ABCzdravja

Junij 2017
Leto 12
Številka 6

Berete nas že 12 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Sončna očala so nepogrešljiva

Priprava nog na poletje

Vročina in vene

Prvi koraki **s slušnim aparatom**

Prebavne motnje v poletnih mesecih

Seksualna zasvojenost v digitalni dobi

Majska številka v prodaji!
Darilo za nove naročnike!
Informacije: 04/51 55 880

V Škofji Loki prodamo prostore primerne zdravstveni dejavnosti (430 m²). 041 64 64 92

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %

za letno naročnino

Šest številk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Ste kronično utrujeni? Slabotni?

Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odličen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**

HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana

*Raziskava: »Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

- **Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje:** zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

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

SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA 080 50 02

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

www.srceinozilje.si

Vsebina revije

4 Zaščitimo se pred soncem

6 Anksioznost

9 Sončna očala so nepogrešljiva

12 Prebavne motnje v poletnih mesecih

15 Priprava nog na poletje

18 Vročina in vene niso najboljše prijateljice

21 Pazljivo z znamenji na koži

23 Diseminirani plazmocitom

26 Nega in prehrana rakavih bolnikov

28 Prepoznavanje luskavice

31 Alkoholne pijače in zdravje

32 Za brezskrbne počitnice

36 Prvi koraki s slušnim aparatom

38 Slovenci radi prebiramo neželene učinke

40 Klima je živ sistem, ki zahteva vzdrževanje

42 Seksualna zasvojenost v digitalni dobi

44 Zelene strani

Hospic Slovensko društvo www.hospic.si

ZAUPNI TELEFON 116 123 SAMARIJAN BREZPLAČNO 24h/DAN

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

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

salomon PRINT

Kolofon

Letnik 12, številka 6, junij 2017
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:
Darja Gantar
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Alenka Fireder
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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A UVA-žarkom smo izpostavljeni tudi v avtomobilu ali pisarni, če sedimo ob oknu.

B Kreme z visokim zaščitnim faktorjem so učinkovitejše od tistih z nizkim.

C Odrasel človek potrebuje 35 ml kreme za zaščito pred soncem za nanos na celo telo.

Zaščitimo se pred soncem

Intervju: doc. dr. Liljana Mervic, dr. med.

Poletje prinaša tudi čas za oddih, odhod v hribe, na morje, več preživljanja časa zunaj. Seveda pa prinaša tudi močnejšo moč sončnih žarkov, pred katerimi se moramo nujno zaščititi. Kako to naredimo karseda najbolj učinkovito, smo vprašali doc. dr. Liljano Mervic, dr. med., specialistko dermatovenerologije iz dermatološke ambulante Klinike Doktor 24 v Ljubljani.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj se vse več govori o škodljivosti sončenja? Kako pravzaprav sončni žarki učinkujejo na naše telo?

Brez sonca življenja na zemlji ne bi bilo. Njegova svetloba in toplota nam omogočata preživetje. Njegovi žarki na človeka v mnogih pogledih delujejo blagodejno, ker dobro vplivajo na duševno počutje in v koži omogočajo nastajanje vitamina D. Predvsem v zadnjih dveh desetletjih je zbranih veliko trdnih dokazov, ki opozarjajo na to, da sončna svetloba ne prinaša le koristi, pač pa naši koži pretirano izpostavljanje soncu škodi.

Del spektra sončne svetlobe, ki je za kožo škodljiv, je ultravijolično (UV) sevanje. Tega sevanja z našimi čutili ne moremo zaznati, ga ne vidimo niti ne občutimo. Zemljino površino dosežejo UVA- in UVB-žarki. To so visokoenergetski žarki, ki imajo sposobnost okvare vseh celičnih struktur in njenega dednega materiala. Ob pretiranem izpostavljanju povzročijo sončno opeklino, preobčutljivostne (alergijske) reakcije in prezgodnje staranje kože. So tudi glavni krivec za nastanek kožnega raka. UVA-žarki zelo dobro prehajajo skozi oblake, skozi steklo in tudi globoko v vodo. Okensko steklo nas pred njimi ne zaščiti, torej smo jim izpostavljeni tudi v avtomobilu ali pisarni, če sedimo ob oknu. UVB-žarki slabše prehajajo skozi oblake, skozi steklo pa ne morejo. Koža se je v evoluciji razvila tako, da je do določene mere prilagojena izpostavljenosti sončnim žarkom. Ima sposobnost porjavitve, s katero se vsaj nekoliko zaščiti pred nadaljnjimi poškodbami. Ker sonce kožo vedno poškoduje, so se razvili številni popravljalni mehanizmi. Žal ne zmorejo popraviti prav vseh poškodb, še posebej če je teh veliko. Nekatere ostanejo, se kopičijo, seštevajo in postanejo očitne po mnogih letih kot kasne posledice pretiranega izpostavljanja soncu – staranje kože in kožni rak.

Zaščita pred soncem je najbrž odvisna od tipa polti, kajne?

Od tipa polti je odvisno, kako naša koža reagira na sonce. Zelo svetla polt brez škode prenese le zelo malo sonca. Ljudje z zelo svetlo poltjo so zelo dovzetni za sončne opekline pa tudi za vse kasne posledice izpostavljanja soncu – staranje kože in kožnega raka. Temnejša polt do neke mere deluje zaščitno. Ljudje, ki hitro porjavijo in jih sonce ne opeče, si lahko privoščijo nekoliko več sončnih žarkov, vendar se pri pretiravanju prav tako pojavijo neželene kasne posledice izpostavljanja soncu. Še posebej občutljiva je otroška koža. Koža dojenčkov in majhnih otrok nima vseh zaščitnih lastnosti, ki jih ima koža odraslih, je bolj občutljiva na sonce in hitreje opečena. Obstaja tudi močna povezanost med sončnimi opeklinami v otroštvu in pojavom nevarnega kožnega raka melanoma kasneje v življenju. Ker se poškodbe kože začnejo že s prvim izpostavljanjem soncu, nikoli ni dovolj zgodaj za zaščito kože otrok. Za dojenčke do šestega meseca starosti velja, da jih ne smemo izpostavljati soncu. Pri otrocih, starejših od šest mesecev, pa moramo poskrbeti za zelo dobro zaščito pred soncem.

Kako se je najbolje zaščititi pred soncem?

Pravilna zaščita pred soncem temelji na treh ukrepih. Najpomembnejši je izogibanje soncu v času njegove največje moči, to je med 10. in 16. uro. Takrat je treba omejiti dejavnosti na prostem in se umakniti v senco ali v notranjost bivališč. Ker to ni vedno mogoče, se moramo zaščititi z oblačili in s pokrivali. To predstavlja drugi ukrep. Kožo pokrijmo z lahkimi, vendar ne preredko tkanimi oblačili, ki pokrivajo čim večjo površino. Glavo pokrijmo s pokrivalom, ki dobro zaščiti obraz in uhlje. Oči zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali. Tretji in zadnji ukrep je pravilna uporaba krem z zaščitnim faktorjem za tiste predele kože, ki jih ne moremo zaščititi z oblačili in pokrivali. Ti izdelki naši koži pomagajo, da ostane nepoškodovana in zdrava.

Vemo, da je ponudba na trgu brezkončna in potrošnik se mora nekako znajti v njej. Kako lahko torej odločimo in vemo, kateri

so pokazatelji, da je neka krema za zaščito pred soncem kakovostna in kar je najpomembneje – neškodljiva?

Varno je, če izberemo izdelek preizkušenega proizvajalca, ki ima za seboj kakovosten laboratorij in raziskave. Kreme, losjoni, geli, olja in pršila za zaščito pred soncem vsebujejo zaščitne filtre, ki ščitijo kožo pred škodljivim delovanjem UV-žarkov. Ločimo med fizikalnimi in kemičnimi filtri in v zaščitnih izdelkih so običajno prisotni oboji v različnih kombinacijah. Fizikalni filtri, kot sta titanov dioksid in cinkov oksid, so mineralni delci, ki na površini kože odbijajo UVB- in UVA-žarke in jim ne pustijo, da bi prodrli globlje v kožo. Delujejo kot drobna zrcalca. Njihova sestava se ob stiku s sončnimi žarki ne spremeni. Kemični filtri so različne spojine, ki kožo zaščitijo tako, da absorbirajo UVB- in UVA-žarke in se ob prevzemu njihove energije kemično spremenijo. To pomeni, da se porabljajo in sčasoma postanejo neaktivni. Pri občutljivi in otroški koži raje posegamo po mineralnih zaščitnih filtrih, ki s kožo ne reagirajo. Sicer redke preobčutljivostne in toksične reakcije lahko poleg UV-filtrov povzročajo tudi druge sestavine zaščitnih pripravkov, kot so dišave, barvila in emulgatorji, zato se jim skušamo pri občutljivi in otroški koži izogibati.

Nam pojasnite, kaj pomeni faktor, ki je izpostavljen na embalaži sončne kreme? Je tista s faktorjem 50 učinkovitejša od denimo tiste s faktorjem 15 ali le učinkuje dlje?

Kreme z visokim zaščitnim faktorjem (ZF) so učinkovitejše od tistih z nizkim, čeprav so od ZF 30 navzgor razlike med njimi majhne. Zaščitni faktor nam pove, za kolikokrat se podaljša čas zaščitenosti kože, ne da bi dobili opekline. Pri ZF 50 smo lahko na soncu do pojava opekline 50-krat dlje, kot če bi bili nezaščiteni, ZF 15 ta čas podaljša za 15-krat. To seveda velja le ob pravilnem nanosu zaščitnega izdelka na kožo.

Za konec nam zaupajte, kdaj in kako pravilno nanesemo kakovostno kremo za zaščito pred soncem.

Najprej je treba izbrati pravilni zaščitni faktor. Tisti, ki vas sonce le redko opeče in hitro porjavite, lahko izberete ZF 15–30. Tisti s svetlo poltjo, ki je hitro opečena in le počasi ali nikoli ne porjavi, uporabite močnejšo zaščito z oznako ZF 50 ali 50+. Označeno vrednost zaščitnega faktorja dosežemo le, ko nanesemo na kožo enakomerno debelino zaščitnega pripravka, 2 mg/cm^2. To pomeni, da odrasel človek potrebuje 35 ml izdelka za nanos na celo telo. Na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo z vratom nanesemo eno čajno žličko (5 ml) pripravka. Pripravek na kožo nanesemo 20–30 minut pred načrtovanim izpostavljanjem soncu, da se po kožni površini enakomerno razporedi, in nanos zaščitnega sredstva obnavljamo na dve do tri ure oziroma takoj po kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo.

Zakaj se je dobro pred soncem zaščititi z ekološko kozmetiko?

Kožo lahko poleg UV-mineralnih filtrov najbolje zaščitimo s sestavinami, pridobljenimi iz ekološko pridelanih rastlin. Te namreč vsebujejo višje koncentracije vitaminov, antioksidantov in polifenolov kot konvencionalno gojene, zato so tudi učinkovitejše. Tako je, denimo, že znano, da alojin gel kožo zdravi, hrani in preprečuje staranje. Gel ekološke aloje vere pa je še učinkovitejši in deluje res zaščitno ter kožo pomirja. Ob tem velja izpostaviti, da na kožo blagodejno delujejo še ekološko pridelana avokadovo, jojobino, sezamovo, arganovo olje, ognjičev izvleček in karitejevo maslo.

Manj pa je poznano olje semen karanje, ki je sicer del ajurvedske farmakopeje, in se pridobiva iz majhnega grma, ki raste po vsej Aziji, še posebej v Indiji. Njegove zdravilne lastnosti blažijo prezgodnje staranje kože in krepijo zaščitno funkcijo mineralnih filtrov, še posebej pred UVA-žarki, saj vsebuje učinkovine, ki UV-žarke absorbirajo. Tako je olje semen karanje za kožo neizmerno koristno, saj jo tako ščiti kot tudi vlaži in obnavlja vrhnje plasti kože.

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Osnova anksioznih motenj je povečana tesnobnost, ki je tako hudo izražena, da že pomembno ovira vsakodnevno funkcioniranje.

B Anksiozne motnje so v veliki meri genetsko pogojene.

C Uspehi zdravljenja so na splošno dobri, so pa odvisni od vrste ter trajanja motnje, sodelovanja pri zdravljenju in življenjskih okoliščin.

Anksioznost

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

Vsi smo kdaj napeti ali nas je strah, prav tako imamo tremo ali smo zaskrbljeni, to pa seveda še ne pomeni, da imamo anksiozne motnje, ki bi jih bilo treba rešiti s pomočjo strokovnjaka. Enega od njih smo povprašali o podrobnostih. Kdaj lahko govorimo o tovrstnih motnjah, so popolnoma ozdravljive in ali narašča njihova pojavnost, nam je med drugim pojasnil prof. dr. Rok Tavčar, dr. med., psihiater.

Avtorica: **Katja Štucin**

Izraz anksiozne motnje namenoma uporabljam v množini, saj jih je pravzaprav več, kajne? Katere so najpogostejše?

Da, anksioznih motenj je več, ločimo jih lahko po različnih kriterijih, denimo ali so stalno približno enako izražene (primer je generalizirana anksiozna motnja), ali se pojavljajo v napadih (panična motnja), ali so vezane na neki določen dogodek (socialna anksiozna motnja, včasih imenovana socialna fobija), ali predmet (razne fobije, npr. pred višino, umazanijo, kačami …). Obstaja tudi mešana anksiozna in depresivna motnja, kjer se približno enako pojavljajo tako simptomi depresije kot anksioznosti. Da je zadeva še bolj zapletena, pa se lahko anksioznost kot samostojen simptom pridruži tudi prej obstoječi depresiji (in obratno), vendar je v teh primerih ena vrsta simptomov prevladujoča. Navadno se anksiozne motnje začnejo že v zgodnji odraslosti, neredko pa celo pri starejših otrocih ali v obdobju odraščanja. Na splošno so anksiozne motnje precej pogoste, saj ocenjujejo, da naj bi se pojavljale pri najmanj petih odstotkih ljudi, generalizirana anksiozna motnja pa denimo pri 6,4 odstotkih.

V uvodu omenjeni znaki še ne pomenijo, da je z nami sploh kaj narobe. V kakšnih primerih nas lahko zaskrbi? Kakšni so znaki anksioznosti?

Osnova anksioznih motenj je povečana tesnobnost, ki je tako hudo izražena, da že pomembno ovira vsakodnevno funkcioniranje. Malo anksioznosti, ki se pojavlja občasno, torej ni nujno škodljivo, morda nas celo motivira, da kaj spremenimo v svojem življenju. Tak primer bi bil strah pred izpitom, ko na predvečer izpita še nismo uspeli predelati vse snovi, pa nas skrbi, da bomo točno tisto vprašani in se potrudimo ter preberemo še manjkajoče poglavje. Nato naslednje jutro dobimo točno tisto vprašanje. V tem primeru je bila tesnobnost torej zaščitna in nas je izvlekla iz zagate. Problem pa nastane, če se anksioznost brez jasnega vzroka toliko poveča, da nas ovira pri vsakdanjih opravilih, npr. da smo že tedne pred izpitom toliko napeti, »živčni«, da sploh ne moremo nobene snovi naštudirati in izpita seveda ne naredimo. V tem primeru pa tesnobnost seveda ni bila zaščitna, ampak nam je neposredno škodovala. Podobno velja tudi v primerih, ko si nekdo sploh ne upa zapustiti doma, ker bi se mu lahko kaj zgodilo in ne bi imel na voljo pomoči (agorafobija).

Pretirani strah lahko torej povzroča hude težave v življenju. Anksiozna motnja ne vpliva samo na posameznika, ampak tudi na njegovo okolico, ljudi, ki ga obkrožajo. Kako naj se ti karseda najbolje odzovejo na to?

Najprej, kako se lahko povsem napačno odzovejo. Človeku z anksiozno motnjo ne bo nič pomagalo, če mu bodo bližnji ali celo zdravniki govorili, da mu nič ni, da so to samo živci, da preiskave niso nič pokazale ... Človek si svojih težav ne izmišljuje, ampak dejansko ima težave, tako da ga ne moremo kar prepričevati, da težav pravzaprav sploh nima. Pomembno pa jih je čim prej prepoznati in poiskati pomoč ter ustrezno zdravljenje. Tu imajo veliko vlogo tudi bližnji. Osebe z anksioznimi motnjami sicer navadno že same poiščejo pomoč, vendar ne nujno takoj, tako da lahko brez potrebe dlje časa trpijo in se njihove težave samo večajo, dokler niso tako hude, da se le odločijo poiskati pomoč. V tem času pa se lahko že precej socialno onemogočijo, popustijo v šoli, imajo težave v službi in podobno. Ustrezen odziv bližnjih je torej v smislu spodbujanja k iskanju pomoči že zgodaj v poteku motnje.

Vedno lahko rečejo bližnjemu, da opažajo, ali da se jim zdi, da ima težave in če mu lahko kako pomagajo.

Kako poteka samo zdravljenje anksioznih motenj?

Zdravljenje temelji na več pristopih. Najprej je seveda treba postaviti pravo diagnozo, izključiti nekatere druge vzroke povečane tesnobnosti (bolezni ščitnice, nadledvičnice in druge telesne bolezni). Prav tako je treba pomisliti na morebitne učinke nekaterih zdravil ter poživil, vključno s pretiranim uživanjem kave ali pravega čaja, da o energetskih pijačah sploh ne govorimo. Omenjene snovi lahko poslabšajo anksiozno motnjo, zato se jih je pametno izogibati med zdravljenjem. Samo zdravljenje temelji na kombinaciji psihoterapije in zdravljenja z zdravili. V psihoterapiji se uporabljajo zlasti metode kognitivno-vedenjske terapije, ki je usmerjena v odpravo simptomov, pa tudi dinamske psihoterapije, usmerjene v razumevanje vzrokov, ki so pripeljali do izbruha anksiozne motnje. Med zdravili se večinoma uporabljajo antidepresivi, za krajši čas, največ nekaj tednov, lahko tudi v kombinaciji z anksiolitiki (benzodiazepini). Poudariti velja, da antidepresivi ne povzročajo odvisnosti, ki pa se lahko pojavi ob daljšem jemanju anksiolitikov. Zato ima zdravljenje z antidepresivi prednost pred dolgotrajnim jemanjem anksiolitikov, ki sčasoma tudi izgubijo svoj učinek zaradi nastanka tolerance.

Koliko časa pa traja zdravljenje v povprečju? So anksiozne motnje sploh popolnoma ozdravljive?

Trajanje zdravljenja je odvisno od vrste motnje, večinoma pa gre za razmeroma dolgotrajna zdravljenja, navadno več tednov ali mesecev. Zdravljenje je seveda potrebno toliko časa, dokler ima človek težave, nato pa še določen čas, da se prepreči možnost ponovitve, kar včasih lahko traja tudi več mesecev ali let. Uspehi zdravljenja so na splošno dobri, veliko pa je odvisno od vrste in trajanja motnje, sodelovanja pri zdravljenju ter tudi življenjskih okoliščin. Včasih je potek tudi bolj neugoden, zlasti ob dolgem trajanju nezdravljene motnje ali če se je že razvila odvisnost od anksiolitikov, kar je potrebno zdraviti hkrati z osnovno motnjo.

»Človek si svojih težav ne izmišljuje, ampak dejansko ima težave, tako da ga ne moremo kar prepričevati, da težav pravzaprav sploh nima. Pomembno pa jih je čim prej prepoznati in poiskati pomoč ter ustrezno zdraviti.«

Za konec se pomudiva še pri statističnih podatkih. Kako je s pojavnostjo omenjenih motenj glede na starost ter spol in ali se število bolnikov ob tem hitrem tempu življenja in z večanjem negativnega stresa, o katerem govorimo vse več, povečuje?

Predvsem lahko govorimo o boljši prepoznavnosti. Ljudje gredo prej k zdravniku zaradi tovrstnih težav, ni pa moč z zanesljivostjo reči, da se pojavnost anksioznih motenj dejansko povečuje. Stres morda lahko nekoliko pripomore k začetku oziroma sprožitvi nekaterih anksioznih motenj, najbrž pa ni njihov neposredni vzrok. Kot večina drugih motenj in bolezni so tudi anksiozne motnje v veliki meri genetsko pogojene, kar pomeni, da pri človeku obstaja določena prirojena nagnjenost k razvoju take simptomatike. Vendar so verjetno potrebni še določeni zunanji dejavniki, npr. neprijetni ali stresni dogodki, da se omenjena nagnjenost res tudi dejansko izrazi v anksiozni motnji, saj ne zbolijo vsi ljudje, ki tako nagnjenost imajo, pa tudi ne vsi, ki so bili izpostavljeni nekemu neprijetnemu dogodku. Glede stresa samo še dodatno pojasnilo. Obstajajo tudi duševne motnje, ki so neposredno povezane z odzivom na stres, npr. akutna stresna reakcija, a so ločene od anksioznih motenj, čeprav seveda vključujejo tudi posamezne simptome anksioznosti.

Oglasno sporočilo

Rastlinski steroli – pomoč iz narave pri nižanju holesterola

Številne raziskave so potrdile vpliv rastlinskih sterolov - naravno prisotnih v rastlinah, vendar v majhnih količinah - na zniževanje holesterola v krvi. Znan je tudi način delovanja: rastlinski steroli so po kemični zgradbi podobni holesterolu, tako v prebavilih »tekmujejo« s holesterolom, zaužitim s hrano in ga izpodrivajo. Vsrkanje holesterola iz hrane se zato bistveno zmanjša. Ker pa telo za normalno delovanje nujno potrebuje holesterol (žolč, možgani, hormoni), uporabi zaloge holesterola iz krvi in tako se raven holesterola v krvi zniža. Za optimalni učinek je priporočljivo uživati rastlinske sterole 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

S terapijo MiraDry zmanjšamo potenje tudi do 82 %

Sandi Luft, dr. med., spec. dermatologije, vodja Derma centra Maribor

Človeško telo se ohlaja oziroma uravnava temperaturo z naravnim mehanizmom potenja, kjer s pomočjo izhlapevanja vode s površine kože odvajamo toploto v okolico. Potenje pa marsikoga moti, bodisi pri vsakodnevnih opravilih, v družbi ali službi. V Derma centru Maribor pacientom ponujajo metodo MiraDry, več o tem pa razkriva dr. Sandi Luft.

Še vedno se najde kdo, ki meni, da bi s posegom, kjer bi preprečili potenje, povzročili škodo telesu. Kako je s tem v resnici?

Človeško telo se ohlaja oziroma uravnava temperaturo z naravnim mehanizmom potenja, kjer pride s pomočjo izhlapevanja vode s površine kože do odvajanja toplote v okolico. Temperatura telesa je tako ves čas natančno uravnavana, saj lahko previsoka povzroči motnje v delovanju možganov in je življenje ogrožajoče stanje. Pri delovanju mišic ob večjem naporu, visokih zunanjih temperaturah in nekaterih virusnih ali bakterijskih boleznih, ob jemanju nekaterih zdravil ali pri delovanju hormonov lahko pride do porasta telesne temperature, a jo je telo s potenjem in razširitvijo kapilar v koži sposobno samo znižati. Potenje nam omogoča normalno delovanje telesa v različnih podnebnih pasovih, ob povečani telesni temperaturi ali zaradi delovanja mišic ter je zato »zdravo«. Potenje na določenih delih telesa je lahko posamezniku v napoto pri delu ali družabnih dejavnostih. Zmanjšanje potenja na teh mestih do mere, da to ni več moteče in je neopazno, ter povečanje potenja na drugih mestih zaradi potrebe po ohlajanju telesa ne vpliva na splošno zdravje posameznika.

Na katerih delih telesa lahko uporabite MiraDry?

Tehnologija se lahko trenutno uporablja za predel pazduh, v pripravi so nastavki za roke in stopala. Primerna je za osebe, ki se občasno potijo v pazduhah in jih to ovira pri poklicu ali socialnih stikih, predvsem zaradi pojava madežev na oblačilih, neprijetnega vonja oziroma ker ne želijo uporabljati dezodorantov ali antiperspirantov. Poleg tega je primerna za osebe, ki se prekomerno potijo v pazduhah ali imajo hiperhidrozo.

Katere so temeljne razlike med injiciranjem botulina proti potenju in terapijami z MiraDry?

To sta dva povsem različna pristopa zmanjšanja potenja. Ena od uradnih indikacij botulinskega toksina je zdravljenje potenja pazduh. Botulinski toksin za več mesecev zavre prevajanje signalov avtonomnega živčevja v pazduhah, zato imajo te manj impulzov za potenje. Učinek traja nekoliko dalj kot pri injiciranju v mimične mišice obraza, po navadi ga ponovimo enkrat letno, saj delovanje v tem času popolnoma izgine. MiraDry uporablja tehnologijo mikrovalov, ki selektivno pregrejejo podkožje do te mere, da pride do trajne odstranitve žlez znojnic, ki se nato odstranijo s pomočjo telesu lastnih mehanizmov. Učinek je enak, kot ga je mogoče doseči s kirurškimi posegi v telo, na primer z mehansko odstranitvijo znojnic s strganjem ali z odsesavanjem, pri čemer obstaja možnost pojava brazgotin in drugih zapletov po kirurški posegih.

Nam lahko opišete prednosti in način delovanja MiraDry?

MiraDry je edina naprava, ki ima odobritev FDA za trajno odstranitev znojnic. Velika prednost je v neinvazivnosti metode, saj za doseganje trajnega učinka ni potreben kirurški poseg. V veliki večini primerov zadostuje le ena terapija. Prednost je še, da ne poškoduje kože, pač pa selektivno samo del podkožja, kjer se nahajajo znojnice in dlačni folikli.

Kako poteka postopek?

Znojnice se večinoma nahajajo na območju dlak, zato priporočamo zadnje britje sedem dni pred posegom. Poseg lahko opravimo kadar koli v letu in ni povezan z določenim letnim časom, saj ne pride do poškodbe vrhnjih slojev kože, rdečine, krast ipd., kar bi bilo ovira poleti. Rezultat se pojavi takoj po posegu, končni učinek je viden v nekaj tednih. Redko se nekaj dni po posegu pojavi povečano potenje, ki se hitro zmanjša. Po dveh posegih se potenje zmanjša za 82 %, kar ni več moteče. Dezodorant se lahko znova uporablja nekaj dni po posegu.

Kakšno je okrevanje?

Po posegu svetujemo določena mazila in režim umivanja, vse dokler je koža občutljiva na dotik. Okrevanje (mirovanje) ni potrebno, za vsaj nekaj dni se morate izogniti le intenzivnim športnim obremenitvam. Takoj po posegu priporočamo hlajenje pazduh vsakih nekaj ur s hladilnim gelom in protibolečinske tablete, lahka odprta spodnja oblačila brez rokavov, uporabo krem in gelov s kislim ph pri prhanju. Svetujemo vsaj dan ali dva počitka.

Oglasno sporočilo

ABC

A Spremljajte UV-indeks, da boste lahko ustrezno zaščitili kožo in oči.

B Pri izbiri sončnih očal upoštevajte, da imajo stoodstotno UV-zaščito (UV 400), da so iz kakovostnih materialov in za kakšen namen jih boste uporabljali.

C Nosite jih vedno, kadar ste neposredno izpostavljeni soncu, pa tudi ob oblačnem vremenu.

Sončna očala so nepogrešljiva

Intervju: mag. Peter Golmajer, dr. med.

Znova prihajajo topli dnevi, ko bomo več časa preživeli na prostem, poležavali na soncu in se kopali v vodi. Neposredna izpostavljenost sočnim žarkom ni le škodljiva za kožo, ampak lahko trajno poškoduje naš vid, zlasti če je dolgotrajnejša, saj med drugim pospešuje nastanek sive mrene in povzroča okvaro rumene pege. Zato je treba zaščititi oči s kakovostnimi sončnimi očali, ki že dolgo časa niso več zgolj modni dodatek. O tem, kako izbrati kakovostna sončna očala, kakšna so primerna za ljudi z refrakcijskimi napakami očesa in za različne namene, smo se pogovarjali z mag. Petrom Golmajerjem, dr. med., specialistom oftalmologom iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Posledice dolgotrajne izpostavljenosti UV-žarkom

Sončno sevanje sestavlja ultravijolično, vidno in infrardeče sevanje. Ultravijolične sončne žarke delimo na: dolgovalovne UVA-žarke, ki povzročajo porjavelost kože, srednjevalovne UVB-žarke, ki se večinoma absorbirajo v višjih plasteh ozračja, tako da le manjši del doseže tla, ter kratkovalovne UVC-žarke, ki se popolnoma absorbirajo že v zgornjem delu ozračja. Po besedah dr. Golmajerja dolgotrajna izpostavljenost UV-sevanju »vpliva na zunanje dele očesa, kožo vek ter okolice očesa. Povzroča lahko spremembe na očesni veznici ter poškodbe roženice, nastanek sive mrene in poškodbe rumene pege. V gorah zaradi močnega odboja svetlobe od snega lahko nastane tudi tako imenovani fotokeratitis, tj. snežna slepota.«

Kakšna so kakovostna sončna očala

Dandanes je na tržišču mogoče dobiti sončna očala najraznovrstnejših modelov, velikosti in barv, od cenovno zelo ugodnih do priznanih blagovnih znamk, za katere moramo poseči globlje v žep. Po sogovornikovih besedah je pomembno, da imajo stoodstotno UV-zaščito, kar je označeno z nalepko UV 400 ter evropskim certifikatom CE, ki zagotavlja, da so očala varna za potrošnika. »Nadalje je pomemben tudi material, iz katerega so stekla in okvir očal. Sončna očala izbranih blagovnih znamk so dražja, kot je to sicer običajno za priznane blagovne znamke, a so izdelana iz boljšega materiala. Očalna stekla so lahko mineralna, steklena ali pa organska, plastična, ki so lažja, odporna proti udarcem in se ne zdrobijo. Pri cenenih modelih je plastika slabše kakovosti, ki ni tako odporna na temperaturo, je lahko različne debeline in ustvari popačenja, prizmatični učinek, ki nam lahko potem povzroča težave z vidom ali glavobol, poleg tega so tudi brez antirefleksnega sloja na zunanji ali notranji strani. Uporabljena barvila naj bodo na vodotopnih bazah, da niso rakotvorna. Pri izbiri okvirjev je treba paziti, da se lepo prilegajo obrazu, po potrebi lahko optik ročaje tudi malce ukrivi in nam tako očala še dodatno prilagodi. Pomembno je tudi, da niso lomljiva, občutljiva na temperaturo, kemikalije, sol, ki jo izločamo pri znojenju. Cenejša sončna očala so skratka iz slabših materialov in imajo krajšo življenjsko dobo.«

Modeli sončnih očal so zelo pestri, vendar je priporočljivo, da imajo čim večja stekla: »Večja kot so stekla, večja je zaščita pred UV-žarki, saj ni zaščiteno samo oko, ampak tudi njegova okolica, zlasti nežna koža na vekah in okolice očesa.«

O barvi stekel

Pri izbiri barve stekel upoštevajmo, v katere namene jih bomo uporabljali. Po sogovornikovih besedah so najbolj nevtralne barve »rjava, siva in sivo zelena barva. Za meglo so

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

primerni rumeni odtenki, ki manj zatemnijo in povečajo kontrast. Če jih bomo nosili na morju, pa izbirajmo sivo zelene odtenke«. Zatemnitev stekel je označena s kategorijami od 0 do 4. »Večinoma so primerne kategorije od 0 do 3; kategorija 4 je izjemno temna in primerna za izjemno močne sočne žarke, kakršni so v visokogorju, kjer se sončni žarki odbijajo od snežnih površin in zatemnijo nad 92 odstotkov. Običajna zatemnitev je okoli 80–85-odstotna. Če želite sončna očala nositi tudi v oblačnem vremenu, mora biti zatemnitev manjša.«

Temna očala brez UV-zaščite pa so po besedah dr. Golmajerja zelo škodljiva; zaradi zatemnitve se nam (tako kot v temnem prostoru) namreč razširi zenica in vanjo prodre več škodljivih UV-žarkov. Načeloma je priporočljivo, da imamo več modelov sončnih očal, od takih za vsakodnevno rabo do posebnih za športno udejstvovanje, zlasti če hodimo v gore. »Za visokogorje so nujna očala z največjo zatemnitvijo, s stransko zaščito, saj svetloba prihaja tudi od strani, ter z zaščito na nosnem korenu.«

Nosimo jih tudi v oblačnem vremenu

Zmotno je prepričanje, naj poleti nosimo sončna očala le, kadar smo izpostavljeni soncu, saj UV-žarki prodrejo do nas tudi v oblačnem vremenu. Da bi vedeli, kdaj se je dobro zaščititi, je priporočljivo spremljati napovedi UV-indeksa (pri nas ga posreduje Agencija RS za okolje), ki se podajajo za določen kraj in čas. UV-indeks ima kategorije od 0 do 10 in več; pri indeksu 5 in 6, ki pomeni srednjo izpostavljenost, je priporočljiva uporaba sončnih očal, zaščitne kreme, primernih oblačil in pokrival, prav tako je dobro, če se izogibamo soncu okoli poldneva. UV-indeks je odvisen tudi od geografskega položaja in nadmorske višine ter letnega časa, nanj vpliva tudi debelina zaščitnega ozonskega plašča. V naših krajih je najmočnejši med aprilom in septembrom. Drugačen je tudi, če smo ob morju ali se odpravimo v gore, kjer se UV-sevanje vsakih 1000 m poveča za 20 odstotkov.

Kdaj naj torej nosimo sončna očala? »Priporočljivo je, da jih nosimo tudi v oblačnem vremenu, saj kljub temu lahko prodre do nas do 80 odstotkov sončnega sevanja, odvisno od stopnje oblačnosti. Vendar ni treba, da jih nosimo ves dan, ker je dobro, če smo malo izpostavljeni sončni svetlobi zaradi vitamina D. UV-žarke v manjši meri potrebujemo tudi za pravilen razvoj naše roženice, da se roženica pravilno utrdi in se njene vezi pravilno tvorijo. Kadar se zadržujemo v senci ali nosimo klobuček, nam ni treba nositi sončnih očal. To pa je obvezno, ko smo neposredno izpostavljeni soncu. Če smo na plaži iz mivke, se odbija od 25 do 50 odstotkov svetlobe, od morske površine pa 25 odstotkov in je zato dobro, če zaščitimo oči s sončnimi očali.«

»Večja kot so stekla, večja je zaščita pred UV-žarki, saj ni zaščiteno samo oko, ampak tudi njegova okolica, zlasti nežna koža na vekah in okolica očesa.«

Sončna očala pri dioptriji, za voznike

In kakšna sončna očala so primerna za tiste, ki nosijo kontaktne leče ali korekcijska očala? »Kontaktne leče že imajo UV-filter in tako do neke mere že zaščitijo naše oči. Vendar lahko nekatere motita močnejša svetloba in bleščanje, pa tudi koža vek in okolica očesa ostaneta nezaščitena. Zato je priporočljivo, da nosijo sončna očala brez dioptrije. Mogoče je seveda narediti tudi sončna očala z dioptrijo, ki jih je veliko vrst. Starejši imajo lahko sončna očala s progresivnimi lečami (za oster vid na daleč in blizu); zelo priljubljena so tudi fotokromatska stekla, ki na močnem soncu potemnijo, v senci pa so manj zatemnjena.« In kakšna naj izbirajo vozniki? »Danes je na voljo več različnih vrst, zato se pred nakupom posvetujte z optikom. Mogoče je že dobiti posebna vozniška očala, ki so v rjavo rumenih odtenkih in povečajo kontrast. Zelo primerna so tudi polarizacijska stekla, ki zmanjšujejo moteč odboj svetlobe z različnih površin (na primer v dežju). Obstajajo tudi očala z gradientnimi stekli, ki imajo na zgornjem delu večjo in na spodnjem delu manjšo zatemnitev, da voznik lažje gleda na armaturno ploščo.«

Po operaciji sive mrene in otroci

Kako je z nošenjem očal po operaciji sive mrene? Dr. Golmajer odgovarja: »Sodobne leče imajo že vgrajene UV-filtre in tako že same zaščitijo globlje očesne dele, mrežnico in rumeno pego. Nezaščiteni pa seveda ostanejo zunanji očesni deli, koža vek, očesna veznica, roženica. Ker so očesne umetne leče znotraj prozorne, jih tudi svetloba večkrat bolj moti ali pa se jim bolj blešči. Pri starejših ljudeh se pogosto na vekah pojavljajo tudi bazalnocelični karcinomi – bazaliomi, ki sicer niso življenjsko nevarni. Drugje po telesu se jih lahko operativno odstrani, na vekah pa je takšna operacija lahko bolj problematična, ker imajo veke zelo malo tkiva. Dokazano je, da izpostavljenost soncu poveča tveganje za njihov nastanek, zato je bolje poskrbeti za preventivo. Maligni melanom vek pa je na srečo bistveno bolj redka oblika kožnega raka, je pa seveda zelo resna in smrtno nevarna bolezen.«

Tudi otroci potrebujejo ustrezno zaščito pred UV-žarki: ker preživijo veliko časa na prostem in njihova šarenica vsebuje manj pigmenta kot pri odraslih, so še bolj občutljivi na svetlobo. Zanje so na voljo posebna očala v različnih velikostih, z organskimi, plastičnimi stekli, ki se ne razbijejo. »Vendar pa,« pripominja dr. Golmajer, »kadar se igrajo v senci, povsem zadostuje, da nosijo pokrivala in ustrezna oblačila, ki naj bodo svetla. Le kadar so poleti neposredno izpostavljeni soncu ali če gredo pozimi na sneg, naj si nadenejo sončna očala, saj nekaj sončnih žarkov oko potrebuje za pravilen razvoj.«

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov
Optik Janez Poznič s.p.	Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica	01/836 03 67	optik.janez.poznic@gmail.com
Optika Maretič, Karmen Maretič Debeljak s.p.	Kapucinski trg 3, 4220 Škofja Loka	04/515 53 00	www.optika-maretic.si
Optika Zajec d.o.o.	Puharjeva 3, 1000 Ljubljana	041 259 468	www.zajec-optika.si
Teržan d.o.o. optika, trgovina in storitve	Mariborska 54, 3000 Celje	03/491 38 00	www.optika-terzan.si
Optika Mesec, Jesenice in Bled	Cesta M. Tita 31, 4270 Jesenice	04/583 26 63	www.optika-mesec.com
Očesna optika Likeb Ternik d.o.o.	Na trgu 5, 3330 Mozirje	03/839 49 53	www.optika-likeb.si

Znane Slovenke: »Te kreme ne zamenjam za nič na svetu!«

Sodobna ženska ima na voljo številne kreme, ki obljubljajo mladosten videz, vendar ni vsa kozmetika zares učinkovita in tudi naravna. Zaradi pritiskov družbe, ki v ospredje kot lepotni ideal postavlja mlado žensko z brezhibno kožo, vedno bolj priljubljene postajajo tudi plastične operacije in injekcije botoksa, ki pa imajo lahko zastrašujoče posledice.

Gubic se lahko znebite tudi na popolnoma naraven način in tokrat vam razkrivamo, kako!

*Na srečo se je tudi na našem tržišču pojavila krema proti gubicam, ki zares deluje, hkrati pa je tudi popolnoma naravna. To je intenzivna pomlajevalna krema **Lux-Factor 4D Hyaluron** s 100-odstotno naravno hialuronsko kislino, ki prodira pod povrhnjico in kožo v globljih plasteh hidrira od znotraj navzven. Čudežna kremica, ki z rezultati postreže že po dveh tednih uporabe, vidno zmanjša izrazne in zapolni globoke gube, spodbuja naravno obnavljanje povrhnjice in kožo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Krema je primerna za vse tipe kože, osvojila pa je tudi številne znane Slovenke, ki zaradi narave dela še toliko več pozornosti posvečajo svojemu videzu.*

Krema s 100-odstotnim naravnim hialuronom

Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je Lux-Factor 4D Hyaluron krema proti gubicam zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so bile manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča.«

Vesna Jankovič, poslovna ženska

»Narava mojega dela je taka, da pogosto nosim veliko ličil, zato mi je pomembno, da po napornem dnevu kožo negujem samo z najkakovostnejšimi kremami. Krema 4D s hialuronom mi zelo ustreza, ker kožo prijetno nahrani in jo naredi bolj čvrsto in napeto. Ljudje so opazili, da imam dobro kožo, da sem videti mlajša, in me tudi vprašali, kaj uporabljam. Z veseljem sem jim priporočila kremo proti gubam Lux-Factor.«

Danica Lovenjak, novinarka in piarovka

»Obožujem občutek mehke in negovane kože, zato svojo kožo hranim samo z najboljšimi sestavinami. Krema Lux-Factor popolnoma zadovolji moje visoke kriterije. Saj se vidi, kajne?«

Izbrišite gubice z obraza tudi vi!

*Prav zdaj lahko naročite kremo proti gubicam **Lux-Factor 4D Hyaluron** po promocijsko znižani ceni z več kot **50-odstotnim popustom**, samo na **Lux-Factor.com** ali po brezplačni telefonski številki **080 64 69**!*

***Pozor, za še dodatnih 10 % popusta** ob naročilu vpišite kodo **ABC10**.*

***+ DARILO** ob nakupu 3 izdelkov*

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Prebavne motnje v poletnih mesecih

Toplejši meseci predstavljajo nešteto priložnosti za dejavnosti na prostem in so idealna priložnost za zanimiva in nepozabna potovanja. V poletnih mesecih pogosteje zbolevamo za prebavnimi motnjami. Srečujemo se predvsem z zastrupitvami s hrano. V oddaljenih deželah pogosto zbolimo za potovalno drisko. Pri pohodih v gore nas lahko prizadene višinska bolezen, pretirano sončenje vodi v vročinsko izčrpanost.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Potovanja so odlična priložnost za potovalno drisko

Vse več ljudi se v želji po nepozabnih in nenavadnih dogodivščinah odloča za potovanja v daljne in bližnje kraje, ki so z medicinskega vidika bolj ali manj tvegana, saj imajo ljudje v tujih oz. eksotičnih deželah drugačne higienske in kulturne navade. Najpogostejša zdravstvena težava, na katero naletijo svetovni popotniki, je potovalna driska. Pojavlja se predvsem v manj razvitih deželah, kjer so higienske razmere slabše. Največje tveganje, da bodo zboleli, imajo tisti, ki potujejo v Azijo, Srednjo ali Južno Ameriko, Afriko ter v nekatere dele Srednjega vzhoda. Potovalna driska je posledica kontaminacije vode in hrane z mikrobi (bakterijami, virusi in paraziti). Najnevarnejša je toplotno neobdelana hrana (sveže sadje in zelenjava, običajno umiti s kontaminirano vodo), nepasterizirano mleko in mlečni izdelki, kremne sladice in sladoled, morski sadeži in školjke, surovo meso ter voda iz pipe in kocke ledu (iz kontaminirane vode). Potovalna driska se kaže s prebavnimi težavami, kot so driska, slabost, bruhanje, zvišana telesna temperatura ter bolečine v trebuhu.

Kako si pomagamo sami? Običajno si lahko pomagamo sami z nadomeščanjem izgubljene tekočine in elektrolitov, najbolje z rehidracijskimi praški, ki jih dobimo v lekarni. Največkrat mine sama od sebe v nekaj dneh. Nevarnost predstavljajo visoka temperatura, kri v blatu ter dehidracija (suha usta, nizek krvni tlak, vrtoglavica, nezavest). Takrat nemudoma poiščite lokalno zdravniško pomoč. Vsekakor je preventiva boljša kot kurativa. Na potovanjih redno razkužujte roke, pijte ustekleničeno vodo, jejte prekuhano hrano, svežo le, če je olupljena, izogibajte se surovemu mesu ter kremnim sladicam in sladoledu.

Popotniki, ki potujejo v oddaljene kraje, naj se pred odhodom posvetujejo z zdravnikom o nevarnih boleznih, ki jim morda pretijo na potovanju. V Sloveniji so nekatera cepljenja proti nalezljivim boleznim obvezna, če potujete na določena področja. Cepljenje je pomembno orodje preventivne medicine, zlasti za popotnika, ki se v oddaljenih krajih srečuje s številnimi boleznimi. Je varen in učinkovit način zaščite pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi. S cepljenji se vsako leto reši več kot tri milijone življenj. Poleg osebne zaščite zagotavlja tudi, da pred nalezljivimi boleznimi zaščitimo druge (t. i. kolektivna zaščita). V Sloveniji je obvezno cepljenje proti rumeni mrzlici, davici in meningokoknim okužbam za tiste, ki potujejo v območja, kjer so epidemije teh bolezni. Strokovnjaki priporočajo še cepljenje proti trebušnemu tifusu, hepatitisu A in B, koleri, gripi, klopnemu meningoencefalitisu, japonskemu encefalitisu, steklini in tetanusu. Poleg cepljenja pa morajo potniki, ki potujejo v nevarna območja za malarijo, pred odhodom prejemati profilakso z zdravili proti malariji. Potnikom, ki potujejo v oddaljene kraje, se svetuje, da se pred odhodom oglasijo na območni enoti Nacionalnega inštituta za

varovanje zdravja, kjer imajo na voljo vse informacije o cepljenjih in zaščiti z zdravili na potovanjih.

Zastrupitve s hrano so v poletnih mesecih pogoste

Tudi v naših krajih število zastrupitev s hrano v poletnih mesecih naraste. Hrana in pijača sta lahko okuženi z mikroorganizmi ali njihovimi toksini, s strupenimi kemičnimi in drugimi, zdravju škodljivimi snovmi. Najpogostejše okužbe s hrano povzročajo bakterije salmonela in kampilobakter ter nekateri virusi (kalicivirusi). S hrano se lahko prenaša tudi virus hepatitisa A, ki povzroči vnetje jeter (hepatitis), ter botulizem, ki nastane kot posledica zaužitja toksina, ki ga proizvaja bakterija *Clostridium botulinum*. Toksini pa lahko povzročijo bolezen, celo kadar bakterije, ki so jih proizvedle, niso več navzoče v hrani. Hrana se kontaminira pri nepravilnem shranjevanju (najbolje jo je hraniti v hladilniku), pri proizvodnji hrane je mogoče mikroorganizme vnesti v hrano z nepravilnimi postopki priprave in z neustreznim prevozom živil. Mikroorganizmi se lahko prenesejo na živila tudi z okuženimi rokami osebe, ki pripravlja hrano. Če je okužba določene hrane že prisotna, se v kuhinji mikrobi prenašajo z enega živila na drugo z uporabo istega noža ali drugih kuhinjskih pripomočkov. Večina mikroorganizmov ne preživi na visoki temperaturi, zato so najvarnejša tista živila, ki so toplotno obdelana. Najnevarnejša so živila živalskega izvora, kot so surovo rdeče meso, surova jajca in jajčni izdelki (majoneze, kremne sladice), nepasterizirano mleko in mlečni izdelki iz nepasteriziranega mleka, školjke ter gobe. Po zaužitju kontaminirane hrane ali pijače traja nekaj ur do dni, preden izbruhne bolezen, t. i. inkubacijska doba. Vse zastrupitve s hrano potekajo podobno, zato na podlagi klinične slike ne moremo določiti povzročitelja bolezni. Potekajo s prizadetostjo prebavnega trakta (driska, krči in bolečine v trebuhu, slabost in bruhanje). Tako običajno samo na temelju klinične slike ne moremo ugotoviti, kateri mikroorganizem je povzročil okužbo, določimo pa ga z laboratorijskimi preiskavami blata. Specifičnega zdravila za zdravljenje prebavnih motenj zaradi zastrupitve s hrano ni. Bolnikom preti dehidracija, zato nadomeščamo izgubljene tekočine. Če oseba lahko pije, nas ne skrbi, medtem ko osebam, ki v sebi ne zadržijo zaužite tekočine, infuzija ne uide. Če driska traja dlje kot tri dni in kadar prebavne težave spremljajo telesna temperatura nad 38,5 °C, kri v blatu ter dolgotrajno bruhanje z znaki dehidracije (vrtoglavica, znižan krvni tlak, suha usta, zmanjšana količina izločenega urina), je potreben obisk pri zdravniku. Nekatere zastrupitve so lahko smrtne, saj vodijo v odpoved več organov. K sreči je statistično teh bistveno manj kot nenevarnih prehodnih prebavnih težav. Zastrupitev s hrano večjo nevarnost predstavlja ogroženim skupinam, kot so otroci, starejši, nosečnice in osebe s kroničnimi boleznimi in z oslabljenim imunskim sistemom.

Pretirana izpostavljenost soncu vodi v vročinsko izčrpanost

Poletna vročina in izpostavljenost visokim temperaturam lahko pustita pečat na našem zdravju in povzročata vročinsko izčrpanost, kratkotrajno izgubo zavesti (sinkopa) ali v najhujšem primeru vročinsko kap. Vročinska kap je nujno stanje, ki zahteva hitro prepoznavo in nujno medicinsko obravnavo. Nastane zaradi pregretja telesa zaradi visoke temperature okolja ob pridruženi dehidraciji. Neprepoznana in nezdravljena lahko vodi v odpoved številnih organov ter smrt. Pogosteje se pojavi pri mlajših otrocih, starejših osebah ter športnikih. Osebe, ki so prizadete zaradi pretiranega izpostavljanja soncu, imajo lahko prebavne težave (slabost, bruhanje), zvišano telesno temperaturo, vročinska kap pa se kaže z izgubo zavesti, koža je hladna in potna, pojavijo se vročinski krči in prisotni so znaki izsušenosti, kot so suha ustna sluznica, nizek krvni tlak in povišan srčni utrip. Prizadeto osebo moramo čim prej umakniti v senco ali hladen prostor, namestimo jo v primeren položaj, odstranimo obleko ter hladimo z mrzlimi obkladki v predelu pazduh in dimelj, če je pri zavesti, ji damo piti tekočino ter pokličemo nujno medicinsko pomoč.

Zagrizene pohodnike lahko doleti višinska bolezen

Poleti se veliko ljudi odpravlja v visoke gore. Višja nadmorska višina predstavlja okolje z nižjo vsebnostjo kisika v zraku, zato mora biti nanj telo ustrezno prilagojeno. Posledica prehitrega vzpona na višino se kaže kot akutna višinska bolezen. Ta se lahko razvije pri hitrem vzponu netreniranih oseb nad 3000 m nadmorske višine, nekateri občutlivejši pa lahko zbolijo že nad 2000 m. Osebe z višinsko boleznijo razvijejo glavobol, splošno slabost ali utrujenost, imajo prebavne motnje (slabost, bruhanje, izguba apetita), so omotični ali vrtoglavi ter imajo težave s spanjem. Najboljša je preventiva. Dobra telesna pripravljenost ne vpliva na pojavnost akutne višinske bolezni, izboljša pa toleranco za napor. Ljudje, ki se podajo na visoke višine, morajo ostati dobro hidrirani. Prehrana naj bo redna in bogata z ogljikovimi hidrati. Dvigovanje mora biti postopno, da omogoči ustrezno aklimatizacijo. Priporočajo, da se vzpon začne nižje od 2500 metrov nadmorske višine, prvemu dnevu mora slediti počitek, naslednje dni pa dvigi po 300 metrov na dan. Vsake tri dni je treba prespati dve noči na isti nadmorski višini. V primeru pojava simptomov se je treba spustiti za 500 m oziroma na višino, kjer simptomi izzvenijo. Obstajajo tudi preventivna zdravila (acetazolamid), ki zmanjšajo resnost akutne višinske bolezni. Terapijo je treba začeti jemati 12 do 24 ur pred odhodom in nadaljevati tri do štiri dni. Imajo številne stranske učinke, zato se rutinska uporaba odsvetuje.

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

KOLOREX®, odgovor narave na kandido

Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot se morda zavedate. Zelišče z Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja. Naravna linija KOLOREX® z izvlečkom horopita

Horopito
(Pseudowintera colorata) – maorski poprovec

Najstarejša cvetoča rastlina na planetu

*Eno v Evropi najmanj znanih zelišč, vendar pa v zadnjem času najbolj obravnavanih s strani stroke, je gotovo novozelandska grmovnica **Horopito** nespremenjena **65 milijonov let**. Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu. Raste le v deževnem gozdu Nove Zelandije in je odvisen od okoljske vlage, kjer so padavine redne. Barviti listi horopita so zelo pekoči, kar je razlog, da se ga izogibajo insekti in divjad.*

Že Maori so ugotovili, da ima horopito blagodejno delovanje na občutljiv želodec, razburjeno črevesje. Rane so celili s prežvečenim horopitom, za lajšanje vnete kože so uporabljali prežvečeni horopito in z njim oblagali prizadeta mesta, za blaženje zobobola so žvečili liste horopita...

Prva znanstvena raziskava, ki je potrdila delovanje poligodiala, sestavine horopita na oviranje več vrst gliv (Candida albicans, Candida krusei, Candida utilis, Saccharomyces cerevisiae, Trycophytum), je bila opravljena na Univerzi Canterburry (NZ) 1982. Do danes je bilo objavljenih vsaj 40 znanstvenih testov, ki so dokazali protiglivično in protibakterijsko delovanje sestavin horopita. 2012 pa je bilo na Univerzi Otago (NZ) potrjeno oviranje virusa Herpes 1.

*Za mnoge zelišče rastline npr. česen, čajevec, cimet, ameriški slamnik, olje origana, olje oljčnih listov, velja, da ovirajo bakterije in glivice, zlasti kandido. Znanstveno pa je bilo dokazano, da prav **Horopito** ovira to nadlogo najmočneje in je obetavno sredstvo za nadziranje te moderne nadloge.*

Kapsule
z izvlečkom horopita, janežem in vitaminom C

Ovule
Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni maternicnega vratu in vaginalne sluznice

Krema za intimno nego
Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni maternicnega vratu in vaginalne sluznice

Derma
Krema za telo z izvlečkom horopita, aloje in z oljem čajevca

Stirias

Kontakt: **www.stirias.si; 02 250 0136**
Prodajna mesta: **Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor**

Oglasno sporočilo

ABC

A Pri ohranjanju zdravih nog je nujna nega stopal.

B Tudi bradavice in kurja očesa je treba odstraniti.

C Zaradi vročine noge pogosteje otekajo, zato je priporočljiva redna masaža.

Priprava nog na poletje

Poletje se že približuje in počasi bomo dolge hlače zamenjali s kratkimi ali z lahkimi poletnimi oblekami in kratkimi krili. Tudi čevlje bomo pospravili v omare in raje obuli poletne sandale, natikače, priljubljene japonke … Kaj pa naše noge, smo jih ustrezno pripravili na poletje? Potem ko odložimo tesna obuvala, nas namreč pogosto pestijo težave, kot so otiščanci ali trda koža. Preverili smo, kaj storiti, da bo poleti naš korak zdrav in lahkoten.

Avtorica: **Joži Sinur**

Verjetno je le malo ljudi, ki nimajo vsaj občasno težav s trdo kožo na stopalih. Ta lahko nastane kot posledica splošne izsušenosti kože, pogosto pa zaradi povečane obremenitve stopal ali neprimerne obutve, pa tudi zaradi neprimerne drže, deformacije stopal, prevelike teže, nepravilnega delovanja ščitnice, luskavice ali diabetesa. Razlogi so lahko različni, trda koža pa ne predstavlja zgolj estetskih neprijetnosti, ampak lahko vpliva tudi na kakovost življenja, saj lahko zaradi pomanjkanja maščobe in vlage popoka do te mere, da se pojavijo globoke ragade in z njimi okužbe, opozarja kozmetičarka **Tamara Cvelbar**.

Nega stopal, predvsem pa redno odstranjevanje in negovanje trde kože, je zato nujna pri ohranjanju zdravih nog. Kožo stopal lahko negujemo z različnimi mazili z višjo vsebnostjo uree, s kopelmi, različnimi pilingi, pilami za pete in ščetkami. »Suho ščetkanje je pravzaprav eden od preprostejših načinov za odstranjevanje poroženele kože, ima pa tudi veliko blagodejnih vplivov na celo telo. Pospešuje namreč cirkulacijo krvi in limfe, s čimer odplavlja toksine s telesa in hrani celice kože, preko refleksnih točk na stopalih pa lahko s suhim ščetkanjem stimuliramo delovanje organov in tako vplivamo na boljše počutje,« razlaga.

Pri izbiri ščetke pa je treba biti pazljiv. Izbrati moramo ščetko z mehkimi naravnimi ščetinami, ki so lahko mešanica bambusovih in agavinih vlaken, najboljša izbira bo z daljšim ročajem, predvsem za starejše ljudi, da bodo lahko v sedečem položaju dosegli stopala in ostale dele telesa. »Za učinkovito ščetkanje je pomembno, da je koža suha, torej ščetkanje opravimo pred prhanjem. Postopek je priporočljivo izvajati vsakodnevno, najbolje zjutraj, ker nas prebudi in poživi. Ščetkanju pa se je treba izogniti na predelih z ranami ali poškodbami,« še opozarja Cvelbarjeva.

Kako nad bradavice in kurja očesa?

Nadloga, ki je lahko poleti še bolj moteča, so bradavice, ki se lahko pojavljajo na vseh delih telesa, prenašajo pa se z neposrednim stikom. Kožne bradavice so sicer neboleče in običajno ne povzročajo resnih težav, a če se pojavijo v večjem številu, je potreben obisk zdravnika. Večje težave pa povzročajo bradavice na stopalih.

»Kožne bradavice lahko odstranite z zdravili, ki jih dobite v lekarni, a prej povprašajte zdravnika, ali so kožne tvorbe resnično bradavice. Če imate sladkorno bolezen ali osla-

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov
Kozmetični salon TEMI, Tea Plazar Burja s.p.	Donova cesta 2, 1215 Medvode	041 242 419	www.temi.si
Kozmetični salon Dermavitalis	Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona	031 744 799	www.dermavitalis.si
Medicinsko- estetski center Lucija	Slomškova ulica 6, 3215 Loče *(blizu Slov. Konjic)*	031 343 006	www.wellness-lucija.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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

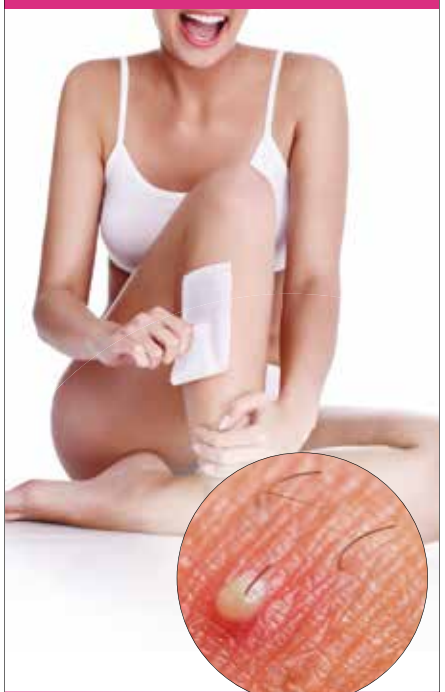
Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Vnetje kože zaradi
BRITJA, EPILACIJE?



IALUXID
GEL

Terapija pri okužbah kože, kot so: vnetje lasnega mešička, zanohtnica, akne, impetigo idr.
Prepreči širjenje okužbe in pospeši obnovo prizadetega predela kože.

Z VODIKOVIM PEROKSIDOM

Na voljo v lekarnah
in specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si Dr. Gorkič

bljen imunski sistem, se odstranjevanja bradavic ne lotevajte sami,« opozarja Cvelbarjeva. Bradavice na stopalih uspešno odstranjujejo tudi strokovno usposobljeni pedikerji, z nekaterimi domačimi pripravki, denimo z jabolčnim kisom ali eteričnim oljem čajevca, pa se odstranjevanja lahko lotimo tudi sami.

Pogosta tegoba so tudi t. i. kurja očesa. Čeprav so zalo nadležna, gre pravzaprav za obrambni mehanizem, ki ščiti del stopala, ki pritiska ali drgne ob trdo podlago, razlaga Cvelbarjeva, običajno pa se pojavljajo na obremenjenih delih stopala, na prstih, peti ali podplatu. »Najprej se pojavi samo rdečica, boleča na pritisk, potem postaja predel čedalje trši in debelejši, sčasoma pa se poglobi in tako pritiska na živec, kar je lahko zelo boleče,« pravi.

Kurjih očes se lahko lotimo na različne načine, najhitrejši in najučinkovitejši je obisk pedikerja, pomagamo pa si lahko tudi sami. »Uporabimo lahko pripravke na osnovi salicilne kisline, ki jih kupimo v lekarni in delujejo na podoben način kot pripravki za odstranjevanje bradavic. Lahko si pomagamo s plovnim kamnom ter na ta način mehčamo in tanjšamo zadebeljeno kožo, zelo učinkovit pa je tudi list netreska, ki ga zmehčamo, odstranimo kožico in ga položimo na kurje oko, čezenj prelepimo še obliž. List netreska zamenjamo dvakrat dnevno, postopek ponavljamo tri do štiri dni in kurje oko bi moralo izginiti,« pove Cvelbarjeva.

A treba je vedeti, da se kurja očesa rada ponavljajo ne glede na tehniko odstranjevanja. Ponovitve bodo preprečili redna nega, namakanje stopal v mlačni vodi in mehčanje kože, seveda pa je treba izbrati tudi primerno obutev.

Poleti noge rade otekajo, pogostejše so tudi glivične okužbe

Poleti nas pogosto pestijo tudi otekle, boleče ali težke noge, pojavljajo se lahko tudi krči, nadloge, nad katerimi se pogosto pritožujejo tudi ljudje, ki sicer nimajo težav z nogami, a poletna vročina žal naredi svoje. »Vene se razširijo, odtok krvi je slabši, zato kri in limfa zastajata v spodnjih okončinah. Poleti zaradi potenja izgubimo tudi minerale in sol, bolj nam prija slana hrana, kar tudi vpliva na zastajanje vode v telesu,« o razlogih za težave z nogami pove Cvelbarjeva.

Da bi olajšali težave z nogami, je priporočljiva redna masaža nog in stopal, ki bo pospešila pretok krvi in limfe, a paziti moramo, da vedno masiramo proti srcu. Tudi prhanje s hladno vodo bo blagodejno vplivalo na otečene noge. »Prhanje s hladno vodo začnemo pri gležnjih in nadaljujemo proti stegnom,« ob tem svetuje Cvelbarjeva in dodaja, da si velja za preprečevanje zastoja krvi v venah večkrat na dan privoščiti tudi kratkotrajno hojo ali vsaj pomigati z nogami. »Ko sedite, pa ne imejte prekrižanih nog, to namreč lahko povzroči venski zastoj,« še opozarja.

V vročih poletnih dneh smo pogosteje izpostavljeni tudi glivicam, denimo v skupnih kopališčih, telovadnicah in zdraviliščih, v hotelih in podobno. Glivice se lahko pojavijo med prsti na nogah in se razširijo na nohte, v dimljah, ob nohtih in pod prsmi, skratka tam, kjer je vlaga. Gre za eno najpogostejših in tudi eno najbolj nadležnih kožnih obolenj, ki naj bi ga imel skoraj vsak tretji odrasel človek. Ker so glivice zelo trdovratne, je pomembno preprečiti njihov pojav, če pa glivično okužbo že imamo, je zelo pomembno, da jo čim prej zdravimo, saj se lahko hitro širi na večjo površino ali prenaša na druge ljudi. Pogosta glivična okužba je okužba stopal, ki se kaže z rdečino in luščenjem kože, tudi mehurčki, pogosto jo spremlja močno srbenje, druga zelo pogosta glivična okužba pa je okužba nohtov.

»Protiglivična sredstva oz. antimikotiki za lokalno uporabo so v obliki krem, mazil in razpršil, ki jih lahko kupite v lekarni, pri razširjenih oblikah pa je treba obiskati zdravnika, ki predpiše sistemsko zdravljenje, ki je pogosto dolgotrajno, pri okužbi nohtov na nogah tudi do 12 tednov,« razlaga Cvelbarjeva. Predvsem pa je pomembno okužbe preprečevati. »V zdraviliščih, bazenskih kompleksih ali športnih objektih uporabljamo svoja obuvala, tudi pod prho si nadenemo natikače, po umivanju kožo dobro osušimo, nosimo bombažna oblačila ali čevlje iz zračnih, naravnih materialov, čevlje po nošenju prezračimo in natančno upoštevano navodila zdravnika. Pri glivični okužbi nohtov na nogah pa svetujem obisk pedikerja, ki bo strokovno oskrbel predel nohta,« še pravi.

Morska voda je naravno zdravilo

Ne nazadnje pa bodo prihajajoče poletje mnogi izkoristili za zasluženi oddih na morju, kar še kako blagodejno vpliva na počutje, saj morska voda velja za naravno zdravilo. »Morska voda vsebuje številne mineralne soli, aminokisline in mikroorganizme z antibiotičnimi in antibakterijskimi učinki. Pravzaprav ima precej podobno sestavo kot človeška krvna plazma in medtem ko se namakamo v morju, naše telo absorbira njene koristne sestavine. V morski vodi najdemo tudi veliko magnezija, ki je zelo učinkovit pri hidrataciji kože, znana pa je tudi po tem, da celi rane – rano bo razkužila, očistila in pospešila njeno celjenje,« o pripravah na poletje še pove Cvelbarjeva.

Kdo vam lahko pomaga?

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, 9250 Gornja Radgona
031 744 799, info@dermavitalis.si,
www.dermavitalis.si

Lasersko zdravljenje glivične okužbe nohtov, medicinska nega nog, zdravljenje vraščenih nohtov, 3TO sponka, sanacija kurjih očes, kozmetična nega nog z lakiranjem.

Lasersko zmanjševanje obsega z Zerono™

Lucija Kračun, dr.med, specialist družinske medicine

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno maščobo. Poznavalci mu pravijo " topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9,25 cm po 6 obiskih. V kombinaciji z limfno drenažo in aparatom Venus LegacyTM dosežemo redukcijo obsega tudi do 13 cm. **Je edini aparat na svetu s certifikatom FDA za redukcijo maščobe!**

Kako deluje?

Klinične raziskave so pokazale, da nizkoenergijska laserska terapija Zerona pospešuje utekočinjenje maščobe v celicah, ki se skozi začasno poro v membrani celice izloči v medcelično tekočino, kjer jo absorbira limfni sistem. Rezultat je večmilijonsko zmanjšanje maščobnih celic, kar se kaže v manjšem obsegu pasu, bokov in stegen. Pri tem se maščobne celice ne poškodujejo. V času, ko maščoba izstopi iz celic, dosežemo s pomočjo limfne drenaže še boljši učinek zaradi učinkovitejšega izplavljanja maščob v limfni sistem.

Kaj lahko pričakujem od obiska pri terapevtu?

Zerona se je pokazala kot učinkovita v dvojno slepem kliničnem preizkusu pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne proti različnim shujševalnim dietam. Tretiramo lahko tudi maščobne obloge na rokah in hrbtu ("love handles"). Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo. Tretmaji se izvajajo 1x tedensko.

Ali moram med terapijo Zerona upoštevati določene omejitve glede tega, katere dejavnosti lahko izvajam in katerih ne?

Med terapijo lahko nadaljujete z običajnimi aktivnostmi. Priporočamo, da sledite protokolu zdravljenja in vsak dan popijete 8-10 kozarcev vode, se zdravo prehranjujete in vršite telesno aktivnost 30 minut dnevno. Ni pomembno kakšna je aktivnost, biti mora pa zadostna. To se pravi, da se spotite in pride do porasta srčne frekvence.. S tem pospešimo izločanje lasersko raztopljenih maščob iz telesa.

Ali je terapija varna tudi v primeru različnih zdravstvenih težav

Laserja ne izvajamo v primeru napredovalnega srčnega popuščanja, po infarktu, pri bolnikih s "pace-makerjem", pri ledvični insuficienci, rakastih obolenjih, med nosečnostjo in tri mesece po porodu. Prav tako v primeru okužbe s hepatitisom in HIV in med akutno boleznijo, ko jemljete antibiotike. Sladkorna bolezen in obolenja ščitnice niso kontraindikacija. Pri teh bolnikih so zaradi oslabljenega presnovnega sistema lahko rezultati slabši.

Kakšni so stranski učinki?

Ob upoštevanju kontraindikacij jih ni.

Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Pri nekaterih že po prvem obisku, večina pa opazi rezultat po 3-6 terapijah. Oblačila postanejo ohlapna. Priporočamo šest obiskov pri osebah z BMI 25- 35.

Kako dolgotrajni so rezultati?

Ob pravilni prehrani in telesni aktivnosti lahko pričakujete dolgotrajne rezultate. Zerona je primerna predvsem za osebe, ki se že zdravo prehranjujejo in vodijo zdrav življenjski slog in se želijo znebiti lokaliziranih žepkov maščobe ali znižati svoj BMI. Ali tiste, ki želijo s pomočjo Zerone in priporočil za zdravo življenje pospešiti svoja prizadevanja pri hujšanju kot motivacijo za bolj zdravo življenje in vitkejšo postavo.

Ali lahko postopek ponovim?

Da, z dodatnimi terapijami lahko rezultate še izboljšate. Nadaljujete lahko takoj.

Kako se Zerona razlikuje od liposukcije?

Liposukcija je invaziven poseg, ki ga izvajamo v splošni ali lokalni anesteziji. Pri tem maščobne celice odstranimo. Zerona je nizkoenergijski laser, popolnoma neinvaziven, neboleč in učinkovit. Pri posegu se maščobne celice zmanjšajo. Ne uporabljamo anestezije, gelov , krem ipd. Terapija ne vključuje potiskanja ali druge mehanske manipulacije kože.

Kako dolgo je laser že na tržišču?

Zerona se v raziskavah uporablja že od leta 2008, od leta 2009 pa se uporablja v zdravniških ordinacijah. Enak nizkoenergijski laser Erchonia se že od leta 2001 uporablja kot pomoč pri liposukciji, saj dokazano povzroča sproščanje maščob iz maščobnih celic. Iz teh izkušenj se je razvila nizkoenergijska laserska tehnika Zerona za učinkovito, povsem neinvazivno redukcije telesne maščobe.

MEDICINSKO- ESTETSKI CENTER LUCIJA
Slomškova ulica 6
3215 Loče (bližina Slov.Konjice)
www.wellness-lucija.si
T: 00386 031 343 006, 03 7590608

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Kronična venska bolezen nastane zaradi kroničnih motenj krvnega obtoka.

B Zelo uspešne sodobne metode zdravljenja so sklerozacija, ablacija, obliteracija.

C Hemoroidi so nemoteči, ko pa začnejo boleti, krvaveti ipd., jih moramo zdraviti/odstraniti.

Vročina in vene niso najboljše prijateljice

Vsako leto 3. junija obeležujemo dan bolezni ven. Zakaj imajo venske bolezni sploh svoj dan? Venske bolezni so v Sloveniji namreč zelo razširjen pojav, ki ni tako nedolžen. Zakaj bi težave reševali potem, ko bo prepozno? Delujmo preventivno, pojdimo na brezplačni pregled ven. Pomembna je pokončna hoja, ki jo pogosto prakticirajmo. Ne bašimo se med obroki in pazimo, kaj jemo. Na starost in dednost nimamo vpliva, zato … Naredimo tisto, kar lahko. Že danes! Če pa težave vendarle imamo, se pozanimajmo o sodobnih, nadvse uspešnih posegih, ki bodo naše težave omilili. V nadaljevanju …

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ne začne se v »velikem slogu«

Venska bolezen se ne začne v »velikem slogu«, temveč pride počasi, s simptomi, ki ne zbudijo ogromno pozornosti. Vse se začne z občutkom bolečih in težkih nog. Vzdolž ven nas začne boleti, pogosto pa zvečer občutimo tudi otekanje na hrbtišču stopal ali okrog gležnjev. Vroče poletje venskim težavam ni naklonjeno, saj se v toplem/vročem vremenu omenjene težave še stopnjujejo. Razvijajo se tanke, rdeče-modre žilice (to so mrežaste vene). Če pa se vene razširijo, izbočijo in zvijugajo, nastanejo prave varice (krčne žile). Če vensko popuščanje napreduje, nastanejo zapleti na koži goleni.

Krive so motnje obtoka

Zakaj sploh nastane venska bolezen? Glavni krivec so motnje v venskem obtoku. Te nastanejo, ko zaradi daljšega sedenja ali stanja teža krvi povzroči širjenje ven. Če so vene zdrave, se stena in venske zaklopke z lahkoto upirajo in se vene ne širijo. V primeru, da zaklopke in stene vene slabijo, pa pride do razširitve ven. Zgodi se naslednji scenarij: to stanje oteži pretok krvi nazaj proti srcu, zato venska kri zastaja. Ko takšno stanje postane kronično in začne povzročati težavice in težave, lahko govorimo o kronični venski bolezni. Vnamejo se venske stene in okoliška tkiva. Zaradi zastajanja krvi v venah na nogah prehajajo tekočina in bele krvničke skozi vensko steno v tkiva (kožo, maščevje, mišičje), kjer sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje tkiv. To vnetje ne gre brez bolečin – pojavijo se bolečine v nogah, gležnji ter goleni otekajo, na koži ter podkožnem tkivu se postopoma pojavljajo spremembe na koži.

Koliko možnosti imam, da zbolim?

Gotovo se sprašujete, kolikšna je verjetnost, da boste bolezen podedovali. Po podatkih s spletne strani www.bolezni-ven.si jo boste najbolje odnesli, če nobeden od staršev ni imel venskega popuščanja – v takem primeru je tveganje za bolezen ven 20-odstotna. Če je imel vensko popuščanje eden izmed staršev, je verjetnost, da ga podedujete, 47-odstotna (natančneje za moške 25 odstotkov, za nežnejši spol pa 62 odstotkov). Če sta vensko popuščanje imela oba starša, imate 90-odstotno možnost, da zbolite.

Kronična bolezen ven je pri nas zelo razširjena, saj naj bi bila prisotna pri polovici prebivalstva, strokovnjaki pa napovedujejo, da se bo s staranjem populacije odstotek obolelih še zviševal.

Zdravila že na samem začetku

Zdravljenje venske bolezni poteka z venoaktivnimi zdravili. Z njimi začenjamo že ob prvih pojavih simptomov (pri občutku težkih nog, nočnih krčev, pekoče bolečine, zatekanju nog). Bolezen skušamo omiliti s kompresijskim zdravljenjem, to nudi podporo mišični črpalki, iztiska tekočino iz tkiva in preprečuje nastanek edema.

Metode zdravljenja

Ko se stanje poslabša, zgoraj našteto ni več dovolj. Vedno pomembnejše je minimalno invazivno zdravljenje krčnih žil. Zakaj? Kot povzemamo po dr. Andreju Šikovcu (Zdravniški vestnik, 2004; 73, str. 921–924), je bolnik pri teh posegih manj obremenjen, prav tako pa je manj obremenjen naš zdravstveni sistem. Uspešnost različnih metod je odvisna od zmožnosti metode, da odpravi obratni tok v področju safeno-femoralnega ustja in odstrani iz obtoka oboleli del velike vene safene (ta potekajo po notranji strani noge).

Najuspešnejše sodobne metode so ultrazvočna vodena katetrska sklerozacija, radiofrekvenčna venska ablacija ali laserska endovenska obliteracija velike vene safene.

- Ultrazvočna vodena katetrska sklerozacija po enem letu rekanalizira 10 do 42 odstotkov velike vene safene. Nekoliko uspešnejše so sklerozacije, pri katerih se uporablja sklerozantno sredstvo v obliki pene.
- Radiofrekvenčna venska ablacija preko sonde dovede radiofrekvenčno energijo. Ta segreje notranjost vene na 80 stopinj Celzija. To povzroči skrčitev kolagena. Takojšnje zaprtje velike vene safene so dosegli v 96 odstotkih. Stadij venskega popuščanja se je pomembno izboljšal. Poseg se opravi v ordinaciji.
- Endovenska laserska obliteracija velike vene safene je podobna metoda prejšnji. Poseg se opravi v ordinaciji. Gre za uspešno metodo, ki se po rezultatih lahko primerja s klasičnimi operacijami.

Hemoroidi so sestavni del zadnjika, dokler …

Posebne vrste krvnih žil pa so tudi hemoroidi. Gre za normalno anatomsko strukturo v kanalu zadnjika. Te krvne žile so sestavljene iz ven in manjših arterij. Ločimo notranje in zunanje hemoroide. Hemoroidi pa lahko povzročijo tudi neprijetne simptome. Če obstaja zunanja hemoroidalna bolezen, se ob robu zadnjika nenadoma pojavi ena ali več zatrdlin (tromboza zunanjih hemoroidov), ki zelo bolijo. Bolečina je stalna in ni povezana z odvajanjem blata.

Če pa obstaja notranja hemoroidalna bolezen, akutni napad običajno ne povzroči bolečine. Lahko občutimo občutek otekanja, tiščanja navzdol, neugodje, občutek nepopolne izpraznitve. Pri tej vrsti bolezni je najpogosteje prisotna krvavitev iz zadnjika (lahko je komaj opazna ali zelo močna). Ob odvajanju se simptomi poslabšajo.

Hemoroidi, adijo!

Hemoroide zdravimo z venoaktivnimi zdravili, analgetiki, odvajali, mehčali za blato, mazili, svečkami). Če pa je bolezen napredovala, se morajo notranji hemoroidi podvezati ali mora bolnik na operativni poseg (v primeru, da so zunanji hemoroidi zelo boleči, zatečeni in trombozirani).

Ste vedeli, da

… obstaja tudi nevarna bolezen – tromboza globokih ven – in da so resen dejavnik tveganja zanjo tudi kontracepcijske tablete? Dr. Vojko Flis v knjigi *Krčne žile* piše, da jemanje kontracepcijskih tablet povzroči podobne hormonske spremembe kot nosečnost. Pri določeni populaciji žensk to pomeni povečano tveganje nastanka te bolezni. Najbolj ogrožene so ženske z že razvitimi krčnimi žilami ali kronično vensko insuficienco ter tiste, ki so že večkrat prebolele le vnetje povrhnjih ven.

… se je o bolezni ven začelo govoriti že v 17. stoletju? Vojaški kirurg Richard Wiseman je uvedel pojem venska razjeda. Izdelal je celo eno prvih učinkovitih kompresijskih nogavic. Nogavica je bila izdelana iz mehkega usnja in se je kot škorenj prilegala celotni nogi do kolena. Zavezala se je podobno, kot danes z vezalkami zavežemo čevlje.

Podajamo vam še seznam brezplačnih meritev venskega pretoka v juniju 2017, ki smo ga povzeli s spletne strani www.bolezni-ven.si.

1. 6.: Lekarna Kromberk, Qulandia Nova Gorica (11.00–17.00)

2. 6.: Lekarna Logatec, Notranjska cesta 2, Logatec (10.00–16.00)

3. 6.: Lekarna Šmarje pri Jelšah, Celjska c. 12, Šmarje pri Jelšah (8.00–13.00)

5. 6.: Lekarna Zlatica, Ljubljanska cesta 29, Vrhnika (14.00–20.00)

6. 6.: Lekarna Dren, Gačnikova pot 3, Ravne na Koroškem (10.00–16.00)

7. 6.: Lekarna Toplek, Potrčeva cesta 23, Ptuj (10.00–16.00)

8. 6.: Lekarna Ormož, Ptujska c. 25, Ormož (10.00–16.00)

9. 6.: Lekarna Žužek, Tržaška c. 118, Ljubljana (9.00–15.00)

12. 6.: Lekarna URI – Soča, Linhartova 51, Ljubljana

13. 6.: Lekarna Slovenj Gradec, Ronkova ul. 4, Sl. Gradec (10.00–16.00)

14. 6.: Lekarna Semedela, Pahorjeva ulica 63, Koper (10.00–16.00)

15. 6.: Lekarna Polzela, Polzela 130, Polzela (10.00–16.00)

16. 6.: Lekarna Grosuplje, Adamičeva cesta 8, Grosuplje (13.00–19.00)

17. 6.: Festival Zdravja, Gospodarsko razstavišče, Ljubljana (9.00–17.00)

20. 6.: Lekarna Pobrežje, Cesta XIV. divizije 30a, Maribor (10.00–16.00)

22. 6.: Lekarna Novak, Novi trg 9, Novo mesto (10.00–16.00)

IMATE OBČUTEK TEŽKIH, OTEKLIH, BOLEČIH NOG?

SI-LIO-05-2017

Za lajšanje simptomov krčnih žil kot so **težke noge, bolečine v nogah, otekle noge.** Na prizadeto področje nanesite tanko plast gela v dolžini 3-10 cm dvakrat do trikrat na dan.

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

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenjska cesta 242c ,1000 LJUBLJANA, Tel:+ 386 1 300 21 60 Fax:+ 386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE MENARINI

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ZA LAHKOTEN KORAK

Kronična venska bolezen (KVB) zajema širok spekter kliničnih stanj, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je izredno pogosta bolezen, ki prizadene več kot polovico odraslega prebivalstva.

V telesu imamo dva osnovna tipa žil, arterije in vene. Arterijska kri je bogata s kisikom iz pljuč in s hranilnimi snovmi iz prebavil. Kri teče iz arterij v kapilare, kjer odda kisik in hranila celicam ter sprejme odpadne snovi in ogljikov dioksid iz celic. Iz kapilar se kri vrača v srce po venah. Vračanje krvi v srce proti sili gravitacije zagotavljajo tri črpalke:

1. ***Stopalna črpalka*** *(v podplatu stopala): kadar stopimo, se vene v stopalu zožijo pod vplivom telesne mase in nastali tlak požene kri navzgor proti srcu.*
2. ***Mišična črpalka nog:*** *kadar se nožne mišice skrčijo, stisnejo vene in poženejo kri navzgor, zato je hoja zelo pomembna.*
3. ***Dihalna črpalka:*** *potreba po kisiku ustvari vdih, pritisk organov na vene jih zoži in omogoči, da venska kri zaključi »vzpenjanje« skozi trup v srce. Venski pretok z lahkoto izboljšamo, če nekajkrat na dan globoko vdihnemo.*

Nasvete za lajšanje simptomov KVB in vaje lahko najdete na spletni strani www.bolezni-ven.si. KVB lahko zdravimo z zdravilom Detralex, s kompresijo in z različnimi posegi (sklerozacija, termična ali kemijska ablacija …).

Detralex je edino zdravilo, ki vsebuje flavonoide, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar, zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo Detralex učinkovito zdravi težke, boleče in otekle noge ter zmanjša pogostost krčev v mečih.

Pogosti simptomi:

- *težke noge*
- *boleče noge*
- *otekanje*
- *nočni krči v mečih*
- *zbadanje*
- *pekoče noge*
- *srbenje*

www.servier.si DTXOSKVB12017

Oglasno sporočilo

ABC

A Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj melanoma in nemelanomskih kožnih rakov.

B Večina melanomov vznikne na novo, le do tretjina se jih razvije iz obstoječih pigmentnih znamenj.

C Dermatologi svetujejo samopregledovanje kože enkrat na mesec.

Pazljivo z znamenji na koži

Intervju: mag. Maja Gabrič Zirkelbach, dr. med.

Tudi pri nas je, podobo kot drugod po svetu, vse več nevarnih pigmentnih obolenj, med katerimi je eno hujših maligni melanom, najnevarnejša oblika kožnega raka. A večina pigmentnih oz. materinih znamenj, kot jih tudi imenujemo, ni nevarnih in jih ni treba odstraniti. O tem, kako prepoznati nevarne spremembe na koži, smo se zato pogovarjali z mag. Majo Gabrič Zirkelbach, dr. med., specialistko dermatovenerologinjo iz novomeške specialistično dermatološko alergološke ambulante.

Avtorica: **Joži Sinur**

Odrasel človek ima lahko tudi do 50 pigmentnih znamenj. Kakšna vse pa so lahko tovrstna znamenja?

Pigmentnim znamenjem strokovno pravimo nevusi. Večinoma so rjavi, lahko pa so tudi kožne barve ali celo črni. Lahko so v nivoju kože ali nekoliko dvignjeni nad nivo, takšne lahko tudi zatipamo. Včasih so znamenja pecljate rasti, ta so po navadi najbolj moteča. V pigmentnih znamenjih so namnožene celice, ki tvorijo pigment (melanociti). Te so lahko zbrane v bazalnem delu povrhnje plasti kože, ali pa so globje. Pigmentna znamenja so lahko tudi poraščena z dlačicami.

Kdaj se pravzaprav začnejo pojavljati?

Pigmentna znamenja se večinoma pojavijo v prvih dvajsetih letih življenja, nekatera tudi kasneje. Le eden do dva odstotka pigmentnih znamenj je vidnih že ob rojstvu. To so prirojena ali kongenitalna pigmentna znamenja in so po navadi večja od tistih, ki nastanejo kasneje.

Otrok do pubertete jih ima povprečno do 15, odrasli pa od 15 do 40. Obstajajo seveda tudi izjeme z velikim številom znamenj, denimo tudi več 100. Tudi med nosečnostjo se pod vplivom hormonov hitreje pojavljajo nova znamenja, številna pa potemnijo. Če znamenja rastejo počasi, na podoben način in so si tudi med sabo podobna, gre najverjetneje za nenevarna oz. benigna znamenja.

Katera znamenja je dobro odstraniti?

Po pregledu z dermatoskopom, povečevalno napravo z lučko, dermatolog oceni, katera znamenja imajo takšno strukturo, da bi se lahko razvila v rakava, ali pa so že rakava. Takšna je zato treba odstraniti z manjšim kirurškim posegom.

Skoraj tretjina melanomov lahko nastane prav iz obstoječih pigmentnih znamenj. Kako prepoznati, ali je neka sprememba na koži nevarna ali ne?

Maligni melanom je najnevarnejša oblika kožnega raka, ki nastane iz pigmentnih celic. Le v 10 do 30 odstotkih nastane iz predhodnega pigmentnega znamenja, večinoma pa vznikne na novo. Zato dermatologi svetujemo samopregledovanje kože enkrat mesečno.

Običajno je melanom nepravilne oblike oz. asimetričen, rob je nepravilen oz. ima podaljške ali izrastke, ima več barvnih odtenkov, največkrat je večji kot pet milimetrov, se hitro spreminja in raste.

Kaj storiti, če opazimo nevarno spremembo?

Prav je, da spremembo pokažemo osebnemu zdravniku. Če bo presodil, da je sumljiva, bo izdal napotnico za pregled pri dermatologu.

Raziskovalci sicer menijo, da UV-svetloba, zlasti sončne opekline, pospešujejo razvoj in spremembe znamenj. Kako nevarno je pravzaprav pretirano sončenje?

Več kot 80 odstotkov melanoma je pogojenega s pretirano izpostavljenostjo soncu, najnevarnejše je občasno intenzivno izpostavljanje kože in posledične kožne opekline. Ob tem sonce povzroča tudi pojav nemelanomskih rakov kože, pospešuje staranje kože in drugo.

Varnega sončenja ni. Ker pa je gibanje na svežem zraku za naše zdravje nujno, se moramo znati primerno zaščititi. To pomeni, da se izogibamo sončnim žarkom med 10. in 16. uro oz. kadar je senca krajša od našega telesa, nosimo gosto tkana dolga oblačila in pokrivala, ki zaščitijo tudi zatilje, ter sončna očala, izpostavljene dele kože pa namažemo z varovalno zaščitno kremo. Kreme torej niso namenjene temu, da bi bili več na soncu, ampak nam omogočijo, da se pred njim zaščitimo, kadar se mu ne moremo izogniti.

Največja nevarnost melanoma je, da ne nastane takoj. V rakavo znamenje se lahko razvije šele čez leta po izpostavitvi sončnemu sevanju, zato so tudi tako nevarne sončne opekline v otroštvu ali mladosti.

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj melanoma in nemelanomskih kožnih rakov. Otroška koža je bolj občutljiva za škodljiv učinek sončnega sevanja, ker je tanjša, slabše poraščena in v prvih letih življenja tudi slabše tvori kožno barvilo, ki predstavlja neke vrste naravno zaščito pred UV-žarki.

Otroci pa so tudi bolj izpostavljeni soncu, saj se med igro in športnimi dejavnostmi veliko gibljejo na prostem. UV-žarki okvarijo oz. poškodujejo kožne celice na različnih nivojih, med drugim povzročijo tudi okvaro genskega zapisa v jedru (DNA), kar lahko vodi v razvoj rakavih kožnih sprememb po več letih ali desetletjih.

Pomemben dejavnik pri nastanku kožnega raka je tudi dednost.

Melanom je lahko dedna bolezen. O dedni obliki melanoma govorimo, kadar se ta pojavi pri dveh ali več posameznikih v družini. Po navadi obolevajo mlajši, 10 do 20 let prej, kot je povprečna starost ostalih obolelih, poleg tega pa se pogosteje pojavljajo kot multipli primarni melanomi oz. več melanomov na različnih delih telesa.

Sicer so bolj ogroženi ljudje svetle polti, zlasti svetlolasi in rdečelasi ter pegasti ljudje, svetlih oči, katerih koža na soncu hitro pordeči, nikoli pa ne porjavi. Dejavnik tveganja je tudi večje število pigmentnih znamenj, več kot 50. Ljudje, ki jih imajo veliko, namreč težje oz. kasneje opazijo sveže spremembe kot tisti, ki imajo le posamezna znamenja. Pomemben dejavnik tveganja so tudi sončne opekline v otroštvu, pri nemelanomskem kožnem raku pa je dejavnik tveganja dolgotrajno izpostavljanje soncu. Večje tveganje za pojav melanoma je tudi pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom in pri tistih, ki so že imeli rakavo spremembo na koži.

Zelo pomemben dejavnik tveganja za nastanek melanoma je tudi obiskovanje solarijev. Dokazano je, da uporaba solarijev pred 30. letom poveča tveganje za pojav kožnega raka za 75 odstotkov.

Zgodnje oblike kožnega raka so praviloma odlično ozdravljive, zato je izjemnega pomena samopregledovanje kože. Kdaj in kako ga pravilno izvajati oz. na kaj moramo biti pozorni?

Redno samopregledovanje kože enkrat mesečno je zelo pomembno za zgodnje odkrivanje rakavih sprememb. Na delih telesa, ki jih ne vidimo, si pomagamo z ogledalom – lasišče, zadnja površina uhljev, hrbet, spolovilo, zadnjica, zadnja površina stegen in nadlakti ter pazduhe. Pozorni moramo biti tudi na morebitne pigmentne spremembe na nohtih.

Znamenja ocenjujemo po t. i. kriteriju ABCDE. A pomeni asimetrijo (angl. *asymmetry*), torej če je znamenje nepravilne, asimetrične oblike. Drugi kriterij je B oz. rob (angl. border), opazujemo torej, ali je rob nepravilen, policikličen, z izrastki. Pri barvi oz. kriteriju C (angl. *colour*) moramo biti pozorni, če znamenje vsebuje več barv, od svetlo rjave, modrikaste, bele do črne. Če je znamenje večje od šestih milimetrov, govorimo o kriteriju premera oz. kriteriju D (angl. *dimension*). Zadnji kriterij pa je razvoj oz. E (angl. *evolution*), torej če se znamenje spreminja v velikosti, barvi in debelini.

Kako pa je s preventivnim pregledovanjem znamenj pri dermatologih, kdaj ga priporočate?

Preventivne preglede znamenj pri dermatologu svetujemo vsem, ki so že imeli katero od oblik kožnega raka, in tistim, ki sodijo v skupino rizičnih oseb za pojav tega obolenja – veliko število pigmentnih znamenj, melanom pri ožjem sorodniku, hude sončne opekline v mladosti, imunosupresivna terapija po presaditvi organa in drugo.

Kaj pa storiti, če si na primer znamenje poškodujemo?

Če si pigmentno znamenje poškodujemo, ga oskrbimo kot ostale rane. Poškodba pigmentnega znamenja ni nič bolj nevarna kot poškodba ostale kože, zato je kakršna koli zaskrbljenost odveč. Rano umijemo in pokrijemo, da preprečimo okužbo.

Pozorni pa moramo biti, če znamenje pogosto krvavi brez predhodne poškodbe. V takih primerih je potreben obisk pri zdravniku.

V družbi Janssen ne delamo majhnih korakov. Naš dolgoročni cilj je rakava obolenja spremeniti v bolezni, ki jih lahko preprečimo in pozdravimo.

To ni lahko. Zato sodelujemo s strokovnjaki iz številnih akademskih ustanov, različnimi podjetji in združenji bolnikov.

Sodelujemo v želji doseči skupni cilj: spremeniti pomen diagnoze rak za bolnike in njihove svojce.

Razvijamo inovativne načine zdravljenja in se trudimo, da bi bili dosegljivi vsem, ki jih potrebujejo.

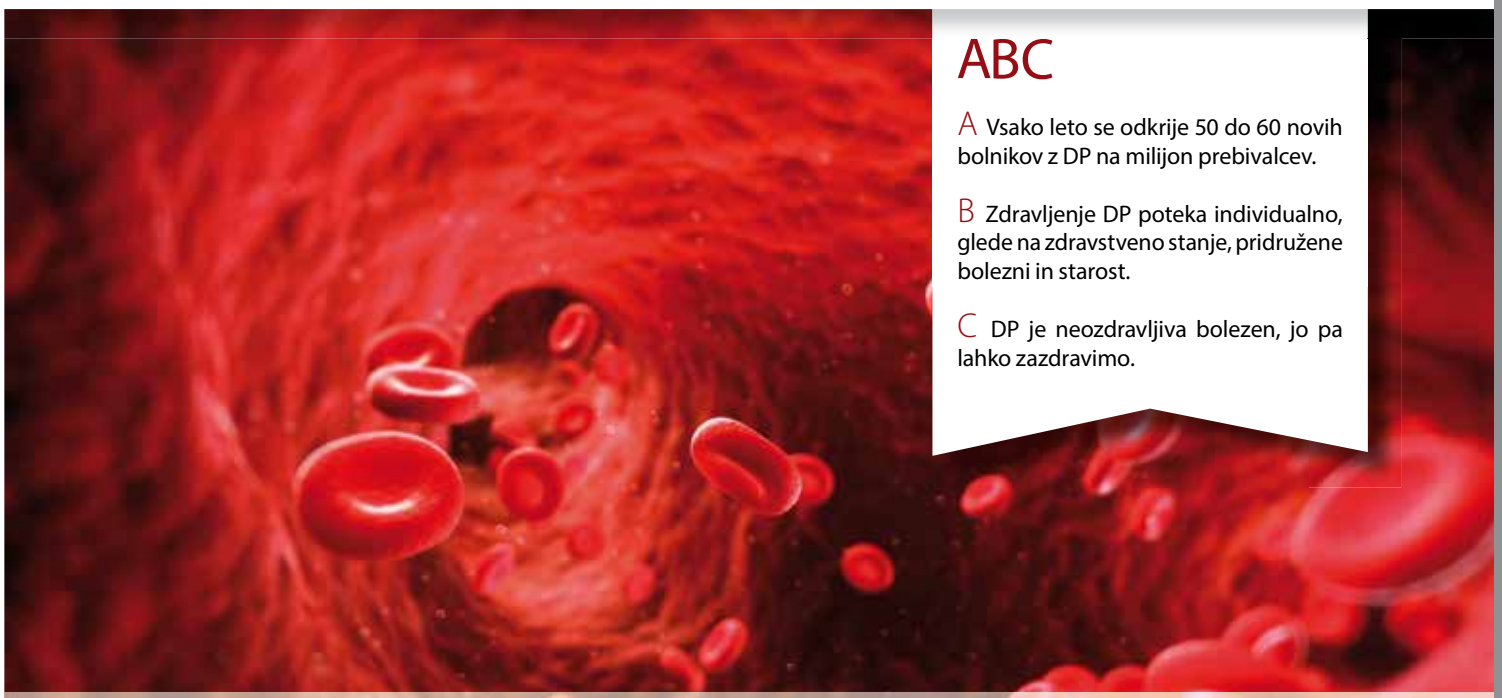
Smo Janssen. Sodelujemo s svetom za zdravje vseh, ki na njem živimo.

janssen

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 00, E: info@janssen-slovenia.si

IMB-SLO-A-060-140417

Spremenili bomo pomen diagnoze rak.
Skupaj.



ABC

A Vsako leto se odkrije 50 do 60 novih bolnikov z DP na milijon prebivalcev.

B Zdravljenje DP poteka individualno, glede na zdravstveno stanje, pridružene bolezni in starost.

C DP je neozdravljiva bolezen, jo pa lahko zazdravimo.

Diseminirani plazmocitom

Intervju: prof. dr. Samo Zver, dr. med.

Najverjetneje mnogi med vami še niste slišali za diseminirani plazmocitom (DP). Gre za klonsko rakavo krvno bolezen. Kako pogosta je v Sloveniji in kakšna je kakovost življenja bolnikov, smo med drugim povprašali prof. dr. Sama Zvera, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek pojasniva, kakšni so najpogostejši znaki omenjene bolezni.
Simptomi, med njimi slabokrvnost, hiperkalciemija, skeletne spremembe, okvara ledvičnega delovanja, se ne razlikujejo glede na podvrste DP. Slabokrvnost se kaže kot utrujenost, nemoč, tak posameznik je slabše telesno zmogljiv, ima vrtoglavico, celo izgubo zavesti, je zaspan, nezbran, hitro se zadiha. Med opozorilne znake sodijo tudi bolečine v skeletu. Te bolnik najpogosteje občuti v hrbtenici, redkeje v medenici ali dolgih kosteh okončin. Bolečina se pojavi nenadno, je močna, takšna, ki je bolnik ne pozna. DP se sicer večkrat odkrije po naključju, ko pridejo ljudje k zdravniku, denimo zaradi pljučnice, neredko takšne, ki se ponavlja. Ali pa zaradi ponavljajočih se okužb sečil. Okužbe so namreč posledica rasti rakavih celic v kostnem mozgu, ki izrinjajo normalne krvne celice, vključujoč levkocite, ki imajo ključno vlogo pri obrambi telesa pred bakterijskimi in glivičnimi okužbami. Ne nazadnje pa med klinične znake sodi še okvara delovanja ledvic. Prihaja do spremenjenega odvajanja urina, otekanja telesa zaradi zadrževanja tekočin ob neizločanju teh ob ledvični okvari, oslabelosti zaradi elektrolitskih nepravilnosti, utrujenosti, težke sape …

Omenjate več vrst »plazmocitoma«.
Tisti, ki dela težave, je praviloma diseminirani plazmocitom, ki je prisoten povsod v telesu. Poznamo pa tudi indolentno obliko plazmocitoma, pri katerem zdravljenje ni potrebno, saj bolniku (še) ne dela škode. Bolnika moramo redno spremljati, saj se bolezen v večini primerov sčasoma razvije v simptomatični DP. Obstaja še solitarni plazmocitom, nesekretorni plazmocitom, ekstramedularni plazmocitom in plazmacelična levkemija. Vsi so dokaj redki.

Kako pogost je DP pri nas in kako je s pojavnostjo glede na starost in spol?
Vsako leto odkrijemo 50 do 60 novih bolnikov na milijon prebivalcev, kar za Slovenijo pomeni približno od 100 do 120 novih bolnikov na leto. Lahko rečemo, da gre za bolezen predvsem starejših ljudi. Včasih pa lahko pa zbolijo tudi zelo mladi ljudje, v tridesetih letih. Glede na spol je DP nekoliko pogostejši pri moških. Bolezen ni dedna, je pa pogostejša znotraj nekaterih družin.

Kako se DP zdravi? Je odvisno od vrste in razširjenosti bolezni in starosti bolnika?
Na voljo je veliko načinov zdravljenja in njihovih kombinacij. Eden od preprostejših načinov zdravljenja je radioterapija (obsevanje z ionizirajočim sevanjem). Ta se uporablja za zdravljenje skeletne prizadetosti, grozečih ali bolečih kostnih bolezenskih sprememb.

Ključna oblika zdravljenja za preprečevanje širjenja bolezni v kostnem mozgu je kombinacija neredko več bioloških zdravil pa tudi sočasne kemoterapije (zdravljenje s citostatiki, ki uničujejo rakave celice). Praviloma dandanašnji zdravimo s kombinacijo treh zdravil. Izpostaviti velja še kortikosteroide. Med njimi za zdravlje-

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

»Vsako leto odkrijemo 50 do 60 novih bolnikov na milijon prebivalcev, kar za Slovenijo pomeni približno od 100 do 120 novih bolnikov na leto.«

nje DP najpogosteje uporabljamo prednizon in deksametazon. Že v uvodu sem omenil kombinirane načine zdravljenja, zato naj izpostavim avtologno presaditev krvotvornih matičnih celic (PKMC) v povezavi z enkratnim velikim odmerkom kemoterapije. Velik odmerek kemoterapije v sklopu PKMC uniči veliko več plazmocitomskih celic kot zdravljenje s klasično kemoterapijo in tako zelo zmanjša celotno breme bolezni v bolnikovem telesu. Hkrati velik odmerek kemoterapije uniči tudi velik del normalnih in zdravih matičnih krvotvornih in drugih krvnih celic v kostnem mozgu, ki jih potrebujemo za življenje. Zaradi tega velikemu odmerku kemoterapije sledi PKMC, saj le tako nadomestimo uničene krvotvorne matične celice. Seveda je treba pred zdravljenjem te posebne krvne celice na poseben način zbrati, kar je izvedljivo pri približno 90 odstotkih bolnikov. V kombinaciji s številnimi novimi biološkimi zdravili, ki jih bolnik prejema pred in po PKMC, velik odmerek kemoterapije omogoča zelo dobre rezultate zdravljenja. Ne nazadnje pa ne smemo zaobiti podpornega zdravljenja, ki je pomembna oblika dodatnega zdravljenja DP. Vključuje vrste zdravljenja, ki zmanjšujejo ali lajšajo simptome in zaplete bolezni. Med drugim sem sodijo transfuzije krvnih pripravkov, zdravljenje z bisfosfonati, ki ščitijo skelet, z rastnimi dejavniki, antibiotiki, intravensko nadomeščanje tekočin in hranil, diuretiki in intravenski imunoglobulini.

Ali je PKMC še vedno najučinkovitejše zdravljenje? Kako tvegano je, če vzamemo v obzir, ali je avtologna ali alogena?

Z avtologno presaditvijo krvotvornih matičnih celic zagotovo močno utrdimo oziroma ustrezneje poglobimo uspeh predhodnega zdravljenja z biološkimi zdravili oziroma s kemoterapijo. Tako po končanem zdravljenju še več bolnikov doseže popolno remisijo bolezni ali vsaj zelo dober delni odgovor na zdravljenje. Bolezen, ki je sicer neozdravljiva, se tako kasneje povrne in neredko lahko bolniki živijo vrsto let brez zdravnikove pomoči. Danes je avtologna presaditev tudi mnogo cenejša medicinska storitev, kot je dolgotrajno zdravljenje z novimi in dragimi biološkimi zdravili. Okvirna umrljivost, vezana za zdravljenje, znaša en odstotek.

Alogenska presaditev, kjer je darovalec celic sorodni ali nesorodni, je mnogo bolj zapletena in tvegana izbira zdravljenja DP. Zanjo se odločimo le pri zelo mladih bolnikih z majhnim bolezenskim bremenom in na začetku zdravljenja DP. Morda je s to metodo bolezen celo mogoče povsem pozdraviti. Okvirna umrljivost, vezana za zdravljenje, znaša 10 do 15 odstotkov, kar je posledica dejstva, da bolnika zdravimo s celicami druge osebe.

Z razvojem farmacije se vedno znova pojavljajo nova zdravila. Kako je na področju zdravljenja DP in kakšna je dostopnost na slovenskem trgu?

Novejša zdravila z odlično učinkovitostjo delimo v več skupin. Prva so zaviralci proteosomalnega encimskega sistema v celicah, ki razgrajuje odvečne beljakovine. Sem sodijo bortezomib, karfilzomib in ixazomib. Prekomerno kopičenje teh povzroči propad celice. Druga skupina so imunomodulatorna zdravila, ki vplivajo na bolnikov imunski sistem, v smislu, da začne učinkoviteje graditi obrambo pred rakavimi plazmocitomskimi celicami. Sem sodijo talidomid, lenalidomid, pomalidomid … Sledi skupina monoklonalnih protiteles, ki nosijo aktivnost proti plazmocitomskim celicam (daratumomab, elotuzumab), potem so tu zaviralec histonske deacetilaze (panobinostat) in še kaj bi se našlo. V Sloveniji lahko zdravimo z večino uveljavljenih novih zdravil, ki jih uporabljajo tudi drugje v Evropski uniji. Upam si celo trditi, da je dostopnost do njih večja kot v večini evropskih držav, predvsem tistih osrednjih in južnih.

Ali starost in telesno stanje bolnika vplivata na izbor zdravljenja?

Zdravljenje DP seveda poteka individualno, glede na zdravstveno stanje, pridružene bolezni in starost bolnika. Tako da seveda mlajšega bolnika zdravimo mnogo bolj intenzivno in agresivno kot starejšega. Ne nazadnje je tudi okvirna starostna meja za avtologno presaditev 70 let, alogenično pa 65.

Za konec se pomudiva pri uvodnem vprašanju. Kakšen je torej vaš pogled na kakovost življenja bolnikov?

Treba je vedeti, da DP v večini primerov (obstajajo sicer izjeme) velja za dolgoročno neozdravljivo bolezen. Bolezen pa se da zazdraviti, tako da lahko številni bolniki živijo kakovostno in polno življenje. Marsikdo ponovno začne opravljati pridobitno dejavnost. Seveda medicinska stroka in znanost vse skozi napredujeta in morda se možnost popolne ozdravitve skriva v alogenski PKMC, treba pa bo še omejiti neželene učinke te vrste zdravljenja. Zelo pomembna so že omenjena nova zdravila, brez katerih si ozdravitve ni moč predstavljati. Tukaj pa je problem v njihovi visoki ceni. Bomo videli, kaj bo prinesel čas. Bodimo optimistični!

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

Preventivne kompresijske nogavice je dobro nositi tudi poleti

Čeprav je vročina največkrat poglavitni razlog, da poleti želimo nositi čim manj oblačil, je prav poleti - še bolj kot sicer - smiselno nositi preventivne kompresijske nogavice. Poleti namreč **zaradi vročine noge hitreje otečejo** in s tem otežijo venski pretok, kar lahko privede tudi do resnejših posledic za zdravje nog. Ko se vene nenormalno razširijo, venske zaklopke ne delujejo več optimalno. Posledično se kri težje vrača nazaj do srca in se nabira v venah nog, **kar povzroča boleče noge in otečene noge**. Zapleti, do katerih lahko pride zaradi zanemarjanja zdravja nog so varikozne vene, ekcemi, trda koža in celo venozne rane (ulcus cruris).

Poleg tega poleti tudi dosti **potujemo in takrat se poveča možnost nastanka globoke venske tromboze**. Kot terapijo in kot preventivo se najbolj pogosto priporoča nošenje kompresijskih nogavic **(za potovanja predvsem primerne nogavice Traveno**). Njihovo delovanje je enako preprosto in učinkovito. Kompresija v nogavicah stisne vene na pravilno stopnjevan način od gležnja navzgor. To pomaga nepoškodovanim venskim zaklopkam, da delujejo pravilno in se kri hitreje vrača v srce. Zato je nošenje kompresijskih preventivnih nogavic odlična izbira tudi za poletne dni, še posebej, če se odpravljamo na pot.

Ne nosite kakršnih koli nogavic, ampak **dajte vašim nogam kar si zaslužijo**. Samo najboljše. Izberite Delilah, Samson & Delilah ali Traveno in prvi pogoj za uspešen dan bo izpolnjen. SIGVARIS preventivne kompresijske nogavice so vam pri tem v veliko pomoč. Moderne ter zelo kakovostne nogavice s pravilno stopnjevano kompresijo spodbujajo prekrvavitev in odpravljajo občutek težkih nog pri vsakodnevnih opravilih. Z redno uporabo preventivnih kompresijskih nogavic **preprečite težave nog, ki so posledica dolgih potovanj, nosečnosti**, dolgotrajnega bivanja v sedečem ali stoječem položaju ali dednega nagnjenja k nastanku venskih težav.

Kakovostne preventivne kompresijske nogavice narejene **posebej za nosečnice**, ki s pravilno stopnjevano kompresijo (15 mm Hg) omilijo težave, kot so utrujene in otečene noge, mravljinci ter nočni krči. **So dokazano medicinsko učinkovite** in delujejo kot preventiva proti globoki venski trombozi (GVT). Izbiramo lahko med finimi, elegantnimi nogavicami prosojnega videza (70 den – gladke) ali pa med mrežasto pletenimi za močnejšo oporo (140 den – mrežaste).

Prednosti preventivnih kompresijskih nogavic SIGVARIS:

- udobne za nošenje in zelo kakovostne
- preprečujejo zatekanje nog in s tem utrujenost
- uporaba potovalnih Traveno nogavic lahko prepreči GVT
- posebej so priporočljive za nosečnice in mamice
- 6-mesečna garancija na kompresijo

diaFit®

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. www.diafit.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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A O pozitivnem učinku alternativnih načinov prehranjevanja ni znanstvenih dokazov.

B Bolniki, ki so dobro prehranjeni, imajo manj možnosti za zaplete med aktivnim onkološkim zdravljenjem.

C S prehransko intervencijo se onkološkim bolnikom izboljša kakovost življenja in omogoči daljše preživetje.

Nega in prehrana rakavih bolnikov

Ko nekdo močno zboli, je zelo pomembno, da se mu nudi čim večja podpora. Marsikaj pa lahko naredi tudi bolnik sam, da je kakovost njegovega življenja karseda dobra. Na kakšne načine se da čim bolj okrepiti imunski sistem in s kakšnimi prijemi se lahko izboljša vsesplošno počutje, smo med drugim povprašali asist. Evo Peklaj, univ. dipl. inž. živ. tehnol., klinično dietetičarko v Enoti za klinično prehrano OI Ljubljana, in doc. dr. Nado Rotovnik Kozjek, vodjo Enote za klinično prehrano OI Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Na kakšne načine lahko posameznik okrepi imunski sistem, če vzamemo v obzir, da ima raka?

Sama onkološka diagnoza kot tudi specifično onkološko zdravljenje oslabi imunski sistem. Poleg tega pa izguba telesne teže, ki je pri onkoloških bolnikih precej pogosta, dodatno pripomore k slabljenju imunskega sistema. Žal nimamo čudežne tabletke ali super živila, ki bi pomagala na hitro izboljšati imunski sistem. Ključno je, da bolnik uživa raznovrstno prehrano, prilagojeno na presnovno stanje. Pomembno je tudi, da bolnik ohranja stabilno mišično maso in funkcionalnost telesa.

Se lahko malce bolj natančno posvetiva prehrani rakavih bolnikov? Kakšna so priporočila stroke?

Človeško telo za nemoteno delovanje potrebuje konstantno preskrbo s hranili (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini in minerali) in vodo. Večina onkoloških bolnikov zaradi bolezni izgubi telesno težo. To je eden od glavnih prognostičnih znakov slabšega preživetja in slabšega odziva tumorja na specifično onkološko zdravljenje. Kar 31–87 odstotkov onkoloških bolnikov je podhranjenih, prevalenca podhranjenosti pa je odvisna od tipa tumorja, njegove lokacije, razširjenosti in terapije. Posledice podhranjenosti so povečano tveganje za nastanek zapletov, zmanjšan odziv na zdravljenje, slabše prenašanje zdravljenja, slabša kakovost življenja in krajše preživetje. Vzrokov za izgubo telesne teže je več, ti nastanejo kot posledica same bolezni ali pa specifičnega zdravljenja. Simptomi, ki neposredno manjšajo vnos hrane, so anoreksija, depresija, anksioznost, utrujenost, zgodnja sitost, bolečina, mehanska zapora, malabsorpcija, slabost, bruhanje, driska, vnetje sluznic. Z ustrezno prehransko podporo lahko zmanjšamo vpliv zdravljenja na vnos hrane in tako pomagamo bolniku, da lažje ohranja telesno težo. Če pa je vzrok izgube telesne teže kaheksija, se manjša zaradi spremenjene presnove tudi ob zadostnem vnosu hrane. Pri večini bolnikov s tumorji se namreč sproži sistemski vnetni odziv. Presnovne spremembe onemogočajo obnovo telesne celične mase samo s prehransko podporo in temu procesu pravimo rakasta kaheksija. Kaheksija je multifaktorski sindrom, pri katerem so izraženi huda izguba telesne mase, mišičja in maščevja ter povišana razgradnja beljakovin zaradi osnovne bolezni. V poplavi informacij o prehrani pri raku in celo o zdravljenju raka z dietami bi opozorila na pasti alternativnih načinov prehranjevanja med onkološkim zdravljenjem. Alternativne oblike prehrane so načini prehranjevanja, ki se bolj ali manj oddaljujejo od običajnih, splošno priznanih prehranskih navad v našem okolju. Problem je, da ti načini prehranjevanja ne upoštevajo vseh načel prehrane onkološkega bolnika. O pozitivnem učinku teh načinov prehranjevanja nimamo znanstvenih dokazov. Iz klinične prakse in na podlagi znanj o telesni presnovi v času rakaste bolezni pa lahko trdimo, da njihova nekritična uporaba lahko bolnikom z rakom resno škoduje in ogroža življenje. S prehrano raka torej ne bomo pozdravili.

Hrana pa vendarle mora biti prilagojena bolezni, kajne?

Z ustreznim izborom raznovrstne prehrane, ki je prilagojena na presnovno stanje bolnika, lahko bolniki izboljšajo prehranski status in s tem zmanjšajo tveganje za zaplete med onkološkim zdravljenjem, izboljšajo kakovost življenja in posledično izboljšajo možnost za preživetje. Zelo je pomembno, da bolnik z rakom spremeni prehrano in jo prilagodi presnovnim potrebam in se ne poslužuje postenju, dietam s sokovi, izključevanju določenih skupin živil ... Zaradi vseh presnovnih sprememb, ki se v telesu dogajajo med onkološkim zdravljenjem, moramo prehrano vedno prilagoditi presnovnemu stanju bolnika. Zato je ključno, da vedno ocenimo prehranski status bolnika. Prehransko obravnavo bolnika z rakom izvajamo pogosto, ukrepati pa začnemo dovolj zgodaj, da preprečimo in/ali zmanjšamo nadaljnjo izgubo telesne celične mase. S prehranskim presejanjem poiščemo bolnike, ki so prehransko ogroženi ali že podhranjeni. Pri prehransko ogroženih in podhranjenih bolnikih je potrebna natančnejša ocena stanja prehranjenosti. Pregled je diagnostični proces, ki ga sestavljajo natančna anamneza, pregled, meritev sestave telesa, ocena vnosa hranil in po potrebi še laboratorijske preiskave. Po pregledu pa sledi prehranska intervencija, kjer v prvi fazi opravimo prehransko svetovanje in bolnika poučimo o načelih urav-

notežene prehrane, prilagojene na presnovno stanje, prehranske masave in način zdravljenja. Vedno pa moramo upoštevati tudi, da se približamo bolnikovim željam, katero hrano imajo po okusu najraje, kakšne so njihove navade. Na splošno pa velja, da so energijske potrebe bolnika za ustalitev telesne teže pri dejavnih bolnikih 30–35 kcal na kilogram telesne teže na dan. Bolnik naj si hrano razdeli v vsaj pet obrokov, ki naj bodo sestavljeni iz kakovostnih živil. Potrebe po beljakovinah so povečane in so med 1,2–2 g beljakovin na kilogram telesne teže na dan. Beljakovine so ključne pri preprečevanju razgradnje telesnih beljakovin, nastajanju novih telesnih celic in so nujne za učinkovito delovanje imunskega sistema. Predvsem pa je treba izbirati kakovostne vire beljakovin, kot so ribe, mleko, mlečni izdelki, pusto meso, perutnina in jajca. Poskrbeti moramo tudi za zadosten vnos ogljikovih hidratov, ki so glavni vir energije za naše telo, ki jo celice potrebujejo za svoje delo in za proizvodnjo toplote. Glavni viri so žitarice in izdelki iz žit (kruh, testenine, kosmiči), stročnice, sadje in med. Maščobe so vir energije, gradniki celičnih membran in ključne za proizvodnjo nekaterih hormonov in topilo za vitamine A, D, E in K. Kot vir maščob se priporoča rastlinska olja, maslo, oreščke, ribe. Dodatek 1,4–2 g eikozapentanojske maščobne kisline (EPA) izboljša zdravljenje bolnikov z rakom, saj znižuje vnetni odgovor organizma in je pomembna sestavina prehranske intervencije pri bolnikih z rakasto kaheksijo.

V primeru nezadostnega vnosa hranil skozi usta ali hudi podhranjenosti se pri bolnikih uvedejo tudi oralni prehranski dodatki, energijsko in hranilno bogati napitki, s katerimi nadomestimo razliko med dejanskim vnosom in potrebami. Na ta način preprečimo ali upočasnimo izgubo telesne teže. Če bolnik tega ne tolerira, se lahko poslužujemo tudi hranjenju po cevkah v želodec ali tanko črevo ali pa hranjenju v žilo.

Kako je z dnevi po terapijah, denimo kemoterapiji, ki jih bolniki različno dobro prenašajo? Kako si lahko pomagajo, če jih ne prenašajo prav dobro?

ALHYDRAN
UVB + UVA SPF 30 ali brez
Medicinska krema, ki neguje poškodovano in občutljivo kožo po **onkoloških obsevanjih, laserskih tretmajih in po transplantaciji kože**
Neguje in vlaži nedavno zaceljeno kožo po **akutnih in kroničnih ranah** in **opeklinah ter izboljšuje stanje obstoječih brazgotin**
Zmanjšuje srbenje
Sestava: Aloe vera (45 %), naravna olja, jojobino olje, vitamin C, E

ADVANTA Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. 01/810 9504 sales@advanta.si www.advanta.si

V osnovi velja, da imajo bolniki, ki so dobro prehranjeni in ki pred onkološkim zdravljenjem niso izgubili telesne teže, manj možnosti za zaplete med aktivnim onkološkim zdravljenjem in posledično tudi manj neželenih stranskih učinkov zdravljenja. Zelo je pomembno, da so simptomi, kot sta slabost in bolečina, urejeni z medikamentozno terapijo, v nasprotnem primeru bolnik po terapiji ne bo mogel zaužiti dovolj hrane in bo posledično izgubljal težo. Glede na prehranske masave, ki se pojavijo med onkološkim zdravljenjem, moramo ustrezno prilagoditi način prehrane. Na primer, bolniki s slabim apetitom se morajo zavestno truditi jesti in zaužiti več manjših energijsko gostih obrokov, bolniki z drisko naj iz prehrane izključijo sveže sadje in zelenjavo, polnozrnate izdelke, oreščke, semena in naj si hrano dosolijo, bolniki z motnjami požiranja naj si hrano spasirajo in jo energijsko obogatijo ...

Rakavi bolniki se velikokrat soočajo tudi s pridruženimi boleznimi. Masave so najrazličnejše, zato včasih razumljivo umanjka življenjska volja in energija. Na kakšne načine se da to preprečiti, da je moč posameznika čim bolj čvrsta?

Obstaja tesna povezava med podhranjenostjo bolnikov in moteno kognitivno funkcijo. Že soočenje z boleznijo je za bolnika zelo stresno, sama podhranjenost pa lahko bolnika pahne v brezvoljnost in depresijo. Tudi tukaj je ključen zadosten vnos energije in hranil, da izboljšamo prehranski status in posledično tudi duševno stanje bolnika. Hudo podhranjeni bolniki namreč težje sledijo prehranskemu svetovanju in težje upoštevajo naša priporočila.

Lahko izpostaviva tudi vlogo sorodnikov, prijateljev, domačih ljubljenčkov ... Kako lahko ti pripomorejo k boljšem počutju bolnika?

Izguba telesne teže pri bolnikih za sabo potegne tudi slabšanje funkcije telesa. Bolniki se hitreje utrudijo, imajo slabšo moč, ne zmorejo si sami pripravljati hrane in oditi v trgovino, skrbeti zase ... Zato je tukaj ključna pomoč svojcev in prijateljev, da bolniku pomagajo čez težja obdobja. To pa ne pomeni, da vse storijo namesto bolnika in bolnik le počiva. Vloga svojcev in prijateljev je, da bolnika spodbujajo k zadostnemu vnosu hrane, da upoštevajo želje bolnika pri pripravi hrane in da spodbujajo bolnika, da je telesno dejaven. Ko si bolnik funkcionalno opomore, pa lahko lažja dela opravlja tudi sam. Predvsem pa je družba tako ljudi kot kosmatincev zaželena pri vsakodnevnih sprehodih. S samo prehrano žal ne moremo optimalno popraviti prehranskega stanja, zato je ključno, da so bolniki telesno dejavni.

Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON
Tablete z encimom laktaza:
• učinkovito razgradi laktozo v mleku
• hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
• ena tableta pred ali med obrokom

IZDELANO NA FINSKEM.
Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Vitabalans oy
www.vitabalans.si
Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

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

Prepoznavanje luskavice

Katarina Šmuc Berger, dr. med.

Luskavica je kronična, nenalezljiva bolezen kože, ki prizadene 2–3 odstotke ljudi. Vzroki za nastanek luskavice še niso povsem pojasnjeni, znano pa je, da gre za interakcijo dednih dejavnikov in okolja.

Avtorica: **Katarina Šmuc Berger, dr. med., spec. dermatovenerologije, SB Izola**

Najbolj razširjena in znana je oblika luskavice v plakih – to obliko bolezni srečamo kar pri 80 odstotkih obolelih. Luskavica pa ima tudi številne druge obraze, ki so med ljudmi manj znani. Ob tem se vse bolj zavedamo, da ima lahko v zmerni do hudi obliki tudi vpliv na druge organe (srce, žile, jetra, sklepe) in jo zato imenujemo sistemska bolezen.

Luskavico v plakih najdemo večinoma po komolcih in kolenih v obliki pordelih, zadebeljenih, srbečih žarišč. Tovrstna žarišča so lahko prisotna tudi po lasišču, največkrat ob uhljih ali po robovih lasišča. Blažje oblike luskavice lasišča lahko zmotno opredelimo kot prhljaj.

Manj pogosta oblika luskavice se pojavlja v obliki gnojnih mehurčkov, ki jih pogosteje najdemo po dlaneh in podplatih, redkeje pa tudi drugje po telesu. Luskavico nohtov najdemo pri 15–50 odstotkih bolnikov. Največkrat jo vidimo v obliki drobnih vdolbinic na površini nohtov. Lahko se kaže kot zadebelitev in deformiranost nohtne plošče ali pa kot rumenkaste lise delov nohta, ki jih imenujemo oljni madeži.

Približno 30 odstotkov ljudi z luskavico zboli tudi za psoriatičnim artritisom. To je kronična vnetna bolezen sklepov in obsklepnih tkiv, ki lahko vodi v trajne okvare sklepov. Večinoma se pojavi kasneje kot luskavica. Pogosteje jo najdemo pri bolnikih, ki imajo luskavico lasišča, nohtov ali kože ob črevesu.

Pravočasno prepoznavanje zmernih in hudih oblik luskavice je pomembno, ker je možno s sodobnim zdravljenjem bolezen dobro kontrolirati, bistveno izboljšati kakovost življenja obolelih in vplivati na luskavico spremljajoče bolezni.

Objavo članka je omogočilo podjetje Novartis, ki pa v vsebino ni posegalo.

Vprašalnik za odkrivanje suma na psoriazo/luskavico s plaki

Prosimo odgovorite na spodnja vprašanja:

1. Imate podobne spremembe na koži kot na spodnjih slikah?

☐ DA ☐ NE

2. Imate podobne spremembe na nohtih kot na spodnjih slikah?

☐ DA ☐ NE

3. Imate podobne spremembe na lasišču kot na spodnjih slikah?

☐ DA ☐ NE

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %

za letno naročnino

Šest številk samo 24,65 €

+ darilo

dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

4. **Je Vaša koža na določenih mestih (najpogosteje na komolcih, kolenih, ob lasišču) zadebeljena in pordela/vneta po več kot 2 tedna hkrati?**

☐ DA ☐ NE

5. **Se Vaša koža na teh mestih lušči?**

☐ DA ☐ NE

6. **Vas koža na odebeljenih mestih srbi?**

☐ DA ☐ NE

7. **Ima kdo v Vaši družini luskavico/psoriazo?**

☐ DA ☐ NE

8. **Ali imate vsaj en boleč ali otekel sklep, ki ni povezan s poškodbo?**

☐ DA ☐ NE

Če ste vsaj na 3 vprašanja odgovorili z DA, vam priporočamo, da se pogovorite z vašim osebnim zdravnikom.

Vprašalnik je namenjen pomoči pri odkrivanju znakov luskavice. Diagnozo lahko postavi samo osebni zdravnik ali dermatovenerolog.

Vprašalnik je sestavljen s pomočjo strokovne literature:
Dominguez PL, Assarpour A, Kuo H in sod. Development and pilot-testing of a psoriasis screening tool. Br J Dermatol 2009; 161: 778-784.

Strokovna recenzija: Združenje slovenskih dermatovenerologov.
Izdaja: farmacevtsko podjetje Novartis.

NOVARTIS

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01/300-75-50

Datum priprave informacije: februar 2017

COS-DC01-02/17-SI

Alkoholne pijače in zdravje

mag. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije

Učinek alkoholnih pijač (krajše: alkohola) največkrat povežemo najprej s posledicami delovanja na centralni živčni sistem ter s tem na svoje razmišljanje in vedenjske vzorce. O tem je pisal dr. Marko Pišljar, dr. med., v letošnji marčevski številki revije *ABC zdravja*. Odgovorna spojina za tovrstno delovanje je v alkoholnih pijačah etanol, ki ima zaradi svojih kemičnih lastnosti sposobnost prodreti v vsako človeško celico. Učinki uživanja alkoholnih pijač so zato opazni povsod v telesu, tako akutno (neposredno oz. v kratkem času po pitju), kakor tudi zaradi kroničnega uživanja alkohola.

Avtorica: **mag. Mirjana Radovanović, dr. med., spec. psihiatrije, Enota za zdravljenje odvisnosti od alkohola Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana**

Alkohol je marsikdaj vzrok za težave z zdravjem in vzrok za obisk izbranega zdravnika ali specialista, vendar pa na žalost posledice pretiranega uživanja alkohola marsikdaj niso prepoznane. To velja za mnoge težave s prebavnimi organi, kot so denimo povečana in zamaščena jetra ter ciroza, preveč kisline, rana na želodcu ali dvanajstniku, nekatere oblike raka (dojka, grlo, požiralnik), metabolne motnje zaradi pomanjkanja določenih vitaminov. Alkohol povzroča obliko bolezni srčne mišice in neredni srčni ritem ali spremeni žilje, viša krvni tlak. Prav tako prispeva k nastanku osteoporoze, sladkorne bolezni tipa 2, spremeni odpornost in zviša tveganje za okužbe, povzroča impotenco in neplodnost.

Otroci in mladostniki

Poznavanje učinkov alkohola na telo in dušo je pomembno tudi v luči življenjskega cikla ljudi. Pri otrocih in mladostnikih, ki še niso dokončali telesnega in duševnega razvoja, pitje alkohola pomeni zastoj v razvojnem procesu. Intenzivnost posledic je neposredno odvisna od kumulativnih količin alkohola skozi čas in od starosti ob začetku uživanja alkohola. Zgodnejše ko je pitje, težje so lahko posledice. Spremembe so opazne na področju spoznavnih funkcij, pozornosti, sposobnosti odgovornega odločanja, učenja.

Starostniki

Na drugi strani življenjskega cikla so starostniki. Procesi normalnega staranja spremenijo sposobnost jeter za razgradnjo alkohola. Hkrati pa starost prinese tudi druge kronične težave z zdravjem, denimo arterijsko hipertenzijo, zaradi katerih mora marsikateri starostnik vsakodnevno jemati zdravila. Alkohol ima zato težje posledice že pri manjših količinah, kot to velja za zdrave odrasle osebe. Ob tem znižuje ali izniči učinek zdravil, lahko pa povzroči nevarne interakcije z zdravili.

Ženske v rodni dobi

Pomembna skupina so tudi ženske v rodni dobi. Materino pitje v nosečnosti pomeni, da del zaužitega alkohola brez težav preide skozi posteljico in doseže plod. Ker slednji ne zmore predelati alkohola, so koncentracije višje kot v materini krvi, prav tako alkohol lahko prepreči dotok kisika in hranilnih snovi v pomembne organe. To se lahko zgodi v zelo zgodnji fazi nosečnosti, ko ženska morda še niti ne ve, da je zanosila. Več ko mama pije v nosečnosti, večje so posledice za otroka. Spremembe po rojstvu so na otroku lahko komaj opazne ali pa zelo hude, govorimo o fetalnem alkoholnem spektru motenj in najtežja med njimi je fetalni alkoholni sindrom, pri katerem lahko nastanejo težave z vidom, sluhom, ohranjanjem in usmerjanjem pozornosti, učne težave ali težave v komunikaciji. Tak otrok je lahko slabše intelektualno opremljen, ima upočasnjen razvoj na področju reševanja problemov, odločanja, socialnih veščin; je lahko motorično hiperaktiven; je manjše rasti in teže, z manjšo glavo; lahko ima težave s srcem, ledvicami, koordinacijo, gibanjem. Pojavlja se lahko cel spekter težav – od blagih do zelo hudih. Načrtovanje otroka naj bo spodbuda bodoči materi in bodočemu očetu, da vsaj pol leta pred načrtovano nosečnostjo vzpostavita zdrav življenjski slog brez alkohola in drugih drog.

Za razumevanje posledic alkohola na posameznika in na družbo v celoti pa je pomembna še ena skupina ljudi, to so svojci oseb s težavami zaradi pitja alkohola. Tvegano pitje in zasvojenost z alkoholom povzročata številna neprilagojena vedenja, kamor sodijo tudi zanemarjanje življenjskih funkcij, nespoštovanje dogovorov, tvegano vedenje v spolnosti, najrazličnejše oblike nasilja, vožnjo motornih vozil pod vplivom alkohola. Našteto vpliva na vse tiste, ki so pivcu najbližji, torej svojce (starši, zakonci in otroci ter drugi družinski člani), a tudi na prijatelje in sodelavce. Svojci so prizadeti, razočarani ali jezni, sčasoma pa zbolijo za motnjami anksiozno-depresivnega spektra, sami postanejo zasvojeni z alkoholom ali drugimi drogami, zaradi stalnega stresa lahko zbolijo tudi telesno.

Pri odločanju za ali proti pitju je smiselno upoštevati vse navedeno in pretehtati lastno tveganje. Zdravniki pa moramo vedno povprašati o rabi alkohola in o učinkih alkohola na težave, zaradi katerih je oseba prišla do nas.

Objavo članka je omogočilo podjetje Chiesi Slovenija, ki pa v vsebino ni posegalo.

Chiesi
People and ideas for innovation in healthcare

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Pred samim potovanjem naj se občutljive osebe posvetujejo z zdravnikom, ki jim pot glede na zdravstveno stanje lahko tudi odsvetuje.

B Pred odhodom se pozanimajte o cepljenju, ki se razlikuje glede na destinacijo, trajanje potovanja in lastnosti potnika.

C Določena zdravila morate prijaviti tudi na carini, zato pred odhodom prosite zdravnika za pisno potrdilo.

Za brezskrbne počitnice

Najsi potujete v sončne tropske kraje, kjer vas bo božal beli pesek in vas bodo pred žarki ščitile visoke palme, ali pa malo južneje, kjer se boste potopili v kristalno morje, ne pozabite na nekaj pomembnih potovalnih spremljevalcev, ki vam bodo prišli še kako prav. Poleg kupa knjig, kopalk in brisače naj vam družbo dela še potovalna lekarna, ki bo vaš najboljši prijatelj v primeru pikov in drugih neprijetnosti.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Nedolžna driska lahko vodi v dehidracijo

Neprijetnosti na potovanjih lahko doletijo prav vse, vendar pa si prav posebno skrb zaslužijo nosečnice, otroci in starejši člani naše 'posadke'. Najmlajši so na potovanjih podvrženi številnim spremembam, saj spoznavajo novo okolje, zaradi česar lahko hitro zbolijo za prebavnimi okužbami ali različnimi virozami, ki jih spremljata bruhanje in driska. Prav slednja je skorajda stalnica potovanj, ki ne doleti le otrok, temveč tudi odrasle. Številni se tako okužijo s hrano ali pa povzročitelje bolezni prenesemo v telo z onesnaženimi rokami. Medtem ko blaga driska mine sama od sebe, pa lahko v nekaterih primerih bolnika zadrži tudi v postelji in zahteva spremembo naših potovalnih načrtov. Veliko popotnikov, ki raziskujejo države Latinske Amerike, Afrike in Azije, se sooča z neprijetno drisko, ki vodi v izgubo tekočine in elektrolitov, kar je lahko ob visokih tropskih temperaturah še kako problematično. Prav zato je treba kaj kmalu nadomestiti izgubljene snovi, zato strokovnjaki priporočajo glukozno-elek-trolitsko sol, pa tudi pitje prekuhane vode in nesladkanih čajev. Pomagate si lahko tudi s probiotiki, ki pripomorejo k normalizaciji črevesne flore, ter z medicinskim ogljem. Tekočino vnašajmo v manjših količinah. Če driska po nekaj dneh nikakor ne mine, se počutite dehidrirane ali pa opažate tudi drugačne spremembe, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje, nemudoma obiščite zdravnika. Prav tako se nanj obrnite, če opazite težave z drisko pri dojenčkih, ki so še posebej občutljivi na izsušitev. Prav zaradi pomanjkanja tekočine ne pozabimo na nekaj ustekleničene vode, ki naj bo vedno pri roki, in na nepredvidene zastoje v prometu, v katerih lahko ostanemo brez tekočine. Med raziskovanjem okolice malčki naletijo tudi na številne pike žuželk ali poškodbe, zato bodimo pripravljeni tudi na te – ne pozabimo v kovček spakirati mazila za laj-

»Posebej previdne naj bodo tudi nosečnice, ki se odpravljajo na potovanja, saj so dosti bolj dovzetne za najrazličnejša vnetja, ki se lahko hitreje pojavijo v toplih in vlažnih območjih.«

šanje bolečin, pršila za rane in še nekaterih drugih pripomočkov, ki so obvezni del potovalne lekarne.

Posebna previdnost bodočih mamic

Starejši naj bodo v poletnih mesecih pozorni na povišano telesno temperaturo, ki nastane kot posledica nezmožnosti telesnega ohlajanja, prav zato naj se zadržujejo v hladnih prostorih in se izogibajo večjim telesnim naporom, v primeru težav pa naj se obrnejo na zdravnika. Tudi starejši so v poletnih mesecih na udaru pred dehidracijo, saj imajo zmanjšano možnost za ohranjanje vode v telesu in zmanjšan občutek za žejo. Prav zato je hidracija pri starejših bistvenega pomena, zaužijejo pa naj predvsem zadostno količino brezalkoholnih in nesladkanih pijač, najbolje vode. Posebej previdne naj bodo tudi nosečnice, ki se odpravljajo na potovanja, saj so dosti bolj dovzetne za najrazličnejša vnetja, ki se lahko hitreje pojavijo v toplih in vlažnih območjih. Prav tako naj se z izbranim 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. S seboj naj v primeru nevšečnosti vzamejo materinsko knjižico, v težavah pa jim bodo prav prišle tudi kreme za lajšanje težav s hemoroidi, sredstva proti slabosti ... Nosečniške težave so sicer najpogostejše v prvem in zadnjem trimesečju nosečnosti, zaradi česar naj se nosečnice vsaj proti koncu 'veselega pričakovanja' izogibajo daljšim potovanjem. Večina letalskih družb sicer dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti, medtem ko potovanja s križarkami nosečnicam, ki so noseče več kot 28. tednov, odsvetujejo. Med potjo naj bodo tako pozorne na dogajanje v telesu, večkrat naj vstanejo s sedeža in se pretegnejo ter razgibajo, saj je nastanek venske tromboze pri nosečnicah pogostejši kot pri preostalih potnikih. Pred samim potovanjem naj se bodoče mamice prepričajo o zdrav-stveni oskrbi na destinacijah, ne pozabijo pa naj tudi na ustrezno zdravstveno zavarovanje, ki vključuje še nerojenega otroka in nujni transport v domovino.

Ne pozabite na ustrezna cepljenja!

Če mislite, da so cepljenja potrebna le za potovanja v tropske kraje, se motite. Vrsta priporočenih cepljenj je sicer odvisna od posamezne države, trajanja, namena in načina potovanja ter lastnosti posameznega potnika. Strokovnjaki tako priporočajo predvsem cepljenja proti hepatitisu A, ki je lahko samostojno ali pa v kombinaciji s cepivom proti hepatitisu B. Za potovanja v nekatere tropske kraje je priporočljivo še cepljenje proti tifusu, meningokoknemu meningitisu, japonskemu encefalitisu in rumeni mrzlici, v primeru potovanj na prizadeta območja. Poleg tega so priporočljiva še cepljenje proti otroški paralizi, gripi, steklini in tetanusu. Pri nekaterih vrstah cepljenj je za pridobitev visoke zaščite potrebno opraviti dva odmerka cepljenja v razmiku vsaj štirih tednov, s katerima preprečimo razvoj bolezni v primeru okužbe. Prav zato cepljenje v zadnji minuti ni priporočljivo, temveč se o tem pozanimajte vsaj mesec in pol pred odhodom. Pri nekaterih vrstah cepljenj je dovolj le en odmerek, ki ga opravimo vsaj dva do tri tedne pred odhodom na potovanje. Pred potovanjem na malarična območja se je priporočljivo pozanimati o ustrezni zaščiti, saj obstaja več vrst antimalarikov, s katerimi zmanjšamo tveganje za boleznijo, ki se lahko konča tudi s smrtnim izidom. Zdravnik v potovalni ambulanti vam bo glede na vaše potrebe svetoval primerno vrsto antimalarikov, glede na stranske učinke, dolžino potovanja, destinacijo in posebne okoliščine. Nosečnice se lahko pred nastankom nekaterih boleznimi zaščitijo s tako imenovanimi ´mrtvimi´ cepivi, ki ne predstavljajo tveganja ne za nosečnico ne za razvijajoči se plod, posebno pozornost pred odhodom na potovanje pa posvetimo tudi

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

»Obvezen del potovalne 'prtljage' predstavlja tudi zdravstveno zavarovanje. Zavarovane osebe imajo sicer zagotovljene pravice do nujnih oz. potrebnih zdravstvenih storitev v zdravstvenih ustanovah, ki so del državne zdravstvene mreže.«

malčkom ter tako poskrbimo za ustrezno zaščito otrok z vsemi predpisanimi otroškimi cepljenji.

Evropska kartica zavarovanja ali komercialno zavarovanje z asistenco?

Pred potovanjem ne smemo pozabiti na potovalno lekarno, v kateri hranimo zdravila, ki jih bomo med počitnikovanjem potrebovali. Če potujemo z letalom, je ta priporočljivo hraniti v ročni prtljagi, sicer pa zdravila hranimo stran od dosega otrok, zaščitimo pa jih tudi pred svetlobo, vlago in toploto. Kronični bolniki naj si pred potovanjem zagotovijo zadostno količino zdravil, računajo pa naj tudi na podaljšanje potovanja v primeru zapletov. V izogib nevšečnostim naj s seboj vzamejo tudi spremno pismo v angleščini, podobno naj se ravnajo tudi alergiki. Nekatera zdravila boste morda morali prijaviti na carini, zato pred odhodom prosite zdravnika za pisno potrdilo. Sladkorni bolniki boste slednjega prav tako potrebovali, saj v nasprotnem primeru lahko pride do zapletov s transportom igel in brizg. Obvezen del potovalne 'prtljage' predstavlja tudi zdravstveno zavarovanje. Zavarovane osebe imajo sicer zagotovljene pravice do nujnih oz. potrebnih zdravstvenih storitev v zdravstvenih ustanovah, ki so del državne zdravstvene mreže. Vsaj štiri dni pred potovanjem si tako zagotovite evropsko kartico zavarovanja, ki vas bo do neke mere zaščitila na potovanjih po evropskih deželah, med drugim pa vam ta lahko pride prav tudi na potovanju po Avstraliji. Vendar pa se pred samim potovanjem pozanimajte o pogojih, saj boste v nekaterih državah brez težav uveljavljali svoje pravice, medtem ko nekoliko drugačna 'pravila' veljajo tudi za države nekdanje Jugoslavije. Zavarovane osebe morajo sicer same poravnati strošek nujne medicinske pomoči, po vrnitvi pa na osnovi predložene dokumentacije ZZZS, v upravičenih primerih, te stroške povrne, in sicer višini povprečne cene teh storitev v Sloveniji. Neprijetnostim se sicer lahko izognete s sklenitvijo komercialnega zavarovanja z medicinsko asistenco v tujini, ki vam bo prišel prav tudi za potovanja zunaj meja Evrope.

Naj bo tudi pot na želeno destinacijo prijetna. Če potujete z otroki, ne pozabite na zadostno količino tekočine in na primerno hrano, najbolj bodo malčke med potjo nasitili lahki obroki, ki ne povzročajo teže v želodcu. Poleg obveznih pleničk, krpic in krem pa mamice ne pozabite tudi na vlažilne robčke, ki vas bodo med potjo rešili nevšečnosti. Za vsak primer lahko v torbo shranite še nekaj rezervnih oblačil, čas pa bo otrokom hitreje minil v družbi najljubših igrač ali potovalnih iger.

V poletnih mesecih izberite udobna oblačila iz naravnih materialov. Obvezna oprema pa je tudi ustekleničena voda, nanjo ne pozabite tudi na letalu, kjer pomanjkanje tekočine lahko povzroči zatekanje stopal in gležnjev.

Obvezna potovalna oprema:

- *Veljavna kartica 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. Bodite pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestite z ingverjevimi bomboni.*
- *Tableta za čiščenje vode, ki vam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.*
- *Ne pozabite na zdravila proti alergiji, s katerim boste ublažili alergijske težave, predvsem če ste nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.*
- *Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in ostalih žuželk, ne pozabite pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.*
- *Poleg zdravil s seboj vzemite tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarjice.*

KDOR JE PRIPRAVLJEN, NI PRESENEČEN

PRIPRAVE NA DOPUST: NIKAMOR BREZ POTOVALNE LEKARNE

Pri pripravi potovalne lekarne vam bomo z veseljem pomagali.
Obiščite katero od naših 27 prodajaln in se posvetujte z našim osebjem.
Svojo potovalno lekarno si lahko sami sestavite tudi na naši spletni strani.

www.sanolabor.si/potovalnalekarna

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Prvi koraki s slušnim aparatom

Zvok je pomemben del našega vsakdana. Tako je prisoten, da je skoraj že samoumeven, dokler ne opazimo, da je vse manj razločen in da ga je vse manj. Nekateri se že rodijo gluhi, drugi sluh postopoma izgubijo. Izgubo sluha je treba obravnavati kar se da zgodaj, saj ima lahko dolgotrajen slab sluh različne posledice. Posvetujete se lahko s svojim zdravnikom, če je potrebno, sledi pregled pri otorinolaringologu. Nekatere primere prevodne naglušnosti je mogoče odpraviti z zdravljenjem ali operativno. Največkrat, predvsem pri zaznavni naglušnosti, pa je slušni aparat edina pot.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Dozorevanje funkcij organa sluha se začne okoli 20. tedna nosečnosti. Zarodek je sposoben slišati zvoke zunaj maternice, celoten slušni sistem pa začne delovati med 28. in 30. tednom nosečnosti. Od leta 2005 je uveden presejalni test sluha pri novorojenčkih po vseh porodnišnicah po Sloveniji. Test omogoča zgodnje odkrivanje okvar sluha, saj je čutilo za sluh ob rojstvu že v celoti razvito. Po statističnih podatkih se do štirje otroci od tisočih rodijo z določeno stopnjo trajne naglušnosti ali gluhote. Za to obstaja več razlogov, ki med drugim vključujejo poškodbe ob porodu, bolezni, dedne dejavnike. Nekaj mesecev po presejalnem testu na Kliniki za ORL in CFK v Ljubljani potrdijo ali ovržejo pozitiven izid presejalnega testa, opravljenega ob rojstvu. »Zgodnja diagnoza otrokove okvare sluha in zgodnja (re)habilitacija zagotavljata optimalni otrokov razvoj komunikacije, poslušanja, jezika in govora. Žal pride k nam na obravnavo še vedno premalo najmlajših otrok. Mnogi starši najbrž ne vedo, da se obravnava prične že z dojenčki,« je poudarila Irena Željan, ki dela na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani kot logopedinja, individualna surdo pedagoginja in vodja tima za polževe vsadke. »Včasih so k nam prihajali gluhi otroci, stari dve leti in pol, naglušni pa stari okrog četrtega do petega leta. Danes pripeljejo tudi že štiri-, šestmesečne dojenčke, večina jih pride pred prvim letom starosti.«

Zgodnja obravnava je ključna za razvoj govora

Do poslabšanja sluha lahko pride zaradi različnih razlogov tudi kasneje. Če imamo občutek, da otrok slabo sliši, se je dobro čim prej obrniti na pediatra, ki otroka po potrebi napoti k ORL-specialistu. Staršem lahko z mnogimi izkušnjami pomagajo tudi strokovnjaki na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani, ki se ponaša z več kot stoletno tradicijo. V sklopu ZGNL delujejo vrtec, osnovna in srednja šola ter zdravstvena enota. Strokovni tim nudi družinam svetovanje, otrokom (re)habilitacijo in spremljanje njihovega celostnega razvoja od vključitve v obravnavo do zaključka izobraževanja. Zagotavlja tudi strokovno pomoč otrokom, ki so vključeni v redne vrtce in šole. »Zgodnja obravnava je ključna za optimalen razvoj otrokovega celostnega razvoja, s posebnim poudarkom na razvoju komunikacije, sluha, jezika in govora. Če pride naglušen otrok k nam šele pri petih letih, so njegove jezikovne in govorne veščine precej okrnjene, saj je optimalni čas za razvoj osnov jezika do četrtega leta starosti. V tem zgodnjem obdobju je naravna kapaciteta razvoja živčnega sistema in možganov največja, po četrtem letu pa za polovico upade. Gluhi otroci dobijo pri enajstih do dvanajstih mesecih polžev vsadek in zaostajajo za vrstniki za leto in pol. Ta manko v razvoju možganov (center za sluh, center za govor v možganih) je seveda treba nadoknaditi,« je pojasnila logopedinja Irena Željan. »Staršem, ki se obrnejo na nas, razložimo vse

potrebne informacije. Nekateri starši, ki so računalniško bolj opismenjeni, že marsikaj vedo, nekateri pa bolj malo. Na sprejemnem timu družinam ponudimo ambulantno obravnavo pri logopedu – surdo pedagogu, v roku enega meseca se začne obravnava otroka in družine. Predstavimo jim izobraževalne programe, ki jih ponujamo za starše, vzgojitelje in učitelje rednih šol. Izvejo tudi, kakšne možnosti imajo pri vključevanju otroka v vrtec, šolo. Veseli smo, da se velika večina otrok z okvaro sluha vključuje v vrtce in šole v domačem okolju.«

Najmanjši slušni aparat ni večji od kavnega zrna

Ljudje imajo veliko predsodkov glede uporabe slušnih aparatov. Mnogi še vedno verjamejo, da so slušni aparati veliki in nerodni, da neprestano piskajo, da je z njimi težko ravnati in da z njimi ne slišimo nič bolje. Nič od tega ne drži. Slušni aparat je elektronski pripomoček zaušesne ali v ušesne oblike. V osnovi ga sestavljajo mikrofon, slušalka (zvočnik) in ojačevalni blok, ki ga napaja majhna baterija. Čeprav slušni aparat uporabniku ne more povrniti normalnega sluha, pa mu lahko v veliki meri pomaga premagati težave, ki jih ima zaradi okvare. Najmanjši slušni aparat, ki je danes na trgu, ni večji od kavnega zrna. Večina slušnih aparatov deluje samodejno, programirani pa so skladno s potrebami vsakega posameznega uporabnika, zato je ravnanje z njimi preprosto. Seveda pa ljudje še vedno zelo različno sprejmejo slušni aparat. Otroci običajno bolje od starejših naglušnih. »Pri majhnih otrocih je zelo pomembno, kako starši sprejmejo, da otrok potrebuje slušni aparat. Če razumejo, zakaj ga potrebuje in to dobro sprejmejo, se pri uvajanju aparata bolj potrudijo in otroci aparat zelo hitro sprejmejo. Postopoma uvajamo, da otroci nosijo aparat ves čas budnega stanja. Nekaterim to uspe v enem mesecu, drugim v pol leta. Nekoliko več težav je z naglušnimi, ker si starši predstavljajo, da otrok nima težav s sluhom, saj se precej dobro odziva na zvoke v okolju. Pri gluhem se točno vidi, da nekaj ni v redu, pri naglušnem pa nekoliko slabše. Zato morda starši naglušnih otrok sprva niso čisto prepričani, ali je aparat res potreben, in prihaja do zadržkov. V vsakem primeru pa je pomembno poudariti, da otroci, ki zaradi okvare sluha uporabljajo slušne aparate, veliko pridobijo, saj so slušni aparati izdelani tako, da zmanjšajo hrup in poudarijo pomembne zvoke, na primer govor,« je razložila logopedinja Irena Željan in poudarila, da mora otrok, če je obojestransko naglušen, nositi dva slušna aparata, v vsakem ušesu enega. Prav to omogoča boljše razumevanje govora v hrupnih situacijah – tudi v vrtcu in kasneje v šoli.

Na slušni aparat se je treba navaditi

Slušni aparat pa ni dobrodošel pripomoček samo za otroke, ampak tudi za starejše naglušne. »Doma so mi govorili, da slabo slišim in se pritoževali nad tem, da morajo glasneje govoriti in ponavljati stavke. Pošiljali so me k zdravniku, saj so sklepali, da se mi je poslabšal sluh. Najprej sem šel k osebnemu zdravniku po napotnico, potem pa na ORL v Ljubljano. Ob ugotovitvi naglušnosti mi je zdravnik specialist izdal naročilnico za slušni aparat. Z izvidi sem obiskal slušni center, kjer so mi povedali, da mi lahko izboljšajo sluh. Prej sem imel le še 45 odstotkov sluha, ob uporabi slušnega aparata ga imam 75 odstotkov. Slušni aparat uporabljam, ko se mi zdi potrebno. Po telefonu, na primer, se lahko pogovarjam tudi brez njega ali pa na primer z ljudmi, ki bolj glasno govorijo. Za spremljanje radia in televizije pa ga potrebujem. Na začetku me je zelo motilo, da ga imam. Ves čas sem se zavedal, da imam neki tujek v ušesu, pa zamolkel zvok me je nenehno spremljal. Še vedno je prisoten ta občutek, da to ´ni tvoje´, sem pa kljub temu vesel, da bolje slišim,« je povedal 86-letnik z Gorenjske.

Da so prvi koraki s slušnim aparatom težki predvsem zaradi občutka ´tujka v ušesu´, je potrdil tudi direktor podjetja z najdaljšo tradicijo izdelovanja slušnih aparatov. »Ne glede na vrsto in kakovost aparata je v sluhovodu nekaj, kar je pač tujek. Na ta občutek se je treba navaditi. Pa tudi na zvoke, ki jih možgani že nekaj časa, zaradi postopne izgube sluha, niso več slišali. Tudi lasten glas je na začetku marsikomu nenavaden. Določene stvari seveda lahko rešujemo s ponastavljanjem aparata, na določene pa se je treba navaditi. Tudi če dobimo novo plombo pri zobozdravniku, traja nekaj časa, da se navadimo na nov občutek v ustih. Pri slušnem aparatu je podobno. Vendar so ljudje običajno kljub začetnemu občutku nelagodja zelo hvaležni za aparat, saj se lahko precej dobro približamo nivoju naravnega sluha.«

Revolucionarna sprememba

»Pred dvajsetimi leti, ko so se v Sloveniji začeli uveljavljati polževi vsadki, smo imeli zelo močno podporo tujih proizvajalcev, ki so nas izobraževali, kako z njimi ravnati. Zelo so nam pomagali na rehabilitacijskem področju, saj sprva nismo vedeli, kako ravnati z dojenčki, ki so dobili polžev vsadek in so potrebovali (re)habilitacijo. Razložili so nam, kako ravnati z aparatom in to znanje smo potem posredovali staršem. Na tem področju se je pravzaprav zgodila revolucionarna sprememba: otroci, ki pri enem letu dobijo polžev vsadek, slišijo potem vse zvoke na vsem frekvenčnem spektru med 20 in 30 decibeli. Mi slišimo od 0 in 10, gluhota pa je od 80 decibelov naprej. Se pravi, da zelo dobro slišijo. Kljub temu pa je potrebno precej vloženega dela tako strokovnjakov kot družine, da se nadoknadijo zaostanki v razvoju na področju sluha in govora in omilijo težave, ki jih bodo spremljale vse življenje, npr. slabše razumevanje govora v hrupnem okolju,« je poudarila Irena Željan.

»Slušni aparat je elektronski pripomoček zaušesne ali v ušesne oblike. V osnovi ga sestavljajo mikrofon, slušalka (zvočnik) in ojačevalni blok, ki ga napaja majhna baterija. Čeprav slušni aparat uporabniku ne more povrniti normalnega sluha, pa mu lahko v veliki meri pomaga premagati težave, ki jih ima zaradi okvare..«

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Neželeni učinki so pogosti le pri vsakem desetem človeku.

B Zdravila lahko povzročajo okvare na jetrih, koži, prebavilih, srcu, osrednjem živčevju idr.

C Okvare se pogosteje pojavijo pri novorojenčkih, nosečnicah, starejših in kroničnih bolnikih.

Slovenci radi prebiramo neželene učinke

Malo jih je. A pridejo. Blažje in hude. Ne želi si jih nihče, a je o njih vendarle treba spregovoriti. Če jemljemo zdravila, lahko ta v majhnem odstotku prebivalstva povzročijo okvare. Ker Slovenci veljamo za zelo osveščene pri tem, kako poteka naše zdravljenje, in ker skrbno prebiramo sezname neželenih učinkov zdravil, bo zanimivo prebrati, kaj nam je o tematiki povedala prof. dr. Mojca Kržan.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kakšne so v grobem okvare, ki jih lahko povzročijo zdravila?

O neželenih učinkih je napisanih tisoč poročil. Spekter je širok, od bolečine v roki do smrti po možganski kapi, ki bi lahko nastala zaradi tudi nehotenega predoziranja antikoagulanta (zdravilo proti strjevanju krvi, op. a.). Poudarjam pa, da je glede na število predpisanih zdravil okvar dokaj malo. Zdravila morajo biti danes bistveno varnejša kot včasih, če proizvajalci želijo dobiti dovoljenje za prodajo.

Koliko okvar pa se okvirno zgodi pri jemanju zdravil?

Poznam le javno dostopne podatke, ki jih je malo, saj smo jih šele začeli pridobivati. Smatra se, da naj bi bilo nepravilno delovanje zdravil krivo za šest odstotkov vseh hospitalizacij. Če na primer vsak Slovenec dobi pet receptov na leto, torej skupaj deset milijonov receptov letno, na to številko znese 1000 neželenih učinkov. Potruditi se moramo, da o njih temeljito poročamo.

Zakaj sploh pride do okvare?

Če na primer predoziramo paracetomol, nastanejo večje količine škodljivega metabolita (presnovek, op. a.), ki ga ne moremo razstrupiti. Zato imamo priporočene dnevne odmerke, ki so varni. Toksičen presnovek neposredno kvari jetrne celice. To stanje je redko. So pa pogoste krvavitve iz prebavil zaradi prekomernega jemanja nesteroidnih analgetikov (npr. aspirina, naproksena, ketoprofena …). Gre pa za večinoma rešljivo težavo.

Pri antibiotikih se pogosto soočamo z alergičnimi reakcijami. Najpogostejša reakcija je blažji kožni izpuščaj ali urtikarija (izpuščaji, ki so podobni kot tisti, ki nastanejo pri stiku s koprivami, op. a.). Vsak naslednji stik z zdravilom je lahko v tem primeru hujši in lahko privede tudi do anafilaktične reakcije.

Se anafilaktična reakcija pojavlja tudi pri otrocih?

Anafilaktična reakcija se lahko pojavi pri komer koli, neodvisno od starosti. A gre za redko stanje. Prvič, ko opazimo, da je nekdo alergičen in ko se mu pojavi le blažji izpuščaj, bi morali v kartoteko, še bolje pa na pametno zdravstveno kartico (če bi jo le imeli) zapisati, da je oseba alergična na določeno zdravilo. To zdravilo in druga iz iste vrste zdravil se zatorej ne bi smela več predpisovati. Zdravniki pa so dobro podučeni, da povprašajo o alergijskih reakcijah na zdravila.

Mnogi starejši jemljejo več zdravil hkrati. Je kombinacija pomembna za neželene učinke?

Obstajajo tudi zdrave starejše osebe, ki ne jemljejo nobenega zdravila. Večina pa po njih mora posegati, saj podaljšujejo življenje in izboljšajo kakovost življenja. Omenila bi okužbe. Za okužbo lahko zbolijo osebe vseh starosti, predhodno zdrave ali kronično bolne. Če se pojavi huda okužba, je ravno to tisto primarno, kar zdravimo. Za čas zdravljenja okužbe lahko začasno »zanemarimo« zdravljenje lipidov, visokega krvnega tlaka. Uvedba novega zdravila vpliva na starejšo terapijo, a to pri predpisovanju upoštevamo.

Katere organe torej lahko napadejo zdravila?

Najpogosteje lahko zdravila okvarijo: ledvica, kožo, krvne celice, jetra, prebavila, pljuča, pa tudi srce …

Antibiotiki najpogosteje povzročajo alergične reakcije. Imunske celice, ki so odgovorne za nastanek alergičnih reakcij, se nahajajo v prebavilih, dihalih, koži; zato se lahko alergične reakcije po antibiotikih, analgetikih in zdravilih proti visokemu krvnemu tlaku odražajo kot izpuščaji na koži, otekanje sluznic ustne votline in dihal, ki jih lahko spremljajo težave pri dihanju ter prebavne motnje.

Pri prebavilih so lahko neželeni učinki napenjanje, driska, zaprtje, pri jemanjih nesteroidnih antirevmatikov tudi ulkus (razjede op. a.). Na pljučih lahko npr. nekateri citostatiki in zdravila za uravnavanje srčnega ritma povzročijo fibroze.

Če nadaljujem, vsi depresorji osrednjega živčevja zmanjšajo možgansko funkcijo, antidepresivi pa povzročajo impotenco.

Benzodiazepini, nekatera protiepileptična zdravila, zdravila za zdravljenje nevralgične bolečine zmanjšajo delovanje osrednjega živčevja, ki se lahko odraža z motnjami zavesti od blage pomiritve do napadov zaspanosti. Takrat je pomembno, da se pacienta na to pripravi in se mu omeji ali celo prepove upravljanje z vozili. Večkrat se zgodi, da, ko bolniku povemo, da ne bo mogel voziti avtomobila, reče, da ga niti ne boli tako zelo. Gre namreč za občutek svobode posameznika in dejstvo, da lahko skrbi sam zase. 75- in večletnik gre namreč z veseljem sam v trgovino, ki je oddaljena na primer nekaj kilometrov, ali sam obišče pokopališče, ki ni dostopno peš.

Pojave neželenih učinkov nadzorujejo zdravniki. Ko se začnejo te težave pojavljati, se zdravilo lahko ukine.

Je res, da so neželeni učinki antidepresivov dejansko simptomi, proti katerim naj bi se zdravilo borilo? Kako lahko to razložite?

Pomembno je, da se bolniku predpiše pravo zdravilo v pravem odmerku. Včasih je to proces. Tu gre za zaupanje med zdravnikom in pacientom. Bolnik mora zdravniku verjeti, da mu bo zdravilo pomagalo.

Smo Slovenci osveščeni glede okvar pri zdravilih, na škatlicah preberemo neželene učinke?

Še preveč smo osveščeni in preberemo predvsem ta del. Ocenjujem, da to prebira 25 odstotkov ljudi. Vsi ljudje vzamejo, kar se jim predpiše, a vemo, da nekateri zdravila skladiščijo doma. Če sodelujejo pri zdravljenju ali ne, pa je odvisno od resnosti bolezni oziroma simptomov. Bolniki zelo aktivno sodelujejo pri prepoznavanju svoje bolezni ter pri spremljanju možnosti za zdravljenje in pojavov neželenih učinkov.

Kdo je najbolj dovzeten za okvare pri jemanju zdravil?

Še enkrat poudarjam, da se pogosti neželeni učinki pojavilo le pri vsakem desetem človeku, v večini primerov še redkeje. Bolj občutljivi za pojav neželenih učinkov zdravil so novorojenčki, nosečnice, starejše osebe in osebe s kroničnimi boleznimi, ki že jemljejo druga zdravila.

»Slovenci radi menjujemo zdravnike, iščemo druga mnenja, s tem pa kopičimo recepte in tehtamo med tistim, kar nam predpišeta en in drug strokovnjak.«

Kaj svetujete bralcem pri jemanju zdravil?

Bralcem svetujem, naj se držijo navodil zdravnika in farmacevta in naj poleg zdravila v lekarni pridobijo tudi nasvet farmacevta. Naj se pripravijo na vsak obisk pri zdravniku, v lekarni ali v referenčni ambulanti, tako da si zapišejo, kaj je z njimi narobe ter vsa vprašanja, ki jih imajo o svojem zdravju in zdravilih, ki jih jemljejo.

Res pa je, da Slovenci radi menjujemo zdravnike, iščemo druga mnenja, s tem pa kopičimo recepte in tehtamo med tistim, kar nam predpišeta en in drug strokovnjak. Opažam, da smo nezaupljivi do stvari, ki nam jih nudi država ali ki so nam dane zastonj oziroma nam pripadajo. Zdrav dvom je upravičen, včasih pa enostavno premalo zaupamo.

Nekje ste zapisali, da predpisovanje zdravil pomeni več kot le povezovanje zdravila z boleznijo, temveč so pomembne tudi druge stvari. Katere so to?

Pomembni so znanje, ocena, veščine, modrost in občutek odgovornosti. Vsi namreč nismo enaki. Če imata dve osebi angino, bi obe dobili enako zdravilo. A če je ena od njiju alergična na to zdravilo, mora dobiti drugega. Pri vsakem človeku se lahko bolezen odraža oz. bolnika motijo drugi simptomi. Pri predpisovanju zdravila mora zdravnik upoštevati ne le trenutno bolezen oz. poslabšanje stanja, ki je privedlo do obiska zdravnika, temveč tudi vse obstoječe bolezni, stanja, posebnosti. Če pride k zdravniku npr. oseba z downovim sindromom, mora zdravnik zaupati skrbnikom, da mu bo zdravila dal. Potrebno je upoštevati vse okoliščine.

Ste vedeli, da

… lahko tudi naravne zdravilne rastline, npr. pelin, žajbelj, navadna aloja, podlesek, boldo, ki so na voljo v obliki posušene droge ali izvlečkov posušene droge, na ledvice in jetra delujejo toksično? Povzročijo lahko poškodbe ledvičnega tkiva in okvarijo delovanje ledvic. (Vir: O pravilni in varni uporabi zdravil. Ledvice in zdravila. Slovensko farmacevtsko društvo in Sekcija farmacevtov javnih lekarn, Ljubljana, 2014.)

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Neprimerno vzdrževanje je eden izmed glavnih dejavnikov za nastanek težav, saj se uporabniki ne zavedajo, da gre za sistem, v katerem se dogajajo procesi in ki ga je treba nenehno vzdrževati in servisirati.

B Plesen, ki se lahko naseli v slabo vzdrževane klimatske sisteme, je eden izmed najpogostejših razlogov za respiratorne in druge zdravstvene težave.

C Filtre na napravah lahko očistimo sami, za to poskrbimo vsaj enkrat na mesec, medtem ko vsaj enkrat na leto, pred začetkom hladilne sezone, pregled opravi še strokovnjak.

Klima je živ sistem, ki zahteva vzdrževanje

Večina ljudi lepo količino življenja preživlja v zaprtih prostorih, med štirimi stenami stanovanj in pisarn. Prav zato je kakovost ozračja ključnega pomena, še bolj pa pride do izraza v poletnih dneh, ko z visokimi temperaturami vedno pogosteje posegamo po klimatskih napravah. Mnenje o slednjih je deljeno, medtem ko so številni prepričani, da njihova uporaba škoduje človeškemu zdravju, pa so številni strokovnjaki mnenja, da so ob primerni uporabi in pravilnem vzdrževanju lahko nadvse koristne.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Težave z vlago, temperaturna razlika in čiščenje

Tako kot vse preostale naprave, moramo tudi klimatske uporabljati z glavo. Marsikdo zato za poletni prehlad krivi klimatsko napravo, vendar pa smo si pri tem krivi povsem sami. Če zunanja temperatura dosega visokih 36 °C, medtem ko si klimo v avtomobilu nastavimo na prijetnih 22°C, je možnost, da nas bo v prihodnjih dneh obiskal prehlad, še toliko večja. V avtomobil se namreč pogosto usedemo prepoteni, medtem ko nam med vožnjo z jeklenim konjičkom mrzel zrak piha naravnost v obraz. Kadar je koža prepotena, se ob stiku z mrzlim zrakom močno ohladi, kar sledi, sta vnetje sinusov in zabit nos. Ljudje, ki nespametno uporabljajo klimatsko napravo v avtomobilih, so zato tudi v poletnih mesecih stalno na pragu prehlada. Temu so podvrženi tudi delavci v nepravilno klimatiziranih pisarnah. Klimatizacija se mora namreč prilagajati delovnemu okolju, kar pomeni, da klima ne sme delovati zgolj v enem samem prostoru, v drugih pa ne, saj s tem škodujemo vsem, ki se v prostorih gibljejo. Težave pa ne nastanejo zgolj z velikimi temperaturnimi spremembami, temveč tudi z vlaženjem. S spreminjanjem temperature zraka namreč nastanejo težave z vlago, čeprav naprave v veliki meri zmanjšujejo vlažnost zraka v prostoru. V večini ga rešujemo z glinenimi ometi, ki regulirajo vlago, medtem ko se temu v industrijskih objektih le s težavo izognemo. Prav tako veliko težav pa povzroča tudi neprimerno vzdrževanje, saj se uporabniki ne zavedajo, da gre za sistem, v katerem se dogajajo procesi in ki ga je treba nenehno vzdrževati ter servisirati. Filter se tako lahko spremeni v pravo gojišče, ki v zrak oddaja spore, plesni in alergene, če ga ne zamenjamo pravočasno.

Prvi pokazatelj je lahko neprijeten vonj

Klimatizirani prostori, v katerih se nahaja plesen, so lahko vir številnih resnih težav. Zrak v klimatski napravi namreč spore plesni vsrka v sistem in s tem ustvari idealne pogoje za razrast. V slabo vzdrževane klimatske naprave se lahko naseli tudi plesen, ki je eden izmed najpogostejših razlogov za respiratorne in druge zdravstvene težave. Najpogosteje se nahaja v glinenih loncih za rože, lesenih talnih oblogah … zato so klimatske naprave najprimernejše prav za poslovne prostore, v katerih tovrstnih gojišč ni, medtem ko jih strokovnjaki odsvetujejo v stanovanjih z veliko lončnicami. Prav zato se je treba pred nameščanjem klimatske naprave prepričati o izvorih plesni in jih odpraviti. Ko postanemo 'ponosni' lastnik klimatskega sistema, pa je zanj treba tudi pravilno skrbeti. Po nasvetu strokovnjakov je treba servis opraviti vsaj enkrat na leto, pred pričetkom obratovalne sezone, pri močneje obremenjenih napravah pa tako na začetku kot ob koncu sezone. V času mirovanja se namreč v uparjalniku klimatske naprave zaradi vlage, temperature v prostoru in prahu pričnejo razvijati številne bakterije, mikroorganizmi in virusi. Prav zato se ob ponovnem zagonu lahko prične sproščati neprijeten vonj, ki je lahko pokazatelj okvare ventilatorja ali pa številnih nečistoč na filtru. To pa ne velja zgolj za domače klimatske naprave, temveč tudi tiste v avtomobilih in drugih vrstah vozil.

Pozor, kadilci, lastniki hišnih ljubljenčkov in alergiki!

Med sestavnimi deli klimatske naprave pomembno vlogo igra filter, saj prestreže marsikatere delce v zraku, ki škodujejo našemu

zdravju. Prav po zaslugi tega v klimatiziranih zaprtih prostorih lahko dihamo bolj kakovosten zrak. Če pa je filter umazan, slabše očisti zrak in pripomore h kopičenju škodljivih snovi, ki jih nato zrak potiska skozi prezračevalni kanal naravnost v prostor. Prvi pokazatelj nujnega čiščenja je viden prah na samem sistemu, predvsem na filtrih, ki jih lahko po potrebi očistimo tudi večkrat letno. Največji problem predstavljajo filtri, v katerih se istočasno nabirata vodna para in prah, saj lahko postanejo leglo bakterij in drugih škodljivih snovi, ki povzročajo alergije in druge težave z zdravjem. Poleg tega je neredno menjavanje filtra tudi bistveno dražje, saj je potrebno po dolgoletni uporabi ob zamenjavi filtra opraviti še čiščenje prezračevalnih kanalov. Z umazanim filtrom pa se poveča tudi strošek delovanja naprave, saj umazan filter onemogoča normalen pretok zraka. Prav zato je filter treba tudi menjati, to pa je odvisno od namembnosti prostora, onesnaženosti okolja in pogostosti uporabe. Pogostejše čiščenje zahtevajo prostori, v katerih se zadržujejo kadilci ali domače živali. Prav posebno moramo biti pozorni tudi na okolje, kjer bivajo ljudje z zdravstvenimi težavami, kot so najrazličnejše alergije ali astma. Za večkratno čiščenje se je treba odločiti tudi v primeru velike količine vlage v prostoru ali pa po veliki prenovi, ki je obsegala barvanje ali druga gradbena dela, prav zato so na udaru tudi delovni prostori, kot so delavnice. Večina klimatskih naprav ima sicer dandanes vgrajene merilnike padca zračnega tlaka, ki opozorijo na potrebo po menjavi filtra. Problem seveda nastane, če uporabnik opozorila ne upošteva in ga ignorira.

Podaljšajmo življenjsko dobo

Kljub temu filtri predstavljajo le majhen delež vzdrževanja, kot pa nam je zaupal strokovnjak za klimatske naprave Jože Rotar, veliko premalo uporabnikov pozornost posveča tudi čiščenju uparjevalca in ventilatorja. Slednji namreč vsrkava čist zrak in ga ohlajenega ter prečiščenega vrača nazaj v prostor, umazan ventilator tako zmanjša tudi učinkovitost naprave in poveča porabo energije ter možnost za nastanek bolezni. Čistost ventilatorja lahko preverimo prav vsi, saj ob dodatni svetlobi lahko pogledamo v napravo in preverimo stanje, kljub temu pa umazanije ne bomo mogli očistiti sami, zato potrebujemo pomoč strokovnjakov. Posebno pozornost velja nameniti tudi toplotnemu izmenjevalcu oz. uparjevalcu. Tam se namreč zadržujejo mikroorganizmi, ki se niso zadržali na filtru, za odstranitev teh pa lahko poskrbimo le z razkuževanjem. Slednje je namreč eden izmed postopkov, s katerim vzdrževalci dezinficirajo napravo. Ob tem velja dodati, da se pri določenih sodobnejših klimatskih napravah izmenjevalci osušijo, s tem pa se zmanjša možnost za nastanek bakterij. Zaradi neprijetnosti ne pozabimo niti na drenažno ponev, ki lahko ob nerednem čiščenju postane razlog za nastanek alergij in neprijetnih vonjav. Sezona klimatskih naprav se je že začela, zato ne odlašajte, temveč čim prej pokličite strokovnjaka, saj imajo ti v času poletnih mesecev ogromno dela, zaradi česar jim zmanjkuje časa za vse. Poskrbite torej za svojo klimatsko napravo, saj boste s tem podaljšali njeno življenjsko dobo, znižali hrupnost, preprečili širjenje neprijetnega vonja in zdravstvene težave ter prihranili pri porabi električne energije. Če svojo napravo šele izbirate, bodite pozorni, saj strokovnjaki svetujejo, da ne izbirate najcenejših, saj vam lahko nekatere dodatne zmožnosti pridejo še kako prav. Pričakovana življenjska doba naprave je sicer ob upoštevani pravilni vgraditvi in vzdrževanju 10 do 15 let, vendar je odvisna tudi od številka vklopov kompresorja in pregrevanja posameznih delov.

Izpostavljenost bakterijam, plesnim in preostalim onesnaževalcem lahko povzroča neprijetne reakcije, kronične bolezni … lahko pa privede tudi do t. i. 'sindroma bolne stavbe'. Ta se najpogosteje odraža v razdraženosti sluznice oči, pogostih vnetjih dihal in draženju nosu ter grla, srbečici, kašlju, glavobolu, utrujenosti …

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ABC

A Zasvojenost ima vedno negativni predznak in je resna bolezen možganov.

B Eden od znakov zasvojenosti je neobvladljiv vedenjski vzorec.

C Proces pomoči zasvojenemu običajno traja od tri do pet let.

Seksualna zasvojenost v digitalni dobi

Intervju: Peter Topić (Foto: Diana Anđelić)

»Zasvojenost s seksualnostjo ni nič novega, ne kot fenomen ne kot besedna zveza. Têrmin, ki ga uporabljamo, je morda manj poznan in zveni sodobno, a prvi opisi bolečega stanja, ko oseba ne more nadzorovati seksualnih impulzov in spolnih želja, segajo v četrto stoletje našega štetja, ko jih je zapisal sveti Avguštin,« razloži direktor Inštituta za zasvojenosti in travme Peter Topić, avtor uspešnice *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*. V nadaljevanju razlaga o vzrokih za zasvojenost, o vrstah in znakih zasvojenosti in kompleksnosti človeške spolnosti.

Avtorica: **Vesna Viličnik**

V kolikšni meri še drži Freudova teorija, da je spolno samozadovoljevanje (masturbacija) primarna zasvojenost?

V psihiatriji ta fenomen verjetno prvič zasledimo leta 1897, ko je Sigmund Freud samozadovoljevanje opisal z besedami »izvirna ali primarna zasvojenost«. Zapisal je, da je samozadovoljevanje tista močna navada, ki ji lahko rečemo primarna zasvojenost, in da druge zasvojenosti, kot so npr. zasvojenost z alkoholom, morfinom, tobakom ipd., vstopijo v življenje posameznika le kot nadomestek primarne. Tudi pozneje lahko v psihiatričnih priročnikih zasledimo angleško besedno zvezo *nonparaphilic sexual addiction*.

Samozadovoljevanje in pornografija pogosto hodita z roko v roki. Kdaj lahko rečemo, da je moški ali ženska zasvojena z gledanjem pornografije po spletu (in samozadovoljevanjem)?

Če želimo razumeti zasvojenost s seksualnostjo, moramo najprej prepoznati njene znake. Eden od znakov zasvojenosti je zagotovo neobvladljiv vedenjski vzorec. To vsekakor še ni dokaz zasvojenosti, je pa eden od pomembnih dejavnikov. Ko oseba na katerem koli področju ne obvladuje več svojega vedenja, je to znak težav. Enako velja za neobvladljivo uporabo kemičnih substanc, igranje računalniških iger ali samozadovoljevanje. Obseg, trajanje ali količina tega vedenja pri zasvojenih vedno presežejo okvir načrtovanega. Drugi pomemben znak je nadaljevanje kljub negativnim posledicam. Zasvojeni ne opustijo svojega vedenja kljub razumskim razlagam, prošnjam bližnjih, celo grožnjam ali negativnim posledicam. Vse to so znaki nemoči, ki je sestavni del vsake zasvojenosti.

Strokovnjaki navajajo, da je internetna pornografija v porastu zaradi anonimnosti, dostopnosti in nizkih stroškov. Lahko poveste nekoliko več o tem?

Zaprti med štirimi stenami ljudje lahko počnejo tudi tisto, česar si sicer v resničnem življenju ne bi nikoli dovolili. Dostop do spleta je v razvitem svetu skorajda neomejen in seksualne vsebine so dostopne kadar koli in kjer koli. V nasprotju z drugimi oblikami seksualnosti navidezno skoraj nič ne stanejo, ne v finančnem ne v čustvenem pogledu. Na spletu v seksualnem smislu torej vsakdo lahko najde točno tisto, kar išče – v neomejenih količinah. Ob tem se pogosto slepimo, da za to ne ve nihče in da tako vedenje nima nobenih posledic.

Je naključje, katero vrsto zasvojenosti »izbere« človek – glede na to, da v knjigi pišete o tem, da je izvor zasvojenosti pri

vseh enak. Pravite, da gre za problem temeljnega prepričanja »nisem dovolj dober« …

Večina zasvojenih je globoko v sebi prepričanih, da niso dovolj dobri, da so »blago z napako«. Ta občutek poskušajo utišati z različnimi zasvojenskimi vedenji ali vnosom substanc, ki začasno utišajo čustveno nelagodje, ki je posledica tega prepričanja. Prav dostopnost je tista, ki pomembno vpliva na to, na kakšen način oseba poskuša vplivati na svoje čustvovanje. V različnih starostnih obdobjih so nam dostopne različne strategije, ki spremenijo stanje zavesti in to, kar čutimo. V otroštvu običajno nimamo na voljo alkohola in drog, lahko pa sanjarimo, se samozadovoljujemo ali se prenajedamo in s tem poskušamo omiliti čustveno bolečino.

Eden od znakov zasvojenosti s seksualnostjo je, da človek ne more več obvladovati svojega vedenja. Kako konkretno se obnaša človek, ki je zasvojen s seksualnostjo?

Preden katero koli obliko spolnega izražanja pri posamezniku označimo za zasvojenost, moramo imeti zelo jasno predstavo o tem, kaj zasvojenost sploh je. Osredotočanje izključno na vedenjske vzorce in spolne prakse ne pove dosti o zasvojenosti in še ni dokaz zanjo. Zasvojenosti ne moremo opredeliti na osnovi enega dejavnika ali vedenjskega vzorca. Zasvojeni se lahko omamljajo s kompulzivnim samozadovoljevanjem, sanjarjenjem o ekstatičnem seksu z namišljenim ali resničnim partnerjem, lahko pa obsedeno razmišljajo o seksualnih avanturah, imajo več sočasnih odnosov, vedno znova zapeljujejo druge, kljub temu da že imajo partnerja. Prav tako jih lahko privlači seks z anonimnimi partnerji, kličejo vroče linije ali plačujejo za katero koli obliko seksa. S seksom lahko služijo, npr. izdelujejo gradiva z eksplicitno seksualno vsebino (video in avdio posnetke ali pisana besedila) ali pa s temi izdelki trgujejo, njihov vzorec je lahko voajerizem (opazovanje drugih v eksplicitno seksualnih okoliščinah) ali pa ekshibicionizem (razkazovanje drugim). Sodelujejo lahko v sadomazohističnem seksu ali pa kako drugače prestopajo spolne meje drugih ljudi. Predvsem pa pri zasvojenih opazimo občutno zmanjšano sposobnost izbire, tako da bi lahko rekli, da je zasvojenost pravzaprav bolezen izbire.

Večkrat ste že omenili sanjarjenje. Najbrž se marsikdo ne zaveda, da je lahko resen problem tudi sanjarjenje o seksu?

S sanjarjenjem lahko prav tako spremenimo stanje zavesti. Za ta vedenjski vzorec je značilno, da je vzburjenje vezano na seksualno nabite fantazije, odnose in okoliščine. Zasvojeni ostanejo na ravni opazovanja oseb, ki se jim zdijo privlačne, a ne prestopijo mej fantazijskega sveta. Romantika in seks sta lahko skrajno ekstatična, če ju ne ogroža testiranje realnosti. V fantazijah nas druga oseba namreč ne more zavrniti ali kritizirati našega vedenja.

Kako bi se morali starši pogovarjati s svojimi otroki o spolnosti? Je pogovor sploh potreben ali je dovolj, da otroci v družini vidijo naklonjenost in bližino med očetom in mamo?

Trendi kažejo, da je to, kar je bilo nekoč običajno za šestnajstletnika, danes običajno za desetletnika. Starši, ki poskušajo navezati stik z mladostnikom in želijo deliti informacije o spolnosti in s tem vplivati tudi na mladostnikovo spolno identiteto, ne smejo čakati do 16. leta. Obstaja verjetnost, da mladostnik o seksu takrat ve že več kot starši. Morda sicer res ve več o seksu, ne pa o tem, kako kompleksna je človeška spolnost. Pravi čas za pogovor je že v otroštvu, lahko tudi že zelo zgodaj. Seveda je pomembno, da vsebine pogovorov prilagodimo otrokovi starosti. S tem ne mislim, da bi starši načenjali pogovore o spolnosti. Težava je v tem, da živimo v seksualizirani družbi, zato so otroci že od zelo zgodnjega otroštva izpostavljeni seksualnim dražljajem, tudi ko mi tega ne želimo. Če vidimo, da otrok reagira na določen dogodek ali vsebino, mi pa mu ne pomagamo tega osmisliti in razumeti, dajemo na ta način otrokom slabo sporočilo, in sicer to, da je nekaj narobe ali z njimi ali pa s spolnostjo. Najpomembneje pa je, da ne delamo dodatne nepotrebne škode.

Ali jemljemo zasvojenost s seksualnostjo dovolj resno? V knjigi navajate, da so pogosta posledica zasvojenskega vedenja samomorilne misli – ima jih kar 69 odstotkov zasvojenih in 54 odstotkov njihovih partnerjev …

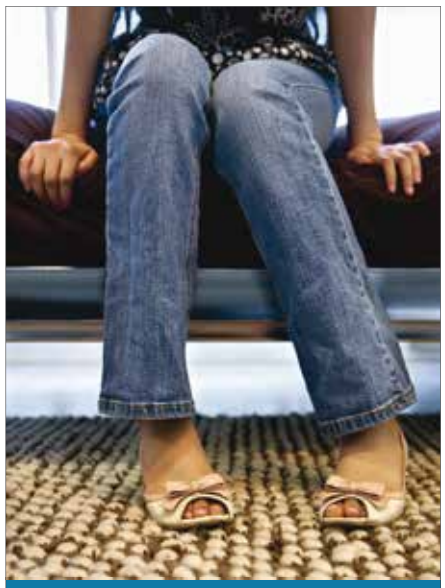
Ne, mislim, da niti kot družba niti kot stroka tega področja ne obravnavamo dovolj resno.

Kako dolgo običajno traja zdravljenje?

Proces pomoči običajno traja od tri do pet let, je pa odvisen od več dejavnikov, ki lahko pospešijo ali otežijo napredovanje.

Redni obiskovalci pornografskih spletnih strani

Od leta 2000 do 2016 beležimo 918-odstotno rast števila uporabnikov interneta! Leta 2007 je internet na svetu aktivno uporabljalo 322 milijonov uporabnikov in od tega jih je 40 milijonov redno dostopalo do pornografskih spletnih strani. Povprečna starost, pri kateri so mladostniki izpostavljeni spletni pornografiji, je enajst let. Kar 70 odstotkov najstnikov poroča o tem, da so na spletu že videli pornografske slike. Enega od sedmih mladostnikov pa so na spletu že nagovarjali k seksu (iz knjige *Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi*).



Peče, skeli, srbi?
Spolni odnos boli?

Cicatridina®
vaginalne ovule

- PRI SUHOSTI NOŽNICE
- PRI CELJENJU NOŽNIČNE SLUZNICE

Ključna sestavina je hialuronska kislina, ki je naravno prisotna v človeškem telesu. Ta v tkivo pritegne molekule vode in učinkovito vlaži nožnično sluznico. Sluznici se povrneta čvrstost in elastičnost. Ovule Cicatridina pa ne delujejo zgolj kot vlažilno sredstvo. Hialuronska kislina ima namreč tudi dokazano pomembno vlogo pri celjenju ran. Zato je odlična pomoč tudi pri obnovi in celjenju nožnične sluznice.

V lekarnah in spec. prodajalnah

www.cicatridina.si Dr. Gorkič

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Draga 1, 1292 Ig, ***tel.: 040/ 934 000***
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zobni vsadki za vse življenje.
Doc. dr. Marko Božič, dr. med., dr. dent. med.
Specialist maksilofacialni kirurg.
Tel.: 040 579 112, www.omfkirurgija.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK **Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!**
v Škofji Loki: tel.: ***04/5131578***
*v Ljubljani: tel.:****01/437 95 11;***
www.zobozdravstvo-oblak.si

Ginekologija in urologija

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.

Zasebna gin. Ordinacija AMBER
dr. med. spec. gin. in porodništva Sabrina Bušat
Cesta Proletarskih brigad 71, 2000 Maribor
Tel.: 02 420 77 55, 068 14 11 24
email: amber.ordinacija1@gmail.com
www.ginekologija-busat.si/osnovna.html
Vodenje nosečnosti, morfologija ploda, 3D/4D ultrazvok, Nifty test, ultrazvok plodovega srca, kontrola rasti in kondikcije ploda, dopplerske preiskave v nosečnosti, ultrazvočna meritev materničnega vratu, laserska terapija urinske inkontinence in ohlapne nožnice, ginekologija, kolposkopija, menopavza, kontracepcija.

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

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

SMRČANJE, PREKINITVE DIHANJA, MOTNJE SPANJA **Diagnostiko in terapijo izvajamo na napotnico. Ambulanta za pulmologijo, alergologijo in motnje spanja prim.mag. Igor KOREN, dr med, internist in pulmolog Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec**
www.pulmolog.com ambulanta@pulmolog.com
telefon 059 255 000 GSM 051 623 588

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

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.
Odkrivanje sprememb v dojkah oz. odkrivanje raka dojke na preiskovankam prijazen način s pomočjo kliničnega pregleda in našo najnovejšo pridobitvijo, **mamografa z mikrodozno tehniko z najmanjšo mero sevanja v SLO**, za mlajše ženske in za razjasnjevanje posameznih patoloških stanj pa uporabljamo tudi sodoben ultrazvočni aparat. Pri nas preiskovanke **opravijo kompleten pregled ob enem obisku**, saj lahko morebitne potrebne dodatne preiskave opravijo istočasno. Naša dejavnost poteka **v popoldanskem času**, pred ordinacijo oz. stavbo PCT Dravlje pa je na voljo tudi parkirišče za osebna vozila.
Ulica bratov Babnik 10, Ljubljana, PTC Dravlje,
Tel: 040 468 494

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

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,…

AMBULANTA ZA BIORESONANCO, TATJANA MOTALN S.P.
Pohorska cesta 12, Vuzenica
Tel: 040 471 312
BICOM - bioresonančna testiranja in terapije

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

Homeopatska zdravila

Lekarna Ormož
Ptujska c. 25, tel. 02 740 01 33
Opekarniška cesta 2b, 02 740 01 08
www.lekarnaormoz.com

Alternativa

Rebika-terapija
Središka ulica 5 Ljubljana, Povirk Peter s.p.
Tel.: ***040 900648,www.rebika-terapija.si***
Bioterapija,kiropraktika,psihologija,reflexoterapija

Specializirane in ekološke trgovine

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/57 15 691

ZAKLADI NARAVE **- trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,**
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

Lepota in zdravje

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

Medicinski pripomočki

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, *01/5108448*, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, *01/43979 80*, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, *01/5108519*, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, *01/5211288*, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, *01/4237300*, Domžale, Slamnikarska 1, *01/7244423*, Ribnica, Majnikova 1, *01/8369756*, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, *02/2310276*, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, *02/883 86 06*, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, *02/5361030*, Celje, Opekarniška 9, *03/4911701*, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, *03/544 3395*, Trbovlje, Trg revolucije 26, *03/5630296*, Velenje, Tomšičeva 13-15, *03/8977320*, Jesenice, Spodnji plavž 5, *04/5836460*, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, *05/3334496*, Koper, Pristaniška 8, *05/6262670*, Postojna, Prečna 2, *05/7203610*, Brežice, Černelčeva 8, *07/4993200*, Sevnica, Trg svobode 14, *07/8162840*, Ptuj, Potrčeva 23-25, *02/7711562*, Škofja Loka, Stara cesta 17, *04/5138383*, 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.*

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE
Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Lilekova 2, CE- ***tel.: 03/490 01 02*** *in*
Rimska cesta 19, LJ- ***tel.: 08/205 96 70***
www.lasulje.net

MEDIGO v Novi Gorici in Ajdovščini že 25 let skrbimo za zdravje in pomagamo v bolezni z strokovnimi nasveti in medicinskimi pripomočki pri negi bolnika, za pomoč pri gibanju, rehabilitaciji, ortopediji in veliko drugih pripomočkov za preventivo in zdravje.
Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorica@medigo.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

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

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 IRMAN d.o.o.
Žalec – Savinjska cesta 2, 051 288 010
Velenje – Vodnikova 1, 051 288 019
Ljubljana – Štihova 9, 051 288 014
optika@irman.si I www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje.
ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

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

Fotooptika RIO s.p.
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, 3000 Celje
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.

Optik Janez Poznič s.p.
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
info: 01/836 03 67
optik.janez.poznic@gmail.com

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €
+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2017

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Kako poteka terapija Energetsko uglaševanje in zakaj deluje?

Energetski terapevt, Elena Sofia Seničar

Pri terapiji Energetsko uglaševanje priznana energetska terapevtka Elena Sofia Seničar, spodbudi možgane, da skenirajo telo in ugotovijo, v katerem organu je nepravilen pretok energije ter tja pošljejo energijo. Na osnovi pretoka energije v predelu določenega organa se pri ljudeh sproži samozdravljenje.

Sproži se čiščenje celotnega organizma. Najpogosteje je reakcija rahli glavobol. Gre za terapijo, podkrepljeno z zvočnim zapisom. Posameznik zazna energijo kot mravljinčenje, ali kot občutek akupunkture (kot da ga nekdo zbada) hkrati začuti tudi, kako se preko mentalnega telesa odpira kronska čakra, ko po celem telesu steče močan energetski tok. Nekateri imajo občutek lebdenja, kroženja energije po telesu, občasno vidijo barve, dogodke iz življenja, začutijo pleksus, srčno čakro, včasih pa tudi zaspijo.

TERAPIJE PRIPOROČAMO

- *Pri kirurških posegih; Pred posegom spodbujajo organizem k uspešnemu kirurškemu posegu, po samem posegu pa k učinkovitejšemu okrevanju, saj spodbudi organizem k hitremu celjenju in poskrbi, da telo ne bo zavračalo tujka (umetni kolk …)*
- *Parom, ki ne morejo zanositi, ali tistim, ki se odločijo za umetno oploditev (briše se program 'strah pred zanositvijo' in se naloži novi program).*
- *Pri telesnih poškodbah, saj terapija Energetsko uglaševanje olajša bolečino in spodbudi telo k hitrejšemu celjenju.*
- *Pri psihičnih težavah; depresija, nezadovoljstvo, žalost …*
- *Pri starejših ljudeh, saj spodbuja delovanje možganov, lajša simptome demence in izboljša spomin.*

Kar nekaj je tudi primerov, ko so se ljudje zbudili iz kome, ker so bili energetsko podprti.

KAKO POGOSTI PRIHAJATI?

Terapija traja po 30 minut 7 dni brez prekinitve. V težkih primerih jo je treba po 3 mesecih ponoviti. Sicer pa program drži 7 mesecev. V tem času se telo človeka, torej ves organizem, popolnoma obnovi. Rezultati so opazni takoj, saj se pomiri tudi psiha, ljudje bolje spijo, v njih se prebuja volja do življenja. Terapija deluje kot polnilec za avtomobilski akumulator, ki ne deluje pravilno ali pa je že skoraj prazen. Za enkrat se z njegovo pomočjo še lahko vozite, vendar ne bo več dolgo deloval. Naš akumulator je naše telo, ki potrebuje energijo za zagon, da bo lažje prebolelo bolezen ali telesno okvaro.

REGENERACIJA IN POSTOPEK SAMOZDRAVLJENJA TELESA

Pri terapiji Energetsko uglaševanje se v naše telo prenašajo informacije. S tem se sproži reakcija in telo se začne obnavljati samo, zato naenkrat bolje spimo, se zbudimo s svežo energijo, naše misli so bolj jasne, zamere izginejo, jasno vidimo nove cilje, vse manj smo živčni. Uravnoteži in spodbudi se tudi delovanje naših organov, zato se znatno olajšajo bolezni in težave – alergije, rakava obolenja, kožne bolezni, težave z dihali, s prostato itd.

TERAPIJA ENERGETSKO UGLAŠEVANJE ZA ŽIVALI

Na podoben način, kot pri ljudeh, delam terapijo Energetsko uglaševanje tudi na živalih in dosegam izjemne rezultate. Živali sicer ne razumejo jezika, se pa zelo dobro odzivajo na energijo. Terapije so zelo učinkovite pri težavah s sladkorno boleznijo, epilepičnih napadih, težavah s prebavili, po kirurških posegih …

ENERGETSKI IZDELKI *(Knjiga Zavedanje je moč, Energetski nakit ElenaS za ljudi in živali ter Meditativni treningi za samopomoč)*

Več o izdelkih Energetskega terapevta Elene Sofie Seničar, vam bomo predstavili v naslednji številki ABC zdravja. Zaenkrat naj povemo le to, da bodo zagotovo v trenutku postali del vas in vašega življenja, poskrbeli bodo za vaše bio polje in vaše dobro počutje.

*Za več informacij nas poiščite na spletni strani: **www.elenasenicar.si** ali Facebook profilu **Terapevt – Elena Sofia Seničar**. Za vaša vprašanja smo dosegljivi tudi na elektronskem naslovu: **elenas.doo@gmail.com** ali na številki: **051 452 964***

Vaša Elena Sofia Seničar

ELENA

Elena Sofia Seničar

bion

(BIO)ENERGIJSKI VPLIV NA ENERGIJSKE CENTRE

Shematski prikaz energijskih centrov prve testne osebe pred Eleninim vplivom (rdeče osenčeni krogi) in po njem (obarvani krogi). V primeru povsem uravnoteženega človeka so krogi poravnani na sredini slike, zamaknjenost levo oz. desno pomeni čustveno-fizično neravnovesje. Na sliki lahko vidimo, kako je pri določeni osebi stabilizirala drugi in šesti energijski center.

Oglasno sporočilo

Jordan*
*Love your teeth

NOVO

Medzobne ščetke
Brush Between

z edinstveno WaveCut™ tehnologijo prireza ščetin

- Izjemno mehke in nežne medzobne ščetke
- Edinstvena tehnologija valovito prirezanih ščetin WaveCut™ za temeljito čiščenje medzobnih prostorov
- Ergonomsko oblikovano držalo za dober oprijem ščetke
- Primerne tudi za čiščenje pod mostički, okrog zobnih vsadkov in pod žičkami ortodontskega aparata

Norveški dizajn

Medzobne ščetke Jordan Brush Between lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, *v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.*

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

Majska številka v prodaji!
Poletna številka izide 15. julija!

- 30 %
za letno naročnino
Šest številk samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka

Koda za popust: ABC101

Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na el. naslov unikat@freising.si

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2017

Ljudski avto sedanjosti,
s tehnologijo prihodnosti!

OMEJENA SERIJA
financiranje z
0%
obrestno mero

Popolnoma novi i30

i20

Eko subvencija
do 1.400 EUR

Tucson
postavlja merila

že za
19.990 EUR

HYUNDAI

5 LET GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 7,6 l/100 km, emisije CO_2: 84 - 177 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolne. Eko subvencija velja za določene modele. Stroški prevoza in priprave vozila niso vključeni v ceno. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij dobite pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO_2 so na voljo na www.hyundai.si

5-letna garancija Hyundai brez omejitve prevoženih kilometrov velja za vsa nova vozila Hyundai prodana preko pooblaščene trgovske mreže končnim kupcem, kot je navedeno v servisni knjižici vozila.

Reprezentativni primer izračuna za Hyundai i30: vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 14.130 EUR • lastna udeležba (polog): 2.826,00 EUR • znesek financiranja: 11.304,00 EUR • število obrokov: 60 • mesečni obrok: 188,40 EUR • stroški odobritve: 141,30 EUR • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 11.445,30 EUR • letna obrestna mera: 0,00%, ki je fiksna • efektivna obrestna mera: 0,4964% na dan 04.05.2017. Pogoj za koriščenje ugodnosti po tej akciji je veljavno sklenjena leasing pogodba s Summit Leasing Slovenija d.o.o..