ABCzdravja

December 2018
Leto 13
Številka 11

Berete nas že 13 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Želodec v strahu pred prazniki

So probiotiki primerni za otroke?

Opravite test prostate

Kakšen je pa **vaš spanec?**

Živ odnos, **živa spolnost**

Vzemimo si čas tudi za lase

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

PROBIOTIK WAYA®
Prava pot do urejene prebave
Na voljo v lekarnah.
www.waya.si | MEDIS
1811.29 Informacije za uporabnike

Remeda medicinski center
Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ultrazvočna diagnostika ortopedija, nevrologija, ORL, medicina dela, prometa in športa

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Vas muči boleča ***DIABETIČNA NEVROPATIJA ?***

Thio*gamma*® *600mg* **POMAGA***

tioktinska kislina

Zdravilo vam lahko olajša tegobe in pomaga pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravlinčenja nog in rok
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

SAMO **1 TABLETA** DNEVNO.

IZBOLJŠANJE STANJA BOLEZNI ŽE PO 2 MESECIH PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVILA.

*** Nove slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, 2016 priporočajo uporabo TIOKTINSKE KISLINE pri zdravljenju diabetične nevropatije.**

WÖRWAG PHARMA

www.woerwagpharma.si

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

Vsebina revije

4 »Skupaj gremo naprej«

9 TAVI – nevidna operacija srca

12 Težka astma

15 Prekomerno aktiven sečni mehur pri ženskah

18 Želodec v strahu pred prazniki

20 *Hidradenitis suppurativa* – še vedno neznanka

22 Ultrazvočne preiskave arterij

25 Kombinirana terapija ponuja novo upanje

28 So probiotiki primerni za otroke?

31 Opravite test prostate

33 Gibanje in počitek nista sprta med seboj

36 Živ odnos, živahna spolnost

38 Šolanje gluhih in naglušnih otrok

40 Kakšen je pa vaš spanec?

42 Zelene strani

45 Vzemimo si čas tudi za lase

Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:

salomon PRINT

AstraZeneca

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

Kolofon

Letnik 13, številka 11, december 2018
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:

Ana Tičar Kovačič
abczdravja@freising.si,
04/51 55 884

Nina Mrak
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.

Podjetja, ki delno sofinancirajo distribucijo revije, ne vplivajo na vsebino strokovnih člankov.

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Biti invalid pomeni živeti enakopravno in danim možnostim polno življenje.

B V Sloveniji živi in dela okoli 170.000 invalidov, to je približno 8,5 % prebivalstva.

C Pogoji za življenje in delo ter odnos do invalidov se z leti izboljšuje.

»Skupaj gremo naprej«

Intervju: Dane Kastelic, predsednik Sveta za invalide Republike Slovenije in predsednik Zveze paraplegikov Slovenije

3. december je mednarodni dan invalidov. Generalna skupščina Združenih narodov ga je oktobra 1992 razglasila z namenom, da bi v najširši družbi spodbudila vedno boljše razumevanje problematike, povezane z invalidnostjo, s temeljnimi pravicami invalidov in z vključevanjem invalidov v življenje. O dnevu invalidov in o položaju invalidov v Sloveniji smo se pogovarjali z Danetom Kastelicem, predsednikom Sveta za invalide Republike Slovenije in predsednikom Zveze paraplegikov Slovenije.

Avtorica: **Teja Potočnik**

Kaj vam pomeni svetovni dan invalidov in pod kakšnim naslovom poteka letos?

Svetovni dan invalidov, evropski dan invalidov in še nekaj drugih podobnih dni nam pomenijo neko obeležje, da sporočamo skupnosti, da obstajamo. To so dnevi, ko lahko opozorimo na stvari, ki še niso sistemsko rešene, in s katerimi težavami se soočamo v družbi. Letos mineva deset let, ko je Slovenija sprejela Konvencijo ZN o pravicah invalidov, ki ima status mednarodne pogodbe, zato je država obveznosti iz konvencije dolžna tudi spoštovati. In ravno taki dnevi in obletnice so priložnost, da invalidi opozorimo: »Država, sprejeli ste nekaj, kdaj boste pa začeli to tudi izpolnjevati?« Saj ne smemo biti preveč kritični, ker se določene obveznosti že uveljavljajo, vendar po mojem mnenju prepočasi. Letošnji mednarodni dan invalidov bo potekal pod naslovom »Skupaj gremo naprej« in mislim, da ima za vsako državo zelo sporočilno vsebino, saj smo tudi invalidi sestavni del družbe z vsemi pravicami in dolžnostmi.

Kaj pomeni invalidnost?

Invalidnost je v mojem primeru tisto, po čemer se jaz na vozičku ločim od vas, ki lahko hodite. Preprosto povedano, vendar v Sloveniji obstaja množica besed in opisov, kaj je invalidnost. Beseda invalid v našem družbenem okolju nima negativne konotacije. V našem izrazoslovju pa najdemo, da smo invalidi manj zmožni (čeprav nas je veliko diplomantov različnih fakultet), da smo ljudje s posebnimi potrebami (posebne potrebe ima tudi nekdo, ki ima na primer številko čevlja 53), da smo ljudje z oviranostjo, ipd. Torej pojavlja se veliko izrazov, ki pa niso najprimernejši, saj begajo tudi ostale sodržavljane. Da bi ta različna »pojmovanja« razjasnili, bomo skupaj z Inštitutom za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU na posvetu o terminologiji ob dnevu invalidov v decembru poskušali najti definicijo, ki bo naše stanje opisala na prijaznejši način, ki obstaja v našem kulturnem območju.

Invalidnost od rojstva ali pridobljena invalidnost. Kaj to pomeni za posameznika in njegove najbližje, kakšne so njihove poti skozi življenje in energija za premagovanje vsakodnevnih ovir?

Invalidnost od rojstva je sprotno prilagajanje družine in okolice na vsej poti od rojstva naprej in je sestavni del življenja invalida, saj druge opcije ne pozna. Je nekaj, kar ni običajno, ampak je nekaj, kar je. Pri tovrstni invalidnosti je velikokrat odvisnost, navezanost na starše večja in nastopi težava, ko starši zaradi svojih let ne morejo več tako kakovostno poskrbeti za svoje invalidne otroke. Druga vrsta invalidnosti je tista, ki nastane s poškodbo ali boleznijo in pride iznenada, nepričakovano. Življenje se spremeni v trenutku in takrat je treba zaživeti na novo. Velikokrat se tovrstne poškodbe pojavijo v aktivni dobi, v mladosti, v letih med 20 in 30, in to je šok. Tako za posameznika kot za njegovo družino in okolico. V tem primeru je invalid bolj prisiljen, da začne reševati stvari takoj, ni postopnega prilagajanja invalidnosti. »Takšno je zdaj moje življenje in tako je.« V teh okoliščinah zelo pomagajo invalidske organizacije, da se invalidi po poškodbi ali z boleznijo čim prej spet vrnejo v običajno življenje. Invalid potrebuje veliko volje in energije, da se najprej sooči z invalidnostjo in potem zaživi skladno z njo. In moram reči, da v tem pogledu prekašamo ostalo populacijo, saj sta naša volja in moč neizmerljivi, da lahko premagujemo vse prepreke na naši »spremenjeni« življenjski poti.

Invalidi predstavljajo najštevilnejšo manjšinsko skupino v svetu in so edina skupina, katere član lahko postane vsak od nas v vsakem trenutku. Kaj štejemo pod invalidnost?

Invalidnosti lahko razvrstimo v grobem pomenu na tri skupine. Smo gibalno ovirani invalidi, kamor spadamo paraplegiki, tetraplegiki, distrofiki, ljudje s težjo obliko multiple skleroze, cerebralne paralize … vsi tisti, ki imamo težave z gibanjem in smo po večini na invalidskih vozičkih. Potem so senzorno ovirani invalidi, kamor uvrščamo ljudi, ki imajo težave s čutili, s sporazumevanjem, sprejemanjem in oddajanjem informaciji. V tej skupini so slepi in slabovidni, gluhi in naglušni, nekateri tudi v kombinaciji obeh invalidnosti. Tretja skupina pa so invalidi, ki imajo lažje ali težje oblike motenj v duševnem razvoju.

Kakšno je stanje v Sloveniji, koliko je invalidnih oseb po zgornji opredelitvi, kakšen je njihov delež v celotnem prebivalstvu?

V svetovnem merilu je okoli 10 % invalidov v skupnem prebivalstvu, v Sloveniji okoli 8,5 %, oziroma po zadnjih podatkih okoli 170.000 invalidov. Najtežje gibalno oviranih, vezanih na invalidske vozičke ali vsakodnevno pomoč, je med 5500 in 7000 prebivalcev. Invalidov je iz leta v leto več zaradi staranja prebivalstva, bolezenskega stanja ljudi, vse večjega števila različnih nezgod tako v prometu kot tudi pri vsakdanjih opravilih. Ljudje radi živimo in se veselimo življenja. Je pa tudi dejstvo, da so urgence pri nas zelo učinkovite, hitre pri pomoči ob nesrečah ali zdravstvenih težavah državljanov. Medicina je izredno napredovala, tako zdravniki s svojim znanjem vedno več poškodovanih ali obolelih ustrezno oskrbijo in dobesedno rešujejo življenja. Včasih pa zaradi prehude poškodbe ali obolenja ljudje ostanejo z izredno težko obliko invalidnosti, kakršne oblike pred 30 leti v času moje rehabilitacije nismo poznali. In tudi za te sodržavljane smo kot družba dolžni poskrbeti in jih ne pustiti v oskrbo družinam, saj specializiranih ustanov za tako hude invalidnosti v Sloveniji sploh nimamo.

»Invalid potrebuje veliko volje in energije, da se najprej sooči z invalidnostjo in potem zaživi skladno z njo.«

Kako so opredeljene pravice invalidov in kako se uresničujejo?

Slovenija je država, za katero lahko rečem, da ima veliko zakonov, ki pokrivajo socialno in invalidsko varstvo. Mislim, da je zakonov okoli 72 in v vsakem je nekaj zapisano o pravicah invalidov. To področje bi bilo treba reformirati, ampak to je nemogoče v zelo kratkem času. Tudi na podlagi konvencije je država že sprejela Zakon o izenačevanju možnosti invalidov, kjer so določeni tehnični pripomočki za določene vrste invalidov. Potem imamo iz obveznega zdravstvenega zavarovanja medicinske pripomočke, za katere moram poudariti, da so v okviru cenovnih standardov zadovoljive kakovosti. Do vseh teh pripomočkov imamo invalidi pravico in možnost, da jih uporabljamo. »To je moj pripomoček za gibanje in le z njim sem lahko enakovredno mobilen kot vsak drug državljan Slovenije.« Dejstvo pa je, da moramo pri pripravi in sprejemanju zakonodaje invalidi tudi sodelovati. Kljub vsej strokovni podlagi in znanju trdim, da invalid, ki pripomoček uporablja, dosti bolje ve, kaj je zanj najbolje in kakšen pripomoček najbolj ustreza njegovim potrebam. Mirno lahko povsod uporabljamo slogan: »Nič o invalidih brez invalidov!«

Kako je z ekonomskim položajem invalidov, so tudi kakšne oblike pomoči?

Na tem področju obstaja kar nekaj dobrih rešitev. Med njimi na primer dodatek za pomoč in postrežbo. Žal se prevečkrat zapleta z invalidskimi komisijami pri njegovi določitvi. Dodatek za pomoč in postrežbo je v Sloveniji žal največkrat še vedno socialni korektiv in to ni prav. S tem dodatkom naj bi invalid poskrbel za

PRODAJA IN IZPOSOJA MEDICINSKIH PRIPOMOČKOV

V SPECIALIZIRANI POSLOVALNICI V LJUBLJANI NA LESKOŠKOVI 4 si lahko ogledate:

- ambient prirejene spalnice in kopalnice
- negovalne postelje, posteljne mizice, trapeze, sobna dvigala
- različna oprijemala, sedeže in dvigala za kopalno kad
- toaletne stole, nastavke za WC školjko
- vse za inkontinenco, stomo in obvezilni program
- bergle, hodulje, invalidske vozičke, skuterje
- druge pripomočke

- Pripomočke vam lahko dostavimo na dom.
- **Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče**
- **Delovni čas:** ponedeljek – petek od 8. do 19. ure, sobota od 8. do 13. ure **Sanolabor, d. d., Leskoškova 4, Ljubljana,** tel: 01/585 43 39, 585 43 40.

Sanolabor je pogodbeni partner ZZZS, zato v vseh naših poslovalnicah po Sloveniji izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.

SPLETNA TRGOVINA 7/24 WWW.SANOLABOR.SI

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

dodatno pomoč druge osebe, za plačila dodatnih zdravil ali kakšnega pripomočka, ne pa, kar je največkrat zaradi socialnega položaja primoran, za položnice in hrano. Potem invalidom pripada tudi invalidnina, ki žal tako kot dodatek stagnira in ni bila usklajena že od Zakona za uravnoteženje javnih financ, od leta 2012. Invalidnina tudi ne pripada vsem, odvisno od stopnje telesne okvare. Pri invalidih, ki so bili ob nesreči ali bolezni invalidsko zavarovani in jo dobijo, znaša nekje do 100 € mesečno. Veste, jaz za ta denar prav rad nekomu vrnem invalidski voziček. Žal so to dejstva. Dodatki in nadomestila tudi ne sledijo rasti življenjskih stroškov. Potem je še nekaj olajšav pri plačilu cestnine in pri prilagoditvi avtomobila za vožnjo, kjer nam država sofinancira 85 % stroška prilagoditve avtomobila. Pri Zakonu o osebni asistenci, ki bo stopil v veljavo s 1. 1. 2019, bomo gibalno ovirani pridobili pravico do pomoči druge osebe za samostojno življenje v domačem okolju. Za vse tiste, ki bodo želeli zapustiti institucionalno varstvo in bodo lahko tudi s pomočjo osebne asistence spet zaživeli bolj samostojno v domačem okolju. Ta individualna pomoč bo lahko družinski član ali kdo od zunanjih. Komisije bodo ocenile potrebo in pravico do tovrstnega varstva, ki jo bodo imeli vsi, ki jo zaradi invalidnosti potrebujejo vsaj za 30 ur pomoči na teden, do vseh tistih, ki potrebujejo 24-urno oskrbo. Pravico bodo imeli državljani aktivne dobe, to je med 18. in 65. letom starosti. To bo zelo pomembno za mlajše invalide, ki so po poškodbi nameščeni v domove starejših občanov, po novem bodo ob oskrbi lahko bivali doma. Seveda tukaj lahko nastane težava, če bivalno okolje ni prilagojeno invalidu, verjamem pa, da bo v prihodnje tudi za odpravo arhitekturnih ovir v domačem okolju država našla ustrezne rešitve. Tu moram izpostaviti organizacijo Zveza paraplegikov Slovenije, ki ima večdesetletno znanje s področja prilagajanja okolja in zaposlenega arhitekta, ki v sodelovanju z državo lahko prevzame reševanje najtežjih primerov. Zakon o osebni asistenci pomeni velik korak k neodvisnemu življenju invalidov in veliko pripomore k prijaznejšemu, boljšemu in kakovostnejšemu življenju tako invalidov kot njihovih družin. Poleg tega so po tem zakonu upravičeni do osebne asistence tudi slepi in gluhi državljani, ki se bodo lahko odločili za komunikacijski dodatek v višini 30 ur na mesec. Je pa dejstvo, da je participacija za koriščenje osebne asistence prispevek uporabnika v višini polovice dodatka za pomoč in postrežbo.

Kako se invalidnim osebam pomaga pri doseganju čim večje stopnje samostojnosti, da lahko polno in učinkovito sodelujejo v družbi?

Pravzaprav so za vrnitev v vsakdanje življenje in delovno okolje zelo pomembne vse oblike rehabilitacije. Najprej je po nastanku invalidnosti potrebna dobra medicinska rehabilitacija, kjer se izvrši potrebna zdravstveno medicinska oskrba. Tej sledi socialna rehabilitacija, ki je potrebna, ko invalid pride nazaj v domače okolje. In tu je zelo pomembna pomoč invalidske organizacije. Potrebne so prilagoditve, adaptacije … V postopek rehabilitacije se vključijo arhitekt, socialni delavci in podobno, da se invalid lahko prilagaja novim razmeram. Potem ima izreden pomen tudi obnovitvena rehabilitacija, ki se izvaja iz obveznega zdravstvenega zavarovanja in je zelo pomembna pri gibalno oviranih invalidih. Prav gotovo bi bilo o tej vrsti rehabilitacije potrebno razmišljati tudi za druge oblike invalidnosti in najti ustrezne rešitve v nastajajočem Zakonu o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Obnovitvena rehabilitacija pomeni, da so invalidi vsako leto deležni medicinske obravnave pod strokovnim vodstvom, kot na primer razne asistirane vaje s pomočjo fizioterapevtov in drugi verificirani terapevtski prijemi, spoznavanje novih vrst medicinskih pripomočkov in podobno. Ob vseh teh je zelo pomembna tudi rehabilitacija s pomočjo raznih dejavnosti, kot so na primer šport, kultura, izobraževanje … Posebej gibalno ovirani invalidi lahko uspešno sodelujemo v različnih oblikah športnih dejavnosti in našo uspešnost vedno znova dokazujemo z odličji, s katerimi se vračamo s paraolimpijskih iger in drugih mednarodnih tekmovanj. Poleg tega bi lahko

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

TelekomSlovenije

ZA VARNO
BIVANJE NA DOMU

S storitvijo **E-oskrba** varno in samostojno bivate v svojem domu. Osnovni in Premium paket vključujeta **najem in montažo opreme**, **asistenčne storitve 24 ur na dan** ter uporabno **mobilno aplikacijo za spremljanje alarmov**. Možne so tudi dodatne prilagoditve.

V okviru projekta »Varni in povezani na domu« **Telekom Slovenije sofinancira vzpostavitev in delovanje E-oskrbe**. V projekt pa so se vključile tudi **nekatere občine, ki subvencionirajo storitev E-oskrba**.

Za več informacij obiščite **www.telekom.si/e-oskrba**, najbližji **Telekomov center**, ali pokličite **080 8000**.

E-OSKRBA

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

www.telekom.si/e-oskrba

rekli, da je vsaka oblika druženja neke vrste rehabilitacija, saj invalidu daje socialno enakovredno noto. Neke vrsta socialna rehabilitacija je tudi obisk kina, gledališča, druženje ob kavi in podobno.

Kako je z dejavnostjo tistih, ki imajo možnosti za delo, ali ga dobijo, kako je z njihovo zaposljivostjo?

Država ima subvencije za delovna mesta, kjer se lahko zaposlujejo invalidi. Pri zaposlovanju veliko vlogo igrajo invalidska podjetja. Prav v teh dneh je bil mednarodni kongres v Cankarjevem domu, posvečen tudi tej temi. Zaposlitvena rehabilitacija pomeni usposabljanje invalidov za delo, vendar je na tem področju težava, da imamo premalo strokovnjakov, ki bi se v to rehabilitacijo lahko vključili in bi bili ustrezno usposobljeni za pomoč invalidom v njihovi pripravi na delo. Z uvedbo kvotnega sistema je potrebno na 20 uslužbencev zaposliti enega invalida, sicer podjetje plačuje v sklad, iz katerega potem črpajo sredstva tista podjetja, ki imajo zaposlene invalide. Za invalide se tudi ne plačuje nekaterih prispevkov. Stopnja zaposljivosti izven invalidskih podjetij je v Sloveniji še vedno zelo nizka še posebej v primerjavi z drugimi evropskimi državami. Veliko delodajalcev danes še ne ve, da je zaposlitev invalida tudi boniteta. Ne samo da je podjetje družbeno odgovorno, invalidi smo dobri delavci, z zelo malo bolniških odsotnosti in istočasno delodajalcu tudi ni potrebno plačevati v sklad ter pridobi prilagoditev za delovno mesto. Prav ta prilagoditev je pri nas najpogosteje tudi največji problem. Tudi če si invalid sam najde službo, mu je ta zaradi ovir nedostopna in lahko se zgodi, da zaradi ovir na poti na delovno mesto sploh ne more. Torej v takih primerih ne moremo govoriti o enakih možnostih. Tako naj navedem primer, da na Nizozemskem, ko se človek poškoduje, lokalna skupnost poskrbi za prilagoditve, da se invalid lahko vrne domov (selitev v pritličje, menjava invalidu primerne hiše, rešitve z dvigali – skratka odpravi arhitekturne ovire) in mu zagotovi prilagodljivo delovno mesto, tako da se lahko čim prej vrne v življenjsko okolje, nato pa lokalna skupnost izstavi račun državi. Pri nas so vse te stvari največkrat na ramenih invalidov in njihovih družin, invalidskih organizacij in dobrodelnosti skupnosti, kjer invalid živi.

Kakšen je v današnjem hitro se spreminjajočem svetu in v vse bolj neosebnih odnosih odnos do invalidov?

Mislim, da moramo tu vlogo odigrati invalidi sami in tudi invalidske organizacije. Občutek imam, da smo tudi z našo dejavnostjo prešli fazo, ko smo bili invalidi s strani družbe deležni nekega pomilovanja. Strokovnjaki so modrovali, kaj je za nas dobro, seveda ne da bi nas kdo kaj vprašal. Tega si tudi ne želimo. Smo enakovredni in vsak ima kakšno posebnost, jaz na primer zaradi invalidskega vozička ne maram stopnic. In tudi te arhitekturne ovire so v današnjem času premostljive. Tudi ljudje in okolica je temu vse bolj dorasla. Včasih se še zgodi, da ljudje ne vedo, kako bi k nam pristopili in kako bi se do nas obnašali, vendar to je povsem običajno v svetu različnih ljudi in različnih komunikacijskih zmožnosti. Invalidi pričakujemo življenjsko toleranco, prijaznost in sproščen odnos tako kot vsi ostali ljudje. Ne v tem smislu po pomoči in pomilovanju, vendar v smeri, da smo vsi ljudje in se moramo med seboj obnašati kot odrasle osebe. Smo vse bolj strpna družba in kakšnih namernih šikaniranj ne poznam. Si pa želim, da bi zaradi nas, mladih družin z otroškimi vozički in ne nazadnje smo vsi prebivalci starajoča se družba … imeli humano grajeno okolje, da ne bi bilo potrebno opozarjati, da so pločniki previsoki, javne ustanove nedostopne … in da se samoumevno razmišlja, da mora biti okolje vsem enakovredno dostopno.

> *»Nihče od nas si ni izbiral svoje invalidnosti, zaradi prestiža, ampak je invalidnost vedno posledica spleta različnih okoliščin.«*

Kaj lahko rečete, se stanje z leti in razvojem izboljšuje ali žal obratno?

Veliko več nas je dejavnih, kot nas je bilo včasih. Stanje se izboljšuje. Velik korak je bil narejen pri odpravljanju arhitekturnih ovir. Ljubljana je glede tega lahko vzor mnogim evropskim mestom, kar nam potrjujejo tudi obiski invalidskih organizacij od drugod po svetu, ki potrjujejo, da je na tem področju stanje v Ljubljani res zadovoljivo urejeno. In premika se tudi drugje, saj si tudi druge občine prizadevajo za humano grajeno okolje. Ravno tako se spreminjajo stvari na področju komunikacijskih ovir. Prav zdaj si kolegi prizadevajo, da bi bil znakovni jezik za gluhe vpisan tudi v ustavo. Razvijajo se medicinski pripomočki, tehnologija, namenjena invalidom, in v zadnjih letih so se dogodile tudi velike spremembe na področju zdravljenja različnih bolezni in poškodb. Žal ni bilo veliko spremenjenega na področju ekonomskega statusa invalidnih oseb. Naše potrebe so zaradi invalidnosti večje, imamo več potreb po dodatni opremi, dodatnih zdravilih, dodatnih prilagoditvah v domačem okolju, večjih avtomobilih, v katerih lahko prevažamo invalidske vozičke, in še bi lahko našteval. Težava je pri mladih, ki so prišli v invalidnost pred zaposlitvijo in so njihove pokojnine danes tako nizke, da si ne morejo urediti niti osnovnega življenjskega minimuma, kaj šele da bi si kot invalidi lahko omogočili tisto, kar dodatno potrebujejo za svoje vsakodnevno funkcioniranje. Država bi tudi na tem področju morala razmišljati, da bi imeli tudi invalidi zagotovljeno dostojno pokojnino ali socialno nadomestilo, za dostojno življenje. Prepričan sem, da me razumete, da si nihče od nas ni izbiral svoje invalidnosti zaradi prestiža, ampak je invalidnost vedno posledica spleta različnih okoliščin.

Storitev E-oskrba Telekoma Slovenije za samostojnejše bivanje na domu

E-oskrba učinkovito zagotavlja oskrbo na daljavo. Starejšim, bolnikom s kroničnimi boleznimi in invalidom omogoča enostaven in hiter klic v sili ter jim nudi pomoč in podporo 24 ur na dan. Na ta način E-oskrba zmanjšuje posledice padcev in socialno izključenost ter obenem lajša obveznosti družinskih članov v skrbi za svojce. Zato je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti storitev E-oskrba opredelilo kot socialni servis pomoč na daljavo. Da bi bil ta lažje dostopen čim več zainteresiranim, Telekom Slovenije skupaj z Zvezo društev upokojencev Slovenije (ZDUS) v okviru projekta »Varni in povezani na domu« v sodelovanju z občinami, ki k projektu pristopijo, omogoča sofinanciranje storitve E-oskrba.

TelekomSlovenije

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ZAVAROVANJE ZA TEŽJE BOLEZNI

Zagotovite si finančno varnost z zavarovanjem za 25 najpogostejših težjih bolezni.

Zdravja ne moremo kupiti, lahko pa poskrbimo za lažje okrevanje.

Ali bomo zboleli za eno od oblik težjih bolezni, žal ne moremo predvideti, lahko pa ogromno naredimo sami z zdravim načinom življenja, da takšno diagnozo preprečimo. **Zavarovanje za težje bolezni** omogoča zavarovalno zaščito za primer 25 najpogostejših težjih bolezni, med katere se uvrščajo tudi rak, srčni infarkt in možganska kap. V primeru, da zavarovanec zboli za katero od njih, **dobi izplačano zavarovalnino**, izbiramo pa lahko med zavarovalnimi vsotami od 10 do 100 tisoč evrov.

Z zavarovalnino si zagotovite prepotrebna finančna sredstva oz. omogočite lažjo dostopnost do zdravljena, npr.:

- krijete stroške za boljša ali drugačna zdravila, tehnične pripomočke,
- kakovostnejše terapije, operacije v tujini, dodatno nego na domu ipd.,
- krijete dodatne storitve, kot je okrevanje v zdravilišču, alternativno zdravljenje ipd.,
- nadomestite izpad dohodka zaradi odsotnosti z dela,
- odplačate kredit ali dolgove,
- izboljšate kakovost življenja, ki jo je bolezen poslabšala (npr. posegi v stanovanju).

Posebna ugodnost ob sklenitvi zavarovanja

Ob sklenitvi zavarovanja za težje bolezni prejmete **brezplačno preventivno analizo Vzajemna NutriCheck** z napotki, katera hranila so glede na vaš genski zapis najbolj primerna. Rezultati analize temeljijo na znanstvenih odkritjih s področja nutrigenetike in so prilagojeni za vsakdanjo uporabo z namenom izboljšanja kakovosti vašega življenja. Brezplačna ugodnost pripada zavarovancem po preteku 3 mesecev trajanja zavarovanja in plačilu 3 mesečnih premij.

Nasvet: Mlajši ko se odločate za sklenitev zavarovanja, nižja bo vaša premija. Zato se zavarujte za težje bolezni še danes. Zavarovanje lahko sklenete v naših poslovalnicah, dogovorite pa se lahko tudi za obisk našega svetovalca na brezplačni številki **080 20 60** ali na **www.vzajemna.si.**

080 20 60
www.vzajemna.si

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

TAVI – nevidna operacija srca

Iz mariborskega Univerzitetnega kliničnega centra, natančneje s kardiološkega oddelka, prihaja pomembna novica. V začetku oktobra so namreč tam izvedli prvo nekirurško vstavitev aortne zaklopke. Že leta 2009, ko so to operacijo prvič izvedli v UKC Ljubljana, je nova, v svetu pa že od leta 2002 znana metoda pomenila revolucijo. Za bolnike s kardiološkimi težavami (predvsem s hudo aortno stenozo, to pomeni močno zoženo aortno zaklopko, ki je ena izmed štirih glavnih v srcu) ta pristop namreč pomeni operacijo srca brez odprtja prsnega koša, ki omogoča hitro okrevanje, saj bolnik lahko zapusti bolnišnico že drugi dan po posegu. V UKC Maribor so na ta način (poseg se imenuje perkutana transkatetrska vstavitev aortne zaklopke (TAVR ali TAVI)) uspešno pomagali dvema bolnikoma, letos načrtujejo še vsaj deset takšnih posegov.

Avtorica: **Petra Bauman**

Krajše čakalne dobe

Zaradi nenehnega staranja prebivalstva je število bolnikov, pri katerih pride do starostne okvare aortne zaklopke, vse večje. Po mnenju strokovnega direktorja UKC Maribor **dr. Matjaža Vogrina, dr. med.,** je nova metoda zelo pomembna zato, ker omogoča hitrejšo obravnavo bolnikov in posledično krajšanje čakalnih dob na operacijo srca, ki je trenutno najmanj 12 mesecev. Dolgo čakanje na ustrezno zdravljenje namreč predstavlja zelo visoko tveganje za bolnike, saj so rezultati zdravljenja bistveno slabši, kot če bi bolnike obravnavali v optimalnem času, stopnja smrtnosti pa je občutno višja, kar 30-odstotna.

Sestava srca

Srce je votla mišica velikosti stisnjene pesti, v prsnem košu pomaknjeno v levo stran. Sestavljeno je iz dveh polovic, vsaka od njiju pa je razdeljena še na zgornji del ali preddvor (atrij) in spodnji del ali prekat (ventrikel). Zgornji in spodnji del srca povezujejo zaklopke, ki se med utripi odpirajo in zapirajo ter tako preprečujejo, da bi kri stekla nazaj. Zaklopka med levim preddvorom in prekatom se imenuje mitralna ali bikuspidalna zaklopka, ker ima dve loputki, v desni polovici srca pa leži trikuspidalna zaklopka s tremi loputkami. Drugi par zaklopk sestavljajo trije žepki, nameščeni pa sta na delu, kjer aorta oziroma pljučna arterija zapuščata prekata. Ko se prekata skrčita, se pljučna in aortna zaklopka odpreta, da kri lahko steče naprej. Ko se zaklopki zapreta, se odpreta mitralna in trikuspidalna zaklopka ter omogočita, da kri steče iz preddvorov v prekata.

Aortna stenoza

Aortna stenoza (AS ali AoS) je zoženje izstopa iz levega prekata srca (kjer se začne aorta), zaradi česar prihaja do težav. Stenoza pomeni, da se *zaklopka* ne odpira dovolj, to pa preprečuje kroženje krvi. **Asist. dr. Igor Balevski, dr. med., spec. kardiologije, vaskularne in interne medicine**, z Oddelka za kardiologijo in angiologijo UKC Maribor razlaga, da se lahko pojavi na aortni zaklopki, nad ali pod njo. Vzroki so prirojena bikuspidalna (z dvema namesto s tremi loputkami oz. lističi) aortna zaklopka, ki prizadene do 2 % prebivalstva, revmatična vročica v otroštvu (okužba z bakterijo streptokok, značilna za dežele v razvoju). Vzrok je še kalcifikacija aortne zaklopke, kar pomeni otrditev zaklopke zaradi nabiranja maščob in kopičenja kalcija. Dejavniki tveganja so podobni kot pri boleznih koronarnih arterij, med drugim gre za kajenje, visok krvni tlak, visoko raven holesterola, diabetes in moški spol. Bolezen lahko dolgo poteka asimptomatsko, sicer se simptomi pogosto kažejo postopno, za začetek z vse slabšo sposobnostjo za telesne dejavnosti. Na bolezen nas opozorijo še bolečine v prsnem košu, težave z dihanjem, otekanje nog in izguba zavesti (sinkopa).

Aortna stenoza je najpogostejša bolezen zaklopk na svetu. Je tretja najpogostejša bolezen srca in ožilja, za arterijsko hipertenzijo in aterosklerotično boleznijo koronarnih arterij. Je bolezen starejših ljudi in ker se celotno prebivalstvo stara, se povečuje tudi število bolnikov z aortno stenozo. Povprečna življenjska doba se je v državah Evropske unije med letoma 1960 in 2000 podaljšala za devet let in se podaljšuje za tri mesece na leto. Hudo aortno stenozo ima 2 do 7 % starejših od 65 let. Študije zadnjih let kažejo, da ne gre le za bolezen aortne zaklopke, ampak vsega žilja v telesu. Pri bolniku s simptomi hude aortne stenoze vstavitev umetne zaklopke zmanjša ali odpravi simptome in podaljša preživetje bolnika.

Potek operacije – nekirurške vstavitve srčne zaklopke

Klasična metoda zdravljenja je sicer še vedno kirurški poseg, pri katerem je treba odpreti prsni koš, ustaviti srce in bolnika prehodno vzdrževati pri življenju z zunajtelesno črpalko. Taka operacija (izvedejo jih približno 280 na leto) prinaša več tveganj za bolnika, ki po njej okreva več mesecev. Nasprotno pa z metodo katetrske (celotni postopek poteka preko katetra) oziroma nekirurške zamenjave zaklopke vstavijo nadomestno zaklopko brez kirurškega reza. Poseg se na bolniku, ki prejme narkozo, izvede tako, da skozi kožo v dimljah zbodejo arterijo, vanjo s pomočjo katetra vstavijo balon, na katerem je nataknjena zaklopka. V nekaj sekundah prispe do srca, ki ga s pomočjo srčnega spodbujevalnika ustavijo za 10–15 sekund, napihnejo balon, ki odloži novo zaklopko na mestu stare. Bolna zaklopka se pri tem pritisne ob steno aorte in predstavlja sidrišče novi, ki nemudoma začne opravljati svojo funkcijo, to je potiskanje krvi naprej v telo. Temu se reče perkutana vsaditev aortnih zaklopk (TAVI). Bolniku lahko vsadijo zaklopko iz umetnih materialov ali pa biološko, pri kateri so lističi narejeni iz govejega ali prašičjega tkiva. Prednost biološke zaklopke je, da bolnik po vsaditvi ne potrebuje zaščite z zdravili proti strjevanju krvi.

Igor Balevski razlaga, da je ekipa, ki opravi poseg, sestavljena iz kardiologa, kardiokirurga, ki poskrbi za žilni dostop, anesteziologa in medicinske sestre. Ob bolniku je v pripravljenosti tudi kardiokirurška ekipa, ki

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

intervenira v primeru zapletov, ko je potrebna kirurška zamenjava aortne zaklopke. Poseg TAVI traja okoli dve uri, bolnik pa lahko zapusti bolnišnico v roku treh dni. Življenjska doba zaklopke je enaka kot pri kirurški zamenjavi, deset in več let, še pojasnjuje Igor Balevski.

Primerni kandidati za poseg

Poseg je primeren predvsem za starejše bolnike nad 65 let, pri katerih operativni poseg predstavlja veliko tveganje za zaplete (krvavitve, možgansko kap, smrt, sepsa). Metoda je primerna za bolnike z visokim tveganjem za operacijo zaradi spremljajočih boleznih in bolnikih, kjer je aortna zaklopka okvarjena na tak način, da jo je možno z dobrim izidom zamenjati na transkatetrski način. V UKC Maribor bolnike za program transkatetrske vstavitve aortne zaklopke izberejo z ekipo zdravnikov ali na konziliju, ki skrbno preuči primere in po posvetu z bolnikom svetuje ustrezen način zdravljenja obolele aortne zaklopke.

Sodelovanje obeh kliničnih centrov v Sloveniji

Igor Balevski pojasnjuje, da so bili v Mariboru na poseg TAVI pripravljeni že pred sedmimi leti, vendar zaradi težav s financiranjem do uveljavitve nove metode takrat ni prišlo. Poudarja, da velike zasluge gredo prof. Matjažu Buncu z Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, ki je učni center za Evropo, in dodaja, da bo mariborski UKC prav z njihovo podporo in podporo drugih kardiologov ta program zagotovo uspešno nadaljeval. V tem času so se udeležili številnih izobraževanj na tem področju v Avstriji in Nemčiji (univerzitetna klinika v Gradcu, deželna bolnišnica v Leipzigu), Italiji ter v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana.

Dr. Igor Balevski z ekipo med posegom

Tretjina vseh nekirurških operacij srca bo v Mariboru

Trenutno v Sloveniji (UKC Maribor pokriva 800.000 bolnikov, ostalo je pod UKC Ljubljana) na operacijo srca čaka 270 bolnikov, dvestotim od njih bi lahko pomagala perkutana implantacija srčne zaklopke, vsaj tretjino teh posegov pa bi lahko opravili prav v Mariboru. Število opravljenih posegov je seveda odvisno tudi od financiranja, zato UKC Maribor nujno potrebuje potrditev odobritve programa s strani ZZZS oziroma vlade RS, saj takšno zdravljenje predstavlja velik strošek za zavod. Ena zaklopka namreč stane med 15.000 in 20.000 evrov. Postopek odobritve s strani Ministrstva za zdravje je teku.

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

Temelji zdravja

Danes je znano, da v naših telesih prebiva tisoče vrst mikroorganizmov in da je njihovo sožitje, predvsem v črevesju, kjer jih je največ, ključno za naše zdravje in dobro počutje. Mikroorganizmov, ki v nas prebivajo, je 3- do 10-krat več kot naših celic in brez njih ne bi preživeli. Čas je, da se zavemo, da smo sestavljen oziroma hibriden organizem sožitja lastnih tkiv z mikroorganizmi in da je za trdno zdravje potrebno poskrbeti za oboje.

Avtor: **Dr. Žiga Bolta**

Mikroorganizmi v nas sodelujejo pri številnih procesih, od prebave, presnove, sinteze, regulacije, modulacije pa do sinteze nekaterih, za nas življenjsko pomembnih vitaminov. Imajo pomemben vpliv na naše kognitivne funkcije, telesno težo in delovanje imunskega sistema. Ena pomembnejših vlog je ohranjanje črevesne sluznice, ki tvori prvo pregrado med našim zunanjim in notranjim svetom. Mikroorganizmi so lahko dobrodejni, nevtralni ali škodljivi. O zdravem ravnovesju govorimo, kadar škodljivih mikroorganizmov ni več kot 15 % – to stanje ravnovesja poimenujemo evbioza. Kadar je škodljivih mikroorganizmov več, govorimo o disbiozi, ki je ena od prvih sprememb v telesu pri razvoju številnih bolezni. Ob disbiozi se sestava sluznice spremeni in se na določenih mestih stanjša ali popolnoma izgine. S tem se zmanjša življenjski prostor simbiotskih mikroorganizmov in poveča se prehajanje toksinov in drugih neželenih snovi v telo, kar nas zelo oslabi. Takšno stanje preveč prepustne sluznice imenujejo tudi prepustno črevesje (angl. leaky gut), ki je povezano z nastankom vseh avtoimunih in številnih kroničnih obolenj. Dandanes za slednjimi umre devet od desetih Evropejcev!

Dejavniki za razvoj disbioze in telesni znaki

Dejavniki za razvoj disbioze so duševni stres, travme, raznovrstna sevanja, preveliki telesni napori, pesticidi, konzervansi, GSO, rafinirana živila, živalske beljakovine, težke kovine, zdravila – predvsem antibiotiki in statini, alkohol, tobak, droge …

Znaki disbioze so pogosta obolevanja, alergije, prebavne težave, nečista koža, slab spomin in/ali koncentracija, nihanja v razpoloženju, utrujenost, slab zadah, neprijeten telesni vonj, kandida, nespečnost, depresija …

Bolezni, povezane z disbiozo

Med te štejemo akne, ekceme, alergije in intolerance, astmo, arterosklerozo, avtizem, avtoimunska obolenja, celiakijo, vnetne črevesne bolezni, nevrološke bolezni, prekomerno telesno težo, diabetes, presnovni sindrom …

Za ohranjanje trdnega zdravja je tako smiselno skrbeti za stalno vzdrževanje evbioze. Težko se je izogniti vsem stresnim dejavnikom, lahko pa dobrodejne mikroorganizme uživamo v obliki dopolnil k prehrani. Skrbno izbrana in preizkušena kombinacija različnih vrst dobrodejnih mikroorganizmov, ki posnemajo zdravo črevesno mikrobioto, so efektivni mikroorganizmi (angl.: Effective Microorganisms), krajše EM, ki delujejo izrazito probiotično. V tekočih fermentiranih napitkih so mikroorganizmi aktivni in so sposobni ponovne naselitve v črevesju. Pripravki, ki vsebujejo več kot 10 milijard EM v dnevnem odmerku, delujejo terapevtsko, saj trajno obnovijo sožitje v črevesju ter povrnejo zdravje telesa in duha.

V NOVO LETO Z uglašenim zdravjem!

ZA SAMO 66,90 €

2 x Multi EM *ferment*
+ Antistress darilo

Večstopenjsko fermentiran multiprobiotik z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih Mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč.**

20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.
Zadostuje za 50 dni zdravja!

+imunski sistem I
+prebava I +celična zaščita I
+antioksidant I +energija I
+koncentracija I +razpoloženje

www.EuBiosa.si

Omejene količine posebne ponudbe bodo na voljo od 3.12.2018 dalje v spletni prodajalni www.eubiosa.si ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Ponudba velja le do razprodaje zalog. Dodatne informacije in telefonska naročila **031 722 622**.

517 489 719 841

Znanstveno dokazano · BIOLOGICAL MEDICINE support · Naravno · MADE IN GERMANY

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Bolnikov s težko astmo je okrog pet odstotkov vseh bolnikov z astmo.

B Ostajajo različne klinične slike astme. Kako se astma izrazi in kako poteka, je odvisno od tipa bazičnega vnetnega dogajanja.

C Za težke oblike astme obstajajo nova zdravila in metode zdravljenja.

Težka astma

Astma ima različne klinične oblike in različne stopnje. Kdaj govorimo o težki astmi? Jo lahko preprečimo? Kako jo zdravimo? Na ta in še nekatera druga vprašanja nam je pomagala odgovoriti doc. dr. Sabina Škrgat, dr med., iz Bolnišnice Golnik, ki med drugim izpostavlja, da je težka astma štirikrat pogostejša pri ženskah.

Avtorica: **Katja Štucin**

Nam lahko za začetek orišete težko astmo? Kakšni so simptomi? Kako postavimo diagnozo?

Za astmo v splošnem drži, da je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Bolezen prizadene velike in male dihalne poti, to je tiste, ki so ožje od dveh milimetrov. V klinični praksi je pomembna pravilna postavitev diagnoze, opredelitev možnih pridruženih bolezni, pravilno zdravljenje, ocena urejenosti astme in ukrepanje ter načrt v primeru neurejene astme. Bolniki s težko astmo ostajajo simptomatski kljub visokim odmerkom inhalacijskih glukokortikoidov, dolgodelujočim beta agonistom, antilevkotrienom. Pogosto potrebujejo sistemski glukokortikoid. Njihova kakovost življenja je slaba, spremljajo jih poslabšanja, zaradi katerih obiskujejo urgence, bolnišnice in manjkajo v šoli ali na delovnem mestu. Bolezen je breme tudi za družbo. Preden postavimo diagnozo težke astme, je potrebno opredeliti, ali gre resnično za to bolezen. Simptomi in znaki astme namreč lahko posnemajo tudi druge bolezni. Lahko pa gre za bolnika z astmo, ki ima še neprepoznano pridruženo bolezen ali stanje, denimo gastroezofagealno refluksno bolezen, in zato kašlja. Taka astma ni težka, ampak problematična. Če bo bolnik zdravil obe stanji, torej astmo in refluks, se bo respiratorna simptomatika zelo verjetno uredila. Diagnozo se postavlja v za astmo specializiranih ambulantah. Zdravnik bolnika običa jno spremlja nekaj mesecev, preden diagnozo dokončno potrdi. Sama zgodba bolnika je izjemno pomembna pri načrtu obravnave in tako imenovanem personaliziranem načrtu zdravljenja. V grobem astme delimo na take, ki so povezane z alergijskim obolenjem, in take, ki to niso. Prve se pojavijo navadno že v otroštvu, spremlja jih alergijsko vnetje nosu, pri nekaterih vidimo težave s kožo. Druga vrsta astme ni povezana z alergijo, se pa navadno pojavi v odrasli dobi in jo nemalokrat spremljajo nosni polipi ter neprenašanja zdravil zoper bolečine iz skupine nesteroidnih antirevmatikov. Obstaja še tretja skupina astmatikov, katerih bolezen je povezana z debelostjo, neugodnim vplivom okolja, kajenjem. Ta podvrsta je izjemno trdovratna za zdravljenje.

Vizija zdravljenja težke astme stremi v smer personalizirane terapije astme, ki temelji na opredelitvi fenotipa in endotipa astme. O endotipu astme govorimo, ko klinične karakteristike povežemo z molekularnimi determinantami. Opis endotipa astme naj tako opiše klinične karakteristike, biomarkerje, pljučno fiziologijo, genetiko, histopatologijo, epidemiologijo in končno odgovor na zdravljenje. Ločiti moramo astmo, ki je za vodenje težavna, od astme, ki je težka – refraktarna. Tak bolnik vedno sodi v specialistično ambulanto. Del personalizirane terapije astme predstavljajo biološka zdravila.

Bi lahko izpostavili razliko med blago in težko astmo? Kako lahko bolniki prepoznajo razliko?

Težka astma je tista, kjer so alternativne diagnoze izključene, pridružene bolezni zdravljene, ima bolnik pravilno zdravljenje z visokimi odmerki predpisanega inhalacijskega glukokortikoida. Poleg tega ima obdobja, ko potrebuje zdravljenje s sistemskim glukokortikoidom. Pri presoji, ali gre res za težko obliko bolezni, je pomembno, da imajo bolniki težave kljub rednemu prejemanju zdravil. Adherenca oziroma zavzetost za zdravljenje je namreč problem tako pri nas kot v tujini. Vem, da okoli 30 % bolnikov ne prejema zdravil po zdravnikovih navodilih. Tudi v takem primeru ne gre za težko astmo, ampak za blažjo obliko s problemom zavzetosti za zdravljenje – to je potem primer problematične, ne pa težke astme. Inhalacijski glukokortikoidi so temelj zdravljenja in tako pač je. Potrebno jih je jemati, če se želi vzdrževati urejenost bolezni, pljučno funkcijo in kakovost življenja.

Imate strokovnjaki kdaj težave z diagnozo?

Vsekakor je potreben individualni pristop, zelo pomembna je tudi multidisciplinarna obravnava bolnika. Simptomatika se prekriva z določenimi drugimi boleznimi dihal, med njimi kronična obstruktivna bolezen pljuč pri bolnikih, ki kadijo ali so kadili v preteklosti. Uporabljamo preiskavo pljučne funkcije, kjer preverjamo spirometrijo in odziv na bronhodilatator. Pri klasični astmi, ki še ni preoblikovala dihalnih poti, najdemo popoln odziv na zdravilo, pri kadilski okvari pa se pljučna funkcija ne more normalizirati. Preverjamo vnetje v dihalnih poteh z meritvami dušikovega oksida v izdihanem zraku ter v krvi. Seveda tukaj naštevam le najosnovnejše načine opredeljevanja bolnikovega stanja. Na ta način želimo preveriti, kakšen tip vnetja zelo verjetno obstaja znotraj dihalnih poti. To je osnova tako imenovane fenotipizacije bolezni. Pri obravnavi takega bolnika sodeluje medicinska sestra s specialnimi znanji, ki bolnika uči osnovnih principov zdravljenja, tehnike prejemanja zdravil. Klinični farmacevt se vključi takrat, ko je potrebno preverjati, koliko zdravil je bolnik dejansko v lekarni tudi prevzel.

Kakšni so lahko vzroki za poslabšanje astme?

Vzroki poslabšanja astme so najpogosteje virusne okužbe ter opustitev inhalacijskih zdravil, najpogosteje kar kombinacija teh dveh dejavnikov, potem pa so vzroki še izpostavitev alergenom in neugodnim vplivom okolja. Poslabšanja astme so lahko zelo huda, možna je smrt. V Sloveniji smrtnost zaradi astme ni nična.

Kako poteka ocena bolezni in zdravljenje?
Pri nekaterih bolnikih s težko alergijsko astmo kljub maksimalni inhalacijski protiastmatski terapiji in preverjanju vseh nefarmakoloških razlogov za neurejeno astmo bolezni ne moremo urediti. Te bolnike lahko zdravimo z biološkim zdravilom. Ta se veže na protitelesa IgE bolnika in z delovanjem na še nekatere druge celične ravni zmanjšuje izraženost vnetja v dihalnih poteh. Zdravilo se aplicira subkutano na 14 dni ali na štiri tedne. Zdravilo je pri nas na voljo od leta 2007. V primeru, da gre za nealergijsko astmo, uporabljamo zdravila, ki blokirajo vnetje po drugi poti in sodijo v skupino tako imenovanih anti IL 5. Ta blokirajo vnetne poti, ki vodijo v aktivnosti eozinofilnega vnetja. Zdravila so na voljo od marca 2017. Zdravila iz te skupine se aplicirajo na štiri do osem tednov. V vsakem primeru se za zdaj zdravljenje začne na Kliniki Golnik po predhodni odobritvi Konzilija za obstruktivne bolezni pljuč. Po štirih mesecih preverjamo učinkovitost terapije. Če so kazalci uspešnega zdravljena, se bolnik dalje spremlja v regiji, od koder je doma. Zdravilo tako lahko prejema na lokaciji Klinike Golnik vključno z lokacijo pulmološke ambulante v Ljubljani, UKC Ljubljana, Pulmološki oddelek, Bolnišnica Topolšica, Klinični center Maribor, Splošna bolnišnica Novo mesto, Splošna bolnišnica Izola ter Splošna Bolnišnica Šempeter. Z vpeljavo zdravljenja v slovenski prostor smo ustvarili mrežo, ki povezuje ekipe v več bolnišnicah v Sloveniji. Vsi bolniki tako pričnejo zdravljenje na Kliniki Golnik, nato pa odidejo v »svoj« center, kjer jih obravnava ekipa zdravnika in medicinske sestre.

Obstaja še dodatna možnost zdravljenja z bronhialno termoplastiko, ki je bronhoskopska, invazivna metoda zdravljenja. Metoda temelji na ideji aplikacije termične energije na steno dihalne poti, s čimer se usmerja na mišičje dihalne poti. Metoda ima mesto pri nekaterih podvrstah astme, pri nas in v svetu za zdaj še ni razširjena oblika zdravljenja, verjamem pa, da se bo indikacija za poseg v bližnji prihodnosti zbistrila.

Kako natančneje poteka to zdravljenje? Je ambulantno ali mora posameznik za določen čas v bolnišnico?
Zdravljenje poteka ambulantno. V primeru kliničnega neuspeha ali pomembnih stranskih učinkih z zdravljenjem prenehamo. Včasih ima bolnik vtis, da pomembnega izboljšanja ni. Potem pa z anamnezo ugotovimo, da ni tako, saj so bila pričakovanja bolnika prevelika. Vedno aktivno povprašamo o številu poslabšanj, ki potrebujejo zdravljenje s sistemskim glukokortikoidom, izpolnimo vprašalnik o urejenosti astme ACT (*asthma control test*), pozanimamo se o porabi kratko delujočega bronhodilatatorja, o nočni astmi, o dispneji, ki ovira bolnika pri vsakodnevnih dejavnostih in odmerek sistemskega glukokortikoida, ki je potreben za vzdrževalno zdravljenje astme. Primerjamo rezultate pred zdravljenjem in po njem.

Kako uspešno je torej zdravljenje z biološkimi zdravili?
Z zdravljenjem se zmanjšuje frekvenca poslabšanj bolezni in predvsem poraba sistemskih glukokortikoidov, ki imajo številne stranske učinke. Biološka zdravila zoper astmo ne vplivajo na bolnika na način, da bi bolnik postal imunsko kompromitiran. To pomeni, da v času zdravljenja ni dovzetnejši za okužbe. Bolnike bolj ogrožajo edino okužbe s paraziti, kar pa v našem okolju ni problematično dejstvo. Bolnike na to opozorimo. Zdravila so načeloma varna. Za zdaj nismo imeli nobenega težjega zapleta zdravljenja.

Najbolj smo veseli, če bolnika uspemo urediti do te mere, da zaradi astme ne potrebuje več sistemskega glukokortikoida in ob tem nima poslabšanj bolezni. Glukokortikoidi, ki jih mnogi bolniki prejemajo v obliki tablet vsakodnevno, zato da lahko sploh živijo, namreč povzročajo hude stranske učinke: osteoporozo, odpoved nadledvične žleze, težave z gastrointestinalnim traktom, povečanje telesne teže, sladkorno bolezen, motnje vida.

Lahko za konec na podlagi vaših izkušenj predstavite kakšno zgodbo bolnika, ki se zdravi za težko astmo z biološkimi zdravili, če vzamete v obzir kakovost življenja?
Zgodilo se je, da je bila bolnica srednjih let zaradi težkega poteka astme obravnavana na intenzivnem oddelku. To se ni zgodilo prvič. Glukokortikoide je v obliki tablet zaradi astme prejemala vsakodnevno. Po poslabšanju sva načrtovali zdravljenje za naprej: bolnica je imela dva cilja, za katera je menila, da sta pomembni stvari v njenem življenju. Prvi je, da bi se ponovno zmogla ukvarjati z rekreativnim športom, in drugi, da bi lahko igrala glasbilo v manjšem orkestru. Zdaj zmore oboje. Pred tem se je pomemben del dneva ukvarjala s svojo boleznijo in stranskimi učinki glukokortikoidov. Vedno je dih jemajoče, če bolniku vrnemo kakovost življenja.

Pa pričakujete v prihodnje še kakšne dodatne novosti na področju zdravljenja?
Zaradi potrebe spremljanja bolnika se je spontano ustvarila mreža med centri oziroma bolnišnicami v Sloveniji. Trenutna stroka na tem področju napoveduje vpeljavo tudi drugih bioloških zdravil zoper astmo, mesto ima tudi bronhialna termoplastika. Tako mreženje pri obravnavi težkih bolnikov z astmo predstavlja dobro podlago za vpeljavo novih načinov zdravljenja. Smo optimistični. Vključene so medicinske sestre, vključujejo se respiratorni fizioterapevti in farmacevti. Poudarila bi, da je pomembna iniciativa bolnikov. Na tem delamo. Pomembna je osveščenost v družbi, tukaj stroka potrebuje tudi besedo bolnikov. Da povedo svoje izkušnje in ostalim (ki tega še ne vedo) sporočijo, da se da z astmo normalno živeti. Da torej ni potreben vsakodnevni boj z boleznijo, da obstajajo metode zdravljenja. Želimo sporočiti, da diagnoza astma ne pomeni »etikete«, ki avtomatično »dovoljuje« imeti dnevne težave z dihanjem. To je preživeto mišljenje, cilj je urejena bolezen.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletni naslov / spletna pošta
Diagnostični center Medicointerna Ambulanta interne medicine s pulmologijo	Roška cesta 17 Kočevje	01 893 85 70	www.medicointerna.com
Zdravstveni dom Zagorje Ambulanta za pljučne bolezni in alergije	Cesta zmage 1 Zagorje ob Savi	03 56 55 042	dpp@zd-zagorje.si
Karmen Kramer Vrščaj, dr.med., specialistka interne medicine in pulmologije, Internistična ambulanta za pljučne in alergijske bolezni	Jenkova ulica 36 Celje	03 493 06 40	www.internisticna-ambulanta.si
KAMBIČ – KAFOL d.o.o.; Specialistična ambulanta za pulmologijo, alergologijo in internistiko	Hacquetova 6 Ljubljana	01 42 98 000 051 345 400	www.kambic-kafol.si
Pulmološka ambulanta Bolnišnica Topolšica	Topolšica 64 Topolšica	03 898 77 00	www.boltop.si
Internistično – pulmološka specialistična ordinacija Budisavljević Milorad dr.med.	Špindlerjeva 1 Ptuj	02 787 07 50	milorad.budisavljevic@siol.net
MEDI PULMO d.o.o., internistična ordinacija	Koprska 94a Ljubljana	01 256 23 90	www.medipulmo.com
Zdravstveni dom Lenart Pulmološka ambulanta	Maistrova ulica 22 Lenart v Slo. Goricah	02 729 18 00	narocanje@zd-lenart.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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

S SLUŠNIMI APARATI V BOJ PROTI DEMENCI

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije. S kombinacijo redne miselne aktivnosti, druženja, pravega življenjskega stila in dobrega nadzora nad pridruženimi boleznimi lahko pojav demence za nekaj časa odložimo in ga bolje obvladujemo.

Starejši ljudje po večini slabše slišimo in vidimo, kar lahko pripelje do nedruženja s sovrstniki, prijatelji. Sčasoma se lahko naše kognitivne sposobnosti zmanjšajo do te mere, da se lahko bolezen demence pojavi prej, kot bi se lahko ob redni uporabi tehnično-medicinskih pripomočkov, med katere štejemo tudi slušne aparate.

Če smo pozorni, lahko začetne simptome pravočasno zaznamo in tako vplivamo na razvoj bolezni. Da poskrbimo za ohranjanje možnosti komunikacije z ostalim svetom, bodimo pozorni na svoj sluh in tudi na sluh naših družinskih članov ter prijateljev.

Naglušnost je ena najpogostejših zdravstvenih težav na svetu. Povzroči težave v komunikaciji in posledično umik od drugih ljudi ter ustvarja pogoje za razvoj demence. Večina naglušnih se svojih težav s sluhom niti ne zaveda, saj jih ne opazi oz. ne prizna. Najboljši način za preverjanje sluha je meritev z avdiometrom. Kdaj ste nazadnje preverili sluh na takšen način?

Vir: www.audiobm.si

NE SLIŠITE JASNO?
IMATE DOVOLJ ZADREG?

Naredite konec dilemam, kako je z vašim sluhom. Obiščite najbližji AUDIO BM slušni center in opravite brezplačno meritev sluha z avdiometrom. Napotnica ni potrebna. Pokličite za rezervacijo prostega termina.

Za slušne aparate smo pogodbeni dobavitelj Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Dobavitelja slušnih aparatov si izberete sami. To je VAŠA PRAVICA.

PREVERITE SLUH
IN POSKRBITE ZANJ

Vse za boljši sluh na enem mestu

AUDIO BM

SLUŠNI CENTRI	NASLOV	TELEFON
LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978

Oglasno sporočilo

ABC

A Zaradi PASM lahko pride celo do depresije.

B PASM razen v izjemnih primerih zdravimo konservativno z različnimi ukrepi.

C Kljub simptomom PASM ostane 80 % bolnikov nepregledanih.

Prekomerno aktiven sečni mehur pri ženskah

Intervju: prim. Lucija Vrabič Dežman, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) pomeni skupek simptomov, ki se pojavljajo pri uriniranju. Prizadene približno 400 milijonov ljudi po svetu. Je sicer nekoliko redkejša kot urinska inkontinenca, diagnosticira se jo pri velikem številu oseb, ki so starejše od 65 let. Tokrat smo pod drobnogled vzeli težave pri ženskah. O podrobnostih smo se pogovarjali s prim. Lucijo Vrabič Dežman, dr. med., spec. ginekologije in porodništva.

Avtorica: **Katja Štucin**

Je PASM res tako pogost?

Raziskava EPIC, ki je potekala v Kanadi, Nemčiji, Italiji, Švedski in Veliki Britaniji, je med preiskovanci nad osemnajst let starosti ugotovila podobno prevalenco prekomerno aktivnega sečnega mehuraja (PASM) pri moških (10,8 %) in ženskah (12,8 %), prav tako tudi kanadska raziskava med preiskovanci nad šestdesetim letom starosti, le v višjem deležu, 24,6 % pri moških in 23,2 % pri ženskah. Zabeležili so dvakrat večjo pojavnost PASM pri 65-letnikih obeh spolov v primerjavi s tistimi, ki so bili stari 45 let in manj.

Kakšni so podatki za uriniranje pri zdravem mehurju?

Običajno zdrav človek med uriniranjem izloči do dva litra urina dnevno. Urinira običajno šest- do osemkrat po 300 do 500 ml vsakič. Ponoči ne hodi na stranišče oziroma maksimalno enkrat. Nehotenega uhajanja urina pri zdravem mehurju ni. S starostjo se kapaciteta mehurja manjša, tako da lahko zadrži manj urina kot prej.

Nam lahko podrobneje orišete sindrome PASM? Kaj v tem oziru pomenijo pojmi nuja, pogosto mokrenje, nokturija, nujna inkontinenca?

Glavni simptom motnje, imenovane PASM, je nuja (urgenca), ki pomeni nenadno in močno željo po uriniranju z malo ali nič možnosti, da bi mokrenje odložili. Posameznica mora na stranišče takoj, prisiljena je opustiti vse dejavnosti, s katerimi se ukvarja tisti trenutek, dasiravno so še kako pomembne. Pogosti pridruženi težavi sta še pogosto uriniranje (več kot osemkrat na dan) in nočno uriniranje (nokturija). Urgentna inkontinenca, nehoteno uhajanje večjih količin urina, je še dodatna težava, vendar PASM ne spremlja vedno. Težave se pojavljajo posamično ali v kombinaciji, s starostjo pa se stopnjujejo, so pogostejše in vedno bolj moteče.

Kako pomembna je vadba mišic medeničnega dna?

Hoteno »stiskanje« mišic medeničnega dna (MMD) je srce fizioterapevtske obravnave urinske inkontinence, priporoča pa se tudi pri drugih stanjih, ki so posledica nepravilnega ali slabšega delovanja medeničnega dna in tudi nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja. Samo močne mišice medeničnega dna lahko zagotovijo ustrezno podporo medenici. Če hočemo doseči dobre rezultate, se mora vadba izvajati pravilno, samostojno ali v kombinaciji z drugimi metodami in tehnikami.

Kako pogosto naj bi izvajali to vadbo? Nam jo lahko na kratko orišete?

Vaje za krepiitev MMD je treba delati redno, dolgotrajno, v miru in zbrano. Ne moremo jih izvajati kar mimogrede. Včasih smo gineko-

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence,cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag.

Poseg opravlja **Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva.**

ZDRAVJE VSEM

Terapija TPM predstavlja učinkovito, avtomatizirano in neinvazivno obliko zdravljenja vseh oblik inkontinence, ki je primerna za oba spola, v vseh starostnih obdobjih.

Draga 50, Ljubljana
www.zdravjevsem.si,
info@zdravjevsem.si, 031 774 056

logi ženskam svetovali, naj jih izvajajo tristokrat na dan, kar je nesmisel. Dandanes strokovnjaki priporočajo, da se vaje dnevno izvajajo v treh nizih, vsakič po deset. Začeti je treba z lažjimi, počasnimi stiski MMD, s trajanjem šest do osem sekund, čemur mora slediti enako dolga pavza. Najbolje jih je izvajati vsak dan, priporočeno je vsaj tri- do štirikrat na teden. Vaje se izvaja v različnih položajih, ne zgolj v enem, po določenem času se počasne stiske nadgradi še z dodatnimi hitrimi. Za dosego prvih rezultatov mora vadba trajati vsaj 20 tednov in je najbolje, da postane del vsakodnevne telesne vadbe posameznice. Ženska se mora naučiti, kako pravilno krčiti MMD in v nadaljevanju vaje tudi nujno pravilno izvajati, za kar je priporočljiv nadzor ustreznega strokovnjaka, terapevta.

Kaj pa pomeni izraz trening mehurja?
Posameznica vodi evidenco pogostosti in nuje uriniranja. Namen vadbe je povečati čas med dvema zaporednima uriniranjema, tako da postopoma podaljšuje čas med posameznimi odvajanji in končno doseže uriniranje pet- do šestkrat dnevno. Trening mehurja je prvi izbor zdravljenja urgentne inkontinence, pacientka ga mora izvajati vsaj šest tednov.

PASM zagotovo vpliva na kakovost življenja ženske. Prinaša tudi duševne vplive. Kako se po vaših izkušnjah ženske soočajo z omenjeno tegobo?
To so ocenjevali na podlagi vprašalnikov, ki so jih ženske izpolnjevale in ocenjevale vpliv bolezni oziroma težav na kakovost življenja. Ženske s težavami PASM in/ali inkontinenco so poročale o slabši kakovosti življenja. Navajale so duševne težave, občutek sramu, krivde, izguba samospoštovanja in dostojanstva … Veliko časa jim vzame tudi osebna higiena, prilagojena posteljnina, ki jo morajo tudi pogosteje menjavati. Usodno je lahko prizadeta tudi spolnost in posredno partnerski odnosi. Ob tem velja izpostaviti, da se pri posameznicah pojavlja strah biti komu v breme. Zaradi sklopa težav se pacientke počutijo, da so na neki način ožigosane, stigmatizirane.

Lahko zaradi PASM morda pride celo do depresije?
Seveda, pogosto, kar 60 % med njimi jih zapade v depresijo. Zakaj? Ker je prizadeto njihovo vsakdanje življenje, težave imajo v delovnih okoljih, v socialnih stikih, močno so ovirane tudi pri vzdrževanju kondicije, slabše so mobilne, saj se izogibajo javnih pevoznih sredstev, redkeje odhajajo na izlete, na potovanja. Težave, ki jih prinaša PASM, so lahko zelo veliko breme. In to počasi načne tudi duševno zdravje.

Je pomembno, da posameznica čimprej obišče zdravnika oziroma ginekologa?
Ženske v večini primerov odlašajo z obiskom pri zdravniku in se poslužujejo različnih tehnik obvladovanja težav, med njimi raje preventivno odhajajo na stranišče, se pravi pogosto urinirajo, izogibajo se vnosu tekočin, med drugim pa tudi uporabljajo ščitnike perila, vložke. Podatki iz obsežne evropske raziskave so pokazali, da je skoraj dve tretjini pacientk simptomatskih že dve leti, preden poiščejo pomoč, skoraj tretjina pacientov, ki poišče zdravljenje, pa ga ne dobi. Tako kljub težavam ostane 80 % pacientov nepregledanih. Res je pomembno prepoznavanje težav in zdravljenje.

Na kakšen način zdravnik izpostavi diagnozo – PASM?
Ginekologi lahko težave prepoznamo, če posameznica samoiniciativno o tem spregovori. Vsekakor poudarjam, da je potreben proaktiven odnos nas zdravnikov, da z usmerjenimi vprašanji žensko opogumimo, da o svojih tovrstnih težavah spregovori. Glede na vrsto težav potem lahko svetujemo ustrezne diagnostične postopke in možnosti zdravljenja.

Kako poteka zdravljenje in kakšna je njegova učinkovitost?
V primeru stresne/mešane inkontinence je uspešno operativno zdravljenje, pri urgenti inkontinenci in PASM pa ne. PASM, razen v izjemnih primerih, zdravimo konservativno z različnimi ukrepi. Zelo pomembna je vedenjska terapija – trening mehurja. Kot dopolnilo temu načinu zdravljenja pogosto uvedemo medikamentozno zdravljenje. Antiholinergiki in antimuksariniki so zdravila, ki zmanjšajo ali preprečijo občutek urgentnih mikcij, zavirajo nehoteno krčenje sečnega mehurja in povečujejo volumen urina, izločenega ob posameznem uriniranju. Kadar sta obe metodi neuspešni, poskušamo pomagati tudi z drugimi metodami, funkcionalno elektrostimulacijo in magnetno stimulacijo. Pri izjemno težko obvladljivih težavah se zdravniki poslužujejo tudi drugih, bolj zapletenih metod (aplikacija toksina botulinum v steno mehurja, sakralna nevromodulacija ...) Seveda se opisano zdravljenje razlikuje glede na vrsto težav, razvijajo se nova zdravila in tehnologije, zlati standard pa še vedno pomeni ustrezna vadba mišic medeničnega dna. Vsekakor se vedno priporoča prilagoditev življenjskega sloga – opustitev kajenja, izogibanje prekomernemu uživanju kave, tudi gaziranih pijač, zmanjšanje morebitne prekomerne telesne teže.

laboratorij@adrialab.si | www.synlab.si

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

PRIČAKUJEMO VAS NA TREH LOKACIJAH

LJUBLJANA
ŠESTOVA ULICA 2
NOVO

CELJE
VODNIKOVA ULICA 3

MARIBOR
ŽELEZNIKOVA ULICA 4
NOVO

LJ 01/436 67 71 ali 01/436 00 23 | CE 03/492 31 10 | MB 031/778 444

Težko sedite?....

Imate težave z uriniranjem?

VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.[1,2]

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!

NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.

V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravilih družbe Astellas: medinfo.see@astellas.com

Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int 2001*;87(9):760-6. **2.** Abrams P et al. *Urology 2003*;61:37-49.

DRUŠTVO ZA UROGINEKOLOGIJO
SLOVENE UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Šlajmerjeva 3, 1000 Ljubljana, Slovenija

astellas

Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

URO/18/0057/SEE

Datum priprave materiala: junij 2018.

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Ob prenajedanju nas lahko doletijo zgaga, bolečine v žlički in vratu, spahovanje in celo bruhanje.

B Na stanje našega želodca lahko v veliki meri, v obdobju praznikov ali vsak dan, močno vpliva tudi stres.

C Pomagamo si z zaviralci želodčne kisline, če se stanje ne izboljša, pa je potrebna gastroskopija.

Želodec v strahu pred prazniki

Intervju: Darko Siuka, dr. med., spec. gastroenterolog

V prazničnem času se naše mize pogosto šibijo pod dobrotami, in medtem ko so oči potešene, želodcu pade srce v hlače – ojoj, spet bo preveč! Do kakšnih težav lahko pride, kako si pomagamo sami pogasiti požar v želodcu in predvsem – kako se težavam lahko izognemo, nam je podrobno orisal Darko Siuka, dr. med., spec. gastroenterolog z UKC Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

V prazničnih decembrskih dneh se ljudje pogosto prenajedamo; do kakšnih težav nas lahko to pripelje in kako to?

V decembrskih dneh je predajanje gurmanskim užitkom neizogibno, lahko pa kmalu preide v prenajedanje. Pomembno je slediti načelu ‚manj je več' in načelu zmernosti. Obilni in zlasti mastni obroki podaljšajo čas zadrževanja hrane v želodcu, s tem pa tudi možnost poslabšanja refluksne simptomatike z zgago, bolečino v vratu, bolečino v žlički, spahovanjem ali celo bruhanjem. Zlasti se težave poslabšajo pri ljudeh, ki imajo tveganje za gastroezofagealno refluksno bolezen, vključno s hiatusno kilo. Mnogo sestavin prazničnih jedi, vključno s čokolado, mastnimi jedmi, agrumi, začinjeno hrano in kavo, vpliva na relaksacijo spodnjega požiralnikovega sfinktra, kot tudi alkohol in kajenje. Večina jih tudi spodbudi sekrecijo želodčne kisline in s tem še dodatno poslabša simptomatiko zatekanja vsebine iz želodca v požiralnik.

Kaj pa za želodec pravzaprav pomeni ‚prenajedanje' v smislu količine?

O količini je težko govoriti, ker se potrebe po energiji med posamezniki zelo razlikujejo. Med prazniki se hitro zgodi, da med pojedino zaužijemo trikratnik povprečnega kosila, kar lahko znaša 3500 kcal in presega dnevni priporočeni vnos energije (za moškega 2500 kcal, za žensko pa 2000 kcal). Glede na študije je tveganje za prenajedanje višje zlasti pri ljudeh v stresu, pri tistih z depresijo, z motnjami spanja in pri ljudeh, ki so manj telesno dejavni. Med prazničnimi pojedinami je najpomembneje, da poslušamo svoje telo in razum, ne pa samo ‚lačnih oči'. Pomembno je razumeti, da sitost nastopi z zamikom, ko je želodec že prekomerno napolnjen, zato se je treba s hranjenjem ustaviti že pred občutkom sitosti. V tem primeru pogosto sledi slabost in druge zgoraj naštete težave.

Kakšno vlogo ima pri tem način prehranjevanja – denimo goltanje hrane, uživanje hrane enkrat, dvakrat dnevno, količina zaužite vode in mešanje različnih vrst hrane?

Način hranjenja ima velik pomen, hrano je treba dobro prežvečiti in premešati s slino, saj ta vsebuje prebavne encime, zlasti amilazo, ki prične prebavo ogljikovih hidratov (primer: če imamo kruh dlje časa v ustih, postane sladek, saj se škrob razgradi na enostavne sladkorje). Dobro prežvečena hrana je lažje prebavljiva in hitreje potuje skozi želodec. Da je treba hrano prežvečiti 32-krat, je bolj urbani mit, saj je različna hrana različne trdote, je pa pomembno, da ne požiramo neprežvečenih kosov. Zaželeno bi bilo žvečenje grižljaja 20-krat.

Če skupaj s hrano uživamo manjše količine nesladkanih, nealkoholnih pijač (najbolje vodo), je njen prehod skozi želodec hitrejši. S tekočino med hranjenjem ne pretiravajmo, saj tvegamo razredčitev prebavnih encimov in s tem slabše prebavljeno hrano.

Priporočeno je uživanje manjših obrokov večkrat dnevno (do šest v manjšem obsegu), kar pa je v današnjem hektičnem svetu skoraj nemogoče. Med hranjenjem govorimo manj kot sicer, saj tvegamo požiranje zraka, s tem pa več napenjanja in vetrov in preferiramo ‚slow food'. Kava po obroku lahko pospeši prehod hrane skozi prebavila, s tem pa tudi slabše prebavljeno hrano in drisko.

Naš želodec je zrcalo našega duševnega stanja, pravijo, na kakšen način nanj vpliva stres?

Da to ni samo filozofsko vprašanje, v medicini še predobro vemo. Stres zelo vpliva na naša prebavila, tudi na želodec. Ob stresu se vzdraži simpatično vegetativno živčevje, ki posameznika pripravi na ‚boj ali beg'. Nasprotje je učinek parasimpatika, ki prevladuje v

obdobju počivanja in skrbi za dobro prebavo. Naj ponazorim s primerom: cel dan smo v stresu v službi in ko pridemo zvečer domov, prevlada učinek parasimpatičnega živčevja, nastopi velika lakota. Tak način življenja lahko privede do kopičenja hranil v telesu in posledične debelosti.

Stres z vplivom simpatičnega živčevja lahko povzroča množico funkcionalnih motenj, vključno s funkcionalno dispepsijo, ko na gastroskopiji organskih sprememb ni, bolnik pa ima kljub temu težave. Funkcionalna dispepsija je druga najpogostejša motnja prebavil takoj za sindromom razdražljivega črevesa. Ljudje v stresu imajo pogosto občutek slabosti, lahko se jim spahuje ali celo bruhajo. Težave pogosto izzvenijo ali se omilijo, ko se sprostimo. Pogosta posledica stresa je tudi lahko funkcionalna zgaga, zaradi relaksacije spodnjega požiralnikovega sfinktra, lahko pa tudi ulkusna bolezen zaradi povečane sekrecije želodčne kisline, večinoma v kombinaciji z drugimi dejavniki tveganja, zlasti analgetiki iz skupine nesteroidnih antirevmatikov in z okužbo s *Helicobacter pylori*.

Kdaj je zaradi želodčnih težav, povezanih s prenajedanjem, potreben pregled pri zdravniku?

(Po)praznične prebavne težave običajno izzvenijo v nekaj dneh in večinoma pregled pri zdravniku ni potreben. Pozorni pa moramo biti na alarmantne znake, ki zahtevajo gastroskopijo čim prej (pod hitro ali celo urgentno). Ti so: hujšanje, slabokrvnost, boleče požiranje, oteženo požiranje in zatikanje hrane v požiralniku, vztrajno bruhanje, bruhanje krvi in bruhanje črnikave vsebine (podobne kavni usedlini). Slednji dve stanji zahtevata takojšen pregled pri zdravniku, zlasti če je pridruženo še odvajanje črnega, smolastega blata ali sveže krvi.

Če so težave milejše, v smislu refluksne simptomatike in bolečin v žlički, uvedemo zdravilo, ki zavre nastajanje kisline (zaviralec protonske črpalke) za 14 dni, če se težave ne izboljšajo, opravimo gastroskopijo.

Kako lahko sami ublažimo težave?

Da se izognemo prebavnim težavam tako med prazniki kot čez leto, se držimo ustreznega higiensko-dietetskega režima, predvsem pa zmernosti, ki je ena velikih človeških vrlin.

V naravi se skriva velika zakladnica zdravilnih učinkovin, o katerih so nas učile že naše babice. Iz domače lekarne lahko slabost, bruhanje in celo drisko omilimo z ingverjevim čajem. Pri simptomatiki zgage se izogibamo živilom, ki jo poslabšajo, pred spanjem vsaj tri ure ne jemo, imamo višje vzglavje. Od domačih pripomočkov lahko težave s kislino omilimo s sodo bikarbono, mleko pa lahko zgago celo poslabša, zato ga za lajšanje zgage odsvetujemo. Meta lahko pomaga pri preprečevanju bruhanja, driske in trebušnih krčev; kumina in bazilika pri prekomerni napihnjenosti, suhe slive in fige pa pri zaprtju. V primeru driske pomagajo banane, na vodi kuhan riž, prepečenec in naribana jabolka. Za boljšo prebavo se izogibamo alkoholu in cigaretam ter ocvrti, mastni, slani in močno začinjeni hrani.

Želim vam vesele, zmerne in predvsem zdrave praznične dni.

ABC PRAZNIČNE MIZE

Obrok pričnite z juho ali nezačinjeno solato, tako boste pojedli manj.

Pomembno je misliti na hidracijo tudi med posameznimi hodi, najbolje z vodo, vendar ne preveč.

Na zabavo ne pojdite lačni in nenaspani.

Ob pitju alkoholnih pijač v vmesnem času uživajte vodo, dehidracija je glavni vzrok simptomatike ‚mačka'.

Oblačila naj ne bodo pretesna, prav tako pa ne preohlapna, ker boste v tem primeru pojedli več.

Pravilo zmernosti naj bo glavno vodilo, dobrote si razporedite v razmiku nekaj dni, bolje kot pa pojesti vse naenkrat in tvegati hude prebavne težave.

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Tej kronični vnetni bolezni kože se pogosto reče ‚inverzne akne', vendar je poimenovanje neustrezno.

B Bolezen pušča na prizadetih psihološke posledice in pogosto se svetuje tudi psihološka obravnava.

C V povprečju iz različnih vzrokov ostane nediagnosticirana celih sedem let.

Hidradenitis suppurativa – še vedno neznanka

Intervju: izr. prof. dr. Mateja Dolenc Voljč, dr. med., specialistka dermatovenerologije

***Hidradenitis suppurativa* je vnetna bolezen kože, ki šele v zadnjem času dobiva svoj glas, pa čeprav naj bi se zanjo vedelo že od davnega leta 1839. V začetku so vzroke za bolezen iskali na napačnih mestih, danes pa se ve, da nastane v foliklih dlak. Tako kot je kompleksna bolezen, je kompleksno in dolgotrajno tudi njeno zdravljenje. Po pomoč in odgovore smo se obrnili na izr. prof. dr. Matejo Dolenc Voljč, dr. med., specialistko dermatovenerologije, z Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Hidradenitis suppurativa *je dermatološka težava, o kateri ni veliko govora v javnosti. Za kakšno težavo točno gre?*

Hidradenitis suppurativa je kronična, vnetna, ponavljajoča se bolezen kože, ki se najprej pojavi v foliklih dlak, z bolečimi vnetnimi žarišči (*nodusi* ali *abscesi*), ki so podobni bakterijskim ognojkom oziroma turom. Najpogosteje se pojavlja v predelu pazduh, dimelj in v okolici spolovila, lahko pa tudi na zadnjici, na zgornjih delih stegen in pri ženskah na koži v predelu dojk. Bolezen je imunsko posredovana in ni posledica okužbe ali drugih zunanjih dejavnikov.

V literaturi se kot sinonim za bolezen pojavlja tudi izraz ‚inverzne akne', kar pa je nekoliko zavajajoče in se mu izogibamo, saj ne gre za akne. Akne se namreč pojavljajo v času pubertete, so posledica vnetja lojnic in se pojavljajo na drugih predelih telesa. Drži pa, da je koža pri *hidradenitis suppurativa* po videzu nekoliko podobna hudim oblikam aken. Izraz ‚inversa' označuje obratno lokalizacijo od običajnih aken, na predelih, ki so sicer za akne neobičajna.

Na kakšen način se bolezen izkazuje oziroma kakšni so njeni simptomi?

V začetku je potek bolezni blag, ponavljajo se posamezni boleči nodusi na omejenem predelu telesa v velikosti 1 do 2 cm. Bolniki imajo lahko občutek tople in pekoče kože, pogoste so bolečine, včasih je prisotno srbenje, pridruženo je lahko tudi prekomerno potenje. Z leti bolezen pri večini bolnikov postopoma napreduje, nodusi in abscesi postajajo številčnejši in preko fistul se na površino kože izloča gnojen izcedek neprijetnega vonja. Bolezen lahko zajame več predelov telesa in zaradi kroničnega vnetja in brazgotinjenja povzroča nepopravljive poškodbe kože, ki so za bolnike lahko funkcionalno in estetsko moteče.

Kako to, da je težava relativno neznana in koliko časa je običajno potrebno za pravilno diagnosticiranje bolezni – nekje sem prebrala, da naj bi jo pravilno diagnosticirali šele v roku sedmih let?

V povprečju se res bolezen, tako pri nas kot v drugih državah, pravilno prepozna približno sedem let po pojavu prvih kožnih sprememb. Vzrokov za to je več: v začetku je potek bolezni nihajoč, včasih žarišča za nekaj časa izginejo, bolniki odlašajo s pregledom pri zdravniku, mnogim je zaradi vnetnih žarišč na intimnih predelih neprijetno poiskati pomoč, vnetna žarišča se v začetku lahko zamenjajo za bakterijske okužbe kože, bolniki pa so tako pozno napoteni k dermatologu. V zadnjih letih o bolezni več govorimo in tako se tudi njeno prepoznavanje počasi izboljšuje. Pomembno je, da bolezen zgodaj prepoznamo in jo ustrezno zdravimo.

Kakšna je prevalenca bolezni v Sloveniji?
Pri večini bolnikov se pojavi po puberteti, v drugem ali tretjem desetletju življenja, torej prizadene mlade odrasle ljudi v aktivnem obdobju življenja. Epidemiološke raziskave ugotavljajo, da je prevalenca v splošni populaciji en odstotek in da približno trikrat pogosteje obolevajo ženske. Za Slovenijo nimamo zanesljivih epidemioloških podatkov, domnevamo pa, da je prevalenca podobna kot v drugih evropskih državah. Število obolelih pa je gotovo precej večje od tistih, ki se zdravijo, ker vsi bolniki v začetnem stadiju ne obiščejo zdravnika.

Kako poteka zdravljenje, je le lokalno ali je lahko tudi kirurško?
Zdravljenje prilagajamo stadiju in aktivnosti bolezni ter pri tem upoštevamo individualne posebnosti bolnika (torej starost, spol in pridružene bolezni). V začetnem stadiju so priporočljivi nekateri lokalni antibiotiki za obdobje več mesecev ter lokalni antiseptiki v kremi ali losjonih za umivanje. Med sistemskimi zdravili prihaja v poštev večtedensko zdravljenje z izbranimi antibiotiki. Pri blagih in zmernih oblikah bolezni lahko pri moških uporabimo sistemske retinoide (derivate vitamina A), ki pa se jih pri ženskah v rodnem obdobju zaradi nevarnosti za plod izogibamo. Pri ženskah prihaja v poštev zdravljenje z antiandrogenimi hormoni. Nova spoznanja o etiopatogenezi bolezni so omogočila tudi nove možnosti zdravljenja. Za hujše primere bolezni ali kadar je zdravljenje z drugimi zdravili neučinkovito, zadnji dve leti uporabljamo biološko zdravilo iz skupine zaviralcev tumor nekrotizirajočega faktorja alfa.

V vseh stadijih bolezni pridejo v poštev tudi kirurške metode zdravljenja, pri mnogih bolnikih je potrebno kombinirati zdravila in kirurško zdravljenje. V času akutnih poslabšanj so pogosto potrebni analgetiki, priporočljiva pa je tudi psihološka pomoč.

Glede na to, da se med drugim najpogosteje pojavljajo v predelu dimelj, kakšne so lahko psihološke posledice na človeku?
Bolezen ima močan negativen vpliv na kakovost življenja in bolnikom povzroča številne težave tudi na psihološkem področju. Pogoste bolečine, ponavljajoč se gnojni izcedek in pri mnogih bolnikih operativni posegi povzročajo občutek fizičnega nelagodja ter vsaj občasno otežujejo telesno aktivnost. Pojavljanje novih žarišč in brazgotinskih deformacij kože, ob negotovosti glede uspešnosti zdravljenja, pri mnogih bolnikih povzroča tesnobne občutke, znižano samopodobo in občutek stigmatizacije, raziskave pa kažejo, da ima približno polovica bolnikov prisotne znake depresije.

Kakovost življenja bolnikov je najbolj okrnjena, kadar je bolezen lokalizirana v perigenitalnem in perianalnem predelu, kjer pravi loma tudi težje poteka. Nedavno objavljena raziskava je ugotovila, da ima med številnimi kroničnimi kožnimi boleznimi hidradenitis suppurativa najpomembnejši vpliv na intimno življenje bolnikov.

Kakšen je po vaše vpliv stresa na razvoj in potek bolezni?
Vzroki za bolezen so kompleksni, med seboj se prepletajo vnetni, imunski, hormonski dejavniki, neugodna bakterijska mikroflora, pri nekaterih bolnikih je pomembna tudi podedovana nagnjenost. Pridruži se lahko vpliv nezdravih življenjskih razvad. Pri tako kompleksni bolezni je težko oceniti, kolikšno vlogo ima en sam dejavnik. Bolezni ne moremo pripisati le vplivu stresa, ki pa posredno verjetno lahko sproži akutna poslabšanja bolezni. Nekateri bolniki opažajo poslabšanja v času stresnih situacij.

Si lahko pri izboljšanju stanja pomagamo tudi s prehrano in pravim izborom oblačil?
Priporočamo vzdrževanje normalne telesne teže oziroma ukrepe za znižanje prekomerne telesne teže, zdravo prehrano in zdrav življenjski slog, odsvetujemo kajenje. Če bolnik na tak način sodeluje v procesu zdravljenja, bo zdravljenje dolgoročno uspešnejše. Zdrava prehrana predpostavlja, da se izogibamo nezdravim maščobam in živilom z visokim glikemičnim indeksom. Odsvetujemo nošenje tesnih oblačil, ki lahko povzročijo mehanično draženje kože.

ALI STE **V ZADNJIH ŠESTIH MESECIH** IMELI TEŽAVE Z IZBRUHI **BOLEČIH TUROV, OGNOJKOV ALI VNETNIH VOZLIČEV?**

Morda imate **hidradenitis suppurativa (HS),** kronično vnetno imunsko pogojeno bolezen.
Te kožne spremembe se običajno pojavljajo:
- **pod pazduhami,**
- **pod dojkami,**
- **v okolici zadnjice ali**
- **v intimnih predelih.**

ČE STE PREPOZNALI OMENJENE ZNAKE, SE POGOVORITE Z OSEBNIM ZDRAVNIKOM.

AbbVie Biofarmacevtska družba d.o.o.
Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana
www.abbvie.si

CEP CERTIFICATE EMPLOYER PARTNER | DRUŽBENO ODGOVORNO PODJETJE

Več o HS preberite na spletni strani www.hs-online.si.

abbvie

Kriterij za prepoznavanje hidradenitis suppurativa so povzeti po: Esmann S, Dufour DN, Jemec GB. Questionnaire-based diagnosis of hidradenitis suppurativa: specifi city, sensitivity and positive predictive value of specifi c diagnostic questions. Br J Der matol 2010;163:102-6. Datum priprave informacije: april 2018. SIHUD1 80120

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Ultrazvočne preiskave arterij

Katja Šibli, dr. med., spec. interne medicine, opravljen ima tudi evropski subspecialistični izpit za angiologijo, je zaposlena na Oddelku za žilno kirurgijo Splošne bolnišnice v Celju, ultrazvočne preiskave pa opravlja v ambulantnem Centru za bolezni ožilja. V tem centru delajo skupaj internisti, kirurgi in tudi nevrologi. Takšen multidisciplinaren pristop je v Sloveniji edinstven in po besedah dr. Šibli se je izkazal za zelo dobrega. Način dela so povzeli po razvitih zahodnoevropskih državah in ZDA. Žilne bolezni so namreč interdisciplinarno področje, saj žile okvarjajo internistične bolezni.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kdaj na ultrazvok?

V katerih primerih se pacienta napoti na ultrazvočne preiskave arterij in kdo napotuje? »Simptomov pri okvari arterij na nogah je veliko, če gre za okvaro vratnih žil, pa simptomov ni oziroma se ti pokažejo v obliki možganske kapi, prehodne izgube vida (t. i. *Amaurosis fugax*) ali pa prehodne izgube motorike na rokah in nogah. Na ultrazvočno preiskavo vratnih arterij napotujejo nevrologi, osebni zdravniki in kardiologi. Osebni zdravniki takrat, ko ima bolnik določena zdravstvena stanja, ki vplivajo na kakovost žil. Najbolj običajno je to povišan krvni tlak, zvišana raven maščob v krvi, sladkorna bolezen, zadnji dejavnik tveganja pa je kajenje. Te paciente osebni zdravnik pošlje na preventivni pregled vratnih arterij. Če se na pregledu ugotovi kakšna okvara, temu sledita zdravljenje in kontrola. Če pa okvara ni ugotovljena, se kontrole običajno ne dela oziroma šele v primeru pojava značilne nevrološke simptomatike. Ateroskleroza se namreč razvija zelo počasi in tako pogoste kontrole niso smiselne,« pojasnjuje dr. Katja Šibli. Kardiologi napotujejo na ultrazvok vratnih arterij pred načrtovanimi operativnimi posegi na srcu, nevrologi pa pri bolnikih, ki so utrpeli možgansko kap, izgubo vida ali prehodno ishemično motnjo.

Po besedah naše sogovornice z ultrazvokom kontrolirajo le tiste bolnike, pri katerih bodo po preiskavi poseg lahko tudi izvedli. Posega ne morejo izvesti pri osebah, ki imajo takšne in toliko pridruženih bolezni, da to zanje ne bi bilo varno in zato ultrazvočne kontrole pri njih niso smiselne.

Na ultrazvočno preiskavo arterij na nogah naj bi napotovali le žilni specialisti (angiologi in žilni kirurgi), saj preventivni pregledi arterij na nogah niso smiselni, v primeru značilne simptomatike pa pred načrtovanimi posegi na arterijah ultrazvočna preiskava ni dovolj, zato se zdravniki navadno odločajo za napotitev neposredno na CTA ali MRA.

Ultrazvočna preiskava arterij na rokah se prav tako opravlja, vendar v redkih primerih. Žile na rokah so namreč redko prizadete, večinoma le pri bolnikih, ki imajo odpoved ledvic. Ultrazvok žil na rokah se opravi pri bolnikih, ki potrebujejo dializo. Pri teh opravijo preiskavo pred načrtovano konstrukcijo AV fistule – to je poseg, v katerem se arterija poveže z veno in se tako dobi široka žila (arterijo-venska fistula).

Neboleče in nenevarno

Kako poteka ultrazvočna preiskava? »Ultrazvočna preiskava je popolnoma neboleča in nenevarna, bolniku ne povzroča nikakršne škode. Pomembno je edino to, da je koža zdrava, saj nanjo nanesemo gel, da preiskavo lahko opravimo. Ko pa je nujno potrebno, ultrazvok opravimo tudi čez rano: na rano nanesemo gel in ga po končanem postopku očistimo. Z napravo, to je linearna sonda z visokimi frekvencami valovanja, poiščemo žilo. Pregledamo jo, kakšna je žilna stena, ali je ravna, gladka, ali so na njej obloge. Pomembnost zožitev pa se ugotavlja izključno z merjenjem hitrosti pretoka krvi. Uporabljamo Dopplerjev efekt in Bernoullijevo enačbo: na mestu zožitve je hitrost pretoka večja. Frekvenca zvoka se namreč spreminja glede na to, ali se nam zvok približuje ali oddaljuje, oziroma se spremeni, ko se zvok odbije od premikajočega se predmeta (enako delujejo radarji). Snop zvoka torej usmerijo v žilo in v njej se frekvenca tega zvoka spremeni ter sprejemnik prejme zvok z drugo frekvenco. Na podlagi tega ultrazvočni aparat izračuna hitrost pretoka.«

Za ultrazvočno preiskavo se pacientu ni treba posebej pripravljati. Žila na nogah se lahko gleda po vsej dolžini, a to ni potrebno, saj lahko vrednotimo prehodnost žil tudi s posrednimi znaki – oblike krivulje pretoka in hitrosti se namreč spremenijo, če je pred ali za mestom, ki ga preiskujejo, zožitev ali zapora. Običajno pregledajo arterije v dimljah, na sredini stegna, pod kolenom in ob gležnju. »Ultrazvočna preiskava je pravzaprav le presejalna preiskava,« dodaja dr. Šibli, saj je zožitve in zapore po tem potrebno potrditi z rentgenskim slikanjem, bodisi s CTA ali z MRA. Pri CTA je prisotno sevanje in poteka tako, da se v žilo vbrizga barvilo, žile se pobarvajo in lahko se vidi, kje so zožene in kje ne. Magnetna resonanca pa nima sevanja, je pa dolgotrajnejša kakor CTA. Ljudje s klavstrofobijo imajo lahko pri tem pregledu težave. Ali je vseeno, katera od teh dveh preiskav se opravi? »Uporablja se lahko ena ali druga preiskava in obe sta približno enako kakovostni in učinkoviti. Opravimo jih vedno pred načrtovanim posegom, razen v primerih kontraindikacije. CTA na primer ne moremo opraviti pri ljudeh, ki so alergični na barvila, ki jih vbrizgavamo v žilo, ali pa pri ljudeh z okrnjeno ledvično funkcijo, saj barvila škodujejo ledvicam. V tem primeru mora zadostovati preiskava z ultrazvokom.«

Potrebne so izkušnje

Dr. Šibli poudari še to, da je ultrazvok subjektivna metoda, veliko je odvisno od znanja in izkušenj tistega, ki preiskavo opravlja, pa tudi od kakovosti aparata. »Ko torej ni možnosti opravljanja nadrejene preiskave (CTA ali MRA),

je nujno, da ultrazvočno preiskavo opravi izkušeni ultrazvočni diagnostik.« Pri čem je potrebna natančnost? »Napravo je treba zelo natančno nameriti na mesto zožitve, ne pred njo in ne za njo. Treba je znati tudi vrednotiti, saj se v primeru več zaporednih zožitev hitrost pretoka zmanjša ob vsaki naslednji zožitvi. Včasih se dogaja tudi to, da ultrazvočni diagnostik ne najde žile, je ne vidi, in zato meni, da je žila zaprta – za razlikovanje tega je potrebnih veliko izkušenj.« Vzrok za to, da se na ultrazvoku žila ne vidi, je lahko tudi debelost bolnika.

Prav je, da ljudje, ki imajo težave z nogami, najprej pridejo na ambulantni pregled. Ultrazvok namreč za načrtovanje posega ni potreben, saj se težave z žilami lahko ugotovijo že z ambulantnim pregledom in se pacienta pošlje neposredno na preiskavi CTA ali MRA. V tem primeru bi bila ultrazvočna preiskava odveč. Po drugi strani pa se z njo kontrolira uspeh operativnih posegov. Ko se na primer pri bolniku operativno napravi obvod (t. i. *bypass*), se z ultrazvokom ugotavlja njegova prehodnost. Povprečno preživetje *bypassa* je pet let in po tem času lahko pričakujemo, da se bo zaprl. Z redno kontrolo lahko ugotovijo, kdaj se obvodna žila začne zapirati in jo takrat rešijo, saj je v tej fazi to veliko lažje narediti kakor pa po tem, ko je že zaprta. Bolnika, ki je imel poseg na žili, je treba kontrolirati do konca življenja.

Sledi zdravljenje

Ultrazvočni preiskavi torej sledita še preiskavi CTA ali MRA, potem pa zdravljenje. Pri zdravljenju žil na nogah je treba predvsem vedeti, kaj je tehnično izvedljivo in kaj ne. Dr. Katja Šibli: »Če ima nekdo vse žile na nogah obolele, od dimelj do stopala, potem se jih ne da zdraviti. Za uspeh operacije mora biti zdrava vsaj ena žila, po kateri kri potuje do obvodne žile, ter ena zdrava žila, po kateri kri potuje od obvodne žile naprej. Enako velja pri širjenju žil. Lahko se širi žila, ki je zaprta na dolžini največ 15 centimetrov. Na vratu je širjenje žil vedno mogoče, vendar pa se vratna žila, ki je popolnoma zaprta, ne sme več odpirati. Lahko se le čisti, dokler je zožena.«

Žila je lahko zaprta na enem mestu ali pa po vsej dolžini. Žile na nogah odpirajo na več načinov. Eden je endovaskularni poseg, kar pomeni, da v žilo potisnejo žičko, z njo preidejo predel, ki je zaprt, napihnejo balon in material, ki je žilo zaprl, stisnejo ob steno žile ter jo s tem odprejo. Druga dva načina sta z operacijo, in sicer iz žile izluščijo obloge ali pa naredijo žilni obvod (bypass).

Kdo vam lahko pomaga?

RADIOMED

Glaserjev trg 1, 2311 Hoče
Tel.: 02/6185217

Samoplačniške UZ preiskave trebuha, sečil, sklepov, mehkih tkiv in mišic, ščitnice in ožilja brez čakalne dobe.

V kolikor je potrebna po UZ preiskavi nadaljna diagnostika opravljamo CT preiskave na napotnico, brez čakalne dobe.

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Peričeva 35, Ljubljana ***Tel. 041 347 444, info@ultralab.si***

Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija ULTRAZVOČNI PREGLEDI
• sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci), fetalni ultrazvok srca • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov

Več informacij na ***www.ultralab.si***

ULTRAZVOKI KLAROS D.O.O.

Prešernova 6, Žalec

Opravljamo vse ultrazvočne preiskave, specialistične preglede pri kardiologu, angiologu ali ortopedu.

Naročite se lahko na 24 urno meritev EKG z računalniškim izpisom.

Tel.: 070 75 33 75, www.klaros.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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Zdravje skozi odnos med bolnikom in zdravnikom

Priznanja za odličnost zdravstvenim ustanovam

Triglav, Zdravstvena zavarovalnica je na podlagi spremljanja zadovoljstva svojih zavarovancev, ki so obiskali katero od specialističnih ambulant oz. fizioterapevtskih storitev, podelila priznanja odličnosti 11 zdravstvenim ustanovam. V okviru dogodka je bilo tudi predavanje klinične psihologinje dr. Bernarde Logar Zakrajšek, njen dragoceni prispevek pa se je nanašal na predstavitev odnosa med bolnikom in zdravnikom. Dogodek so zaključili z dobrodelno gesto in organizaciji Rdeči noski podelili donacijo v višini 12.000 EUR.

Triglav, Zdravstvena zavarovalnica vseskozi preverja zadovoljstvo svojih zavarovancev dodatnih zdravstvenih zavarovanj s storitvami asistenčnega centra Zdravstvena točka in storitvami, ki jih le ti v prejmejo pri posamezni zdravstveni ustanovi. Ob podelitvi priznanj je gostila predavateljico dr. Bernardo Logar Zakrajšek, klinično psihologinjo, ki je prisotnim predstavila obdobja zdravljenja prek bolnikove prizme in izpostavila odnos in dialog med bolnikom ter zdravnikom kot pomemben del okrevanja.

Odzivanje na čustva je pomembno

Pacientovo doživljanje zdravniških pregledov nam je pobliže predstavila dr. Bernarda Logar Zakrajšek. »Le minuta in pol, v najslabšem primeru dve minuti je dovolj, da se zdravnik popolnoma posveti pacientu, brez prekinitve,« je poudarila predavateljica, »in bolnikovo olajšanje bo hipno. Opozorila nas je, da lahko pacient ob zdravnikovi brezbrižnosti razvije še dodatne negativne odzive telesa. Spomnila nas je na to, da je lahko za nekoga zgolj aktivno poslušanje kot obliž na rano. »Poslušajte pacienta, posvetite mu pozornost, poglejte ga v oči. Ni odveč, če mu zraven prikimate ali se ga morda dotaknete. Za izkazano empatijo vam bo neizmerno hvaležen,« je navzoče zdravstvene delavce spomnila v dvorani dr. Zakrajškova.

Partner na področju zdravstva

»Naš slogan Vaš partner za zdravje še naprej ostaja obljuba tako do zavarovancev kot tudi do vas, naših partnerjev,« je uvodoma nagovorila goste predsednica uprave Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, mag. Meta Berk Skok, »in vsakič znova se veselimo pohval, tudi pripomb, ki nam jih posredujejo naše stranke. Pred kratkim smo nadgradili spremljanje zadovoljstva. Sedaj vsak naš zavarovanec prejme elektronski vprašalnik že naslednji dan po obravnavi. S tem smo še povečali že tako dobro odzivnost in oceno zdaj poda skoraj polovica vseh naših in vaših strank.

Posebej smo ponosni, da smo letos lahko predstavili novo zdravstveno zavarovanje Zdravstveni nasvet, s katerim želimo usmeriti iskanje informacij in preprečiti postavljanje laičnih diagnoz s pomočjo »dr. Googlea«. S tem zavarovanjem omogočamo našim zavarovancem, da hitro in enostavno pridejo do posveta z družinskim zdravnikom po telefonu, ki bo na voljo 7 dni v tednu.

Z vsako dobro izkušnjo raste zaupanje ter s tem naše število zavarovancev in obseg našega sodelovanja z vami. Glede na pozitivne izkušnje zavarovancev z vami in nami zelo optimistično gledam v našo skupno prihodnost,« je pozitivno končala predsednica.

Oglasno sporočilo

Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje
triglavzdravje.si

ABC

A Do nedavnega je veljalo, da je metastatski rak pljuč neozdravljiv.

B Novost pri zdravljenju raka pljuč je kombinirana terapija: imunoterapija s kemoterapijo.

C Tudi kombinirana imunoterapija izboljšuje preživetje bolnikov.

Kombinirana terapija ponuja novo upanje

Pljučni rak je ena najbolj razširjenih rakavih bolezni v Sloveniji in sploh v razvitem svetu. Uvrstil se je na četrto mesto med vsemi raki. Letno poročilo za raka iz leta 2015, to so najnovejši podatki, govori o 1446 novih bolnikov za rakom pljuč. Od tega jih je bilo 759 s primarno razsejano boleznijo (metastatskih).

Avtorica: **Maja Korošak**

To nas v svetovnem merilu uvršča na 20. mesto po obolevnosti. Povprečna starost bolnikov je le 33,9 let. Med vsemi rakavimi boleznimi ima rak pljuč najnižjo preživetveno dobo v prvih petih letih po zdravljenju.

Več cigaret, več tveganja

Poglavitni dejavnik tveganja je kajenje; povezava med kajenjem oziroma številom pokajenih cigaret in pljučnim rakom je jasna: več kot je pokajenih cigaret, večje je tveganje. To je dokazano v številnih raziskavah. Dejavnik tveganja je lahko tudi delovno mesto, na primer frizerski poklic je zelo na udaru, saj zaradi izpostavljenosti različnim aromatskim snovem tveganje za pljučnega raka poraste. Tudi določene bolezni, na primer pljučna fibroza, povečujejo možnost za raka pljuč.

Preživetje bolnikov se s pojavom novih zdravil spreminja, statistični podatki kažejo, da po petih letih zdravljenja preživi 11 do 13 % bolnikov. Večina bolnikov, ki jim odkrijejo bolezen, ima raka v razširjeni fazi, saj se bolezen v začetni fazi zelo težko odkrije. Bolniki so tudi komorbidni, kar pomeni, da se pljučnemu raku pridružijo tudi druge bolezni, ki si jih prav tako pridelajo s kajenjem, kronično obstruktivna pljučna bolezen je le ena od njih.

Razrašča se brez simptomov

Tisti, pri katerem pljučnega raka odkrijejo naključno, ima večjo verjetnost, da je bolezen v omejenem stadiju, saj simptomi še niso bili vidni. Večina rakov pa žal nastane na obrobju pljuč, kjer ni čutnic, zaradi tega bolniki ne kašljajo in ne čutijo bolečine in rak se nemoteno razrašča naprej. Pogosteje odkrijejo simptomatske bolnike zaradi težav, ki velikokrat že nakazujejo razširitev bolezni. Najpogostejši simptom je kašelj. Pogost začetni simptom je tudi zadihanost zaradi tega, ker del pljuč ne deluje več. Bolečina v prsnem košu je prav tako pogost simptom tega, da pljučni rak prerašča v pljučno votlino. Lahko se pojavi enostransko otekanje obraza, sploh čez noč. Včasih se pojavijo bolečine v roki ali rami ali pa bolečine v kosti, saj pljučni rak pogosto seva v kosti. Kar nekaj pljučnih bolnikov odkrijejo tudi na nevrologiji, saj tja pridejo zaradi nevroloških motenj, ki so posledica metastaz v glavi.

Kadar koli splošni zdravnik sumi na pljučnega raka, mora bolnika slikati in poslati k pulmologu. Diagnosticiranje poteka multidisciplinarno in postopek vodi pulmolog. Cilji diagnostične obravnave so čim prej opredeliti razširjenost bolezni, opraviti verifikacijo tumorja, bolnika je treba oceniti tudi z vidika, koliko je zmožen zdravljenja.

Zdravljenje z imunoterapijo

Imunoterapija je novejša metoda zdravljenja, ki preprečuje ali zdravi bolezni s snovmi, ki spodbujajo imunski odziv. Zakaj je tako privlačna? **Mag. Mojca Unk, dr. med., spec. internistka**, z Onkološkega inštituta v Ljubljani: »Stimulira že obstoječo imunost, v primerjavi s kemoterapijo ima zelo malo sopojavov in ker obstaja imunski spomin, obstaja možnost dolgotrajne učinkovitosti.« Mehanizem delovanja imunoterapije je tak, da stimulira zavrt imunski sistem.

Po besedah mag. Mojce Unk vsa zdravila niso primerna za vse bolnike. »Na voljo so tri vrste zdravil, in sicer pembrolizumab, nivolumab in atezolizumab, in na Onkološkem inštitutu imamo izkušnje z vsemi tremi: atezolizumab smo začeli uporabljati leta 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

nivolumab leta 2015, pembrolizumab pa leta 2017, kar pomeni, da so bila v Sloveniji ta nova zdravila zelo hitro uvedena.« Dr. Unk še pove, da je z imunoterapijo treba začeti pravočasno, ko bolezen še ni napredovala, in dodaja, da za zdaj sicer še ni znano, pri katerem bolniku bo imunoterapija delovala zagotovo. »Lahko pa rečemo, da deluje pri 20 % bolnikov in to presenetljivo dobro.«

Nobelova nagrada

Odkritje zaviralcev imunskih stikal je zagotovo nova revolucija v zdravljenju raka, ne samo pljučnega. Zato je bila raziskovalcema, ki sta odkrila pomen PD-(L)1 in CTLA4, podeljena tudi Nobelova nagrada. Trenutno so v standardni uporabi predvsem pri razširjeni bolezni, njihova uspešna uporaba pa se premika tudi v nižje stadije. Pri metastatski bolezni anti PD-(L)1 zdravila spreminjajo preživetje bolnikov z razširjeno boleznijo. Do nedavnega je veljalo, da je metastatska bolezen neozdravljiva in da vsi bolniki umrejo. Imunoterapija pa je, kot že rečeno, pri okoli 20 % skoraj magično zdravilo (torej ne pri vseh!), saj tem nudi možnost dolgotrajne zazdravitve ali celo ozdravitve.

Kombinacija s kemoterapijo

Pomembna novost zdravljenja pljučnega raka v letošnjem letu je pri metastatski bolezni kombinacija imunoterapije s kemoterapijo in kombinacija dveh zdravil iz skupine imunoterapije. Po mnenju dr. Mojce Unk so kombinacije primeren način zdravljenja ne glede na izraženost PD-L1 (ene od tarč za imunoterapijo). Kombinacija s kemoterapijo tako prihaja v poštev tako pri neploščatoceličnem kot ploščatoceličnem nedrobnoceličnem raku pljuč.

Kot pove dr. Mojca Unk, so klinične raziskave na tem področju številne in skupno jim je to, da so bili vključeni še nezdravljeni bolniki z metastatsko boleznijo, v dobri splošni kondiciji in ne glede na izraženost PD-L1. Vse so pokazale, da je kombinacija standardne kemoterapije z imunoterapijo boljša od zdravljenja samo s kemoterapijo, kar zadeva preživetje bolnikov. Sopojavi so sprejemljivi. Tudi evropske smernice priporočajo zdravljenje s to kombinacijo, vendar ima le kombinacija pembrolizumaba s kemoterapijo platina pemetreksed za neploščatocelični podtip odobritev Evropske agencije za zdravila.

Kombinirana imunoterapija

Novost je tudi kombinirana imunska terapija. Dr. Mojca Unk: »Kombinacija nivolumaba in ipilimumaba (dve zdravili iz skupine zaviralcev imunskih stikal) se je izkazala za pomembno boljšo (kar zadeva preživetje) pri bolnikih, ki imajo s posebno molekularno preiskavo dokazano visoko breme mutacij v tumorju.«

Medicina torej napreduje in po odkritju dokaj učinkovite imunoterapije je potrebno rezultate še izboljšati, še dodaja dr. Unk. Po njenem prepričanju bo kombinacija imuno- in kemoterapije prav gotovo zlati standard za bolnike v dobri kondiciji (ki jih je možno zdraviti s kemoterapijo), ne glede na izraženost PD-L1. »Moje mnenje je, da je pri bolnikih z metastatsko boleznijo nedrobnoceličnega raka pljuč in z izraženostjo PD-L1 nad 50 % najprimernejša monoterapija s pembrolizumabom. Za vse ostale v dobri kondiciji ter brez kontraindikacij pa je najprimernejša kombinirana terapija.«

Kaj je pokazala raziskava?

S klinično raziskavo KEYNOTE 189 so primerjali dve vrsti zdravljenja: novo kombinirano zdravljenje (imunoterapija s pembrolizumabom ter standardnim zdravljenjem s kemoterapijo) z zdravljenjem s standardno kemoterapijo. Vključeni so bili bolniki z metastatsko boleznijo, ki do tedaj še niso bili zdravljeni. Končni rezultat je statistično pomembno daljše preživetje pri bolnikih, ki so bili zdravljeni s kombinacijo imunoterapije in kemoterapije. Enoletno preživetje pri zdravljenju s kombinacijo je bilo 69 % proti 49 % pri zdravljenju samo s kemoterapijo. Tveganje za smrt je bilo zmanjšano kar za 51 %.

Podarimo zdravje

ABC zdravja

Podarite sebi ali vašim najdražjim naročnino na revijo ABC zdravja!

ZA SAMO 18,90 €

Pokličite na brezplačno številko ***080 12 80*** *ali pišite na* ***unikat@freising.si.***

ABCzdravja

Zdravilne gobe z BIO certifikatom in 100 % EU poreklom!

Aktivirajo imunski sistem, imajo blagodejen učinek na vitalnost, razstrupljajo telo, blažijo depresivna stanja, pomagajo ohranjati spomin, v pomoč so nam v času alergij in kotpodporna terapija pri težkih obolenjih.

MycoMedica d.o.o.
Naročila tel.: 031 893 262 ali na spletu www.goba.eu
Naprodaj v trgovinah Sanolabor, Kalček, Norma, Biotopic ter drugih spec. prodajalnah

Moleum

Olje pšeničnih kalčkov je naravni koncentrat vitamina E in β-sitosterola ter vir esencialnih ω-3 in ω-6 maščobnih kislin, holina in vitamina K, ki vzajemno krepijo srčno žilni, živčni, mišični in imunski sistem, zato ga čim prej vključite v vsakodnevno prehrano, telo vam bo hvaležno!

www.moleum.si

moleum

Gran Cannabis – Konopljine CBD kroglice

INAM

Vzpostavitev ravnovesja na telesni in duševni ravni.

- *slovensko poreklo*
- *CO2 ekstrakcija*
- *optimalna absorpcija*
- *enostavna uporaba*
- *100% veganski izdelek*

Prodaja: SANOLABOR in specializirane trgovine z zdravo prehrano
M: +386 30 600 742, E: vanessa.srahotina@olium.si

Polietilenske blazine po meri

Blazine iz polietilena proizvajalca Alveo so primerne za šport, igranje otrok, taborjenje, gimnastiko, treking, fitnes, jogo, vrtce in šole, ….

- *So lahke, mehke in prožne. Odrežemo vam jih po meri.*
- *Prijazne koži, ne puščajo barve, imajo dolgo življenjsko dobo.*
- *Ne prepuščajo, vpijanje vode je zanemarljivo in se zelo hitro se sušijo.*

MPI d.o.o., tel.: 04 2340 650, 041 342 606
info@mpikranj.si, www.mpikranj.si

SoWash prha!

SOWash

SoWash prha je učinkovita in močna prha za zobe in dlesni, ki jo je mogoče enostavno nastaviti na vsako pipo. Dobite jo lahko z več nastavki. Temeljito očisti zobe, medzobne prostore, masira dlesni in je primerna za vse, še posebej za čiščenje zob z mostički, ortodontskimi aparati in za težave s paradontozo!

Cena le 32,90 EUR ali družinsko pakiranje 39,90 EUR, 3 leta garancije.

SoWash prho lahko kupite v trgovinah Sanolabor ali naročite na tel.: 031 600 560, www.numeno.si

Prihaja nova doba zdravljenja z vodo!

Alka Life ® ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislo vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke: lahko predstavlja preventivno zaščito pred kancerogenimi obolenji, migrenami, osteoporozo, ter uspešno znižuje nivo sladkorja v krvi in blaži kardiovaskularne težave ter je močan antioksidant.

Informacije: Tehnofan d.o.o,
tel.: 01/427 44 76, info@tehnofan.si, www.tehnofan.si

Priročnik Unikat

-30% ***za letno naročnino,***
samo 24,65€

+ DARILO
paket za izdelavo voščilnic

Več na strani 43.

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Izbira pravega probiotika je še kako pomembna.

B Raziskave kažejo, da ima lahko jemanje probiotikov v zgodnjem otroštvu celo dolgoročne koristne učinke.

C Probiotiki so primerni za otroke.

So probiotiki primerni za otroke?

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

Specifični mikroorganizmi, ki jih poznamo pod imenom probiotiki, koristijo našemu zdravju, če jih uživamo v ustreznih količinah. Zakaj so pravzaprav dobri, kdaj ter katere moramo dodatno vnašati in kako vemo, da smo pravilno izbrali, smo med drugim vprašali prof. dr. Roka Orla, dr. med., znanstvenega svetnika, predstojnika Kliničnega oddelka za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko Pediatrične klinike, ki nam je med drugim pojasnil še, ali so probiotiki res primerni za otroke.

Avtorica: **Katja Štucin**

V zadnjem času veliko poslušamo o probiotikih. Ponudba je pestra, na kaj moramo biti pozorni pri izbiri?

Na marsikaj. V prvi vrsti na njihovo sestavo, se pravi, katere mikroorganizme določen preparat vsebuje in v kakšni koncentraciji. Vemo, da so učinki probiotikov zelo specifični, kar pomeni, da en sev dela nekaj, drugi nekaj povsem drugega. Univerzalnega probiotika, ki bi bil učinkovit pri vseh indikacijah, za katere probiotike uporabljamo, ni. Če karikiram, ne moremo pričakovati, da bo isti sev zdravil drisko in zaprtje. Zato je ključno, da za določen namen izberemo pravi probiotik. Za to pa potrebujemo kar veliko znanja. Priporočila, po katerem probiotiku posežemo pri določeni indikaciji, temeljijo na rezultatih številnih kakovostnih kliničnih raziskav. Zato jih strokovnjaki, ki se s tem področjem ukvarjamo, skušamo strniti v čim bolj jasna in enostavna navodila za strokovne uporabnike (zdravnike, farmacevte ...). Laik, ki bo sam poskušal izbrati pravi probiotik zase, bo najverjetneje črpal informacije iz različnih virov, denimo dokumentov s spleta in mnogi od teh virov so zelo nestrokovni, celo zavajajoči. Zato obstaja velika verjetnost, da bo izbral popolnoma napačen preparat.

Kaj pa če se sploh ne spoznamo na vrste in število sevov, to je skupina mikroorganizmov iste vrste, in število kolonijskih enot, ki so merilo za količino živih bakterij in gliv?

Če tega na izdelku ni ustrezno označenega, po takem izdelku raje sploh ne posegamo. Je pa težava tudi v tem, da lahko na deklaraciji piše nekaj, notri pa je nekaj drugega. Raziskave izdelkov na trgu so pokazale, da nekateri probiotični izdelki ne vsebujejo sevov, ki naj bi jih, vsebujejo pa druge mikroorganizme, tu in tam so celo »onesnaženi« z zdravju škodljivimi mikroorganizmi. Pogosta je težava s preživetjem mikroorganizmov v izdelku, mrtvi probiotični mikroorganizmi so načeloma neučinkoviti. Zato je pomembno, da je v izdelku dovolj živih mikroorganizmov do poteka roka trajanja. Vrhunski proizvajalci res skrbijo za kakovost svojih izdelkov, žal pa je na trgu tudi ogromno slabih izdelkov. Regulativa in nadzor sta na tem področju še preohlapna.

So probiotiki primerni za otroke?

Absolutno so primerni za otroke. Raziskave kažejo, da ima lahko jemanje probiotikov v zgodnjem otroštvu celo dolgoročne koristne učinke, tudi leta potem, ko jih ne jemljemo več. Vsi sistemi, denimo prebavni, imunski,

živčni ..., so v prvih mesecih življenja še zelo nezreli, spremenljivi, če hočete prilagodljivi. Črevesna mikrobiota in s tem v določeni meri tudi probiotiki pomembno vplivajo na razvoj in delovanje vseh teh sistemov.

Ali lahko s specifično prehrano, to so kefir, kislo mleko, kislo zelje, nekje lahko beremo, da celo kisle kumarice ..., vnesemo dovolj probiotikov v telo?

Najprej je treba jasno vedeti, kaj probiotiki so. To so specifični mikroorganizmi, ki koristijo zdravju, če jih uživamo v ustreznih količinah. In ta korist mora biti jasno dokazana. Kefir bi najbrž prišel še najbližje tej definiciji, je pa skupek velikega števila mikroorganizmov, med katerimi so nekateri koristni, drugi najbrž ne, njihova sestava in razmerje pa se nenehno spreminjata. Se pravi, pri kefirju iz dneva v dan ne moremo vedeti, kaj v njem dobimo. Zato z njim tudi ni narejenih resnih raziskav o učinkovitosti na različnih področjih. Kislo mleko in zelje sicer načeloma vsebujeta mlečnokislinske bakterije, a ne takih, za katere bi imeli kakršnekoli dokaze, da bi koristili zdravju. V jogurt sicer lahko dodajo probiotične seve, kar mora biti posebej označeno, a je njihovo preživetje precej bolj problematično, kot v »farmacevtskih« oblikah. Sicer nisem kuhar, pa vendar – mar ne dobimo kislih kumaric tako, da jih vložimo v kis? Kis seveda nima nič skupnega s probiotiki.

Kdaj se res priporočajo tovrstna zdravila in prehranska dopolnila? Katere bolezni lahko pozdravimo s probiotičnimi kulturami?

Beseda pozdravimo je verjetno pretirana. Recimo raje ublažimo, pripomoremo k hitrejšemu ozdravljenju, zmanjšamo možnost za njihov pojav … Spisek je dolg in se vsako leto še malo podaljša. Pri nekaterih indikacijah je učinkovitost tako trdno dokazana, da je uporaba probiotikov zapisana v mednarodnih smernicah za obravnavo teh bolezni. Na primer, pri akutni infekcijski driski pri otrocih, pri preprečevanju drisk ob jemanju antibiotikov … Drugje so dokazi malo manj trdni in je uporaba probiotikov potencialno koristna, denimo pri dvigu splošne odpornosti proti okužbam, zmanjševanju tveganja atopičnih bolezni ... Spet drugje gre za zelo intenzivna področja raziskovanja, ki veliko obetajo, na primer pri uravnavanju presnove v telesu in različnih duševnih motnjah. Ampak ne smemo pozabiti: ne probiotiki vsevprek, pač pa specifični sevi pri specifični bolezni.

»Laik, ki bo sam poskušal izbrati pravi probiotik zase, bo najverjetneje črpal informacije iz različnih virov, denimo dokumentov s spleta in mnogi od teh virov so zelo nestrokovni, celo zavajajoči.«

Je res, da se nekateri vitamini sploh ne absorbirajo v telo, če jih ne jemljemo v kombinaciji s probiotiki?

Za to pa še nisem slišal.

Probiotike je najbrž najbolje jemati med obrokom. So še kakšni napotki za pravilno uživanje?

Ugotovitev, da bi bilo probiotike najbolje jemati med obrokom, je samo relativna. Pri nekaterih farmacevtskih oblikah, npr. mikroinkapsulaciji, to ni pomembno. Vsi resni proizvajalci imajo narejene preživetvene raziskave, ki dokazujejo, da pride dovolj živih probiotičnih mikroorganizmov tudi v spodnje dele prebavil, kjer se večinoma vsaj za nekaj časa naselijo in delujejo. Res pa je, da jih ni pametno jemati sočasno z antibiotikom. Če jemljemo antibiotike, vzemimo probiotike nekaj ur pred ali za antibiotikom.

Veliko se govori o probiotikih, manj pa o prebiotikih, ki lahko tudi vplivajo na naše zdravje. Kaj sploh so prebiotiki in kakšen je njihov vpliv?

Prebiotiki so sestavine hrane, ki usmerjeno spodbujajo rast in aktivnost koristnih vrst mikroorganizmov v našem organizmu. In posledica so zdravju koristni učinki. Dejansko je kakovostnih raziskav s prebiotiki veliko manj kot s probiotiki. Zato jih redko predpišemo neposredno za »zdravljenje« točno določene bolezni. Bolj gre za splošno spodbujanje zdrave mikrobiote. Kar pa je silno pomembno. Vemo, da so prebiotiki v materinem mleku, tako imenovani oligosaharidi materinega mleka, pomemben dejavnik za oblikovanje normalne mikrobiote pri otroku, s tem pa tudi za zorenje imunskega sistema, prepustnost črevesa, morda celo za razvoj možganov …

DNEVNI PROBIOTIK ŠIROKEGA SPEKTRA
KLJUČ ZDRAVJA
VSE SE PRIČNE IN KONČA V ČREVESJU
AVSTRALSKI PROIZVOD
- 25 biljonov CFU v 1 kapsuli
- brez alergenov
- shranjevanje v hladilniku ni potrebno
- primerno tudi za vegane in vegetarijance
60 kapsul

algena
Za cvetoče zdravje
ODLIČNA CENA! GRATIS POŠTNINA!
Le 1 na dan!
INFORMACIJE IN NAROČILA: +386 (0)41 790 404 / www.dodajprehrani.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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Mednarodni vprašalnik o simptomih prostate (IPSS)

Mednarodni vprašalnik je sestavljen iz vprašanj, ki se nanašajo na simptome prostate. Za vsako od vprašanj obkrožite odgovor glede na pogostost posameznega simptoma.

		Nikoli	Manj kot enkrat na pet uriniranj	Manj kot pri polovici uriniranj	Približno pri polovici uriniranj	Več kot pri polovici uriniranj	Skoraj vedno	Vaš rezultat
1	**Nepopolno izpraznjenje** - Kako pogosto ste v **zadnjem mesecu** imeli občutek nepopolno izpraznjenega mehurja po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
2	**Pogostost** - kako pogosto ste v **zadnjem mesecu** morali urinirati manj kot dve uri po prejšnjem uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
3	**Prekinitve** - Kako pogosto ste v **zadnjem mesecu** opazili, da se je curek urina prekinil, potem pa ste ponovno začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	
4	**Nenadna potreba po uriniranju** - Kako pogosto ste v **zadnjem mesecu** s težavo zadrževali urin, potem ko ste začutili potrebo po uriniranju?	0	1	2	3	4	5	
5	**Šibek curek** - Kako pogosto ste v **zadnjem mesecu** imeli šibek curek urina?	0	1	2	3	4	5	
6	**Naprezanje** - Kako pogosto ste se v **zadnjem mesecu** morali naprezati, da ste začeli urinirati?	0	1	2	3	4	5	

		Nikoli	Enkrat na noč	Dvakrat na noč	Trikrat na noč	Štirikrat na noč	Pet-ali večkrat na noč	Vaš rezultat
7	**Nokturija** - Kolikokrat povprečno se v **eni noči** zbudite in morate vstati zaradi uriniranja (od takrat, ko greste spat, pa do takrat, ko zjutraj vstanete)?	0	1	2	3	4	5	
	SKUPNI REZULTAT VPRAŠALNIKA IPSS:							

	Kakovost življenja in težave z uriniranjem	Srečno	Zadovoljno	Zmerno zadovoljno	Mešani občutki približno v enaki meri zadovoljen in nezadovoljen	Večinoma nezadovoljno	Nesrečno	Grozno
8	Kako bi se počutili, če bi vaše sedanje težave z uriniranjem ostale nespremenjene do konca življenja?	0	1	2	3	4	5	6

Če imate seštevek točk več kot 8 in ste starejši od 50 let, vam priporočamo, da obiščete svojega zdravnika.

Skupni rezultat:
0-7 blago izraženi simptomi, 8-19 zmerno izraženi simptomi, 20-35 hudo izraženi simptomi.
Priredilo Združenje urologov Slovenije junij 2014.

Datum priprave materiala: oktober 2017
O morebitnih dodatnih vprašanjih se posvetujte s svojim zdravnikom.

SLO/BPH/0003/15(1)

GSK d.o.o., Ljubljana, Ameriška ulica 8,
1000 Ljubljana Tel: +386 (0)1 280 25 00,
medical.x.si@gsk.com

ZUS
Združenje urologov
Slovenije

ABC

A Rak prostate je v začetni fazi tiha bolezen, sicer pa se kaže z nespecifičnimi simptomi in znaki.

B Presejalni test PSA se izvede z laboratorijskim pregledom krvi.

C Test PSA pripomore k temu, da danes večino primerov raka odkrijemo v zgodnji fazi.

Opravite test prostate

Intervju: Andraž Kondža, dr. med., spec. urolog

Rak prostate je pri moških najpogostejši rak, v Sloveniji pa diagnosticiramo kar okoli 1300 novih primerov letno, večino v zgodnji fazi bolezni in po dopolnjenem 50. letu starosti. Test PSA pripomore k temu, da raka prostate odkrijemo zgodaj, to pa pripomore k ugodni prognozi. Tematiko raka prostate, testov PSA in njihove zanesljivosti nam je podrobno osvetlil Andraž Kondža, dr. med., spec. urolog, s Kliničnega oddelka za urologijo, UKC Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Kaj je rak prostate in s kakšnimi simptomi opozarja nase?

Rak prostate je maligna bolezen oz. oblika raka, ki prizadene prostato (obsečnico). Prostata je moški akcesorni spolni organ, ki leži v mali medenici pod mehurjem in obdaja začetni del sečnice. Vlogo ima pri produkciji semenske tekočine. V začetnih fazah je tiha bolezen in redko povzroča težave, z napredovanjem bolezni pa se lahko pojavijo različni simptomi in znaki. Moški navadno poiščejo pomoč zdravnika zaradi težav z uriniranjem, lahko opažajo krvav urin ali kri v ejakulatu, lahko se pojavijo težave z erekcijo. Rak prostate najpogosteje zaseva v bezgavke in kosti, takrat lahko povzroča bolečine v kosteh, šibke spodnje okončine z mravljinčenjem, oteklino spodnjih okončin, patološke zlome s posledičnimi zapleti, slabokrvnost itd. Vsi našteti simptomi in znaki so nespecifični, kar pomeni, da jih srečamo pri različnih boleznih, zato moramo pri moških v rizičnem obdobju vedno pomisliti na to, da je lahko v ozadju rak prostate.

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

V katerem obdobju življenja so moški najbolj ogroženi?

Včasih rečemo, da je največji dejavnik tveganja za nastanek raka prostate starost. Prične se namreč pojavljati po 50. letu starosti, pojavnost pa se s starostjo zvišuje. Povprečna starost moškega, pri katerem dokažemo raka prostate, je 68 let. Bolezen je pred 50. letom starosti redka, ogroženi so predvsem moški, ki imajo pozitivno družinsko anamnezo, torej imajo v družini moške sorodnike, ki so zboleli za rakom prostate. Tveganje je večje, če je zbolelo več sorodnikov in če so ti sorodniki zboleli pred 55. letom starosti. Na tem mestu bi omenil še moške, ki imajo ženske sorodnice z gensko mutacijo BRCA, ki povzroča raka dojke in jajčnikov – ti moški zbolijo mlajši in z agresivnejšo obliko bolezni. Dejavnik tveganja je tudi rasa – temnopolti zbolijo pogosteje, prej in imajo slabše preživetje.

V Sloveniji preventivno oz. presejalno krije test PSA država moškim po 50. letu starosti enkrat vsaki dve leti, preiskavo pa je mogoče opraviti tudi samoplačniško.

Kaj je PSA – presejalni test za raka prostate – in kako poteka?

PSA (prostatični specifični antigen) je encim, ki nastaja v celicah prostate. Njegova funkcija je, da utekočini semensko tekočino in s tem omogoči gibljivost spermijev, kar igra pomembno vlogo pri spolnem razmnoževanju.

PSA so odkrili v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja, v začetku devetdesetih let pa se je uveljavil kot laboratorijski test za odkrivanje raka prostate in sledenje bolnikov z znanim rakom prostate. S tem se je pričelo obdobje, t. i. »era PSA«, za katero je značilno, da večino (80 %) rakov prostate odkrijemo v zgodnji fazi, ko je rak omejen na prostato. Znižala se je povprečna starost moških, pri katerih odkrijemo raka prostate, zmanjšala se je pojavnost metastatske bolezni. Zaradi napredka pri zdravljenju se je zmanjšala smrtnost zaradi raka prostate.

Glede presejanja zdrave moške populacije v rizičnem obdobju življenja s testom PSA še vedno ni enotnega mnenja glede priporočil, ali presejanje s testom PSA dejansko zmanjša smrtnost zaradi raka prostate. PSA določamo iz krvi, za kar je potreben odvzem krvi v laboratoriju.

Kako zanesljiv je test PSA?

Vsaka preiskava v medicini ima svoje omejitve in pomanjkljivosti, saj na rezultat lahko vplivajo različni dejavniki. Na žalost test PSA pri tem ni izjema. Kljub temu je danes nepogrešljiv pri diagnostiki oz. obravnavi uroloških bolnikov. PSA je lahko povišan pri različnih boleznih prostate in ne pomeni samodejno, da ima moški raka prostate. Lahko je povišan pri benignem povečanju prostate, vnetju prostate (ali sečil), po manipulacijah prostate (npr. po vstavitvi ali odstranitvi urinskega katetra, biopsiji prostate, masaži prostate), prehodno je lahko povišan po ejakulaciji ali dolgotrajnem kolesarjenju. Na drugi strani normalne vrednosti PSA ne zagotavljajo, da v ozadju ni raka prostate. Zelo poenostavljeno lahko rečemo, da višja kot je vrednost PSA, večja je verjetnost, da gre za klinično pomembnega raka prostate. Pomembno je, da znamo rezultate PSA pravilno interpretirati in jih uporabiti v klinični praksi, tako da imajo na koncu dobrobit za bolnika. Svojim bolnikom vedno povem, da je PSA le del celotne zgodbe – orodje, s katerim izvemo nekaj več o tem, kaj se dogaja z njihovo prostato. Če sumimo, da gre v ozadju za raka prostate, je potrebna dodatna diagnostika. Ne smemo pozabiti, da zdravimo ljudi in ne rezultata testa PSA.

Poznamo še nekaj drugih testov, katere in kako zanesljivi so? Menda so britanski znanstveniki razvili nov test, dvakrat bolj natančen kot test PSA – je ta že dostopen pri nas?

Glavno omejitev testa PSA sva omenila – vezan je na prostato in tako povišan tudi pri drugih stanjih, ne samo pri raku prostate, torej je lahko lažno pozitiven. Klinično nam delajo težave predvsem vrednosti, ki so nekoliko nad normalno referenčno vrednostjo. Take bolnike lahko po nepotrebnem izpostavimo dodatni diagnostiki, tj. biopsiji prostate, ki pa je neprijetna, invazivna preiskava. Pri odločitvah si pomagamo s kontrolami PSA in z različnimi izračuni kinetike PSA (npr. koliko časa traja, da se PSA podvoji), v pomoč nam je tudi razmerje med prostim in celokupnim PSA. Zadnje Evropske urološke smernice, po katerih se ravnamo tudi mi, trenutno omenjajo le testa PHI in PCA3, ki pa ju kot opcijo priporočajo le v določenih kliničnih primerih. Pri nas ju ne uporabljamo.

Druga težava izhaja iz narave raka prostate, ki je iz vseh vidikov zelo raznolika bolezen. Lahko napreduje počasi in bolnika nikoli ne bo življenjsko ogrožal, lahko pa je agresiven, hitro zaseva in je za bolnika smrtonosen. Test PSA med temi bolniki ne razlikuje – ne pove nam, kateri bolnik ima nepomembnega raka, kateremu lahko prihranimo dodatne ukrepe in kateri bolnik ima rizičnega raka, ki zahteva čimprejšnjo dodatno diagnostiko in zdravljenje.

Trenutno ne obstaja preprosta, cenovno ugodna, neinvazivna preiskava, ki bi omogočala stoodstotno natančnost pri odkrivanju raka prostate in takojšnjo oceno tveganja, ki ga ta za bolnika predstavlja. Na ta način bi se lahko pri izbranih bolnikih izognili neprijetnim biopsijam, nepotrebnim dodatnim preiskavam in zdravljenju, ki ima lahko neželene učinke. Na drugi strani pa bi zgodaj prepoznali agresivne oblike raka prostate in te bolnike ustrezno zdravili. Kljub pompoznim naslovom v medijih žal take preiskave oz. testa še nimamo.

Kdo vam lahko pomaga?

MD MEDICINA

Bohoričeva 5, Ljubljana
www.md-medicina.si, tel.: (01) 430 90 10

Managerski pregledi, Operativni posegi (Ortopedija, Urologija, Otorinolaringologija, Plastična, rekonstruktivna in estetska kirurgija) **Ambulantna dejavnost** (Ultrazvočna diagnostika, Kardiologija, Urologija, Endokrinološka in ginekološka ambulanta

MEDICAL CENTER ROGAŠKA

Zdraviliški trg 9, 3250 Rogaška Slatina
t: 03/ 811 7080
e: moj-termin@rogaska-medical.com
www.rogaska-medical.com

Preiskave prostate z magnetno resonanco:
preventivno odkrivanje raka prostate;
ocena razširjenosti raka prostate;
odkrivanje ponovitve bolezni.

UROLOGIJA D.O.O.

Ažbetova 4, 1000 Ljubljana

- specialistična urološka ambulanta
- preventivni pregledi prostate
- UZ trebuha in prostate
- zdravljenje erektilne motnje z LSWT terapijo

Naročanje: 041 976 000, info@urologija.si, www.urologija.si

Podpora prostati in mehurju

Oglasno sporočilo

Bučna semena se tradicionalno uporablja za lajšanje težav z razdražljivim mehurjem in povečanjem prostate. V preteklosti se je pozitivni učinek pripisoval oljnemu delu semen, kar bi pomenilo, da si lahko pomagamo že z uživanjem bučnega olja v vsakodnevni prehrani. Novejše raziskave so pokazale, da zasluge gredo drugim, vodotopnim učinkovinam. Zato je za moške po 40. letu najbolj priporočljivo uživanje celih bučnih semen ali pa pripravkov z izvlečkom bučnih semen. Uživanje le-teh pa prav tako lahko svetujemo ženskam s pogostim izločanjem seča.

ABC

A Bolečine po rekreaciji se pojavijo zaradi slabe drže, slabega ogrevanja, debelosti …

B Ko nas zaboli, se ne ulezimo, temveč boleči del telesa razmigajmo oz. pomasirajmo.

C Dve pogosti težavi pri nenadni, intenzivni rekreaciji sta bodec in mišični krč.

Gibanje in počitek nista sprta med seboj

Športne dejavnosti se pozimi selijo v dvorane, nekateri pa še vedno vztrajajo s tekom v naravi. A kaj, ko lahko po nekaj minutah začutimo zbodljaje v trebuhu ali drugje. Kaj se dogaja z nami? Mar nismo iz pravega testa za rekreativne podvige? Brez skrbi, bolečinam se lahko izognemo. V nadaljevanju vam povemo, kako.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Starost

Na bolečine v mišicah in sklepih lahko do določene mere vplivamo sami. Nekatere stvari pa moramo preprosto vzeti v zakup. Kot pove **Teja Ciber, profesorica športne vzgoje**, zaposlena v CUDV Draga, enota Mavrica, ima na bolečine po rekreaciji velik vpliv starost. S starostjo so naše mišice in sklepi manj prožni, naše vezi manj elastične, hrustanec se izrabi in slabi, zato je vse te dejavnike treba upoštevati in imeti pri rekreativnih podvigih zdravo pamet.

Počitek

Vzemimo primer teka, ki je v Sloveniji nadvse priljubljen, vsaj če pogledamo množično udeležbo na maratonih. V knjigi Nade Rotovnik Kozjek *Gibanje je življenje* je tabela ameriškega tekača Jeffa Gallowaya, ki prikazuje razmerje med tekom in počitkom glede na našo starost. Če smo stari manj kot 30 let, bi morali imeti vsaj en dan počitka na teden. Če se gibljemo v starostni skupini med 30 in 45 let, naj bi imeli dva dneva počitka na teden, če smo stari od 45 do 55 let, naj bi počivali tri dni na teden, v skupini nad 55 let pa naj bi počitku namenili vsak drugi dan.

Telesna drža

Teja Ciber navaja, da ima na bolečine po rekreaciji velik vpliv slaba drža. Ta je posledica dejstva, da mišice trupa niso dovolj okrepljene. Če so torej neaktivne naše trebušne ali hrbtne mišice, je posledično slaba tudi naša drža. Od tu izvor bolečin v križu ali na hrbtu med lopaticama.

Kaj običajno storimo, ko nas kaj boli? Uležemo se in mirujemo. Napaka! Mišice moramo čim bolj okrepiti, seveda po svojih zmožnostih. »Okrog kolena, na primer, je veliko mišic, ki jih lahko okrepimo s pravilno vadbo in zmanjšanjem telesne teže. S tem poskrbimo za boljšo prekrvavitev. Sklep na neki način zaščitimo z oklepom. Če smo »fit«, ne poskrbimo le za lastno dobro počutje, temveč sklepom pomagamo, da so podprti in da se razbremenijo.«

Ogrevanje

Potem ko smo poskrbeli za kakovosten počitek in dobro držo, se lahko lotimo naslednje elementarne naloge, da bi se izognili boleči-nam. Pred intenzivnejšo vadbo se raztegnimo! »Tudi sama se rekreiram in v telovadnici opazujem moške, ko prihajajo na rekreativno košarko. Vidim, da se pred igranjem sploh ne ogrejejo! Toplo priporočam, da mišice pred vadbo pripravimo na napor z le nekaj minutami hoje ali razgibavanja,« pravi Teja Ciber, ki kot pomembno stvar, ki je dostikrat sploh ne izvajamo, omenja tudi masažo – pred in po vadbi. Ta pomaga k prekrvavljenosti mišic. Dobro je, da zmasiramo vsaj mišice, ki so pri vadbi najbolj obremenjene. Prekrvavljene mišice bodo prožnejše, bolečin pa bo manj. Lahko se zmasiramo sami, a terapevtski učinek bo dosti boljši, če masažo prepustimo drugim.

Motorične sposobnosti

Pomemben dejavnik pri uspešnosti rekreacije so naše motorične sposobnosti. Upoštevajmo jih. Če nečesa ne zmoremo, tega ne počnimo. Zaradi tega nismo nič slabši. Žal je realnost takšna, da se mnogi vrhunski športniki skozi profesionalno kariero ženejo nad svojimi zmogljivostmi, po zaključku kariere pa morajo nenehno obiskovati zdravstvene preglede, kjer jih pošiljajo od ene operacije do druge.

Lahko pride do krča ali bodca …

Dve pogosti težavi, ki nas lahko doletita med ali po rekreaciji, so mišični krči in bodec, piše N. Rotovnik Kozjek.

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 starostjo so naše mišice in sklepi manj prožni.«

Krč je močno, nehoteno skrčenje mišice, ki se običajno pojavi pri dolgotrajnem monotonem naporu, lahko pa nas bolečina zaradi mišičnega krča zbudi tudi sredi noči. Za uspešno telesno vadbo je nujna čim bolj učinkovita aktivacija živčnega sistema. Ko smo pod stresom, je aktivacijski vpliv živčnega sistema pretiran, zato to občutimo kot preveliko mišično napetost. To pa lahko vodi k nastanku krča. Krč nastane tudi takrat, ko so obremenitve za telo dolgotrajne, prezahtevne. Lahko se na primer pojavi pri zadnjih kilometrih maratona pri tekačih, ki na treningu pred nastopom na maratonu (42,2 km) niso tekli dlje kot 30 km.

Krču se izognemo …

… z zadostno predhodno vadbo za napor, ki smo si ga zadali. Pred naporom je potreben zadosten počitek in sproščenost duha. Pazimo pa tudi na določene pijače, ki jih nameravamo uživati med naporom, saj lahko razdražijo želodec, kar pripelje do želodčnih krčev, ti pa so bližnjica do mišičnih krčev.

Ko zbode bodec

Bodec je močna in ostra bolečina, ki jo v praksi občutimo podobno kot mišično bolečino. Krivec za to naj bi bil zunanji list trebušne mrene. Je pogosta težava rekreativnih športnikov, posebej novopečenih tekačev. K razvoju bodca pripomorejo pomanjkljiva treniranost, šibke trebušne mišice, mrzlo vreme, tek navzdol, prehiter začetek teka in nasploh prezahteven tempo ter zaužitje energetsko goste hrane (npr. čokolade) tik pred pričetkom hitrega in zahtevnega teka. Petina tekačev bo ob globokem vdihu še dva do tri dni čutila neugodje na prizadetem mestu.

Preventiva pred bodcem

Pazimo, da dve do tri ure pred naporom ne jemo in ne pijemo. Izogibajmo se hrani, ki je energetsko gosta s sladkorji (odsvetujejo predvsem jabolka, sadne sokove, čokolado in mlečne izdelke), jejmo manjše obroke. Ogrejmo se. Naučimo se dihati s trebušnimi mišicami. S tem treniramo trebušno prepono ter zmanjšamo draženje trebušne mrene.

Če pa se bodec vendarle pojavi, se ustavimo, sklonimo v pasu in to večkrat ponovimo. Tiščimo roko v bolečo točko. Če je bodec zelo hud, se ulezimo na tla in pokrčimo kolena.

Debelost

Poleg preveč intenzivne vadbe in ponavljanja istih gibov Teja Ciber kot pomemben dejavnik, ki nas lahko vodi v bolečine po rekreaciji, navaja debelost. Prevelika telesna teža je močna obremenitev za sklepe, zaradi zamaščenosti pa v telesu ni dovolj prekrvavitve. Obstajajo pa tudi ljudje s preveliko telesno težo, ki so izredno gibljivi. Nasprotno pa obstajajo vitke ženske, ki imajo težave z išiasom, s hrbtenico. Po naravi so lahko zelo suhe, a za svoje mišice ne storijo nič, zato se tudi pri teh lahko pojavijo bolečine.

Ste vedeli, da … *je glavobol, ki se pojavlja med telesnim naporom, lahko zgodnji znak možganske anevrizme ali drugega obolenja žil v glavi? Če se glavobol pojavi nenadoma, še posebej če se nam ob tem vrti ali nam gre na bruhanje, takoj obiščimo zdravnika.*

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

MAGNESIUM Diasporal®

MAGNEZIJ JE KLJUČNEGA POMENA ZA NAŠE ZDRAVJE

Magnesium-Diasporal® vsebuje organsko, visoko biološko razpoložljivo obliko magnezija - **magnezijev citrat.**

Naročite brezplačen vzorec na www.magnezij.si

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

VIVALIS

THUASNE – OSTANITE AKTIVNI

Športna aktivnost krepi duha in telo. Psihofizična stabilnost je pomembna v vsakdanjem življenju. Aktivnosti na prostem ali pa v zaprtih prostorih privedejo tudi do poškodb.

Z opornicami Thuasne boste lahko prej začeli s ponovno vadbo ali pa delovali preventivno. Materiali Thuasne so zračni, tanki, lahki in vas ne ovirajo pri aktivnosti.

OPIS IZDELKOV

LIGAFLEX CLASSIC OPEN,
ref: 2437

Opornica za imobilizacijo zapestja. Priporočamo uporabo pri stanjih, kot so: sindrom karpalnega kanala, zvin zapestja, tendinitis, tendinopatije zapestja, vnetne faze revmatskih bolezni. Opornica je 3D tkana, kar pomeni, da je izredno tanka, zračna in lahka. V notranjosti ima antibakterijsko zaščito. Vgrajeno ima kovinsko anatomsko oporo, ki se po potrebi tudi odstrani. Opornica se razpre po celi dolžini za lažje nameščanje.

GENU LIGAFLEX,
ref: 2375

Opornica je narejena iz medicinskega tekstila - kompresijskega materiala.

Ima dodatne stranske aluminijaste opore, poseben TM5 zgib, posnema naravno gibanje – drsenje. V področju stegna ima v tekstil všite silikonske niti, ki preprečujejo drsenje. Dodatno stabilnost nudijo 4 prilagodljivi trakovi.
Primerna za resne poškodbe (poškodbe vezi) in nestabilnosti kolenskega sklepa. Še posebej priporočljiva pri športnih aktivnostih, kot je smučanje, gorsko kolesarjenje, alpinizem…

SILISTAB EPI,
ref: 2305

Opornica za stabilizacijo komolca s silikonskimi blazinicami v področju epicondila. Opornica je narejena iz medicinskega tekstila, anatomsko oblikovana, za bolj optimalno prilagajanje. Silikonski vložki imajo masažni in razbremenilni učinek, omilijo bolečino. Opornica ima dober proprioceptiven učinek. V področju podlakti ima dodaten pašček, ki se poljubno zateguje in omili bolečine pri rotaciji (tenis, golf komolec). Priporočamo uporabo opornice pri epicondilitisu. Blaži bolečino in olajša športno aktivnost.

MALLEO DYNASTAB BOA,
ref: 2351

Opornica za stabilizacijo gležnja, za srednje težek zvin ali hujše nestabilnosti gležnja. Ob strani ima lahke kovinske ojačitve, za dobro stabilnost in dodatne elastične trakove, ki se namestijo v obliki osmice. Sistem vpenjanja BOA - enostavno, hitro, zanesljivo in enakomerno zategovanje, za ves čas življenjske dobe izdelka. Opornica je izdelana iz tkanine, ki je protibakterijsko obdelana; triko 3D tkanina. Opornica je tanka, lahka in zračna, prefinjeno izdelana in anatomsko izoblikovana.

THUASNE

Pripomočki Thuasne so vam na voljo v trgovinah:

*Medprotect, Tacenska c. 12, 1000 Ljubljana, **t:** 01 433 22 71, **w:** www.medprotect.si, **e:** medprotect@siol.net*

*Medprotect, Kidričeva c. 2, 4000 Kranj, **t:** 04 20 14 850, **e:** kranj.medprotect@amis.net*

Nekatere lekarne in specializirane trgovine po Sloveniji.

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Predigra se začne z večerjo, plesom, kinom, vsakodnevnimi objemi in besedami ljubim te.

B Ženske vnamejo karizma, samozavest in humor, moške pa sproščenost in igrivost ženske.

C V spolnosti se najbolj odkrito pokaže, kako partnerja doživljata sebe in drug drugega.

Živ odnos, živahna spolnost

Najbrž precej ljudi, ki razmišlja o popestritvi spolnega življenja, najprej pomisli na erotične pripomočke, menjavanje položajev, lokacij ali celo partnerjev. Pozabljamo pa, da mora biti za živo spolnost najprej živ in zaupljiv odnos. Temu naj sledi domišljija in odprtost za želje drug drugega.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Trgovka v eni bolj znanih trgovin z erotičnimi pripomočki je povedala, da Slovenci in Slovenke kupujejo predvsem lubrikante, masažna olja, vaginalne kroglice, erotično perilo in različne pripomočke za (boljšo) erekcijo moškega spolnega uda. Ženske rade posežejo po »metuljčku«, ki stimulira klitoris. Na vprašanje, ali meni, da ljudje bolj »izrazite spolne igračke« raje kupujejo na spletu, je prodajalka prikimala in dodala, da si jih v trgovini sicer radi ogledajo, vendar jih običajno ne kupijo. Redkeje posežejo po različnih seks igricah s kartami in kockami z navodili in sadomazohističnih »igračkah«. Na spletu je ponudba seveda veliko obsežnejša. Od najbolj nedolžnih pripomočkov, kot so peresa, s katerim lahko prebujate partnerjevo telo, do zapletenih večfunkcijskih »igrač«, ki moškemu ali ženski stimulira hkrati več delov telesa. Prestižne erotične igračke lahko pri nas dosežejo ceno tudi 300 evrov in več. Trenutno je velik hit sprej za moško erekcijo in olje za vzburjenje klitorisa. Hitremu tempu življenja, kakor kaže, sledijo tudi proizvajalci erotičnih igrač, ki sledijo principu: hitro, učinkovito in brez posebnega truda. Tovrstne bližnjice so na prvi pogled morda vabljive, še posebno zato, ker proizvajalci obljubljajo, da za zdravje niso škodljive, vendar dolgoročno človeka, ki je bitje odnosov, ne izpolnijo.

Predigra nekaj dni prej?

Ženske in moški smo različni. Znano je, da ženske za vzburjenje običajno potrebujejo več časa kot moški. Od moškega to včasih zahteva precej potrpljenja, truda in spretnosti. Magistrica zakonskih in družinskih študij Sanja Kranjc meni, da bi morala predigra trajati celo več dni. »Za ženske je značilno, da bi morala predigra trajati nekaj dni prej, saj potrebujemo dalj časa, da se spolno vzburimo. Ta se lahko začne z večerjo, plesom, kinom, izletom ali pa samo z vsakodnevnimi objemi in besedami ljubim te. Kadar to postane del tedenskega rituala, se med partnerjema gradi navezanost in pripadnost, hkrati pa je to lahko tudi del predigre vstopanja v samo spolnost, ki jo ženska za to, da se lahko sprosti in začuti tudi svoje telo, tako zelo potrebuje. Bolj ko se bo ženska ob moškem počutila varno, manj časa bo potrebno, da bo moški zanjo 'pripravil teren'.«

Petdeset odtenkov sive in šund literatura

Tako kot večina moških občasno gleda pornografske filme, tako večina žensk obožuje erotične romane in šund literaturo. Pred desetletji je bila ena najbolj razvpitih knjig *Ljubimec lady Chatterley*, ki jo je napisal D. H. Lawrence. Prva izdaja je bila natisnjena v Firencah v Italiji, medtem ko v Združenem kraljestvu tiska niso dovolili do leta 1960. Opisovanje spolnih odnosov in prizorov, kot je »spletanje rožic v njen grmiček«, je bilo prepovedano. Z liberalizacijo je tudi erotika našla svoje mesto v knjigah in filmih; med prvimi bolj razvpitimi sta bila gotovo *Zadnji*

tango v Parizu in *Prvinski nagon*. Kot strela z jasnega je pred leti med ljudi udarilo *Petdeset odtenkov sive*, knjiga, ki je obsedla ženske po vsem svetu. Še danes v spletnih trgovinah lahko zasledite pripomočke, ki sta jih uporabljala Anastazija in Christian: set za privezovanje, svilen bič, satenasto lopatko, pernati žgečkalnik in celo kremo za nego kože po šeškanju. Šlo je le za drug barvni odtenek šund literature, ki jo ženske odprto ali skrivaj berejo že stoletja. Zakaj? Ker jih vznemirja, celo vzburja. Psihologi pravijo, da se k branju neumetniške ljubezenske literature zatekajo ženske, ki v svojem odnosnem in tudi spolnem življenju niso zadovoljne in zadovoljene. In te ženske priznavajo, da je branje erotičnega šunda njihovo spolnost poživilo.

»Med samim spolnim odnosom naj si partnerja zreta v oči, se božata, poljubljata in sta tukaj in zdaj, drug za drugega. Spletla se bo posebna energija, zaradi katere bosta lahko še bolj strastna.«

Tango, salsa in drobni obredi

Čeprav mnogi moški ne marajo plesati, je ravno ritmično gibanje ob toplem, dišečem telesu partnerice eden večjih afrodiziakov. Strastni tango ali dinamična salsa, izberite sami. Pomembno je, da iz ritma vsakdana zaplešeta v intimni ritem vajinih teles. Družabni plesi so lahko zabavni, vendar je v njih precej manj erotičnega naboja. Je pa smiselno vsaj na enem mestu tega članka poudariti, da je za moškega najbolj zapeljiva in vznemirljiva odprta, nasmejana, sproščena, navihana ženska, ki ni tečna. Ne nujno vitka, z velikim oprsjem ali idealno zadnjico, čeprav vse to ali vsaj nekaj od tega ne more škoditi. Priznajmo, ljudje radi partnerja tudi gledamo. Še dobro, da imajo vsake oči svojega malarja. Tako različni pari za popestritev svojega spolnega življenja skrbijo tudi z različnimi obredi. Eni hodijo na večerje, drugi se raje hranijo med ljubljenjem. Eni so najbolj za stvar po razgretem žuriranju, drugi raje spijejo kozarec rdečega ob kaminu in romantični glasbi. Vsem, ki ohranjajo kot del svojega partnerstva intimne obrede, pa je skupno, da z ljubeznijo in potrpljenjem skrbijo, da iskrica ne ugasne. Zavedajo se, da je tako veliko lažje prižgati ogenj, kot če vmes povsem ugasne.

Masažna olja in erotična masaža

Nočne omarice so polne skrivnosti. Naj v njih ne manjka romantičnih svečk, knjig o erotični masaži in poljubnih erotičnih pripomočkov. Eden najbolj priljubljenih je masažno olje. Dobro masažno olje lahko naredi razliko med povprečno masažo in erotičnim doživetjem. Zelo pomembno je, da je gosto in se lepo maže ter obema partnerjema diši. Le takšno prebuja vse čute, sprosti mišice in naježi kožo. Topla kopel pred masažo je odličen uvod v oazo užitka, pri tem pa ne pozabite (poleg vsega ostalega) še posebej pozorno umiti svojih ušes in stopal, saj nikoli ne veste, kaj prešine vašega partnerja. Morda niste vedeli, da se je pri erotični masaži bolje izogibati hrbtenici? Preprost trik bo namesto vas opravil polovico dela – partner naj se uleže na hrbet, vi pa mu masirajte sprednji del telesa. Masaža glave, obraza in vratu bo odgnala vsakdanje misli, masaža prsi, intimnih delov in stegen pa stopnjevala užitek. Še namig: Ne bojte se uporabiti (primernega) masažnega olja tudi za spolovila.

Biti odprt za drugega

Ljudje smo različni in v spolnosti nam ustrezajo različne stvari in položaji. Odvisno od prepričanj, telesne zmogljivosti, počutja, navdiha. Pa tudi od odprtosti za drugega. Nekateri položaji partnerjema omogočajo, da sta v globokem stiku drug z drugim ne samo telesno, temveč tudi čustveno in duhovno. Kadar se v pridušeni svetlobi gledata v oči, ju preplavljajo povsem drugačni občutki, kot če bežita pred pogledom drugega in se zamakneta vsak v svoj svet užitka. »Med samim spolnim odnosom naj si partnerja zreta v oči, se božata, poljubljata in sta tukaj in zdaj, drug za drugega. Spletla se bo posebna energija, zaradi katere bosta lahko še bolj strastna. Predvsem pa bosta lahko spremljala, kako se odzivata njuni telesi na različne dražljaje ter se spontano prepuščala temu, kar se bo porodilo,« pove partnerska terapevtka Sanja Kranjc in poudari, da so zelo pomembni tudi trenutki po spolnem odnosu. Partnerja se lahko o tem, kaj jima je bilo všeč in kaj ne, pogovorita, se nekaj časa nežno božata ali ljubkujeta ali objeta zaspita. »S tem se partnerja povežeta na čustveni ravni, ki bo poglobila tudi njuno spolnost, saj bosta komaj čakala, da se lahko drug drugemu ponovno podarita. Predvsem pa bosta v pričakovanju tega, kaj se bo ponovno med njima prebudilo in kakšna energija se bo spletla. To je tisto, kar je vznemirljivo in spolnost resnično popestri.«

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Gluhi otroci se šolajo po enakovrednem izobrazbenem standardu s prilagojenim izvajanjem.

B Znakovni jezik je materni jezik gluhih.

C Podajanje znanja za gluhe zajema veliko multisenzornih pripomočkov, recimo vibracijske stolčke.

Šolanje gluhih in naglušnih otrok

Intervju: Mateja Frangež, prof. spec. in rehab. pedagogike

Za gluhoto obstaja več vzrokov, eden od njih je tudi nerazvit slušni živec do 27. tedna nosečnosti. V tem primeru se bo otrok rodil v svet tišine. Torej gluh. Gluhota bo zanj pomenila drugačno življenjsko pot, običajno z zgodnjo operacijo z vstavitvijo polževega vsadka, številne ure pri terapevtih in morda drugačno šolanje. Danes so otroci, če dobijo polžev vsadek dovolj zgodaj (v prvem letu po rojstvu), in če nimajo dodatnih težav, vključeni v običajni vrtec in šolo, saj jim vsadek omogoči, da slišijo in govorijo. Sicer obiskujejo izobraževalne ustanove s prilagojenim programom. Ena takšnih je Center za sluh in govor Maribor, osrednja ustanova na področju severovzhodne Slovenije, ki obravnava gluhe in naglušne otroke in odrasle ter otroke in odrasle osebe z govorno-jezikovnimi motnjami. Znotraj centra delujeta tudi osnovna šola in vrtec. Mateja Frangež, profesorica specialne in rehabilitacijske pedagogike, je tam zaposlena že 20 let. Uči prvi in tretji razred, ki sta letos združena, v razredu pa je pet učencev. Devetletna osnovna šola ima sicer okrog 190 učencev.

Avtorica: **Petra Bauman**

Zakaj ste se odločili za ta poklic?

Že v srednji šoli sem opravljala prakso tukaj. Od nekdaj me veseli delo z otroki, izhajam iz pedagoške družine, znotraj katere sicer nimamo nikogar gluhega. Najprej sem začela delati kot pomočnica vzgojiteljice v vrtcu, nato pa, ko sem končala študij specialne in rehabilitacijske pedagogike v Ljubljani na Pedagoški fakulteti, kot vzgojiteljica v razvojnem oddelku vrtca in sedaj kot učiteljica v šoli. (Med pogovorom pride do nje učenec in ji pokaže risbico, Mateja Frangež mu s poudarjenim govorom in znakovnim jezikom pove, da naj pobarva še ladjo).

Ali se znakovnega jezika učite znotraj študija?

Da, eno leto se učimo tudi znakovnega jezika, vendar je tako kot s katerim koli drugim jezikom, če ga ne uporabljaš, zelo hitro pozabiš. Kasneje sem se vključevala v tečaje znakovnega jezika. V razredu so vsi otroci gluhi, nekateri imajo slušni aparat, nekateri polžev vsadek. V šoli so tudi otroci z govorno-jezikovnimi motnjami ter otroci z motnjami avtističnega spektra. V razredu imamo dva otroka gluhih staršev, ki se za polžev vsadek pri svojih otrocih niso odločili, zato nosita slušni aparat in sta že od najzgodnejših let izpostavljena znakovnemu jeziku. Obvladata ga vsaj do te mere kot otroci njunih let govorni jezik.

Kako sta organizirana vrtec in šola?

V vrtcu je nekaj več kot 50 otrok, ki so organizirani v osem skupin, šest skupin otrok z govorno-jezikovnimi motnjami, skupina gluhih in naglušnih otrok in skupina rednega vrtca, kamor so vključeni nevrotipični otroci. Med seboj se v smislu inkluzije družijo v jutranjem in popoldanskem varstvu ter številnih drugih dejavnostih. Otroci v prilagojenih skupinah imajo enkrat na teden tudi individualno logopedsko obravnavo in po potrebi tudi individualno obravnavo delovnega terapevta in fizioterapevta. Osnovna šola je devetletna in omogoča enakovredni izobrazbeni standard s prilagojenim izvajanjem, to pomeni, da morajo otroci dosegati iste cilje, temeljne standarde kot vsi ostali otroci. Prilagoditev pomeni prilagoditev prostora, časa, podajanja snovi. V skupinah, razredih je okrog šest otrok, kar pomeni večje individualno prilagajanje vsakemu posamezniku in njegovim potrebam. Od četrtega razreda dalje imamo tudi program z nižjim izobrazbenim standardom, v katerega so vključeni učenci, ki ne dosegajo ciljev enakovrednega izobrazbenega standarda.

Delo z gluhimi je bolj terapevtsko usmerjeno, več je rehabilitacije, poslušanja, vaj za zaznavanje in razlikovanje zvokov, usposabljanje govora na slušalkah. Pomembno je

multisenzorno dojemanje, dojemanje z vsemi čuti, veliko ponavljamo, utrjujemo, vključenega je ogromno slikovnega materiala, praktičnega dela. Marsikateri gluhi otrok ima dobro razumevanje, vendar potrebuje podajanje podatkov na vizualni način. Besede, ki se jih je naučil danes, lahko jutri že pozabi, zato jih je treba mnogokrat ponoviti.

Kako pomemben je osebni stik z otrokom?

Brez osebnega stika, če te otrok nima rad, te ne spoštuje in ne ceni, je habilitacija govora nemogoča. Še posebej je pri gluhih otrocih veliko telesnega stika. Če nekoga pokličem po imenu ali zakričim, me morda ne bo slišal, morda me ne bo razumel. Moram stopiti mednje, jih tudi obrniti v določeno smer. (Vmes nagovori skupino, ponovno z zelo jasnim in poudarjeno artikuliranim govorom in znakovnim jezikom: Prosim, dokončajte risbice, ker pride logopedinja in gremo izštevanko baba buba.) Trije učenci v razredu imajo v odločbi dodeljenega tolmača za slovenski znakovni jezik, ki nas spremlja vse dni, razen v ponedeljek.

Kakšen je urnik in predmetnik v vašem razredu?

Prvi razred ima štiri ali pet ur, tretji razred ima dvakrat na teden tudi šesto uro. Predmeti so enaki kot povsod drugod. V tretjem razredu imajo tudi angleški jezik, ki se ga radi učijo. Za matematiko uporabljamo isti učbenik kot vse ostale šole, za slovenščino pa je prilagojen, branje je lažje, zgodbice so poenostavljene s kratkimi, enostavnimi stavki. Za gluhe otroke, zlasti tiste brez polževega vsadka, je seveda zelo važno branje z ustnic. Posebnost je recimo delo na vibracijskih stolčkih, ki se tresejo. Jaz govorim v mikrofon, zvočna vibracija se preko stolčkov prenese skozi telo. Zvokov iz okolja namreč ne sprejemamo le po slušni poti, zelo pomembna, zlasti pri gluhih, je telesna ali somatosenzorna pot. Informacije, ki po tej poti pridejo v možgane, dokazano vzpodbudijo iste možganske centre, kot pri slišečih ljudeh govor. Vibracijski stolčki so del aparata SUVAG, ki ga je izumil hrvaški lingvist Petar Guberina. Gre za verbotonalno metodo, ki izhaja iz dejstva, da so pri govoru določeni glasovi na različnih frekvencah. Prvenstveno je bil aparat namenjen učenju tujih jezikov na način, da te frekvenčne vrednosti aparat ojača, zelo kmalu se je to apliciralo na gluhe. Kadar delam z vsemi otroki v skupini, gre preprosto povedano za to, da dam določene zvoke bolj na glas. Če pa delam individualno, lahko upoštevam različno stopnjo izgube sluha na določenih frekvencah in jih individualno prilagodim. Glasove govora pridobivamo tudi s pomočjo ritmično-govornih stimulacij. Vsi veliki gibi telesa, ki jih uporabljamo hkrati z oglašanjem, so po kakovosti gibanja (torej napetosti, trajanju …) enaki kakovosti glasov, ki jih pridobivamo.

Kako sliši otrok, ki ima vsadek, in tisti, ki ga nima?

Z vsadkom sliši vse v celotnem razponu, le da je zvok nekoliko bolj kovinski. Če ima vsadek v enem ušesu, ne bo vedel, od kod zvok prihaja, ne bo znal locirati zvoka. S slušnim aparatom pa sliši zvoke ojačano, kar pa pri gluhoti seveda ne pomaga veliko, pri naglušnosti pa. (Otroci si vmes vzamejo revije *Cicido* in učiteljici Mateji povedo, da si jih bodo odnesli domov. Eden od otrok jezno protestira, ker si bo njegova sošolka odnesla dve reviji, učiteljica mu pove, da ni s tem nič narobe, ker bo deklica revije vrnila. Nato jim naroči, da naj preberejo zgodbice in eno od njih tudi narišejo).

S prepoznavanjem in izgovarjavo katerega glasu imajo največ težav?

Različno. Najlažji so vokali a, e, i, o, u, ki so dobro vidni in jih z lahkoto ponazorimo še s telesom. Težji glasovi so tisti, ki jih težje vidimo, kot h, g, k, veliko težav pa je seveda med razlikovanjem zvenečih in nezvenečih parov.

Kam so gluhi otroci vključeni po koncu osnovnošolskega šolanja?

Veliko jih gre v poklicne šole, v gostinsko, trgovsko ali pa se vpišejo v Zavod za gluhe in naglušne v Ljubljani. Odvisno od sposobnosti. Veliko gluhih otrok s polževim vsadkom, ki se že od začetka šolajo v rednih šolah, se seveda brez težav vpisujejo tudi na fakultete.

Kaj vam osebno prinašajo, dajo gluhi otroci?

Veliko. Recimo to spoznanje, da je sluh le en del našega dojemanja sveta. Oni na račun izgube sluha mnogo več vidijo, opazijo. Takoj reagirajo, če je vizualno kaj narobe, recimo, ko smo obravnavali zgodbico o snežaku, je imel na eni sliki snežak en gumb manj in oni so to takoj opazili.

Ali si gluhi med seboj izmenjajo toliko besed oz. lahko enakovredno izražajo svoje misli, čustva?

Gluhi torej slabše govorijo, učiti pa se morajo tudi znakovnega jezika. Zato nimajo tako kompleksne izmenjave informacij, besedni zaklad je okrnjen. Svoje misli, čustva pa seveda izražajo, bolj neverbalno, vendar lahko rečem, da enakovredno. Tudi slovenski znakovni jezik ni popolnoma enakovreden govorjenem jeziku, ni recimo končnic pri sklanjanju. Slovenski jezikovni jezik se uporablja samo v Sloveniji, ni enak recimo nemškemu ali kitajskemu. Za komuniciranje med narodi se večinoma uporablja mednarodni znakovni jezik.

Znano je, da je izguba sluha nepovratna, znani pa so primeri, da gluha oseba poje, je torej muzikalna. Kako je to mogoče oz. koliko so po vaše muzikalni vaši učenci?

Vsekakor tudi gluha oseba preko kostne poti in preko telesa zaznava spremembe v trajanju, višini zvokov oziroma tonov. Večinoma so zelo dobri v prepoznavanju in razlikovanju ritmov, vsaka struktura je gluhemu blizu. Moji so v glavnem v ritmičnem muziciranju odlični.

Ali gluh otrok ve, da je gluh oz. kdaj se te svoje drugačnosti zave?

Vedo, zlasti če pri delu uporabljam veliko različnih inštrumentov, se hitro zavedo, da nekaterih ne slišijo. To se lahko zgodi že zelo zgodaj.

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje
v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in
na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si
Darilnica ADVANTA

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

Kakšen je pa vaš spanec?

Po napornem dnevu komaj čakate, da zlezete med rjuhe. Objamete svojo blazino in se pokrijete s toplo odejo, pripravljeni na spanec. Čakate, čakate, a tega ni od nikoder. Uberete preverjeno tehniko in preštejete toliko ovac, kot jih že dolgo ni videla cela vas, pa nič. Še kar s popolnoma odprtimi očmi gledate v zrak, po glavi se vam mota nešteto misli. Ali pa se morda zjutraj zbudite, neprespani in popolnoma nepripravljeni na nov dan? Se sredi noči pogosto zbujate? Ne skrbite, slab spanec teži velik delež populacije, največja težava pa nastane, ko ga jemljemo z vse premajhno resnostjo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Najpogostejši vzrok za slabo spanje se skriva v našem okolju

Prigrizki, tehnologija, stres, hrup … dejavnikov, ki lahko motijo naš spanec, ni mogoče našteti zgolj na prste ene same roke. Prav tako le s težavo pokažemo na glavnega krivca, s čimer se strinja tudi prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije. »Gre za zapleteno in kompleksno vprašanje. Najpogostejši vzrok za slabo spanje se skriva v našem okolju, ki je onesnaženo s hrupom in svetlobo. Zamislite si uspavanje oseb, ki živijo v središču mesta ali v bližini mestnih obvoznic, kjer neprestano brni ropot vozil ali razigranost ponočnjakov, kjer luči nikoli ne ugasnejo in je ponoči skoraj tako svetlo kot podnevi. Poleg tega k slabemu spanju prispeva še globalizirani kapitalizem, kjer se zaradi želje po nenehni gospodarski rasti prisiljuje ljudi k nočnemu delu, začetku dela prezgodaj zjutraj in delu v treh ali štirih izmenah. Vse to lahko spremeni človeški cikel spanja in budnosti, t. i. cirkardiarni ritem, eno od osrednjih značilnosti človeške biologije. Gre za prilagoditev življenja na planetu, ki se vrti, in na katerem se dan in noč nenehno izmenjujeta,« pove zdravnik. Kar tri četrtine ljudi, ki opravljajo izmensko delo, ima težave s spanjem. Biološka ura se le s težavo prilagodi spreminjajočemu se ritmu, saj se ravna po svetlobi. Če ste eden izmed izmenskih delavcev, se pred spanjem izogibajte alkoholu in uspavalom, že čez dan pa se poskušajte gibati in izvajati vaje. Predvsem je dobrodošla jutranja telesna dejavnost oz. ko se zbudimo, medtem ko strokovnjaki svetujejo, naj se izogibamo večernim športnim dejavnostim.

Stran s pametnimi telefoni in računalniki

Vse preveč ljudi se pred spanjem priklopi na elektronske naprave, ki lahko motijo naš spanec, predvsem če jih uporabljamo v postelji pred spancem. »Umetna svetloba, predvsem UV-žarki, katerih sevanje prevladuje iz zaslonov pametnih telefonov, računalniških in TV-zaslonov itd., dražijo čutila za svetlobo (čepke in paličice) na naših očesnih mrežnicah. Ti dražljaji se preko optičnega živca, možganskih jeder in hrbtenjače prenašajo do možganskega priveska oz. češarike, ki se nahaja v zadnjem delu možganov, in blokirajo izločanje hormona melatonina, tj. hormona, ki v pravem času spodbuja uspavanje in vzdržuje zdrav spanec. Kot zanimivost naj povem, da melatonin uporabljajo za uspavanje piloti, ki upravljajo čezoceanske lete in na hitro menjujejo časovne pasove, za blaženje t. i. ‚jet laga',« pojasnjuje strokovnjak interne medicine in pulmologije. Že samo gledanje televizorja v postelji lahko zmoti naš spanec, prav tako ni priporočljivo zadremati med gledanjem televizorja, saj dremež ni kakovosten in lahko poruši naš ritem. Kaj pa dremež, ki si ga številni privoščijo čez dan? Je tudi ta že vključen v spanje? »Dremež po kosilu je lahko zelo kakovosten in prispeva k večerni spočitosti oz. krati dolžino nočnemu spanju. Popoldanski dremež odsvetujemo tistim, ki zvečer težje zaspijo oz. se zjutraj prehitro zbujajo,« razjasni prim. mag. Koren.

Težje težave rešujte podnevi

Strokovnjaki tako priporočajo spanje v lastni postelji, prav tako pa tudi vsakodnevno vstajanje ob približno isti uri, saj tako ne zamajemo bioritma. Pred spanjem si lahko privoščimo vročo kopel, saj bo ohlajanje telesa po kopeli blagodejno vplivalo na naš sen. Knjižni molji naj se pred spanjem ne prebijajo čez zahtevno literaturo, temveč je bolj priporočljivo lahko branje, če s težavo zaspimo, pa vsaj pol ure pred spanjem odložimo knjigo. Poskrbimo, da spalno okolje ne bo ne pretoplo, ne prehladno. Kaj pa misli, ki se nam motajo po glavi in marsikoga odvračajo od spanca? »Skrbi zelo otežujejo uspavanje in rahljajo spanec. Lahko si jih miselno uredimo tako, da si jih napišemo na list, ali pa, da med daljšim sprehodu uredimo naše misli oz. probleme,« pojasnjuje sogovornik, ki priporoča, da pred spanjem ne razmišljamo o težavah in urniku naslednjega dne: »Nasvet naših prednikov »štej ovce, pa boš že zaspal« ni iz trte izvit. Ne dobesedno, ampak med uspavanjem poskusite razmišljati o najbolj preprostih in manj opaznih stvareh, ki so se vam tisti dan zgodile. Npr. kako dolgo se je zjutraj vlekla megla, kako prijetno je bilo, ko sem se pogovarjal s sosedom, kaj sem tisti dan jedel, koga sem srečal in kaj mi je počvekal … Nikakor pa med uspavanjem ne razmišljajte, kaj bo še potrebno naslednji dan storiti, kako v natrpanem urniku opraviti vse zadano, kako urediti razne nesporazume … Ti »težji problemi« se morajo reševati podnevi.«

»Da bi cigaretni dim vplival na moj spanec? To pa že ne more biti res!«

Vsekakor se ljudje med seboj razlikujemo, medtem ko nekateri potrebujejo več kot osem ur spanca, se drugi zadovoljno zbudijo že po petih urah med rjuhami. Starejši ljudje, na primer, ne potrebujejo več toliko spanca kot mladi. »Optimalen čas, ki naj bi ga preživeli v postelji, je odvisen od naše starosti. Dojenčki lahko spijo tudi 12–14 ur, nekdo, ki je starejši od 70 let, pa morda potrebuje samo pet ur spanca. Problem pogosto nastaja pri starejših ljudeh, ki gredo v posteljo že malo po večernih poročilih in se zbudijo že ob enih, dveh zjutraj. Takšna noč je zelo dolga, ker do jutra nimajo kaj početi. Odrasli spimo povprečno 7,5 ur z razponom od pet do devet ur na noč,« pojasnjuje mag. prim. Koren. In kako striktni smo Slovenci pri upoštevanju navodil za dober spanec? Kateri aspekt najteže prilagodimo? Kot nam pojasni sogovornik, smo enaki kateremu koli narodu v razvitem svetu. »Mladina hodi za vikende ven šele po 22. uri, kajti »žur« se ne prične prej. Spati se odpravijo šele proti jutru. Nekateri študenti študirajo ponoči, ko se vse umiri. Vozniki tovornjakov pogosto vstajajo že malo po polnoči, da se izognejo jutranji gneči in pridejo na cilj pravočasno. Potem pa so tu še razvade, kajenje, alkohol, večerna rekreacija, večerno prenajedanje,« pojasnjuje strokovnjak in za konec doda: »Najtežje se po mojem prilagodijo nasvetu o prenehanju kajenja. Vse ostalo nekako sprejmejo, le prenehanje kajenja je težko. ‚Da bi cigaretni dim vplival na moj spanec, to pa že ne more biti res!'«

nozovent®
Da bo spanje res slišati kot spanje!

Energijski simbol P.E.C.A.® kot oblika pomoči človeku

Intervju: Alenka Rupert – Aruna, dr. znan. kompl. med.

Metoda P.E.C.A. je energijsko merljiva metoda, ki obravnava energijske sisteme ljudi, živali, prostora, rastlin in predstavlja profesionalno in celovito pomoč človeku. Metodologija dela po metodi P.E.C.A. zajema prečiščenje energijskega polja, dodajanje sveže energije, uravnovešanje zemeljske in kozmične energije in avrično zaščito. To človeku omogoča, da se spet počuti bolj varen, srečen, zdrav in zadovoljen v svojem življenju.

Tovrstno pomoč v svojem podjetju P.E.C.A. INTERNATIONAL, d. o. o., ponujata Alenka Rupert – Aruna in Matjaž Rupert, ki se že več kot dvajset let intenzivno ukvarjata s proučevanjem energijskega ustroja človeka in prostora, hkrati pa tudi z lastnim osebnostnim razvojem. Pomemben del njune podpore so tudi praktični energijski izdelki P.E.C.A., ki popravljajo energijski sistem človeka.

DARILO ENERGIJSKEGA SIMBOLA

Leta 1996 je Matjaž Rupert v globokem stanju notranje čuječnosti v zavest prejel energijski simbol, ki je danes prisoten na vseh njihovih izdelkih. Tri mesece si je iskreno postavljal vprašanje, kako pomagati sočloveku, da se energijsko napolni prek dneva in noči, na delu ter doma ter kako ta energijski potencial čim bolj kakovostno ohranjati v svojem življenju. Odgovor je prišel v zlati vibraciji energijskega simbola, ki je medij med univerzalnim elektromagnetnim poljem in našim osebnim elektromagnetnim poljem.

Kot pove Alenka Rupert - Aruna, simbol P.E.C.A. popravlja našo energijsko strukturo, tako da je spet sposobna sprejemati energijo iz univerzalnega energijskega polja. Vsebuje energijsko informacijo, ki predstavlja izvir najčistejše energije v naših celicah. Kako je simbol sestavljen? »V sredini simbola P.E.C.A. je znak, ki predstavlja čisto izvorno energijo, znotraj človeka se ta energija imenuje duša. Zgornji trikotnik v simbolu predstavlja univerzalni tok energije, ki iz univerzuma teče od zgoraj navzdol v obliki vijačnice DNK. Spodnji trikotnik je obrnjen navzgor in predstavlja zemeljsko energijo, ki teži v univerzum ter predstavlja drugi del vijačnice DNK. Oba trikotnika ponazarjata uravnoteženost zemeljske (ženske) in kozmične (moške) energije, ki v človeku ustvarja pretočnost. Ko je ta energija uravnotežena, smo zdravi, vitalni, funkcionalni, radostni in srečni ter v stiku s seboj. Simbol zaključuje krog okoli trikotnikov, ki ščiti in ohranja energijo v človeku, v njegovi krožni avrični podobi. Pet lističev predstavlja pet elementov, na osnovi katerih je zgrajeno človeško telo: zemlja, voda, ogenj, zrak in eter.«

ZAŠČITA PRED ZUNANJIMI ENERGIJAMI

Napis pod krogom predstavlja iskreno prošnjo in dovoljenje univerzalni energiji za pomoč. Zunanji krog predstavlja zaščito naših avričnih teles ter obrambo pred vdorom zunanjih energij. »Nenehno smo v stiku z mislimi, čustvi, hotenji in željami drugih ljudi, ki so lahko kot vibracije zelo neprijetne in vdirajo v nas. Če imamo to zaščito, vibracije od zunaj ne morejo prodirati v nas, kar nam pomaga ohranjati lastno integriteto, da lahko sledimo sebi. Vemo, kdaj lahko sodelujemo z drugimi ljudmi, kdaj pa to ni možno oziroma ni dobro za nas.« Simbol kot osnovni energijski konstrukt hrani naše elektromagnetno polje, dovoljuje pretok najbolj zdravilnih energij vanj ter celi naš energijski sistem.

ZNANSTVENO POTRJENO DELOVANJE

Simbol P.E.C.A. je nameščen na različne praktične izdelke, ki so ljudem v pomoč. Že od vsega začetka delovanja je ljudem v podporo energijsko spodnje perilo. Delovanje simbola P.E.C.A. in izdelkov je znanstveno potrjeno z meritvami elektromagnetnih polj na bolnih in zdravih ljudeh. Testi so pokazali, da imajo izdelki resnično pomirjajoč učinek ter človeku dodajajo energijski potencial. Tako je posameznik lahko notranje bolj umirjen in uravnotežen ter se ne počuti več ogroženega. Strokovnjaki so opazovali tudi, kako simbol P.E.C.A. vpliva na vodo in hrano. »Izkazalo se je, da strukturo vodnega kristala oblikuje v čudovito energijsko zvezdo, ki je popolnoma uravnotežena,« pojasni Rupertova. Energijsko obogatena voda s podstavka P.E.C.A. gre v telo in skozi tekočine v telesu ustvarja notranje ravnotežje. Poleg energijskega spodnjega perila ter podstavkov za hrano in vodo je ljudem na voljo tudi kopalniški in nočni program, ki zajema energijske rjuhe, posteljne podloge in energijska očala. S slednjimi prek oči umirjamo delovanje elektromagnetnega polja možganske skorje, ki je nenehno v delovanju.

P•E•C•A®
Profesionalna Energijska Celovita Asistenca
P.E.C.A. International d.o.o.
Miheličeva cesta 18, 1000 Ljubljana
www.pecastory.com | info@pecastory.com | 01/ 518 45 70
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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica KLAVDIJA

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

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

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija, koncesija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02-530-8888, www.oliviers.si

Ortopedija

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike.
Dr. A. Vershinin, revm.,ortoped, dr. osteopatije
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

Zobozdravstvo

BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru
Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene storitve in 3D rentgensko diagnostiko.
Tel: 031 204 400
www.bkdental.si

Center Hočevar
Nudimo celostno oskrbo – za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Reteče 205, 4220 Škofja Loka
tel.: 040 557 257, 08 200 5358
www.centerhocevar.com, info@centerhocevar.com
FB: Center Hočevar

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

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

ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA COCIĆ
Mlinše 11a, Izlake
tel.: 03 567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si
Implantologija, diagnostika (ortopan, rtg), oralna kirurgija, paradontologija, endodontija, estetska stomatologija, lasersko zdravljenje.

Ginekologija in urologija

Zdravstveni zavod Štrumbelj
Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
PE PTC Dravlje,Ulica Bratov Babnik 10,
tel.: 040 203 997 , www.zzz-strumbelj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

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, otorinolaringologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.
tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si

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

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag.Branka Geczy, dr.med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
www. orl-ambulanta.si, Tel.: 064234605

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 DOO
DIAGNOSTIKO IN TERAPIJO Z BIORESONANCO izvaja terapevtka z licenco Ministerstva za zdravje
LJUBLJANSKA CESTA 26, NOVO MESTO
GSM 040-156-355
mavrica.zdravja@gmail.com, www.mavrica-zdravja.si

MOJA BIORESONANCA
Cesta na Brdo 85, Ljubljana
Bioresonanca z aparatom Trikombin, individualno prehransko svetovanje, merjenje mineralov in težkih kovin z Oligoscanom ter izposoja zapperja Diamond Shield.
Naročanje in informacije: 041 651 573;
info@moja-bioresonanca.si, www.moja-bioresonanca.si

Alternativa

Bioterapija, Kiropraktika, Psihoterapija, Reflexoterapija in Iridiologija
Povirk Peter s.p.
Tel.: 040 900 648, 0641114464
www.rebika-terapija.si

Specializirane in ekološke trgovine

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

Medicinski pripomočki

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

KRONA PLUS d.o.o.
Tel.: 01 42 61 266, 051 312 002
krona.plus@telemach.net, www.brez-bolecin.si
Hitra učinkovita ter naravna pomoč pri odvajanju različnih bolečin za lastno uporabo.

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

TRGOVINA MITRAL
Celovška cesta 87, Ljubljana
Tel.: 059 042 516
www.mitral.si
Največja ponudba kompresijskih nogavic in oblačil, ortopedskih opornic, vložkov za stopala ter delovne ortopedske obutve na enem mestu. Vljudno vabljeni.

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

Optiki

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.: (+386) 05/6400-500,
fotooptika.rio@siol.net
http://fotooptikario.wixsite.com/optika

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

OPTIKA 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.

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

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

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA MESEC
C. Maršala Tita 31, Jesenice, ***tel.: 04 583 26 63***
Ljubljanska c. 11, Bled, ***tel.: 08 205 77 97***
www.optika-mesec.com

OPTIKA PLANINŠEK LAH
Tržaška cesta 17, 1370 Logatec
tel.: 01 754 33 88
www.optikaplaninseklah.si

Optika Paradiž d.o.o.
02 82 40 540 optika.paradiz@gmail.com
Pogodbeni podpisniki z ZZZS z največjo izbiro korekcijskih in brezplačnih očal na Koroškem.
Testiranje vida za očala in kontaktne leče vam nudi strokovno visoko usposobljen kolektiv, ki vam pomaga ohranjati zdravje vaših oči.
Ker cenimo vaš vid.

Optika Salobir
Levec 38a, 3301 Petrovče
03 428 55 80, salobir@siol.net
PE – Celje, Stanetova 13, PE Koper, Pristaniška 3, PE Murska Sobota, Kocljeva 10, PE Levec, Levec 38a
Bogata, 30-letna tradicija. Sončna in korekcijska očala, strokovni zdravniški pregledi, kontaktne leče, . . .
Zaupajo nam svetovno znane blagovne znamke, zaupajte nam tudi Vi!

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

PRAZNIČNI UNIKAT na voljo

v nekaterih trgovinah z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni številki 080 12 80 in
na spletni strani www.unikat.si

- 30 % *za letno naročnino* samo 24,65 €

+ darilo *paket za izdelavo voščilnic* ki ga prispeva www.craft-shop.si

Darilnica KLAVDIJA

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
ali na spletu **www.unikat.si**
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC mozaik

Prostabon

Prehransko dopolnilo Prostabon je namenjeno moškim po 40. letu starosti. Vsebuje izvleček bučnih semen, rastlinske sterole, selen in cink. Sestavine delujejo sinergijsko in dodatno podpirajo učinek bučnih semen. Izdelek je na voljo v lekarnah.

Najučinkovitejša rešitev za mir pred zgago

Nolpaza® control je najučinkovitejše zdravilo za uravnavanje izločanja želodčne kisline (1). Le 1 tableta na dan zagotavlja popolno in dolgotrajno lajšanje simptomov. Veliko olajšanje se lahko pojavi že po 1 dnevu, vsekakor pa po 2 do 3 dneh zdravljenja. Primerna je tudi za bolnike, ki jemljejo več zdravil hkrati. Več na www.nolpaza-control.si.

najbolj učinkovita rešitev (1)

[1] Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GORD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. Pharmacol Res 2009;59:135–53

Natalija Verboten dokazuje, da so leta le številka

Čeprav ima simpatična pevka že 42 let, je še vedno videti zelo mladostno. In kaj je njena skrivnost?
"Krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron, ki je tudi odlična podlaga za make up, poskrbi za svež in sijoč videz moje kože. Kot mama 2 otrok in zaposlena ženska sem pogosto utrujena, a zahvaljujoč kremi Lux-Factor, ki sem ji zvesta že več kot 2 leti, to bolje skrijem in sem tudi na odru bolj samozavestna."

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

PRAZNIČNI UNIKAT
na voljo od
6. novembra dalje

v nekaterih trgovinah
z ustvarjalnim materialom,
v našem uredništvu na brezplačni
številki 080 12 80 in

na spletni strani www.unikat.si

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
paket za izdelavo
voščilnic
ki ga prispeva
www.craft-shop.si

Darilnica

Koda za popust: ABC108
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2018

ABC

A Za nastanek prhljaja, predvsem mastnega, sta najodgovornejši dve vrsti glivic.

B Normalno nam lahko izpade tudi do sto las na dan.

C Seboroični dermatitis ni nalezljiv.

Vzemimo si čas tudi za lase

Intervju: Suzana Levanič, mag. farmacije

Vsi si želimo imeti zdrave in lepe lase. Zdravi lasje so prožni in sijoči ter brez prhljaja, poleg tega ne potrebujejo pogostega pranja in ne izpadajo pretirano. Toda stres, diete in predvsem neustrezna prehrana s pomanjkanjem vitaminov in mineralov velikokrat porušijo ravnovesje v telesu, kar se pozna tudi na laseh. Prehod v zimski čas je tudi za lase precej »stresen« – težave z lasmi se v tem času lahko povečajo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Po besedah **Suzane Levanič, mag. farmacije**, iz Lekarne Zupančičeva jama v Ljubljani so najpogostejše težave z lasmi v jesenskozimskem času različni prhljaji, poslabša pa se nam lahko tudi stanje seboroičnega dermatitisa, če ga imamo. Kaj vse lahko vpliva na stanje naših las? »Lasje so občutljivi na vplive okolja, kot so temperaturne razlike, vlaga, sonce, kemično-termična obdelava, čezmerna uporaba sredstev za oblikovanje pričesk, nepravilna nega in uporaba neustreznih, nekakovostnih izdelkov za nego las. Na kakovost las in težave z lasiščem vplivajo tudi hude okužbe, nekatera zdravila ali celo hormonske spremembe, bodisi zaradi pubertete, nosečnosti, motenj prebavnega trakta ali zaradi nepravilnosti delovanja imunskega ali živčnega sistema,« razlaga naša sogovornica.

Prhljaj

Gre za zelo neprijetno težavo, ki prizadene kar polovico odraslih v različnih starostnih obdobjih, poveča pa se v jesensko-zimskem obdobju. Kaže se s čezmernim luščenjem lasišča, ki ga spremljata različno izražena pordelost in razdražljivost lasišča. Pogosto se v presledkih pridruži še srbenje. Značilno luščenje večjih skupkov odmrlih celic je različno intenzivno – od manj izraženega, ki spominja na suho kožo, do obsežnega in trdovratnega.

Za nastanek prhljaja, predvsem mastnega, sta najbolj odgovorni dve vrsti glivic. Nastanku suhega prhljaja pa največkrat botruje nepravilna nega in ravnanje z lasmi. Obe vrsti prhljaja se lahko odpravita z ustreznimi preparati, zagotavlja naša sogovornica, razen če je vzrok v hormonskih spremembah v puberteti, menopavzi in ob različnih boleznih. Vendar pa je, če želimo prhljaj odpraviti, potrebno dodajati tudi prehranska dopolnila, saj je treba na lasišče delovati tudi od znotraj, ne samo od zunaj. Stanje lasišča in tudi kože je namreč odraz notranjega stanja telesa. »Najprej skušamo odpraviti težavo s preparati, lahko pa gre tudi za hormonske težave (v puberteti, menopavzi ali pri določenih boleznih). Prhljaj ni nujno glivičnega izvora, predvsem suhi prhljaj je posledica vročega sušenja, suhega zraka, pogostega barvanja ter hitrega in grobega česanja,« še dodaja Levanič.

air-lift

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?
AIR-LIFT učinkovito odpravi zadah iz ust in želodca. V vaši lekarni.
Miba Vita d.o.o. • tel: 01 511 40 40

Suh prhljaj je kot bel prah, ki odpada po obleki. Včasih tako lasišče tudi zateguje in srbi. Če imamo suh prhljaj, imamo po navadi suho tudi ostalo kožo, ne samo lasišče. Kot pove Suzana Levanič, sta suhi prhljaj in suho lasišče velikokrat posledica neprimerne nege las, prekomernega umivanja s šamponi, česanja, sušenja s sušilnikom z visoko temperaturo, čezmerne uporabe navijalk ali pogostega trajnega kodranja, barvanja ali beljenja s peroksidom. K suhosti pa pripomorejo tudi močno sonce, morska voda, klorirana voda, temperaturne razlike in spremembe vlažnosti zraka. Zato se težave z lasmi in lasiščem okrepijo na prehodu iz jesenskega v zimski čas.

Masten prhljaj se drži lasišča v obliki belo rumenih oblog in je posledica povečanega izločanja žlez lojnic, kar imenujemo *seboreja*. Na izločanje žlez lojnic, ki je pod nadzorom spolnih hormonov, težko vplivamo. Masten prhljaj predstavlja najblažjo obliko seboroičnega dermatitisa.

Ob pojavu prhljaja nam Suzana Levanič priporoča, da se izogibamo uporabi prevroče vode in prevročega sušilnika za lase in se ne praskamo, saj s tem povečamo možnost dodatnih okužb. In še: »Kratka pričeska nam bo olajšala nego las in lasišča. Uporabljajmo pa tudi blage šampone v obdobjih, ko je težav manj. Ko je prhljaj izrazitejši, uporabimo ustrezen zdravilni šampon dva- do trikrat na teden. Pri tem bodimo pozorni, da preparat na lasišču pustimo delovati nekaj časa, ne speremo ga takoj z lasišča. Las tudi ne sušimo naravno, ampak z ne prevročim sušilnikom, saj se glivice v vlagi lažje razmnožujejo.«

Seboroični dermatitis

Seboroični dermatitis je kronično vnetje kože, ki značilno prizadane dele kože, kjer je več žlez lojnic: lasišče in rob lasišča, predel za uhljema, sluhovod, čelo, obrvi in obraz, predvsem del ob nosu. Na telesu se lahko pojavi med prsnico in lopaticama, ob popku ter v kožnih gubah. Pri hujših oblikah opazimo v lasišču rdečkaste predele, ki se luščijo in lahko tudi srbijo.

Kot pove Suzana Levanič, vzrok za nastanek seboroičnega dermatitisa ni popolnoma jasen, a je najverjetneje povezan z glivo kvasovko *Malassezia furfur*. Seboroični dermatitis nastane kot posledica nepravilnega vnetnega odgovora našega organizma na to kvasovko. Ni znano, zakaj nekateri ljudje razvijejo to bolezen, drugi pa ne. Bolezen pa zagotovo ni nalezljiva. Vlogo pri nastanku bolezni ima tudi povečano izločanje loja, ki je povezano z delovanjem spolnih hormonov. Stanje poslabša tudi stres.

Zanimivo je, da nam povzroča težave v različnih življenjskih obdobjih, že pri dojenčkih v prvih treh mesecih starosti (nato težave spontano izzvenijo). Pojavi se najverjetneje zaradi delovanja materinih spolnih hormonov, ki so še pred porodom prek placente prešli v otrokov krvni obtok. Na vrhu lasišča se pojavijo rumenkaste mastne luske, ki jih je težko odstraniti. Pojav imenujemo temenca in ga v blagi obliki opazimo pri skoraj vseh dojenčkih. Redki dojenčki imajo težji potek bolezni. Do šestega meseca starosti vse spremembe spontano izginejo in seboroični dermatitis se lahko ponovno pojavi šele po puberteti, ko se poveča aktivnost spolnih hormonov, najpogosteje okrog 40. leta starosti. Prizadene tri do pet odstotkov ljudi, bolj moške kot ženske.

»Izpadanje las ni nič neobičajnega, normalno je, da nam lahko izpade do sto las na dan, medtem ko povečano redčenje las in izpadanje v šopih ter pojav večjih predelov brez las pomeni zdravstveni problem, ki potrebuje obravnavo pri zdravniku.«

Veliko ljudi opaža izboljšave poleti in poslabšanje pozimi. Ultravijolični žarki, ki so del sončne svetlobe, namreč zavirajo rast kvasovk *Pityrosporum ovale*. Značilnost bolezni je kronični potek. Izmenjujejo se različno dolga obdobja poslabšanj in izboljšanj. Kako vemo, da gre za seboroični dermatitis? »Za postavitev diagnoze nimamo posebnih testov in jih tudi ne potrebujemo. Dovolj je le značilen videz kožnih sprememb na značilnih mestih, to je tam, kjer je večje število žlez lojnic in je koža mastna.«

Kako zdravimo

Prhljaj in seboroični dermatitis zdravimo na štirih ravneh (odvisno od oblike in stopnje težave). Začnemo s šamponi z učinkovinami, ki odstranjujejo kvasovko *Malassezia furfur* (antimikotiki). Nekatere dobimo v lekarni brez recepta. Šampon uporabljamo dva- do trikrat tedensko nekaj tednov, nato zadošča uporaba enkrat na teden.

Nadaljujemo s keratostatiki: to so snovi, ki zavirajo prekomerno delitev celic v koži. Take snovi so na primer cinkov piriton, žveplo, katran, selenov sulfid. Tudi ti šamponi so na voljo v lekarni brez recepta. Najpomembneje je, da šampon na lasišču pustimo učinkovati pet do deset minut in ga nato temeljito izperemo, svetuje Suzana Levanič in dodaja, da jih sprva uporabljamo vsak dan, po umiritvi težav pa za preprečevanje ponovitve dvakrat tedensko oziroma po potrebi.

Če prhljaj spremlja tudi vnetje z rdečino in srbenjem, lahko za krajši čas zdravnik predpiše recept s kortikosteroidi, ki vnetje pomirijo.

Če je oblog oziroma poroženelih delov na lasišču veliko in so v številnih plasteh, nam zdravnik pomaga z zdravilom, ki vsebuje keratolitik. Ta pomaga odluščiti poroženele luske z lasišča. V ta namen uporabljamo *salicilno kislino*, ki je sestavina nekaterih zdravil ali magistralnih pripravkov.

Pri dojenčkih za temenca uporabljamo blage šampone ter nežno odstranjujemo luske z otroškim glavnikom. Pomaga tudi, če lasišče večkrat namažemo z olivnim oljem, pustimo čez noč in nato nežno odstranimo z glavnikom. Ne skrbite, gre le za prehodno nevšečnost.

Pravilna nega las

Za konec Suzana Levanič še enkrat poudari pomen pravilne nege las, saj meni, da pri prhljaju in seboroičnem dermatitisu lahko s pravilno nego lasišča s kakovostnimi izdelki za nego las in lasišča naredimo zelo veliko. »V nekaterih lekarnah potekajo brezplačna svetovanja, kjer tudi z mikrokamero ocenimo stanje vaših las. Težavo poskušamo rešiti od zunaj s šamponi, losjoni, tinkturami, maskami. Včasih pa pozabimo, da vsaka kožna težava lahko izvira tudi od znotraj. To vsekakor ne pomeni, da ni treba uporabljati šamponov proti prhljaju, temveč da moramo izkoreniniti vzrok, ki je zmotil ravnovesje v našem telesu. Samo tako lahko pričakujemo uspeh. Prenehajmo uživati hrano, ki škoduje: močno začinjena, slana, zapečena in mastna hrana ter večje količine alkohola. Zmanjšati bi bilo treba količino zaužitih ogljikovih hidratov (sladkarije in močnata hrana). Povečati pa je treba količino zelenjave, sadja, mleka in mlečnih izdelkov. Če ne gre drugače, lahko v lekarnah posežemo po prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo vitamine A, E, B, C in minerale kalcij, baker, cink, železo.«

V Škofji Loki od leta 2020 dalje nudimo v najem 350m² velik prostor primeren za medicinsko dejavnost.

bogataj@freising.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

ZOBNA PASTA ZA
VSAKO RAZPOLOŽENJE

[BE YOU.]

'EXPRESS YOURSELF'*

CURAPROX

Beljenje s pomočjo encimov

Za bakterijsko ravnovesje

Svežina, ki traja

Šest okusov, ena formula

NOVO

SWISS PREMIUM ORAL CARE

*Bodi to, kar si.

Zobne paste CURAPROX [BE YOU.] 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.

www.zdrav-nasmeh.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