejšo rešitev pa lahko poiščemo pri svojem osebnem zdravniku ali farmacevtu. Nekaj lahko pripomoremo z lahkim obrokom pred potovanjem, izogibajmo pa se mleku, med potovanjem tudi sladkim sokovom in sladkarijam.«

Obvezna potovalna oprema:

- Veljavna izkaznica zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi.
- Rehidracijski prašek, ki bo v primeru bruhanja ali driske nadomestil izgubljene minerale in preprečil dehidracijo.
- Tablete za zdravljenje zaprtja ali driske, v primeru zastrupitve bo dobrodošlo medicinsko oglje.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morsko vožnjo ali ovinkaste ceste. Bodimo pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestimo z ingverjevimi bomboni.
- Tableta za čiščenje vode, ki nam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.
- Ne pozabimo na zdravila proti alergiji, s katerimi bomo ublažili alergijske težave, predvsem če smo nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.
- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in ostalih žuželk, ne pozabimo pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.
- Poleg zdravil s seboj vzemimo tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarjice.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A BCC se v 95 odstotkih pojavi pri starosti med 40 in 79 let, pogosteje pri moških.

B Najpogostejši način zdravljenja je izrez.

C Preventivni ukrepi zaščite kože so v sodobnem času nujni!

Najpogostejša oblika kožnega raka

Intervju: prof. dr. sc. Uroš Ahčan, dr. med.

Najpogostejši primarni maligni tumor kože se imenuje bazalnocelični karcinom oziroma bazaliom ali kratko BCC. Zanimivo je, da se pojavlja skoraj izključno pri belcih. Kako nevaren je, kje se najpogosteje pojavi in kako ga pozdravimo, smo med drugim povprašali prof. dr. sc. Uroša Ahčana, dr. med., specialista plastične, rekonstukcijske in estetske kirurgije.

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstajajo štirje osnovni tipi kožnih znamenj– kateri in kako jih prepoznamo oz. do kakšne spremembe na koži pride?

Obstaja nodularni tip, ki nastane kot voščeno prosojna, trda, rahlo privzdignjena, gladka papula ali vozlič kožne barve z drobnimi razširjenimi žilicami – teleangiektazijami. V sredini lahko nastane tudi razjeda. Povrhnji tip leži v nivoju kože, je eritematozen in hrapave površine. Pogosto je pigmentiran in se nagiba k ulceraciji. Sicer je možen tudi pigmentirani tip oziroma močno rjavo pigmentirana tvorba. Ne nazadnje pa obstaja še morfeaformni ali sklerozantni tip, to je čvrsta, bela ali rumena slabo omejena tvorba, ki se širi pod kožo in ni jasno zamejena.

Opisali ste različne tipe kožnih znamenj, ki jih laiki najbrž težko prepoznamo na svoji koži. Ljudje imamo namreč številna raznolika znamenja. Kdaj pa jih moramo vzeti kot razlog za preplah oziroma obisk zdravnika?

Strinjam se z vami, da sta si dve pigmentni tvorbi na koži zelo podobni, pa je ena povsem nenevarna, druga pa je smrtno nevarni rak. Zato je dobro, da vsako sumljivo spremembo pregleda zdravnik in bolnika napoti k dermatologu, ki bo opravil dermatoskopijo, ali k specialistu plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki bo napravil izrez in vzorec poslal na pregled patohistologu za dokončno diagnozo in morebitne dodatne ukrepe. Vsekakor pa zlasti starejšim osebam priporočam redne preglede v ambulanti dermatologa in samopregledovanje. V dobi pametnih telefonov lahko opravijo tudi fotografiranje za spremljanje kožnih sprememb ali okvirno oceno. Je pa res, da zdravljenje na daljavo ni povsem zanesljivo in se ne more primerjati z natančnim kliničnim pregledom in dermatoskopijo.

Zanimivo je, da se BCC pojavlja skoraj izključno pri belcih. Zakaj?

Genetika, sestava plasti kože, imunski sistem, obremenitev s kvarnimi vplivi okolja vplivajo na bolezni kože, tudi rakave spremembe. Vedeti moramo, da je BCC pri belcih najpogostejša oblika kožnega raka, ki pa je zlasti v zgodnjih fazah rešljiv problem. Treba se je le zavedati problema in izkoristiti znanje in možnosti sodobne medicine in problem hitro ter učinkovito, brez večjih opaznih posledic odpraviti. Pomembno se je zavedati tudi vseh preventivnih ukrepov zaščite kože. Oblačila lahko menjamo, kožo pa imamo žal samo eno, od rojstva do smrti.

Kako je s pojavnostjo glede na spol in starost?

BCC se v 95 odstotkih pojavi pri starosti med 40 in 79 let, pogosteje pri moških. Razmerje v primerjavi z ženskami je 1,5 : 1. Največkrat se pojavi na obrazu, redkeje na trupu in udih. Starejši ljudje imajo zaradi solarno klimatskih učinkov aktinično okvaro kože, ki se kaže z drobnimi statičnimi gubami, stanjšanjem

Primeri bazalnoceličnega karcinoma

kože, hiperpigmentacijami, razširjenimi žilicami in spremenjeno sestavo kolagenskih in elastičnih vlaken. Na koži se pojavijo številne benigne, nenevarne spremembe kože, potencialno nevarne premaligne in nevarne maligne kožne spremembe. Pogosto jih odkrijemo naključno, ko ljudje pridejo k zdravniku zaradi drugih zdravstvenih težav ali zaradi estetskih kirurških posegov.

Kateri so še rizični dejavniki?

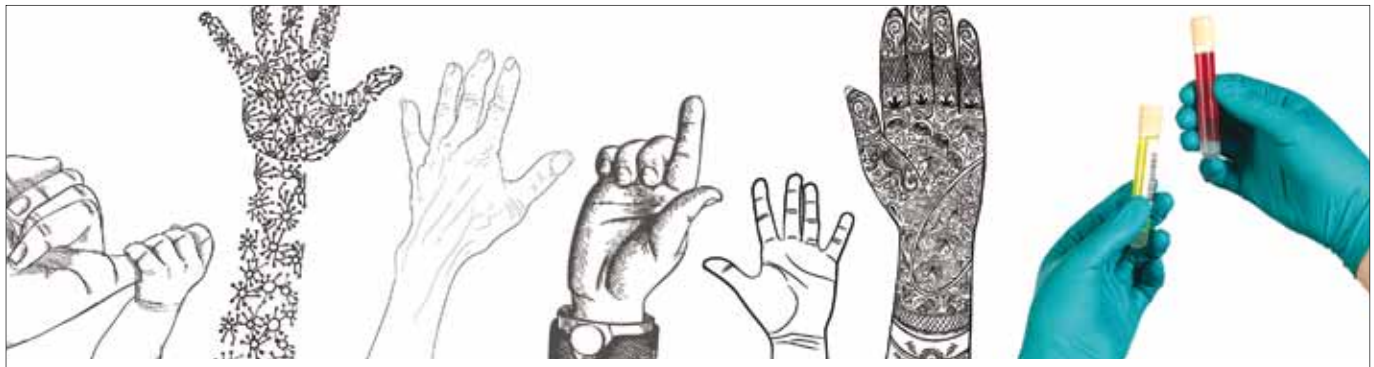
V 93 odstotkih se BCC pojavi na soncu izpostavljenih delih telesa, glavi in vratu, od tega kar od 25 do 30 odstotkov na nosu. Večina bazaliomov nastane na koži, ki je bila predhodno izpostavljena soncu. Nikoli se ne razvije na sluznici, lahko pa nanjo preraste iz kože. Rizični dejavniki so tip kože, izpostavljenost soncu, starost, zdravljenje z imunosupresivnimi zdravili (aids ali po transplantaciji organov), izpostavljenost UV- in ionizirajočem sevanju. Lahko se razvije iz premaligne spremembe, ki je v področju skalpa kot dobro omejena rumenkasta pega prisoten ob rojstvu.

Kakšni so načini zdravljenja? Je to zgolj operacija oziroma izrez ali obstajajo tudi druge možnosti?

Najpogostejši način zdravljenja bazaliomov je kirurška ekscizija oziroma izrez. Uspešnost zdravljenja (85–95 odstotkov) je odvisna od velikosti lezije, histološkega tipa tumorja (najuspešnejša je pri nodularnem in povrhnjem tipu) in lokalizacije tumorja. Vedno priporočamo popolno operacijo z varnostnim robom in patohistološkim pregledom tkiva, ki jasno pove, kaj smo pri bolniku izrezali in ali je bila tvorba v celoti izrezana. Na osnovi rezultatov patohistološke preiskave tkiva bolniku svetujemo nadaljnje ukrepe. Pri napredovali obliki so potrebne večje operacije in nadomeščanje tkivnih vrzeli z lokalnimi kožnimi režnji. V primeru večjih tumorjev na obrazu pa so včasih potrebne tudi večje mikrokirurške rekonstrukcije. Zato je bistvena hitra prepoznava in obisk zdravnika, ko je tvorba še majhna in dobro omejena. Redkeje se uporablja rentgensko obsevanje, predvsem pri starejših bolnikih, ki niso primerni za kirurško zdravljenje, in pri obsežnih tumorskih raščah. Pogosto se dopolnjuje s kirurškim zdravljenjem. V zadnjih letih se pri bolnikih, ki niso primerni za kirurško zdravljenje, uporabljajo tudi mazila in najnovejša zdravila, ki pa imajo številne neugodne stranske učinke. Osebno menim, da zdravljenje s tekočim dušikom, laserjem, elektrodesikacija in kiretaža niso najprimernejše metode zdravljenja, saj po zdravljenju bolniku ne moremo odgovoriti na dve osnovni vprašanji: kaj smo odstranili in ali je bila tvorba odstranjena v celoti, saj materiala za patohistološko preiskavo nimamo. Pogostejše so tudi ponovitve, kjer pa je zabrisana meja med spremembo kože zaradi novega tumorja in posledico poškodbe kože zaradi zdravljenja. Pri določenih oblikah priporočamo tudi mazilo za zdravljenje površinske oblike bazalioma. Mazilo mora vsebovati imikvimod, ki spodbuja telesu lastne imunske, obrambne mehanizme v koži.

Se BCC pogosto ponovi ali po odstranitvi ni več razloga za strah?

Tumor raste lokalno invazivno in razdiralno, vendar se le izjemoma razširi v bezgavke ali oddaljena tkiva. Če BCC čim prej kirurško odstranimo, ni bojazni za ponovitev in s preprosto operacijo je zdravljenje končano. Ob tem pa je dobro, da izberemo plastičnega kirurga, ki ima dovolj znanja tudi na področju rekonstrukcije, saj lahko z dobro kirurško tehniko in uporabo lokalnih režnjev opravi poseg brez večjih opaznih brazgotin in drugih estetskih motenj, to velja zlasti za tumorje na obrazu, kjer je estetski rezultat zdravljenja izredno pomemben.



Ljudje smo različni. Naše bolezni tudi.

Roche

Zato smo predani odkrivanju in razvoju posamezniku prilagojenih zdravil in diagnostičnih testov, ki pomagajo ljudem živeti bolje in dlje.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA

na revijo ABC zdravja

SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si

ABC

A Doječe matere naj se izogibajo sladkim, slanim in mastnim živilom.

B Na sintezo materinega mleka negativno vplivajo alkohol, kajenje in nekatera zdravila.

C Strokovnjaki hujšanje po porodu strogo odsvetujejo.

Kakšna naj bo prehrana doječe mamice?

Neprespane noči, umazane pleničke in glasen jok postanejo povsem nepomembni ob pogledu na malo bitjece v našem naročju. S prihodom novorojenčka pa se mamino življenje obrne na glavo in zaradi nenehne skrbi za malčka le redko pomisli, kaj jo čaka za zajtrk. No, pa vendar je treba poskrbeti tudi za zdravo in raznoliko prehrano med dojenjem in za zadostno količino tekočine. Z asist. dr. Evgenom Benedikom, univ. dipl. inž. živ. tehnol., s kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike v Ljubljani smo se zato pogovarjali o pomenu in vplivu prehrane doječe mamice na novorojenčka, saj je lanizagovarjal svojo doktorsko disertacijo ravno s tega področja.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kakšnega pomena je dojenje za doječo mater? Kakšen pomen ima dojenje oziroma materino mleko za dojenčka?

Narava je med evolucijo poskrbela za unikatno in izjemno hranilno bogato prehrano dojenčkov – materino mleko. Dojenje je najnaravnejši in tudi najenostavnejši način hranjenja dojenčka, saj je mleko že toplo in pripravljeno za hranjenje, poleg tega pa je materino mleko tudi s higienskega vidika najvarnejše. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča izključno dojenje vseh prvih šest mesecev življenja in delno dojenje vsaj do dopolnjenega drugega leta starosti otroka. Samo dojenje pa predstavlja prednost tako za dojenčka kot tudi za mamo. Med drugim dojenje vpliva na vzpostavitev vezi med njima, poleg tega pa na kratki rok deluje kot zaščitni faktor pred bakterijskimi in tudi virusnimi okužbami, prav tako preprečuje sindrom nenadne smrti novorojenčka. Zanimivo je tudi, da imajo dojeni dojenčki nižji indeks telesne mase v nasprotju z vrstniki, ki so hranjeni z adaptirano mlečno formulo. Okus in aroma mleka odražata materine prehranske navade, kar ugodno vpliva na razvoj senzorične sprejemljivosti pri dojenčkih in posledično predstavlja manj težav pri uvajanju goste hrane.

Kako materina prehrana vpliva na dojenčka?

Zdrava in uravnotežena prehrana že pred nosečnostjo in vse do otrokovega prvega leta starosti je dolgoročna naložba v otrokovo zdravje, njen vpliv pa seže vse v odraslo dobo. Zmanjša namreč tveganja za razvoj povišanega krvnega tlaka, diabetesa, prekomerne telesne mase, presnovnih bolezni ter bolezni srca in ožilja. Kot že omenjeno, je prehrana nosečnice, predvsem pa prehrana doječe matere povezana tudi z zaznavanjem okusov in vonjev pri otroku. Gre predvsem za različne okuse hrane, ki jih dojenček okusi preko materinega mleka. Doječa mati ima tako možnost, da z uživanjem pestre in raznolike hrane ugodno vpliva na razvoj prehranskih preferenc svojega otroka. V prvih mesecih življenja so dojenčki najbolj prilagodljivi za sprejemanje novih arom in okusov, ki se jih navadijo tudi za kasnejše obdobje življenja. Dojeni dojenčki se ob uvajanju mešane prehrane praviloma bolje odzovejo na nove okuse zelenjave kot pa vrstniki, ki so hranjeni z adaptirano mlečno formulo.

Kakšna so priporočila glede prehranjevalnih navad novopečenih mamic?

Doječa mati naj zaužije več manjših obrokov, ki naj bodo enakomerno porazdeljeni čez dan: zajtrk, kosilo in večerjo ter dva do tri vmesne obroke (malice). Pet do šest obrokov na dan zagotavlja enakomerno oskrbo s hranili, hkrati pa se izogne pretiranim občutkom lakote in sitosti. V splošnem velja, da doječa mati potrebuje dodatnih 550 kcal/dan. Seveda pa ne smemo pozabiti tudi na zadostno količino tekočine, v majhnih količinah sme mama uživati tudi kavo, vendar največ dve skodelici na dan.

Koliko tekočine mora popiti doječa mati? Katere vrste tekočine?

Med dojenjem se potrebe po tekočini povečajo na 2,5 do 3 litre na dan, ob intenzivnem potenju ali vročini pa so potrebe po tekočini še večje. Najprimernejši napitki za žejo so pitna voda, negazirana mineralna voda ter nesladkan zeliščni ali sadni čaj.

Kakšna naj bo sestava hrane, ki jo zaužije doječa mati?

Jedi naj bodo čim bolj pestre in raznolike, jedilnik naj zato vsebuje veliko svežih in hranilno bogatih živil. Pomembno vlogo igrata zelenjava in sadje, ki predstavljata bogat vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Na krožniku naj se znajdejo tudi žitni kosmiči, polnozrnati izdelki, krompir, stročnice in kakovostna rastlinska olja, ki niso primerna za toplotno obdelavo. Svetujemo predvsem hladno stiskano olivno olje, olje oljne repice, orehovo olje in konopljino olje. Pomembna skupina so seveda tudi mleko in mlečni izdelki, pusto belo in rdeče meso, manj mastne morske ribe ter jajca. V manjših količinah so lahko

na jedilniku tudi gobe, a le če so nabrane iz neonesnaženega okolja, povsem sveže in jih je nabral izkušen gobar.

Katerim vrstam hrane naj se doječe mamice izogibajo? Uporaba katerih sestavin je lahko tvegana?

Odsvetujemo predvsem uživanje školjk in morskih sadežev iz onesnaženih morij ter jetrc in jetrnih paštet. Omenjeni izdelki namreč vsebujejo »težke kovine«, jetrca in jetrne paštete pa tudi previsoke vrednosti vitamina E. Poleg tega naj se nosečnica izogiba tudi uživanju surovim in toplotno premalo obdelanim živilom živalskega porekla, kot so tatarski biftek, pršut, prekajene ribe, suši, sašimi, majoneza, tiramisu, surovo mleko in siri iz nepasteriziranega mleka. Obstaja namreč tveganje za mikrobiološke okužbe. Izogiba naj se tudi uživanju sladkih pijač, kot so npr. ledeni čaj, nektar, voda z okusom, sladke gazirane pijače, sladkan čaj, energijske pijače, pijače za športnike in sadni sokovi. Pa tudi vsem živilom, ki vsebujejo trans maščobe, kot so krofi, flancati, miške, piškoti, različna mala peciva in trdne margarine.

Ali sveže sadje in zelenjava res povzročata kolike?

Odgovor je enostaven, NE, celo nasprotno, takšno početje nima znanstvene utemeljitve in ga odsvetujemo tako iz prehranskega kot iz senzoričnega vidika.

Kaj vpliva na količino materinega mleka? Kaj povečuje produkcijo materinega mleka?

Na količino oz. sintezo materinega mleka vpliva predvsem pravilna tehnika dojenja in čim pogostejše dojenje, zlasti v prvih tednih po porodu, in sicer vsakokrat iz obeh dojk. Pomembna pa je tudi zadostna količina počitka in duševne umirjenosti, h kateri pripomore prijazna in naklonjena podpora cele družine. Zanemariti pa ne smemo niti ustrezne zdrave in uravnotežene prehrane. Sinteza materinega mleka temelji na načelu »ponudbe in povpraševanja«, kar pomeni, da na količino nastalega materinega mleka najbolj vplivata pogostnost dojenja in količina mleka, ki ga dojenček popije. Negativno na sintezo materinega mleka vplivajo predvsem alkohol, kajenje (aktivno in pasivno) in nekatera zdravila.

»Za preventivno izogibanje določenim živilom, kot preventiva pred alergijo, ni utemeljenih znanstvenih dokazov. Nepotrebno omejevanje uživanja živil lahko pravzaprav celo ogrozi normalno oskrbo doječe matere z vsemi potrebnimi hranili.«

Kako se lahko prepričamo, da se med dojenjem ustrezno prehranjujemo?

Če se doječa mati med dojenjem prehranjuje po načelih zdrave, pestre in uravnotežene prehrane, lahko z veliko gotovostjo trdim, da je njena prehrana ustrezna. Če pa se mati ne prehranjuje po prej omenjenih načelih oz. je na dieti, bodisi indicirane iz zdravstvenih (alergije, intolerance, celiakija, diabetes ipd.) ali osebnih razlogov (hujšanje ipd.), svetujem posvet pri dietetiku. Dietetik bo na podlagi pridobljene prehranske anamneze ocenil tveganje za pomanjkanje določenih hranil in pripravil ustrezne ukrepe za doječo mater.

Na koga se lahko v primeru težav oz. informacij o prehrani v času dojenja obrnemo?

Na žalost v Sloveniji še nimamo ustreznih sistemskih rešitev na tem področju, kot imajo to npr. urejeno nekatere evropske države, ki nudijo nosečnicam in doječim materam brezplačno prehransko svetovanje, v primeru, da osebni zdravnik oceni, da bi potrebovala posvet pri dietetiku. Vsekakor svetujem, da se doječa mati obrne na dietetika iz njenega okoliša, ki ima ustrezno strokovno izobrazbo s tega področja, lahko pa se obrnejo tudi name.

Kaj pa hujšanje po porodu, ki se ga lotijo nekatere novopečene mamice?

Hujšanje takoj po porodu odsvetujemo! Najbolj optimalno je, če doječa mati telesno maso postopoma izgublja, vendar ne do manjše telesne mase, kot jo je imela ob začetku nosečnosti. Hujšanje takoj po porodu neugodno vpliva na količino sintetiziranega mleka, predvsem pa na njegovo sestavo. Iz maščobnih zalog matere se namreč v mleko izločajo tudi v njenih telesnih maščobah raztopljene nečistoče (»težke kovine«), ki se sicer kopičijo v maščobi skozi vse življenje.

Materino mleko zmanjšuje nastanek alergij, astme in po nekaterih študijah celo znižuje možnost pojava celiakije. Prav tako lahko zmanjša tveganje za debelost pri otroku in inzulinsko odvisnega diabetesa tipa 1 in 2. Poleg naštetega ima materino mleko še mnogo drugih ugodnih vplivov na dojenčka, ki pa jih še ne znamo razložiti oz. se jih še niti ne zavedamo.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Zelo pomembna je zgodnja prepoznava in obravnava poporodne depresije.

B Ločiti moramo med poporodno otožnostjo in poporodno depresijo.

C Otroci depresivnih mater se slabše čustveno in intelektualno razvijajo.

Poporodna depresija – ne spreglejmo je

Intervju: Arijana Steblovnik, univ. dipl. psih.

V sliko srečne družine ob prihodu novega člana občutki žalosti ne spadajo, zato jih marsikatera ženska skriva. V zadnjih letih se o poporodni depresiji na srečo govori več, ženske dobijo informacije tudi v materinski šoli, na voljo so jim klinični psihologi v porodnišnicah. Ena takšnih je Arijana Steblovnik, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije, z UKC Maribor. V Sloveniji poporodna depresija v zmerni ali močnejši obliki doleti 10–15 odstotkov porodnic.

Avtorica: **Petra Bauman**

Poporodna depresija

Poporodna depresija je razpoloženjska motnja, ki se pojavi približno v četrtem tednu po porodu ali kadarkoli znotraj enega leta. Kaže se kot huda utrujenost, slabo razpoloženje, ženske so jokave, negotove vase, imajo občutke krivde, zavračajo stike z drugimi, pojavi se nespečnost, neješčost, strah, ali bodo znale poskrbeti za otroka. Težja oblika se lahko manifestira tudi kot samomorilne misli in zahteva hospitalizacijo, ki je na srečo redka.

Baby bluz

Poporodna depresija pa ni enaka poporodni otožnosti, ki doleti skoraj 80 odstotkov žensk in ima vzrok v spremenjenem hormonskem ravnovesju (estrogen/progesteron). Otožnost se kaže kot občutek nemoči, razdražljivost, zaskrbljenost, ali bodo znale poskrbeti za otroka, tudi jokavost. Običajno mine v nekaj dneh, zahteva pa pravočasno pomoč v obliki več čustvene podpore, počitka in časa, da se po prihodu iz porodnišnice nova situacija uteče tudi doma.

Če pa ti občutki ne minejo tudi po dveh tednih, lahko govorimo o poporodni depresiji. Če je ženska depresivna ali anksiozna že med nosečnostjo, je zelo verjetno, da se bo razvila poporodna depresija. Sprožilni faktorji so lahko neželena nosečnost, kakovost partnerskega odnosa, njen značaj oz. zmožnost spopadanja s spremembami v življenju, njena pripravljenost na novo odgovornost.

Arijana Steblovnik razlaga, da so ženske s poporodno depresijo na začetku do otroka lahko zelo skrbne, celo preveč, pretirano jih skrbi, ali bo z otrokom vse v redu, nenehno preverjajo, ali diha. Nase popolnoma pozabijo, navdaja jih občutek, da niso dobre mame, dojenčka se sploh ne veselijo in zavračajo stik z njim, kar nujno vodi v občutke krivde. Lahko se pojavijo še omotice, vrtoglavice, panični napadi in v skrajnem primeru samomorilne misli.

Prvi vrh pojavnosti poporodne depresije je med drugim in tretjim mesecem, vzrok je huda izčrpanost, drugi pa lahko nosečnico doleti med sedmim in devetim mesecem, ko se na otroka zelo navezana mati mora začeti pripravljati na ločitev od njega.

Vpliv na otrokov razvoj

Depresivne matere kažejo manjše zanimanje za otroka, značilno zanje je pomanjkanje očesne in verbalne komunikacije, zaradi česar otrok zavrača sesanje in nasploh razvije izogibalno vedenje. Pomanjkanje pristnega, lju-

bečega in globokega stika z materjo bo vplivalo na kasnejšo čustveno zrelost otroka in njegovo sposobnost učenja. Otroci depresivnih mater imajo povečano možnost za duševne motnje. Blago depresijo je mogoče premagati s pogovorom, velikokrat pomagajo že sočutje, podpora in razumevanje, z zmerno in hudo depresijo pa se je po besedah Arijane Steblovnik možno spopasti samo s kombinacijo psihoterapije in antidepresivov, enako kot pri depresijah v drugih življenjskih obdobjih. Mamica lahko pomoč poišče v porodnišnici, povpraša ginekologa ali osebnega zdravnika, ki jo bo ustrezno napotil k specialistu.

Poporodna depresija in moški

Tudi moški se spremenijo, ko postanejo očetje. Otrok je s svojim prihodom najprej »motnja«, saj gre za veliko spremembo v odnosih v družini. Tudi moški lahko doživijo nezmožnost takojšnje povezanosti z otrokom, še zlasti če mu mamica namenja ves svoj čas. Skrbi jih, ali bodo družino lahko preživljali, tako kot pri ženski pa tudi pri moškem pridejo na dan stari vzorci, morda predsodki, pričakovanja, bolečine in zamere. Še več, **dr. Paul G. Ramchandani** z oxfordske univerze pojasnjuje, da tako kot materinstvo tudi očetovstvo lahko resnično spremeni možgane. Moškim naj bi se med partneričino nosečnostjo znižala raven testosterona; menda zato, da bi bili bodoči očetje manj agresivni in bi se na novorojenčka lažje navezali. Psihologi svetujejo, naj ženske svoje partnerje nevsiljivo povabijo v očetovstvo in mu ostanejo partnerice. Najbolje je, da oba ostaneta aktivna pri »vzpostavljanju romantike«. Vsaj začasno je vsak par v nekem neravnovesju, ki se sčasoma, seveda s trudom, sprejemanjem in prilagajanjem ustali, se bogati in spet cveti. Zelo pomemben je iskren pogovor o občutkih ter zavedanje, da je to, kar se dogaja, le začasno. Če sta si partnerja pred prihodom otroka že izrekla, da ostaneta skupaj in bosta gradila odnos, potem je to dobro izhodišče.

»Psihologi svetujejo, naj ženske svoje partnerje nevsiljivo povabijo v očetovstvo in mu ostanejo partnerice. Najbolje je, da oba ostaneta aktivna pri "vzpostavljanju romantike".«

Prepoznajmo znake

Družinski člani in partner naj bodo pozorni na opozorilne znake in naj nikar ne rečejo, ah, saj bo minilo. Prav zgodnja obravnava lahko prepreči globljo depresijo, ki zelo prizadene življenje porodnice in njenih družinskih članov. Nezdravljena poporodna depresija namreč lahko prizadene socialni in zaposlitveni status ženske, njen partnerski odnos ter družinsko dinamiko.

Kdo vam lahko pomaga?

ODPRAVITE DEPRESIJO – pogosto deluje, ko ne deluje nič drugega!

EFT terapija pri mag. Vlasti Kuster vam bo pomagala, da se za vedno rešite svojih neprijetnih občutkov!
POKLIČITE 051 825 730 in si rezervirajte svoj termin.
OBIŠČITE www.VlastaKuster.si

Prežene bolečino ali jo vsaj omili

Polarix disk položimo tja, kjer nas boli. Ploščica je antena; iz okolja zajema in zgosti življenjsko energijo (prano, či ...). Celicam narekuje zdravo nihanje in nas tako popelje v samozdravljenje. Redno polaganje na čakre nas napolni z energijo in preprečuje zbolevanje.

Nima stranskih učinkov kot zdravila; primeren tudi za nosečnice in ljudi s srčnim spodbujevalnikom.

Enkrat v življenju ga kupite za vso družino in domače živali povrhu.

Priložena natančna navodila.

Informacije in prodaja – www.misteriji.si; 051/307 777.

ARA založba d. o. o., 1000 Ljubljana

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Normalno izpade sto las na dan.

B Za normalno rast las je posebno pomemben vitamin B.

C Lasišče umivamo enkrat do trikrat tedensko.

Izpadanje las

Intervju: doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med.

Lasje so velikokrat ponos marsikatere ženske, so pa tudi moški občutljivi, če pride do izpadanja. Vzrokov za slednje je lahko veliko. Obstajajo namreč tako bolezni, ki vplivajo na lase, kot tudi prav bolezni las. Kako poskrbeti za to, da do omenjenih težav ne pride in kako si pomagati, če preventiva ni uspešna, nam med drugim odgovarja doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., z Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Obstajajo bolezni las, med njimi* monilethrix *ali vretenasti lasje*, pili torti *ali zasukani lasje*, trichorrexis nodosa *ali lasna vozličavost, itd. O kakšnih boleznih govorimo in koliko ljudi sploh ima tovrstne težave?

To so dedne bolezni lasišča, ki so v splošni populaciji dokaj redke. Včasih so pridružene drugim boleznim in govorimo o sindromih.

Velikokrat je torej izpadanje las spremljajoči simptom določenih bolezni. Katerih?

O simptomatskem izpadanju las govorimo, kadar lasje izpadejo tri mesece po sprožilnih dejavnikih, kot so porod, bolezni operacije, zelo stroge diete. Običajno spontano porastejo po prenehanju vzroka in potrebujejo samo podporno zdravljenje. Prehodno izpadanje las vidimo tudi pri bolnikih, ki se zdravijo s citostatiki, kemoterapijo ali radioterapijo lasišča. Lasje spontano porastejo v treh do štirih mesecih po končani terapiji. Lasišče je sicer lahko spremenjeno tudi zaradi bolezni ščitnice. Kadar so lasje odlomljeni, koža pa pordela in srbeča, je treba izključiti glivične okužbe kože. Ob naštetem se lahko lasje spreminjajo tudi zaradi vpliva moških spolnih hormonov, kar je fiziološko, torej nebolezensko stanje, vendar za nekatere zelo moteče. Govorimo o moški plešavosti, ki je tudi dedno pogojena, ženska plešavost pa se v različni meri običajno pokaže v menopavzi.

»Svetujemo uravnoteženo prehrano, za normalno rast las je posebno pomemben vitamin B, ki se nahaja v žitaricah in kvasu.«

So lahko tudi nezdravljeni zobje oziroma težave z njimi vzrok za redčenje las?
Žariščno izpadanje las v obliki krogov lahko povežemo z zobnimi granulomi ali drugimi vnetji v telesu, duševnim stresom, velikokrat pa jasnega razloga ne najdemo. Pridruženi so lahko tudi astma, atopijski dermatitis, vitiligo in druge avtoimune bolezni.

Včasih že sam stres povzroči izpadanje las. Zakaj in kako pride do tega?
Stres vpliva na rastni cikel, najpogosteje v zadnji fazi rasti, v kateri se nahaja okoli 10 odstotkov las, kar opazimo z nenadnim enakomernim razredčenim lasiščem.

Vemo, da je sicer naravno, da lasje izpadajo. Kdaj pa je to znak za preplah? V kakšnih primerih je dobro, da obiščemo zdravnika?
Tako je, normalno je, da lasje odpadajo. Zdravnika pa je treba obiskati, kadar izpade več kot sto las na dan, kadar izpadajo lasje v krogih, so odlomljeni in je lasišče ob tem pordelo ter luščeče.

Koliko las naj bi torej človeku izpadlo dnevno?
Normalno izpade sto las na dan. Seveda je to opaznejše pri daljših laseh.

Obstaja nešteto pripravkov, za katere obljubljajo, da bodo preprečili izpadanje las, še več, obljubljajo njihovo krepitev, lesk, itd. Zagotovo je najprej treba odpraviti primarni vzrok za omenjeni pojav, s čim pa še lahko zares dobro poskrbimo za svoje lase? Je pomembna tudi pravilna in kakovostna prehrana?
Svetujemo uravnoteženo prehrano, za normalno rast las je posebno pomemben vitamin B, ki se nahaja v žitaricah in kvasu.

Kako je s higieno lasišča in las? Velja, da jih ni priporočljivo umivati vsakodnevno. Kakšna je tista prava mera?
Lasišče umivamo enkrat do trikrat tedensko, odvisno od tega, koliko se nam lasje mastijo. Vsakodnevno umivanje mastnih las lahko namreč lasišče še bolj masti. Pomembno je tudi, da uporabljamo šampone za mastno lasišče.

Za konec še enkrat več izpostaviva recept za to, da bomo ostali zdravi in imeli tudi prav take lase.
Preprost recept bi bil kombinacija uravnotežene prehrane, dovolj gibanja na svežem zraku in primerna izbira šampona glede na mastnost ali suhost našega lasišča.

Mnogi imajo težave s plešavostjo

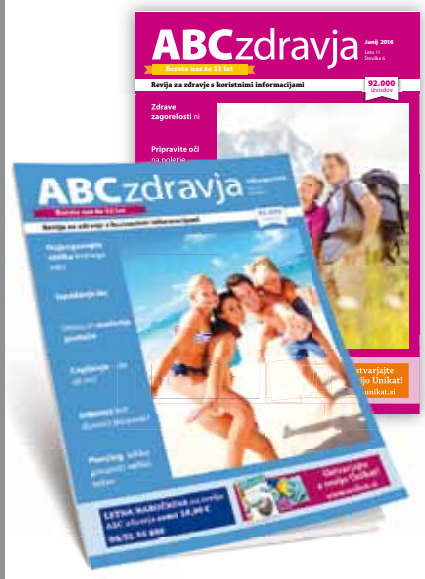
Lasje normalno izpadajo ne glede na spol. Težave s plešavostjo oziroma čezmernim izpadanjem las pa so pogostejše pri moških kot pri ženskah. S to težavo se v življenju sooči več kot 50 odstotkov populacije. Po nekaterih informacijah skoraj 30 odstotkov ljudi trpi zaradi izpadanja las po 30. letu, po 50. letu starosti pa se odstotek zviša za še 20 odstotkov. Ženske se v povprečju več časa ukvarjajo s svojo pričesko, jo navadno večkrat na dan urejajo in pogosteje barvajo oziroma belijo lase. Slednje, torej barvanje in beljenje, načeloma ob uporabi kakovostnih preparatov ne povzroča samega izpadanja, lahko pa prihaja do poškodb, kar pomeni, da lasje hitreje pokajo ali so bolj krhki. To se lahko zgodi tudi ob premočnem spenjanju. Lasje sicer rastejo fazno, kar je odvisno od starosti, v povprečju s hitrostjo približno 1,25 centimetra na mesec. Povprečno naj bi rast trajala približno sedem let.

Remeda
medicinski center
Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, plastična in estetska kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, medicina dela, prometa in športa

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10, Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si
delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00, petek 7.00 - 15.00

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Otrok ne puščajte v avtomobilu. Že pri 21 °C in manj se lahko avto v manj kot desetih minutah na soncu ogreje toliko, da temperatura ogrozi otrokovo življenje.

B Ne pretiravajte s športnimi aktivnostmi, saj pri mišičnem delu nastaja toplota, kar pri prekomernem gibanju v vročini lahko vodi v pregretje.

C Hrana se na vročini hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev.

Uh, ta presneta vročina

Posijalo je poletno sonce, z njim pa prihaja tudi neznosna vročina, ki ji v poletnih mesecih le s težavo ubežimo. Z upoštevanjem napotkov pa lahko neprijetne zdravstvene posledice, ki jih visoke temperature prinašajo, vsaj malo ublažimo. Za začetek se oblecite v lahka svetla oblačila, si privoščite kozarec vode in si poiščite ležalnik v senci.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Poskrbimo za najobčutljivejše

Vročina najpogosteje prizadene bolj občutljive skupine ljudi, kot so otroci do četrtega leta starosti, starejši, kronični bolniki, osebe s prekomerno telesno težo in tisti, ki opravljajo delo na prostem. »Starejši so najobčutljivejši na bolezenska stanja. Pogosto jemljejo zdravila, ki lahko vplivajo tudi na uravnavanje toplote v telesu, s starostjo pa nekoliko upade tudi občutek za žejo. Zato jim svetujemo rekreacijo v hladnejših urah dneva, pomembno pa je prav tako zavestno redno zadostno uživanje tekočin. Ob tem naj upoštevajo svoje omejitve in se v primeru dvomov posvetujejo z zdravnikom,« svetuje **Ana Hojs, dr. med.**, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Zlasti občutljivi so tisti, ki prekomerno uživajo alkohol ali uporabljajo določena zdravila, pa tudi ljudje z akutnimi in kroničnimi obolenji. Ne pozabimo tudi na otroke, ki jih v vročih poletnih mesecih starši puščajo kar v razgretih avtomobilih. Številni pozabljajo, da malo odprto okno ne vpliva na notranjo temperaturo in segrevanje avtomobila, poleg tega pa se kljub vnaprejšnji uporabi hlajenja temperatura kmalu izenači z zunanjo. Tudi pri temperaturi 21 °C in manj se lahko avto v sončnih dneh v manj kot desetih minutah ogreje toliko, da temperatura lahko ogrozi otrokovo življenje. Ti so namreč še posebej ogroženi, saj se njihovo telo segreje tri- do petkrat hitreje kot telo odraslih, njihovo znojenje pa še ne deluje tako dobro. Posebej ogroženi so majhni otroci s povišano telesno temperaturo, drisko ali težavami z bruhanjem. Če torej vidite otroka, zaprtega v avtomobilu, pokličite 112 in jih opozorite ter upoštevajte njihova navodila.

Dobrodošle aktivnosti v vodi

V poletnih mesecih na naš organizem pomembno vpliva vročina, poleg te pa tudi UV-sevanje in povišana koncentracija ozona. Od okoljskih dejavnikov v poletnih mesecih velja posebno pozornost posvetiti prav slednjima. Ozonu se izognemo tako, da se v času najvišjih koncentracij ne ukvarjamo s športom. Najpogosteje so koncentracije visoke ob jasnem vremenu v popoldanskem času. Za natančnejše podatke pa je treba spremljati napovedi. Pred UV-sevanjem se zaščitimo z umikom v senco, obleko, pokrivalom in očali ter če je gibanje na soncu res nujno, s pripravki za zaščito pred soncem. Če se sicer zavedamo danosti in omejitev svojega telesa, načina življenja in vplivov okolja, strokovnjaki športnih aktivnosti ne odsvetujejo, opozarjajo pa, da znajo biti nekatere manj obremenjujoče kar se tiče vročine, predvsem dobrodošle so aktivnosti v vodi. »Pri mišičnem delu namreč nastaja toplota, kar pri pretiravanju v vročini lahko privede do pregretja. Voda je blagodejna zato, ker se v vodi telo hitreje ohlaja,« pojasni zdravnica. Športne aktivnosti na prostem je smiselno izvajati v hladnejših delih dneva, torej zgodaj zjutraj ali zvečer. Ob tem pa ne smemo pozabiti na zadostno pitje tekočin in pri daljših aktivnostih tudi nadomeščanje soli. Veliko vlogo pri poletnih aktivnostih ima tudi potenje, ki je zelo pomemben način odvajanja toplote iz telesa. Na potenje vplivajo številni vzroki: telesna aktivnost, starost, hormonska stanja, tudi bolezenska stanja in nekatera zdravila. »Zdrav organizem s potenjem uravnava telesno toploto, če mu le zagotovimo dovolj tekočine. Pri tem nam lahko pomagata preprosti oceni: barva urina, ki je pri zdravem človeku, ki zaužije dosti tekočine, svetla, in tehtanje pred in po naporu, ki nam pokaže, koliko tekočine smo izgubili,« pojasnjuje **Ana Hojs, dr. med**. Prekomerno potenje ima lahko številne različne vzroke in je zato ob pojavu potreben posvet pri zdravniku.

»Tudi pri temperaturi 21 °C in manj se lahko avto v sončnih dneh v manj kot desetih minutah ogreje toliko, da temperatura lahko ogrozi otrokovo življenje.«

PRIJETNO POLETJE
V KLIMATIZIRANEM PROSTORU

vitanest d.o.o. KLIMA CENTER
MITSUBISHI ELECTRIC
www.vitanest.si | klimatiziramo.si
Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si
MODRA ŠTEVILKA 080 19 59

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Telo lahko hladite tudi s hladno prho. Oblecite se predvsem v lahka, bombažna ali lanena oblačila, ki naj ne bodo pretesna. Glavo si zaščitite s pokrivalom in se namažite z ustreznim zaščitnim faktorjem, ki naj bo vsaj 20 ali več.«

Preprosto ublažimo vročino

Z nekaterimi prijemi se lahko zdravstvenim težavam, ki jih povzroča vročina, tudi izognemo. Pozorni bodimo na količino zaužite tekočine, ki naj znaša vsaj dva litra, odvisno od stopnje potenja. Zaznavamo jo predvsem z občutkom za žejo in s frekvenco uriniranja. Zdravniki v poletnih mesecih priporočajo predvsem uživanje vode, odsvetujejo pa pitje kofeinskih, alkoholnih ali sladkih pijač, ki le še povečujejo odvajanje vode iz telesa. Izogibajmo se tudi pretirano mrzlim pijačam, ki lahko povzročijo želodčne krče. Pri hrani bodimo pozorni predvsem na varnost in kakovost. V vročini se namreč hrana hitreje pokvari, zato obstaja večja nevarnost zastrupitev. Živila zato shranjujmo v hladilniku, pozorni pa bodimo predvsem na meso, hitro pokvarljive mesne izdelke in živila, ki vsebujejo jajca ali mlečne beljakovine. Sadje in zelenjavo je pred zaužitjem priporočljivo dobro oprati pod curkom vode. Zadržujmo se v zaprtih in hlajenih prostorih, za svežo količino zraka v sobi pa poskrbimo zjutraj ali zvečer, čez dan pa oken ne odpirajmo pretirano. Priporočljiva je uporaba rolet, ki odbijajo sonce, če pa je mogoče, prižgimo tudi klimatsko napravo. Če te doma ali na delovnem mestu ni, se zadržujmo na javnem hlajenem prostoru, saj že nekaj ur dnevno, ki jih preživimo v ohlajenem prostoru, koristi pri vzdrževanju normalne telesne temperature. Kljub temu pa bodimo pozorni, saj lahko pretirana in nepravilna uporaba klime povzroči tudi številne nevšečnosti. Telo lahko hladimo tudi s hladno prho. Oblecimo se predvsem v lahka, bombažna ali lanena oblačila, ki naj ne bodo pretesna. Glavo si zaščitimo s pokrivalom in se namažimo z ustreznim zaščitnim faktorjem, ki naj bo vsaj 20 ali več. Bodimo pozorni na zaščito UVB in UVA, saj bomo le tako v celoti obvarovali svoje telo pred nevarnim sevanjem. V primeru znakov vročinskih krčev, vročinske izčrpanosti ali vročinske kapi pokličimo zdravniško pomoč.

Obdobja visokih temperatur povzročajo številne zdravstvene težave, kot so vročinski krči, izčrpanost, kožni izpuščaji, motnje zavesti in celo kap.

Lioton® 1000 i.e./g gel (heparin):

Za lajšanje začetnih simptomov venskega popuščanja (občutek težkih nog, bolečine v nogah, otekle noge) na prizadeto območje nanesite tanko plast gela v dolžini 3-10 cm dvakrat do trikrat na dan.

Izdelek lahko kupite v lekarnah ali naročite preko spletnih lekarn

Oglasno sporočilo

ABC

A Ljudje se na nove zobe zelo hitro navadijo, če je vse narejeno, kot je treba.

B Načeloma je treba zobne vsadke čistiti enako kot svoje lastne zobe.

C Po desetih letih je v optimalnih razmerah aktivnih še 90 odstotkov zobnih vsadkov.

Implantati ali zobni vsadki

Intervju: David Dovšak, maksilofacialni kirurg

Implantati ali zobni vsadki nadomestijo korenino izgubljenega zoba. Kot napreduje ostala medicina, se napredki kažejo tudi v zobozdravstvu. Implantat je tako dobra rešitev v primeru manjkajočega zoba, saj se tako popolnoma ohranita oba sosednja zoba, kar pri klasičnem mostičku ni mogoče. Prav tako pa so lahko v primeru, da posamezniku manjka več zob, zobni vsadki nosilci mostička. Dva do štirje vsadki lahko služijo tudi kot sidrišče za protezo. O podrobnostih smo se pogovarjali z Davidom Dovšakom, maksilofacialnim kirurgom.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kako poteka vstavitev zobnega vsadka? Ali gre za boleč postopek?

Najpomembnejši del implantološke obravnave pacientov je v načrtovanju. Treba je vedeti, kakšen je cilj, torej, kakšna bo dokončna protetična oskrba in temu nato prilagajamo potrebne preiskave pred posegom in same posege. Danes skoraj vedno pred posegom napravimo tridimenzionalno rentgensko slikanje (t. i. računalniško tomografijo s stožčastim snopom ali slikanje CBCT). Po natančnem pogovoru s pacientom in pregledu ustne votline ter rentgenskih posnetkih načrtujemo posege. Te opravljamo v lokalni anesteziji, tako da med posegom pacienti ne čutijo bolečin. Tistim, ki jih je močno strah, damo pred posegom pomirjevalo, tiste, ki so še bolj prestrašeni, pa med posegom uspava anesteziolog. Ne gre samo za to, da mora biti poseg neboleč, tudi pacient mora biti sproščen.

V kakšnih primerih je to edina prava odločitev?

V tistih primerih, ko ne gre nič narobe in so pacient, kirurg in zobozdravnik, ki je izdelal protetiko, zadovoljni z rezultatom. Res pa je, da včasih ni pravih alternativ implatološkemu zdravljenju. Predvsem v primerih, ko pacient ne želi snemne proteze, mostička ali pa zaradi hude izgube kosti ne more nositi proteze.

Ali telo sprejme vsak material? Kateri je najprimernejši?

Materiale, ki jih telo sprejme, imenujemo biokompatibilne. V primeru zobnih vsadkov je zelo pomembno, kakšni so. Ni samo material tisti, ki je pomemben, ampak tudi oblika, izdelava navojev, pomembno je, kako je obdelana površina, kakšen je stik med zobnim vsadkom in nadgradnjo. V več kot polovici primerov je treba pacientom dograditi kost, bodisi pred vstavitvijo zobnih vsadkov ali pa

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

»Največ zapletov se pojavi tam, kjer je bilo načrtovanje slabo. Danes so zahteve pacientov vedno večje in vse redkeje izvaja kirurški del zdravljenja in protetični del ista oseba.«

ob sami vstavitvi. Dograjevanja kosti izvajamo tudi z različnimi materiali. Vsadki so narejeni v glavnem iz čistega titanija, podobno kot kolčne proteze ali pa ploščice za učvrstitev kostnih zlomov. Redko se uporabljajo keramični vsadki iz cirkonija, vendar je pri njih trenutno težava še v tem, da so narejeni v enem kosu. Pomeni, da imajo že izdelano nadgradnjo, kar ni vedno dobro. Prav tako ne vem za študije, ki bi zagotavljale dolgoročno uspešnost.

Se telo lahko negativno odzove na tovrsten »tujek«? Kaj se lahko zgodi?

Največkrat ne gre za to, da bi se telo negativno odzvalo na material, ampak na motnjo, ki je posledica posega ali protetične nadgradnje. Alergije na titanij so opisane, vendar v tako zelo redkih primerih, da lahko možnost alergij preprosto odmislimo. Če telo zavrne zobni vsadek, rečemo, da ni prišlo do osteointegracije, da se torej vsadek ni zrasel s kostjo. Terapevt mora vedeti za pacientove morebitne alergije, kajti vsak tujek, ki ga vstavimo v telo, lahko izzove neželeno reakcijo. Potem so tu še ostali biomateriali, ki se uporabljajo: kostni nadomestki, membrane, s katerimi prekrivamo dograjeno kost, šivi itd.

Pomembno je vedeti, da osteointegracija ni glavni cilj implantološke oskrbe. Cilj je funkcionalen in estetsko lep protetični nadomestek. Predvsem v sprednjem delu zgornje čeljusti je estetika morda celo pomembnejša od funkcionalnosti in nikakor ne sme biti cilj samo to, da se zobni vsadek vraste v kost, ampak predvsem tudi to, da bodo novi zobje videti naravni, čemur pripomore tudi videz dlesni ob zobeh. Danes se tako večina implantologov ukvarja predvsem z videzom mehkih tkiv ob zobnih kronah.

Kako reagirate v primerih, ko gre kaj narobe?

Komplikacij je več vrst. Te se lahko pojavijo že med samim posegom in v primeru, da posege izvaja maksilofacialni ali oralni kirurg ali pa zobozdravnik z zadostnim kirurškim znanjem, to ne predstavlja večjih težav, predvsem pa bo izkušen kirurg morebitne težave že vnaprej predvidel. Kasneje se lahko pojavijo biološki zapleti, ko se vsadek ne vraste ali pride do vnetja ob njem. Lahko pa so mehanski, ko se kakšen od členov poškoduje, odvije ali odlepi. Bistveno več je zapletov pri kadilcih. Kako odreagiramo, je odvisno od posameznega primera. En milimeter zabarvane dlesni na zgornjem srednjem sekalcu je lahko večji zaplet od razgaljenosti vsadka na spodnjem kočniku. Največ zapletov se pojavi tam, kjer je bilo načrtovanje slabo. Danes so zahteve pacientov vedno večje in vse redkeje izvaja kirurški del zdravljenja in protetični del ista oseba. Preprosto se ni mogoče obema vejama posvetiti v zadostni meri, če želiš dosegati vrhunske rezultate. Ti pa nemalokrat zahtevajo, da se v zdravljenje vključi še druge specialiste. Pomembno je tudi, da vsi ti strokovnjaki med seboj komunicirajo in da je vsak od njih seznanjen z načrtom zdravljenja.

Kakšna je življenjska doba zobnih vsadkov?

Če kirurg dobro opravi svoje delo in nato enako tudi protetik ter tehnik in so bili izbrani kakovostni materiali, pacient pa dobro skrbi za ustno higieno in dvakrat letno hodi na kontrole, potem lahko pričakujemo dolgo življenjsko dobo zob na zobnih vsadkih. Po desetih letih je tako aktivnih še 90 odstotkov zobnih vsadkov.

Koliko časa traja, da se posameznik navadi na zobni vsadek, v primeru, da vse poteka brez nevšečnosti?

Posameznik ne bo čutil, da ima vstavljen vsadek v kost. Mora pa se navaditi na novo izdelan zob, mostiček ali protezo. To je v veliki meri odvisno od protetika in tehnika, ki izvajata protetični del zdravljenja, ampak če je vse narejeno, kot je treba, se ljudje na nove zobe zelo hitro navadijo. Nekaj več dela in obiskov pri zobozdravniku je potrebnih pri implantatno podprtih snemnih protezah.

Vemo, da je higiena zob oziroma ustne votline še kako pomembna. Kako pa je s čiščenjem v primeru zobnih vsadkov?

Načeloma je treba zobe na zobnih vsadkih čistiti enako kot svoje lastne zobe. Pomembno je, da se čisti tudi med vsadki ter med vsadki in zobmi, bodisi z nitko ali s posebnimi medzobnimi ščetkami. Sicer pa vsakega pacienta, ki ima protetiko izdelano na zobnih vsadkih, zobozdravnik, ki izvaja protetični del zdravljenja, seznani o načinu čiščenja.

DIAMANT

Zobozdravstveni center diamant
Opekarniška cesta 15D, 3000 Celje
Telefon: 030 20 20 20
www.zobozdravstvo-diamant.si

Čudežni zobni vsadki

Le zakaj bi danes naravne zobe sploh plombirali, jih prevlekli s keramiko, delali draga in zamudna zdravljenja, ko pa imamo zobne vsadke, s katerimi lahko v enem dnevu pridemo do novega nasmeha?

S sodobnimi implantološkimi pristopi preostale zobe izderemo in jih takoj nadomestimo z zobnimi vsadki – titanovimi vijaki, ki se vrastejo v čeljust, nanje pa privijemo zobni mostiček. Na samo štiri vsadke lahko fiksno pritrdimo celotno čeljust. Strošek za osnovno terapijo je 4600 EUR* in je primerljiv s klasičnimi protetičnimi rešitvami.

Še večja dilema se poraja pri rehabilitaciji spodnje čeljusti, kjer osnovna rešitev brezzobosti na dveh zobnih vsadkih stane 1500 EUR* in je pogosto cenejša od klasične rešitve z nekaj keramičnimi prevlekami in delno protezo.

Zaradi medijske propagande predvsem tujih stomatoloških centrov čedalje pogosteje na naše »vroče« stole dobimo paciente z željo po odstranitvi vseh zob in nadomestitvi teh z zobnimi vsadki. Po možnosti naj vse naredimo v nekaj dneh, brez bolečin in z doživljenjsko garancijo.

Za nekatere je to res primeren načrt in ga tudi izvedemo (pogosto celo ceneje kot v tujini!), pacienta pa je treba prej jasno seznaniti tudi s slabostmi in tveganji tega postopka.

Ker imam priložnost, lahko tukaj izpostavim tudi slabe in pogosto preslišane strani zobnih vsadkov.

1. Zobni vsadki so samo zobni nadomestki – niso boljši od naravnih zob.
2. Zanje je treba skrbeti še bolj kot za naravne zobe. Redni pregledi so obvezni in nujno potrebni za dolgoročni uspeh.
3. Zobni vsadki ne dobijo kariesa, ob njih pa lahko pride do vnetja dlesni.
4. Zobni vsadek ima dosmrtno garancijo; za vašo kost in dlesen okoli njega pa vam ne moremo dolgoročno jamčiti, ker je uspeh odvisen od več dejavnikov.
5. Na tržiču je na tisoče proizvajalcev zobnih vsadkov; nemško ali švicarsko poreklo samo po sebi ne zagotavlja kakovosti implantološkega sistema. Poleg vsadka je pomembna tudi operaterjeva roka.
6. Na fiksnih totalnih mostičkih na štirih zobnih vsadkih (all on 4) je po navadi tudi umetna dlesen in so zato malce debelejši, čistiti pa je treba režo med naravno in umetno dlesnijo. Zobe lahko odvijači in pod njimi temeljito očisti le zobozdravnik.
7. Za vzdrževanje so enostavnejši totalni snemni mostički, ki jih lahko pacienti sami snamejo in po čiščenju okoli vsadkov sami pritrdijo nazaj.
8. Za nadomestilo enega zoba je vsadek z nadgradnjo in krono pogosto najboljša rešitev, saj sodobna doktrina ne podpira več brušenja zdravih sosednjih zob, da bi nadomestili enega ali dva zoba med njima.
9. Včasih se vsadek ne vraste v kost in ga moramo zato nadomestiti z novim. To se sicer zgodi redko, obstaja pa možnost, da se to povsem nepredvidljivo zgodi tudi vam.

V zadnjem desetletju ni napredovala samo implantologija, ampak tudi splošno zobozdravstvo. Danes lahko z zobozdravniškim mikroskopom pod veliko povečavo delamo prej nepredstavljivo, saj osvetlimo in povečamo kateri koli najmanjši del ust, zobozdravnik pa pri uporabi povečave razvije tudi natančnejše gibe.

Plombe, narejene po sodobnih postopkih, bodo zobe ohranjale še desetletja, tako da sploh ne bodo potrebovali keramičnih prevlek. Prevleke in mostički pa so z uporabo novih tehnologij lepši, pa tudi brezhibno se prilegajo zobem.

V splošnem verjetno najbolj neuspešen, a zelo pomemben poseg – zdravljenje koreninskih kanalov – je danes z uporabo sodobnih iglic v kombinaciji s povečavo na mikroskopu nekaj povsem drugega. Zobe dejansko pozdravimo in ohranimo v ustih. Menim, da je zobni vsadek prava rešitev šele, ko izčrpamo konservativne možnosti in tako premaknemo čas, ko bomo potrebovali zobni vsadek, v prihodnost.

Na splet lahko vsak napiše kar koli, dejansko pa morate pacienti slepo zaupati terapevtu, da vas bo pripeljal do lepega, zdravega in uporabnega nasmeha. Kakovostna zobozdravniška oskrba ne more biti hitra in poceni, lahko pa se delajo kompromisi, ki so včasih potrebni. Neizmerno pomembno je, da lahko zaupate vašemu zobozdravniku, da kompromisi ne bodo ogrozili vašega zdravja.

**navedene cene so veljavne v Zobozdravstvenem centru Diamant, Celje.*

V želji po napredku in dvigu standardov že peto leto vodim zobozdravstveni center za estetsko zobozdravstvo in implantologijo Diamant v Celju. Svoje paciente v prostem času srečujem na vsakem koraku in največ mi pomeni, da se jih vedno razveselim, in vem, da smo z našo ekipo zanje naredil najboljše in da nam zaupajo, se vračajo in pripeljejo še svoje najbližje.

Jure Robič, dr. dent. med.

Telefon: 030 20 20 20 / www.zobozdravstvo-diamant.si

Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Izrednega pomena je samopregledovanje mod vsaj enkrat mesečno.

B Rak mod je večinoma ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj in zdravljen.

C Uspešno zdravljenje moškim omogoča normalno življenje.

Rak mod

Intervju: Ivan Parać, dr. med.

V primerjavi z drugimi vrstami raka je rak mod redek. Pojavi se v modih, ki proizvajajo moške spolne hormone ter semensko tekočino. Ker vsi dejavniki tveganja niso poznani, ni učinkovitega načina za preprečevanje bolezni. Zdravljenje raka mod je ena izmed zgodb o uspehu sodobne medicine. Več o raku mod nam je povedal Ivan Parać, dr. med., namestnik predstojnika Oddelka za urologijo Splošne bolnišnice Slovenj Gradec.

Avtor: **Luka Šabeder**

V kateri starosti moški najpogosteje obolevajo za rakom mod?

Rak mod predstavlja en odstotek vseh rakastih obolenj pri moških in pet odstotkov uroloških tumorjev. Najpogosteje se odkrije pri mlajših, v starosti med 30 in 40 let.

Ali drži, da je obolevnost za to vrsto raka v zadnjih letih močno narasla?

Letno se ugotovi od tri do deset novih primerov raka mod na 100 000 moških in v zadnjih desetletjih je njegova pojavnost v naraščanju, zelo verjetno zaradi boljše ozaveščenosti o samopregledih in zgodnje diagnostike, predvsem ultrazvočne.

Katere genetske dispozicije določajo večjo verjetnost raka na modih?

Znana je genetska sprememba specifičnega markerja na kromosomu 12 pri vseh tipih raka mod, vendar do danes praktične implikacije ali testov za to ni. Povečano tveganje za nastanek raka na modih je opaženo pri nespuščenih modih in družinsko tveganje v sorodstvu prve linije (oče–sin).

Kako lahko moški sam prepozna prve simptome bolezni in ali lahko že v začetku bolezni zatipa zatrdlino v modih?

Prvi simptomi raka testisov se manifestirajo kot zatrdlina v modu ali povečanje moda, z občutljivostjo na otip, z bolečinami pri 20 odstotkih bolnikov. Sumljivo rezistenco v modu, pri kateri gre za rak mod, redko ugotovi bolnik sam med otipavanjem mod. Največkrat si bolniki med pregledovanjem mod zatipajo nenevarne spremembe v smislu cist, proste tekočine ali varic. V večini primerov pa se rak mod najpogosteje naključno odkrije med ultrazvočno preiskavo po poškodbah mednožja. Za zgodnje odkrivanje raka mod ni posebnih znakov, zelo pomembno pa je samopregledovanje, ki ga priporočam vsaj enkrat na mesec.

Katere so pogoste spremembe mod in ali kažejo na rak testisa?

Razviti testis je okroglasto ovalna struktura, dolžine do 5 cm, debeline do 3 cm in višine do 3 cm (manjša odstopanja do 1 cm so v mejah normale). Na rahli otip so mehka in neboleča. Zunaj konture samega moda zgoraj in spodaj je možno zatipati okroglasto in grčasto strukturo, ki predstavlja obmodek. V predelu obmodka so dokaj pogoste cistične spremembe, ki jih imenujemo spermatokela. V zgornjem delu, skoraj vedno levega dela skrotuma, nad levim testisom, je pri mlajših možno zatipati tudi razširjene spermatične vene, ki jim rečemo varikokela. Obe spremembi sta nenevarni in skupaj z zatipano strukturo normalnega obmodka štejejo za približno 70 odstotkov obiskov v urološki ambulanti pod napotno diagnozo tumor testisa v opazovanju. Povečanje moda je pogosto prav tako posledica nabiranja tekočine znotraj ovojnic, ki ji rečemo hidrokela in je posledica vnetja ali poškodbe. Pri vseh teh stanjih je potreben obisk urološke ambulante, da se potrdi ali ovrže diagnoza. Pri teh stanjih bo zelo verjetno treba opraviti ultrazvok mod, na katerega so bolniki napoteni po urološkem pregledu. Pri sumljivih spremembah bolniku vzamemo tudi kri za določitev tumorskih markerjev (beta HCG, alfa-fetoprotein in LDH).

Kdo je specialist za to vrsto raka?

S to problematiko se v glavnem ukvarjajo urologi, konziliarno tudi onkologi, radiologi in patologi. Evropsko združenje urologov je prva priporočila o raku testisa podala leta 2001 v smernicah, ki so danes bistveno obse-

žnejše, in urologi se ravnamo po njih. Zdravljenje raka mod je najprej v domeni urologa, potem še onkologa.

Kako poteka zdravljenja raka na modih?
Če preiskave potrdijo rak mod, je napovedan sprejem na urološki oddelek in operativni poseg v smislu odstranitve obolelega moda skupaj s semenskim povesmom. Kirurški pristop je odprt, z dimeljnim rezom. Čas hospitalizacije je predvidoma dva do tri dni, po posegu pa je priporočen počitek še sedem do deset dni. Sledi patohistološki izvid, ki zagotovo potrdi ali ovrže diagnozo. Pri tumorjih mod je potrebno po posegu opraviti še zamejitveno diagnostiko (CT trebuha in RTG pljuč) in kontrolo tumorskih markerjev, ki po operaciji dokaj hitro upadejo, razen pri bolezni, ki je že razširjena. Bolnik ima nato v roku dveh do treh tednov kontrolo v urološki ambulanti in napotitev na uro-onkološki konzilij zaradi nadaljnjega zdravljenja. S predstavitvijo na uro-onkološkem konziliju se urološki del akutnega zdravljenja zaključi in zdravljenje za bolnika se nato nadaljuje pri kolegih onkologih. Znano je, da je rak mod občutljiv na kemoterapijo, zato se na Onkološkem inštitutu prične zdravljenje z infuzijami cisplatina, pri vseh operiranih, glede na izvide zamejitvene diagnostike pa lahko tudi več ciklov kemoterapije v kombinacijah z obsevanjem. V primeru, da je po onkološkem zdravljenju bolezen v bezgavkah po kontrolni diagnostiki (CT trebuha, Tu-markerji) še prisotna, je bolnik ponovno napoten k urologu. Potreben je poseg odstranitve trebušnih bezgavk oziroma zasevkov s posegom, ki se imenuje retroperitonealna limfadenektomija, le-to pa izključno izvajajo v urološki kliniki UKC Ljubljana, v zadnjem času tudi z laparoskopskim pristopom.

Kako spremljate bolnike po zaključenem zdravljenju?
Pri večini bolnikov je potrebno redno spremljanje po zdravljenju, in sicer s kontrolnimi ultrazvoki trebuha, kontrolo tumorskih markerjev in eventuelno z RTG pljuč, na začetku na pol leta, potem na leto dni.

Koliko pacientov po zdravljenju postane neplodnih?
Pri bolnikih, zdravljenih zaradi raka mod, je znana nenormalnost semenske tekočine, tako da je neplodnost po terapiji možna. Pred začetkom onkološkega zdravljenja je priporočljivo narediti analizo semena, ki ga lahko shranimo v semensko banko. Pri bolnikih je po operaciji prisotna tudi duševna komponenta manka mod v skrotumu. Obstajajo posebni silikonski implantati v treh različnih velikosti, ki se lahko po operaciji ali med samo operacijo vstavljajo v skrotum. Na žalost pa implantatov testisa nimamo in če bolnik želi, da ga vstavimo, si ga mora pridobiti sam.

Kako rak na modih vpliva na spolno življenje moškega?
Funkcionalne motnje v erekcijah in v spolnem življenju po zdravljenju raka na modih so redke, bolj so izražene duševne motnje, ki povzročajo erektilno disfunkcijo.

»Prvi simptomi raka testisov se manifestirajo kot zatrdlina v modu ali povečanje moda, z občutljivostjo na otip, z bolečinami pri 20 odstotkih bolnikov.«

Kakšne so še druge možne posledice po operativnem posegu?
Komplikacije po posegu so redke, možno je vnetje operativne rane in zmerne bolečine v operativnem področju, zaradi katerih je potrebno jemanje zdravil proti bolečinam po potrebi.

Kakšna je stopnja ozdravljivosti?
Prognoza po zdravljenju raka na modih je v sodobnem času dobra. V prvem stadiju, kar pomeni, da je lokaliziran na modo, takih je kar 70 odstotkov glede na histološko sliko seminoma, je bolezen večinoma ozdravljiva, pri višjih stadijih ob razširjenosti procesa ter glede na histološko sliko pa je bolezen kljub vsej terapiji redko ozdravljiva, predvidoma sledi petletno preživetje, okrog 50 odstotkov. Na urološkem oddelku Splošne bolnišnice Slovenj Gradec letno obravnavamo okrog 20 bolnikov z diagnozo raka na modih.

Ali pri zgodnjem odkrivanju bolezni obstaja kakšen sistematičen samopregled mod, podobno kot pri pregledovanju dojk?
Najbolje je samopregled mod opraviti v topli kopeli oziroma pod prho, saj se takrat zaradi toplote sprostijo kremasterne mišice in so moda dostopnejša otipu. Dokaj pogosta je razlika v velikosti in položaju mod, desno je malo večje in višje položeno, levo malo manjše in nižje položeno. Samopregled mod se izvaja s prsti, z obema rokama, najprej eno, nato drugo, in sicer na način, da ga s prsti rahlo stisnete. Zdravi testisi so razmeroma čvrsti, voljni in gladki, približno take konsistence kot olupljeno trdo kuhano jajce. Ob testisu lahko z zgornje zadnje strani zatipate tudi grčasto, cevasto strukturo, to je obmodek. V zgornjem delu obmodka je možno zatipati tudi trdo cevasto strukturo, ki je semenovod. Če pa zatipate zatrdlino, je potreben najprej obisk splošnega zdravnika, ki mora izstaviti napotnico pod nujno (v 24 urah) za obisk urologa.

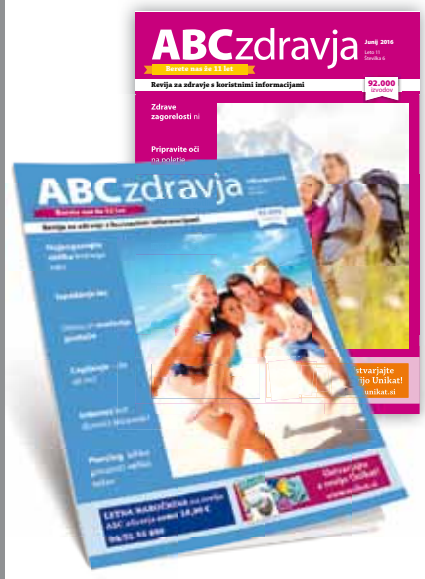
Kako se po vaših izkušnjah moški psihološko soočajo s to boleznijo?
Za zaključek lahko, glede na povratne informacije bolnikov, ki so uspešno zaključili zdravljenje, povem, da so normalno nadaljevali življenje, si ustvarili družine, so zadovoljni in brez znakov bolezni. Meni kot urologu je v veliko zadovoljstvo, da ti mladi moški živijo normalno življenje.

Nevarnost, da se bolezen ponovi, je pri bolnikih z zelo razširjeno boleznijo večja kot pri bolnikih v zgodnjem stadiju bolezni. Bolezen se najpogosteje ponovi v prvem in drugem letu po končanem zdravljenju. Kasnejše ponovitve so zelo redke. Tudi ob ponovitvi bolezni so možnosti za ozdravitev zelo velike.

Na pregled pri specialistu se je priporočljivo pripraviti. Preverimo, ali so pred pregledom kakšne omejitve. Zapišimo si vse simptome, ki jih občutimo, tudi tiste, ki se nam zdijo brez povezave z razlogom pregleda. Prav tako si zapišimo osebne informacije, ki naj vključujejo tudi večje spremembe v našem življenju in obdobja povečanega stresa.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Travmatologija je veda, ki se ukvarja s poškodbami (travma = poškodba).

B V Sloveniji utrpi poškodbo medenice približno 500 ljudi na leto.

C Pri zdravljenju poškodb medenice je potreben interdisciplinarni pristop.

Medenica – zlom je lahko usoden

Intervju: prof. dr. Andrej Čretnik, dr. med.

Medenica oz. medenični kompleks je največja kostna struktura v telesu, ki predstavlja povezavo med hrbtenico, ki nam omogoča pokončno držo, in spodnjimi okončinami, ki nam omogočajo premikanje. Ker je medenica neke vrste »vmesni člen«, je razumljivo, da je sestavljena iz zelo močnih kosti, ki se ne zlomijo zlahka. Če pa se to vendarle zgodi, pomeni hujšo poškodbo, ki poškodovanemu prinaša velike težave, predvsem pri človeški posebnosti – hoji po dveh nogah.

Avtorica: **Petra Bauman**
prof. dr. Andrej Čretnik, dr. med., svetnik, spec. spl. kirurgije in travmatologije, UKC Maribor

Medenica – telo v malem

Medenica je sestavljena iz treh velikih kosti: črevnice, sednice in sramnice, ki tvorijo obroč v obliki sklede, in iz izjemno močnih vezi, ki povezujejo kosti med sabo, kot nekakšen viseči most. Sile, ki pri premikanju delujejo na medenico, so zelo velike in se prenašajo po hrbtenici navzdol (vertikalna smer) in od spredaj nazaj (horizontalna smer). Medenica je s spodnjimi okončinami povezana preko kolka. Medenične kosti so ploščate in pokrite z gostimi snopi ven (venski pleteži), kjer se zbira in odvaja kri. Sestavni del medenice so tudi živci ter življenjsko pomembni organi – končni del črevesja, sečila (mehur in sečnica), spolni organi in velike veje največje žile, aorte.

Medenica je na udaru velikih sil

Po besedah Andreja Čretnika poškodbe medeničnih kosti v travmatologiji niso pogoste. V večini primerov so pridružene ostalim poškodbam in le v 10 odstotkih gre za samostojne oz. izolirane poškodbe. V 90 odstotkih je vzrok za zlom medenice prometna nesreča ali padec z višine (delovne nesreče, skoki s padalom). V obeh primerih gre za prenos velikih sil, zato so to visokoenergetske poškodbe, ki jih utrpijo trije odstotki ponesrečencev. Vse pogosteje se pojavljajo preprosti zlomi, ki so značilnost nizkoenergetskih poškodb, predvsem pri starejših pacientih s slabšo mineralno kostno gostoto, ki utrpijo zlome že ob padcih s stojne višine zaradi osteoporoze.

Če ostanejo vezi ob zlomu nepretrgane, ostane medenični kompleks še povezan, kar omogoča gibanje (z bolečinami) in celjenje, v primeru zlomov medeničnega obroča in pretrganja vezi pa so takšne poškodbe zelo nevarne. Odlomki se lahko premaknejo in poškodujejo tkiva oz. zaradi nepovezanosti ni več prenosa sil, kar nam onemogoča hojo, obračanje, sedenje in spanje. Še nevarnejše so poškodbe spremljajočih organov, venskih pletežev, izguba velike količine krvi, izkrvavitveni šok in – smrt. Smrtnost pri hujših poškodbah je 2–16-odstotna, pri odprtih poškodbah medenice pa dosega 25–30 odstotkov, žal kljub najsodobnejši medicinski oskrbi.

Bitka s časom

Bolj ko je nekdo poškodovan, bolj se mudi vzpostaviti stabilno stanje. Temeljni ukrepi se začnejo že z zdravnikom na terenu. Lažje poškodbe medenice (enostavni, nepremaknjeni prelomi z ohranjenimi vezmi) se lahko zdravijo konservativno, to je s kratkotrajnim odležanjem, protibolečinskimi zdravili, zaščito proti nastanku krvnih strdkov in čimprejšnjo mobilizacijo s pripomočki (bergle, hodulja, sprehajalne palice, vozički ipd.) in spremstvom.

Največji izziv predstavljajo hude poškodbe, kot so prelomi kosti in krvavitve. Andrej Čretnik razlaga, da se najprej usmerijo v stabilizacijo pacientov s sprostitvijo dihalnih poti (A), zagotovitvijo dihanja (B) in stabilizacijo srčno-žilnega sistema (C). Večinoma gre za krvavitve iz velikih lomnih površin oz. pretrganih venskih pletežev, zaradi česar organizem sam sproži mehanizme zaustavljanja krvavitev. Ker pa nima neomejenih možnosti, je nujno čimprejšnje nadomeščanje krvi v bolnišnicah.

Pred nadaljnjimi operativnimi posegi je treba pacienta primerno pripraviti oz. oskrbeti, kar se doseže z mehansko stabilizacijo, to je s postavitvijo posebnih pasov preko medenice in stisnjenjem, s čimer predvsem zmanjšajo prostor, v katerega poškodovani izgublja kri, tako se doseže učinek „tamponade". Po stabilizaciji poškodovancev lahko običajno po 5–10 dneh dokončno oskrbijo zlome, praviloma z vijaki in s ploščicami.

V 5–10 odstotkih pride do arterijske krvavitve, ko lahko dosežejo zaustavitev le z operativnim posegom, odprtjem, ki pa na začetku povzroči nenadno dodatno izgubo krvi ob izlitju iz medenice oz. trebušne votline. Sledi mehansko »zatlačenje« oz. stisk (tamponada) ali podvezanje krvaveče žile. V velikih centrih danes to vse večkrat naredijo s posebnimi znotraj-žilnimi postopki, ko s katetri po slikanju žil mesto krvavitve zaprejo s posebnimi baloni.

Posledica

Da po hudi poškodbi medenice ne bi mogli več hoditi, ni najverjetnejši scenarij, saj živci v tem predelu skrbijo predvsem za občutke v področju medenice spredaj in zadaj in sodelujejo pri spolnih funkcijah. Njihova najpomembnejša funkcija pa je nadzorovanje odvajanja blata in vode oz. uravnavanje delovanja mišic zapiralk in mišic za krčenje mehurja. Zato ob poškodbah črevesja oz. presredka odigrajo eno najpomembnejših vlog abdominalni kirurgi, ki lahko ponovno vzpostavijo možnost odvajanja blata, praviloma z večkratnimi operacijami. Ob poškodbah sečil (predvsem mehurja) sodelujejo urologi, ob nastanku velikih vrzeli povrhnjih delov (uničenih mehkih tkivih), pa predstavljajo največjo pomoč specialisti plastične in rekonstruktivne kirurgije, ki izvedejo transplantacijo. V specializiranih centrih je možnost anatomske rekonstrukcije izmaličenih delov do 60-odstotna. Če ima pacient po poškodbi težave s kolkom, lahko sledi tudi vstavitev umetnega kolčnega sklepa.

Kako se zaščitimo

Andrej Čretnik ugotavlja, da je hujših poškodb medenice manj tudi na račun vse bolj razvite avtomobilske industrije, ki je veliko naredila za zaščito voznikov in sopotnikov z zračnimi blazinami (airbagi) ter z drugačnim položajem sedišč. Zdaj med vožnjo sedimo više in so kolena v nižjem položaju. Pri starejših avtomobilih je bil ta položaj obrnjen, saj je bilo sedišče bolj ugreznjeno in ob trku oz. zadetju kolena v armaturno ploščo je zaradi velikih sil hitro prišlo do zlomov medenice in kolčne ponvice oz. izpahov.

»Če ostanejo vezi ob zlomu nepretrgane, ostane medenični kompleks še povezan, kar omogoča gibanje (z bolečinami) in celjenje, v primeru zlomov medeničnega obroča in pretrganja vezi pa so takšne poškodbe zelo nevarne.«

Nosečnost

Ženska medenica je širša od moške, saj ima pomembno vlogo med nosečnostjo in porodom. Tik pred porodom postanejo vezi medenice ohlapnejše, kar omogoča prilagoditev porodnega kanala glavi novorojenca. Neposredne poškodbe rodil ob poškodbah medenice so zelo redke, so pa lahko pridružene ostalim poškodbam. Če je bila zaradi oskrbe zlomov potrebna učvrstitev s ploščicami in vijaki v predelih, ki se med porodom razširijo, se ginekologi v sodelovanju s travmatologi večinoma odločijo za carski rez. Andrej Čretnik poudarja nujnost interdisciplinarnega pristopa, zato pri vseh poškodbah, ne le medenice, po potrebi poleg travmatologov sodelujejo še urologi, radiologi, žilni kirurgi, abdominalni kirurgi, specialisti plastične in rekonstruktivne kirurgije, nevrokirurgi in v primeru nosečnic ginekologi, po potrebi pa tudi drugi specialisti ustreznih strok.

Razvoj travmatologije

Po besedah Andreja Čretnika, ki tudi predava študentom medicine v Mariboru, je travmatologija kot veda zelo privlačna in se za prihodnost kadra ne bi smeli bati. Želi si preseči aktualno delitev travmatologije in ortopedije, saj je v svetu trend v združitvi obeh ved, ker obe obravnavata isti, lokomotorni sistem, le – poenostavljeno povedano – v različnih razmerah. Malo za šalo, malo zares si travmatologi pravijo družbeno koristni mazohisti, mi pa lahko le dodamo, še dobro, da jih imamo.

V preteklosti je bila umrljivost po zlomih kolkov zelo visoka, zato je veljal pregovor: »Skozi medenico se rodiš in skozi medenico umreš ...« Nam pa naj raje izpolni dan misel: »Medenica je skleda, ki nas hrani z življenjem. Polni nas z veseljem, zdravjem, užitki, neskončno ustvarjalno energijo in s strastjo do življenja. Je izvor gibanja in plesa. Zato je izrednega pomena, da medenico dobro poznamo, razumemo in čutimo njeno delovanje, dihanje ter gibanje. Svoboda telesa se začne s svobodo medenice ...«

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Od čudežne tabletke do lateksa

Ste vedeli, da so se že stari Kitajci več kot 2000 let pred našim štetjem ukvarjali z vprašanjem preprečevanja neželene nosečnosti? Skozi zgodovino so se civilizacije na vse mogoče načine trudile, da bi jim uspelo najti uspešno metodo, proti koncu šestdesetih let prejšnjega stoletja pa je to uspelo ameriškima pionirjema z odkritjem male kontracepcijske tabletke. Danes tako poznamo več metod za preprečevanje neželene nosečnosti, ki pa se razlikujejo po učinkovitosti. O najnovejših in najustreznejših metodah zaščite smo se pogovarjali z izr. prof. dr. Bojano Pinter, dr. med., specialistko ginekologije in porodništva, z Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kateri dejavniki vplivajo na odločitev o metodi kontracepcije pri dekletih?
Najprimernejšo metodo kontracepcije svetujemo glede na zdravstveno stanje ženske, pogostost spolnih odnosov, motiviranost za redno rabo kontracepcije, dosedanje izkušnje z različnimi kontracepcijskimi metodami in morebitne spremljajoče bolezni. Starost pri tem ni pomembna.

Nekateri kot vrsto zaščite prakticirajo tudi opazovanje menstruacijskega ciklusa. Je zgolj to dovolj?
Uporaba metode varnih dni z različnimi načini opazovanja menstruacijskega ciklusa in posledičnega določanja plodnih in neplodnih dni je v teoriji zanesljiva metoda. Med pari, ki se dosledno držijo pravil in nimajo spolnih odnosov v času plodnih dni, od stotih žensk v enem letu zanosijo tri. V praksi, v običajni uporabi metode varnih dni, pa je učinkovitost manjša, saj v enem letu zanosi kar dvajset od stotih žensk.

Kako pa se lahko dekleta v vsej tej poplavi informacij prepričajo, ali jim izbrana metoda resnično ustreza?
Pri kontracepciji sta najpomembnejši učinkovitost zaščite in sprejemljivost metode. Metoda bo učinkovita, če jo ženska lahko dosledno uporablja. Torej, če se par odloči za dosledno rabo kondoma in pri tem ni težav, je več verjetnosti, da metoda ustreza. Ali npr. če ženska brez težav dosledno vsak dan po navodilih vzame kontracepcijsko tableto, bo učinkovitost metode zagotovljena. Če ob tem ženska nima kakšnih drugih težav, je metoda ustrezna. Včasih, v manj kot desetih odstotkih, se lahko ob jemanju hormonske kontracepcije pojavijo blagi stranski učinki, kot je npr. glavobol ali vmesni izcedki. Te težave so običajno blage in ne vplivajo na zadovoljstvo ženske z izbrano metodo.

Katera od metod je najzanesljivejša?
Najzanesljivejše so t. i. dolgoročne metode kontracepcije, katerih učinkovitost ni odvisna od vsakokratne uporabe, saj se metoda enkrat opravi (npr. sterilizacija), oz. vstavi (npr. maternični vložek), potem pa deluje dalj časa. Med stalnimi metodami je to sterilizacija ženske ali moškega, ki je pri nas po zakonu dovoljena po 35. letu starosti. Ob sterilizaciji zanosi manj kot ena ženska na tisoč uporabnic v enem letu uporabe. Enako zanesljiva je povratna dolgo delujoča kontracepcija v obliki maternišnega vložka ali podkožnih vsadkov. Podkožni vsadki, ki nudijo zaščito za tri leta, pri nas niso na voljo. Imamo pa na voljo maternične vložke s hormonom ali z bakrom, za katere se ženske vedno pogosteje odločajo; ti nudijo zaščito za tri do pet let.

Za katero metodo se dekleta/ženske najpogosteje odločajo? Zakaj?
Med spolno dejavnimi mladostnicami je najpopularnejši kondom, ki ga po naših podatkih uporablja 54 odstotkov spolno dejavnih srednješolcev, sledi hormonska kontracepcija s 27 odstotki. Med splošno populacijo žensk v rodni dobi pa ocenjujemo, da hormonsko kontracepcijo v obliki tablet, vaginalnega obročka ali kožnih obližev uporablja 25–40 odstotkov žensk, maternični vložek do 15 odstotkov žensk, kondom pa 10–30 odstotkov parov.

Ali kljub uporabi kontracepcije še vedno lahko pride do zanositve? Kako?
Večina metod je visoko učinkovitih, 97 odstotkov ali več, se pa lahko pojavijo napake pri uporabi, redko tudi zatajitev same metode. Pri metodah, ki temeljijo npr. na zaviranju ovulacije (npr. kontracepcijske tablete), lahko metoda zataji sama po sebi zaradi posebnosti presnove hormonov v telesu ali pa zaradi napak v jemanju tablet, npr. pozabljena tableta. Pogoste so tudi napake pri uporabi kondoma, ko se kondom ne uporablja od začetka do konca spolnega odnosa in tako lahko zaradi nedosledne rabe pride do zanositve. Napaka metode pa bi bila, če bi kondom počil. Najmanj napak pri uporabi zaznamo v primeru dolgodelujoče kontracepcije (maternični vložek, podkožni vsadek, sterilizacija), saj metode niso odvisne od dosledne rabe, zato so tudi najučinkovitejše.

V primeru nezanesljive kontracepcije ali nezaščitenega spolnega odnosa nam preostane še uporaba t. i. »nujne kontracepcije«. Kakšen je pomen te?
Nujna kontracepcija je izhod v sili in zato je zelo pomembno, da je dostopna brez ovir. Pripravki, ki so pri nas na voljo, so varni, resnih kontraindikacij nimajo, in se lahko varno uporabljajo. Seveda nujna kontracepcija ni primerna kot stalna zaščita, zato je dobro, da se ženska čim prej posvetuje z ginekologom o stalni zaščiti. Stranski učinki nujne kontracepcije so blagi in redki, v manj kot desetini primerov gre za slabost ali glavobol.

Kontracepcijske metode se iz leta v leto razvijajo. Kakšne so trenutno novosti na trgu?
V zadnjih letih je na voljo manjši maternični vložek s hormonom, ki je primeren tudi za ženske z manjšo maternico, npr. za ženske, ki še niso rodile. Na voljo imamo tudi nove kombinacije hormonske kontracepcije z ugodnimi učinki na kožo, lase in bolečine ob menstruaciji.

Najpogosteje se dekleta ob iskanju informacij najprej obrnejo na splet. Pri nas obstaja kar nekaj dobrih spletnih strani z osnovnimi informacijami o kontracepcijskih metodah. Končna izbira metode pa naj sledi temeljitemu posvetu z izbranim ginekologom.

Mami, a lahko pobožam tistega mucka?!

»Ne božaj živali na ulici, saj je sploh ne poznaš in se lahko okužiš,« pogosto slišimo starše na ulici, ki svojega otroka poučujejo o boleznih, ki jih prenašajo prostoživeče živali. Morda bi pomislili, da odrasli pretiravajo, vendar vse le ni tako nedolžno. V začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja je namreč Slovenijo prvič pretresla epidemija mikrosporije, nalezljive glivične bolezni, za katero so dolga leta po krivici krivili le mačke.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Na udaru so predvsem starejši in najmlajši

Mikrosporija je glivična kožna bolezen, ki se ne prenaša le med živalmi, temveč tudi na ljudi. Prenašalec bolezni je vsak okuženi človek oz. žival, zato se lahko okužijo vsi ljudje in toplokrvne živali. Po nekaterih podatkih je bolezen pogostejša v toplejših mesecih, povzroči pa jo gliva vrste *Microsporum*. Na udaru so predvsem otroci v predšolski in šolski dobi, tudi zaradi pogostega stika z neznanimi živalmi, pa tudi stari ljudje ter ljudje z oslabljenim delovanjem imunskega sistema. »Prav zato je pomembno, da si po stiku z živaljo, ki bi bila lahko okužena, dobro umijemo roke oziroma dele telesa, ki so bili v stiku. Zadošča osnovna higiena z milom. Obleke pri sumu okužbe peremo na vsaj 60 °C ali pred pranjem uporabimo primerna razkužila, v katere tkanine namočimo. Na voljo so razkužila, ki jih v primeru okužbe uporabimo v stanovanjih. Preventivna uporaba razkužil v stanovanjih ni primerna,« razlaga **prof. dr. Tina Kotnik.**

Bolezen se ne širi v notranjost telesa

Simptomi so vidni predvsem na gladki, neporasli koži, lasišču in le redko tudi na nohtih. Opazimo predvsem okrogla žarišča, ki se širijo v okolico in se luščijo ob robovih, v središču pa koža deluje povsem normalno. Okužbo pogosto spremlja tudi neprijetno srbenje. Če se mikrosporija pojavi na lasišču, jo prepoznamo po ovalni obliki žarišča in blagi rdečici, luščenju ter lomljenju las nekaj milimetrov nad površino kože. Ker ne gre za sistemsko okužbo, bolezni ne spremljajo povišana temperatura, bolečine … Gliva raste le na koži, zato mikrosporija ne prizadene notranjih organov. Zaradi zunanjih znakov pa lahko bolezen hitro opazimo in ukrepamo ter preprečimo nadaljnja vnetja. Če opazimo prve znake mikrosporije, je potreben obisk pediatra oz. osebnega zdravnika, ki okuženo osebo napoti v laboratorij, kjer bolezen potrdijo z laboratorijskim pregledom kože. Strokovnjaki lahko pri prepoznavanju bolezni uporabijo tudi Woodovo svetilko, ki zelenkasto osvetlijo bolno lasišče in kožo, vendar ta ni popolnoma zanesljiva. Samo stanje osebe ni urgentno, zato do obiska zdravnika žarišče zaščitimo s suho gazo, v primeru, da je žarišč več, pa je treba v čim krajšem času obiskati specialista.

Niso krive le mačke

Bolezen je sicer po krivici prepoznana kot »mačja bolezen«, vendar pa mikrosporije ne prenašajo le mačke, temveč tudi ostale toplokrvne živali. Drži pa, da so v večini primerov mačke glavne prenašalke. Gliva *Microsporum canis je* namreč za življenje na koži mačk še posebej dobro prilagojena. Če jih ne zdravimo ustrezno, mačke ostanejo kužne dlje časa. Zato so neustrezno zdravljene potepuške mačke največje nahajališče te bolezni v naravi. »Prav pred leti so problemi nastali z večjim številom potepuških mačk, ki so se zbirale v mestih okrog smetnjakov, kjer so iskale hrano. Ker te mačke niso bile zdravljene, so bile lahko kužne več mesecev,« pripoveduje **prof. dr. Tina Kotnik** s Klinike za kirurgijo in male živali na Veterinarski fakulteti v Ljubljani. Pravi, da so »bolezen sicer spontano prebolevale, vendar se je mikrosporija ohranjala«. Po njenem mnenju so v zadnjem desetletju s pomočjo sistematičnega odlova in sterilizacije mačk skupnosti in zavetišča naredila veliko za omejevanje širjenja te bolezni. Žival se namreč najenostavneje okuži z dlakami, ki jih žival pušča na mestih, kjer se zadržuje in se ohrani vsaj 18 mesecev. Gliva namreč živi na dlakah živali v obliki spor. Vsaka spora je razvojna oblika glive, sposobna okužbe. Če koža človeka ali živali pride v stik z okuženo dlako ali okuženo živaljo, se gliva v nekaj urah pritrdi na kožo in se tam začne razmnoževati.

Pozorni bodite ob posvojitvi novega mačjega člana družine

Prav zato prof. dr. Kotnik ljudem, ki želijo posvojiti najdeno žival, svetuje, da jo pred vselitvijo v stanovanje pripeljejo na pregled k veterinarju. »Veterinar naj žival pregleda tudi na morebitno okužbo z mikrosporijo. Do izvidov preiskave običajno traja 2–3 tedne, zato novim lastnikom svetujemo, da imajo ta čas žival v karanteni. Ustrezno karanteno si lahko uredijo doma. Živali omejijo gibanje na en prostor, ki ga je lažje čistiti in razkuževati. Mačke so lahko ustrezno omejene tudi tako, da se jim uredi večja kletka, v kateri se lahko igrajo, spijo, prehranjujejo in opravljajo potrebo. Kletko in tkanine redno razkužujemo do izvida preiskave. Ljudje, ki so z živaljo v stiku, naj si redno umivajo roke in naj bodo oblečeni v oblačila, ki so pralna na višjih temperaturah,« še svetuje namestnica predstojnice Klinike za kirurgijo in male živali.

Bolezen je sicer po krivici prepoznana kot »mačja bolezen«, vendar pa mikrosporije ne prenašajo le mačke, temveč tudi ostale toplokrvne živali. Drži pa, da so v večini primerov mačke glavne prenašalke. Gliva *Microsporum canis* je namreč za življenje na koži mačk še posebej dobro prilagojena. Če jih ne zdravimo ustrezno, mačke ostanejo kužne dlje časa.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Otrok naj večino tekočine zaužije v dopoldanskem času (zadovoljitev dveh tretjin potreb).

B Spodbujajte in pohvalite otroka, kadar je ponoči suh.

C Če je otrok starejši od pet let in redno moči posteljo, naj obišče zdravnika; prav tako naj ga obišče, če je suh že dlje, vendar je znova začel močiti posteljo.

Ne delajte panike, če otrok moči posteljo

Intervju: Peter Najdenov, dr. med.

Med drugim in petim letom starosti večina otrok postane suhih, najprej čez dan, nato tudi ponoči. Vendar se lahko občasno ponoči pripeti nezgoda tudi še marsikateremu šoloobveznemu otroku. O primarni nočni enurezi, rednemu nenadzorovanemu uhajanju urina med spanjem pri otrocih, starejših od pet let, smo se pogovarjali s predstojnikom pediatrične službe Petrom Najdenovom, dr. med., specialistom pediatrom, iz Splošne bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kako naj se odzovejo starši, če otrok občasno moči posteljo?

Otroci imajo do petega leta oziroma do vstopa v šolo pravico, da močijo posteljo. Ta starost je arbitrarno določena: otroci naj bi bili suhi zaradi nekih socialnih razlogov, ker v tej starosti – če niso bili v vrtcu – ponoči prihajajo v stik s sovrstniki, ki se jim lahko zaradi tega posmehujejo … To je tudi skrajna meja, pri kateri pričnemo z medicinsko obravnavo. Normalni razvoj pri otroku poteka tako, da večina otrok med drugim in tretjim letom postane suhih čez dan, med tretjim in četrtim letom pa postanejo suhi tudi čez noč. »Postati suh« je zelo širok pojem: večina otrok je suhih in se ne polulajo. Organizem je nekaj dinamičnega in se razvija, prav tako se razvijajo tudi sistemi za nadzor nad uriniranjem; posledica tega je, da se ob neobičajnih dogodkih in stresih lahko tudi starejši otroci še polulajo. Otrok je suh tedaj, ko se vsaj pol leta lahko nadzorovano sam odloča, kdaj, kje, kako in koliko bo lulal. Če je otrok pri petih letih večino časa suh, občasno pa mu še uide, rečemo, da je še vedno v fazi razvoja.

Ali naj takšne ponavljajoče se nezgode poskušajo starši preprečiti z ukrepi, kot denimo, da naj otrok zvečer uživa manj tekočine?

Imamo dve skupini ljudi: tisto, ki uživa premalo tekočine, in tisto, ki jo zaradi nekih nazorov uživajo prekomerno. Količina zaužite tekočine je odvisna od naše telesne teže: odrasli ljudje moramo spiti 1,5–2 litra tekočine dodatno ob zaužiti hrani, pri otrocih pa je to določeno glede na njihovo starost in telesno težo. Pomemben je tudi razpored, kdaj pijemo. Načeloma bi moral otrok začeti piti zjutraj, ko vstane; v dopoldanskem času bi moral spiti dovolj tekočine za zadovoljitev dveh tretjin potreb. Staršem ne pravimo, da mora biti otrok zvečer žejen, ampak naj namesto štirih kozarcev popije en deciliter, naj naredi nekaj požirkov tekočine. Organizem namreč potrebuje neko količino tekočine in če »naše posode« zavestno ne napolnimo čez dan, smo žejni zvečer. Ko se otrok pozno vrne domov iz šole, z neke dejavnosti, se napije in ker ima dokaj nezrel sistem za zadrževanje urina, se bo seveda ponoči polulal v posteljo. Otroke in starše poskušamo navaditi na to, da bi pili v dopoldanskem času. Nekatere otroke je treba opozarjati, da naj pijejo, sicer tega ne bodo storili.

Kdaj naj starši z otrokom obiščejo zdravnika zaradi močenja?

Starši naj se z otrokom odpravijo k zdravniku, če je otrok star več kot pet let in redno moči posteljo ter ga to ovira pri tem, da bi na primer prenočil pri prijatelju. V primeru, da mu uhaja čez dan, je treba k zdravniku že prej. Če vidimo, da se zadeva izboljšuje in se ponoči polula enkrat na dva tedna, enkrat na mesec, ne delajmo panike, saj to pomeni, da je v fazi zorenja. Če pa je star pet let in še štirikrat, petkrat na teden zmoči posteljo, jo to že težava.

Kateri so vzroki za primarno nočno enurezo?

Na lulanje gledam kot na razvoj otroka. Tako kot na primer nekateri otroci prej in drugi pozneje rišejo, pojejo …, tudi nekateri pozneje nehajo močiti posteljo. To načeloma do neke mere ni bolezen, ampak je varianta v otrokovem razvoju. Otroci so zelo različni: eni imajo nočne more, druge nosi luna, spet drugi ne morejo zaspati ali pa trdno spijo … Ker močenje postelje socialno ni najbolj sprejemljivo, so v številnih raziskavah proučevali, kaj je vzrok za to. Opisali so, kaj je pogostejše pri otrocih, ki imajo primarno nočno enurezo, vendar ni nujno, da gre vedno za vzrok. Res je, da imajo spremenjen ritem spanja in večinoma zelo trdno spijo – vendar ne vemo, ali je to vzrok ali posledica. Pri veliki večini so tudi starši v otroštvu močili posteljo; če je to počel eden od njih, je že velika verjetnost, da bo tako tudi pri otroku, če pa oba, je to skorajda gotovo. In če se je to pri roditelju dogajalo še do petega razreda osnovne šole, bo močenje trajalo kar nekaj časa tudi pri otroku. Raziskave o tem, koliko je to povezano s hormonskimi motnjami, hormonskim zorenjem, okužbo sečil, tega niso niti potrdile niti ovrgle.

Kako poteka pregled pri zdravniku?

Po navadi močenje postelje bolj moti otrokove starše. Nekateri petletniki so že zreli in dobro sodelujejo, drugi pa v tem ne prepoznajo težave. Najprej poskušamo pri njih s pogovorom doseči, da spoznajo, da je to njihov problem. Mami morajo pomagati pri preoblačenju postelje, pranju in obešanju posteljnine, da bi uvideli, da to zadeva njih. Nato jim poskušamo pojasniti, kako naj pijejo tekočino. Pri tem je mama otroku v oporo, vendar mora za to skrbeti otrok sam. Pri velikem deležu otrok je takšen način uspešen.

Opraviti je treba tudi nekaj preiskav, pri čemer smo zelo minimalistični: naredimo preiskavo urina, da ugotovimo, če ima okužbo sečil, ter ultrazvočno pre-iskavo trebuha. Otrok se prve tri, štiri mesece uči pravilno piti, pomaga mami, se z njo pogovarja o težavi. Po treh mesecih prične voditi dnevnik lulanja in uživanja tekočine. Starši zelo pomagajo, če ga spodbujajo, kadar je čez noč ostal suh. Zavedati se moramo, da za neuspeh ni kriv sam, ampak njegov organizem preprosto še ni razvit. To je tako, kot če bi želeli otroka, ki še ni shodil, naučiti plesati balet.

Kakšna je terapija?

Na drugem obisku se začnemo pogovarjati o zdravilih. Uvedejo se tedaj, ko je močenje postelje za otroka in družino moteče in jih ovira pri tem, da bi na primer med počitnicami prenočevali v hotelu. Druženje, obiski, potovanja … pa so seveda del otrokovega socialnega razvoja. Na voljo sta dve metodi zdravljenja: zdravila ali alarm oziroma kombinacija obeh. Obe metodi imata svoje prednosti in slabosti, sta bolj ali manj učinkoviti.

Sam najprej začnem po navadi zdraviti z zdravili, kar je prijaznejše do otroka in njegove družine. Otrok upošteva navodila za uživanje tekočine, zvečer jemlje zdravila in je ponoči suh. S tem se mu okrepi samozavest, starši ga hvalijo in to ne terja nekega napora. Alarm pa je bolj groba metoda: sproži se, ko otrok zmoči posteljo in prebudi vso družino. Vendar je po drugi strani prav neprijeten stres stimulus, da se pri otroku razvijejo določeni refleksi za zadrževanje urina. Sam otrokom najprej dam navodila, nato jim predpišem zdravila in zatem še alarm; pri skorajda večini otrok je zdravljenje uspešno. Poudariti je treba, da so to načeloma zdravi otroci. Drugačno poglavje pa so otroci z motnjami pozornosti, s hiperaktivnostjo, pri katerih je zdravljenje bistveno bolj kompleksno in potrebujejo več spodbud, sodelovanja psihologov ipd.

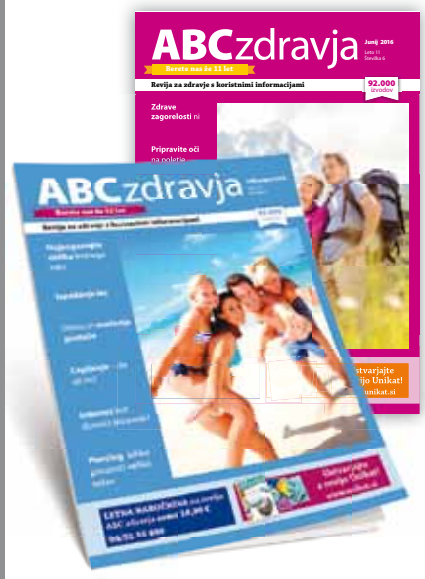
Kako naj ravnamo, če otrok, ki je že dalj časa suh, znova začne močiti posteljo?

Vprašati je treba, ali je bil otrok resnično že pol leta suh in je nato znova začel močiti posteljo. To je nekaj novega. Če traja še pol leta, začnemo iskati vzrok. V tem primeru ne gre več za primarno, ampak za sekundarno nočno enurezo in iščemo vzrok za močenje postelje: je to okužba sečil, neka poškodba … Zelo pogosto je vzrok stres, če na primer otrok dobi sorojenca, če se starša ločujeta, v primeru smrti v družini. Če to ni neko očitno bolezensko dogajanje, ampak gre za duševni stres, pomagamo otroku s pogovorom, opravimo nekaj preiskav, mu za nekaj časa predpišemo zdravila, da se stvari umirijo.

»Po navadi močenje postelje bolj moti otrokove starše. Nekateri petletniki so že zreli in dobro sodelujejo, drugi pa v tem ne prepoznajo težave. Najprej poskušamo pri njih s pogovorom doseči, da spoznajo, da je to njihov problem.«

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Cepljenje je enostaven, varen in učinkovit ukrep za zaščito pred nalezljivimi boleznimi.

B Za zaščito pred nalezljivo boleznijo mora biti precepljenost prebivalstva vsaj 90-odstotna.

C V Sloveniji se povečuje delež otrok, ki jih starši ne želijo cepiti.

Cepljenje – da ali ne?

V Sloveniji so za otroke obvezna cepljenja proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence b in otroški paralizi v prvem in drugem letu starosti, cepljenje proti ošpicam, mumpsu in rdečkam v drugem letu starosti in pred vstopom v šolo ter proti hepatitisu B pred vstopom v šolo oz. v prvem razredu. V prvem in drugem letu starosti je zagotovljeno tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, za deklice v 6. razredu pa neobvezno cepljenje proti okužbam s humanimi papilomavirusi.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Cepljenje je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi. Ne ščiti le cepljenih posameznikov, temveč s preprečevanjem širjenja bolezni tudi druge. V zadnjih desetletjih je bilo s cepljenjem preprečenih več smrti kot s katerim koli drugim zdravstvenim ukrepom. Obvezno cepljenje predpisuje Zakon o nalezljivih boleznih. Obvezno cepljenje je eden od načinov zagotavljanja visoke precepljenosti (deleža cepljenih) otrok, kar je zelo pomembno, saj se tako prepreči širjenje bolezni. Ob znižanju precepljenosti bi se povečala verjetnost za ponovno pojavljanje in razširjanje teh bolezni,« so povedali na Nacionalnem inštitutu za varovanje zdravja.

»Stara šola pediatrov« je za

»Mnenje velike večine pediatrov, morda še toliko bolj nas, ki smo še iz „stare šole“, je izrazito naklonjeno cepljenju. Sam sem še doživel veliko epidemijo ošpic in rdečk v zgodnjih sedemdesetih letih, prijavljenih ošpic je bilo okoli 40.000 primerov; k temu je potrebno dodati še kako tretjino neprijavljenih primerov, ko starši otrok sploh niso pripeljali v ambulante. Resda sem samo nekajkrat srečal otroka, ki je imel resne komplikacije ob ošpicah, nikoli pa nisem doživel resnih komplikacij potem, ko smo začeli konec sedemdesetih let množično cepiti vse otroke, tako proti ošpicam kot tudi proti rdečkam,« povzame iz prakse specialist pediater **Anton Kunstelj, dr. med.** Na vprašanje, ali je cepljenje nujno, odgovarja, da resnično nujno morda res ni, je pa po njegovem vsekakor koristno. »Koristno je za vsakega posameznega otroka in potrebno z vidika zdravja vse otroške populacije, pa tudi z ekonomskega vidika. Če otroka cepimo in ga s tem zaščitimo, mati ob njegovi bolezni – možnih ošpicah – ne bo potrebovala tedna dni nege za bolnega otroka, to je prvi prihranek. Ne bosta potrebna eden ali dva obiska v ambulanti, kar je že drugi prihranek. Mati bo opravljala svoje delo na delovnem mestu in je ne bo potrebno nadomeščati, kar je tretji prihranek.«

Boj s starši je kot boj z mlini na veter

V skladu z zakonom o nalezljivih boleznih je cepljenje možno opustiti le iz zdravstvenih razlogov. Kljub temu pa je vse več staršev, ki se upira zakonu zaradi drugačnega prepričanja in ne zaradi zdravstvenih razlogov. Zdravniki so ob takšnih starših pogosto nemočni. »Prva leta moje službe, to je bilo med letoma 1972 in 1978, sem delal v otroškem dispanzerju. Že tedaj so se pojavljali starši, ki niso hoteli cepiti otroka, ampak takrat so bili še prave »bele vrane«. Ene starše sem tedaj prijavil, mislim, da je šla prijava k sodniku za prekrške, ampak zgodilo se ni nič. V zadnjih treh letih, ko spet delam v dispanzerjih za otroke, sem se s tem srečal pogosteje, pa nič kaj bolj uspešno. Tudi zdaj jih imamo možnost prijaviti zdravstveni inšpekciji, pa tega ne delamo. Nismo Don Kihoti, ki bi se borili z mlini na veter. Razlogi, ki jih starši navajajo, če jih sploh navajajo, so največkrat možne komplikacije, tudi avtizem je vmes. Vse naše utemeljevanje in pojasnjevanje pa je praviloma kot „bob ob steno“,« pojasnjuje specialist pediater **Anton Kunstelj, dr. med.**

Od kod upor staršev?

Po vsej verjetnosti so starši, ki se upirajo cepljenju svojih otrok, prebrali katero od publikacij, ki navajajo, da so študije o varnosti in učinkovitosti cepiv metodološko neustrezne, samo cepljenje pa zgolj ideološki konstrukt interesno pogojene realnosti. Prevladuje prepričanje, da pri nas nalezljive bolezni ne ogrožajo več, nekatere starše pa zmoti tudi to, da država s cepljenjem posega v njihovo pravico o razpolaganju z lastnim telesom oziroma telesom njihovih otrok. Drugi spet se ozirajo po tujini in opažajo, da je cepljenje obvezno samo še v državah, ki so bile del nekdanjega socialističnega režima (na primer Hrvaška, Bosna in Hercegovina, Srbija, Češka, Slovaška), v 16 državah po Evropi pa je prostovoljno, med drugim tudi v sosednji Avstriji, Nemčiji, Veliki Britaniji, Cipru, Španiji in drugje. Dogaja se, da starši zaradi možnih »komplikacij« z domačimi pediatri za otroka raje izberejo pediatra v tujini. Pri tem so starši, ki v tujini nimajo sklenjenega zdravstvenega zavarovanja, za vse zdravstvene storitve samoplačniki. Zdravstvena zavarovalnica načeloma ne pokriva stroškov pregledov in zdravljenj v tujini, prav tako v tujini ni mogoče dobiti napotnic za specialistične preglede v Sloveniji.

Do 1000 evrov kazni za nepokornost zakonu

Po 57. členu Zakona o nalezljivih boleznih (ZNB) se z globo od 41,73 do 417,29 evrov kaznuje posameznika, ki se izmika ali onemogoči obvezno cepljenje iz 22. člena tega zakona (v uvodu smo že navedli, katera cepljenja so obvezna). Z globo pa se lahko kaznuje tudi zdravnika, če ravna v nasprotju s tem zakonom. Po drugi strani pa ni zakonsko določeno, kako dolgo sme pediater starše čakati, da s cepljenjem pričnejo ali ga dokončno odklonijo. Tako nekateri zdravniki starše prijavijo na Zdravstveni inšpektorat, ki jih lahko kasneje tudi oglobi, drugi pa ne. Inšpekcijski postopek se začne na podlagi prijave cepitelja (običajno izbranega pediatra), ki inšpektorat obvesti o opustitvi obveznega cepljenja. V postopku dá inšpektor z vabilom vsakemu staršu možnost, da pisno ali ustno razloži okoliščine v zvezi z neopravljenimi obveznimi cepljenji. Obenem pa inšpektor starša pisno seznani tudi o tem, da pomeni izmikanje oziroma onemogočanje cepljenja prekršek, za katerega je predvidena globa. Do izreka denarne kazni po zakonu o upravnem postopku pride v primerih, ko se osebe, ki ne opravijo obveznega cepljenja, ne odzovejo vabilu Zdravstvenega inšpektorata, s katerim so vabljene na obravnavo, in svoje odsotnosti ne opravičijo (višina do 200 €) ali/in neizvršitve odločbe v izvršilnem postopku (do 1000 €).

So vrtci dolžni sprejeti samo otroka, ki je cepljen?

Pri Civilni iniciativi za prostovoljno cepljenje pravijo, da ne. »Pogoj za vpis v vrtec je potrdilo o zdravstvenem stanju otroka, ki ga vrtec potrebuje za varnost ter druge dejavnike (podatki o alergiji na primer vplivajo na otrokov jedilnik). Pri zbiranju podatkov o cepilnem statusu otrok gre pravzaprav za kršenje varstva osebnih podatkov, ker za tako početje ni nobene zakonske osnove. Te informacije pediater torej ni dolžan napisati, prav tako vrtec v primeru necepljenja otroka ne sme zavrniti,« so zapisali na svoji spletni strani. Starše, katerim zaradi necepljenja otroka vrtec zavrne, pa pozivajo, naj se pritožijo na Ministrstvo za šolstvo, ki sproži nadaljnji postopek. Prepričani so, da ima otrok pravico do vrtca ne glede na število opravljenih cepljenj.

»Če otroka ne cepimo, lahko doživimo, da bo zbolel za tako boleznijo. Praviloma to ne bi bilo nevarno, lahko pa bo imel komplicirano obliko bolezni. Da je prebivalstvo zaščiteno pred neko nalezljivo boleznijo, mora biti precepljenost vsaj 90-odstotna, še bolje, če je 95-odstotna.«

Kakšne so lahko posledice, če otroka ne cepimo?

»Če otroka ne cepimo, lahko doživimo, da bo zbolel za tako boleznijo. Praviloma to ne bi bilo nevarno, lahko pa bo imel komplicirano obliko bolezni. Da je prebivalstvo zaščiteno pred neko nalezljivo boleznijo, mora biti precepljenost vsaj 90-odstotna, še bolje, če je 95-odstotna. Dovolite mi, da navedem primer. Okoli leta 1990 se je v nekdanji Sovjetski zvezi začasno sesul zdravstveni sistem in so prekinili s cepljenji. Naslednje leto so v Ukrajini doživeli epidemijo davice, ki pušča težke posledice. V zvezi s tem: poznate knjigo švedskega pisatelja Axela Muntheja, ki je kot zdravnik v 19. stoletju doživel epidemijo davice v Neaplju? Otroci so cepali mrtvi, kot muhe. Ošpice za slovenske otroke niso nevarne, za sestradane otroke v podsaharski Afriki pa so lahko smrtne, še danes,« opozarja specialist pediater Anton Kunstelj, dr. med.

Neobvezna plačljiva cepljenja za dojenčke in odrasle

Dojenčke je možno cepiti še proti rotavirusnim okužbam, otroke in odrasle proti gripi, noricam, klopnemu meningoencefalitisu, potnike pa med drugim tudi proti rumeni mrzlici, hepatitisu A, tifusu, steklini, meningokoknim okužbam, poroča NIJZ.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Seksualna averzija je pomanjkanje spolne želje, ki je posledica katere druge spolne motnje.

B Oseba se izogiba spolnim stikom in čuti odpor do dejanj, povezanih s spolnostjo.

C Motnja bistveno vpliva na medosebne odnose; običajno je potrebna pomoč strokovnjaka.

Kaj je seksualna averzija?

Osebe s to motnjo lahko v okoliščinah, ki nakazujejo na možen spolni odnos, čutijo strah, tesnobo in celo gnus do partnerja. Odpor imajo lahko že do dotika, poljuba ali »zgolj« do spolnega akta. Njihov odpor lahko izhaja iz pretekle izkušnje ali trenutnega odnosa. Vzroki so lahko telesni (organski) ali/in duševni. Kadar se posameznik ali par daljše obdobje sooča s seksualno averzijo, je smiselno obiskati osebnega zdravnika, po potrebi specialista in psihoterapevta. V nekaterih primerih je potrebno medikamento zdravljenje.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Vzrokov za zmanjšano spolno željo ali popolno odsotnost le-te so zelo različni. »Na pomanjkanje spolne sle lahko v določenih primerih vplivajo tudi organski dejavniki, kot so urološke, genitalne, hormonske (ščitnica), kardiovaskularne motnje ali težave ... Vse našteto lahko vpliva na spolno željo kot primarni razlog ali pa v kombinaciji s psihološkimi dejavniki kot sekundarni razlog,« razlaga **Sandi Kofol, univ. dipl. psih**. Vsaka bolezen, že najbolj običajen prehlad in padec imunskega sistema, vpliva na spolno željo, še toliko resnejše pa bolezni, kot sta rak in bolezen ledvic. Omeniti je treba še pogosta hormonska neravnovesja in poškodbe živcev, artritis, ki omejuje gibljivost in otežuje spolni akt, poškodbe hrbtenice, inkontinenco in drugo. Na pomanjkanje spolne želje lahko vplivajo tudi določena zdravila, na primer zdravilo proti povišanemu krvnemu tlaku (antihipertenzivi), med »krivci« se pogosto omenjajo kontracepcijske tablete, pomirjevala in nekateri antidepresivi. Pogost razlog je tudi boleč spolni odnos, običajno je spolna želja manjša tudi v obdobju po operaciji in po porodu.

Izguba spolnega poželenja v »normalnih« okoliščinah

Izguba spolnega poželenja je v določenih stresnih okoliščinah povsem normalna: ob vstopu v menopavzo, ob večjih pritiskih na delovnem mestu, ob razvezi ali izgubi ljubljene osebe, izgubi službe, upokojitvi in podobno. V teh primerih gre običajno za začasno izgubo poželenja, ki se v bolj zdravih in sproščenih okoliščinah povrne. Seksualna averzija pa predstavlja veliko močnejši odpor in aktivno izogibanje spolni aktivnosti od običajnih vzponov in padcev poželenja. Seksualna averzija ni le pomanjkanje želje, temveč pri osebi povzroča tudi strah, odpor, gnus in podobna negativna čustva. Poznamo več tipov te motnje: lahko je vseživljenjska (vedno prisotna) ali pridobljena po travmatični izkušnji, situacijska (pojavi se le z določenim partnerjem ali v posebnih okoliščinah) ali generalizirana (pojavi se pri vsakem partnerju in v vseh situacijah). Seksualna averzija je lahko posledica duševnih dejavnikov ali kombinacija telesnih in duševnih dejavnikov.

Problem aktualnih ali preteklih izkušenj?

»Treba je raziskati, ali je neka zadržanost v spolnosti prisotna že od nekdaj ali gre za posledico odnosa, v katerem se partnerja trenutno nahajata. Morda gre za nezadovoljstvo, ki je že dlje časa neslišano in nerazumljeno. Nezadovoljstvo se lahko pojavi tako pri moškem kot tudi pri ženski in posledično povzroči izgubo poželenja do partnerja,« razlaga doktorica znanosti s področja družinske in zakonske terapije **dr. Veronika Podgoršek**. »Zanimivo se je vprašati, kakšen je bil odnos do spolnosti v primarni družini, iz katere izhajamo; kaj je mama čutila do očeta, kako so vzgajali deklico, kako je sebe čutila kot žensko in kot spolno bitje, se ji je njeno telo upiralo?« Dr. Veronika Podgoršek je prepričana, da vse to močno vpliva na razvoj identitete, tudi spolne. Izkušenj s pari, ki so se pri njej oglasili zaradi težav v spolnosti, ima veliko. »Če nekaj v odnosu ni v redu, se to začne

slej ko prej kazati tudi na področju spolnosti. Če se želi ženska predati telesno, mora biti nahranjena tudi čustveno. Nekateri pari pridejo prav s tem razlogom, da nekaj v spolnosti »ne štima«, drugi pa s kakšnim drugim, pa kasneje povedo, da imajo spolne odnose le še redko, da je spolnost postala ritual, da čutijo hladnost in je spolnost le še nekaj, kar je treba pretrpeti. Spolno hladne in neodzivne ženske se ne vzburijo, zato imajo pogosto težave s suho nožnico. Spolni odnos zavračajo tudi zato, ker jih boli. Vzrok je običajno neodzivnost avtonomnega živčevja, ki deluje pod vplivom čustev in podzavesti.

»Zanimivo se je vprašati, kakšen je bil odnos do spolnosti v primarni družini, iz katere izhajamo; kaj je mama čutila do očeta, kako so vzgajali deklico, kako je sebe čutila kot žensko in kot spolno bitje, se ji je njeno telo upiralo?«

Pogosta reakcija tudi slabost, panični napadi, fobije

Seksualna averzija ne pomeni samo, da oseba ne fantazira o spolnosti in ne želi spolnega stika, temveč jo že sama misel na spolnost odbija. Za to osebo je spolnost nekaj groznega, česar se brani na vse pretege. V trenutku ko bi obstajala možnost za spolni odnos, se lahko pri tej osebi pojavi pretirano znojenje, slabost, pospešeno bitje srca ali celo bruhanje. Odpor in strah lahko povzročita tudi panične napade ali fobijo. Ljudje, ki trpijo zaradi seksualne averzije, se naučijo »spretno« izogibati situacijam, ki bi jih lahko privedle do nezaželene spolnosti. V posteljo hodijo ob povsem drugih urah kot zakonec, porabijo več časa na delovnem mestu in se kasneje vračajo domov, nekateri celo poskušajo biti manj privlačni in se načrtno zanemarijo.

Spolnost je lahko nekaj najlepšega ali pa najbolj groznega

Dr. Veronika Podgoršek razlaga, da pri parih, ki ves čas delajo na osebni rasti, se pogovarjajo in si zaupajo, do teh težav ne pride oziroma jih hitreje (tudi sami) rešijo. Vedno huje pa je, če se neizrečene želje, potrebe, frustracije in odpori začnejo kopičiti. Takrat je ključnega pomena in zelo dobrodošlo poiskati strokovno pomoč. »Treba je najti varno okolje, ki spodbuja pogovor med partnerjema, da se ne umakneta, ko trčita na bolečo točko. Da se je treba o spolnosti pogovarjati, je prepričan tudi Sandi Kofol, univ. dipl. psih. »Smiselno se je pogovarjati zelo odprto, kot bi se npr. pogovarjali o tem, kam bomo šli letos na dopust. Brez strahu, da nas bo partner obsojal ali zasmehoval. Če pa smo na drugi strani, partnerjeve besede vzamemo s spoštovanjem in hvaležnostjo, da je sploh pripravljen take teme deliti z nami, saj to kaže na intimnost oziroma bližino med nama v pravem pomenu besede. Če je prvi korak, začeti pogovor s partnerjem na to temo, pretežak in se nikakor ne znamo pripraviti, da bi s pogovorom začeli, priporočamo, da partnerju to, kar želimo povedati, napišemo v pismu ali v današnjih časih po elektronski pošti. To velikokrat pomaga, da začnemo s komunikacijo.«

Kakšne so napovedi za zdravljenje?

Ko seksualno averzijo v nekem trenutku diagnosticiramo, jo lahko obravnavamo kot duševno motnjo, zdravljenje pa je lahko zelo uspešno. Dokler se je bolnik pripravljen redno udeleževati srečanj s strokovnjakom in če ima partnerja, najbolje kar skupaj z njim, lahko zdravljenje lepo napreduje. Napade panike, povzročene ali povezane s seksualno averzijo, lahko uspešno zdravimo z zdravili, če zdravnik meni, da je to potrebno. Če pa seksualna averzija ni diagnosticirana, je položaj težavnejši. Običajen izid v tem primeru je nezvestoba, ločitev ali kronično nezadovoljstvo v razmerju ali zakonu.

Seksualna averzija je v enaki meri prisotna tako pri ženskah kot pri moških. Misel, da se to bolj dogaja ženskam, temelji na prepričanju, da so ženske pogosteje žrtve spolne zlorabe in motnja nastopi kot posledica le-te. Sicer pa je statističnih podatkov o motnji zelo malo, po eni strani zato, ker motnjo pogosto zamenjujejo s kakšno drugo težavo, predvsem pa zato, ker ljudje o tem redko spregovorijo.

Sandi Kofol, univ. dipl. psih., razlaga: »Pretekle duševne izkušnje, ki pogosto vplivajo na odpor do spolnosti, v grobem delimo v pet skupin:

- travmatska spolna izkušnja, kot sta npr. spolna zloraba v otroštvu ali posilstvo,
- praviloma nezavedna povezava spolnih impulzov in spolnosti z doživljanjem sramu ali krivde (v ozadju so predstave in prepričanja, da je spolnost nekaj slabega),
- posledica preteklih bolečih spolnih odnosov,
- pomanjkanje znanja ali zmotne, napačne informacije o sami spolnosti,
- nezadovoljujoč ali travmatičen partnerski odnos.

Kdo vam lahko pomaga?

PSIHOANALITIČNA PSIHOTERAPIJA

Področje dela: stres, depresija, tesnoba, odnosi, težave v partnerskih odnosih (konflikti, spolnost..).

DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA
Miranda Krašna univ.dipl.soc.del.,spec.psihoterapije
Telefon: 031 417 244
pluton.drustvo@gmail.com
www.psihoterapija.e-vizitka.biz

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Starši ali otrok – kdo je pri vas glavni v družini?

Kdo v vaši družini odloča, kaj bo otrok jedel za zajtrk, kosilo, večerjo? Ali otrok mirno stika po hladilniku, se zmrduje nad zdravo hrano in si sam izbere vsak dan kaj sladkega, vi pa se kot starši tolažite, da je tako tudi v vseh drugih družinah in da so današnji otroci tako sladkosnedi?

Avtorica: **Damjana Dodič**

Danes se vse pogosteje dogaja, da starši le mislimo, da smo v družini glavni, pogosto se izkaže, da je v družini glavni otrok. To lahko opazimo že pri vsakodnevnih opravilih, kot je zajtrkovanje, gledanje televizije, čas odhoda v posteljo …

Kako ugotovite, kdo je glavni?

Ko je v družini glavni otrok:
Sin: »Spet korenčkova juha. Ne bom jedel, nisem lačen.«
Starši: »Daj no, pojej malo, saj imaš rad korenčkovo juho.«
Sin: »Ne, ne bom. Jaz se grem igrat.«
Starši se sprijaznijo s tem, da otrok ne bo jedel, po možnosti ga kosilo čaka, dokler se ne naigra. Otrok se v tem primeru odloči, da ne bo jedel, da se bo igral in da bo tako, kot bo on želel.

Ko so v družini glavni starši:
Sin: »Spet korenčkova juha. Ne bom jedel, nisem lačen.«
Starši: »Vsi smo skupaj pri kosilu. Vem, da imaš korenčkovo juho rad. Prosim, da se usedeš in poješ kosilo.«
Sin: »Ne, ne bom. Jaz se grem igrat.«
Starši: »Igraš se lahko po kosilu. Zdaj jemo. Usedi se in pojej kosilo.«
Sin zavije z očmi in poje kosilo.
Starši so vztrajali pri svojem, otrok je dobil jasna navodila, kaj mora storiti in hkrati dobil tudi informacijo, da so glavni starši. Otrok je ugotovil, da obstaja meja, katere se bo držal, če jo bodo vsak dan jasno upoštevali tudi starši.

Če so takšni prizori, kot je prvi, pri vas vsakodnevna rutina, potem je čas, da jo spremenite. Vi ste starši, odgovorni za zdravje in razvoj vašega otroka. Vi odločate, kaj in kdaj bo otrok jedel, vi odločate, koliko časa lahko gleda televizijo in kdaj je čas za igro, spanje ...

Seveda je npr. pri obrokih treba upoštevati njegove želje in otroku ponuditi izbiro, tako mu lahko npr. za zajtrk ponudite dve možnosti: »Boš jedel za zajtrk sadje ali kruh z medom?« Otroku s tem daste možnost odločanja, vendar je pomembno, da vi poveste, kaj je tisti dan za zajtrk, in pri tem vztrajate.

Podoben primer postavljanja mej oz. ugotavljanja, kdo je dejansko glavni v družini, je gledanje televizije. Pogosto otrok odloči, kdaj bo prižgal televizijo, koliko časa jo bo gledal, zvečer je običajen pojav, da starši nekajkrat rečejo otroku, da naj si gre umit zobe pred spanjem. In šele ko začnejo kričati, otrok »uboga«, pred tem pa se pojavi zavlačevanje, nenadna lakota, huda žeja …

Za spremembo te navade vpeljite dogajanje, ki bo otroka motiviralo, da bo ob prvem navodilu odšel v kopalnico in se pripravil za spanje. To lahko naredite s tem, da mu berete zanimivo zgodbo po njegovem izboru, kjer komaj čaka, kaj se bo zgodilo v nadaljevanju in bo hitro pripravljen na spanje, samo da boste lahko dalj časa brali. Lahko mu zgodbo tudi poveste, če imate velik smisel za pripovedovanje zanimivih zgodb. Pomembno pa je, da opredelite vsako »rutinsko dejavnost« tudi časovno. Npr. če želite, da otrok, ko pride domov, poje malico, naredi domačo nalogo in se šele zatem igra, mu povejte, da hočete, da naredi domačo nalogo pred igranjem, ker se drugače igranje pogosto zavleče, naloga pa ostaja nenarejena. Določite mu uro, npr.: ob 15:00, ko prideš iz šole, poješ malico, od 15:30–16:30 delaš domačo nalogo in se zatem lahko do 18:30 igraš. Če narediš domačo nalogo prej, me lahko pokličeš, da jo pregledam, in če je vse v redu, se lahko začneš igrati že prej. Pomembno je, da vi določite red in zaporedje aktivnosti in tega ne prepuščate otroku.

Seveda pričakujte, da bo otrok začel moledovati, prosjačiti, da bi se lahko vsaj malo poigral, preden se loti domače naloge, ker ima ravno novo igračko, ipd. Otrok bo vedno preizkušal meje in vašo odločenost, da držite besedo oz. mejo, ki ste jo postavili. Zelo pomembno je, da mejo obdržite, ker boste dolgoročno vpeljali v družino red in disciplino, kar bo za otroka v njegovem kasnejšem življenju samo dobrodošlo.

Pri vzpostavljanju reda v družini je pomembno, da jasno postavite meje. Meje otroka ščitijo in mu omogočajo varnost. Otroku povejte, kaj je dovoljeno in kaj ne oz. kakšna so pravila v vaši družini. Pravila postavite vi kot starš, le-ta pa morajo biti razumljiva vsem, tudi vašemu otroku. Pogosto vas bodo otroci spraševali, zakaj mora biti določeno pravilo takšno, kot ste ga postavili, npr.: »Zakaj moram v posteljo ob 20:00, če pa sosedov Tine lahko gleda televizijo do 22:00 in ga njegovi starši nikoli ne podijo spat?« Vaš odgovor mora biti jasen in razumljiv, npr.: »Želim, da hodiš spat ob 20:00, ker je za tvoj zdravi razvoj pomembno, da dovolj spiš, predvsem pa je pomembno, da se zjutraj zbudiš naspan in spočit.«

Meje naj bodo trdne, pomembno je, da jih znate argumentirati, kasneje ko otrok odrašča, pa tudi prilagajati, vendar vedno tako, da vi odločite, koliko prilagajanja boste dopustili in zakaj. Npr. čas vrnitve z zabave šestnajstletnika bo kasneje kot pa pri enajstletniku, vendar v obeh primerih vi določite uro in se jo držite.

SRCE, ZAKONSKA IN DRUŽINSKA TERAPIJA IN SVETOVANJE, LUCIJA HROVAT S.P.

Prostori: Ljubljana

srcezdt@gmail.com

Terapevtsko svetovanje pri partnerskih konfliktih, pri vzgoji in za izboljšanje samopodobe.

Intervju ob obletnici: Dentalni center dr. Lah Kravanja Bovec

20 let truda za ustno zdravje

Pozdravljeni, Sanda Lah Kravanja, zobozdravnica, specialistka zobne in čeljustne ortopedije. Prosim, če nam lahko predstavite vaš Dentalni center.

V zobnih ordinacijah že 20 let skrbimo za celostno zobozdravstveno oskrbo zob v vseh starostnih obdobjih. Pri nas lahko opravite vse preglede za načrtovanje zdravljenja zob, manjkajoče zobe nadomestimo s sodobnimi zobnimi nadomestki, ortodontsko zdravimo zobne in čeljustne nepravilnosti ter polepšamo nasmeh s profesionalno ustno higieno. Naše zobne ordinacije so v dolini Soče, v turističnem Bovcu, specialistično dejavnost pa izvajamo tudi pri Novi Gorici in v Tolminu. Naš skupni cilj je dobro ustno zdravje za sproščen in samozavesten nasmeh!

Spoštljiva obletnica, 20 let samostojnega delovanja, pomeni, da ste poskrbeli za ustno zdravje več generacij v vašem okolju …

Res je, naj izpostavim nekaj poudarkov in vrednot, ki vodijo moje delo in delo ekipe sodelavcev. Smo družinska zobna ordinacija in 20 let delovanja predstavlja tradicijo, stalnost, prisotnost v kraju in zanesljivost, na kar smo še posebej ponosni. Zato ste dobrodošli vsi: najmlajši, katerim zobje šele izraščajo, srednja generacija, ki zobe ohranjuje, in starejši, ki so svoje lastne zobe zaradi različnih razlogov že izgubili in potrebujejo zahtevnejšo oskrbo z novimi. Kot zasebna zobna ordinacija od leta 1996 in zobna ordinacija s koncesijo od leta 1999 se na vseh področjih učinkovito trudimo, da čakalne dobe praktično ni in da so lahko vsi družinski člani oskrbljeni na enem mestu ob istem terminu, če to želijo. Cenimo domače, bližino, povezanost in čas!

Za paciente se trudi prijazna stalna ekipa, ki z leti številčno raste in izpopolnjuje strokovno medicinsko izobrazbo. Izdelavo zobnih nadomestkov nam pripravlja več zobotehničnih laboratorijev, kar zagotavlja sodobno oskrbo z zobnimi nadomestki iz kakovostnih materialov, ne da bi bilo potrebno našim pacientom drugam. Točnost in natančnost izvedbe sta za nas zakon, saj pacienti nadomestek prejmejo ob dogovorjenem terminu, ne glede na to, kje so ga naredili.

Ponosna sem na 20-letne izkušnje z izdelavo porcelanskih dograditev v enem obisku na osnovi 3D CAD/CAM digitalne tehnologije in lasersko zdravljenje tkiv.

Varnost posegov, varovanje zdravja in okolja zagotavljamo s predpisanimi postopki. Z osebnimi podatki ravnamo skrbno in zanesljivo. Izobrazbo in redno usposabljanje dokazujejo licence in udeležbe na stalnem strokovnem podiplomskem izobraževanju ter članstvo v priznanih strokovnih združenjih doma in v tujini.

Pričeli ste s splošno zobozdravstveno dejavnostjo in jo z leti nadgrajevali. Katere dejavnosti pacientom nudite na enem mestu?

Drži, za celostno zobozdravstveno oskrbo vseh generacij smo znanja nadgrajevali na področjih protetične oskrbe z estetskimi nadomestki, v specialistični ortodontski dejavnosti in profesionalni ustni higieni. Lahko torej ponudimo celoten nabor storitev, ki so pravica iz osnovnih zavarovanj, kot tudi sodobnejše storitve in zdravljenja, ki jih na željo pacientov dodatno opravimo samoplačniško.

Celostno zobozdravstveno oskrbo omogoča interdisciplinarno sodelovanje s strokovnjaki z drugih področij zobozdravstva. Specialistično ortodontsko predpripravo pa nudimo tudi pacientom, ki jih k nam napotijo drugi kolegi zobozdravniki v regiji.

Kaj bi izpostavili glede specialističnega ortodontskega zdravljenja?

Vsako ortodontsko zdravljenje načrtujemo individualno, obravnavo izvede specialistka zobne in čeljustne ortopedije. Na osnovi kliničnega pregleda, analize študijskega modela zob, fotografij obraza in zobovja ter RTG-posnetkov pripravimo načrt zdravljenja. Ta vsebuje izbiro primernega ortodontskega aparata, časovni termin in predračun, v največji možni meri pa upoštevamo tudi pacientove želje. Nepravilnosti zdravimo v mlečnem in stalnem zobovju. Odraslim izdelamo transparentne opornice pri obrabi zob in druge nevidne snemne aparate za izboljšano nočno dihanje, pri škripanju zob in proti smrčanju. Nadaljevanje ortodontskega zdravljenja nudimo tudi tistim, ki so ga v preteklosti prekinili ali se jim je stanje ponovno poslabšalo, saj za ortodontsko zdravljenje starost ni ovira.

Zakaj sta pomembni profesionalna ustna higiena in preventiva?

Težave z zobmi in dlesnimi imajo pomemben vpliv na splošno zdravstveno stanje in potek kroničnih bolezni, kot so: sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, v pripravi na nosečnost, po porodu, pri otrocih, ki so dovzetnejši za nastanek kariesa …

Profesionalno ustno higieno s svetovanjem izvaja izšolana ustna higieničarka v ordinaciji za ustno higieno. Predpripravo zob in dlesni na zobozdravstvene posege, preventivne posege za zaščito pred kariesom, dodatno oskrbo za vzdrževanje zdravih tkiv med ortodontskim zdravljenjem ter vse estetske posege za očiščenje oblog in polepšanje nasmeha lahko pacienti opravijo hkrati ali neodvisno od termina pri zobozdravnici. Dodatno poudarjamo pomen preventive in nudimo nego protetičnih nadomestkov s posebnimi čistilnimi aparati.

Kaj si želite ob čestitki k 20. obletnici delovanja?

Prav vsem želim veliko zdravja in dobre volje za prihodnje delo, vsem pacientom pa se v imenu celotne ekipe zahvaljujem za izkazano zaupanje ter seveda DOBRODOŠLI!

20 let | years Dentalni center Dr. Lah Kravanja Bovec
Dental center | Zahnaztordination | Studio Dentistico

Dentalni center Dr. Lah Kravanja
Mala vas 56, 5230 Bovec
tel: 05 3896 100, 030 271 161
e-pošta: info@mydentist.si
www.mydentist.si

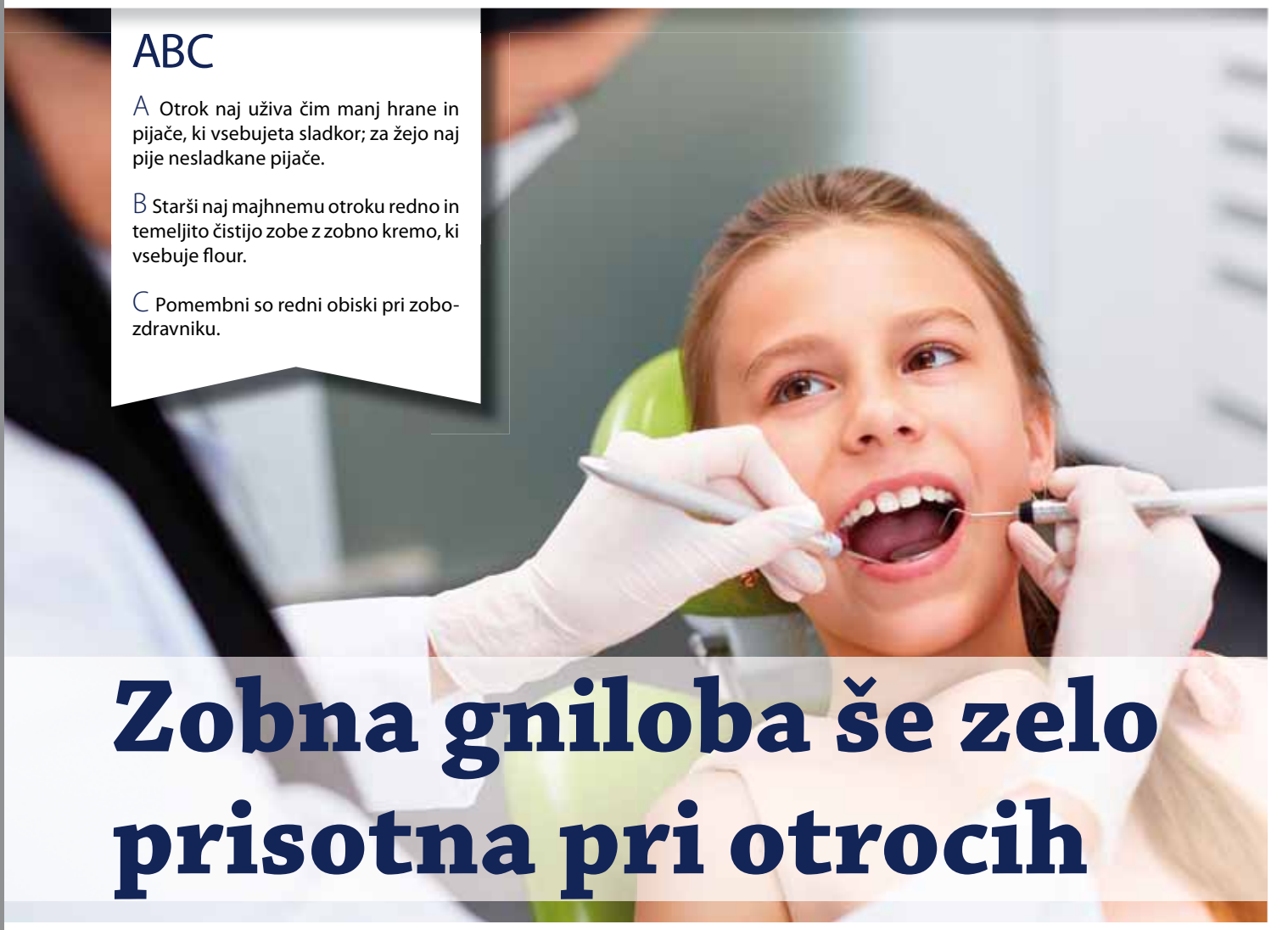
Oglasno sporočilo

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si



ABC

A Otrok naj uživa čim manj hrane in pijače, ki vsebujeta sladkor; za žejo naj pije nesladkane pijače.

B Starši naj majhnemu otroku redno in temeljito čistijo zobe z zobno kremo, ki vsebuje flour.

C Pomembni so redni obiski pri zobozdravniku.

Zobna gniloba še zelo prisotna pri otrocih

Intervju: Špela Burnik Bobič, dr. dent. med.

Skrb za zdrave zobe se pri majhnih otrocih začne z izraščanjem prvih zob. Zobozdravniki poudarjajo pomembnost rednega čiščenja zob ter ustrezne prehrane. Veliko število predšolskih otrok ima zdrave zobe, toda še vedno je velik odstotek tistih, ki morajo obiskovati zobozdravnika, da jim popravi kakšno luknjico. Vaš otrok čez dan in tudi ponoči pogosto uživa sladke pijače? Morda kar po steklenički? To je eden od glavnih vzrokov za nastanek zobne gnilobe, ki povzroča različne težave: otroci težje grizejo in žvečijo hrano, da o bolečinah, ki se lahko pojavijo, sploh ne govorimo. O vsem tem smo se pogovarjali s Špelo Burnik Bobič, dr. dent. med., specialistko pedontologije, iz Zdravstvenega doma Ljubljana Šiška.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Kako razširjena je zobna gniloba pri predšolskih otrocih? So na voljo kakšni statistični podatki?

Pojavnost zobne gnilobe pri predšolskih otrocih je v Sloveniji še vedno zelo visoka. Prav svežih podatkov nimam, lahko pa povem rezultate raziskave, narejene v šolskem letu 2003/2004 (Kosem in sod.), ko je bilo med nekaj več kot 1000 pregledanimi petletniki skoraj tri četrtine takih, ki so imeli karies. Podatki iz pregleda raziskav, opravljenih nekaj let prej v petih evropskih državah, med katerimi ni bilo Slovenije, so pokazali razširjenost kariesa med petletniki, ki se je gibala med 30 in 55 odstotki. Karies je pri nas pogost tudi pri precej mlajših otrocih.

Kaj povzroča karies pri majhnih otrocih?

Karies nastane zaradi raztapljanja zobne substance zaradi kislin, ki jih proizvajajo bakterije v naših ustih iz prehranskih ogljikovih hidratov. Hitrost raztapljanja je odvisna od količine in zgradbe zobnih oblog, od količine in še pomembneje pogostnosti vnosa ogljikovih hidratov ter od prisotnosti fluoridov v okolici zob. Otroci, sploh majhni, imajo načeloma pogostejše obroke kot odrasli ljudje. Po navadi je tudi učinkovitost odstranjevanja zobnih oblog manjša, saj se majhni otroci pogosto upirajo ščetkanju zob. Zelo škodljivo, še zlasti ponoči, je, če otrok pije sladke pijače po steklenički. Ker je karies infekcijska bolezen, je pomembno vedeti, da se bakterije, ki povzročajo karies, lahko v zgodnjem otroštvu prenesejo od staršev na otroka.

Kako lahko preprečimo njegov nastanek?

Kot sem že omenila, je treba poskrbeti, da otrok čim kasneje pride v stik z bakterijami, ki povzročajo karies. Starši naj se izogibajo navadam, kjer se izmenjuje slina. Otrok naj ima svoj jedilni pribor, ne oblizujemo njegove žličke ali dude. Takoj ko izrastejo zobje, jih je treba začeti ščetkati. Uporabimo ščetko in zobno kremo, ki vsebuje ustrezno koncentracijo fluoridov glede na otrokovo starost.

Količina zobne kreme naj bo majhna, primerljiva z zrnom graha ali velikostjo otroškega nohta. To količino najlažje dosežemo, če kremo na ščetko nanesemo po širini in ne dolžini. Zobe ščetkamo dvakrat dnevno: zvečer po zadnjem obroku in še enkrat v dnevu. Zobe otroku ščetkamo ne glede na to, da tega početja sprva verjetno večinoma ne bo maral in se mu bo z jokom večkrat hotel izogniti. Nekateri otroci se z jokom upirajo tudi pri oblačenju ali previjanju, pa še nisem videla ali slišala, da bi zato tekali nagi ali z umazanimi plenicami naokrog. Veliko pa jih teka naokrog z že zelo dolgo nepoščetkanimi zobmi. Poleg odstranjevanja zobnih oblog in uporabe fluoridov je pomembna tudi skrb za dojenje in pravo prehrano. Treba je omejiti količino in pogostnost uživanja sladkorjev. Otroci naj pijejo nesladkane tekočine; če že pijejo sok, naj bo to pitje omejeno na čas obroka. Vmes jim ponudimo vodo. Otroka po šestem mesecu starosti navajamo na kozarček. Sladkih tekočin nikakor ne dajemo v stekleničko. Pomembni so seveda tudi redni obiski pri zobozdravniku.

Ali je koristno otrokom dajati fluorjeve tablete in uporabljati kake druge preventivne metode, kot je npr. zalivanje fisur?

Uporaba fluoridov je eden najpomembnejših preventivnih ukrepov v zobozdravstvu. Za zmanjševanje pogostnosti kariesa so jih začeli uporabljati že pred več kot sedemdesetimi leti. Sprva so mislili, da jih je treba zaužiti, danes vemo, da je glavni učinek tisti, ki ga dosežemo z dovajanjem fluoridov lokalno, se pravi v okolico zob. Fluoridni pripravki, ki so namenjeni lokalnemu delovanju, so predvsem geli, premazi, ustne vode in zobne kreme. V nekaterih državah fluoridirajo pitno vodo, uporabljajo fluoridirano sol ali mleko. V Sloveniji imamo le zobno kremo s fluoridi in je zato še toliko pomembneje, da jo uporabljamo. Ker vemo, da je pomembno, da so fluoridi v ustih, se pravi v slini in v okolici zob, je priporočljivo, da ščetkamo zobe z zobno kremo s fluoridi, ki jo nato izpljunemo, ust pa za tem ne izpiramo z vodo. Pri otrocih morajo ščetkanje izvajati in kasneje nadzorovati starši, ki nanašajo pasto na ščetko oziroma nanašanje kreme nadzorujejo. Še zlasti pri najmlajših otrocih, ki kreme še ne morejo izpljuniti, moramo biti pozorni, da je količina uporabljene kreme zares majhna, kar pa še zdaleč ne pomeni, da naj je ne uporabljajo. Tablet pri nas na tržišču že nekaj časa ni več.

Zalivanje fisur je preventivni ukrep, ki ga zobozdravnik naredi, ko glede na oceno tveganja za karies presodi, da je to potrebno.

Kako zobna gniloba vpliva na prihajajoče stalne zobe?

Karies mlečnih zob lahko povzroči vrsto zapletov. Spremljajo ga lahko bolečine, otekline in sistemski zapleti. Vpliva tudi na prihajajoče stalne zobe in stalne zobe, ki so v ustih že prisotni. Kariozen mlečni zob zelo poveča verjetnost, da bo tudi na sosednjem stalnem zobu nastala kariozna sprememba.

»K zobozdravniku se je pametno odpraviti v času, ko otroku izraščajo prvi zobje. Takrat starši dobijo nasvete o pravilnem vzdrževanju ustne higiene in pravilni prehrani.«

Predčasne ekstrakcije mlečnih zob zaradi kariesa in njegovih posledic zvečajo verjetnost kasnejše potrebe po ortodontskem zdravljenju. Kariozni mlečni zobje in spremljajoče bolečine ter zdravljenje le-teh so lahko tudi vzrok za kasnejši strah in odpor do obiskov pri zobozdravniku, kar seveda lahko tudi vpliva na stanje stalnih zob.

Kdaj k zobozdravniku? Kako lahko prepoznamo začetne oblike bolezni?

K zobozdravniku se je pametno odpraviti v času, ko otroku izraščajo prvi zobje. Takrat starši dobijo nasvete o pravilnem vzdrževanju ustne higiene in pravilni prehrani. To zmanjša verjetnost, da bo sploh treba prepoznati začetne ali pozne znake bolezni. Vsekakor je (pre)pozno iti takrat, ko otroka zobje že bolijo. Začeten karies se kaže kot bel, kredast madež na mestu, ki ga težje čistimo in kjer se zadržujejo zobne obloge. Kasneje lahko ta napreduje v kavitirano obliko, kar pomeni, da se je površina zoba zaradi izgube mineralov vdrla in je nastala luknja.

Kako naj starši pripravijo majhnega otroka na obisk pri zobozdravniku?

Majhnega otroka, ki nima slabih izkušenj pri zobozdravniku, ni treba posebej pripravljati na obisk. Pomembnejše je to, da v njegovi prisotnosti ne opisujemo svojih slabih ali neprijetnih izkušenj in ne prenašamo svojih morebitnih strahov na otroka.

Kako skrbeti za ustno higieno pri otroku, ki ima že karies? Naj si umiva zobe vedno po tem, ko je pojedel kakšno sladkarijo?

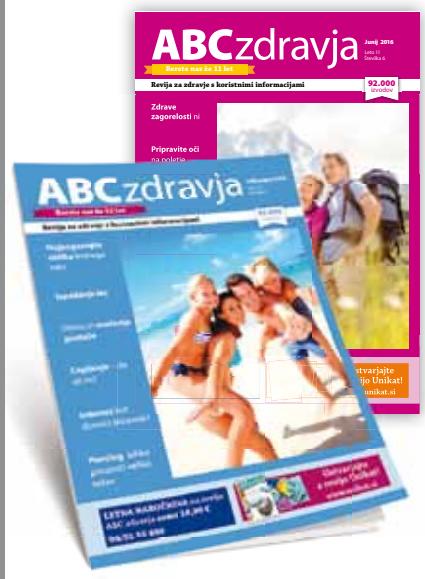
Pri otroku, ki že ima karies, skrbimo za zobe na način, ki sem ga že opisala. Zobozdravnik presodi, kakšni so dodatni preventivni in seveda tudi kurativni ukrepi. Pomembno je, da zobe, ki so že kariozno spremenjeni, natančno ščetkamo, da uporabimo fluoridne preparate in da se izogibamo hrani in pijači, ki vsebuje sladkorje.

Mnogi starši imajo težave, ker si njihov otrok zelo nerad umiva zobe. Imate kakšen nasvet, kako ga pripraviti do tega, da bo bolje sodeloval pri tem opravilu?

Majhni otroci, stari dve leti ali manj, si praviloma ne umivajo radi zob oziroma bolje rečeno, ne marajo, da jim umivajo zobe starši. Po navadi sprva, ko sta v ustih dva zoba, še gre, kasneje pa se začnejo upirati. Starši jih lahko poskušajo zamotiti s petjem, igricami, kot je lovljenje črvov po zobeh, podkupiti z vmesno risanko ... Vendar menim, da brez občasnega joka in upiranja kljub vsemu trudu ne gre. Treba je vedeti, da je obloge z zob pač potrebno odstraniti, in da je to za otroka dobro. Pomembno je, da vidimo vse ploskve zob, zato je treba otrokovo glavo pri čiščenju zgornjih zob nagniti nazaj. Najlažje ščetkamo, ko otrok leži. Malo po drugem letu postane po navadi otrokovo sodelovanje boljše in ščetkanje lažje.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja



LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A V Sloveniji se 65 odstotkov uporabnikov interneta odloča za iskanje zdravstvenih informacij na spletu, v nekaterih državah EU in ZDA pa tudi 80 odstotkov in več.

B Ob iskanju informacij moramo biti pozorni, si vzeti čas, vklopiti razum in preiskati kar se da velik nabor informacij iz različnih virov, ne pa se takoj sklicevati na prvi iskalni zadetek v Googlu.

C Tradicionalno razmerje moči med zdravnikom in pacientom se zaradi ozaveščanja bolnikov ruši.

Internet kot domači zdravnik?

Kako pogosto se o zdravstvenih težavah obrnete na strica Googla ali vtipkate izbrane pojme v kakšen drug iskalnik? Po podatkih dr. Gregorja Petriča s Katedre za družboslovno informatiko, Fakultete za družbene vede na Univerzi v Ljubljani, v Sloveniji skoraj dve tretjini uporabnikov interneta splet izkoristi tudi za iskanje zdravstvenih informacij, v nekaterih drugih državah zahodnega sveta pa je ta delež še precej višji. Ob naraščajočem trendu je torej vprašanje o kakovosti informacij popolnoma na mestu.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bolniki postajajo neodvisni od zunanjih sil in medicine

V zadnjih desetih letih se vedno večji delež ljudi odloča za iskanje zdravstvenih informacij na spletu. V Sloveniji se je ta delež povzpel na 65 odstotkov vseh uporabnikov interneta, v nekaterih državah EU in ZDA pa tudi 80 odstotkov in več. S tem seveda narašča tudi priljubljenost spletnih zdravstvenih skupnosti, po mnenju dr. Gregorja Petriča pa so se v tem primeru popularni družbeni mediji za zdaj izkazali kot neprimerni za tovrstno rabo. Tako je med Slovenci nadvse priljubljeno iskanje informacij na različnih spletnih platformah in forumih, medtem ko v Ameriki spletne zdravstvene skupnosti občasno obiskuje približno 20 odstotkov Američanov. Te naj ne bi predstavljale le pomembnega vira informacij, temveč predvsem pomemben vir čustvene opore, ponovnega pridobivanja smisla življenja in socialne primerjave. Zaradi vseh teh procesov bolniki postajajo opolnomočeni, saj niso več popolnoma odvisni od zunanjih dejavnikov in medicine, temveč imajo nad svojo boleznijo nadzor in upanje, da bodo nekoč ozdraveli. S pomočjo informacij, pridobljenih na spletu, se lahko tudi bolje pripravijo na posvet pri zdravniku, medtem ko po drugi strani prav zaradi informacij, pridobljenih na lastno pest, pogosto sami rešujejo težave, brez stika z zdravnikom. Med iskalci informacij naj bi po podatkih Statističnega urada Slovenije prevladovale ženske (76 odstotkov), medtem ko se za to odloča le dobra polovica moških (54 odstotkov). Delež iskalcev tovrstnih informacij je višji v najstarejši starostni skupini, 65–74 let (68 odstotkov), medtem ko se mlajši za to seveda odločajo redkeje.

Digitalna zdravstvena pismenost

Informacije pa niso vedno povsem zanesljive, zato je za iskanje informacij, ki bodo pripomogle k hitrejši ozdravitvi, večji kontroli in boljšemu soočanju s težavami, potrebno osvojiti t. i. digitalno zdravstveno pismenost. »Ta zahteva, da se ne zatečemo k prvim iskalnim zadetkom, ki nam jih ponudi Google ali nasvetom prve osebe, na katero naletimo na nekem forumu ali spletni skupnosti, ampak da si vzamemo čas, vklopimo razum in preiščemo večji nabor informacij iz različnih virov. Pomembno je preveriti, kdo je vir neke informacije – ali je to neki neznani bloger, neki ugleden strokovnjak, farmacevtska družba ali pa vir sploh ni znan, kar je na spletu pogosto,« pove dr. Gregor Petrič, ki opozarja, da moramo pri tem vklopiti t. i. »detektor gnilih novic«, pozornost, vzpostaviti kritično distanco in aktivno sodelovati, pri tem pa moramo izklopiti vsakršna čustva. Z upoštevanjem mnenj drugih si lahko namreč delamo tudi škodo. Ljudje, ki so namreč nizko digitalno zdravstveno pismeni, lahko z zapostavljanjem večjega števila virov informacij svojemu zdravju neposredno škodijo. »Nedavni škandal z MMS kapljicami lepo kaže na segment pacientov z izjemno nizko digitalno zdravstveno pismenostjo, ki

bi bili za ozdravitev pripravljeni piti tudi lastni urin, če bi jim dovolj ljudi, do katerih čutijo neko pripadnost in afiniteto, reklo, da je to zdravilno,« pove dr. Petrič, ki meni, da Slovenci raje poslušamo posameznike, ki so nam všeč, kot pa strokovnjake.

»Informacije pa niso vedno povsem zanesljive, zato je za iskanje informacij, ki bodo pripomogle k hitrejši ozdravitvi, večji kontroli in boljšemu soočanju s težavami, potrebno osvojiti t. i. digitalno zdravstveno pismenost.«

Zdravnikova diagnoza je lahko bolj premišljena

Zdravniki na spletnih forumih so seznanjeni le z opisom, kot jim ga poda bolnik sam, vendar pa so po podatkih dr. Gregorja Petriča uporabniki spletnih zdravstvenih skupnosti z odgovori kljub temu nadvse zadovoljni. Velikokrat se namreč zgodi, da je bolnikov opis veliko bolj izčrpen kot pa pregled v živo, saj so pri tem zdravniki časovno omejeni. »Zdravniki v spletnih zdravstvenih skupnostih imajo možnost, da si vzamejo čas, preverijo informacijo pri kolegih in podajo izčrpen odgovor. Raziskave kažejo, da je odnos med bolnikom in spletnim zdravnikom lahko izjemno pomemben tako za zdravnika kot bolnika – oba spoznavata drug drugega, kar lahko vodi v kvalitetnejši odnos bolnika potem tudi z njegovim osebnim zdravnikom,« pojasnjuje dr. Petrič, vendar konfliktov ne zanika. Do nesporazumov naj bi prišlo predvsem zaradi rušenja odnosa med zdravnikom in pacientom, s katerim se nekateri zdravniki težko soočajo.

Splet ni kazalnik slabega zdravstvenega sistema

»Tradicionalno razmerje moči, v katerem je imel zdravnik ekskluzivni dostop do vseh informacij, pacient pa je imel vlogo otroka, ki nevprašljivo sledi zdravnikovim nasvetom, se ruši,« pojasnjuje naš sogovornik, poleg tega pa naj bi do konfliktov prihajalo tudi zaradi nesledenja zdravnikovim navodilom, samodiagnoze in dvoma o zdravnikovih informacijah. Marsikateri pacient ob tem postane tudi preveč samozavesten, saj zanemari dejstvo, da se medicine ni mogoče naučiti v nekajtedenskem video tečaju, temveč so za to potrebna leta izobraževanja. Po raziskavah naj bi bilo konfliktov sicer precej manj, zaradi zbranih informacij pa bolniki svoje zdravnike še bolj spoštujejo ter preidejo na raven kooperativnega odnosa, kjer v debati sodelujeta oba. S spletom je namreč ta model sodelovanja postal tudi dejansko mogoč. Veliko povpraševanje po podatkih po mnenju dr. Petriča sicer ne kaže na nepravilno delovanje zdravstvenega sistema, kljub temu pa je po njegovem mnenju sramotno, kako država ureja to področje. »Ljudje bodo namreč uporabljali splet za iskanje zdravstvenih informacij ne glede na to, ali sistem dobro funkcionira ali ne, saj so radovedni in zaskrbljeni za svoje zdravje,« še pove in pripomni, da gredo družbeni trendi v zadnjih letih vedno bolj v samozdravljenja in prelaganja odgovornosti za zdravje na posameznika.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Še zmeraj je največ kmetijstev usmerjenih v konvencionalno pridelavo hrane.

B Ekološka pridelava ima poenoteno zakonodajo v vsej Evropski uniji.

C Vsak drugi vzorec zelenjave na policah slovenskih trgovin vsebuje ostanke pesticidov.

Kakšno kmetijstvo je najboljše?

Povpraševanje in ponudba ekoloških živil se v Evropi povečuje za 15 odstotkov letno. V Sloveniji kljub temu še zmeraj prevladuje klasični način pridelave hrane s pomočjo umetnih kemičnih sredstev. Pri nas se s kmetijstvom ukvarja skoraj 73.000 kmetijskih gospodarstev. Po podatkih Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP) jih je bilo leta 2015 v kontrolo ekološke pridelave vključenih 3.417 oz. le 4,7 odstotkov. Vrste in izzive sodobnega kmetovanja in prehranjevalnih trendov pojasnjuje prof. dr. Martina Bavec s Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede Maribor.

Avtorica: **Petra Bauman**

Škropljenje in hidroponika

Po več kot dvajsetih letih prizadevanj stroke in kmetov v smeri okolju prijaznejših sistemov pridelave v Sloveniji znova prevladuje konvencionalna pridelava! Zakaj? Ker so kmetijsko-okoljska plačila v dveh letih zdesetkala število kmetij z naprednejšo (integrirano) pridelavo s 4.960 na le 670 kmetij, ostale so se morale vrniti h konvencionalni pridelavi. Po besedah **dr. Martine Bavec** se v okviru te v zadnjem obdobju pojavlja tudi hidroponska pridelava (tri podjetja v Sloveniji), kjer rastline korenin rastejo v inertnih substratih (kamena volna ali kokosova vlakna) in vsa lahko topna mineralna gnojila dobijo preko vode. V ekološki pridelavi je hidroponski način prepovedan, saj je osnova pridelava v tleh, kjer morajo imeti rastline stik s podtaljem. Prav tako oznake »ekološka« ne more pridobiti t. i. akvaponika, kjer raztopljene iztrebke rib, pomešane z vodo, uporabijo kot gnojilo hranilo rastlinam, ki prav tako ne rastejo v zemlji. Teh pridelovalnih sistemov na deklaracijah ni treba posebej označevati, jih pa proizvajalci pogosto predstavljajo celo kot še boljše od ekološkega!

Konvencionalno

Konvencionalno kmetijstvo (KK) se je v Sloveniji začelo širiti po letu 1960 z uvedbo novih sort kmetijskih rastlin, pri nas pridobljenih s križanjem (podobno kot se to dogaja v naravi, le da se tukaj načrtno izbirajo starši, ki dajo potomce z želenimi lastnostmi), v tujini pa z laboratorijskimi metodami vnosa genov drugih živih bitij – bakterij, morskih vetrnic … – v gensko zasnovo rastlin. Intenzivna je uporaba mineralnih gnojil, predvsem dušikovih. Na ta način so v kratkem obdobju pridelavo hrane podvojili. Pri KK prevladujejo visoko produktivne sorte, ki pogosto niso odporne na bolezni in škodljivce. Prevladuje monokulturno pridelovanje (ozki kolobarji). Konvencionalni način pridelovanja hrane ima negativne vplive na okolje – onesnaževanje voda z nitrati in ostanki pesticidov, antibiotikov in aditivov, slabšanje strukture tal in zmanjševanje biotske raznovrstnosti. Izbor sredstev za zatiranje plevelov, bolezni in škodljivcev je širši kot pri integrirani pridelavi, vendar le tistih, ki so dovoljena v Sloveniji. Na tej podlagi temelji tudi prireja živali, kjer v t. i. industrijski reji temeljijo na krmljenju s krmili iz gensko spremenjenih rastlin, preventivnemu zdravljenju z antibiotiki in kokcidistatiki, živali so bodisi v kletkah (kokoši nesnice), zaprte (prašiči, perutnina za vzrejo mesa) in večinoma privezane (krave molznice), kjer je osnovni cilj čim večji prirast s čim manj vložka. V reji prašičem režejo repe, piščancem krajšajo kljune in uporabljajo tudi druge živalim neprijazne in boleče posege.

Integrirano

Po podatkih MKGP je integrirana pridelava naravi prijazen način pridelave hrane. Bistveni cilji so: brez gensko spremenjenih organizmov, nadzorovana uporaba gnojil in fitofarmacevtskih sredstev, organska gnojila imajo prednost pred mineralnimi, preprečevanje prehoda nitratov v podtalnico, kontrolirana pridelava in certificiranje pridelkov.

Pri zatiranju plevelov se daje prednost mehaničnemu zatiranju z okopalniki in česali, v sadovnjakih in vinogradih pa je prostor med vrstami zatravljen in tako je poraba herbicidov za dve tretjini manjša. V zelenjadarstvu in sadjarstvu je po dvajsetih letih to postala vodilna metoda pridelave, ki je zagotavljala tudi manjšo obremenjenost pridelkov s pesticidi.

V novem programskem obdobju 2015–2020 je mogoča pridelava poljščin z naborom okoljskih ukrepov, med njimi obvezno kolobarjenje (petletni kolobar z najmanj tremi različnimi poljščinami, žita in koruza so lahko v kolobarju največ trikrat v petih letih, vendar koruza nikoli zaporedoma) ter analize rastlinam dostopnega dušika v tleh. Med izbirnimi ukrepi pa so mehansko zatiranje plevelov, protiinsektne mreže, ozelenitev njiv čez zimo, uporaba tehnik gnojenja z manjšimi izpusti itd.

»Imamo problem standardov zunanje kakovosti, ko pri posameznih vrstah zelenjave (razen paprike, solate in paradižnika) v Sloveniji v trgovskih verigah zadnja leta ni več označevanja kakovostnih razredov, ostale evropske države so to ohranile.«

Ekološko

Ekološko kmetijstvo je sistem trajnostnega kmetijstva, ki v pridelavi hrane temelji na sklenjenem krogotoku hranil in energije ter ravnovesju v sistemu tla–rastline–živali–človek in ima kot edini pridelovalni sistem poenoteno zakonodajo v vseh državah Evropske unije. Ta način pridelave je prisoten tako pri rastlinski pridelavi kot pri reji živali. Pri prvi je treba upoštevati kolobar, skrbeti za rodovitnost tal, prepovedana je uporaba lahko topnih mineralnih gnojil in sintetičnih sredstev za varstvo rastlin ter hidroponske pridelave. Gnojenje temelji na organskih gnojilih. Proti škodljivcem se najlaže bori s širokim kolobarjem, z obdelavo tal, izbiro odpornejših sort, možna je tudi uporaba biotičnih sredstev, in s predatorji. V ekološki pridelavi je na izbiro tudi nekaj posebej dovoljenih sredstev za varstvo rastlin, kot so baker, žveplo, piretrin, parafinska in mineralna olja, lecitin. Ekološka reja je prilagojena naravnim (etološkim) zahtevam živali, ki se gibljejo na prostem, se pasejo in so tudi v zimskem času vsaj občasno v izpustu na prostem. Preventivna zdravljenja niso dovoljena, enako dodajanje hormonov, prepovedana je gensko spremenjena krma in sintetične aminokisline, prav tako embriotransfer.

Ko se odločimo za nakup ekološkega živila, moramo biti prepričani, da smo dobili natanko to, kar smo plačali, o čemer pričajo oznake za ekološka živila.

Pozitivni učinki EK: varstvo okolja, zdrava živila brez ostankov pesticidov (4–5-krat manjša obremenjenost kot pri konvencionalni), višja kakovost pridelkov (za 40 odstotkov več polifenolov z antioksidativnim delovanjem), okolje ni onesnaženo s pesticidi, ob primerni uporabi organskih gnojil ni onesnaževanja oz. kopičenja nitratov v tleh, ni umetnih sladil, stabilizatorjev, konzervansov, glutaminatov in drugih ojačevalcev okusa, barvil, umetnih arom, hidrogeniranih maščob, gensko spremenjenih sestavin, prepovedano je ionizirajoče sevanje na živilih in previdnost pri uvajanju novih tehnologij – npr. nanotehnologija v živilsko pridelovalni industriji!

Negativni učinki: manjši pridelek, višji stroški pridelave, premalo kupcev, pritisk plevelov, bolezni škodljivcev v prvih letih po preusmeritvi (v boju proti plevelom lahko uporabimo podsevek, zelo primeren podsevek v žita sta črna ali bela detelja), potrebne so investicije v nove stroje za mehanično obdelavo plevelov.

Biodinamično kmetijstvo

Je ena izmed oblik oz. usmeritev v okviru ekološkega kmetijstva, vendar se tukaj pri setvi in žetvi ozirajo še na zakonitosti naravnega gibanja Zemlje in letnih časov. Utemeljitelj je dr. Rudolf Steiner, ki je utemeljil tudi antropozofsko medicino, evritmijo in waldorfsko pedagogiko. Osnova biodinamike so ekološko in biodinamično pridelani semena in sadike, kompost za gnojenje, kolobarjenje, pripravki za zaščito rastlin iz zdravilnih zelišč (kamilica, kopriva, regrat …) in minerali, ki krepijo rastline in zmanjšujejo pojav bolezni in škodljivcev. Ne uporabljajo pa gensko spremenjenih organizmov, razkuženih semen, umetnih gnojil, pesticidov in drugih kemičnih sredstev. Takšnih kmetij je bilo leta 2014 v Sloveniji 26.

Lokalno – trajnostno

Dr. Martina Bavec poudarja, da lokalna pridelava pomeni velik prispevek nacionalnemu gospodarstvu, ohranitvi delovnih mest in ohranitvi obdelanosti kmetijskih površin. Pozitiven vpliv se kaže tudi na zmanjšanju transporta in s tem emisij toplogrednih plinov. V primeru npr. zelenjave je to lahko tudi velik prispevek h kakovosti, saj v primeru kratkega časa od spravila na njivi do porabe na krožniku ohrani več vitaminov in drugih zdravju koristih snovi kot zelenjava, ki je dolgo časa v transportu. Projekti, kot so šolski ekološki vrtovi, so primer trajnostne oskrbe, saj bodo otroci le preko takšne predelave spoznali pomen lokalne pridelave hrane. Še vedno ostaja problem enačenja ekološke in integrirane predelave (ki je je sicer v Sloveniji vse manj) ali pa celo predstavljanja, da je vsaka domača/lokalna pridelava (tudi npr. hidroponska) celo boljša od ekološke. V Rimu so npr. uvedli v javni prehrani otrok izključno ekološko hrano. Dr. Martina Bavec je izpostavila problem standardov zunanje kakovosti, ko pri posameznih vrstah zelenjave (razen paprike, solate in paradižnika) v Sloveniji v trgovskih verigah zadnja leta ni več označevanja kakovostnih razredov, ostale evropske države so to ohranile. Tako je na slovenskih policah še več zelenjave tudi slabe zunanje kakovosti, ne le z ostanki pesticidov – v vsakem drugem vzorcu zelenjave na trgovskih policah so namreč ostanki prisotni; večinoma so sicer pod dovoljeno mejno vrednostjo, velikokrat pa tudi v koktajlu več pesticidov hkrati. Stanje pri sadju je še slabše!

Avstrijci imajo za svoje izdelke oznako AMA (Agrar Markt Austria), kar pomeni trikrat preverjeno kakovost. Nujno je, da slovenski potrošniki ZAHTEVAMO enako ali vsaj primerljivo kakovost tudi v novi shemi »izbrana kakovost«, ki je v pripravi.

BIOVIS TRGOVINA

MC Koper,Dolinska c.1a, Tel. 041 410 373
www.biostile.si

Lastna blagovna znamka prehranskih dopolnil znamke BIYOVIS in BIOSTILE, velik izbor hladno stiskanih olj,čajev,sokov,tinktur,izdelkov brez glutena in ekološke kozmetike. Analize telesa in vitaminsko -mineralni testi, Bachove esence.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Tel. številka	Spletna stran
Trgovina Zale&Pepe	Delpinova 18b, 5000 Nova Gorica	041 320 990	www.zale-pepe.com
Zavod za zdravo življenje	Jugorje 8, 8331 Suhor	040 542 364	ww.zlati-ghee.si
Apoteka natura	Adamičeva 24, 1290 Grosuplje	01 786 25 70	www.apoteka-natura.si

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

ABC

A Stari Maji so prebadali jezik in genitalije v znak pripadnosti določenemu božanstvu.

B Veliko pozornosti posvetite izbiri pravega studia za vstavljanje pirsingov, saj lahko neprimerna higiena povzroči tudi okužbo s tetanusom ali hepatitisom.

C Stalno draženje tujka vodi v bolezen dlesni in posledično lahko tudi v izgubo prizadetega zoba.

Prebadanje telesa

Si želite preluknjati ustnico ali pa bi želeli izpolniti željo po pirsingu? Vstavljanje nakita v odprtine, ki nastanejo kot posledica prebadanja na različnih delih telesa, je različnim kulturam dobro poznano že skozi celotno zgodovino človeštva, malo manj pa so nam poznane težave, ki ob tem lahko nastopijo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Dokaz družbenega statusa v zgodovini postane trend

V nekaterih plemenskih družbah je prebadanje del tradicionalnega obreda, ki pomeni prehod iz mladostnega v zrelo obdobje, spet v drugih kot dokaz spolne moči ali družbenega statusa. Kot so odkrili raziskovalci, so si že stari Maji prebadali jezike in genitalije v znak pripadnosti določenemu božanstvu, tako imenovani pirsingi pa so postali še pogostejši po drugi svetovni vojni, predvsem so se uveljavili v subkulturnih skupinah, kot so pankerji. Ti so s svojo provokativnostjo in z zavračanjem takratnega življenjskega stila prebadanje označili kot simbol uporništva proti takratni družbi. Sledili so jim homoseksualci in nekatere sadomazohistične subkulture v zahodnem svetu, kasneje pa še številni modni oblikovalci, s tem je pirsing postal prepoznavni znak številnih blagovnih znamk, glasbe in filmskega sveta. Po nekaterih raziskavah naj bi kar dobra tretjina mladih od 18. do 25. leta svoje telo okrasila s prebadanjem, v večini primerov zaradi želje po lepem, pa tudi zaradi dokazovanja samostojnosti, individualnosti, uporništva in pripadnosti skupini.

Zapleti lahko nastanejo tudi zaradi nehigienskega postopka vsaditve

Številni studii za prebadanje zaradi številčnosti pirsinga posvečajo ogromno pozornosti varnosti, kot so razkuževanje delovnega okolja, sterilizacija instrumentov in nakita, uporaba rokavic, pa tudi dosledni izbiri materiala nakita in številnim izobraževanjem. Zaradi tako imenovanega okraševanja lahko namreč nastanejo resni zapleti zaradi nepoznavanja anatomije tkiv v ustni votlini ali neupoštevanja ukrepov za preprečevanje infekcije. Med zgodnje zaplete uvrščamo zelo pogosto vnetje tkiva in okužbe na mestu preboda (do 20 odstotkov), v primeru pojava teh težav je v več kot dveh tretjinah primerov zahtevana zdravniška pomoč. Zdravljenje bakterijskih okužb, ki se razvijejo že v prvih urah in lahko trajajo nekaj dni ali tednov, je dolgotrajno, vendar z njim ne odlašajte, saj lahko razmere le še poslabšate. »Usta so prebivališče ogromnega števila bakterij, njim se pridružijo še bakterije, prisotne zaradi nehigienskega postopka vstavitve ali uporabe nesterilnega pirsinga in instrumentov. Okužba pa lahko nastopi tudi kasneje zaradi pomanjkljive ustne higiene,« razlaga **Marta Kocjan Anžič, dr. dent. med.**, specialistka za zobne, ustne bolezni in parodontologijo.

Pazite na kovino, iz katere je izdelan pirsing

Značilne so tudi krvavitve zaradi bogatega žilnega sistema in alergije na materiale, uporabljene v postopku ali nakitu. Okrasi morajo biti namreč izdelani iz nestrupenih kovin, kot so 14- ali 18-karatno zlato, titan in nerjaveče jeklo, izogibajte pa se niklju, ki lahko povzroči konktatni dermatitis. »Redke niso niti motnje gibljivosti jezika pri požiranju, žvečenju hrane ter govoru. Pogosta je bolečina, ki pacienta privede k zobozdravniku ali zdravniku. V težjih primerih nastane tudi oteklina, ki lahko ovira dihanje in privede do zapore, ki zahteva takojšnje ukrepanje, da ne bi prišlo do zadušitve. Možnost zadušitve se poveča v primeru izpada pirsinga,« opozarja **dr. M. Kocjan Anžič**. V skrajnem primeru lahko infekcije povzročijo vnetje notranje površine srca ali pa zaradi obilne krvavitve tudi izgubo zavesti. Morebitna zastrupitev krvi, pri posebno občutljivih pacientih, pa vodi do vnetja srčnih zaklopk. Med težave, ki se pojavijo v naših ustih, pa uvrščamo tudi izločanje povečane količine sline, pekoč občutek in pojav trdih vozličev nad nivojem sluznice.

Poškodbe zob v primeru krašenja ustnic in jezika

Pozorno izberite studio, v katerem vam bodo vstavili pirsing, saj lahko neprimerna higiena povzroči tudi okužbo s tetanusom ali hepatitisom (B, C, D ali G), zato se je morda pred posegom pametno posvetovati z zdravnikom glede cepljenja, predvsem občutljivi pa so okraski ob ustnici, ki so izpostavljeni zunanjim vplivom. Pirsingi v jeziku povzročajo tudi odebelitev in poškodbo dlesni ob jeziku ter poškodujejo zobe. »Posebno ranljivi so seveda zobje, ti se lahko lomijo in krušijo, prav tako se lahko poškodujejo keramični nadomestki ter plombe. Strokovnjaki so tudi mnenja, da ga je ob izjemnih telesnih obremenitvah (morda celo pred spanjem) potrebno odstraniti,« razlaga dr. M. Kocjan Anžič. Dodaja: »Stalno draženje tujka vodi v bolezen dlesni, dlesen se umika zaradi poškodbe kosti, posledica te izgube pa vodi v majavost zoba in izgubo le-tega.«

Pazite na higieno in nezdrave navade

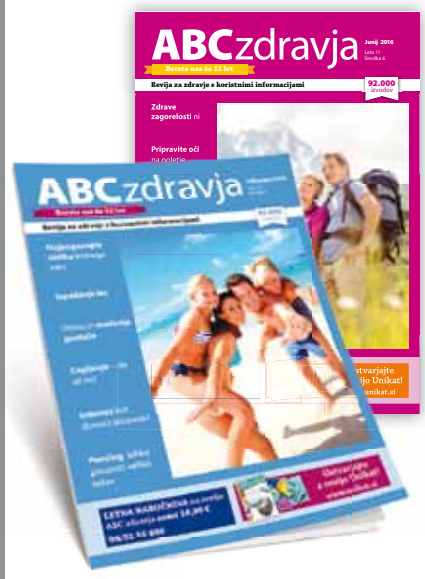
V ustih s pirsingom je na splošno podana možnost večjega kopičenja zobnega plaka, ki kasneje prehaja v zobni kamen. Poleg tega je prizadeta tudi dlesen večjega števila zob, poglabljajo se obzobni žepi, do nastanka kroničnega parodontitisa je samo še korak.« Zato specialistka vsem ljubiteljem pirsinga priporoča temeljito čiščenje zob vsaj dvakrat na dan, uporabo zobne nitke in če je potrebno tudi medzobne ščetke, s katerimi lahko preprečimo vnetja večjih razsežnosti. Paziti je treba tudi na higieno rok, ko pirsing odstranjujemo ali nameščamo. Sicer pa ga v fazi celjenja sami nikoli ne odstranjujemo. »Seveda se je treba odreči kajenju in pitju alkohola, močno začinjeni ter higiensko oporečni hrani. Včasih je potrebna tudi uporaba antiseptika za izpiranje ustne votline,« še svetuje.

»Pozorno izberite studio, v katerem vam bodo vstavili pirsing, saj lahko neprimerna higiena povzroči tudi okužbo s tetanusom ali hepatitisom (B, C, D ali G).«

Še ena mladostniška izkušnja več?

»Prvi nasvet je seveda predhodni pogovor s starši, svojim zobozdravnikom ali zdravnikom. Pirsing naj bi bil moda, trend, trenutni navdih, kljubovanje staršem in učiteljem, celo želja partnerja po »eksotiki«. Potem, kar naenkrat zaplet, jok in bolečina, nujen obisk zobozdravnika, zdravnika v urgentni ambulanti … Vsi moji pacienti, ki so takšno izkušnjo imeli, so si po končanem zdravljenju pirsing odstranili. Zanesljivo so postali bogatejši za še eno mladostno izkušnjo,« iz osebnih izkušenj pove dr. M. Kocjan Anžič. Če pa ste se odločili za okrasek v jeziku ali ustnici, se pred samim posegom dobro prepričajte o strokovnosti studia in odpravljanju morebitnih težav. Običajno se ustnice zacelijo po šestih, jezik pa po štirih mesecih. Kljub temu lahko do zapletov pride tudi nekaj let po vstavitvi nakita, zato je ob vsaki bolezenski spremembi treba obiskati zdravnika ali zobozdravnika.

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

ABCzdravja
Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €
Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.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 /7800 900, 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

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.

Zdravstveni in diagnostični 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, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, C. takev 10, Domžale,
tel.: 08 20 55 436, www.remeda.si,
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve SMRČANJA, APNEJ IN MOTENJ SPANJA prim.mag. Igor KOREN, dr med, spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
tel. 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika
Tel. 041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci) • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov • žil pri motnji erekcije

Ginekologija in urologija

Urološka ordinacija TAURO
Finžgarjeva ulica 4, Ljubljana
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***

KALLISTE medicinski center
UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Krepitev mišic medeničnega dna z Magneto Stym aparatom. Zdravljenje inkontinence urina in blata.

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

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

Center TKM
Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
Lokacije: LJ: ***info@centertkm.si, 040 59 88 19***
NM: ***novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00***

YongPing Wang s.p.
Mariborska 91, Celje, ***tel.: 040 127 125,***
www.akupunktura-celje.si
Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Bioresonanca

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.
Cvelbarjeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07/33 25 840, 031/247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.
LJUBLJANSKA C. 26, NOVO MESTO
GSM:040/156-355
www.mavrica-zdravja.si
mavrica.zdravja@gmail.com
DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO
Imunski sistem, antistres, alergije, glivice,…

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

Medicinski pripomočki

LASULJARNA 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- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

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

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki! PRODAJA, IZPOSOJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hrvatski trg 1, Ljubljana, ***tel.: 01/43 98 300,***
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenice, *Cesta M. Tita 78, Jesenice*
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

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, Opekamiška 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*, Medvode, Cesta komandanta Staneta 4a, *01/235 54 60*, 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.*

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

TRGOVINA ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!
Vodnikova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

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 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

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.:05/640 05 00

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***

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-
Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

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

Lepota in zdravje

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.

Refleksna masaža stopal na vašem domu ali v Ljubljani!
Tel.: 051 735 906
Masažo opravljam v Ljubljani ali pridem na vaš dom. Privoščite razvajanje vašim stopalom!

Distriktdivine
Masaža z medom, MLD (manualna limfna drenaža), posvet
031 610 387, Celje
http://distriktdivine.wix.com/medihex

Revija ABC zdravja je lahko lepo **DARILO** vašim staršem, starim staršem, ...

ZA SAMO **18,90 €**

Naročila:
04/51 55 880

ABC mozaik

Na potovanje z Brusnico z D-manozo

Pri okužbah sečil, ki se ponavljajo ter med potovanji, ko je povišano tveganje pred okužbami, si lahko pomagamo z izvlečkom brusnice in D-manozo. Obe sestavini vsebujeta snovi, ki preprečujejo bakterijam, da bi se oprijele stene sečil in tako ne morejo povzročiti okužbe. Brusnica z D-manozo je na voljo v lekarnah.

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si

Zdrava in domiselna malica

Servirajmo hrano na domiseln način, da jo bomo jedli z veseljem. Postrezimo jadrnico iz zelenjave z nadevom kot malico, večerjo ali prilogo k mesu, za kosilo ali na poletnem pikniku.

Material:
- paprika,
- bučka,
- nadev (francoska solata),
- lesena palčka za nabodala,
- paradižnik.

Orodje:
- nož,
- deska za rezanje,
- žlica.

1.) Papriko razpolovimo in očistimo.

2.) Bučko odrežemo vzdolžno, nato z nožem odrežemo tanko rezino za jadro. Še lažje bomo rezino odrezati z lupilnikom.

3.) Leseno palčko potisnemo skozi rezino na enem koncu, nataknemo kockico bučke in palčko potisnemo skozi rezino na drugi strani. Dobimo obliko jadra, ki ga s kockico utrdimo, da ne zdrsne po palčki.

4.) Notranjost paprike napolnimo z nadevom (poljubno hladno solato – makaronovo, francosko, grško, riževo ...). Na vrh lesene palčke nataknemo trikotnik oz. zastavico, izrezano iz paradižnika. Po želji za jadrnico uporabimo kumaro, papriko poljubne barve in oblike, bučko; za jadro pa uporabimo rezino kumare, list solate, blitve ...

Unikat je dvomesečnik, namenjen ustvarjalnemu preživljanju prostega časa. Obsega 76 strani A4 formata. V vsaki reviji je vsaj 20 prikazov izdelav v različnih tehnikah in materialih, z natančnimi opisi in fotografijami. Dobite jo pri prodajalcu časopisov ali se nanjo naročite in jo prejemajte na dom.

Pokličite na brezplačno številko 080 12 80 ali revijo poiščite pri svojem prodajalcu časopisov.

medi – ostanite aktivni

Nemško podjetje medi je eden največjih svetovnih proizvajalcev ortopedskih opornic. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe in do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.

medi

Lumbamed® basic
ojačan križni pas

- Blaži bolečine v križu, ker zmanjša napetost mišic in s kompresijo skrbi za boljšo prekrvitev prizadetih tkiv.
- Visokotehnološko kompresijsko pletivo skrbi za odvajanje vlage in udobje pri vaših aktivnostih.
- Enostavna namestitev s pomočjo zank za roke spredaj.
- Posebej oblikovano zanjo in zanj.

cena: 62,91 €

protect.4

- Štiritočkovna, funkcionalna, čvrsta kolenska opornica z omejitvijo fleksije in ekstenzije.
- Idealno stabilizira koleno pri natrganih ali pretrganih križnih ali stranskih vezeh.
- Omejuje drsenje golenice naprej in nazaj ter zmanjša možnost notranje rotacije.
- Opornica se odlično prilagodi obliki noge zaradi tankega, vendar čvrstega aluminijastega okvirja, ki ga lahko upogibamo.

cena: 269,49 €

Genumedi®
kolenska opornica

- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski obroč za dodatno stabilizacijo in razbremenitev pogačice pospešujeta prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli na zadnji strani kolena preprečujejo zažemanje.

cena: 39,84 €

Epicomed
opornica za komolec

- S silikonskima masažnima blazinicama in trakom za zatezanje.
- Pletivo, ki diha in prenaša vlago navzven, zato se komolec ne pregreva.
- Kompresijsko pletivo brez šivov in silikonski masažni blazinici pospešujejo prekrvitev in delovanje proprioceptorjev.
- Posebni predeli v pregibu preprečujejo zažemanje.

cena: 54,90 €

Levamed®
opornica za gleženj

- Izdelana je iz koži prijaznega pletiva in je anatomsko oblikovana.
- Silikonski blazinici sta postavljeni na mestih, kjer dodatno masažno učinkujeta in s tem pospešujeta prekrvitev mehkih tkiv in zmanjšata otekanje.

cena: 43,50 €

Manumed® active
opornica za zapestje

- Opornica daje zapestju stabilnost, zmanjša obremenitve ter možnost dodatnih poškodb.
- Poleg kompresijskega pletiva dajeta zapestju dodatno oporo tudi letev in krožni trak, ki ju lahko po želji in potrebi odstranite.
- Oba sta anatomsko oblikovana tako, da ne pritiskata na zapestne kosti.

cena: 58,90 €

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

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

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

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

Na voljo v prodajnem salonu **Mitral**, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana, tel 059 042 516, poslovalnicah **Sanolabor d.d.** in drugih specializiranih trgovinah ter posameznih lekarnah. Več informacij na: **www.mitral.si, info@mitral.si, www.facebook.com/mitral.si**

ABCzdravja

Naročite se na tiskano revijo ABC zdravja

LETNA NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite
04/51 55 880
www.abczdravja.si