ABCzdravja

Maj 2019
Leto 14, številka 5

Berete nas že 14 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Klopi predstavljajo nevarnost

Ko je koža prevelika

Zaostajanje v rasti pri otrocih

Varno na soncu, tudi med delom

Dve križanki na dan ne odženeta demence stran

Vnetje ahilove pete

Roche

Rak - ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

KLIMATSKE NAPRAVE
MITSUBISHI ELECTRIC
www.vitanest.si

Bergland
ČAJEVEC
"najmanjša lekarna v steklenički"
V lekarnah in Sanolaborjih. www.baitris.si

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Brez dodanega sladkorja in sladil*

INOVACIJA LETA 2019

Nagrada Inštituta za nutricionistiko za inovativnost v skupini jogurtov.

PRIDELANO - PROIZVEDENO BREZ GSO

IZBRANA KAKOVOST Slovenija

** Naravno prisoten sladkor. Primerno tudi za diabetike.*

Mlekarna Celeia, d.o.o., Arja vas 92, 3301 Petrovče | www.zelenedoline.si

ZELENE DOLINE

MLEKARNA CELEIA

*Prvi slovenski proizvajalec s certifikatom **»Pridelano/proizvedeno Brez GSO«**.*

Vsebina

4 Svetovni dan hipertenzije

6 Greni življenje mladim ljudem

8 Multipla skleroza je bolezen mladih ljudi

11 Klopi predstavljajo nevarnost

15 Rak jajčnikov

17 Varno na soncu, tudi med delom

19 Ko je koža prevelika

21 Hipogonadizem pri moškem

23 Zaostajanje v rasti pri otrocih

25 Ko se rana ne zaceli, kot bi se morala

27 Težka astma se lahko zdravi z biološkimi zdravili

31 Za bolnike s KOPB je gibanje nujno

33 Tudi mladi naj poznajo znake možganske kapi

36 Dve križanki na dan ne odženeta demence stran

39 Vnetje ahilove tetive

41 Alergija na živilo ali le preobčutljivost?

Pri distribuciji revije ABC zdravja so nam pomagali:

salomon PRINT

AstraZeneca

SANOFI GENZYME

Letnik 14, številka 5, maj 2019
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,
04 515 58 84

Nina Mrak
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom: Dija, d. o. o.

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.

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

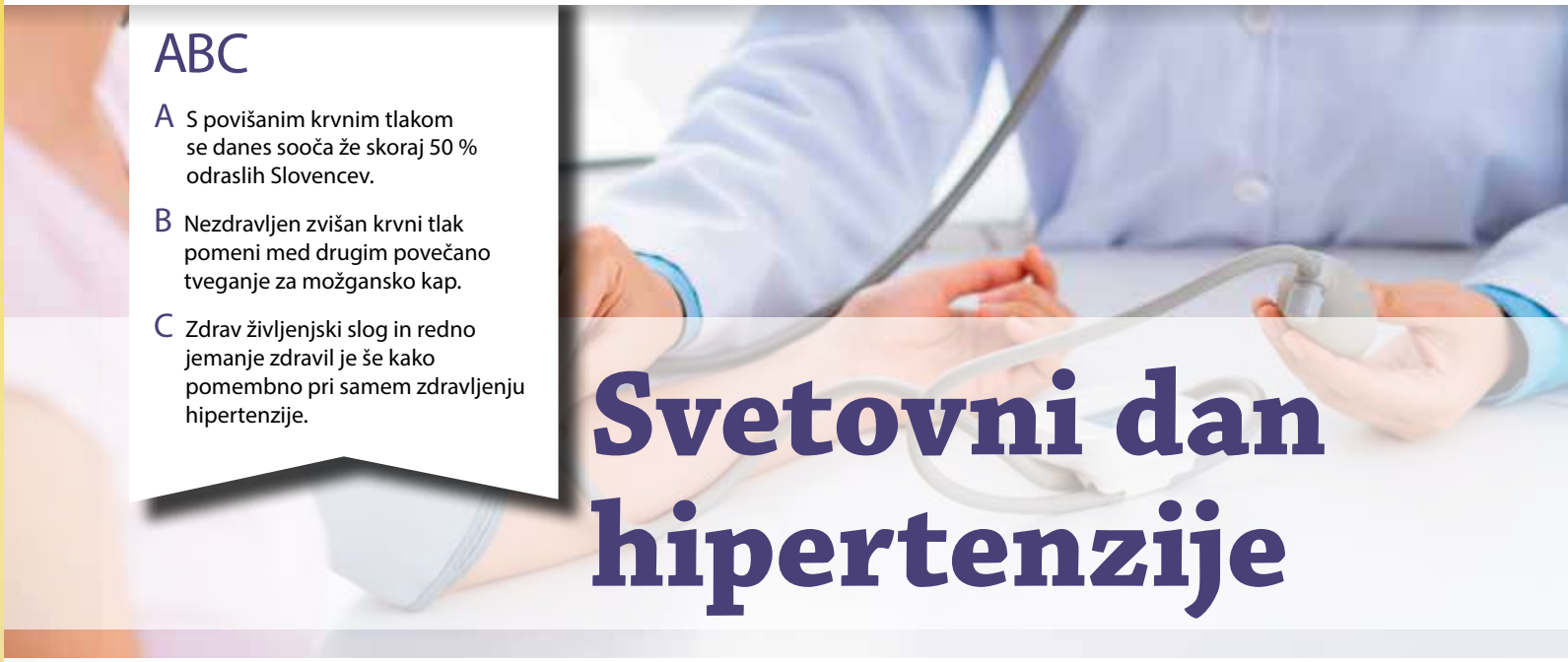
Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**

ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019



ABC

A S povišanim krvnim tlakom se danes sooča že skoraj 50 % odraslih Slovencev.

B Nezdravljen zvišan krvni tlak pomeni med drugim povečano tveganje za možgansko kap.

C Zdrav življenjski slog in redno jemanje zdravil je še kako pomembno pri samem zdravljenju hipertenzije.

Svetovni dan hipertenzije

Svetovni dan hipertenzije je 17. maja, zato je prav, da se tudi v reviji ABC zdravja podrobneje posvetimo tej temi. Hipertenzija je pravzaprav zvišan krvni tlak, nekateri pa mu pravijo celo »tihi ubijalec«, saj se ga velikokrat ne zdravi, ker ga posamezniki ne prepoznajo, kar lahko povzroči zelo resne posledice, okvaro oči, celo srčni ali možganski infarkt ter odpoved srca in ledvic. Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišan krvni tlak že vsak četrti, v Sloveniji pa že skoraj vsak drugi odrasel, bolezen se vedno pogosteje pojavlja tudi pri mladostnikih.

Avtorica: **Katja Štucin**

O zvišanem krvnem tlaku govorimo, ko kri trajno in s povečanim tlakom ali silo vpliva na srce in žile. Velik vzrok za hipertenzijo je nezdrav način življenja, pomanjkanje telesne dejavnosti, prekomerna teža, prevelike količine popitega alkohola, preveč kuhinjske soli, kajenje, premalo zaužitega svežega sadja in zelenjave ... Krvni tlak s starostjo obi-

OMRON M6 Comfort

diaFit®

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.

MERILNIKI KRVNEGA TLAKA PO IZBORU LEKARNARJEV* št. 1

PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

*Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

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, 02 / 330 35 50
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

čajno narašča, pogostejši je pri starejših od 60 let, zelo pogost je pri bolnikih s sladkorno ali ledvično boleznijo, lahko se pojavi med nosečnostjo, je tudi nekoliko genetsko pogojen. Če imajo starši zvišan krvni tlak, je tudi verjetnost za potomce večja. V slovenskih in evropskih smernicah se upošteva vrednost sistoličnega (zgornjega) krvnega tlaka 140 ali več mm Hg in/ali 90 ali več mm Hg diastoličnega (spodnjega) krvnega tlaka za zvišan krvni tlak. Čim višje so meritve, tem huje je krvni tlak zvišan, kar pomeni tudi povečano tveganje za zdravje. Pri samomeritvah krvnega tlaka je ta normalen (normotenziven), če je nižji od 135/85 mm Hg.

Zgovorna statistika

Po podatkih Združenja za hipertenzijo postaja zvišan krvni tlak vse pogostejši: »Spremembe življenjskega sloga po celem svetu, tudi v razvijajočih se državah, prispevajo k večji pogostosti zvišanega krvnega tlaka ali hipertenziji. Vse lažje dosegljiva (pol)pripravljena hrana vodi k upadanju uporabe sveže zelenjave in polnozrnatih živil, k večjemu vnosu kuhinjske soli, maščob in sladkorjev, na splošno tudi povečanega vnosa kalorij. Manjša telesna dejavnost, hkrati s postopnimi spremembami v prehrani, je pripeljala do vedno bolj pogoste debelosti in k sladkorni bolezni nagnjenemu prebivalstvu. K visokemu krvnemu tlaku pripomoreta tudi pretirano uživanje alkohola in kajenje. Vse te spremembe povzročajo vse večjo pogostnost zvišanega krvnega tlaka.« Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo, ki ga povzema Nacionalni inštitut za javno zdravje Slovenije, ima tako povišan krvni tlak že vsak četrti odrasel človek na svetu oziroma 1,8 milijarde ljudi. Skrb vzbujajo tudi podatki, da se s povišanim krvnim tlakom danes sooča že skoraj 50 % odraslih Slovencev. Ker bolezen nima simptomov, se je večina ne zaveda, med zdravljenimi pa je kar 75 % takih, ki zaradi neupoštevanja zdravnikovih navodil in nerednega jemanja zdravil nimajo dobro urejenega krvnega tlaka. Brez zdravljenja se možnost za možgansko kap poveča za sedemkrat. V Sloveniji možgansko kap doživi okoli 4400 ljudi na leto, okoli 2100 jih umre. Še pogostejša je invalidnost. Dolgotrajno povišan krvni tlak je tudi vzrok za okvare srca, ki se prav tako lahko končajo usodno. Akutni koronarni sindrom doživi okoli 5000 bolnikov na leto, približno 700 jih umre. Hipertenzija je sicer odgovorna za približno 9,4 milijonov smrti vsako leto, visok krvni tlak pa je vedno pogostejša težava tudi pri otrocih.

Tihi ubijalec

Nezdravljen zvišan krvni tlak pomeni povečano tveganje za srčno ali ledvično bolezen ali za možgansko kap. Bolezni srca in ožilja ter možganska kap pa so najpogostejši ubijalci v današnjem času. Kot rečeno uvodoma, pri zvišanem krvnem tlaku najpogosteje posameznik ne občuti nobenih težav, zato se bolezen hitro spregleda in ji ne posveča pozornosti, tako da se lahko zgodi najhujše. Hipertenzija je tihi ubijalec. Zato je pomembno, da si vsi ljudje redno preverjamo krvni tlak. Pri nakupu merilnika za spremljanje krvnega tlaka doma velja upoštevati priporočila Združenja za hipertenzijo. Kot pojasnjujejo pri omenjenem združenju, si krvni tlak pri samomeritvah običajno izmerimo zjutraj, kmalu potem ko vstanemo, in zvečer pred spanjem, oziroma tako pogosto, kot priporoči osebni zdravnik. Meritve morajo biti tehnično ustrezne. To pomeni, da pol ure pred meritvijo ne jemo, niti ne pijemo kave in alkohola ter ne kadimo. Krvnega tlaka si ne merimo kmalu po naporu ali zaužitju zdravil, vsaj pet minut je priporočljivo udobno počivanje. Med samo meritvijo bodimo čim bolj sproščeni, ne govorimo, ne poslušajmo sogovornika ali radija in ne gledamo televizije. Manšeta se namesti na ustrezno mesto, pod njo naj bo prostora za prst. Usedemo se na stol, udobno naslonjeni na hrbet, s stopali, ki počivajo na tleh. Noge ne smejo biti prekrižane. Med meritvijo mora biti manšeta v višini srca. Roka z manšeto mora počivati v udobnem položaju. Krvni tlak se izmeri dvakrat zapored z eno- do dvominutnim presledkom, zlasti če so izmerjene vrednosti zvišane. V primeru, da imamo previsok krvni tlak, moramo vedeti, da se sam po sebi ne bo znižal, še več, z naraščanjem starosti se krvni tlak postopoma še zvišuje.

Zdravljenje

Najprej mora posameznik s hipertenzijo spremeniti življenjski slog, zdravnik pa mu lahko predpiše tudi zdravila za zniževanje krvnega tlaka, ki se imenujejo antihipertenzivna zdravila ali učinkovine. To se po podatkih Združenja za hipertenzijo zgodi, če je krvni tlak višji od 180/100 mm Hg ali če je nekaj časa vztrajno višji od 160/100 mm Hg. Prav tako predpiše zdravila, če je krvni tlak višji od 140/90 mm Hg in je prisotna sladkorna bolezen ali srčna ali ledvična bolezen ali možganska kap (kar imenujemo tudi okvara tarčnega organa) ali ima posameznik 10-letno srčno-žilno tveganje, večje od 20 %. Za zdravljenje hipertenzije namreč obstaja več različnih skupin zdravil, ki jih zdravnik predpiše glede na potrebe vsakega posameznika. Zdravnik pri nas lahko predpiše več kot 70 različnih zdravil za znižanje krvnega tlaka. Največkrat jih kombinira, saj vsako tovrstno zdravilo lahko zniža krvni tlak za približno 7 do 8 %. Za učinkovito znižanje krvnega tlaka je potrebno sodelovanje bolnika in zdravnika ter med ukrepi za znižanje krvnega tlaka in antihipertenzivnimi zdravili, dodajajo v omenjenem združenju. Kot navajajo pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravljenje, več vrst zdravil dokazano stroškovno učinkovito zniža krvni tlak, da preprečimo neželene srčno-žilne zaplete zvišanega krvnega tlaka. Čeprav so ta zdravila dosegljiva, globalni podatki nakazujejo, da se manj kot polovica ljudi, ki ima zvišan krvni tlak, tega tudi zaveda. Med tistimi, ki se zdravijo zaradi hipertenzije, jih ima manj kot tretjina urejen krvni tlak po sedaj veljavnih priporočilih ciljnih vrednosti.

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**

ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

ABC

A Ankilozirajoči spondilidis je kronična vnetna revmatična bolezen in če ni ustrezno zdravljena, vodi v invalidnost.

B Večina bolnikov trpi bolečine in ima težave kljub zdravljenju.

C V raziskavi je skoraj 40 % bolnikov navedlo, da ima težave s spanjem.

Greni življenje mladim ljudem

Četrti maj je svetovni dan ankilozirajočega spondilitisa (AS). Ta kronična vnetna revmatska bolezen se prikrade potiho in to botruje poznim diagnozam. O življenju s to boleznijo smo se pogovarjali s Petro Zajc, strokovno sodelavko Društva revmatikov Slovenije, tudi sama je bolnica. Predstavila je tudi dejavnosti društva, posebej ob letošnjem svetovnem dnevu AS.

Avtorica: **Maja Korošak**

Za začetek je povedala, da ta bolezen večinoma prizadene mlajše ljudi. »Pojavlja se med 15. in 40. letom starosti, najpogosteje do 28. leta. Pogostejša je pri moških in je tesno povezana z genskim nosilcem HLA-B27. Običajno v teh letih ne pomislimo na revmatično bolezen. Bolezen je sicer redka (ima jo manj kot odstotek prebivalstva), je pa kronična in če ni ustrezno zdravljena, vodi v invalidnost. Hrbtenica se upogne, okosteni, celoten proces bolezni pa spremljajo tudi hude bolečine, predvsem ponoči. Najhuje je to, da si v nekem trenutku zdrav, v naslednjem trenutku pa izveš, da imaš hudo vnetno kronično avtoimunsko bolezen,« razlaga Petra Zajc.

Zgodnje diagnosticiranje in zdravljenje je zelo pomembno. A tudi to, kot pove naša sogovornica, da bolnik začne sprejemati svojo bolezen, začne obvladovati simptome in se redno zdravi.

Simptomi in zdravljenje

Kako se bolezen kaže? »Na začetku je bolečina prisotna ponoči. Po treh ali štirih urah spanja se začne pojavljati bolečina v hrbtenici, na primer križu ali višje, ki lahko izžareva po obeh straneh zadnjice in po zadnji strani stegen. Bolečina je tako močna, da bolnika prebudi. Ne more več mirovati, treba je vstati in se gibati. Značilna je tudi jutranja okorelost, ki traja od pol ure do več ur. Premikanje hrbtenice je zelo boleče. Postopno, ko se telo ogreje, bolečina izzveni. Takšno stanje lahko traja mesece, vsak dan. Po nekaj mesecih pa bolečina kar vztraja in ne izzveni več, boleti lahko začnejo tudi drugi sklepi: ramena, kolena in kolki. Že takoj na začetku ali pozneje se lahko pojavi tudi vnetje oči (uveitis), ki nezdravljeno vodi v slepoto. To je nujno stanje in bolnik mora takoj k oftalmologu, da ga začne zdraviti. Pri meni se je poleg nočnih bolečin v hrbtenici pojavilo že kmalu po prvih simptomih tudi vnetje oči in oftalmolog je bil prvi, ki je posumil, da gre za vnetno revmatično bolezen,« pojasnjuje Petra Zajc ter poudarja, da bolezen močno negativno vpliva na splošno kakovost življenja.

Uveljavljeno je zdravljenje z nesteroidnimi antirevmatiki (protivnetna in protibolečinska zdravila). Če ti ne pomagajo, zdravnik lahko uporabi imuno modulirajoča zdravila in biološka zdravila. Dostopnost terapije je po mnenju naše sogovornice dobra. Skrb vzbujajoče pa so po njenem izsledki raziskave EMAS (v okvirčku), ki so pokazali, da so vrednosti indeksa BASDAI, ki meri aktivnost bolezni, v povprečju nad štiri, kar pomeni, da večina bolnikov še vedno trpi zaradi bolečin in imajo težave kljub zdravljenju in bolezen pri njih ni umirjena. Petra Zajc meni, da bi bilo treba ugotoviti, zakaj bolniki še vedno poročajo o aktivni bolezni in bolečinah, npr. ali zato ker mogoče bolnik ne jemlje redno predpisane terapije ali pa mogoče samo zdravljenje dejansko ni dovolj učinkovito.

Telesna vadba je pomembna! A kakšna?

Ker je raziskava pokazala, da je za kakovost življenja bolnika z ankilozirajočim spondilitisom zelo pomembna redna telesna dejavnost in vadba za ohranjanje gibljivosti sklepov, mišične moči ter za zmanjšanje bolečin, so se v Društvu v letošnjem letu odločili, da bodo za čim boljše obvladovanje bolezni ustrezno motivirali bolnike tudi v tem delu, da svoje dejavnosti usmerijo v zdrav življenjski slog, redno telesno dejavnost ter redno izvajanje fizioterapevtskih vaj. Posneli so serijo telesnih vaj, ki jih bodo v mesecu aprilu in maju redno objavljali na spletnih medijih: youtubu, facebooku in spletni strani. Gre za demonstracijo vadbe, opis vaj in splošne napotke za bolnike glede tega, katere oblike vadbe so primerne (plavanje, pilates, joga …) ter da je treba vaditi vsak dan. 18. maja pa bodo na Prešernovem trgu v Ljubljani izvedli dogodek z naslovom »Življenje v gibanju« s tako imenovano odprto telovadnico za bolnike in mimoidoče. »Z akcijo želimo ozaveščati glede te bolezni. V letošnjem letu nameravamo tudi izdati knjižico z vprašanji bolnikov in odgovori zdravnikov glede ankilozirajočega spondilitisa. Knjižica bo izšla jeseni, ob svetovnem dnevu revmatikov (12. oktobra),« našteva Petra Zajc.

V Društvu letos organizirajo tudi pet seminarjev za bolnike na teme: zdrava prehrana in vpliv prehrane na bolezen, obvladovanje bolečine, psihološki vpliv bolezni na bolnika, želeni in neželeni učinki zdravil itd. (april, maj, junij, oktober in november). Na teh seminarjih bodo prikazali tudi primerne oblike vadbe za bolnike. »Bolnike torej nenehno izobražujemo o tem, kako aktivno sodelovati v procesu zdravljenja in kako se učinkovito spopadati z različnimi vidiki življenja s kronično boleznijo,« izpostavlja Petra Zajc. Izvajajo osem socialnih programov z več področij. Pomemben program je rehabilitacijska vadba, ki poteka v bazenih in telovadnicah po vsej Sloveniji. Bolniki imajo tako v vseh trinajstih podružnicah možnost vadbe dvakrat teden-

sko, vodijo jo fizioterapevti. Organizirajo tudi izobraževalne seminarje čez vikend, ki običajno potekajo v toplicah in vključujejo tudi druženje ter posvet s strokovnjaki. Prav tako seminarje organizirajo za otroke z juvenilnim idiopatskim artritisom. Ena od storitev v njihovih programih za bolnike je tudi brezplačna pravna pomoč. V katerih primerih jo potrebujejo? »Najpogosteje v zvezi z zavrnjenimi vlogami za zdraviliško zdravljenje, daljšimi bolniškimi odsotnostmi, odpovedmi delovnega razmerja, delom s skrajšanim delovnim časom, poklicno rehabilitacijo, s pravicami iz sistema pokojninskega, invalidskega zavarovanja in zdravstvenega zavarovanja, ki so v povezavi z diagnozo,« pojasnjuje Petra Zajc. Pri tem sodelujejo s Pravno-informacijskim centrom v Ljubljani.

Ob četrtkih je odprt SOS telefon, na katerem se bolniki posvetujejo z zdravnico revmatologinjo. Društvo prav tako izdaja glasilo *Revmatik* in druge informativne materiale. Po podružnicah organizirajo športne in rekreativne dejavnosti, tečaje teka na smučeh, pohode … Imajo več kot 1800 članov, vključeni pa so bolniki in njihovi svojci. Petra Zajc opozori še na 50-minutni film na kanalu youtube, z naslovom *Imam AS. Kako naprej?*, ki je namenjen novo diagnosticiranim bolnikom z AS-om. V njem govorijo revmatolog, delovni terapevt, fizioterapevt, psihoterapevt in bolnica, ki skušajo predstaviti bolniku, kaj bolezen je in kako se z njo čim učinkoviteje spopasti.

Evropska mapa ankilozirajočega spondilitisa (EMAS)

EMAS je evropski raziskovalni projekt (v Sloveniji je raziskava potekala od avgusta 2017 do oktobra 2017), ki prikazuje celovito analizo stanja spondiloartritisov in ocenjuje ovire, s katerimi se srečujejo ljudje z ankilozirajočim spondilitisom.

V raziskavi so sodelovali bolniki, zdravstveni delavci in drugi deležniki s področja zdravstva. Eden ključnih izsledkov raziskave je, da je ankilozirajoči spondilitis nevidna bolezen, zato pogosto prihaja do pozne diagnoze. Od pojava prvih simptomov do diagnoze v povprečju mine 7,78 leta. Več kot polovica bolnikov je poročala o zakasnitvi diagnoze več kot pet let.

Raziskava je pokazala tudi, da je pri več kot polovici bolnikov bolezen aktivna, kar pomeni, da ni ustrezno obvladana. Indeks BASDAI je subjektivna ocena aktivnosti bolezni, ki jo podajo bolniki. Meja za oceno, ali je bolezen aktivna ali neaktivna, predstavlja vrednost štiri – nad to vrednostjo je bolezen aktivna, pod njo je v fazi mirovanja.

Avtorji raziskave navajajo, da življenje z ankilozirajočim spondilitisom (AS) prinaša tudi druge težave, ki niso le ozko povezane s simptomi bolezni. Ker so pri AS pogosto bolečine najhujše ponoči, pogosto prihaja do motenj spanja, ki zelo vplivajo na njihovo duševno zdravje in samo kakovost življenja. Skoraj 40 % bolnikov je v raziskavi navedlo motnje spanja kot najpogostejšo pridruženo bolezen. Soočajo pa se tudi z depresijo in tesnobo.

Fizioterapija in prave vaje pripomorejo k nadzoru bolezni in boljšemu počutju. Glede na izsledke raziskave večina bolnikov izvaja vaje in športne dejavnosti, ki so aerobne narave (tek, kolesarjenje), medtem ko so za bolnike z AS priporočljive raztezne vaje in vadba, kot sta na primer joga in pilates.

Na podlagi izsledkov raziskave ima večina bolnikov prekomerno težo. Avtorji raziskave pa poudarjajo, da k dobremu nadzoru bolezni pripomore tudi ustrezna telesna teža.

NOVARTIS

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

SI-2019-SpA-032
Datum priprave informacije: april 2019

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

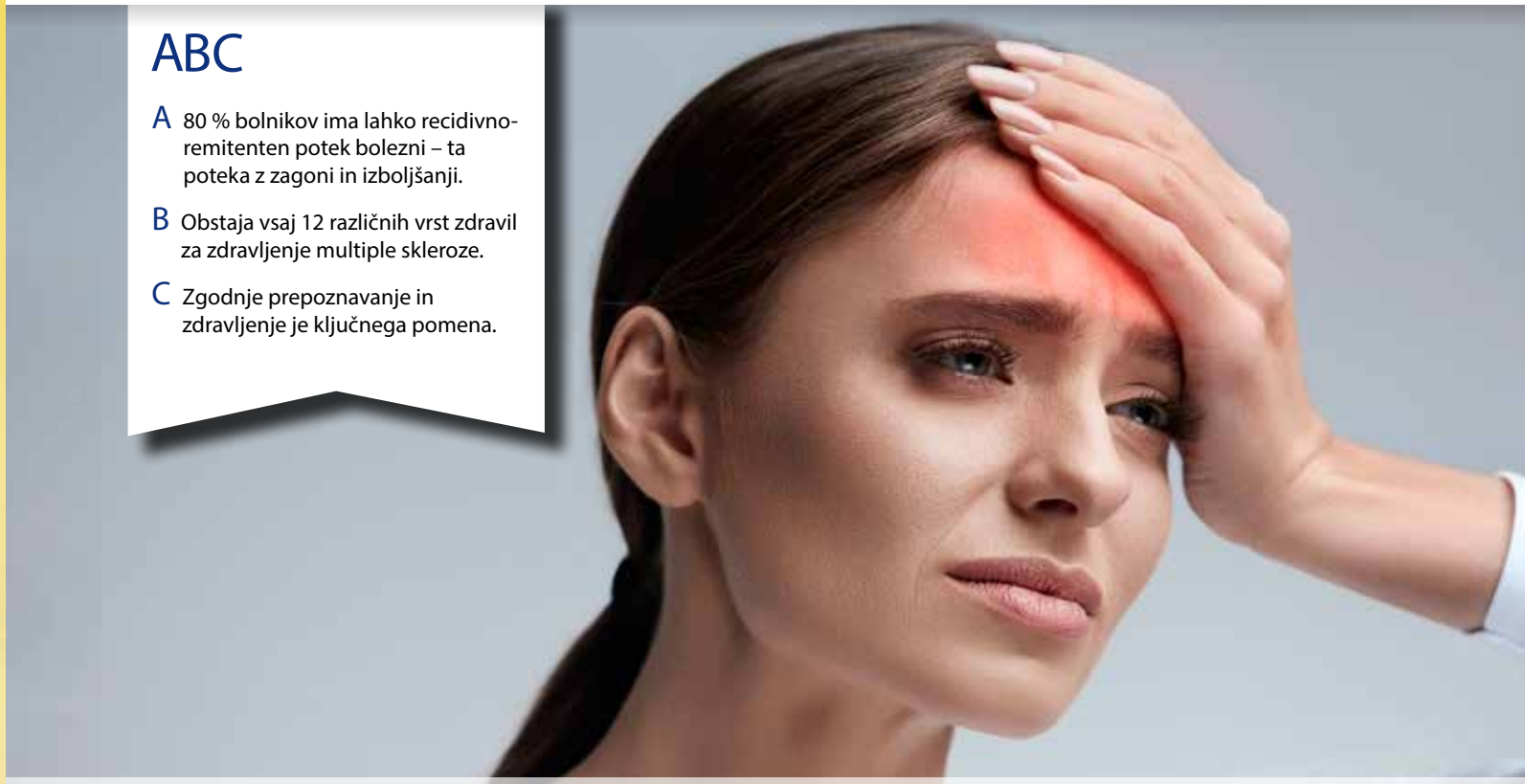
prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019



ABC

A 80 % bolnikov ima lahko recidivno-remitenten potek bolezni – ta poteka z zagoni in izboljšanji.

B Obstaja vsaj 12 različnih vrst zdravil za zdravljenje multiple skleroze.

C Zgodnje prepoznavanje in zdravljenje je ključnega pomena.

Multipla skleroza je bolezen mladih ljudi

Multipla skleroza je avtoimunska bolezen in natančni vzroki zanjo niso znani. Vemo pa, da so za njen nastanek pomembni dedni dejavniki in vplivi iz okolja. Najpogosteje za multiplo sklerozo zbolijo osebe med 20. in 40. letom starosti. Incidenca in prevalenca sta odvisni od geografske širine in naraščata z oddaljenostjo od ekvatorja.

Kot pove **dr. Alenka Horvat**, vodja Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki v Ljubljani, je ključna pri diagnosticiranju prepoznava simptomov. Kateri so ti simptomi? »Najpogostejši znaki in simptomi so pareza enega ali več udov, vnetje vidnega živca, mravljinčenje, dvojne slike, vrtoglavica, zanašanje pri hoji in vrtoglavica.«

Diagnoza je klinična, uporaba magnetno resonančnega (MR) slikanja in še nekaterih drugih preiskav pa pomembno povečajo zanesljivost diagnoze. Kot pove naša sogovornica, je MR najzanesljivejša preiskava za dokaz sprememb v prostoru in času. Velika večina vnetnih žarišč, vidnih na MR, je klinično nemih, to pomeni, da ne povzročajo simptomov in znakov.

Druga pomembna preiskava za dokaz avtoimunskega procesa, ki se odvija v osrednjem živčevju, je preiskava likvorja ali možganske tekočine. Pri 95 % bolnikov z multiplo sklerozo najdejo IgG oligoklonalne trakove. Zelo redko se odločajo za elektrofiziološko preiskavo izvabljenih potencialov. Najpogosteje se odločijo za vidne izvabljene potenciale, s katerimi iščejo prizadetost vidnega živca. Merila za postavitev diagnoze se zelo pogosto spreminjajo, zadnji so iz leta 2017 in poleg klinične slike dajejo velik pomen najdbam pri magnetnoresonančnem slikanju.

Različni poteki bolezni

Bolnik ima lahko recidivno-remitenten potek bolezni, kar pomeni, da bolezen poteka z zagoni in izboljšanji. »To je prisotno pri skoraj 80 % bolnikov. Po 6 do 10 letih pa pri 40 % teh bolnikov napreduje v sekundarno napredujočo multiplo sklerozo.«

Zagon bolezni pomeni pojav simptomov bolezni, ki trajajo neprekinjeno vsaj 24 ur in jih ne povzročita visoka telesna temperatura ali drugi vzroki. Zagoni si lahko sledijo v različnih intervalih. Po zagonu lahko pride do popolnega okrevanja ali pa le delnega, kar se klinično odraža z večjo stopnjo funkcionalne prizadetosti. Če ima bolnik postopno napredovanje simptomov, ki trajajo več kot eno leto, takšnih bolnikov je okoli 10 %, gre za primarno napredujočo multiplo sklerozo. Po zagonu lahko pride do popolnega okrevanja ali pa le delnega – v slednjem primeru se bolniku bolezen poslabša, zdravega okolja v osrednjem živčevju je čedalje manj. Pride do večje okvare živčnih celic in posledično se poveča tudi invalidnost.

Individualni pristop pri zdravljenju

Kot poudarja dr. Alenka Horvat, je pri zdravljenju pomemben individualni pristop. »Pri tem upoštevamo naravo bolezni (število zagonov bolezni, klinična slika zagona, okrevanje po zagonu) spremembe na MR-slikanju, morebitne pridružene bolezni ter tudi želje in pričakovanja bolnika. Marsikateri bolnik se namreč iz strahu pred resnimi neželenimi učinki zdravil, ki so sicer učinkovitejša v boju z boleznijo, odloči za zdravila, ki so manj

učinkovita, a razmeroma varna. Pri zdravljenju upoštevamo tudi to, ali bolnica načrtuje nosečnost, v tem primeru ne izberemo zdravila, ki ima možen teratogeni učinek – je škodljiv za razvoj plodu.«

Trenutno obstaja vsaj 12 različnih vrst zdravil za zdravljenje multiple skleroze. Dr. Alenka Horvat Ledinek: »Z razvojem zdravil se je spreminjal tudi pristop zdravljenja, ločimo eskalacijsko in indukcijsko zdravljenje. Eskalacijski način pomeni, da začnemo zdravljenje z zdravili prvega reda, ki so zmerno učinkovita in varnejša, v primeru aktivnosti bolezni pa preidemo na učinkovitejša zdravila drugega reda. Pri indukcijskem načinu zdravljenja se odločimo za učinkovitejšo zdravljenje, z več neželenimi učinki. Cilj zdravljenja je, da bolnik nima kliničnih, radioloških znakov aktivnosti kot tudi ne napredovanja funkcionalne prizadetosti ali kognitivnega upada in da ima dobro kakovost življenja.«

Zgodnje prepoznavanje bolezni in zgodnje zdravljenje bolezni je ključnega pomena pri bolnikih z multiplo sklerozo.

»Zagon bolezni pomeni pojav simptomov bolezni, ki trajajo neprekinjeno vsaj 24 ur in jih ne povzročita visoka telesna temperatura ali drugi vzroki. Zagoni si lahko sledijo v različnih intervalih. Po zagonu lahko pride do popolnega okrevanja ali pa le delnega, kar se klinično odraža z večjo stopnjo funkcionalne prizadetosti.«

Združenje za multiplo sklerozo dobro poskrbi za svoje člane

Zadnji dve leti je predsednik Združenja za multiplo sklerozo **Pavel Kranjc**, tudi sam bolnik. Pred 42 leti so mu diagnosticirali multiplo sklerozo, bilo je prvo leto njegove službe, po končanem študiju in odsluženju vojaškega roka. Začela se je akutno, ne tako kot pri večini, ko se začne z drobnimi simptomi. »Leva polovica telesa mi je čez noč odpovedala. Takrat so me zdravili, me postavili na noge in naslednjih sedem let sem lahko kar normalno funkcioniral. Ustvaril sem si družino, gradili smo hišo in redno sem hodil v službo. Pozneje je bolezen začela kazati zobe. Pojavljati se je začela utrudljivost, zanašanje pri hoji … Vsako poslabšanje bolezni je pustilo svoje posledice. Najprej sem začel hoditi s pomočjo palice, potem z berglami, zdaj pa sem že deset let na vozičku.«

Trenutno nima posebnih zdravil, jemlje le zdravilo proti utrudljivosti. Alternativna zdravila ga nikoli niso privlačila, do njih je zelo zadržan. Niti konoplja, ki jo mnogi zelo hvalijo, ga ni pritegnila. Prav tako ne prehranski dodatki, ki naj bi krepili imunski sistem – jemanje takih pripravkov je za bolnike z avtoimunskimi boleznimi celo zelo škodljivo! Meni, naj o zdravljenju presodijo zdravniki, zato se je držal terapije, ki mu jo je predpisal zdravnik, le v obdobju, ko ga je zelo bolelo v hrbtenici, je nekaj časa jemal močna protibolečinska zdravila. A tudi ta je kaj kmalu prenehal jemati, saj, kot pravi, mamilo je mamilo.

Društvo, ki ga vodi, izvaja veliko programov in dejavnosti za svoje člane in uporabnike. Tu so posebni socialni programi, ob tem pa še program obnovitvena rehabilitacija in pa program izvajanja osebne asistence. Trenutno imajo trideset zaposlenih asistentov. Organizirajo tudi programe svetovanja in izobraževanja ter izdajajo svoje glasilo. Pomagajo svojim članom pri nakupu zdravstvenih pripomočkov, pri odstranjevanju arhitektonskih ovir, priskrbijo pa tudi enkratne denarne pomoči članom, ki se znajdejo v težkem finančnem položaju. V društvu gojijo tudi športne dejavnosti, dva počitniška objekta, ki sta prilagojena tudi za najtežje invalide, pa namenjajo družinski rehabilitaciji. Pavel Kranjc mimogrede omeni, da slovenska obala ni najbolj prijazna do invalidov na vozičkih, saj je morje težko dostopno. Na Hrvaškem, kjer imajo veliko vojnih invalidov, je za to bolje poskrbljeno.

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

SANOFI GENZYME

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran
Združenje multiple skleroze Slovenije	Maroltova 14, 1000 Ljubljana	**01 56 87 297**	**info@zdruzenje-ms.si, http://www.zdruzenje-ms.si**
Društvo Spoznajmo multiplo sklerozo	Hajndl 4, 2274 Velika Nedelja		**info@spoznajmo-ms.eu, http://spoznajmo-ms.eu/**
Svetovni dan multiple skleroze			**https://worldmsday.org/**

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Natalija Verboten:

»S to kremo ohranjam svoj mladostni videz že tri leta.«

Simpatična pevka, žena in mama dveh otrok, je konec minulega leta upihnila že 42. svečko na torti, čeprav bi ji prej pripisali vsaj deset let manj. Se tudi vi strinjate, da je vsako leto videti bolje?

Natalija Verboten je razkrila, kako skrbi za svojo kožo:

*»Imam izredno občutljivo kožo in vedno sem le s težavo našla negovalne izdelke, ki moje kože ne bi še bolj razdražili. Ko sem začela uporabljati naravno kremo za obraz **Lux-Factor 4D Hyaluron**, sem prenehala preizkušati druge, saj izredno blagodejno vpliva na moje težave. Zaradi narave dela sem pogosto močno naličena, ličila pa kožo precej razdražijo. Kremo 4D Hyaluron nanesem hitro, lepo se razmaže in hitro vpije, moja koža pa je po njej gladka in tudi pri dvainštiridesetih še vedno čvrsta, elastična ter sijoča.«*

*Seveda pa svoj videz poleg **kreme 4D Hyaluron**, ki ji je zvesta že tretje leto, ohranja tudi z zdravim načinom življenja, kar pomeni, da skrbi za uravnoteženo prehrano, ne kadi in ne pije alkohola, za fitnes pa poskrbita kar njena dva sinova, ob katerih nikoli ni dolgčas.*

Zakaj je Natalijina najljubša krema tako učinkovita?

Idealna kombinacija dragocene hialuronske kisline evropskega porekla in senzacionalne formule proti gubicam zavira prehitro staranje kože in jo globoko navlaži. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože tako, da z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S tem poskrbijo za naravni »botoks« učinek in mladosten videz kože. Krema 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, zaradi česar koža ob redni uporabi zasije v boljšem tonusu.

Zakaj izbrati kremo s hialuronsko kislino?

Hialuronska kislina je ključna sestavina zdrave kože, s staranjem pa njena količina upada, kar povzroča suho in neelastično kožo, občutek zategnjenosti ter pojav gub in izraznih črt.

Zaradi izjemne sposobnosti zadrževanja vode ta hip velja za eno najbolj priljubljenih sestavin v kozmetični industriji, njeno delovanje pa spodbuja tudi sintezo kolagena.

Hialuronska kislina z vezavo vode zapolni prostore med celicami in tako poveča voluminoznost kože. Posledično kožo opazno napne in zmanjša hrapavost ter zapolni gube, ki so posledica kronološkega ali fotostaranja. Ob redni uporabi je koža bolj čvrsta in mladostna.

Vas je strah, da ne bi opazili rezultatov?

Krema 4D Hyaluron je sicer primerna za vse tipe kože, med zadovoljnimi uporabnicami pa je že več kot 20 tisoč Slovenk, a kljub temu vam znamka Lux-Factor Cosmetics nudi tudi **30-dnevno garancijo**. To pomeni, da lahko kremo v roku 30 dni od prejetja paketa vrnete, če vam iz katerega koli razloga ne bi odgovarjala, in vam znamka vrne denar.

PREIZKUSITE NAJBOLJŠO KREMO PROTI GUBICAM TUDI VI!

*Naročite jo lahko na **Lux-Factor.com** ali po telefonski številki **01 777 41 07**!*

Oglasno sporočilo

ABC

A Če na koži najdemo prisesanega klopa, ga čim prej odstranimo.

B Proti limski boreliozi in proti humani granulocitni anaplazmozi imamo na razpolago učinkovito antibiotično zdravljenje.

C Pred klopnim meningoencefalitisom se lahko zaščitimo z učinkovitim cepivom.

Klopi predstavljajo nevarnost

prof. dr. Vera Maraspin Čarman, dr. med.

Zdaj že vsi vemo, da klopi prinašajo določene okužbe. Nekateri poznajo celo podrobnosti, da so posledice hude in lahko zbolimo za limsko boreliozo, klopnim menigoencefalitisom in humano granulocitno anaplazmozo. Če morda še ne poznate načina, s katerim se lahko zaščitite, bo spodnja vsebina, ki smo jo oblikovali s pomočjo prof. dr. Vere Maraspin Čarman, dr. med., za vas še kako koristna.

Avtorica: **Katja Štucin**

Limska borelioza je v Sloveniji najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi in jo lahko prepoznamo kot rdečino v obliki obroča, kolobarja. Po vaših besedah obstaja več oblik, kajne? Dodajamo še vaše fotografije, da si bodo bralke in bralci lažje predstavljali, kako je videti.

Limska borelioza lahko prizadene različne organske sisteme. Kaže se s pestro klinično sliko, zato si je prislužila ime »velika posnemovalka«. Bolezen poteka v dveh obdobjih. Prvo obdobje je razdeljeno v zgodnjo lokalizirano in zgodnjo razsejano, drugo obdobje predstavlja kasno okužbo. Značilno je, da je klinična slika redko popolna. Potek bolezni je različen in spremenljiv. Bolnik lahko zboli z eno samo pojavno obliko bolezni ali pa se simptomi različnih obdobij prekrivajo. Včasih se bolezen pokaže šele, ko je že v kasni fazi.

Erythema migrans, primer enakomerne rdečine.

Erythema migrans, primer kolobarjaste rdečine.

Kako se kaže zgodnja lokalizirana limska borelioza?

Kaže se z dvema kožnima spremembama, in sicer zelo pogostim *erythema migrans* in redkim borelijskim limfocitomom. Erythema migrans je najbolj značilna in prepoznavna kožna sprememba. V obdobju enega meseca se na mestu vboda okuženega klopa začne razvijati rdečina, ki je sprva majhna in enakomerna, nato se postopno veča. Je okrogle ali ovalne oblike, od okolice je jasno omejena. Lahko ostane enakomerno rdeča, praviloma pa dobi obliko kolobarja, tj. znotraj postopoma zbledi, obod rdečine ostane obarvan. Velikost kožne spremembe je lahko zelo različna, od nekaj centimetrov do več kot en meter in je odvisna od njenega trajanja. Polovica bolnikov z *erythema migrans* občuti lokalne simptome, kot so srbenje, pečenje in/ali bolečine. Kožno spremembo lahko spremljajo tudi splošni simptomi in znaki, kot so glavobol, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih. Nekateri bolniki ozdravijo sami od sebe, pri večini pa bolezen napreduje. Borelijski limfocitom je redka oblika zgodnje lokalizirane bolezni.

Borelijski limfocitom na prsni bradavici.

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

lizirane limske borelioze, ki se pri odraslih pojavlja najpogosteje na prsni bradavici, pri otrocih pa na ušesni mečici in mošnji, redko tudi drugje po telesu. Razvije se v neposredni bližini vboda klopa, v polovici primerov v povezavi z *erythema migrans*. Pojavi se kot modrikasto-rdeča zatrdlina, velikosti 1–3 centimetre in povzroča podobne lokalne in/ali splošne simptome kot *erythema migrans*. Nezdravljeni borelijski limfocitom praviloma traja več tednov ali celo mesecev.

V nekaj dneh ali tednih se borelije lahko razširijo iz kože po krvi ali limfi v notranje organe, kar povzroči zgodnjo razsejano obliko limske borelioze. Ta se kaže s prizadetostjo kože (*multipli erythema migrans*), živcev (meningitis, ohromitve možganskih ali perifernih živcev, encefalitis), sklepov (bolečine v sklepih, kratkotrajni napadi artritisa), srca (različne motnje srčnega ritma, vnetje srčne mišice in osrčnika), oči ali mišic. V tem obdobju bolezni bolnike pogosto spremljata splošno slabo počutje in utrujenost.

Kdaj pa se razvije kasna limska borelioza?

Razvije se v enem letu ali več od začetne okužbe in se kaže s kroničnimi spremembami, ki lahko prizadenejo kožo (kronični atrofični akrodermatitis), sklepe (dolgotrajni napadi artritisa ali kronični artritis) in živčni sistem.

Kronični atrofični akrodermatitis se pojavlja pretežno pri odraslih osebah in prizadene predvsem oddaljene dele okončin (hrbtišče rok, podlakti, stopala, goleni). Koža postane najprej modrikasto-rdečkasto obarvana, v prizadetem predelu se pojavi oteklina. Sčasoma se koža še intenzivneje obarva, začne se tanjšati, postane prevelika in ohlapna, se guba in svetlika, skoznjo prosevajo žile. Ob tem imajo bolniki lahko še prizadete sklepe ter druge pridružene splošne simptome bolezni.

Artritis ali vnetje sklepov se kaže predvsem z oteklino, bolečino in pridruženim tekočinskim izlivom. Največkrat je prizadet samo en veliki sklep (npr. koleno), lahko pa gre za prizadetost posameznih nesimetričnih velikih sklepov. Kronična prizadetost osrednjega živčevja je zelo redka in se kaže z motnjami spomina in koncentracije, motnjami zaznavanja, čustveno nestabilnostjo, zaspanostjo.

Zdravljenje limske borelioze poteka z antibiotiki in je lahko zelo učinkovito. To pa ne velja za klopni meningoencefalitis, ki lahko pusti trajne posledice. Proti tej bolezni se svetuje cepljenje, kajne?

Kronični atrofični akrodermatitis.

Klopni meningoencefalitis je virusna okužba osrednjega živčevja, ki se običajno pojavi v 1–2 tednih po vbodu okuženega klopa ali (redko) v nekaj dneh po zaužitju nepasteriziranega mleka ali mlečnih izdelkov. Tudi potek klopnega meningoencefalitisa je lahko zelo raznolik. Okužba lahko poteka povsem brez simptomov. Kadar pa bolezen poteka s simptomi in znaki prizadetosti osrednjega živčevja, se pokaže kot meningitis (vnetje možganskih ovojnic), meningoencefalitis (sočasna prizadetost možganskih ovojnic in možganov) ali meningoencefalomielitis (sočasna prizadetost možganskih ovojnic, možganov in hrbtenjače). V dveh tretjinah primerov bolezen poteka v dveh obdobjih. Prvo obdobje predstavlja kratkotrajna bolezen, ki spominja na »običajno« oziroma »gripi podobno« virusno okužbo. Bolniki zbolijo nenadno z vročino, glavobolom, utrujenostjo, splošno slabostjo, lahko s pridruženimi bolečinami v mišicah, sklepih in trebuhu. Težave niso hude, vsi bolniki niti ne obiščejo zdravnika. Sledi približno teden dni trajajoči prost interval, ko so bolniki običajno brez vsakršnih težav ali so te blage. Nato izbruhne drugo, meningoencefalitisno obdobje bolezni, ko se izrazijo simptomi in znaki prizadetosti osrednjega živčevja. Bolniki zbolijo nenadno z visoko vročino, glavobolom, slabostjo in bruhanjem, pogosto navajajo tudi preobčutljivost na svetlobo, izražene imajo meningitisne znake. Približno 40 % odraslih bolnikov razvije encefalitične znake, kot so tresenje rok in/ali jezika, motnje zbranosti, motnje zavesti različne stopnje. Do 10 % bolnikov dobi ohlapne ohromitve mišic (pogosteje zgornjih kot spodnjih udov, praviloma bolj izrazito proksimalno kot distalno) z ohranjeno senzibilnostjo, pojavi se lahko zastoj seča, možna je prizadetost dihalnih mišic. Ti bolniki so zelo prizadeti, rehabilitacija je dolgotrajna in ne vedno uspešna. Do 2 % bolnikov umre. Po prebolelem klopnem meningoencefalitisu imajo številni bolniki posledično kronične simptome in znake (glavobol, razdražljivost, motnje spomina in kon-

Pred klopi se bomo učinkovito zaščitili z naravnim zaščitnim sredstvom

Forth proti klopom:

- **je najučinkovitejši repelent proti klopom na tržišču,**
- **deluje ves dan** – večinoma zadostuje le eno pršenje na dan, medtem ko ostala sredstva delujejo le 4 - 8 ur,
- **je iz popolnoma naravnih sestavin** – vsebuje izvleček rastline bolhač, ki se po uporabi povsem razgradi pod vplivom svetlobe in ne ostaja na obleki ali v okolju,
- **ni ga potrebno nanašati na kožo** – dovolj je, da se temeljito napršimo po izpostavljenih delih obleke, predvsem po robovih, obutvi in nogavicah. Na obleki ne pušča madežev!
- **je brez vonja.**

Na voljo v večini trgovin in lekarn.

BIOTEH d.o.o., Zg. Jarše, Preserska c. 9, 1235 Radomlje, Slovenija, tel. 01 52 83 969, www.bioteh.si

Repelent uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

centracije, čustvena labilnost, težave z ravnotežjem, hojo ali govorom, okvare sluha, tresenje, kronična utrujenost), ki jim okrnijo kakovost življenja. Najučinkovitejši način preprečevanja klopnega meningoencefalitisa je cepljenje, ki je varno in učinkovito. Najprej opravimo popolno osnovno cepljenje, ki zajema tri odmerke cepiva (razmik 1–3 in 5–12 mesecev med prvim in drugim ter drugim in tretjim odmerkom). Tako pridobljeno imunost ohranjamo s poživitvenimi odmerki: prvi odmerek tri leta po dokončanem osnovnem cepljenju, sledijo odmerki vsakih pet let. Pri starejših osebah so zaradi slabšega imunskega odziva priporočljivi poživitveni odmerki vsaka tri leta.

Najnovejša statistika obolelih kaže, da v Sloveniji nismo varni v nobeni regiji. Možnost, da so klopi okuženi z borelijami, obstaja na celotnem območju Slovenije, medtem ko se klopni meningoencefalitis pojavlja le v nekaterih žariščnih območjih. Prav tako velja, da zbolevajo osebe vseh starosti, tudi otroci. Slovenija tako zagotovo sodi med države z najvišjo pojavnostjo limske borelioze in klopnega meningoencefalitisa v Evropi. Redkejša bolezen, ki jo prenašajo klopi pri nas, je humana granulocitna anaplazmoza. Nam poveste nekaj več besed o tej nam manj znani bolezni?

Humana granulocitna anaplazmoza je akutna vročinska bolezen, ki se razvije 1–3 tedne po vbodu klopa in se kaže z glavobolom, utrujenostjo ter bolečinami v mišicah in sklepih. Okužbe lahko potekajo brez simptomov, kot blaga vročinska bolezen, redko imajo težak potek s prizadetostjo različnih organov. Klinična slika akutne humane granulocitne anaplazmoze je podobna prvemu obdobju klopnega meningoencefalitisa. Bolezen uspešno zdravimo z antibiotiki. Preprečujemo jo s splošnimi ukrepi za zaščito pred vbodom klopov, saj cepiva ni na razpolago.

Po vbodu okuženega klopa je sicer res možno, da ne pride do okužbe gostitelja, prav tako je mogoče, da okužba poteka brez bolezenskih znamenj. Pogosto pa okuženi klop prenese bolezen na gostitelja. Kako lahko ravnamo preventivno?

Najosnovnejši ukrep je zaščita pred vbodom klopa. Ko se odpravimo v naravo, oblečemo svetla oblačila, ki naj bodo gladka in naj pokrivajo čim več kože – nosimo srajco z dolgimi rokavi, dolge hlače, zataknjene za nogavice, zaprte čevlje, pokrivalo. Dodatno uporabimo kemično sredstvo za odganjanje mrčesa, ki ga nanesemo na obleko in na izpostavljeno kožo, pri čemer upoštevajmo navodila proizvajalca glede trajanja zaščite.

Ko se vrnemo iz narave, se moramo takoj skrbno pregledati. Pri tem je dobro, da nam pomagajo svojci, saj vseh predelov telesa ne moremo videti. Uporabljena oblačila operemo, kajti klopi nas lahko na njih »počakajo«, ko jih prihodnjič uporabimo. Če na koži najdemo prisesanega klopa, ga čim prej z navadno pinceto odstranimo. Ranico nato razkužimo, roke pa umijemo. Vbodno mesto opazujemo en mesec. Če se na tem mestu razvije značilna rdečina ali se pojavi slabo počutje, obiščemo zdravnika. Včasih se takoj po vbodu klopa ali piku žuželke na koži pojavi lokalna alergijska reakcija, ki se kaže z rdečino, oteklino in srbečico. Če te spremembe izginejo v nekaj dneh do enega tedna, potem posebno ukrepanje ni potrebno, sicer je treba poiskati zdravniško pomoč.

Med pomembne ukrepe za preprečevanje klopnega meningoencefalitisa sodita pasterizacija mleka ter izogibanje uživanja nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov, saj se virus lahko prenese tudi na tak način.

Proti limski boreliozi in proti humani granulocitni anaplazmozi imamo na razpolago učinkovito antibiotično zdravljenje, nimamo pa cepiva, s katerim bi lahko posamezno bolezen preprečili. Obratno, za klopni meningoencefalitis nimamo na razpolago usmerjenega protivirusnega zdravila (bolniku lahko nudimo le podporno zdravljenje, s katerim lajšamo simptome), imamo pa možnost, da se pred boleznijo zaščitimo z učinkovitim cepivom, ki je v Sloveniji na voljo in ga toplo priporočamo.

Vse fotografije so iz arhiva prof. dr. Vere Maraspin Čarman, dr. med.

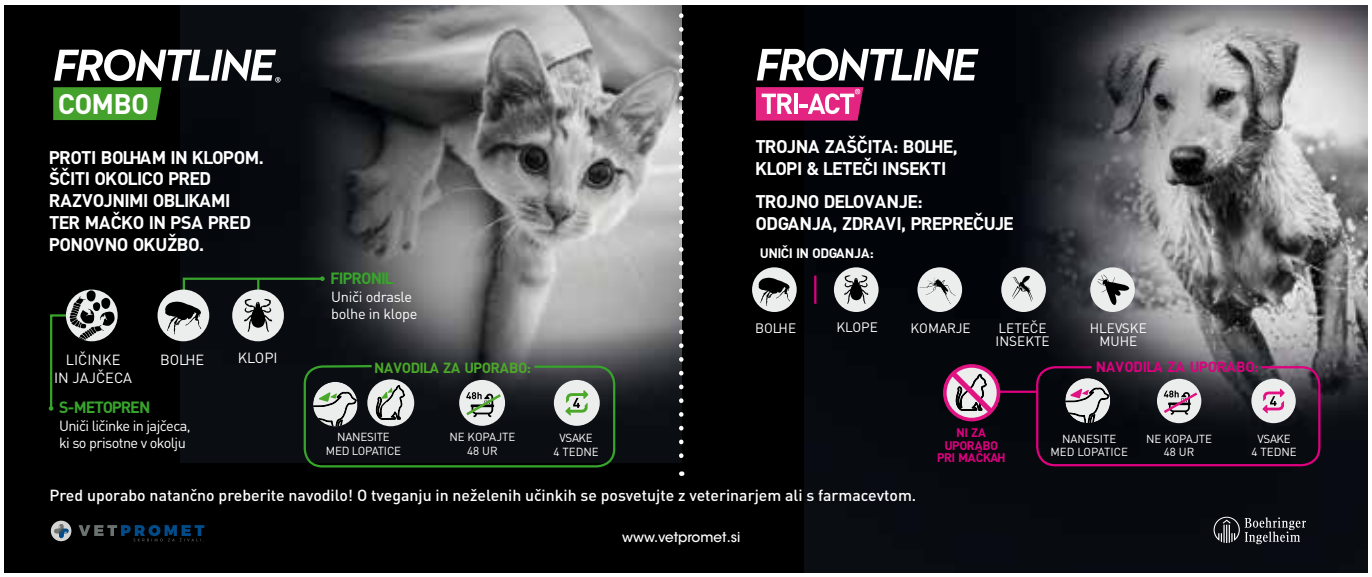
Zaščita psov in mačk pred klopi

Naši štirinožni prijatelji so še bolj izpostavljeni klopom kot ljudje. Brezskrbno se igrajo in raziskujejo, ne oziraje se na male nevarnosti, ki prežijo pravzaprav na vsakem koraku. Na domačem dvorišču, na vrtu, ob gozdu in celo ob obali, celo v urbanih središčih.

Zaščita je toliko pomembnejša, ker klopi prenašajo življenje ogrožajoče bolezni. Tako kot ljudje lahko tudi oni zbolijo za boreliozo in klopnim meningoencefalitisom, poleg tega pa njihovo zdravje ogrožajo še anaplazmoza, erlihioza, babezioza, hepatozoonoza …

Na voljo je več vrst zaščite. Stare oblike, denimo ovratnice in razne posipe, so v zadnjem času nadomestile sodobnejše okusne tablete, ki so zelo praktične za pse, in učinkovite kožne kapljice v obliki pipet, ki se nanesejo na eno mesto, delujejo pa na celem telesu, saj se učinkovina na poseben način razporedi v koži. V obdobju največje aktivnosti klopov se priporoča uporaba pipet s kapljicami, ki klope tako odganjajo (delujejo repelentno), kot tudi ubijajo in s tem poskrbijo, da klopi ne ostajajo v našem okolju.

Za prenos bolezni je potreben določen čas, zato je pomembno, da zdravila delujejo prej, kot lahko pride do prenosa. Čeprav se na žival prime, bo tako ob pravilni in redni uporabi zaščitnih zdravil klop ubit pred prenosom bolezni.



Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

GLIVIČNA VNETJA NOŽNICE

Prim. **Lucija Vrabič Dežman**, *dr. med, specialistka ginekologije in porodništva*

Z ginekologinjo dr. Lucijo Vrabič Dežman smo se pogovarjali o glivičnih okužbah nožnice, ki so najpogostejši povzročitelji vnetja nožnice v evropskem prostoru. Razložila je, kako prepoznamo tipične znake vnetja in kako si v primeru težav lahko pomagamo same. S pravilnim življenjskim slogom in preventivno skrbjo za svoje zdravje lahko občutno zmanjšamo tveganje za razvoj okužbe, ki vse prevečkrat negativno vpliva na kakovost našega življenja.

GLIVIČNA OKUŽBA NOŽNICE JE POGOST IN NEPRIJETEN POJAV, KI LAHKO VPLIVA NA KAKOVOST ŽIVLJENJA. KAKO POGOSTO SE OKUŽBA POJAVI?

V evropskem prostoru je glivična okužba najpogostejši povzročitelj vnetja nožnice, v ZDA pa je na drugem mestu. Ocenjujejo, da se z glivičnim vnetjem vsaj enkrat v življenju spopadejo kar tri četrtine žensk v rodnem obdobju, pri polovici pa se težave ponavljajo.

ALI LAHKO ŽENSKE SAME PREPOZNAJO IN ZDRAVIJO GLIVIČNO VNETJE NOŽNICE?

Znake glivične okužbe nožnice ženske zlahka prepoznajo same. Tipični znaki so intenzivno srbenje nožnice in zunanjega spolovila, žgoče bolečine v nožnici, boleče uriniranje in spolni odnosi. Srbenje in bolečine spremlja bel, sirast izcedek brez neprijetnega vonja. Na voljo imajo dve obliki zdravil za nožnično zdravljenje, saj uživanje zdravil v obliki tablet pri vaginalnih vnetjih ni prva metoda zdravljenja. Ženske z glivičnim vnetjem nožnice lahko uporabijo vaginalne globule in/ali mazilo, ki je namenjeno tudi zunanji rabi iz skupine t. i. antimikotikov (azolov), katere uspešno uporabljamo že več desetletij. Obe učinkovini lahko ženske kupijo v lekarnah brez recepta, nekatera druga zdravila pa moramo predpisati ginekologi.

KAKO SE LAHKO ŽENSKA USPEŠNO SPOPRIME S PONAVLJAJOČIMI GLIVIČNIMI OKUŽBAMI?

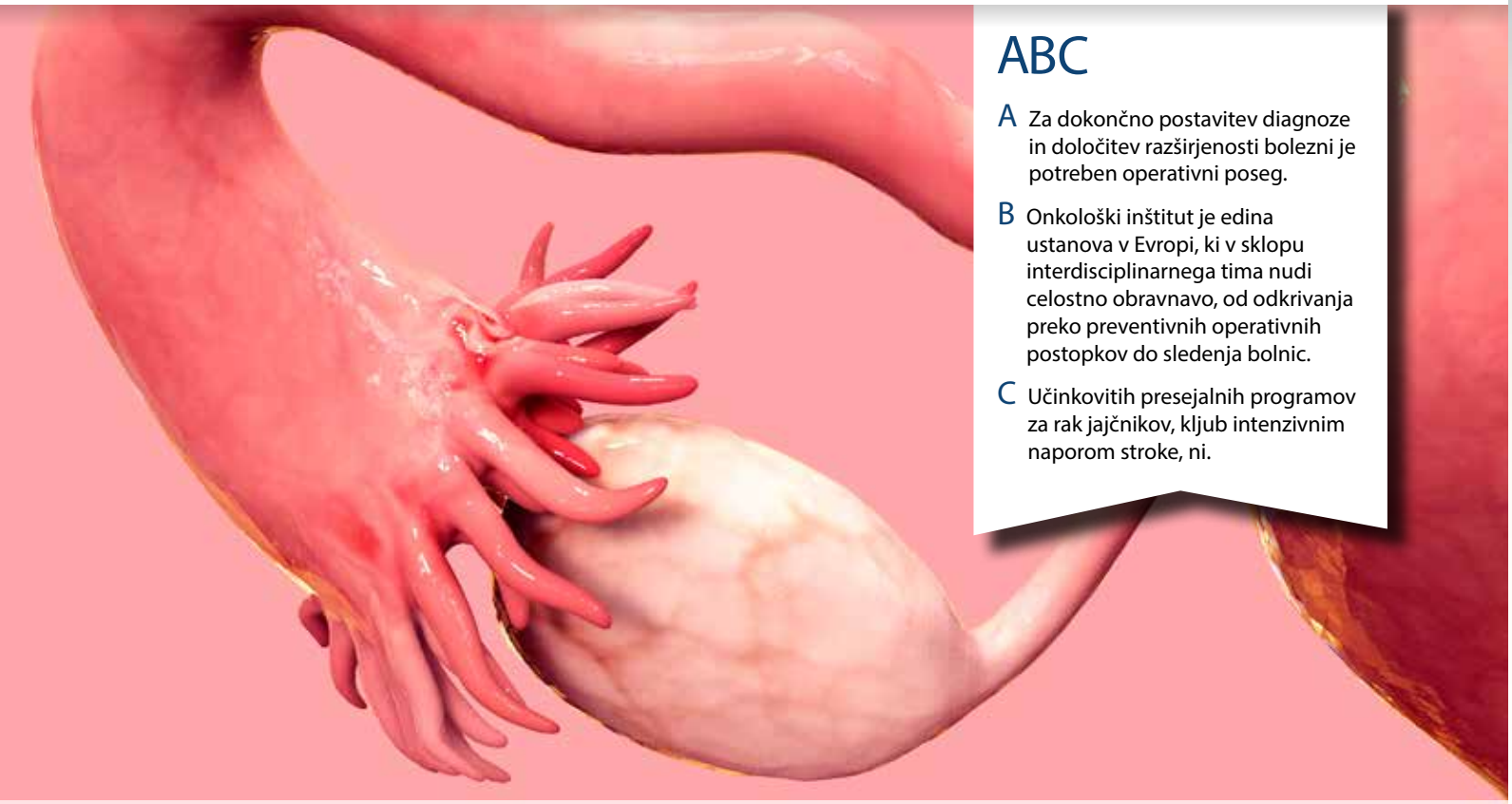
Treba je odkriti vzrok teh težav in priporočiti tudi ustrezen režim nege (opustitev izpiranja nožnice, izogibanje tesnim oblačilom in sintetičnim materialom, rabi minivložkov in agresivnih izdelkov za intimno nego, razjasnitev problematičnih spolnih praks *itd.*).
Pozornost je treba usmeriti tudi na izbor primernega zdravila, s katerim se izognemo ponavljanju glivičnih okužb zaradi morebitne odpornosti glivic na zdravilo. Take antimikotike strokovnjaki po svetu priporočajo kot zdravilo prvega izbora. Že tri leta je tako zdravilo na voljo tudi pri nas, od lanskega leta pa ga ženske lahko kupijo v lekarnah tudi brez recepta.

ALI SO GLIVIČNE OKUŽBE SPOLNO PRENOSLJIVE?

KAJ BI SVETOVALI MLADIM, KI SE PRVIČ SREČUJEJO S SPOLNIMI ODNOSI?

Glivičnih okužb ne uvrščamo med spolno prenosljive okužbe. V času akutne glivične okužbe odsvetujemo spolne odnose. Mladim, ki stopajo v spolne odnose, bi svetovala dober razmislek, ali je res že napočil čas za to dejanje, obvezno rabo kondoma, ki ščiti pred neželeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi okužbami, in za dekleta še eno izmed oblik zanesljive kontracepcije (*npr.* hormonske).

Oglasno sporočilo



ABC

A Za dokončno postavitev diagnoze in določitev razširjenosti bolezni je potreben operativni poseg.

B Onkološki inštitut je edina ustanova v Evropi, ki v sklopu interdisciplinarnega tima nudi celostno obravnavo, od odkrivanja preko preventivnih operativnih postopkov do sledenja bolnic.

C Učinkovitih presejalnih programov za rak jajčnikov, kljub intenzivnim naporom stroke, ni.

Rak jajčnikov

asist. dr. Sebastjan Merlo, dr. med.

Rak je vse pogostejša tegoba, ki prizadene vse več ljudi. Velikokrat so zdravljenja učinkovita, vendar je pomembno, da se odkrije karseda zgodaj. Nekatere vrste raka ne povzročajo specifičnih težav, zato je zgodnje odkrivanje težje in posledično zdravljenje slabo. Med tovrstne bolezni sodi tudi rak jajčnikov. Zanj v Sloveniji zboli približno 160 bolnic letno. Podrobnosti o tej bolezni nam je pojasnil vodja oddelka za ginekološko onkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, asist. dr. Sebastjan Merlo, dr. med.

Avtorica: **Katja Štucin**

Vsako leto 8. maja obeležujemo svetovni dan raka jajčnikov. Najpogostejši je epitelijski rak jajčnikov, redka pa sta germinalni in stromalni rak. V čem se razlikujejo?

Naštete oblike raka jajčnika se razlikujejo glede na vrsto celic, iz katerih nastanejo. Pomembno je povedati, da epitelijski rak jajčnika predstavlja s svojimi podtipi 98 % vseh rakov jajčnika. Raki jajčnika iz preostalih dveh skupin pa so bistveno redkejši.

Podatki govorijo, da se žal kar tri četrtine raka jajčnikov odkrijejo pozno, ko je bolezen že napredovala in se razširila po trebušni votlini. Razlog za to so nespecifične težave, ki se pojavljajo ob začetni bolezni in jih pogosto pripišejo drugim razlogom. Nam jih lahko opišete?

Kot ste povedali, so ravno nespecifične težave glavni razlog, da se večina rakavih obolenj jajčnika odkrije pozno, ko je bolezen že razširjena po trebušni votlini. Treba je poudariti, da običajno v začetnih stadijih bolezni bolnice nimajo nikakršnih težav. Od dejanskega začetka bolezni pa do pojava simptomov najverjetneje preteče več mesecev. Običajno nam bolnice povedo, da so dlje časa opažale težave, kot so napihnjenost v trebuhu, spremenjena prebava, rast obsega trebuha, povečana utrujenost, izguba teka, zgaga ter pogosta odvajanja vode. Bolečina in/ali krvavitev iz nožnice sta v tem času redko prisotna.

Kakšni pa so znaki napredovale bolezni?

Z napredovanjem in širjenjem bolezni po trebušni votlini se zgoraj omenjene težave stopnjujejo in le privedejo do tega, da se ženske oglasijo pri izbranem osebnem zdravniku ali ginekologu. Pri napredovali bolezni je običajno prisotna bolečina v spodnjem delu trebuha. Prav tako opažamo izdaten upad teka in telesne teže. Značilen je povečan obseg napetega trebuha.

Na kakšen način odkrivate to vrsto raka? Kako poteka diagnostika?

Sum na to vrsto raka se postavi na podlagi anamneze s strani bolnice in kliničnega pregleda. Pri ginekološkem pregledu z vaginalnim in abdominalnim ultrazvokom pridemo do določenih kliničnih podatkov in slik, ki nam dodatno potrdijo verjetnost diagnoze. Sicer je za dokončno postavitev diagnoze in določitev razširjenosti bolezni potreben operativni poseg. Praviloma se na Onkološkem inštitutu odločamo za minimalno invaziven poseg – diagnostično laparoskopijo. Pri tem posegu pridobimo del tkiva za histološko preiskavo, obenem pa tudi pregledamo celotno trebušno votlino ter ocenimo razširjenost bolezni. To je bistvenega pomena, saj se glede na ta izvid v multidisciplinarnem timu odločamo o nadaljnjih korakih zdravljenja.

Rak je kompleksna bolezen, nastane iz številnih razlogov. Obstajajo dejavniki tveganja za nastanek raka jajčnikov? Kdaj, v katerih primerih pa govorimo o manjšem

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**

ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

tveganju za nastanek te bolezni? Ali res zaščitno deluje čim več končanih nosečnosti s porodi? Kaj pa dojenje, vpliva morda kaj na možnost obolevanja?

Poenostavljeno lahko rečemo, da je rak jajčnika pogojen s časom, ki ga ženska preživi v ovulacijski dobi. To pomeni, da dejavniki, ki »skrbijo« za odsotnost ovulacije zaščitno vplivajo na pojav raka jajčnika. Torej večje število nosečnosti, pozna prva menstruacija in zgodnja menopavza privedejo do nižje verjetnosti za pojav raka jajčnika. Dojenje in oralna kontracepcija prav tako zmanjšujeta možnost pojava raka jajčnikov. K povečani verjetnosti za rak jajčnika prispevata debelost in hormonska nadomestna terapija. Pomembno je povečana verjetnost za rak jajčnika tudi pri genetskih mutacijah. V teh primerih govorimo o družinski ogroženosti za rak jajčnika. Prav te bolnice so na Onkološkem inštitutu deležne posebne obravnave. Kot mi je znano, smo namreč edina ustanova v Evropi, ki v sklopu interdisciplinarnega tima nudi celostno obravnavo, od odkrivanja preko preventivnih operativnih postopkov do sledenja teh žensk.

V katerih primerih svetujete možnost preventivne odstranitve jajčnikov in jajcevodov po zaključenem rodnem obdobju?

Preventivno odstranitev jajcevodov oziroma jajčnikov svetujemo ženskam, kjer je dokazana genetska mutacija v genih BRCA1 in 2. V teh primerih govorimo o družinski ogroženosti za rak jajčnika. Sicer pa v splošni populaciji preventivnih operacij ne izvajamo.

Kako poteka zdravljenje? Najprej uporabite kirurgijo in potem sistemsko zdravljenje?

Na podlagi opravljenih predoperativnih preiskav in izvida diagnostične laparoskopije se odločamo o nadaljnjih postopkih. Če ocenimo bolezen kot odstranljivo v celoti, torej brez makroskopskega ostanka, začnemo zdravljenje z operativnim posegom, ki se lahko zelo razlikujejo po obsegu. Bistvena je namreč popolna odstranitev bolezni. Če ocenimo, da bolezni z operativnim posegom ne bomo odstranili v celoti, se odločimo za sistemsko zdravljenje z namenom zmanjšanja obsega bolezni in nato sledi operativni poseg preostale bolezni. So pa te odločitve pogosto težke in zato se o tem odločamo na multidisciplinarnem konziliju specialistov različnih strok.

Zadnja leta so se tudi pri zdravljenju raka jajčnikov začela uporabljati tarčna zdravila. Kako delujejo?

Bistvo tarčnega zdravila, ki se uporablja, lahko sočasno ob kemoterapiji ali kot vzdrževalno zdravljenje po koncu zdravljenja s kemoterapijo pri raku jajčnika, je, da upočasnjuje oziroma preprečuje, laično rečeno, rast »novega« žilja in s tem prehrano rakavih celic. Odločitev o tovrstnem zdravljenju pa je sicer v rokah internista onkologa.

Se vam zdi, da napredek poznavanja bolezni in uvajanja novosti v zdravljenju prinaša velike spremembe? Že obstajajo kakšni učinkoviti presejalni programi za zgodnje odkrivanje te bolezni? Kakšno uspešnost zdravljenja raka jajčnikov pravzaprav beležite?

»K povečani verjetnosti za rak jajčnika prispevata debelost in hormonska nadomestna terapija.«

Z odgovornim delom celotnih interdisciplinarnih timov vseh centrov, ki se s to boleznijo ukvarjamo, se je preživetje pri bolnicah z rakom jajčnika v zadnjih 50 letih povečalo. Kljub temu pa gre za zahrbtno bolezen, pri kateri je skupno petletno preživetje slabo, in sicer pod 50 %. Visoka umrljivost je namreč posledica velikega deleža napredovalih primerov ob postavitvi diagnoze. Če je bolezen omejena na jajčnik, govorimo o petletnem preživetju v več kot 90 %, v primeru napredovale in razširjene bolezni pa je ta delež nekaj nad 30.

Na žalost učinkovitih presejalnih programov, kljub intenzivnim naporom stroke, ni. Za zdaj je z naše strani pomembna ozaveščenost in informiranost žensk o tej zahrbtni bolezni ter udeležba na rednih ginekoloških pregledih.

Kako premagati raka jajčnikov?

V Sloveniji je enoletno preživetje po zdravljenju raka jajčnikov približno 72-odstotno, petletno preživetje pa 38-odstotno. V Evropi nas to po uspešnosti zdravljenja uvršča v sredino. V Sloveniji po besedah **Sonje Bebar, dr. med.**, letno zboli točno za tem rakom približno 170 žensk. Incidenca je po njenih besedah že leta približno enaka. Velja pa poudariti še, da so pri mlajših ženskah redki, žal pa s starostjo njihova incidenca narašča. Več kot 80 % se jih pojavi po 50. letu starosti. Najpogostejši je epitelijski rak jajčnikov, teh je kar 90 %. Običajno se pojavi po 60. letu starosti, lahko pa zbolijo tudi mlajše ženske. Germinalni rak jajčnikov je prisoten v petih odstotkih, najpogostejši je v otroštvu ali pri najstnicah, starejše ženske za tem tipom raka le redko zbolijo. Prav tako se približno v petih odstotkih pojavljajo stromalni raki. Popolnoma natančen razlog za nastanek izpostavljenih rakov ni znan. Je pa še enkrat več pomembno vedeti, da je na voljo več oblik zdravljenja. Kirurško zdravljenje raka jajčnikov je po besedah Sonje Bebar najpomembnejše, cilj je seveda odstraniti vse rakave spremembe. »Pri kirurškem posegu odstranimo maternico in jajčnike, pečico, odvzamemo vzorce iz drugih tkiv v trebušni votlini in odstranimo bezgavke, če je to potrebno.« Ti posegi naj bi se izvajali v visoko specializiranih ustanovah, kjer sodelujejo kirurgi različnih področij. Ko govorimo o raku, v oziru zdravljenja vsi pomislimo na kemoterapijo. Gre za sistemsko zdravljenje, pri katerem se s pomočjo citostatikov uničujejo rakave celice kjer koli v telesu. Večina rakov jajčnikov je občutljiva na citostatsko zdravljenje.

»Najoptimalnejši način zdravljenja je kirurški poseg, pri katerem odstranimo vse rakave spremembe in nato po okrevanju začnemo kemoterapijo,« še dodaja doktor Bebarjeva in pojasni, da pri rakih jajčnikov, ki razvijejo rezistenco na citostatsko terapijo, je ta izčrpana ali so že primarno neodzivni na citostatike, ostaja možnost hormonskega zdravljenja. »Pogoj je, da so na rakavih celicah prisotni estrogenski receptorji. V teh primerih lahko poskusimo s sistemskim zdravljenjem ali zaviralci aromataze.« Zdravljenje napredovalega raka jajčnikov, ko je bolezensko spremenjenih preveč tkiv in organov, ki se jih pri operaciji ne da odstraniti, se že takoj na začetku strokovnjaki odločijo za zdravljenje s citostatiki. To se imenuje neoadjuvantna kemoterapija. »Ko se tumorske mase zmanjšajo, sledi kirurški poseg. Tudi v teh primerih je idealno doseči stanje brez ostanka bolezni. Sledi še postoperativna kemoterapija. Standardno zdravimo s šestimi ciklusi kemoterapije, ki si sledijo v določenih časovnih intervalih, lahko jih je tudi več. O tem se odločamo timsko za vsako bolnico posebej, je še zapisala Sonja Bebar v zloženki Društva onkoloških bolnikov Slovenije. V njej piše tudi o novejših tarčnih zdravilih. Njihova pomembna prednost je, da ločijo med zdravimi in rakavimi celicami. Tovrstno zdravilo, ki se uporablja pri nas, se lahko aplicira ob citostatikih ali po zaključeni kemoterapiji. Po besedah doktor Bebarjeve deluje tako, da preprečuje nastajanje novih krvnih žil v rakavem tkivu, kar pomeni manj dovajanja kisika, posledično pa se zaustavi rast tumorja. Po končanem zdravljenju se zdravniki z bolnicami na rednih kontrolah pogovorijo o počutju, duševnem stanju in morebitnih težavah. Kot poudarja Sonja Bebar, je pogovor zelo pomemben. »Spodbujamo telesno dejavnost, zdravo prehrano, ukvarjanje z ljubiteljskimi dejavnostmi, pogovore o svojih stiskah z bližnjimi, izogibanje oz. obvladovanje stresnih obremenitev.«

Varno na soncu, tudi med delom

ABC

A Sonce pri človeku povzroča kožnega raka različnih vrst in druge škodljive učinke na koži in očeh.

B Zaščita pred soncem je potrebna vedno, ko smo izpostavljeni soncu, tudi pri delu na prostem.

C Pri poklicnem delu zakonodaja nalaga delodajalcu dolžnost zagotavljanja varnega delovnega okolja.

prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije

Delo na prostem je pri prebivalstvu Slovenije pogosta rekreativna dejavnost, številni pa so soncu izpostavljeni tudi pri poklicnem delu, npr. gradbeni, cestni in delavci v pristaniščih, smetarji, kmetje, učitelji in trenerji športih disciplin, ki se odvijajo na prostem, novinarji poročevalci s terena in številni drugi. Že od leta 1992 mednarodna agencija za raziskave raka *(International agency for research on cancer - IARC)* **iz Lyona uvršča sončno svetlobo med dokazane rakotvorne dejavnike pri človeku, od leta 2009 so v isti razred uvrščeni tudi posamični deli sončne svetlobe iz spektra ultravijoličnih sevanj (tj. UVC, angl. cytotoxic, tj. za celice smrtonosno sevanje, UVB, angl. burning, tj. opeklinsko sevanje, in UVA, angl. aging, tj. starajoče sevanje) in sevanje solarijev (pretežno vsebuje UVA- in manjše količine UVB-sevanj).**

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **prim. mag. Ano Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije**

Sonce škodi koži in očem

Poklicno delo na prostem pomeni izpostavljenost različnim vremenskim, podnebnim in drugim okolijskim dejavnikom, tudi soncu. Sonce oziroma njegovo ultravijolično (UV) sevanje dolgih (UVA) in kratkih (UVB) valov, ki doseže zemeljsko površino in s tem površino naših teles, sproži različne škodljive odzive na koži in očeh. Poleg vseh znanih zgodnejših okvar (npr. sončne opekline, zagorelost kože, imunska zatrtost in različna fototoksična ter fotoalergijska vnetja) lahko tudi več let in desetletij odložena različna predrakava stanja in različne vrste kožnega raka.

Nevarno UV-sevanje

UV-sevanje lahko okvari tudi oči. Nezaščitena izpostavljenost močnemu opoldanskemu kratkovalovnemu UVB-sevanju na roženici in veznici že po nekaj urah povzroči opeklinsko vnetje z rdečino, bolečinami in solzenjem, ki začasno onemogoči vid. Taka vnetja so pogostejša ob okrepljenem UV-sevanju zaradi odboja od skalovja, vode ali snega in jih poznamo pod imenom »snežna slepota«. Dolgotrajno nezaščiteno izpostavljanje soncu veča tveganje za zgodnejši razvoj katarakte očesne leče (t. i. očesne sive mrene), ki zamegli vid, in senilne okvare očesne mrežnice z izgubo centralnega vidnega polja. Tudi na koži okoli oči so vse vrste kožnega raka pogostejše.

Poklicno tveganje

Zaradi narave svojega dela so sončnim žarkom najbolj izpostavljeni gradbeni, cestni in delavci v pristaniščih, ribiči, delavci v poljedelstvu, vrtnarji in kmetje, turistični in planinski vodniki, smetarji, učitelji in trenerji športih disciplin na prostem, novinarji, poročevalci s terena in številni drugi, pa tudi številni zaposleni v gostinstvu, vzdrževalci električnega, železniškega in vodovodnega omrežja, vojaki, policisti, redarji, prevozniki, kopališki delavci, reševalci iz vode na plažah in zunanjih bazenih, vzdrževalci športnih parkov in drugih objektov na prostem. Ker so ponekod v evropskem prostoru aktinične keratoze in ploščatocelični kožni rak na predelih, ki so soncu izpostavljeni v poklicu, lahko podlaga za odškodninske zahtevke zbolelih delavcev, je tudi v našem okolju vse bolj poudarjena odgovornost delodajalcev za zagotavljanje varnega delovnega okolja in zagotavljanje ustrezne zaščite tudi pred UV-sevanji. Aktinične keratoze se pojavljajo na izpostavljenih predelih pri ljudeh, ki so bili veliko na soncu in se lahko razvijejo v katero od vrst kožnega raka. Kažejo se kot povečana suhost, hrapavost, gubavost, lisavost in rdečerjava obarvanost kože, na kateri prosevajo pomnožene rdeče žilice ali celo kot usnjata spremenjenost kože v sivo-rumeni barvi in z vidnimi izboklinami in črnikastimi ogrci zaradi zvečanosti kožnih lojnih žlez. »Redna in pravilna zaščita pred škodljivimi učinki sončnega UV-sevanja postaja tudi pri nas vedno bolj pomembna,« poudarja Ana Benedičič, »in je nuja ter obveza tako delodajalcev kot tudi delavcev v skrbi za zdravje vseh delavcev, ki so izpostavljeni UV-sevanjem.« Enako kot delavce, ki so pri svojem delu izpostavljeni umetnim virom UV-sevanj (npr. pri obločnem varjenju), je potrebno zagotoviti ustrezno zaščito tudi vsem delavcem, ki poklicno delajo na prostem in so pri delu izpostavljeni sončnemu UV-sevanju.

Odložene posledice izpostavljanja soncu

Ploščatocelični kožni karcinom in njegova predstopnja aktinična keratoza ter bazalnocelični karcinom so pogosti zlasti na predelih, ki so stalno izpostavljeni soncu (npr. na obrazu,

Roche

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

vratu in rokah), kjer se koža tudi ob zmerni izpostavljenosti UV-sevanjem brez zaščite pospešeno stara (t. i. fotostaranje). Tam, kjer je bila koža le občasno izpostavljena močnemu soncu (npr. koža na trupu poleti), je tudi v Sloveniji vse pogostejši zaradi zgodnjega zasevanja v notranjost telesa najbolj življenje ogrožajoč pigmentni kožni rak (t. i. melanom ali »črni rak«), pa tudi nekateri tipi nemelanomskega kožnega raka (zlasti bazalnocelični karcinom). Slednji sicer zasevajo v notranjost šele ob dolgotrajnem napredovanju, a jih je zaradi lokalnega razraščanja na koži treba zdraviti kirurško ali na destruktivne načine, kar bolniku naredi brazgotine, zdravstvu pa velike stroške.

Pogostost kožnega raka

Od osemdesetih let preteklega stoletja beleži Register raka za Slovenijo stalno rast tako nemelanomskega kožnega raka (tj. različnih kožnih karcinomov) kot tudi melanoma. V zadnjih letih vsako leto zboli za kožnim rakom več tisoč ljudi, od tega za melanomom kot najnevarnejšo obliko približno 700. Več kot 150 bolnikov vsako leto zaradi kožnega raka tudi umre, večina zaradi melanoma, ki Slovenijo kljub daljšanju preživetja bolnikov ob uvajanju dragih sodobnih zdravil v zadnjih letih uvršča po podatkih ECIS (*European Cancer Information System*) v napovedih umrljivosti bolnikov z melanomom tudi za leto 2018 tik pod vrh med 28 evropskimi državami (2. mesto).

Organizacijsko tehnične prilagoditve delovnega okolja za zaščito pred soncem

Delo na prostem v poletnih mesecih vključuje izpostavljenost močnemu soncu – zlasti v sredini dneva so delavci tudi v našem okolju izpostavljeni zelo visokim zunanjim temperaturam in visokim stopnjam opeklinskega in rakotvornega UV-sevanja. Ocena tveganj na delovnem mestu mora poleg analize izpostavljenosti škodljivim vplivom vključevati tudi predvidene ukrepe za zmanjšanje tveganj in zaščito zdravja delavcev. Če ni mogoče odstraniti virov tveganj (npr. sonca), je treba opredeliti možne tehnične rešitve in predvideti prilagoditve organizacije dela, ki delavcem na prostem zagotovijo varne in zdrave pogoje dela. Temelj zaščite pred škodljivimi učinki sonca so torej organizacijsko-tehnične rešitve, ki niso odvisne od sodelovanja posameznika.

Če delovni proces omogoča, je delo treba organizirati tako, da se pomladi in poleti skrajša čas izpostavljenosti soncu v opoldanskem delu dneva. Med možnimi ukrepi so pogostejši zgodnejši začetek dela, deljen delovnik, opravljanje težjih del zgodaj zjutraj, rotacija delavcev med delovišči in kombinacija dela na prostem in v zaprtih prostorih oziroma v senci. Ob močnem soncu je poleg daljše prekinitve za malico pomembno predvideti tudi več krajših odmorov in ob vročini primerno načrtovati postopno stopnjevanje obremenitev delavcev.

Tehnične rešitve, ki zmanjšajo izpostavljenost škodljivim učinkom sonca, lahko vključujejo opremljanje delovišč z zastori, ponjavami ali senčniki, pod katerimi je mogoče opraviti nekatere delovne operacije ali delavcem omogočijo senco vsaj v času malice in krajših odmorov za hidracijo. Če delovni stroji nimajo strehe, je treba razmisliti o možnostih namestitve premičnih ali stalnih senčil.

Delodajalec mora zagotoviti zaščitno opremo za delo na soncu

Zaščitna obleka za delo na soncu naj bo iz neprosojnih, a lahkih tkanin in mora pokrivati večino površine telesa: majice ali srajce z dolgimi rokavi in dolge hlače naj bodo dovolj ohlapne, da omogočajo izhlapevanje znoja in zračenje telesa, hkrati pa tkanine dovolj gosto tkane ali oplemenitene z UV-filtri, da ne prepuščajo UV-sevanj. Delodajalec je delavce dolžan nadzorovati in z izobraževanjem ter opozarjanjem preprečevati delo v neustreznih oblačilih (npr. v kratkih hlačah, brez srajce, v majici s kratkimi ali brez rokavov).

Med zaščitno opremo pri delu na soncu sodijo tudi zaščitne rokavice in pokrivala, ki naj omogočijo zaščito nosu, uhljev, vratu, zatilja in ramen. Primerni so neprosojni klobuki s 7,5–12 cm širokimi krajci in pokrivala z dolgim ščitnikom ter legionarskimi stranskimi dodatki. Standardne čelade ne nudijo zaščite za uhlje, vrat in stranske dele obraza, zato jih je za ustrezno zaščito treba opremiti s ščitnikom in s tekstilnimi legionarskimi dodatki, primerni pa so tudi dodatki s širokimi krajci. Sončna očala morajo imeti deklarirano zaščito pred UVB- in UVA-sevanjem skladno z evropskim standardom (CE, UV 400) in se morajo prilegati obliki obraza, da preprečijo sevanje v oči tudi od strani.

Kreme za zaščito pred soncem so dodatna zaščita

Predele, ki jih ni mogoče pokriti, je mogoče zaščititi z varovalnimi pripravki za zaščito pred soncem. Izbiramo širokospektralne preparate (ščitijo pred UVB in UVA) z visokim sončnim zaščitnim faktorjem (SZF 30 ali več). Za delo v vročem okolju, ki proži znojenje, so ustreznejši vodoodporni preparati v lahkih podlagah (npr. lahki losjoni, gel kreme), po možnosti taki, ki ob zatekanju v oči ne povzročajo pekočih občutkov. Za intenzivno zaščito nosu in ustnic so uporabni varovalni pripravki v obliki stikov. Delavcem naj bodo varovalni pripravki na voljo na vidnih mestih in tam, kjer se zbirajo pred odhodom na delo ali med delom. Na izpostavljene dele kože je varovalne pripravke treba nanesti v debelem sloju pred začetkom izpostavljanja in ponavljati nanose na dve uri ali najmanj nekajkrat v delovniku.

Foto: Anja Levart Kovačič, DMS, in Jernej Hren, dr. med., spec. medicine dela prometa in športa

Sončna opeklina zaradi opustitve zaščitnih delovnih oblačil pri delu je poškodba na delu po krivdi delavca, pa tudi delodajalca, ker delavca ni opozoril.

ALHYDRAN

UVB + UVA SPF 30
ali brez

Medicinska krema, ki neguje poškodovano in občutljivo kožo po **onkoloških obsevanjih, laserskih tretmajih in po transplantaciji kože**

Neguje in vlaži nedavno zaceljeno kožo po **akutnih in kroničnih ranah** in **opeklinah ter izboljšuje stanje obstoječih brazgotin**

Zmanjšuje srbenje

Sestava: Aloe vera (45 %), naravna olja, jojobino olje, vitamin C, E

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

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

Ko je koža prevelika

ABC

A Na stanje kože vplivata tako genetika kot življenjski slog.

B Za vsakega posameznika so bistvene uravnotežena prehrana ter športna dejavnost in zdrav življenjski slog ter zaščita kože pred zunanjimi dejavniki.

C Dolgo in dobro načrtovani kirurški posegi so v primeru odvečne kože primerni, saj brez dvoma izboljšajo kakovost življenja ljudi.

Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije

Mnogim se zgodi, da spremenijo svoj življenjski slog, posledično veliko shujšajo, ostane pa jim odvečna koža. Slednja je tegoba tudi številnih žensk, ki so po porodu postale spet fit, vendar jim je ostala viseča koža, polna strij na trebuhu. Kje še tičijo vzroki, kateri predeli so še nekoliko bolj občutljivi in kako si lahko pomagamo, smo vprašali Uroša Ahčana, dr. med., specialista plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije, ki med drugim deluje na Kliničnem oddelku za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opekline Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kje na telesu nam koža lahko postane prevelika? Zakaj pride do tega? Je kriva tudi genetika ali, kot omenjeno v uvodu, zgolj naš življenjski slog, nosečnost?

Koža je sestavljena iz številnih plasti. Glavni element kože so tudi elastična in kolagenska vlakna, ki koži dajeta prožnost in čvrstost. Pri čezmerni raztegnitvi kože, bodisi zaradi prevelike telesne teže ali nosečnosti, lahko pride do čezmerne raztegnitve elastičnih in kolagenskih vlaken, ki se fizikalno spremenijo, tako da na površini kože lahko opazimo strije ter nagubano kožo. Ta je lahko tudi posledica jemanja kortikosteroidov in nekaterih drugih zdravil. Pomembno je vedeti, da se sestava kože spremeni tudi v starosti, zato je v starosti pogosta težava, da po obsežnem hujšanju oziroma zmanjšanju telesne teže ostane viseča koža v obliki predpasnika, zlasti na trebuhu, stegnih ter nadlakteh. Enako pa tudi na obrazu. Prav tako so posledica obsežnega shujšanja, govorim o več deset kilogramih, lahko tudi prazne, povešene dojke ter viseča koža na hrbtu. Tako da vsekakor vpliva na stanje kože tako genetika kot življenjski slog.

Torej so vsekakor pomembna tudi leta. Elastičnost kože z leti upada. Kdaj je tisto, če tako rečemo, prelomno obdobje, ko se to začne dogajati?

V življenju je težko govoriti o prelomnih dogodkih, saj poleg genetskih dejavnikov na stanje kože vplivajo tudi anatomske danosti in fiziološka dogajanja, na katere ima vpliv zlasti hormonsko ravnovesje ter zunanji učinki, ki poleg kronološkega staranja bistveno prispevajo h kakovosti in videzu kože. Sem sodijo zlasti izpostavljenost soncu in kajenje. Pomembna je tudi uporaba medicinske kozmetike, ustrezna prehrana in hidracija. Vse to bistveno vpliva na kakovost kože. Če potemtakem upoštevamo vse te dejavnike, bi bilo težko govoriti o nekih splošnih letih, saj je treba obravnavati vsakega posameznika posebej.

Pa lahko potem vsak posameznik sam preventivno poskrbi za čim lepšo kožo? Bržkone samo telovadba ni dovolj. Na kakšne načine si lahko pomagamo pri posameznem

Roche

Rak - ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

predelu telesa? Kako se lahko znebimo odvečne kože denimo na trebuhu?

Za vsakega posameznika so bistvene uravnotežena prehrana ter športna dejavnost in zdrav življenjski slog ter zaščita kože pred zunanjimi dejavniki. Nekoč je bela polt veljala kot statusni simbol in označevala ljudi, ki jim ni bilo treba delati na polju. To se je nato spremenilo in je bila modna zagorela polt, ki je kazala na sproščeno poležavanje na plažah in so še nedavno solariji predstavljali veliko poslovno priložnost. Danes se to znova spreminja in ozaveščeni ljudje primerno skrbijo za svojo kožo z zaščitnimi oblačili in ustrezno medicinsko kozmetiko z zaščitnim faktorjem proti soncu. Zgolj telovadba ne vpliva na stanje kože, pač pa na mišično maso in pravilno oblikovane mišice, ki pa se lahko pokažejo le v primeru pičlega podkožnega maščevja. V primeru debelosti pa so mišične konture zabrisane, zato najbolj iskani fotomodeli obiskujejo tako telovadnice, kot skrbijo za zdravo prehrano in ustrezno nego kože. S telovadbo lahko vplivamo na sestavo mišične mase. Lahko tudi shujšamo, vendar pa pogosto, zlasti pri starejših ljudeh ne moremo vplivati na odvečno kožo, zato jo je pogosto treba odstraniti s kirurškimi rezi. Tudi liposukcija v primeru viseče kože ne pomaga, še več, stanje lahko celo poslabša.

Medicina je zelo napredovala. Kljub vsemu me zanima, kaj pa se denimo pri kirurškem popravku naredi s popkom? Kako se korigirajo dojke, da vse deluje in je videti, kot je treba?

V primeru viseče kože lahko opravimo zgolj dobro načrtovane kirurške postopke, izreza odvečne kože, s predhodno liposukcijo ali brez nje, ob tem pa je treba preoblikovati žlezno maščobno tkivo dojke, če želimo zagotoviti simetrični in lepo oblikovani dojki, potrebno je prestaviti popek na ustrezno mesto in ga oblikovati, da je telesu skladen na pravem mestu.

»Za vsakega posameznika so bistvene uravnotežena prehrana ter športna dejavnost in zdrav življenjski slog ter zaščita kože pred zunanjimi dejavniki.«

Nadlakti so tak predel, kjer nam koža še postane prevelika. Se tudi ta lahko kirurško odstrani? Gre za operativni poseg, koliko časa traja okrevanje? Kaj pa brazgotine, so potem vedno vidne?

Enako velja za nadlakti, kjer izrežemo odvečno kožo, ob tem predhodno napravimo liposukcijo in tako omogočimo primerno občutljivost okolne kože. Vsi posegi so povezani z brazgotinjenjem, zato je treba reze dobro skriti v anatomske gube.

Za konec nam povejte, ali se glede na vaše izkušnje ljudje pogosto odločijo za odstranitev kože in kako to vpliva na njihovo kakovost življenja. Bržkone dobivate povratne informacije.

V večini primerih so ob dobro načrtovanih posegih ljudje zelo zadovoljni s kirurško odstranitvijo odvečne kože, saj odvečna koža ni zgolj estetski, pač pa tudi funkcionalni problem. Pogosto je namreč ravno to mesto ponavljajočih vnetij, glivičnih okužb, srbečice in bolečin. Odvečna koža je tudi moteča pri športni dejavnosti, zato so tovrstni dolgo in dobro načrtovani kirurški posegi primerni, saj brez dvoma izboljšajo kakovost življenja ljudi.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, Domžale

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

Ultrashape ver 3 medicinski ultrazvok – trajno uničevanje maščobnih celic, za redukcijo telesnega obsega (BMI med 25–35).

Venus Legacy – za odpravo celulita in maščob manjšega obsega, oblikovanje in sculpting telesa ter povečanja napetosti kože.

ARSDERMA-DCP, dermatološki center

Cankarjeva 4, Ljubljana

Tel.: 01 436 63 30, 040 601 206
www.arsderma-dcp.si,
info@arsderma-dcp.si

Oblikovanje telesa in zmanjševanje celulita z najnovejšo napravo VelaShape III

Hipogonadizem pri moškem

ABC

A Pomanjkanje testosterona se kaže s simptomi v spolni dejavnosti.

B Pogostnost hipogonadizma je različna v različnih populacijah, pogostost funkcionalnega hipogonadizma se giblje med 2 in 10 %.

C Funkcionalni hipogonadizem se izboljša z zdravim življenjskim slogom in hujšanjem.

prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med.

Ste že slišali za hipogonadizem pri moškem? Gre za to, da moda ne izločajo dovolj testosterona oziroma ne tvorijo dovolj semenčic. Podrobneje nam je to bolezensko stanje orisala prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., predsednica Združenja endokrinologov Slovenije pri Slovenskem zdravniškem društvu.

Avtorica: **Katja Štucin**

Nam lahko podrobneje poveste, kaj je hipogonadizem pri moškem.
Hipogonadizem pri moškem je bolezensko stanje, ko moda ne izločajo dovolj testosterona in/ali ne tvorijo dovolj semenčic. Zaradi tega imajo značilne težave, predvsem v spolnem področju, lahko so tudi neplodni.

Kakšni so vzroki za nastanek?
Hipogonadizem pri moškem opredelimo kot primarni, sekundarni in funkcionalni (pozno nastali) glede na vzrok nastanka. Vzrok primarnega hipogonadizma je neposredna prizadetost mod, lahko je prirojena ali pridobljena zaradi poškodbe, vnetja (na primer po mumpsu), obsevanja področja mod ali kemoterapije zaradi rakastega obolenja.

Vzroki sekundarnega hipogonadizma so okvare v področju centrov v glavi, ki urejajo delovanje mod, to sta del možganov hipotalamus in glavna endokrina žleza hipofiza (možganski privesek), ki izločata hormone, ki spodbujajo moda, da tvorijo semenčice in testosteron. Najpogosteje gre za okvaro hipofize zaradi hipofiznih tumorjev ali posledice njihovega zdravljenja, včasih za posledice hujše poškodbe glave ali možganske krvavitve.

Poudariva še vzrok za funkcionalni oziroma pozno nastali hipogonadizem.
Ta nastane s staranjem in v povezavi z nekaterimi boleznimi. Nekateri ga imenujejo andropavza, kar je po mojem mnenju neustrezen izraz. Pojavljati se začne po 40. letu, pri nekaterih moških, ki nezdravo živijo in

Roche

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

imajo kronične bolezni ali presnovne motnje, kot so trebušna debelost, metabolični sindrom, sladkorna bolezen tipa 2, pa že precej prej. Njegova pojavnost narašča z vsakim naslednjim desetletjem. Izločanje testosterona se namreč vsako leto zmanjša za 1,6 %, prostega testosterona pa za 2 do 3 %. Študija EMAS (*European Male Ageing Study*) je pokazala, da ima to vrsto hipogonadizma v povprečju 2,1 % moških, starih med 40 in 80 let; pri starejših od 70 let je pogostnost 5,1-odstotna. Evropski moški, vključeni v EMAS, so imeli relativno malo spremljajočih bolezni. Ameriške študije kažejo precej večjo pojavnost, verjetno zato, ker sta tam bolj razširjeni debelost in sladkorna bolezen. Pri debelih moških (indeks telesne mase večji od 30 kg/m^2) in tistih s sladkorno boleznijo tipa 2 je pojavnost funkcionalnega hipogonadizma izjemno visoka – celokupni testosteron ima znižan polovica (vendar nimajo vsi hipogonadizma!), prosti, biološko aktivni testosteron pa skoraj 30 % moških ne glede na starost. Tvorbo in izločanje testosterona lahko zavrejo tudi nekatere druge bolezni, zato take bolezni pospešijo nastanek hipogonadizma. To je večina kroničnih bolezni, ki potekajo z vnetjem ali tlečim vnetjem (kronična obstruktivna pljučna bolezen, koronarna bolezen, napredovalo srčno popuščanje in druge).

Kakšni so telesni, duševni in spolni simptomi hipogonadizma pri moških?

Testosteron je glavni moški spolni hormon, ki ga izločajo Leydigove celice v modih. Testosteron omogoča normalno spolnost (libido, erektilno funkcijo, doživljanje orgazma). Je anabolni hormon, ki povečuje mišično maso in moč, zavira kostno razgradnjo, spodbuja tvorbo kostnine in povečuje mineralno kostno gostoto. Spodbuja tvorbo rdečih krvniček v kostnem mozgu in povečuje njihovo število v krvi. Morda tudi ugodno vpliva na umske sposobnosti, na razpoloženje in storilnost. Opazovalne prospektivne raziskave ugotavljajo, da je pri moških z večjimi vrednostmi testosterona splošna umrljivost znatno manjša kot pri tistih z manjšimi. Vendar iz takih raziskav še ne smemo sklepati na vzročno povezanost. Pomanjkanje testosterona se posledično kaže s simptomi v spolni dejavnosti – specifični so trije: zmanjšana spolna sla (libido), odsotne ali redke spontane jutranje erekcije in erektilna disfunkcija (motena erekcija pred spolnim odnosom in med njim). Ti spolni simptomi so nujni, da sploh pomislimo na hipogonadizem in če jih moški nima, ne moremo govoriti o hipogonadizmu. Tukaj velja izpostaviti, da motnje erekcije niso vedno posledica pomanjkanja testosterona, saj so pri četrtini moških, starih od 40 do 80 let, ki so jih vključili v študijo EMAS, ugotovili motnje erekcije in povsem normalne koncentracije testosterona. Verjetno so bili vzroki motenj erekcije duševnega, nevrološkega ali žilnega izvora. Telesni znaki pomanjkanja testosterona se kažejo kot zmanjšana mišična masa in moč, zmanjšana mineralna kostna gostota, znižana koncentracija hemoglobina (blaga slabokrvnost), lahko zmanjšana telesna poraščenost, nabiranje maščobe v trebuhu. Duševni znaki so nespecifični in lahko zajemajo malodušje, slabše spanje, pomanjkanje energije in volje, utrujenost in razdražljivost.

Kako pogosto pride do tega bolezenskega stanja?

Najpogostejša oblika je funkcionalni hipogonadizem, ki je potencialno reverzibilen. Pogostnost je različna v različnih populacijah, giblje se med 2 in 10 %. Dokazali so, da se izločanje testosterona pri tej obliki hipogonadizma izboljša ali celo normalizira, če moški shujšajo, če spremenijo življenjski slog – se redno rekreirajo, jedo zdravo, dovolj spijo. Pogostnost klasičnih oblik hipogonadizma (primarnega in sekundarnega) je precej redkejša. Na primer: primarni hipogonadizem, ki je posledica prisotnosti nadštevilčnega kromosoma X (Klinefelterjev sindrom) se pojavlja pri enem od 500 dečkov. Druge oblike so še redkejše.

Morda velja posebej izpostaviti, kako hipogonadizem pri moških vpliva na kakovost življenja.

Zagotovo je zdravo spolno življenje pogoj za dobro življenjsko kakovost, kar še posebej velja za moške. Zato je hipogonadizem moteč in ima lahko poleg telesnih tudi hude duševne posledice. Poleg tega so telesni simptomi vzrok za manjšo telesno sposobnost in pomanjkanje energije.

Je obravnavana nevšečnost ozdravljiva? Kako poteka zdravljenje?

Hipogonadizem lahko v vseh oblikah zdravimo z nadomeščanjem testosterona, v obliki gela, ki se namaže na kožo nadlakti vsako jutro, ali pa z injekcijami testosterona v mišico vsakih 12 tednov. Nadomestno zdravljenje s testosteronom je upravičeno, ko je serumska koncentracija testosterona znižana pod 8–10 nmol/L, obvezno morajo biti prisotni klinični znaki in simptomi hipogonadizma. Testosteron določamo med 7. in 11. uro zjutraj in znižane vrednosti potrdimo vsaj dvakrat. Če je znižan celokupni testosteron, izračunamo še prosti testosteron iz celokupnega testosterona, SHBG (spolne hormone vežoči globulin) in albumina. Izračun prostega testosterona je obvezen pri debelih in bolnikih s sladkorno boleznijo! Vzrok znižane koncentracije testosterona opredelimo z določitvijo hipofiznih hormonov gonadotropinov LH in FSH. Izključiti moramo še nekatere druge hormonske motnje, ki lahko posredno povzročajo hipogonadizem. Šele nato uvedemo testosteron.

Če želimo zdraviti neplodnost, testosterona ne dajemo, saj lahko celo zavre tvorbo semenčic. Načeloma lahko zdravimo neplodnost le pri sekundarnem hipogonadizmu, ko je vzrok bolezni v hipotalamusu ali hipofizi. Tedaj moški prejema injekcije hormonov hipofize, ki zbudijo moda, da začnejo tvoriti semenčice in izločati testosteron. Tako zdravljenje je časovno omejeno, saj je drago in neprijetno zaradi pogostih injekcij.

Funkcionalni hipogonadizem pa lahko izboljšamo z zdravim življenjskim slogom in hujšanjem. Ker pri tem predvsem bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 niso uspešni, jim lahko poskusimo nadomeščati manjkajoči testosteron. Lani smo objavili rezultate dvoletne dvojno slepe s placebom kontrolirane študije, s katero smo dokazali, da testosteron pri bolnikih s sladkorno boleznijo izboljša urejenost bolezni, zmanjša raven glukoze in glikiranega hemoglobina, zmanjša telesno težo, izboljša delovanje arterij, zmanjša vsebnost maščobe v jetrih in poveča mineralno kostno gostoto, poleg tega da izboljša spolno funkcijo. Članek ima veliko odmevnost v strokovni javnosti.

Ima nadomeščanje testosterona lahko tudi stranske učinke?

Nadomeščanje testosterona povečuje nevarnost razraščanja raka na prostati, ki pred uvedbo nadomestnega zdravljenja ni bil prepoznan. Vedeti moramo, da je rak prostate v starosti najpogostejši rak pri moških. Zato mora bolnik pred tovrstnim zdravljenjem opraviti pregled pri urologu in določitev PSA. Glede nadomeščanja testosterona pri moških s funkcionalnim hipogonadizmom se sicer odločamo za vsakega bolnika posebej s tehtanjem dobrobiti in nevarnosti.

ABC

A Prezgodaj rojeni otroci imajo težave, ki jih prinesejo nezreli organi. Ti morajo ob rojstvu kljub temu prevzeti svojo vlogo.

B Če otrok sledi svojemu vzorcu rasti, nato pa so naenkrat njegovi prirastki nižji, lahko gre za skrito bolezen.

C Pomanjkanje rastnega hormona je običajno zaradi slabšega delovanja hipofize.

Zaostajanje v rasti pri otrocih

Pri nekaterih otrocih pride do zastoja v rasti. Ta se lahko pojavi že pri plodu v maternici, lahko se opazi pri rojstvu, lahko pa šele nekaj mesecev po rojstvu ali pa celo v kasnejših letih. Vzroki za zaostajanje so različni in le v zelo redkih primerih gre za pomanjkanje rastnega hormona.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zastoj v rasti pomeni, da je nekdo zrasel manj, kot bi lahko, torej manj, kot je pričakovano. Za otroke vseh starosti so že desetletja izdelane krivulje rasti in tako se lahko v obdobju rasti oceni, ali je otrok primerno velik, premajhen ali celo prevelik.

V nosečnosti

Zastoj v rasti plodu ugotavljajo z ultrazvokom. Do tega lahko pride iz različnih vzrokov: pri plodu, posteljici ali nosečnici. Po besedah **asist. mag. Roberta Pogorevca, dr. med.**, s Klinike za pediatrijo, UKC Maribor, zahiranost novorojenčkov delimo na dve obliki, torej na simetrično in asimetrično zahiranost.

»Pri simetrični zahiranosti ima otrok enako zavrte rast v dolžino, obseg glave in pridobivanje telesne teže. Običajno je vzrok določena oblika kromosomskih obolenj ali pa tudi v maternici pridobljene okužbe. Otrok bo majhen skozi vse otroštvo, velikokrat bo kasneje v rasti dohitel vrstnike, lahko pa je tudi kandidat za zdravljenje z rastnim hormonom.«

Pri asimetrični obliki je rast glave dokaj ohranjena, ostali deli pa so manjši. Kateri so vzroki? »Do tega pride zaradi manjšega prenosa kisika do ploda, ki se nato adaptira, tako da kri oksigenira vitalne organe, kot so možgani, srčna mišica in nadledvičnica, manj pa je dovoda hranil in kisika do ledvic, črevesja, jeter, okončin, podkožja. Zakaj pride do manjšega prenosa krvi? »Vzroki so lahko v tem, da je posteljica premajhna ali je njena lega nepravilna, infarkti v posteljici, pomemben vzrok pa je lahko tudi kajenje nosečnice. Vzroki so lahko tudi genetski.«

Bolezni matere

Najpogostejša bolezen, ki se pojavi samo v nosečnosti (pri petih odstotkih nosečnic) in pri kateri lahko pride do zastoja v rasti plodu, je preeklampsija. To je bolezen, ki se kaže s povišanim krvnim tlakom in beljakovinami v urinu pri nosečnici. Nastane zaradi ne povsem pojasnjene motnje v ugnezdenju posteljice.

Tudi pri nosečnicah s kroničnimi boleznimi, ki prizadenejo njihov srčno-žilni sistem (npr. sladkorna bolezen, visok krvni tlak, avtoimune bolezni ipd.), so zastoji v rasti plodu pogostejši. Včasih je nasprotno: bolezni nosečnice odkrijejo šele potem, ko so opazili, da plod zaostaja v rasti (takšna je na primer nagnjenost k trombozam).

Prezgodaj rojeni otroci

Nizka rast se nato nadaljuje tudi z rojstvom. Dr. Pogorevc: »Zlasti če je to prezgodnje, saj imajo prezgodaj rojeni otroci težave, ki jih prinesejo nezreli organi. Ti ob rojstvu morajo prevzeti svojo vlogo. Na primer popolnoma nezrela pljuča morajo vseeno ostalemu telesu zagotoviti dovolj kisika za preživetje. V resnici pa bi takšna pljuča potrebovala samo mir in razvijanje. Nedonošenčki imajo tudi nezrelo črevesje in želodček, torej celotno prebavno pot. Prisotna je tudi krhkost žil po vseh organih, posebej pa še v razvijajočih se možganih, ti žal velikokrat tudi zakrvavijo. Pri nedonošenčkih se lahko pojavljajo tudi številna bakterijska in nebakterijska vnetja, saj imajo slabši imunski sistem in zelo tanko kožo, ki je večkrat prebodena ter predstavlja vstopno mesto za bakterije.«

Nebolezenski vzroki za nizko rast

Največ otrok nizke višine ima pravzaprav normalno obliko nizke rasti. To so otroci staršev, ki imajo nizko telesno rast. Pri teh otrocih je kostna starost enaka njihovi kronološki starosti.

Zgodi se, da otrok sledi svojemu vzorcu rasti (torej se drži svoje krivulje rasti), nato pa so naenkrat njegovi prirastki nižji. »Če otrok ni bil bolan ali ni bil operiran, v teh primerih posumimo na skrito bolezen.«

Druga oblika nebolezenske nizke rasti pri otroku je konstitucijska. »Tak otrok je pozneje, v odrasli dobi, običajno dovolj velik. Prav tako je velik in težak ob rojstvu, v starosti od treh do šestih mesecev pa prične nekoliko zaostajati v letnih prirastkih v višino. Med tretjim in četrtim letom starosti se njegova rast uravna. Pri teh otrocih ugotavljamo manjšo kostno starost, kot je njihova kronološka starost in tudi dalj časa rastejo kot vrstniki,« razlaga dr. Pogorevc.

Otroci, ki so bili v maternici majhni za svojo gestacijsko starost, pa svoje vrstnike običajno prično dohitevati v drugem letu starosti. To dohitevanje je nekoliko kasneje pri tistih, ki so ob tem, da so majhni za gestacijsko sta-

Roche

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Čas za otroka?

rost, rojeni tudi prezgodaj, vendar običajno dosežejo višino glede na svoje družinske člane.

Bolezni, ki ustavljajo rast

Bolezenski vzroki za nizko rast pa so vsa obolenja, pri katerih telo porabi ogromno energije za svoje lastno delovanje. Dr. Robert Pogorevc: »To je stanje, ko otroci iz bolezenskih vzrokov ne morejo zaužiti dovolj hrane ali pa te hrane ne prebavijo. Rast je lahko zavrta tudi zaradi terapije, kot je radiacijska, ki ima stalen učinek, ali pa kemoterapije, ki ima lahko prehoden učinek, lahko pa je dolgotrajen glede na dolgotrajnost terapije. Vzrok je lahko tudi zdravljenje z glukokortikoidi, prav tako tudi stimulanti, ki se uporabljajo za zdravljenje motnje pozornosti.«

Otroci, ki so majhni zaradi gastrointestinalnih obolenj, so običajno bolj zavrti v telesni teži kot v višini, torej so pravzaprav zelo suhi v primerjavi s tistimi, ki so majhni zaradi endokrinih obolenj, a imajo običajno telesno težo.

Otroci z revmatološkimi obolenji so majhni zaradi protivnetnih citokinov, ki so povezani z aktivnostjo obolenja in tudi zaradi višjih doz glukokortikoidov pri zdravljenju. Pri kroničnih ledvičnih obolenjih nižjo rast povzročajo motnje v metabolizmu rastnega hormona in njegovega glavnega mediatorja, inzulinu podobnega rastnega faktorja. Ostali dejavniki, ki zavirajo rast pri kroničnih ledvičnih bolnikih, so po besedah našega sogovornika tudi slaba prehranjenost zaradi potrebne diete, anoreksija ob kronični bolezni, anemiji, izgubljanju kalcija in fosforja, stanju acidoze telesa … »Ti otroci so kandidati za terapijo z rastnim hormonom, dokler ne dobijo doniranih ledvic, nekateri pa prejmejo rastni hormon tudi po transplantaciji ledvic.«

Vzroki za nizko rast so lahko tudi pljučna, srčna in imunološka obolenja. Dr. Pogorevc opozarja tudi na pomanjkanje vitamina D in kakršno koli obolenje, povezano s slabšim delovanjem vitamina D, ki lahko povzroči rahitis. Ob tem pa še na endokrina obolenja, na primer Cushingovo bolezen, ali pa hipotiroidizem ščitnice. Na nizko rast pa seveda lahko vplivajo tudi različna genetska obolenja.

Kdaj primanjkuje rastnega hormona?

»Pomanjkanje rastnega hormona je običajno zaradi slabšega delovanja hipofize, ki rastni hormon sprošča. Vsi ti otroci, ki nato prejmejo rastni hormon, imajo velik pospešek v rasti. Pri otrocih, pri katerih pomanjkanje rastnega hormona povzroča tumor in ta tumor odstranimo, občasno ugotavljamo kar zavidljive prirastke v telesni višini, ne da bi rastni hormon sploh dodajali. V redkih primerih pa imajo otroci z nizko rastjo mutacijo receptorja za rastni hormon,« še doda dr. Robert Pogorevc.

Normalna višina dečkov:
ob rojstvu: 46,4–54,4 cm
1 mesec: 50,4–59,6 cm
3 mesece: 56,7–65,4 cm
6 mesecev: 63,4–72,3 cm
9 mesecev: 68,0–77,1 cm
12 mesecev: 71,7–81,2 cm
18 mesecev: 77,5–88,1 cm
24 mesecev: 82,3–93,8 cm

Normalna višina deklic:
ob rojstvu: 45,4–52,9 cm
1 mesec: 49,2–56,9 cm
3 mesece: 55,4–63,4 cm
6 mesecev: 64,8–70,2 cm
9 mesecev: 66,1–75,0 cm
12 mesecev: 69,8–79,1 cm
18 mesecev: 76,0– 86,1 cm
24 mesecev: 81,3–92,0 cm

ABC

A Proces celjenja akutnih ran običajno traja dva tedna, v primeru kroničnih pa je proces dolgotrajen.

B Manjše površinske rane lahko oskrbujete sami, za večje poiščite zdravniško pomoč.

C Sladkorni bolniki naj bodo pozorni na nastanek diabetičnega stopala.

Ko se rana ne zaceli, kot bi se morala

Toplo vreme na plano privabi tudi številne športne navdušence, ki so se v muhastih pomladnih mesecih in ob mrzli zimi raje zadrževali za štirimi stenami. Če nam le uspe, v svoj vsakdan uvrstimo nekaj sončnih žarkov, pa tudi gibanja na svežem zraku. Posledično to pomeni tudi večjo izpostavljenost praskam, ranam in odrgninam, saj se kaj hitro lahko zgodi, da v trenutku nepozornosti pademo ter si odrgnemo koleno. Površinske rane niso nikakršna težava, saj se v večini primerov lepo zacelijo, v nekaterih primerih pa le ni tako.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Čas celjenja odvisen tudi od posameznikovega zdravstvenega stanja

Rana, pojem, ki označuje prekinitev celovitosti ene ali več plasti kože (in globljih struktur), predstavlja praktično neizogibni del našega življenja. Običajno nastanejo kot posledica nenamernih, včasih tudi nezavednih poškodb, nesreč ali obolenj. Koža je pomemben organ, ki preprečuje vdor tujkov v organizem, uravnava telesne temperature in tekočine. Ker lahko poškodba kože ogrozi ali oslabi njene prvotne fiziološke funkcije ter globlja tkiva izpostavi mehanskim poškodbam, tujkom, se rana hitro zaceli s pomočjo endogenih procesov celjenja. Pri tem gre običajno brez večjih zapletov, saj ima prav vsaka rana sposobnost, da se s pomočjo celičnih procesov zaceli. Časovni okvir za celjenje je odvisen od obsega in globine poškodbe vrhnjice ter usnjice, pa tudi od prisotnosti spodbujajočih in zavirajočih dejavnikov v rani. Veliko k samem celjenju prispeva tudi zdravstveno stanje poškodovanca. Običajno pa sam proces celjenja traja od štiri do šest tednov. Glede na sam potek celjenja ločimo dve kategoriji ran: akutne in kronične. Prve so posledica delovanja zunanje sile, mednje pa uvrščamo kirurške rane, opekline, odrgnine, vbode … V približno dveh tednih se rane te vrste zacelijo z brazgotino. Vse pogostejše, predvsem za starejšo populacijo značilne, pa so kronične rane. Mednje uvrščamo tudi arterijsko razjedo, venski ulkus, diabetične rane, preležanine … Zaradi motenj se namreč proces celjenja zaustavi v kateri koli fazi, rana pa se ne zaceli, vse dokler se motnja ne odpravi. Vzrokov za nastanek kroničnih ran je veliko, mnogokrat so med seboj povezani. Največkrat se celjenje ustavi v vnetni fazi, za katero je značilno, da povečane koncentracije proteaz in citokinov razgrajujejo rastne dejavnike in njihove receptorje ter uničujejo na novo nastalo tkivo. Napredovanje celjenja ovira neravnovesje procesov izgradnje in razgradnje tkiva. Najpogostejše kronične rane so rane stopalnih diabetikov, onkološke rane … Zdravljenje kroničnih ran je lahko dolgotrajno, saj zahteva celostno zdravstveno obravnavo.

Sladkorni bolniki naj redno pregledujejo stopala

Diabetično stopalo se pojavi pri kar petini bolnikov s sladkorno boleznijo in predstavlja enega izmed najhujših zapletov. V stopalih je občutek za temperaturo in bolečino manjši kot drugod, zato nekateri poškodbo opazijo šele, ko pride do pojava okužbe. Nastane kot posledica številnih sindromov, vse od okvare živcev do okužbe in motnje prekrvavitev. Posledično pride do poškodbe tkiva in nastanka rane. Ob neprimernem oz. prepoznem zdravljenju lahko vodi celo v gangrene, tudi amputacije. Prav zato velja stopalo pozorno pregledovati, najbolje vsakodnevno. Pri tem bodite pozorni na spremembo temperature in barve kože, pa tudi na odebeljeno

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

»V primeru, da gre za manjše površinske rane lahko izpostavljeno mesto oskrbujete kar sami. Vendar pa vse prevečkrat posegamo po »klasični« bombažni gazi in fiziološki raztopini. Gaza se namreč hitro posuši ter se prime na rano, novonastalo tkivo pa se vrašča med nitke gaze. Ob menjavi pretveze tako odtrgamo tudi novonastalo tkivo.«

kožo ter spremenjeno obliko stopal. Kožo preglejte tudi med prsti. V primeru, da opazite rano, obiščite svojega osebnega zdravnika. Zdravljenje poteka s sodobnimi oblogami, ki pospešijo celjenje, učinkovitost pa je odvisna tudi od urejenosti sladkorne bolezni. V primeru neurejene glikemije se rane celijo slabše in počasneje.

Klasične gaze manj primerne od sodobnih oblog

V primeru, da gre za manjše površinske rane lahko izpostavljeno mesto oskrbujete kar sami. Vendar pa vse prevečkrat posegamo po »klasični« bombažni gazi in fiziološki raztopini. Gaza se namreč hitro posuši ter se prime na rano, novonastalo tkivo pa se vrašča med nitke gaze. Ob menjavi pretveze tako odtrgamo tudi novonastalo tkivo. Prav zato se vse več ljudi odloča za sodobne obloge, ki pospešujejo proces celjenja in se ne sprimejo z rano. Prav tako se odsvetuje uporaba razkužil in alkohol, saj ta neugodno vpliva na celjenje ran. Za večje in globlje rane je treba obiskati zdravnika. Pomoč poiščite tudi v primeru vboda z iglo, ugriza, večjih opeklin in močno krvavečih ran. V nekaterih primerih vas bo morda zdravnik napotil tudi na cepljenje proti tetanusu. Slednjega povzroča nevrotoksin bakterije *Clostridium tetani*, v Sloveniji je dostopno cepivo proti tetanusu, odtlej pa se je pojavnost bolezni močni znižala. Kot opozarjajo strokovnjaki, je bolezen kljub temu prisotna še danes, s tetanusom se okužijo predvsem starejše necepljene osebe.

Posebna pozornost ob motnjah strjevanja krvi

Ob nastanku ran morajo biti še dodatno pozorni ljudje, ki imajo sicer težave s samim strjevanjem krvi. Bolniki s hemofilijo, genetsko motnjo, v nasprotju z zmotnim prepričanjem, ne krvavijo obilneje ali hitreje, temveč predvsem dlje. Najhujše so notranje krvavitve, do zapletov pa lahko pride tudi pri zunanjih ranah in poškodbah. Poleg hemofilije imajo težave s samim strjevanjem krvi tudi bolniki z Von Willebrandovo boleznijo, motnje so lahko tudi posledica otežene delovanja krvnih ploščic in zmanjšanja njihovega števila. »Čezmerne krvavitve se lahko pojavijo tudi zaradi bolezni jeter ali zaradi jemanja določenih zdravil, kot je acetilsalicilna kislina,« opozarja **dr. Barbara Faganel Kotnik**. Motnje lahko zaznamo že pri novorojenčkih, saj se odražajo kot dolgotrajna krvavitev iz popka. »Pri večjih otrocih in odraslih pa na motnjo v strjevanju krvi pomislimo v primeru dolgotrajne krvavitve po odvzemu krvi, pojavljanju obsežnejših modric že ob manjši poškodbi, pri pojavu modric na trupu, pri slabšem celjenju ran, krvavitvi iz nosu – še posebej če se pojavljajo ponoči, v obdobju brez prehlada, iz obeh nosnic, če trajajo več kot 10 minut kljub lokalnim ukrepom ali če vodijo v slabokrvnost. Znak motnje v strjevanju krvi so tudi krvavitve v sklepih ali mišicah po majhni poškodbi, čezmerna krvavitev po puljenju ali izpadanju zob, po operaciji ter prekomerna menstruacija, ki vodi v slabokrvnost, ali krvavitev po porodu brez jasnega lokalnega vzroka,« še opozarja zdravnica z ljubljanskega Kliničnega centra. Površinske rane je v primeru motenj strjevanja krvi potrebno skrbno očistiti, krvavitev pa zaustaviti s primernim tamponom, prepojenim s topostazinom.

Glede na sam potek celjenja ločimo dve kategoriji ran: akutne in kronične. V približno dveh tednih se rane te vrste zacelijo z brazgotino. Vse pogostejše, predvsem za starejšo populacijo značilne, pa so kronične rane. Zaradi motenj se namreč proces celjenja zaustavi v kateri koli fazi, rana pa se ne zaceli, vse dokler se motnja ne odpravi. Zdravljenje kroničnih ran je lahko dolgotrajno, saj zahteva celostno zdravstveno obravnavo.

ABC

A Biološka zdravila delujejo tarčno, a niso primerna za vse bolnike.

B Pri skrbno izbranem bolniku je uspešnost zdravljenja z biološkimi zdravili zelo dobra.

C Sistemski steroidi so sicer učinkovito zdravilo, a imajo precej stranskih učinkov.

Težka astma se lahko zdravi z biološkimi zdravili

Astma je ena najpogostejših kroničnih bolezni, ima jo kar do 20 % prebivalstva. V veliki večini primerov jo bolniki dobro obvladujejo s pomočjo zdravil – inhalacijskih steroidov in bronhodilatatorjev, ki jih prejemajo s pomočjo pršil ali vdihovalnikov na suhi prah. V določenih primerih ta zdravila niso dovolj in je potrebno zdravljenje s sistemskimi steroidi ali pa tudi z novimi biološkimi zdravili.

Avtorica: **Maja Korošak**

Asist. Peter Kopač, dr. med., spec. int. med., nam je povedal, da pri astmi zaradi vnetja dihalnih poti pride do večjega izločanja sluzi in prevelikega skrčenja gladkih mišic v steni dihalnih poti. To povzroča simptome astme, kot so težka sapa, kašelj in pomanjkanje zraka. V katerih primerih pa gre za težko astmo? »Ko je astma zdravljena z maksimalnimi odmerki razpoložljivih zdravil, pridružene bolezni pa so obvladane, a bolnik kljub temu še ima poslabšanja, govorimo o težki astmi.« Katere pa so pridružene bolezni oziroma tiste, ki poslabšujejo astmo? »Dejavnika, ki močno poslabšujeta astmo in na katera lahko bolnik vpliva sam, sta kajenje in debelost. Pridružene bolezni so na primer alergijski rinitis, bolezni želodca, kot so gastroezofagealna refluksna bolezen, kadilska okvara pljuč in druge redkejše bolezni. Astmo lahko spremljajo oziroma jo poslabšujejo še nepravilni način dihanja, disfunkcija glasilk, okužbe z glivami …«

Zdravljenje težke astme

Težka astma se zdravi z močnejšimi zdravili, ki vplivajo na imunski sistem – sistemskimi steroidi. Vendar pa, kot pove dr. Kopač, imamo danes možnost zdravljenja tudi z biološkimi zdravili. Žal to zdravljenje ni primerno za vse vrste bolnikov z astmo. Zakaj ne? »Biološko zdravilo deluje na določeni del imunskega sistema. Zato je treba bolnika natančno pregledati in preiskati, da ugotovimo, ali je pri njem v ospredju takšen tip astme, ki bo dobro odgovoril na zdravljenje z biološkimi zdravili.«

Kaj so biološka zdravila?

Dr. Kopač: »Biološka zdravila se od kemičnih zdravil razlikujejo po tem, da so kompleksnejša, proizvajajo pa jih žive celice. Delujejo tarčno in natančneje kakor druga zdravila.

Kdo vam lahko pomaga?

Naziv	Naslov	Telefon	Spletna stran
Bolnišnica Sežana	Cankarjeva 4, 6210 Sežana	**05 70 74 000**	**www.bolnisnica-sezana.si**
Splošna bolnišnica Jesenice – Otroška pulmološka ambulanta	Cesta Maršala Tita 112, 4270 Jesenice	**04 58 68 500**	**info@sb-je.si**
Objem zdravja, Pulmološka ambulanta Kamnik	Ljubljanska cesta 21 c, 1241 Kamnik	**01 83 10 612**	**www.objemzdravja.si**
Specilaistična ambulanta za pulmologijo, alergologoijo in motnje dihanja v spanju	Cesta I/23, 3320 Velenje	**059 255 000** **051 623 588**	**www.pulmolog.com** **ambulanta@pulmolog.com**
Zdravstveni dom Zagorje, ambulanta za pljučne bolezni	Cesta zmage 1, 1410 Zagorje ob Savi	**03 56 55 042**	**www.zd-zagorje.si**
Diagnostični center Medicointerna, Ambulanta interne medicine s pulmologijo	Roška cesta 17, 1330 Kočevje	**01 893 85 70**	**www.medicointerna.com**
Zdravstveni dom Lenart	Maistrova ulica 22, 2230 Lenart v Slo. Goricah	**02 729 18 55**	**narocanje@zd-lenart.si**
Medi Pulmo d.o.o.	Koprska ulica 94 a, 1000 Ljubljana	**01 256 23 90**	**www.medipulmo.com**
Bolnišnica Topolšica	Topolšica 64, 3326 Topolšica	**03 898 77 00**	**www.boltop.si**

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Natančno lahko uravnavajo delovanje tistega dela imunskega sistema, ki deluje preveč ali premalo. Sistemski steroidi zavirajo delovanje imunskega sistema v celoti, biološka pa zavirajo le del imunskega sistema, in sicer tistega, ki je v okvari. Ker je pri bolniku z astmo lahko v ozadju več različnih motenj v delovanju imunskega sistema, moramo skrbno pretehtati, ali je ta bolnik lahko kandidat za zdravljenje z biološkim zdravilom.« Katere vrste astme pa se lahko zdravi z biološkimi zdravili? »Temu tipu astme rečemo ‚T2 astma' in pri teh bolnikih je bolj prisotno eozinofilno vnetje. V periferni krvi in v dihalnih poteh je prisotna višja vrednost krvnih celic, ki se imenujejo eozinofilci in ti povzročajo astmo. Ti bolniki imajo pogosto poleg astme tudi klinično pomembno izraženo alergijo. Trenutno sta eozinofilna in alergijska astma edini obliki astme, ki se lahko zdravita z biološkimi zdravili. V razvoju so seveda še druga biološka zdravila, vendar bo potrebnega še nekaj časa, preden bodo postala dostopna,« razlaga dr. Kopač.

Uspešnost zdravljenja

Kako poteka zdravljenje? Prva aplikacija biološkega zdravila poteka v času enodnevne bolnišnične obravnave, vse nadaljnje pa ambulantno. Zdravilo bolnik prejme s podkožno injekcijo. Odmerke prejema v razmiku od dveh do osmih tednov, odvisno od vrste zdravila. Bolnik mora pri zdravljenju sodelovati in upoštevati navodila zdravnika. Od stranskih učinkov največkrat nastaneta oteklina in rdečina na mestu vnosa zdravila. Redkeje imajo bolniki znake, podobne blagemu prehladnemu obolenju, in blage bolečine v mišicah, ki so prehodne narave. V literaturi so opisane tudi hude preobčutljivostne reakcije, ki jih pri naših bolnikih za zdaj niso opazili.

Dr. Kopač poudari, da zdravila ne dajejo bolnikom, ki nimajo alergijske ali eozinofilne astme, tudi če je ta težka. Za te oblike astme biološka zdravila še niso dosegljiva.

Z biološkimi zdravili se v svetu zdravi že petnajst let. Pri skrbno izbranem bolniku je uspešnost zdravljenja zelo dobra. To pomeni, da v večini primerov lahko sistemski steroid ukinejo ali vsaj pomembno zmanjšajo odmerek in je astma dobro urejena brez večjih poslabšanj. Ob tem, da bolnik še vedno potrebuje zdravljenje z inhalacijskimi zdravili. Pomembno se zmanjša število poslabšanj in s tem povezanega bolniškega staleža in hospitalizacij.

Zakaj pa je pomembno, da se uporaba sistemskega steroida čim bolj zmanjša? »Sistemski steroidi so sicer zelo dobro in učinkovito zdravilo, vendar imajo zelo veliko neželenih stranskih učinkov pri bolnikih, ki jih jemljejo dolgo časa. Biološka zdravila imajo manj stranskih učinkov in zato je cilj zdravljenja z biološkimi zdravili tudi zmanjšanje ali ukinitev zdravljenja s sistemskimi steroidi,« za konec pojasni dr. Kopač.

ZGODBA BOLNICE – Nisem več verjela, da je lahko bolje

Mojca Boh je univerzitetna diplomirana inženirka geodezije, ukvarja pa se z geografskimi informacijskimi sistemi. V službi v Energetiki Ljubljana so ji od vedno zelo pomagali in skušali delovni prostor prilagoditi njenim zdravstvenim težavam. Zamenjali so pod, ogrevanje pa zamenjali za ogrevanje s paneli. To ji je delo precej olajšalo, a vseh dejavnikov, ki so pri njej povzročali napade astme, se ni dalo odpraviti. Dogajalo se je, da je bila po mesec ali mesec in pol na bolniški, prišla nazaj v službo in čez kakšen teden ali dva so jo spet odpeljali v bolnišnico.

Astma je bila njena stalna spremljevalka. Pri enem letu starosti je imela prvi napad. »Starši sprva niso niti vedeli, kaj to je,« pripoveduje Mojca. V letih, ki so sledila, so jo vsaj enkrat na mesec morali odpeljati v bolnišnico, kjer je takrat dobivala injekcije zdravila. Po tistem se ji je stanje v trenutku izboljšalo.

55 let hudih težav

Tako je šlo iz meseca v mesec in vse otroštvo. Najtežje je bilo spomladi, ko je vse začelo cveteti. »Če smo šli kam na podeželje, imeli smo vikend hišico, je bil zame škodljiv tudi prah. Izkazalo se je, da imam poleg astme tudi več vrst hudih alergij na prah, na določeno hrano, na pršice …« Ko so začeli paziti in se alergenom izogibati, se ji je stanje malce izboljšalo. Vsem stvarem pa se ni mogla izogniti in bolezen je z leti napredovala. Prvo nosečnost je v celoti preživela v bolnišnici Golnik, prav tako je po porodu več časa preživela v bolnišnici kakor doma. Nenehno je jemala kortikosteroide, ki pa imajo nekaj stranskih učinkov. Pri njej so nastopile bolečine v želodcu kot posledica vnetja zaradi zdravil. Tako je dodatno morala paziti pri hrani. Leta so minevala, astma pa je še kar vztrajala. Vsako virusno obolenje jo je prizadelo močneje kakor bi zdravega človeka. »Pri meni je virus udaril neposredno na pljuča, takoj je bila pljučnica, prehlada sploh nisem poznala. Vedno je seveda sledil postopek zdravljenja.« Poslabšanja so se pojavljala zaradi kakšnega virusa ali pa zaradi stika z alergenom. Kot se spominja, so bila ta poslabšanja vedno zelo hitra. Kmalu po prvih znakih so pri njej že klicali reševalno vozilo.

Odločitev za biološka zdravila

Njena izbrana zdravnica, **Lilijana Ločniškar, dr. med.**, je nekoč prišla s predavanja o bioloških zdravilih in se odločila, da bo njeno dokumentacijo poslala v Kliniko Golnik. »Po 55 letih zdravljenja človek težko verjame, da bi lahko še kaj pomagalo. A ko sem prvič stopila v ordinacijo, sem dobila močan občutek, da se bo nekaj spremenilo na bolje. Zdravnica **dr. Sabina Škrgat** je name naredila močan vtis. Njeni odločnost in prijaznost ter strokovnost so me prepričali. Še preden sem prišla, se je zelo poglobila v mojo zdravstveno dokumentacijo.« A je trajalo še cela štiri leta, da je lahko dobila biološka zdravila. »Temeljito so me pregledali in tudi po tem se zdravnica še ni mogla odločiti, ali sem primerna kandidatka za ta zdravila ali ne. Na začetku so namreč videli težavo tudi v želodcu. Želeli so najprej ugotoviti, ali astma izvira tudi iz težav z želodcem.« Zato so se dogovorili, da je najprej šla na strogo dieto, ki je izključevala morebitne alergene. Po enem letu, ko je bil želodec že popolnoma umirjen, pa so videli, da je astma še vedno enaka. Takrat šele so prešli na biološka zdravila.

Novo življenje

Zdaj jih prejema deset mesecev. Kot pove, se ji je življenje neizmerno spremenilo na bolje. »Niti trenutka prejšnjega življenja ne morem primerjati s tem, kako dobro lahko živim zdaj. Nič več nimam okužb, ni več težkega dihanja, zelo sem zmanjšala odmerek vsakodnevnih zdravil. Vsak dan veliko hodim … Že zjutraj se zbudim z veliko energije, dobro se počutim,« pripoveduje z navdušenim glasom. Pred tem si ni znala razlagati, kako to, da jo tudi stopala tako močno bolijo. Ko je začela jemati nova zdravila, so bolečine v njih prenehale. Prav tako so izginile bolečine v hrbtenici. Ker z astmo zdaj nima več težav, telo prejme več kisika, poleg tega se lahko več giblje in njeno počutje je odlično. Še vedno s sabo nosi bronhodilatator, a ga včasih tudi pozabi, saj ga tako rekoč ne potrebuje več. Biološko zdravilo dobiva v obliki injekcij in te se aplicirajo v podkožno tkivo, kjer koli na telesu. Občasno po tej injekciji začuti rahlejši glavobol ali pa se dva ali tri dni počuti nekoliko slabše, vendar niti ne vedno.

V času, ko sva se pogovarjali, je ravno začenjalo cveteti. Ali jo to letos kaj moti? »Ne, nikakršnih težav nimam. Očitno je zdravilo vplivalo tudi na moje alergije. Nekoč si nisem upala na obisk k prijateljem, ker so imeli v stanovanju mačka. Pred kratkim pa sem bila pri njih na nekem praznovanju – brez težav.« Mojca Boh pa poudarja, da je resnično treba delati z roko v roki z zdravnikom. »Treba mu je zaupati, se držati njegovih navodil in verjeti, da bo pomagalo. Stvari se potem same odvijajo v pozitivni smeri.« Pri hrani je še vedno nekoliko pazljivejša: odpovedala se je kruhu, mleku in mlečnim izdelkom. Ostalo lahko je vse. Ali so ji že povedali, koliko časa bo trajalo njeno zdravljenje? »V prvi fazi naj bi zdravljenje trajalo pet let. Po petih letih bodo zdravljenje ustavili in potem bodo videli, kakšno bo stanje. Lahko da bo še naprej dobro, če pa ne, bodo zdravila ponovno uvedli,« za konec še razloži Mojca Boh.

Posamezniku prilagojeno zdravljenje v onkologiji

Zakaj?

V preteklosti so zdravniki zdravili bolnike z različnimi bolezni raka z enakimi zdravili. Pri tem so opazili, da zdravljenje na nekatere bolnike deluje, na druge pa ne. Tako so bolniki, ki so se zdravili za določeno vrsto raka na enak način, imeli povsem različne rezultate zdravljenja. Pri tem so si zastavljali vprašanje – zakaj je temu tako?

Kaj se je spremenilo?

Znanstveniki so tekom let, desetletij raziskovanj prišli do boljšega razumevanja in diagnosticiranja bolezni na molekularnem nivoju. Pri tem so ugotovili, da rak ni ena bolezen, ampak je posledica številnih genetskih mutacij. Tako danes poznamo več kot 300 različnih vrst raka. S tem se je spremenil tudi pristop k zdravljenju raka. Zdravniki lahko prepoznajo glavne gonilnike bolezni (kot so mutacije) in tako tudi bolje napovejo, kako se bo bolnik odzval na določeno zdravljenje. Pri tem si pomagajo s sofisticiranimi diagnostičnimi testi, s katerimi zaznajo genetske in druge spremembe v tumorju ter se na podlagi teh rezultatov odločijo za najbolj primerno posamezniku prilagojeno zdravljenje.

Kaj pa v prihodnosti?

Rezultati zdravljenja miljonov bolnikov se vsak dan beležijo na papir, v računalniške sisteme in arhive zdravstvenih inštitucij in v teh zapisih je pravo bogastvo informacij. Če bi vse te informacije povezali, bi lahko koristile bodočim bolnikom pri izboru še bolj optimalnih zdravljenj. V eri digitalne tehnologije to ni več samo znastvena fantastika, ampak realen začetek novih možnosti za bolnike z rakom. V prihodnosti bomo tako imeli ogromno število zbranih, analiziranih in povezanih podatkov o genomskih profilih bolnikov z rakom in rezultatih njihovega zdravljenja z različnimi zdravilli. To bo dramatično spremenilo način raziskovanja, načrtovanja, razvoja, odobritve in plačila zdravil. Hkrati pa bo vplivalo tudi na sprejemanje odločitev bolnikov in zdravnikov, če, kdaj in kako zdraviti njhovo bolezen.

Kako genomsko profiliranje že danes spreminja življenje bolnika z rakom?

Michael Negrin je bolnik z agresivnim rakom sečnega mehurja iz Izraela. Kljub slabi napovedi, ga huda bolezen ni ustavila. Več o zgodbi tega bolnika in testu obširnega genomskega profiliranja, ki je na voljo tudi pri nas, si lahko preberete na rocheprotiraku.si.

PM-0064-2019-FMI

Oglasno sporočilo

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)

Zadihajmo skupaj!

1 Simptomi KOPB:[1]

- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost

2 Omejitve bolnikov zaradi KOPB:[1,2]

71 % pri normalni fizični aktivnosti

53 % pri družabnih dejavnostih

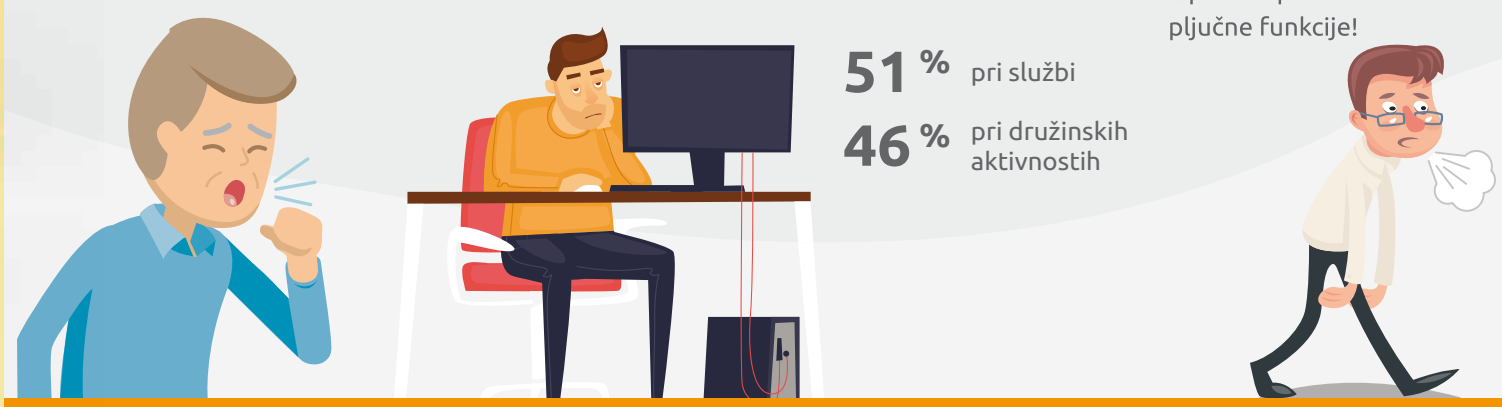
56 % pri gospodinjskih delih

51 % pri službi

46 % pri družinskih aktivnostih

3 Zgodnje odkrivanje je nujno![1,3,4]

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnavlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!



*KOPB je bolezen, ki jo lahko **preprečimo** in **zdravimo**.*[1]

1 Zdravljenje[1,5]

Prenapihnjenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

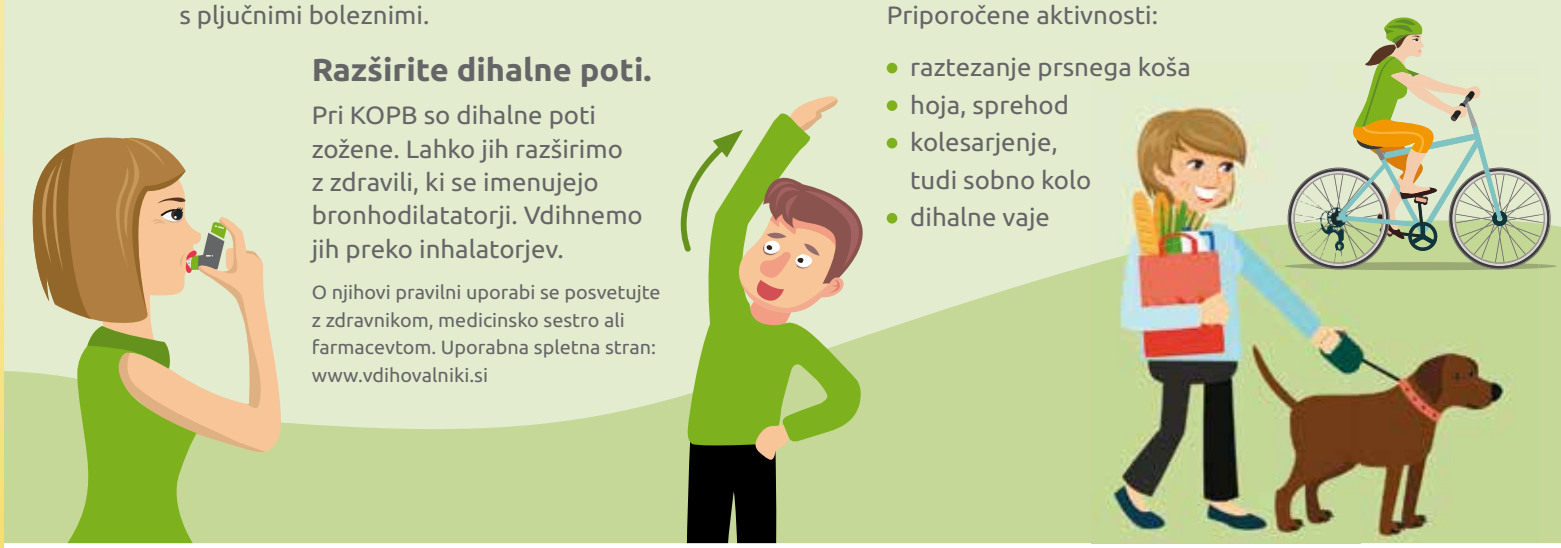
Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si

2 Telesna aktivnost[1,6]

Bodite čimbolj telesno aktivni!
Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom.
Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. http://www.goldcopd.org. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95–99; 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:326S–31S. 5. O'Donnel D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable, Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na
Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00.
Datum priprave informacije: avgust 2018. Informacijsko gradivo za javnost. SI/BI/0818/00025

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia
Koprska cesta 94, 1000 Ljubljana www.dpabs.si

Boehringer Ingelheim
Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Za bolnike s KOPB je gibanje nujno

ABC

A Osredotočimo se na najmlajšo populacijo in jim privzgojimo zdrav življenjski slog.

B Pomembno je sodelovanje strokovnih sodelavcev in bolnikov.

C Bolnikom morajo strokovnjaki povedati, kaj je zanje primerno, in jih naučiti, kako pravilno vaditi.

Na Bledu je bil v aprilu kongres z naslovom *Srce in pljuča*, na kateri so med drugim odkrito spregovorili tudi o gibanju in zdravju. Moderatorja Damijan Perne, dr. med., specialist psihiater, in Jurij Šorli, dr. med., spec. int. medicine, sta na duhovit način predstavila svoje poglede na tematiko. Prvi je svoj del naslovil *Sedenje nas vodi v pogubo*, drugi pa se vprašal: *Kaj me zadržuje v coni udobja?* Razmišljanje je zaključila Monika Jeruc Tanšek, dipl. fiziot., s poudarki, kako vgraditi gibanje v svoje in bolnikovo življenje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Marsikdo se je že kdaj znašel na kakšnem kongresu in že sama misel na tovrstna srečanja zbudijo misli o dolgočasnem, suhoparnem govorjenju in večurnem ali celo celodnevnem sedenju. Toda ne, kongres *Srce in pljuča* je bil vse prej kot to. Že sama vsebina, ko so udeležence vabili, da naj pogledajo čez ograjo svoje stroke in pridobijo nova znanja o obravnavi pljučnih bolnikov, pa tudi o pomembnih povezavah med pljuči in obtočili, je več kot zgovorno. Srečanje je bilo sicer namenjeno strokovni javnosti, ki se pri svojem delu ukvarja z zdravljenjem, diagnosticiranjem in skrbjo za bolnike z boleznimi pljuč, srca in ožilja, udeležili pa smo se ga tudi mi, da bi delček vsebine lahko delili še z vami. Kajti prav zainteresirani za obravnavane težave morate biti v ospredju. Kot so še zapisali organizatorji, namreč ravno povezovanje strok ter izmenjava znanj in izkušenj vodijo k boljši in varnejši obravnavi pljučnih, kardioloških ter drugih bolnikov. Je pa res, da so bili vsi trije uvodoma omenjeni govorniki sklepčni, da je ob vsem tem še kako pomembno sodelovanje bolnikov samih, jih pa morajo strokovni delavci pripeljati do tega in jim pomagati.

Lenoba je v genih

Zagovornik gibanja Jurij Šorli, dr. med., spec. int. medicine, izpostavlja, da je ogromno vedenja o tem, kako smo narejeni za to, da migamo, vendar samo vedenje ni dovolj. »Ne vem, zakaj smo to pozabili. Lenoba je v genih,« je jasen. Telesna dejavnost je eden glavnih razlogov za umrljivost populacije. Že 15 minut hoje na dan pa naredi spremembo. »Intenzivnejše, ko migamo, boljše je. Tega se je treba zavedati. To moramo prenesti na bolnike. Velik delež ljudi umre, ker kadijo in se ne gibljejo,« je še dodal in ob tem pokazal tabele, ki to dokazujejo. Bil je še nekoliko bolj slikovit in je za primer orisal življenje pastirja v Makedoniji. »Najprej odlično živi, vse dokler skače po hribih in pase ovce, četudi veliko kadi. Ko preneha s telesno dejavnostjo, gre njegovo zdravje takoj navzdol. Dejavnost rešuje še večje težave.« Pri bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) z leti dejavnost upada. »Dlje časa, ko smo nedejavni, slabše mišice imamo. In posledično dihamo slabše,« niza dejstva doktor Šorli. Tako je nujen ukrep rehabilitacija. »Skupaj z dejavnostjo dvignemo stopnjo zmogljivosti, ki pa odloča o tem, kdaj bomo umrli. Mišice odreagirajo že po treh mesecih, glava pa potrebuje vsaj pol leta, da dojame, da potrebuje dejavnost.« Kakšne dejavnosti, se potemtakem vprašamo. Po besedah doktor Šorlija, kakršnekoli! »V okolju, kjer živimo, definirajmo teren, na katerem smo lahko dejavni. Težava je pri tistih, ki so slabše zmogljivi. Vendar je nujno spremeniti navade. Za to pa je potrebna motivacija. Pametne rešitve še nimamo. Merilci opravljene dejavnosti lahko stimuli-

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

rajo, vendar jih je treba uporabljati. Ko jih, delajo uporabniki res več. To velja za vse, ne glede na stanje bolezni, pri vseh meritvah. Načela treninga so sicer zelo jasna, dolgo znana in so enaka za navadnega bolnika ali vrhunskega atleta. Petkrat na teden, več kot pol ure. Nujno delamo za vzdržljivost in dvakrat na teden še za moč,« izpostavi preprost recept Jurij Šorli, dr. med., spec. int. medicine, in doda, da je to treba vcepiti že otroku, da bo potem, ko bo star 70 let in več, lahko karseda kakovostno živel.

Izbiramo lažje poti

Vsi ljudje, bolniki s KOPB pa še posebej radi najdejo izgovor, zakaj se ne bi gibali in nasploh zdravo živeli. Po besedah Damijana Perneta, dr. med., specialista psihiatra, glava težko sprejme, da morajo noge delati. Na tisto še kako pomembno vprašanje, zakaj se bojimo stopiti iz cone udobja, odgovarja zelo preprosto, namreč da imamo v genih, da čim bolje živimo. Zakaj pa ljudje slabo sodelujemo pri zdravljenju? »Že pri akutnem zdravljenju ne sodeluje 20 do 40 % ljudi, pri kroničnem zdravljenju se delež viša, pri preventivi pa je le 20 % pridnih. Ta študija je bila delana v Ameriki, ampak jo lahko primerjamo z nami.. Bolniki s KOPB so dokazano veliko manj dejavni kot ostala populacija. Ne glede na to, katere stopnje je njihova bolezen. Ne samo da se gibajo manj kot ljudje enake starosti, ampak veliko več sedijo in ležijo, izpostavlja doktor Perne. Seveda nas zanima, zakaj se to dogaja. »Ob vsem našem trudu, znanju in strokovnem delu, ki ga vložimo, da bi bolnika seznanili o njegovi bolezni in ga motivirali za sodelovanje, je njegovo sodelovanje slabo. Zakaj? Raje gre k zdravilcu, ki mu pomaga na način, ob katerem je lahko sam pasiven. Kljub temu da to uslugo drago plača, se potem bolje počuti. Ljudje bolj zaupajo zdravilcem. Ti ne oštevajo, pač pa jim vzbujajo upanje. Zdravilci uspejo prepričati bolnike o skorajda vsem, še črve bi bili pripravljeni jesti,« je slikovit Perne. Hkrati pa je tudi kritičen do kolegov. »Zdravniki pogosto pozabimo obleči bolnikovo obleko. Doživel sem infarkt in od takrat približno razumem, kaj se v naših glavah dogaja, ko zares zbolimo. Najprej gre za fazo zanikanja, ko ugotoviš, da gre zares, nastopi obdobje anksioznosti, potem prideš v bolnišnico, takrat nastopi faza evforije, ki pa ne traja dolgo, saj kmalu pride zdravnik, ki ti pove, kako bo treba v prihodnje živeti. Življenje se poruši. Temeljito je treba spremeniti življenjski slog. Sledi anksioznost, depresivnost in upor. Kasneje se lahko razvije resnejša oblika psihične motnje. Celo psihoorganska spremenjenost.« Dejavniki, ki vplivajo na sodelovanje, so okolje (socialna mreža, finance, odnos do zdravljenja, nadzor nad zdravljenjem, socialni rang bolezni, lokacija zdravstvene ustanove), bolnik (psihopatologija, uvid, okvara kognitivnih funkcij, starost, spol), zdravljenje (stranski učinki, učinkovitost, način aplikacije zdravila, dolžina ter stroški zdravljenja), zdravnik (upoštevanje smernic, prepričanje o ustreznosti zdravljenja, odnos z bolnikom, izpeljava pobolnišničnega zdravljenja, informiranje bolnika). Več kot polovica bolnikov je slabše sodelujoča. Uspeh pa prinese zavedanje o bolezni in sodelovanje. Pomembna je komunikacija. »Upad komunikacije med zdravnikom in bolnikom prinaša nezadovoljstvo bolnikov. Sledijo naraščajoče pritožbe, tožbe in pobeg k zdravilcem,« poudarja doktor Perne in dodaja, da bolniki zdravniku zamerijo, če z njimi pomanjkljivo komunicirajo. »Zdravnik ne posluša, je najpogostejša pritožba bolnika. Zdravnikom se preveč mudi. Zdravniki ne razumejo in se ne odzivajo na čustvene potrebe svojih bolnikov, kažejo raziskave. Če hočemo, da bo bolnik sodeloval, mu moramo razen palice ponuditi tudi korenček in z njim vzpostaviti kakovosten odnos zdravnik–bolnik. Pomembno je: poslušanje, empatija, strinjanje, tovarištvo – PEST. Če bomo bolniku na pravi način znali pokazati, da ga razumemo, da smo na istem bregu, potem bo veliko lažje doseči cilj. Z bolnikom je torej treba vzpostaviti pravi terapevtski stik,« še dodaja Damijan Perne, dr. med., specialist psihiater, in zraven prilepi primero: »To je tako kot pri vzgoji otrok, meje morajo biti pravilno postavljene, takšne, da jih je moč upoštevati, in teh meja se je treba držati.«

»Bolnikom je treba jasno povedati, da bodo z več gibanja sposobni dlje časa skrbeti sami zase, bolj kakovostno bodo živeli in posledično dlje.«

Gibati se moramo vsi, zdravi in bolniki

Zdajle berete tele vrstice in si že obljubljate, da se boste pa zdaj res začeli gibati, ker je to za vas pomembno in hkrati veste, da boste že našli razlog, da ne bo tako. »Med zdravimi in bolniki ni velikih razlik, vsaj ne, kar se gibanja tiče. Vsak zase naj pomisli, kako dejavni smo. Vsi bi se lahko gibali, vendar se v resnici pač ne,« je zelo neposredna Monika Jeruc Tanšek, dipl. fiziot. »Od bolnikov pričakujemo, da bodo res postali dobro telesno pripravljeni posamezniki, kar je seveda utopija.« Vsi poznamo raznovrstne izgovore, med njimi ne želim, ne zmorem, ne znam, nimam časa, volje, energije, denarja, ne počutim se najbolje, bojim se, da se bom poškodoval, začnem v ponedeljek … Tako lahko strokovnjaki kaj hitro ugotovijo, kaj posamezniki naredijo zase. Če je to le 3500 korakov na dan, pomeni večjo umrljivost pri bolnikih. Ker so ljudje različni, nekateri zmorejo in naredijo, nekateri ne, nekateri ne zmorejo toliko, je po besedah Jeruc Tanškove z bolniki treba ravnati tako, da se pripravi za njih primerno stopnjo dejavnosti. »Bolnike lahko zdravniki naučite sto stvari, od tega jih bodo znali pet. Bolje bo, da jih dobro naučite pet stvari, saj jih bodo dejansko lažje izvajali. Pa tudi, če imajo bolniki znanje, ko pridejo domov, jih veliko tega ne uporabi, ker niso dobro motivirani. Vsak človek je osebnost zase, zato je potrebno pozorno opazovati, pozorno poslušati, prilagoditi telesno dejavnost glede na človeka, upoštevati njihove želje in predloge (znotraj vnaprej dogovorjenih meja), skrbeti za ustrezen nivo pozornosti in pravilnosti izvedbe.« Bolnikom je treba jasno povedati, da bodo z več gibanja sposobni dlje časa skrbeti sami zase, bolj kakovostno bodo živeli in posledično dlje. Seveda gre pri obravnavi teh bolnikov za interdisciplinarni pristop. »Najbolj idealno je, če se da delati z roko v roki, se pravi zdravstveni delavec z bolnikom. Hkrati je potrebno kombinirati individualni pristop in dokazano učinkovit recept. Poznamo bolnišnično, ambulantno in telerehabilitacijo na domu. Država še vedno ni podprla teh programov in jih ne sofinancira. Tako nimajo vsi bolniki enakih možnosti. V preteklosti smo dokazali, da nam dejavnost koristi, zdaj je pomemben multidisciplinarni pristop, v prihodnosti se bomo ukvarjali s tem, kako to vnesti v vsakdan,« še zaključuje Monika Jeruc Tanšek, dipl. fiziot., ki je stoodstotno prepričana, da je pomemben zdrav življenjski slog od zibelke dalje.

Kongres Srce in pljuča na Bledu.

Tudi mladi naj poznajo znake možganske kapi

ABC

A Pri možganski kapi je potrebno nujno ukrepanje.

B Možganska kap se običajno zgodi nenapovedano.

B Ko prepoznamo znake, pokličimo 112.

Možganska kap je tretji najpogostejši vzrok smrti pri nas. Vsako leto zabeležimo več kot 4.000 primerov možganske kapi, kar je več kot deset dnevno. Najbolj ogroža starejše, kadilce, bolnike z visokim krvnim tlakom, z visokimi ravnmi maščob v krvi ali dedno obremenjenostjo z aterosklerozo. Pri otrocih se pojavi izjemno redko.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kot pove **Igor Rigler, dr. med.**, vodja Službe za urgentno nevrologijo Nevrološke klinike v Ljubljani, večjih razlik med moškimi in ženskami glede pojavnosti možganske kapi ni. »Res je, da moški lahko zbolijo mlajši, ženske pa zaradi tega, ker je njihova življenjska doba daljša, razvijejo podobno tveganje kot moški v kasnejših letih.«

Približno 30 % ljudi utrpi možgansko kap v aktivnem delovnem obdobju. Možganska kap je zelo težko stanje, saj v prvem mesecu po njej umre petina bolnikov, v letu dni še dodatna petina, visok delež pa jih trpi zaradi velike in trajne oviranosti. Zdravniki poudarjajo, da bi posledice možganske kapi s hitrim prepoznavanjem in sodobnimi načini zdravljenja in rehabilitacije lahko omilili in preprečili marsikatero smrt. Pomembno je, da znake možganske kapi prepoznajo tudi mladi, saj so tudi oni marsikdaj priča takšnemu dogodku in je dobro, da znajo ukrepati.

Štiri ure in pol

Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni po eni strani preventiva, po drugi pa prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo invalidnost in umrljivost. Z uspešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov) – vendar ne pozneje kot štiri ure in pol po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti. Ko se zgodi možganska kap, je zato izjemnega pomena, da zelo hitro ukrepamo.

Ni opozorilnih znakov

Bolezen se običajno ne napove. Dr. Rigler: »Ni značilno, da bi pred kapjo nastopili opozorilni znaki, praviloma sploh ne nastopijo in bolniku nenadoma ohromi ena stran telesa, pojavijo se lahko vrtoglavica, slabost, bruhanje, motnja hoje, izpad vidnega polja, motnja govora, branja, pisanja.«

Pri manjšem deležu bolnikov pa te funkcije odpovedo le začasno in se pozneje povrnejo. Bolnik na primer za nekaj minut ne more premikati udov na eni strani telesa in ne more govoriti, potem pa se funkcija povrne. To imenujemo prehodna ishemična motnja. Nastane takrat, ko se strdek, ki ga je zaneslo v možgansko arterijo, spontano raztopi. Pozneje se lahko pojavi nov strdek, ki se morda ne bo raztopil in bo povzročil ishemično možgansko kap s trajno nevrološko motnjo.

Pri majhni možganski kapi so posledice za bolnika blažje – bolniku lahko le delno ohromi ena od okončin ali postane nespretna, lahko se pojavijo blage težave z govorom, rahlo zanašanje pri hoji, pri čemer pa sta ohranjena požiranje in hranjenje.

Pri veliki kapi so posledice hujše, tako da bolnik potrebuje invalidski voziček ali pa celo obleži v postelji. Takšna kap zahteva hospitalizacijo. Bolniki so pri možganski kapi večinoma pri zavesti, v nekaterih primerih pa je tudi zavest motena: bodisi spijo ali pa so videti odsotni. Bolniki sami pa pozneje, ko simptomi minejo, poročajo, da na primer, niso mogli dvigniti roke ali noge, da niso mogli govoriti ali se jim je zatikalo pri govoru, počutili so se zmedeno, niso znali oblikovati misli, ni jim uspelo priklicati imena predmeta itd.

Hitro ukrepanje

Kot smo izpostavili na začetku, je izjemnega pomena, da ljudje znajo prepoznati znake možganske kapi in tako čim prej pokličejo pomoč. Pri tem nam pomaga kratica GROM, ki jo zdravniki pogosto omenjajo, saj si z njeno pomočjo lažje zapomnimo znake.

Že beseda grom spominja na to, da kap pride nenadoma, kot grom, in nas večinoma preseneti. Vsaka od črk pa ima poseben pomen.

G – pomeni, da ima lahko bolnik motnjo **govora**: ne more se spomniti pravih besed, ali pa govori nerazločno.

R – **roka** ali noga postaneta šibki, ohromita, sta nespretni, roka visi ob telesu.

O – ena stran **obraza** se povesi – ustni kot se povesi.

M – pomeni, da so pomembne **minute**. Ukrepati je torej treba takoj: poklicati reševalce in bolnika čim prej prepeljati na urgenco. To je, kot pove tudi Igor Rigler, edini možen in nujen ukrep.

Rigler poudari še to, da se pri srčnem infarktu vsi zelo hitro odzovejo, saj bolnika močno boli. Pri možganski kapi pa bolečina ne nastopi in zato se ljudem v bližini bolnika hitro ukrepanje ne zdi tako nujno. A je!

Če bolnik pride do nevrologa dovolj zgodaj in če je zdravljenje uspešno, se lahko zgodi, da pride v bolnišnico s težko nevrološko prizadetostjo, odide pa povsem brez težav, kot da ne bi nikoli doživel možganske kapi. Taki primeri so sicer redki, vendar zadnje čase vedno pogostejši, še doda dr. Rigler.

Takojšen klic na 112

Edino pravo pot pomoči predstavlja takojšen klic na številko 112, brez odlašanja! Ne pozabimo: Čas so možgani! Bolnika nikdar ne puščajmo samega, saj se mu stanje lahko nenadoma poslabša in bodo potrebni dodatni ukrepi. Izjemnega pomena je poznavanje časa nastanka simptomov možganske kapi! Če je bolnik pred našimi očmi nenadoma ohromel po eni strani, začel nerazločno govoriti ali padel, si zapišimo ali zapomnimo čas dogodka. Če bolnika že najdemo s simptomi možganske kapi, skušajmo ugotoviti, kdaj je bil nazadnje v svojem običajnem stanju. Poznavanje časa nastanka simptomov možganske kapi je namreč bistveno pri odločanju o možnostih nadaljnjega zdravljenja!

Do prihoda reševalcev

Kako do prihoda reševalcev lahko pomagamo bolniku? Bolnika s simptomi možganske kapi poležemo na čimbolj udobno podlago. Ob zoženi zavesti naj leži v stabilnem bočnem položaju, še posebej ob slabosti in bruhanju. Ne dajemo mu hrane, pijače in nobenih zdravil! Dajanje aspirina v takšnem primeru je napačno in potencialno škodljivo, saj ne vemo, ali ni morda utrpel možganske krvavitve. Poleg tega pa bo morebitno zdravljenje z raztapljanjem krvnega strdka bolj tvegano zaradi večje možnosti krvavitve! Do prihoda ekipe nujne

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Cerebronal®

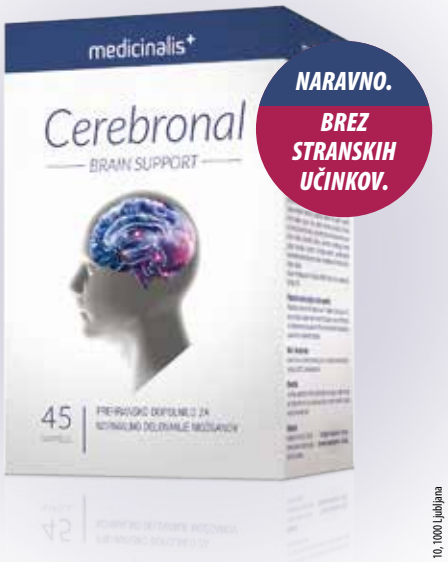
Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva.

Nekatera tkiva z visoko fluktuacijo (npr. možganska tkiva) z lastno sintezo ne zmorejo zadostiti potreb po specifičnih sestavinah, zato jih je potrebno dodatno dovajati.

Cerebronal NTBX3® kompleks vsebuje:

- *nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa*
- *sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov*
- *močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom*
- *kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D*

Nujno potrebne sestavine za zdrave možgane in dobro delovanje živčnega sistema.



CEREBRONAL® z zaščitenim kompleksom NTBX3® je zasnovan po najnovejših spoznanjih nevroznanstvenikov o delovanju nootropnih sestavin, ki vplivajo na delovanje možganov.

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

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.cerebronal.com

medicinske pomoči počakajmo ob bolniku in ga opazujmo (slabšanje stanja, pojav krčev – epileptični napad).

Medtem pripravimo seznam bolnikovih zdravil (lahko zberemo škatlice zdravil) in jih izročimo ekipi nujne medicinske pomoči. Pomembno je poznati bolnikove glavne bolezni, nedavne poškodbe, operacije, morebitne krvavitve iz prebavil, sečil in rodil, že utrpele znake možganske kapi in morebitne alergije, predvsem na zdravila.

Ob prihodu ekipe reševalcev na kratko povemo, kaj opažamo pri bolniku, predvsem je pomembno navesti čas nastanka simptomov oziroma čas, ko smo bolnika nazadnje videli v njegovem običajnem stanju. Izročimo seznam zdravil, ne pozabimo na pomembna spremljajoča bolezenska stanja. Ekipa nujne medicinske pomoči bo bolnika odpeljala v najbližjo bolnišnico z najvišjo stopnjo nujne vožnje. Koristno je, da se nekdo od svojcev ali očividcev odpravi v sprejemno ambulanto bolnišnice, da bo lahko nudil dodatne informacije sprejemnemu zdravniku.

Akcije Društva za zdravje srca in ožilja za ozaveščanje mladih

Pri Društvu za zdravje srca in ožilja se zavedajo pomena ozaveščenosti o znakih možganske kapi in pravilnem ter hitrem ukrepanju. Zato so za srednje šole oblikovali delavnice, na katerih bosta dijake o vsem tem informirala zdravnik nevrolog in bolnik, ki je preživel možgansko kap.

Nisem vedela, da je babico prizadela možganska kap

Maja Kejžar se še zelo dobro spominja dogodka pred dobrimi tridesetimi leti, ko je babico v njeni navzočnosti prizadela možganska kap. Žal takrat tega nista vedeli, Maja ni znala pravilno ukrepati in če bi, bi to lahko preprečilo babičino prezgodnjo smrt. Ko se je pozneje odločala za študij in se zaposlila v farmacevtskem podjetju, si je prizadevala, da lahko zdaj deluje prav na tem področju ozaveščanja o znakih možganske kapi in o pravilnem ukrepanju.

Kako se je zgodilo? Njena babica je pred tistim dogodkom že imela dva prehodna napada, tako imenovani tranzitorni ishemični ataki. Tranzitorna ishemična ataka (TIA) ali prehodni ishemični napad je podoben možganski kapi, le da ima blažje posledice. Nastane zaradi zmanjšanega dotoka krvi v možgane. Tako kot možganska kap je tudi TIA pogostejša pri moških, možna pa je tudi družinska nagnjenost k bolezni. Enaki so tudi dejavniki, ki pospešijo razvoj bolezni, in sicer kajenje, visok krvni tlak in prehrana z visoko vsebnostjo maščobnih kislin. TIA je opozorilni znak, ki ga nikakor ne gre jemati zlahka, saj mu pogosto sledi možganska kap.

Čeprav simptomi TIA po navadi izginejo v manj kot eni uri, se napadi pogosto ponavljajo. Bolnik lahko v enem dnevu doživi več napadov, kar se lahko dogaja več dni zapored.

Ob teh dveh napadih babica ni obiskala zdravnika, le ulegla se je in se odpočila. In ko se je zgodilo tretjič, bila je mala možganska kap, prav tako niso ukrepali urgentno.

Maja Kejžar se spomni značilnih znakov, ki pa jih takrat ni znala prepoznati. Videla je babico, kako je pospravljala pomito posodo. Ko je hotela dvigniti eno od skodel, ji je roka vsakič padla dol. »Spogledali sva se in videla sem grozo v njenih očeh.« Babica ni spregovorila, danes Maja ve, da niti ni mogla, pa ne zaradi šoka. Težave z govorom so eden od znakov možganske kapi. Tudi Maja je bila prestrašena in naredili sta natanko to, kar danes vemo, da ni dobro. Skušala jo je potolažiti in ji svetovala, naj se gre odpočit in bo bolje. Pomagala ji je v posteljo in babica je potem zaspala. Ko se je zjutraj zbudila, se je res počutila bolje. Bili sta veseli, da je bilo tako.

K zdravniku je sicer šla, a precej pozno. Osebni zdravnik jo je pregledal in ji čez čas predpisal aspirin. Ker so se ji po jemanju aspirina pojavili izpuščaji, so to terapijo ukinili. Skratka, ni bilo nujnega ukrepanja. Pred toliko leti možganske kapi niso obravnavali na enak način. Čez nekaj tednov je babico prizadela velika kap in po njej je umrla. To prezgodnjo smrt bi lahko s pravilnim ukrepanjem preprečili.

Maja Kejžar poudarja, da možganska kap ni vedno zelo dramatičen dogodek. »Tudi pri mali kapi oziroma pri prehodnem ishemičnem napadu, torej vedno, ko opazimo znake možganske kapi, je potrebno nujno ukrepati. Poklicati nujno medicinsko pomoč, torej številko 112, in tam nam bodo povedali, kako naprej.«

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO!

PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112

G — **GOVOR**
Neustrezen, zatikajoč, slabo razumljiv govor.

R — **ROKA**
Šibka roka ali noga.

O — **OBRAZ**
Na obrazu povešen ustni kot.

M — **MINUTE**
Vsaka minuta šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMinute.si

Boehringer Ingelheim

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Za vse morebitne nadaljne informacije se lahko obrnete na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, Podružnica Ljubljana, tel: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

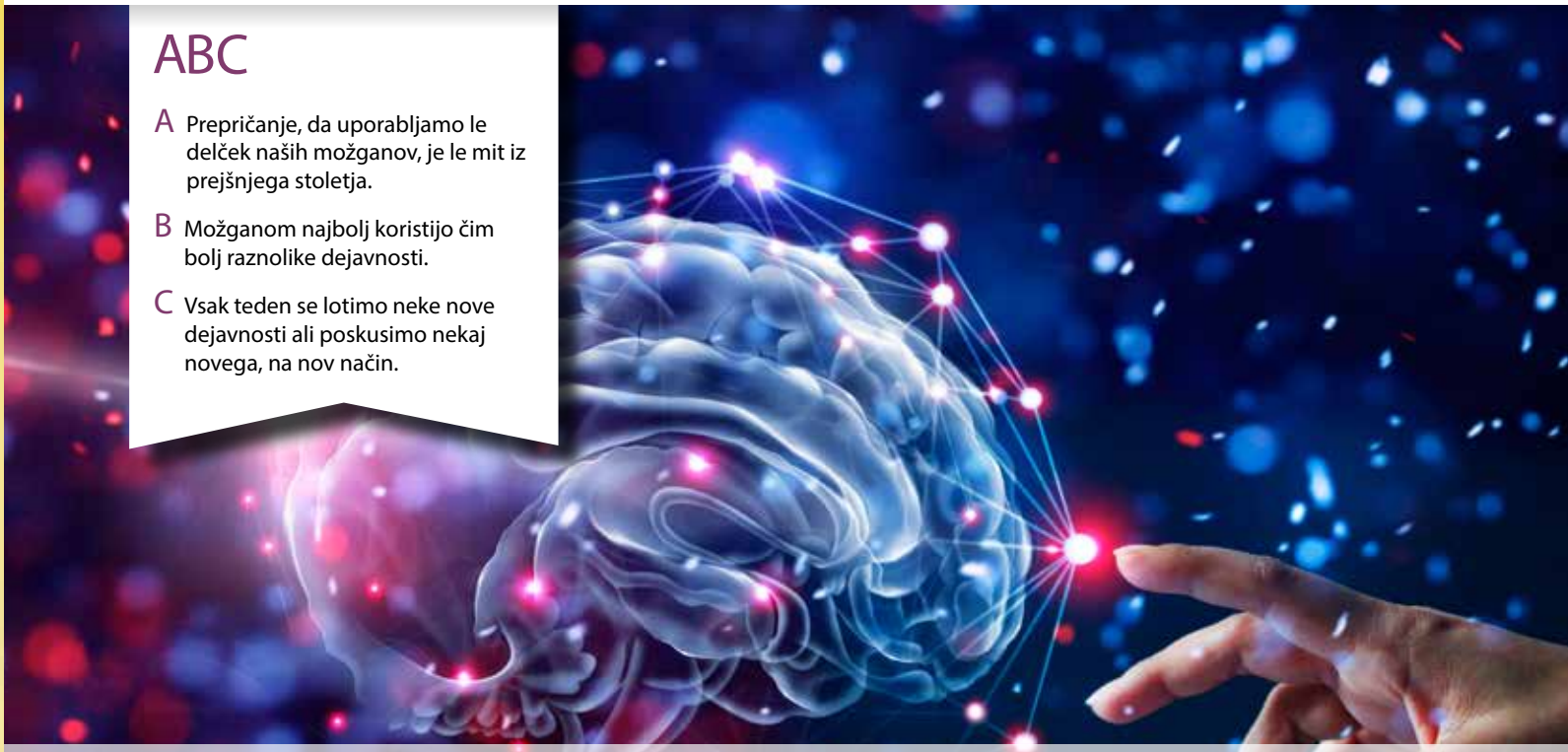
prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019



ABC

A Prepričanje, da uporabljamo le delček naših možganov, je le mit iz prejšnjega stoletja.

B Možganom najbolj koristijo čim bolj raznolike dejavnosti.

C Vsak teden se lotimo neke nove dejavnosti ali poskusimo nekaj novega, na nov način.

Dve križanki na dan ne odženeta demence stran

Za to, da naši možgani ostanejo mladi in prožni še v pozna leta, smo odgovorni tudi sami. Pomeni, da na staranje lastnih možganov in upadanje kognitivnih sposobnosti lahko nekoliko vplivamo, lahko ga upočasnimo. V zgodnjem in srednjem življenjskem obdobju imamo običajno dovolj izzivov v našem vsakdanjem življenju. V poznejših letih si te izzive moramo poiskati sami.

Avtorica: **Maja Korošak**

Dejstvo je, da so možgani najbolj prožni oziroma plastični, ko so še mladi. Plastičnost možganov pomeni, da so se zmožni učiti novih stvari. V otroških in mladih letih je plastičnost zelo visoka. Otroci se na primer zelo mimogrede naučijo tujega jezika že samo s tem, da so mu izpostavljeni, kot goba srkajo informacije iz okolja in jih spravljajo v spomin. Odrasli se pri učenju tujega jezika moramo precej bolj potruditi. Z leti se plastičnost torej zmanjšuje. Če kdaj igrate igro spomin s svojimi otroki ali vnuki, se lahko samo čudite, s kakšno lahkoto vas pri tem premaga sedemletnik. In iz svojega lastnega otroštva se (še vedno!) spominjate, da so se takrat odrasli enako čudili tudi vam. Ali pa učenje preproste pesmice. Otrok jo prebere enkrat ali dvakrat in si jo zapomni. Pa vi danes?

Miti o možganih

Danes že vemo, da je prepričanje o tem, kako uporabljamo le delček naših možganov, le mit iz prejšnjega stoletja, s katerim so propagirali domnevno neslutene možnosti našega uma. V resnici je velika večina možganov ves čas »vklopljena« in z opravljanjem neke zahtevne miselne naloge se njihova dejavnost poveča le malo. Tako pravijo nevrologi. Sodobna nevrologija pove tudi to, da možgani niso kot mišica, ne moremo jih »nabildati« z enostranskimi vajami in niti ne dietami, na račun katerih zanemarimo druge dejavnosti. In ne, samo z reševanjem križank ne bomo odgnali demence. Dobra novica pa je, da možganom najbolj koristijo mnoge raznolike dejavnosti, najbolj jim bomo ustregli s tem, če se bomo lotevali pestre palete dejavnosti.

Srečni možgani

Ostanimo pri prispodobi slikarske palete: v naše življenje lahko vnesemo širši nabor barv. Če zdaj na primer uporabljamo samo štiri osnovne barve ali še to ne, potem je zadnji čas, da posežemo tudi po mešanih barvah in mnogovrstnih odtenkih. Kadar na primer kot upokojenec ali upokojenka svoje dneve preživljamo precej enolično, imamo veliko možnosti, da jih popestrimo. Če se večinoma ukvarjamo s pripravo obrokov, morda tudi za širšo družino, obdelovanjem vrta, gledanjem televizije in branjem knjig, je to že nekaj. A lahko bi dodali še redno vsakodnevno reševanje miselnih izzivov, enkrat- ali dvakrattedensko skupinsko telovadbo ali jogo, ali pa, še bolje, ples! Ko kuhamo, preskušajmo nove in nove recepte, to nas bo ohranjalo žive, naše možgane pa osvežilo. (Četudi morda naši odjemalci ne bodo vedno zadovoljni.) Vse dejavnosti, ki se nam zdijo smiselne, ki smo jih od vedno (ali nekoč) želeli početi, pa ni bilo časa, ter vse dejavnosti, pri katerih uživamo, so nam prijetne in nam dajejo občutek sreče – krepijo tudi možgane. Rutina in enoličnost jih ubijajo.

Pokukajmo iz cone udobja

Zato se premaknimo iz cone udobja in počnimo nekaj novega. Naj bo naš cilj, da se vsak teden lotimo neke nove dejavnosti ali se naučimo nekaj novega. Če še vedno ne uporabljamo elektronske banke, si to uredimo zdaj.

Poskusimo se vključiti v katero od družabnih omrežij, ki so na voljo – zelo veliko koristnih in zanimivih informacij lahko izvemo na ta način. Spopadimo se z novo tehnologijo, če je le mogoče, saj nas to ohranja v duševni kondiciji in nam daje občutek, da gremo v korak s časom. Lahko se začnemo učiti tujega jezika ali pa obnavljamo znanje od prej. Lahko se končno udeležimo tečaja prve pomoči ali pa šole varne vožnje (da obnovimo in posodobimo svoje znanje). Lotimo se jutranje telovadbe, lahko sami ali pa v skupini, kakor nam je bolj všeč … Tečaj oblikovanja iz gline, risanja mandal, novih načinov vrtnarjenja, plesa, slikanja, šivanja, fotografiranja … Skratka, učenje novih veščin in znanj nas bo poživilo in naše možgane ohranjalo mlade.

Če vsak dan varujemo vnuke ali pa se z njimi srečujemo občasno – dovolimo jim, da nas naučijo kakšne nove igre, da nam pokažejo svoje igrice na računalniku. Ali pa še bolje: razmislimo o tem, kakšne miselne izzive bi jim lahko sami postavili in ob njihovem reševanju skupaj preživljali lepe trenutke. Poiščimo uganke, labirinte, iskanje razlik, štejmo z njimi po angleško, naprej in nazaj, ponovimo poštevanko z njimi …

»Možganom najbolj koristijo mnoge raznolike dejavnosti, najbolj jim bomo ustregli s tem, če se bomo lotevali pestre palete dejavnosti.«

Stres in prehrana

Prav tako za naše možgane ni dober stres. Zato se naučimo umirjati, morda v naravi ali pa počnimo stvari, ki v naše doživljanje vnašajo občutek miru in zbranosti. Vsaj dan naj bo nekaj minut namenjenih temu, da se umirimo in zberemo misli. Morda nam pri tem pomaga joga ali pa kakšna druga metoda ali tehnika umirjanja in meditacije.

Kaj pa prehrana? V medijih se pojavljajo takšne in drugačne teorije o tem, katera vrsta hrane je za naše možgane najboljša. Nekateri navajajo ovsene kosmiče, drugi oreh (že njegova oblika naj bi nakazovala na to, da je bil ustvarjen prav za možgane). Žal znanstvenih dokazov za to, katera vrsta hrane dobro vpliva na delovanje možganov, nimamo. Nevroznanost potrjuje le splošna načela zdrave prehrane, da na primer mediteranski način prehrane ščiti možgane pred določenimi boleznimi, tako kot varuje tudi druge organe. Pogosto se kot koristni za možgane omenjajo vitamini. Podatkov, da bi dodajanje vitaminov dodatno pomagalo tistemu, ki že tako ali tako zaužije dovolj vitaminov z uravnoteženo prehrano, v resnici ni. Vitamin B12 ali B6 sta pomembna za delovanje živčevja, a bolj v tem smislu, da njuno pomanjkanje lahko povzroči okvaro. Ni pa dokazano, da bi dodatni odmerki izboljšali miselne sposobnosti. Na srečo takšni dodatki večinoma niso škodljivi. Večinoma, saj na primer vitamin B6 v prevelikih odmerkih lahko živčevje tudi okvari.

In ne pozabimo na gibanje! Gibanje ne krepi le mišic in kosti, krepi tudi možgane. Zato kar plešimo, telovadimo, plavajmo, hodimo, tecimo … kolikor le lahko. Gibanje poleg tega odganja stres in naše telo napolni s kisikom – brez njega tudi možgani ne morejo dobro delovati.

Vaje za ohranjanje bistrega uma

Izvajamo jih lahko doma ali med čakanjem v kakšni vrsti ali v čakalnici zdravstvenega doma. Sami ali v skupini, s prijatelji, vnuki.

1 Seštevanje števila. Seštevajmo neko število, na primer število 2 do 100. Potem ga odštevajmo do 0. To nam bo okrepilo koncentracijo in osvežilo spomin. Pozneje stopnjujmo zahtevnost. Seštevajmo na primer število 3 in ga hkrati odštevajmo. Takole: 3–90, 6–87, 9–84, 12–81 … Seštevajmo število 2 do 100 in hkrati odštevajmo število 3 od 90. To gre takole: 2–90, 4–87, 6–84, 8–81 …

2 Še vaja s števili, in sicer poštevanka števila drugače. Na primer poštevanka števila 7: izgovorimo samo vsoto števk. Torej ne 7, 14, 21, 28 … ampak takole: 7, 5, 3, 10 …

www.nutrilab.si

VEGE OMEGA 3 iz mikroalg

Omega 3 tudi za vegetarijance in vegane

Izdelek vsebuje visokokakovostno olje iz mikroalg Schizochytrium sp.

250mg DHA v 1 kapsuli

DHA ima vlogo pri delovanju možganov ter pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA.

EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca. Koristni učinek se doseže s skupnim dnevnim vnosom 250 mg DHA in EPA.

Primerno tudi za vegetarijance

NutriLAB

Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

Roche

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Vaje za ohranjanje bistrega uma

3 Podvojimo število in videli bomo, kako daleč lahko pridemo. Na primer: 3, 6, 12, 24, 48, 96 …

4 Vaja za umirjanje in koncentracijo: usedimo se pred uro s kazalci. Za trenutek se sprostimo, zberimo pozornost in se osredotočimo na sekundni kazalec. Za dve minuti se osredotočajmo na ta kazalec, kakor da ne obstaja ničesar drugega. Če izgubimo koncentracijo in pomislimo na nekaj drugega, se ustavimo, spet zberemo pozornost in začnemo znova. Skušajmo držati fokus na kazalec polni dve minuti.

5 Besedilna vaja. Naključno napišimo štiri ali pet črk in iz njih potem sestavljajmo smiselne in zabavne povedi. Na primer: GBRD: Gregor bi rad darilo. Ali: ZPMS – Zadovoljni prijatelji mislijo skupaj.

6 V trafikah in knjigarnah se da kupiti množica knjižic in knjig, ki spodbujajo miselno dejavnost. Naj bodo to križanke, kvizi, premetanke, osmeroosmerke, sudoku in ostali miselni izzivi. Še več miselnih iger in izzivov lahko najdete na internetu. Poskusite!

7 Brainobrain – računanje na abakus, računalo s kroglicami. Za nas popolnoma drugačen sistem računanja, ki krepi celotne možgane in ustvarja nove povezave med možganskimi celicami, krepi koncentracijo in spomin. Žal je to učenje za zdaj pri nas na voljo le za otroke – če poznate kakšnega, ki obiskuje ta tečaj, vas lahko nauči!

Spomin in zbranost

Acutil®

ANGELINI

prehransko dopolnilo z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12

Omega-3 maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopolnila Acutil).

Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

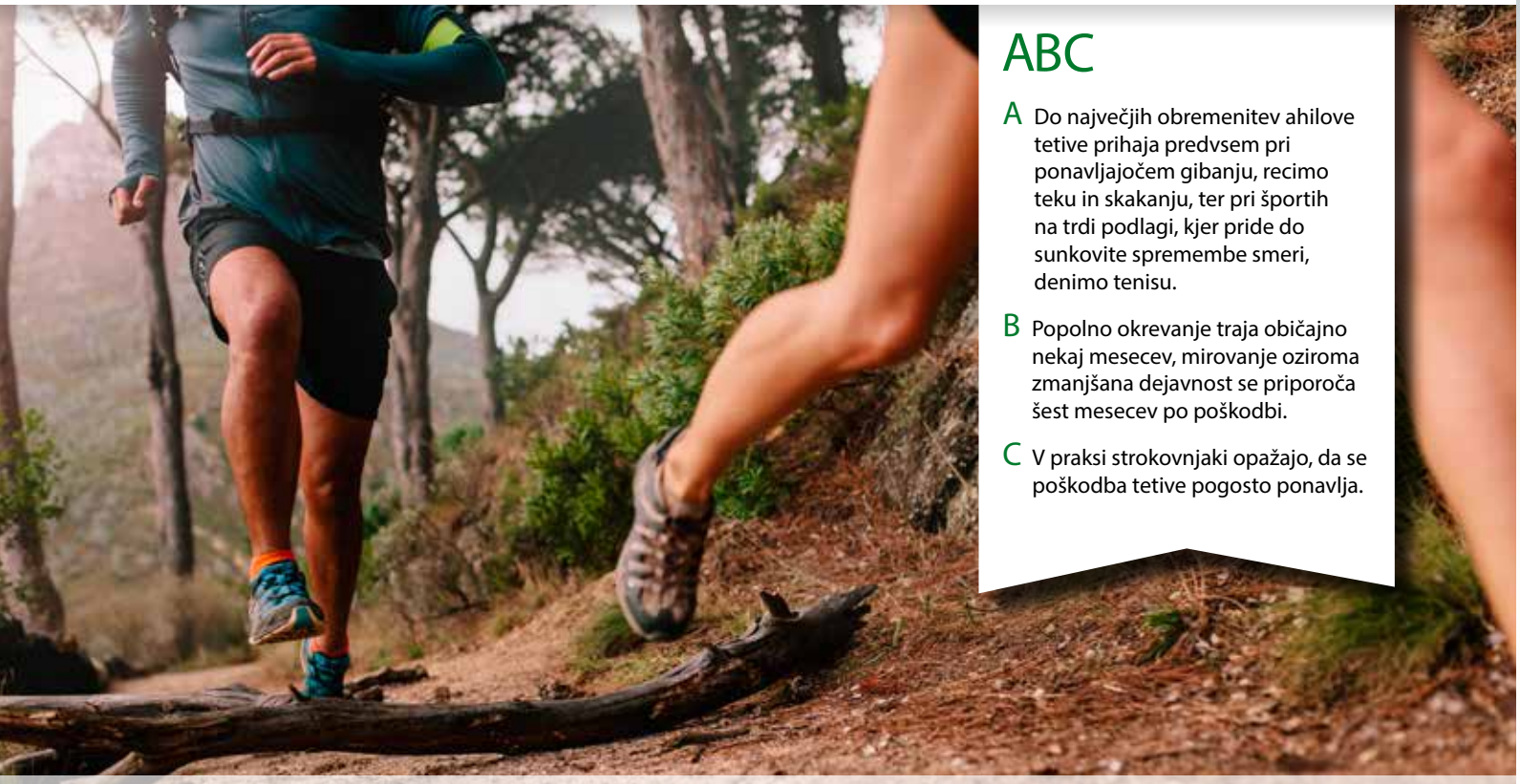
Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Izvleček iz listov ginka (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.

Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

PR/ANGS/ACU/2019/002



ABC

A Do največjih obremenitev ahilove tetive prihaja predvsem pri ponavljajočem gibanju, recimo teku in skakanju, ter pri športih na trdi podlagi, kjer pride do sunkovite spremembe smeri, denimo tenisu.

B Popolno okrevanje traja običajno nekaj mesecev, mirovanje oziroma zmanjšana dejavnost se priporoča šest mesecev po poškodbi.

C V praksi strokovnjaki opažajo, da se poškodba tetive pogosto ponavlja.

Vnetje ahilove tetive

Samo Novak, dr. med., specializant ortopedske kirurgije

Gibanje je zdravo, včasih pa posamezniki nekoliko pretiravajo, denimo s tekom, in lahko pride do poškodb. Večinoma gre za preobremenitvene sindrome, kamor uvrščamo tudi vnetje ahilove tetive. Kaj se zgodi, kako se jo zdravi, koliko časa traja okrevanje, ali se poškodba rada ponavlja, to so vprašanja, ki se nam med drugim porajajo, predvsem pa, kako se lahko izognemo tovrstnim poškodbam. Podrobneje o tej nevšečnosti smo se pogovarjali s Samom Novakom, dr. med., specializantom ortopedske kirurgije iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

Avtorica: **Katja Štucin**

Za začetek najprej izpostaviva, kaj je ahilova tetiva in kakšna je njena vloga?

Ahilova tetiva je najdaljša tetiva v telesu. Povezuje dvoglavo mišico *(m. gastrocnemius)* in pod njo ležečo globoko mečno mišico *(m. soleus)* na zadnji strani goleni in se pahljačasto pripenja na petnico. Naloga tetive je prenašanje sile mišice na stopalo in blaženje sil, ki se proizvajajo pri krčenju stopala proti uporu. Obe mišici skupaj s tetivo sta pomembni pri odrivu in dostopu stopala na podlago. Krčenje mišic namreč omogoča, da lahko stopalo obrnemo navzdol in se dvignemo na nožne prste.

Kaj se pravzaprav zgodi, če se ahilova tetiva vname?

Akutno vnetje ahilove tetive imenujemo tendinitis, kjer gre za dve obliki. Insercijsko vnetje se nanaša na manjši del tetive, ki je pripet na petnico, medtem ko neinsercijsko vnetje zajema osrednja mišična vlakna tetive. Najpogosteje pride do akutnega vnetja tetive zaradi pretirane obremenitve mečne mišice oziroma nenehnega pritiska, kar povzroča draženje in posledično vnetje. V hujših primerih pride do pretrganja tetive. Pogoste preobremenitve lahko privedejo do degenerativnih sprememb in tanjšanja tetive. Mišična vlakna postajajo vedno bolj občutljiva, k čemur pripomore med drugim staranje telesa. Vse to se odraža v obliki neprijetnega občutka ali bolečine v predelu pete, zadnjem delu stopala in zadnjem spodnjem delu goleni. Bolečnina se pojavlja predvsem med hojo in tekom, ko pri gibanju obremenimo prste. Mehka tkiva nad tetivo lahko otečejo in postanejo občutljiva na dotik, funkcija pa je oslabljena.

Kakšni so lahko vzroki za vnetje ahilove tetive?

Do največjih obremenitev ahilove tetive prihaja predvsem pri ponavljajočem gibanju, recimo teku in skakanju, ter pri športih na trdi podlagi, kjer pride do sunkovite spremembe smeri, denimo pri tenisu. Podobno je pri pretiranemu zvračanju stopala navznoter. Ko se stopalo zvrne navznoter, je spodnji del noge prisiljen v notranjo rotacijo, kjer se prenaša strižna obremenitev na mišice meč. Slednje se zaradi povezave z ahilovo tetivo preveč raztegnejo in postanejo dovzetna za draženje ter razvoj vnetja. Do vnetij tetive in njenih poškodb so pričakovano najbolj dovzetni posamezniki, ki na telesne dejavnosti niso dovolj pripravljeni ali prehitro stopnjujejo dejavnosti. Pogosto predstavlja razlog za vnetje ali poškodbo sprememba tehnike dejavnosti, podlage ali naklona. Ključno vlogo igra še neprimerna športna obutev.

Kako poteka zdravljenje?

Glede zdravljenja ahilove tetive se odločamo individualno, upoštevajoč celostno sliko bolnikovih dejavnosti in vzrokov poškodbe. Običajno se odločimo za konzervativno zdravljenje. To obsega relativno mirovanje brez

Roche

Rak – ponuja medicina še kakšen odgovor?

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

»V času okrevanja je priporočeno popolno mirovanje – zgolj tako lahko zagotovimo popolno regeneracijo mikropoškodb,ki nastanejo med treningi.«

športnih dejavnosti, hlajenje za zmanjšanje bolečine in otekline, kasneje pa gretje obolelega področja, zdravljenje s protivnetnimi in analgetičnimi zdravili ter fizioterapijo s poudarkom na razteznih vajah. Po prenehanju bolečin svetujemo prilagojeno vadbo, vaje za krepitev mišice, vaje za raztegovanje tetive. Priporočena je uporaba vložkov za razbremenitev tetive, elastičnih kinezioloških trakov in primerna športna obutev. V primeru zapletov vnetja ali pretrganja tetive pride v poštev operativno zdravljenje z zašitjem tetive.

Koliko časa traja okrevanje?

Čas okrevanja je relativen in se razlikuje od posameznika do posameznika ter stopnje prizadetosti tetive. Stanje se umiri v nekaj tednih, popolno okrevanje traja običajno nekaj mesecev, mirovanje oziroma zmanjšana dejavnost se priporoča šest mesecev po poškodbi.

Se denimo tekač lahko med tem časom pripravlja na sezono ali je potrebno popolno mirovanje?

V akutni fazi vnetja običajno tekači zaradi močnih bolečin ne zmorejo izvajati športne dejavnosti. V času okrevanja je priporočeno popolno mirovanje – zgolj tako lahko zagotovimo popolno regeneracijo mikropoškodb, ki nastanejo med treningi. S tem preprečimo razvoj morebitnih hujših poškodb tetive, ki bi vodile v še daljše okrevanje.

Se poškodba pogosto ponavlja ali za to ni bojazni, če jo dobro pozdravimo?

V praksi opažamo, da se poškodba tetive pogosto ponavlja. Glavni razlog je predvsem neupoštevanje napotkov in nadaljnje obremenjevanje tetive. Poleg tega se pri celjenju poškodovano tkivo nadomešča z manj kakovostnim tkivom, ki je manj odporno na zunanje sile in tako bolj dovzetno za poškodbe in degenerativne spremembe.

Kako pa se lahko izognemo tem poškodbam, kako lahko poskrbimo, da se nam ahilova tetiva ne vname?

Vnetju in drugim poškodbam se najlažje izognemo z ustreznim ogrevanjem in razteznimi vajami. Priporoča se stopnjevanje športne dejavnosti in kombiniranje dejavnosti, ki bolj obremenjujejo golenske mišice (npr. tek) z dejavnostmi, kjer pritisk na golenske mišice ni tako močan (npr. kolesarjenje, plavanje). Pomembno je tudi, da si za športno dejavnost izberemo primerno športno obutev, ki nudi stopalu in gležnju dodatno stabilizacijo in podporo.

Tekačica na srednje in dolge proge **Maruša Mišmaš** je državna rekorderka na 3000 metrov z zaprekami. Nanizala je kup uspehov in prejela veliko priznanj, žal pa se je morala soočiti tudi s poškodbami, premagala je tudi vnetje ahilove tetive. »Pri meni je prišlo do vnetja zaradi velike količine pretečenih kilometrov. Najprej je bilo videti, da bo malo premora od teka in fizioterapija dovolj. Nekaj časa je bilo v redu, potem pa se je bolečina spet vrnila. To se je ponavljalo, zato sem se na koncu odločila za operacijo. Po operaciji še tri mesece nisem tekla, nato pa sem zelo postopno večala količino pretečenih kilometrov in delala veliko vaj za preventivo (vaje za moč in stabilizacijo celega telesa). Po operaciji me ni tetiva nikoli več bolela. Menim, da predvsem zato, ker me je trener zelo počasi spet uvajal v tek. Poleg tega pa zdaj veliko bolj pazim na to, da ne pretiravam s količino treningov. Trener mi da raje kakšen dan pavze več kot premalo. Zaradi poškodbe sem morala izpustiti olimpijske igre v Riu, poleg tega pa sem izgubila še sezono 2017, ker me trener ni želel prehitro obremeniti,« pojasnjuje naša vrhunska atletinja Maruša Mišmaš, ki danes na to izkušnjo gleda pozitivno. »Naučila sem se poslušati svoje telo. Ko sem se ponovno vračala v tek, sem se naučila teči bolj sproščeno, zdaj v teku in treningih še bolj uživam, poleg tega pa tečem hitreje kot kadar koli.«

ABC

A Alergije niso ozdravljive, za intoleranco topogledno še ni zanesljivih podatkov.

B Čeprav se alergije najpogosteje začnejo že v otroštvu, se lahko pojavijo kadar koli v življenju, prav tako intolerance.

C Alergije in intolerance so v zadnjih letih res pogostejše.

Alergija na živilo ali le preobčutljivost?

Zadnje čase se vse pogosteje sliši, da ima kdo intoleranco oziroma da je preobčutljiv za določeno živilo, pa vendarle to ne pomeni, da je alergičen. Gre za dva različna pojma. V čem je razlika med alergijo in intoleranco, smo vprašali Nino Zupanič, mag. mol. bio., z Inštituta za nutrcionistiko.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kdaj govorimo o alergiji? Kakšni so simptomi?

O alergiji govorimo takrat, kadar se imunski sistem odzove na snovi v okolju, ki za večino ljudi niso škodljive. Takšne snovi imenujemo alergeni in povzročajo težave samo ljudem z alergijo na določen alergen. Najpogostejše so alergije, pri katerih alergen povzroči nastajanje protiteles, poznanih kot imunoglobulini E (IgE), ki ščitijo organizem pred tujimi snovmi. Po večkratnem stiku protiteles (IgE) z alergenom pride do burne reakcije, pri čemer se začne sproščati histamin in drugi mediatorji vnetja, ki povzročajo alergijske znake. Simptomi, ki se pri alergijah pojavljajo, so lahko blažji, na primer v obliki izpuščajev, srbenja, kihanja, kašlja, solzenja, driske, slabosti in druge, ali pa hujši, pri katerih lahko pride do življenja ogrožajoče anafilaksije.

Kateri so najpogostejši alergeni?

Med najpogostejše alergene sodijo cvetni prah, pršice, mačja in pasja dlaka, plesni, piki insektov, nekatera zdravila in pa seveda določena živila, ki povzročajo tako imenovane prehranske alergije. Najpogostejši povzročitelji prehranskih alergij so kravje mleko, arašidi in nekateri drugi oreški, soja, jajca, žita, ki vsebujejo gluten, ter ribe in morska hrana. Simptomi, ki se lahko pojavijo v roku nekaj minut od zaužitja alergena, so srbečica in zatekanje ustnic, jezika in mehkega neba ter tudi slabost, trebušne bolečine, bruhanje in diareja. Pri hujših reakcijah lahko pride do anafilaksije – sistemske alergijske reakcije, ki lahko vključuje kožo, dihalni trakt, prebavni trakt, srčno-žilni sistem in je lahko za alergika tudi usodna. Najpogostejši simptomi anafilaksije so oteženo dihanje in padec krvnega tlaka, kar lahko povzroči anafilaktični šok. Zaradi tega je zelo pomembno, da se osebe z alergijami izogibajo alergenom.

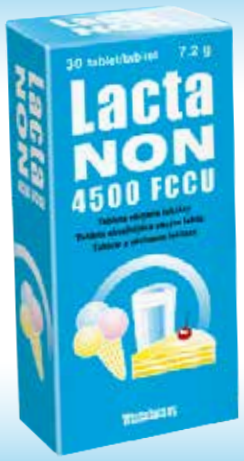
Smo alergični od rojstva ali se lahko alergije pojavijo tudi kasneje?

Čeprav se alergije najpogosteje začnejo že v otroštvu, se lahko pojavijo kadar koli v življenju, tudi na hrano, ki smo jo sicer prej brez težav redno uživali.

So alergije ozdravljive?

Ne, alergije niso ozdravljive. Alergije pri otrocih, še posebej prehranske alergije, sicer občasno izzvenijo z zorenjem imunskega sistema,

Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!



Lacta NON

Tablete z encimom laktaza:

- učinkovito razgradi laktozo v mleku
- hitro odpravlja simptome laktozne intolerance (bolečine v trebuhu, driska, napenjanje, ...)
- ena tableta pred ali med obrokom

MADE IN FINLAND

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-si@vitabalans.com | www.vitabalans.si *Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.*

Vitabalans oy

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

medtem ko pri drugih pomaga samo to, da se alergenom strogo izogibamo in tako preprečimo neželene reakcije, ki so lahko v najhujših primerih tudi življenjsko ogrožujoče.

Kaj pa je intoleranca? Kakšna je razlika s prej pojasnjeno alergijo?

Razlika med alergijo in intoleranco je ta, da negativen odziv pri intoleranci ne vključuje reakcije imunskega sistema. Simptomi intolerance se lahko zato pojavijo kasneje kot simptomi alergije, so manj specifični in jih zato težje povežemo s točno določenim živilom.

Kakšni pa so njeni simptomi?

Simptomi so lahko raznoliki, od bolečin v želodcu, napihnjenosti, slabosti, sindroma razdražljivega črevesa, glavobolov, kožnih izpuščajev, ekcemov, do težav z respiratornim traktom, kot so izcedek iz nosu, vnetja sinusov in kašelj.

Po navadi se intoleranca pojavi kasneje v življenju. Lahko delim osebno izkušnjo, da se meni zgodi neugodna reakcija po zaužitju banan, ki sem jih imela včasih zelo rada. Bolj znane so intolerance na gluten in laktozo. Zakaj se pravzaprav pojavijo kar naenkrat?

Prehranske intolerance so relativno novo področje raziskav, zato veliko stvari v povezavi z njimi še ne razumemo povsem. Vemo, da se intolerance velikokrat pojavijo kasneje v življenju, saj se spremembe v telesu dogajajo vse življenje, s tem pa spreminjajo tudi reakcije na določene snovi v hrani.

Intoleranca na laktozo pa je zelo specifična, saj gre za pomanjkanje encima laktaze, ki bi nam omogočil njeno normalno prebavo, kar povzroči, da laktoza uide absorpciji in konča v debelem črevesu, kjer je na voljo kot substrat za razgradnjo našim simbiotskim bakterijam. Zaradi te zelo živahne dejavnosti naših črevesnih bakterij se pojavijo simptomi, kot so driska, napenjanje in podobno. Vendar pa se moramo zavedati, da laktozna intoleranca ni nekaj, kar se pojavlja v zadnjem času. Pred tisočletji smo po koncu dojenja vsi postopno postali laktozno intolerantni, saj mleka kasneje v življenju nismo več uživali. Šele z nastopom živinoreje so nekateri deli sveta obdržali aktiven gen za laktazo tudi kasneje v življenju, kar jim je omogočilo uživanje mleka in mlečnih izdelkov tudi kasneje. Kljub vsemu je velik del sveta, predvsem JV Azije, Afrike in Južne Amerike v odrasli dobi še zmeraj laktozno intoleranten.

Kako ukrepati v primeru preobčutljivosti? Je edina možnost odpoved živilu, ki povzroči neugodno reakcijo?

Za zdaj se zdi, da je v primeru kakršne koli preobčutljivosti edina možnost odpoved živilu, saj se s tem izognemo neželenim simptomom. Uživanje problematičnih živil pri intoleranci sicer ne bo privedlo do življenjsko ogrožujočih stanj, tako kot se to lahko zgodi pri alergijah, vsekakor pa nam pogosto ponavljajoči se simptomi lahko grenijo življenje.

Je možno, da intoleranca mine?

Za zdaj znanstvenih raziskav na to temo žal še nimamo, zato vam na to vprašanje ne morem odgovoriti.

Ali po vašem mnenju drži, da se v zadnjem obdobju povečujejo tako alergije kot tudi intolerance? Čemu bi lahko to pripisali, če dejansko drži?

Alergije in intolerance so v zadnjih letih res pogostejše, a po pravici povedano, zanesljivega in enoznačnega odgovora, zakaj, žal še vedno nimamo. Ena od predlaganih hipotez je tako imenovana higienska hipoteza, ki trdi, da s pretirano higieno, ki nas je sicer rešila številnih nalezljivih bolezni, naši otroci prihajajo v stik s premalo bakterijami in paraziti, kar onemogoča normalen razvoj imunskega sistema. Ta pa potem dramatično odreagira na snovi, ki so sicer popolnoma neškodljive.

Med vzroki za porast alergij se omenja tudi izpostavljenost okoljski onesnaženosti, pesticidom, spremembe v prehrani, pomanjkanje vitamina D itd. Pomembno vlogo pri vse pogostejših intolerancah, pa tudi alergijah bi lahko igrale tudi spremembe v naši mikrobioti. Bakterije v našem črevesju igrajo izjemno pomembno vlogo pri delovanju našega imunskega sistema, pri zdravi prebavi in številnih drugih procesih v telesu. Če z nezdravo prehrano, pogostim jemanjem antibiotikov in kroničnim stresom spreminjamo vrstno sestavo naše bakterijske združbe, se posledično spreminja tudi delovanje in občutljivost naše prebave.

Zbogom, alergije in intolerance na živila

Tudi vas občasno mučijo utrujenost, težave s koncentracijo in spominom, napihnjenost, driske, glavoboli, bolečine v sklepih in mišicah, odvečni kilogrami? Vse to so lahko simptomi intolerance na določeno hrano, ki so v zahodnem svetu vse bolj pogoste. Sedanje raziskave so v zadnjih desetletjih potrdile tudi povečanje prehranskih alergij. Poglejmo razlike.

Pri alergijah gre vedno za odziv našega imunskega sistema na določeno živilo. Nastajati začnejo protitelesca (najpogosteje IgE) in visoke količine histamina. Pojavijo se izpuščaji, srbečica, zatekanje ustnic, jezika, slabost, bolečine v trebuhu, driska ipd. V najhujši obliki nastopi življenjsko ogrožajoča anafilaksija. Alergijska reakcija se najpogosteje sproži v nekaj minutah oz. do dveh ur po zaužitju relativno majhne količine alergena.

Pri intolerancah ne gre za imunski odziv, saj nastanejo zaradi pomanjkanja prebavnih encimov v črevesju, farmakoloških in drugih vzrokov. Ker so simptomi nejasno izraženi in se lahko pojavijo tudi po več dneh, jih pogosto ne povežemo z določeno hrano, ki jih dejansko sproža. Najpogostejše prehranske intolerance so intolerance na gluten, kazein in laktozo.

Kaj vpliva na pojav intoleranc in alergij?

Že Hipokrat je dejal, da vse bolezni izhajajo iz črevesja. Si lahko zamišljate, da v našem črevesju prebiva do dva kilograma raznovrstnih mikroorganizmov – bakterij, virusov, gliv, ki tvorijo t. i. mikrobioto? Uravnotežena in pestra mikrobiota je temelj zdravja. Ko se ravnovesje med dobrimi in škodljivimi mikroorganizmi poruši in delež škodljivih naraste, govorimo o disbiozi. K razvoju disbioze med drugim pripomorejo stres, neustrezna prehrana, številna zdravila, zajedavci in staranje.

Črevesna sluznica tako izgubi svojo zaščito, nastanejo površinska vnetja sluznice, ki lahko napredujejo v previsoko prepustnost črevesne stene. V funkcionalni in biološki medicini temu posvečajo veliko pozornosti, saj je to začetna faza več kot 80 % kroničnih obolenj. Ob previsoki prepustnosti stene se tesni stiki med celicami odprejo preširoko in tako omogočijo, da poleg hranil v krvni obtok prehajajo tudi večji delčki iz črevesja – razni toksini, velike molekule (npr. beljakovine, neprebavljeni delčki hrane) ipd. Naše telo se na vsiljivce seveda odzove z alarmom, saj jih je treba odstraniti oz. uničiti. Odzivi se odražajo kot alergije, kronična vnetja, težave z živčevjem, hiperaktivnost …

Kako si lahko učinkovito pomagamo?

Zagotovo takšna stanja zahtevajo celovit pristop.

1. V prvi fazi je treba **iz prehrane izločiti alergene** in se izogibati hrani, ki deluje vnetno in slabi imunski sistem. To so predvsem predelana hrana, sladkor, umetni dodatki in gluten.
2. Sledi **obnova in uglasitev mikrobiote**, vzpostavitev ponovnega ravnovesja med črevesnimi prebivalci in predvsem naselitev čim bolj pestrih sevov efektivnih mikroorganizmov, dodajanje ključnih encimov, vitaminov, mineralov.
3. **Regeneracija črevesne stene in zmanjšanje vnetij** je nujno za vzpostavitev normalne prepustnosti in okrepitev imunskega sistema. Pri tem izjemno pomagajo biorazpoložljivi polifenoli, kot so kvercetin, kurkumin, reservatrol kot tudi vitamini A, C, E in B.

Četudi z omenjenimi ukrepi dosežemo izjemna, tudi popolna izboljšanja tako pri intolerancah kot alergijah, je nujno uvesti ključne spremembe v smeri bolj zdravega načina življenja (uravnotežena prehrana, več gibanja, manj stresa …), sicer se bodo težave vrnile.

A Temelj za pojav prehranskih intoleranc in alergij je v nezdravem črevesju oz. mikrobioti.

B Ob previsoki prepustnosti črevesne stene v naš krvni obtok prehajajo tudi večji delčki neprebavljene hrane, proteinov, toksinov ipd. iz črevesja, ki sprožijo odzive, kot so alergije, vnetja, ipd.

C Rešitve so celostne, zajemajo pa obnovo mikrobiote, regeneracijo črevesne stene, zmanjšanje vnetij, krepitev imunskega sistema in zdrav življenjski slog.

Barbara Bajc, terapevtka

Za zdravje prebavne poti

Eliksir z edinstvenim spektrom **31 Efektivnih mikroorganizmov** in biodostopnimi hranili iz **31 zelišč**. 20 milijard dobrodejnih EM v dnevnem odmerku.

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov in bioaktivnih vitaminov.
Kurkumin, kvercetin, resveratrol, ALA, triphala churna, aronija, moringa…

www.EuBiosa.si

Na voljo v spletni prodajalni **www.eubiosa.si** ter izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah z zdravo prehrano. Dodatne informacije in naročila: **031 722 622**.

BIOLOGICAL MEDICINE support · Naravno · MADE IN GERMANY

517 489 719 841

Oglasno sporočilo

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Zelene strani

Kirurgija

Kirurški center Toš **Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala …**
Osojnikova cesta 9, Ptuj
tel.: 02 780 09 00, 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 88 88, www.oliviers.si

Ortopedija

FITEX d.o.o. CENTER ZDRAVJA
Osteopatija, zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov
Mag. A. Vershinin, 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.: 04 513 15 78
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.

Zdravstveni in diagnostični centri

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

Zobozdravstvena ordinacija Simona Debelak, dr. stom.
Tekstilna ul.17, Kranj
tel.: 04 201 53 00
www.simona-debelak.si
Zobozdravstvena oskrba, specialisti s področja implantologije, akupunkture, estetske medicine.

Ambulanta Zdravje AS
Krčne žile, ortopedija, RTG, fizioterapija, dermatologija, izrezi, kardiologija
Vojkova 48, Ljubljana
tel.: 030 704 429, info@zdravje-as.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.
Leskoškova c. 9 d, Ljubljana
tel.: 01 520 21 18, 031 574 912,
www.proderma.si

AKD d.o.o., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med., Tanja Kmecl, dr. med
Ukmarjeva 4, Ljubljana
tel.: 01 281 11 29,
www.akd.si, info@akd.si
Dermatovenerološka ambulanta. Pregled dermatoloških bolezni.
Pregled kožnih znamenj. Body scan(slikanje in računalniška obravnava znamenj).

ORL Ambulanta

Samoplačniška ambulanta za ORL in akupunkturo,
Mag. Branka Geczy, dr. med, specialistka otorinolaringologije, avdiologije in akupunkturolog
Vilharjev podhod 1, MCL,1000 Ljubljana
tel.: 064 234 605
www. orl-ambulanta.si

Bioresonanca

CENTER ZA ZDRAVJE ČLOVEKA d.o.o
v Novem mestu, Ljubljani in Črnomlju
tel.: 07 33 25 840, 031 247 044
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Solna soba, frekvenčne terapije za bolečine, alergije itd., Schumannove terapije

MAVRICA ZDRAVJA DOO
DIAGNOSTIKO IN TERAPIJO Z BIORESONANCO izvaja terapevtka z licenco Ministerstva za zdravje
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto
tel.: 040 156 355, *mavrica.zdravja@gmail.com,*
www.mavrica-zdravja.si

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH
Nudimo LASULJE na naročilnico ZZZS tudi brez doplačila, kape, rutke.
Lilekova 2, Celje, **tel.: 03 490 01 02**
Rimska cesta 19, Ljubljana, **tel.: 08 205 96 70**
www.lasulje.net

VIKTORIA
Trubarjeva cesta 77, Ljubljana
Pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico
tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Proloco medico d.o.o.
Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki!
Prodaja, izposoja, svetovanje, izdelava po meri.
Hrvatski trg 1, Ljubljana,
tel.: 01 43 98 300, www.proloco-medico.si

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE – trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Tržnica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
tel.: 059 710 829, zakladi.koseze1@gmail.com,
www.zakladinarave.si

KALČEK d.o.o.
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
info@kalcek.si, www.kalcek.si
Prva ekološka trgovina, že 30 let z največjo ponudbo ekološko pridelanih izdelkov v Sloveniji. Vabljeni, k obisku poslovalnic v Ljubljani in Kopru.

Optiki

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

Optiki

Fotooptika RIO, Barbara Lušič-Knez s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
tel.: 05 640 05 00, 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, **tel.: 051 288 010**
Velenje – Vodnikova 1, **tel.: 051 288 019**
Ljubljana – Štihova 9, **tel.: 051 288 014**
optika@irman.si, www.optikairman.si
Koncesija za izdajo optičnih pripomočkov na zavarovanje. ODLIČNA PONUDBA. ODLIČNE CENE.

Optik Janez Poznič s.p.
Vrvarska pot 3, 1310 Ribnica
tel.: 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**
www.optikajures.si
Prijazni do Vaših oči!

Optika Keber Damjan Keber s.p.
Trdinova 1, 8250 Brežice
tel.: 07 499 22 33, 041 429 700
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com

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

Teržan d.o.o. Optika, trgovina in storitve
Mariborska 54, 3000 Celje
03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Optika Paradiž d.o.o.
tel.: 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 38 a, 3301 Petrovče
tel.: 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!

Ginekologija in urologija

Diagnostični center diaVITA, ordinacija za bolezni dojk, ginekologijo in estetsko medicino
PTC Dravlje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
tel.: 041 734 725
www.diavita.si
Mamografija, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije (povrnitev spolnega užitka).

Ginekologija in urologija

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

nova številka UNIKATA
maj/junij/julij
Dobite ga 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 šivalni paket
ki ga prispeva
www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19
Naročila na telefon: **04/ 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. maja 2019

Roche

Rak – ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

liupka

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

Oglasno sporočilo

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

Venska bolezen se najpogosteje začne z **občutkom težkih in bolečih nog**, bolečinami vzdolž ven ali večernim otekanjem na hrbtišču stopal ali okrog gležnjev. Ko je vreme toplo, se omenjene težave stopnjujejo. Razvijejo se lahko zelo tanke, rdeče-modre majhne žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene, če pa se vene razširijo, zvijugajo in izbočijo, nastanejo prave varice (**krčne žile**). Posledica napredovanja venskega popuščanja so zapleti na koži goleni.

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku. Do motenj pride, ko zaradi **daljšega stanja ali sedenja** teža krvi povzroči širjenje ven. Stena in venske zaklopke v zdravih venah se takšnemu pritisku zlahka upirajo in se vene ne širijo, ko pa zaklopke in stene vene slabijo, pride do razširitve ven. To oteži pretok krvi nazaj proti srcu in venska kri zastaja. Ko takšno stanje postane kronično in začne povzročati težave, govorimo o kronični venski bolezni (KVB). Pride do **vnetja venskih sten in obdajajočih tkiv**. Ker v venah na nogah kri zastaja, prehajajo tekočina in bele krvničke skozi vensko steno v tkiva (mišičje, maščevje, kožo), kjer sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje tkiv. To **povzroča bolečine v nogah, otekanje gležnjev in goleni** in postopne spremembe na koži ter podkožnem tkivu. KVB lahko zdravimo na različne načine; s kompresijo, zdravili in različnimi operativnimi posegi. Več o bolezni si lahko preberete na www.bolezni-ven.si .

DETRALEX je zdravilo, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar, zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zmanjša občutek težkih, bolečih in oteklih nog ter zmanjša pogostost krčev v mečih.

Pogosti simptomi:

Težke noge / Boleče noge / Otekanje / Nočni krči v mečih / Zbadanje / Pekoče noge / Srbenje

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!

SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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

www.bolezni-ven.si

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11, www.servier.si / DTX 04190S1 / KRAFT&WERK

Oči – ogledalo duše ali zdravstvenega stanja telesa?

Oči so za posameznika izredno pomemben organ, skozi katerega zaznavamo zunanji svet in se posledično v njemu lažje znajdemo. Zaradi razvoja tehnologije, od katere smo vsak dan bolj odvisni, naše oči vse bolj trpijo, če se tega zavedamo ali ne.

V današnjem času preživimo veliko časa pred računalniki, telefoni in v stiku z umetno svetlobo v trgovinah, pisarnah, tovarnah, restavracijah itd. Taka svetloba ni primerljiva z zunanjo, naravno svetlobo, ki blagodejno vpliva na vid, saj v njej oči počivajo.

Zgoraj opisane okoliščine lahko časoma privedejo do različnih obolenj, kot so siva mrena, glavkom, suhe, pekoče in utrujene oči, slab nočni vid ter poškodba rumene pege. Velikokrat nas slepi sonce, ponoči pa nam nasproti prihajajoči avtomobili otežujejo vožnjo.

Ker za normalno delovanje naše oči nujno potrebujejo podporo, smo v *podjetju Biovis* razvili izdelek **Crystal Vision** z izjemno kombinacijo snovi, ki izboljšuje cirkulacijo krvi v očeh, uravnava proizvodnjo očesne tekočine ter čisti odpadne snovi iz očesa.

Sok granatnega jabolka še dodatno izboljšuje mikrocirkulacijo krvi, ki je za naše telo tako zelo pomembna. Če ga uporabljamo v kombinaciji z izdelkom **Immune Power** za izboljševanje prožnosti ožilja, bomo svojemu telesu priskrbeli vse potrebne antioksidante in nenasičene maščobne kisline, s pomočjo katerih se bodo stene kapilar očistile. Ožilje v predelu oči bo posledično postalo prožnejše.

Naj ne bodo vaše oči najšibkejša točka vašega organizma! Okrepite vaš vid zdaj!

ZA KRISTALNO JASEN POGLED

IZKORISTITE

Priložnost meseca MAJA

AKCIJA **48,90 eur**

~~67,80 eur~~

+ BREZPLAČNA POŠTNINA

Crystal Vision
Sok granatnega jabolka
DARILO
Immune Power - 30 kom

- **Okrepite oči, preprečite suhost in pekoče oči!**
- **Pospešite mikrocirkulacijo v očeh!**
- **Pomagajte vašim očem, da bodo normalno delovale!**
- **Preprečite vnetja in sivo mreno!**
- **Preprečite poškodbe oči!**
- **Poskrbite za boljši vid!**

INFORMACIJE in NAROČILA

080 88 44

- ✔ *SKRBNO IZBRANE SESTAVINE ZDRUŽENE V KOMPLEKSNO FORMULO*
- ✔ *izdelki učinkovito okrepijo vaše oči*
- ✔ *certifikati sestavin*
- ✔ *varen nakup*
- ✔ *hitra dostava*

Izdelke lahko naročite na: www.biostile.si, BREZPLAČNO TEL. ŠT. **080 88 44**, info@biostile.si, ter v vseh bolje založenih trgovinah in lekarnah;

Biovis d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen

Roche

Rak - ponuja medicina **še kakšen odgovor?**

PM-0039-2019-FMI

Poletni Unikat

maj/junij/julij

Dobite ga 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

šivalni paket

prispeva ga www.liupka.com

Koda za popust: ABC5-19

Naročila na telefon: **04 51 55 880**
ali na e-naslov **unikat@freising.si**

www.unikat.si

Ugodnost velja do 31. maja 2019

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.