# ABCzdravja

Marec 2020
Leto 15, številka 3

Berete nas že 15 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Novi korona virus

Spomladanska utrujenost?

Poskrbite za svoja pljuča

Kaj storiti, ko ni spanca od nikoder?

Polmastni ali polnomastni

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

**VAŠA PRILJUBLJENA KAVA ILLY TUDI V INSTANT OBLIKI**

Instant kava je bogatega in uravnoteženega okusa, kot vsaka illy mešanica. Pripravljamo jo z visoko naprednim procesom, v katerem mešanico z mrzlo vodo koncentriramo, nato pa razbijemo v kosmiče. Ohranita se aroma in okus, trije odstotki sveže mlete kave pa še dodatno zaokrožijo njeno odličnost.

Poiščite jo v večjih trgovinah po Sloveniji ali v spletni trgovini www.espresso.si.
ESPRESSO d.o.o., Fajfarjeva 33, 1000 Ljubljana, T 01 422 88 88

illy®

LIVE HAPPILLY

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen


Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

**Letnik 15, številka 3, marec 2020**
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: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: *www.abczdravja.si*

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani *www.abczdravja.si*.

**Opozorilo, ki velja za članke o zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

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

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

**DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI PSIHIČNA IZČRPANOST, IZGORELOST?**

NOVO

Recovenol®
recovery support

*Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.*

- za zmanjšanje utrujenosti, fizične izčrpanosti in izgorelosti
- za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- pri oslabljeni imunski odpornosti
- pri stresu in preobremenitvi z delom
- pri pomanjkanju vitalne energije

**TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:**

- fermentat kvasovk s proteini polifenoli in vlakninami
- vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina
- specifični nukleotidi
- beta-glukan
- cink, selen
- kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč

**HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU**

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.recovenol.com

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


# Ste kronično utrujeni? Slabotni?

New Iron®

**UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV**

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

STROKOVNO SVETOVANJE: 080 50 02
www.pomanjkanjezeleza.si

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

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

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


## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Poskrbite za pravilno higieno kašljanja ali kihanja.

B Redno si umivajte roke z milom in toplo vodo.

C Če ste prehlajeni, se izogibajte obiskom v bolnišnicah in domovih starostnikov.

# Novi korona virus

**V zadnjih tednih smo bili tudi v Sloveniji priča praznjenju polic v trgovinah, po lekarnah pa so pošle zaloge zaščitnih mask in razkužil. Pristojne službe mirijo, da je panika odveč, saj v Sloveniji za zdaj nimamo niti enega potrjenega primera okužb, vendar pa ga lahko zagotovo pričakujemo v bližnji prihodnosti glede na stanje v ostalih evropskih državah. Več o priporočilih v nadaljevanju.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

## O virusu

Koronavirus SARS-CoV-2 povzroča bolezen Covid-19, za katero so po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) značilni slabo počutje, nahod, utrujenost, povišana telesna temperatura, kašelj in v težjih primerih občutek pomanjkanja zraka. Za zdaj približno 80 % okužb poteka v blažji obliki, po do zdaj znanih podatkih naj bi se smrtnost gibala med 2 in 4 %, pri čemer NIJZ navaja, da je bilo večino smrtnih primerov med starejšimi ljudmi ter ljudmi s pridruženimi kroničnimi boleznimi. Dodajajo, da na smrtnost sicer vpliva več dejavnikov, kot so dostopnost do zdravstvene oskrbe, njena kakovost in razpoložljivost, informiranost prebivalstva, da pravočasno poišče zdravniško pomoč, pa tudi starost prebivalstva. Po do zdaj znanih podatkih tudi še ni jasno, ali je oseba po preboleli okužbi na virus imuna, saj so se že pojavili primeri, ko se je oseba okužila dvakrat.

SARS-CoV-2 se po do zdaj znanih podatkih prenaša kapljično (s kašljanjem ali kihanjem), varna razdalja od obolelega naj bi bila približno 1,5 metra. Čeprav se virus lahko prenaša tudi preko okuženih površin, pa humani koronavirusi niso stabilni na suhih površinah in tako naj bi se virus dezaktiviral v nekaj urah do nekaj dneh, najdlje v devetih dneh.

Inkubacijska doba virusa še ni povsem definirana, z NIJZ so nam odgovorili, da po nekaterih podatkih traja 4–6 dni, po drugih 5 dni, razpon pa znaša do 24 dni. Glede kužnosti asimptomatskih oseb, ki SARS-CoV-2 nosijo v dihalih in nimajo znakov bolezni, še ni jasnih odgovorov, dodajajo pa, da so običajno bolj kužni bolniki s kliničnimi znaki okužbe, saj je virusno breme, ki ga izločajo, bistveno večje.

## Ukrepi

Slovenija naj bi bila na morebitno epidemijo koronavirusa pripravljena in, kot je povedal Darko Čander s Sektorja za sistem nujne medicinske pomoči in katastrofno medicino pri ministrstvu za zdravje, je v ta namen določenih 16 ključnih vstopnih točk (ambulant) za obravnavo potencialnih primerov okužb, kjer bodo pripravljeni na morebitni sprejem bolnikov.

V primeru, da se pri osebi pojavijo simptomi, ki spominjajo na okužbo s Covid-19, zlasti če je pred tem obiskala katero od držav, v katerih je potrjena epidemija koronavirusa, naj ta najprej pokliče osebnega zdravnika ali najbližjo dežurno ambulanto, od koder bo napoten na eno od 16 vstopnih točk.

Ker se okužba lahko potrdi le z mikrobiološkim testiranjem, se potencialno obolelemu v izoliranih prostorih odvzame bris nosno-žrelnega prostora, žrela, izmečka dihal ali drugih kužnin, rezultati pa so običajno znani v treh urah.

V izogib preprečevanju okužb so v nekaterih slovenskih bolnišnicah vpeljali prepoved obiskov na vseh oddelkih, pred nekaterimi bolnišnicami so postavljeni tudi zabojniki, v katerih triažni zdravniki pregledajo bolnike s simptomi možne okužbe s koronavirusom, pri katerih je v večini potrebna predhodna najava.

## Splošna priporočila

Z dela naj izostanejo vsi, ki kažejo znake prehlada, poleg tega je treba skrbeti za pravilno higieno kašlja, redno prezračevanje zaprtih prostorov, izogibanje ljudem z znaki okužbe dihal in podobno.

Za pravilno higieno kašlja in kihanja poskrbimo tako, da si pred kihanjem/kašljanjem pokrijemo usta z robčkom, ki ga po vsaki uporabi odvržemo v smeti ali kihnemo/zakašljamo v zgornji del rokava, nato si temeljito umijemo roke.

Roke si pravilno umijemo tako, da jih splaknemo pod vodo, jih z milom drgnemo eno minuto, nato pa temeljito splaknemo s toplo vodo in obrišemo s papirnato brisačko, s katero zapremo tudi pipo in jo po uporabi odvržemo v koš za smeti.

Trenutno ni dokazov, da bi se virus lahko prenašal preko domačih živali, živine ali živil, saj naj bi potreboval živega gostitelja, da preživi; vseeno pa na NIJZ svetujejo splošne higienske ukrepe pri rokovanju z živili in zadostno toplotno obdelavo živil ter umivanje živil, ki jih zaužijemo surova.

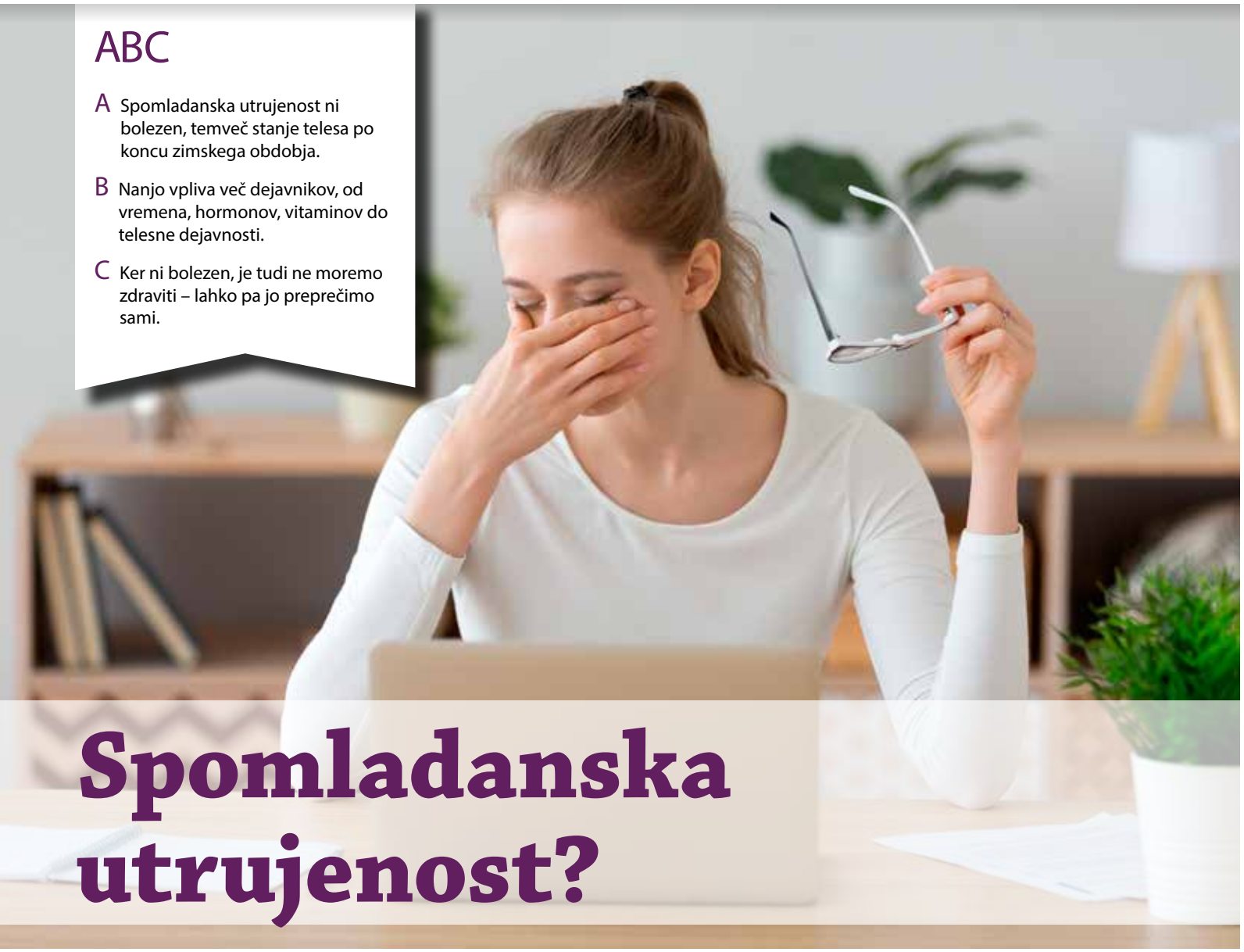
Glede večjih javnih dogodkov so na NIJZ so mnenja, da trenutno splošno odpovedovanje ni potrebno, ker pa predstavljajo povečano tveganje za prenos okužb, svetujejo, naj se jim za vsak primer izognejo starejše osebe, kronični bolniki in vsi, ki kažejo kakršne koli znake obolenja.

Trenutno se odsvetuje tudi obisk domov za starostnike, pri katerih bi lahko v primeru okužbe bolezen potekala v težji obliki; oseba, ki kaže znake okužbe dihal, naj v lekarno ne hodi sama, ampak naj po zdravila napoti zdravo osebo.

Worldometer – https://www.worldometers.info/coronavirus/

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen



## ABC

A Spomladanska utrujenost ni bolezen, temveč stanje telesa po koncu zimskega obdobja.

B Nanjo vpliva več dejavnikov, od vremena, hormonov, vitaminov do telesne dejavnosti.

C Ker ni bolezen, je tudi ne moremo zdraviti – lahko pa jo preprečimo sami.

# Spomladanska utrujenost?

**Končno je prišla pomlad, ptički žvrgolijo, rožice cvetijo in narava se prebuja; mi pa, čeprav smo šele dobro prilezli iz svojih brlogov, bi le nadaljevali zimsko spanje. Zakaj se nismo navdušeno prebudili skupaj z naravo? In zakaj nas pestijo težave, kot so izčrpanost in pomanjkanje energije, zaspanost, vrtoglavica, izguba teka, zmanjšane telesne zmogljivosti, zmanjšana sposobnost koncentracije in intelektualna ‚megla', glavoboli, pomanjkanje motivacije, oslabljen imunski sistem, razboleli sklepi, razdraženost in melanholično razpoloženje pa še kaj bi se našlo?**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Spomladanska utrujenost – mit ali resničnost?

Čeprav naj bi o spomladanski utrujenosti tožilo med 5 in 10 % Slovencev (v tujini zasledimo še višje številke, in sicer vse od tretjine ljudi do kar malce pretiranih 70 %), pa se stroka o sami spomladanski utrujenosti kot taki še ne more čisto zediniti. Medtem ko nekateri zdravniki in nutricionisti trdijo, da gre za novodobno izmišljotino, večina splošnih zdravnikov vseeno priznava, da je nekaj na tem. Pri tem pa poudarjajo, da nikakor ne gre za bolezen, temveč bolj za sindrom oziroma stanje telesa, do katerega pride na prelomu letnih časov in na katero vplivajo številni dejavniki, njegov skupni imenovalec pa je obdobje po zimi – predvsem od februarja do aprila. Takrat se namreč v relativno kratkem času spremenijo življenjski pogoji, ura se premakne na poletni čas, dan se podaljša, vreme je spremenljivo. Neprijetni, toda nenevarni simptomi ljudi sicer pestijo zgolj nekaj tednov.

Raziskave so pokazale, da spomladanska utrujenost najpogosteje pesti tiste ljudi, ki imajo tudi sicer težave z obtokom, nizkim krvnim tlakom, so dovzetnejši za okužbe in tudi bolj podvrženi težavam zaradi spremembe vremena. Pogosteje so bolj na udaru ženske kot moški in mlajši odrasli bolj kot starejši, otroci so pri tem bolj izjema kot pravilo.

### Vzroki, ki vplivajo na nastanek spomladanske utrujenosti

Čeprav vzroki za pojav spomladanske utrujenosti še niso do konca raziskani, vseeno lahko definiramo večino dejavnikov, ki prispevajo k njenemu pojavu. V največji meri strokovnjaki nastanek spomladanske utrujenosti pripisujejo spremembam po premiku ure zaradi daljšega dneva in posledično večji količini dnevne svetlobe, ko se mora naš cirkadiani ritem prilagoditi, saj dnevi, ura in naš ustaljeni ritem spanja niso usklajeni.

**Hormoni:** Zaradi večje količine dnevne svetlobe pride do hormonskih sprememb, pri čemer pomembno vlogo igra ‚hormon sreče' serotonin. Po temačnem zimskem obdobju so namreč zaloge serotonina, katerega nastanek je pogojen z dnevno svetlobo, izpraznjene. Po drugi strani je v telesu po dolgi zimi še vedno veliko ‚spalnega hormona' ali ‚hormona teme' melatonina, katerega nastajanje

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

dnevna svetloba zavira, kar ne preseneča, saj večino časa preživimo v zaprtih prostorih pod umetno lučjo, namesto na prostem. Kar se ostalih hormonov tiče, z daljšimi dnevi pride tudi do povečane proizvodnje testosterona in estrogena, na kar se telo lahko odzove z utrujenostjo. Medtem pa nam po zimi primanjkuje še ‚motivacijskega hormona' dopamina, ki je vezan na zmanjšano telesno dejavnost, povečane pa so vsebnosti ‚stresnega' hormona kortizola, kar strokovnjaki razlagajo s tem, da naj bi bilo pozimi več pretečih nevarnosti v obliki virusov, možnosti za zdrs na ledu in podobno.

**Vitamini:** Pozimi zaužijemo več kalorij kot denimo poleti in na jedilniku se pogosteje znajdejo maščobe in ogljikovi hidrati in manjkrat sveže solate, sveža zelenjava in sveže sadje. Čeprav živimo v dobi, ko so nam sveža živila na voljo vse leto, očitno še vedno najraje posegamo po sezonskem sadju in zelenjavi, s tem pa pozimi zaužijemo precej manj vitaminov kot denimo spomladi in poleti. Zaradi hormonskih sprememb pa bi potrebovali ravno več vitaminov in beljakovin. Pozimi lahko pride tudi do pomanjkanja vitamina D, ki se tvori na dnevni svetlobi.

**Spremenjen režim gibanja:** In če pozimi zaužijemo preveč, se po drugi strani gibamo premalo. Sploh v primeru slabega vremena pogosto dan preždimo doma in spomladi, ko je vreme lepše in se ura premakne, se številnim ljudem zazdi, da zaradi daljšega dneva lahko tudi več postorijo, so kakšno uro več telesno dejavni, se v službo in po opravkih spet začnejo voziti s kolesom ali rolerji, začnejo z delom na vrtu in podobno, kar že samo po sebi pomeni hitro spremembo z lenobnega in ležernega zimskega načina na dejaven pomladni način – da pa bi naše telo lahko zadostilo povečanim zahtevam, potrebuje nekaj časa, da se na to privadi.

**Oslabljen imunski sistem:** Pozimi so na pohodu številni virusi in v današnjem času, ko tako zaradi zunanjih kot zaradi notranjih pritiskov le redko popolnoma odležimo virozo (kar je sicer precej neodgovorno – tako do nas kot do ljudi, s katerimi prihajamo bolni v stik), hkrati pa že tako zaužijemo manj vitaminov, vstopimo v pomlad oslabljeni od zimskih viroz in tako ni nič čudnega, da se pojavi utrujenost.

**Vreme:** Zvišanje temperatur vpliva na naše žile, ki se razširijo, naša presnova se pospeši in telo potrebuje več energije. Hkrati pa fraza, da je nekdo spremenljiv kot aprilsko vreme, ni iz trte izvita, dejansko je v spomladanskem času vreme bolj razgibano, menjava visokega in nizkega tlaka pa na tiste bolj občutljive še kako vpliva.

**Alergije:** Spomladi vse zacveti, kar gre lahko (dobesedno) v nos vsem, ki jih pestijo nadležne alergije in če ne drugega, zaradi njih slabše spijo in težje dosežejo globlje faze spanja; poleg tega pa o nekakovostnem spancu potožijo tudi njihovi partnerji in družinski člani, saj jim kihanje in smrkanje ponoči ne da miru. Čeprav se sliši malce za lase privlečeno, tudi alergije lahko prispevajo k večji utrujenosti, saj se telo ponoči slabše regenerira. Poleg tega veliko antihistaminikov, ki jih ljudje jemljejo proti alergijam, že pregovorno povzroča zaspanost, kar težave še poslabša.

## Kako si lahko pomagamo sami?

Našteli smo kar nekaj vzrokov in medtem ko pojav enega samega samcatega še ne pomeni, da nas bo spomladanska utrujenost z vso silo podrla na tla, pa se dejavniki seštevajo – na nas pa je, koliko bomo sami naredili, da njihov vpliv izničimo.

Najprej poskrbimo za uravnoteženo prehrano, še posebej bodimo pozorni na zadostno količino sveže zelenjave in sadja, bogatega z vitaminom C; nato si zagotovimo kakovosten spanec, ki naj ga bo, če se le da, vsaj osem ur in pri čemer se pred spanjem izogibamo telesni dejavnosti in gledanju televizije, tablic ali pametnih telefonov. Nekateri strokovnjaki svetujejo tudi, da si na dan privoščimo še popoldanski krepčilni spanec, ki naj ne preseže 20–30 minut. Po kakovostno prespani noči je zjutraj dobrodošla hladna prha (lahko tudi izmenično prhanje s hladno in toplo vodo, vendar vedno končajmo s hladno), ki stimulira obtok in zagotavlja dober pretok krvi. Ker pa polivanje z mrzlo vodo navsezgodaj zjutraj za marsikoga ni ravno idealen začetek dneva, nekateri strokovnjaki priporočajo ‚uporabniku bolj prijazen' bosonog sprehod po jutranji rosi.

Čeprav si ob kakršni koli utrujenosti, ne le spomladanski, radi pomagamo tudi s kavo ali pravim čajem in medtem ko kakšna skodelica zjutraj čudovito poboža dušo, s čezmernim nalivanjem telesu odvzamemo možnost, da se regenerira in dosežemo ravno nasprotni učinek od želenega. Rajši zaužijmo dovolj vode (1,5 do 2 litra dnevno, kolikor je namreč na dan tudi izgubimo), da ne dehidriramo, v izogib glavobolom, vrtoglavici in utrujenosti. In ker pretiravanje nikjer ni dobro, naj bo tudi naša telesna dejavnost v mejah normale, najbolje na prostem, na svežem zraku in na dnevni svetlobi; z visoko intenzivnimi športi pa raje nehajmo vsaj dve uri pred spanjem.

## Za konec

Ker spomladanska utrujenost ni bolezensko stanje, zdravilo zanjo ne obstaja. Rek preventiva je boljša kot kurativa pa v primeru spomladanske utrujenosti še kako drži. Strokovnjaki svetujejo, naj že v zimskem času pazimo na uravnoteženo prehrano, na telesno dejavnost podnevi na svežem zraku, poskrbimo za zadostno količino spanja in ostajamo hidrirani, pa nas spomladanska utrujenost še od daleč ne bo povohala in bomo lahko v pomladi uživali tako, kot je treba. V primeru pa, da neprijetni simptomi vztrajajo v nedogled, ni odveč obiskati zdravnika, ki bo izključil, da ne gre morebiti za težave s ščitnico, anemijo in podobno.

# Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Pljuča nam bodo hvaležna za življenje v zdravem, čistem okolju in za zrak brez cigaretnega dima.

B Snovi v telo uspešneje in hitreje prehajajo preko pljuč kot skozi kožo.

C Dihajmo skozi nos, ker se le tako zrak ustrezno pripravi pred vstopom v pljuča.

# Poskrbite za svoja pljuča!

**Vse premalo se zavedamo, kako izjemna je vloga pljuč v našem telesu. Ob pisanju teh besed sem se zavedela nekaterih zanimivih dejstev, ki preprosto osupnejo. Ste recimo vedeli, da posameznik na dan vdihne približno enajst tisoč litrov zraka, medtem ko na dan poskrbimo za kar 21 tisoč vdihov? Prav tako navdušuje dejstvo, da je v pljučih več kot 300 milijard drobnih žilic, ki merijo kar 2400 kilometrov, če bi jih postavili drugo ob drugo. Neverjetno!**

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Nos kot mehanizem, ki ščiti pljuča

Prav zato je pomembno, da kar se da poskrbimo za zdravje naših pljuč. Ogrožajo jih namreč različni dejavniki, vse od slabega zraka do neprimernega življenjskega sloga, vključno s kajenjem. Med glavne onesnaževalce zraka sodijo industrijski procesi, obdelava odpadkov in kmetijstvo, ki je največji vir emisij amonijaka. Zunanji zrak je v zimskem času še bolj onesnažen kot poleti, v zraku je namreč mogoče nameriti visoke vrednosti trdih delcev PM10, ki jih v veliki meri povzročajo gospodinjstva z uporabo tehnično zastarelih peči in z uporabo neprimernih goriv. Visoke vrednosti v zraku je mogoče občutiti predvsem v urbanih območjih, kjer k temu dodatno pripomore še zgoščenost prometa in s tem povezanih izpustov. Ob vdihavanju trdih delcev lahko pride do vnetja pljuč in s tem posledično povezane zmanjšane pljučne funkcije ter nastanka kronično obstruktivne pljučne bolezni, poveča pa se tudi tveganje za nastanek astme. »Brez dvoma so pljuča podvržena vplivu okolja. V primerjavi s kožo, ki je sicer naš najtežji organ, ker zajema 15 % naše teže in ima površino 1,5–2 $m^2$, so pljuča lažja. S težo 2,3 kg je njihova površina kar 70 $m^2$. Vsaka snov pride v telo preko pljuč hitreje in uspešnejše kot skozi kožo. Na srečo so pljuča zaščitena pred zunanjim okoljem z različni mehanizmi. Najpomembnejši je nos, ki zrak očisti, segreje in navlaži tako, da pride v pljuča pripravljen. Poleg tega se določeni delci, ki kljub temu vstopijo v pljuča, usedejo v plast sluzi, ki pokriva sluznico dihalnih poti. To sluz sapnice uspešno odstranjujejo,« pojasnjuje **prim. mag. Igor Koren, dr. med.**, specialist interne medicine in pulmologije. Prav zato v zimskem času odsvetuje zunanje dejavnosti v urbanih in onesnaženih središčih. Prav posebej je odsvetovana intenzivna telesna dejavnost, saj smo ob naporu prisiljeni dihati izključno skozi usta, te pa nimajo tako zadovoljive zaščite kot sama pljuča.

### Pljuča vam bodo hvaležna za življenje brez cigaretnega dima

»Najboljša naložba za pljuča je življenje v zdravem, čistem okolju, dihanje pretežno skozi nos in seveda zrak brez cigaretnega dima. Pljučem škodi tudi pasivno kajenje, torej vdihavanje cigaretnega dima, ki ga 'proizvaja' nekdo drug v bližji okolici,« je jasen dr. Koren, ki s tem opozori na pogost dejavnik pri 'zastrupljanju' pljuč – kajenje. Med sestavinami tobačnega dima so tudi katran, ogljikov monoksid in nikotin. Medtem ko prvi draži sluznico in povzroča okvaro v delovanju migetaličnega epitelija, ogljikov monoksid ovira prenos kisika po krvnih žilah. Strokovnjaki svarijo, da si s kajenjem skrajšujemo življenje, po nekaterih raziskavah naj bi tako kadilci umirali kar dve desetletji prej kot nekadilci. Izpostavljenost tobačnemu dimu vpliva tudi na otroke, saj lahko upočasni rast njihovih pljuč ter povzroči bolezni dihal. Prav zato je ključnega pomena pri vitalnosti pljuč zdrav življenjski slog, torej brez kajenja, pitja alkohola, z uravnoteženo prehrano in telesno dejavnostjo. Prav slednja je lahko pri skrbi za pljuča bistvenega pomena. »Pljučem koristi tudi telesna vadba v obliki teka, hitre hoje oz. kolesarjenja. Globoko dihanje krepi dihalno mišičje in prečisti pljuča s pospešenim izločanjem sluzi iz dihalnih poti oz. sapnic,« pojasnjuje sogovornik. Telesna dejavnost je posebej pomembna pri otrocih z obolenji dihal, čeprav ob dolgotrajnejši hiperventilaciji, lahko pride do sprožitve astmatičnih simptomov. Vadba naj zato poteka v okolju, kjer je zrak topel in nekoliko bolj vlažen.

### Sterilno bivalno okolje povečuje tveganje za razvoj alergij

Če je astma dobro nadzorovana, ovir pri izbiri športnih panog ni, le ne pozabimo, da se je treba pred dejavnostjo dobro ogreti z vajami. Raziskave potrjujejo, da je pri otrocih, ki so telesno slabše pripravljeni, večje tveganje za nastanek astme kot pri njihovih dejavnih sovrstnikih. Kljub temu velja nekaj omejitev, otroci z astmo naj se izogibajo dolgotrajnim neprekinjenim naporom, intenziteta pa naj bo prilagojena zmogljivosti vsakega posameznika. Po vadbi ne pozabimo na ohlajanje. Za zdravje pljuč je treba poskrbeti že v rosnih otroških letih, saj ob neprimernih pogojih nastanejo težave, ki se jih ne znebimo celo življenje. »Za razvoj zdravih pljuč je najbolj pomembno zdravo okolje v otroštvu. To je dobro prezračeno bivalno okolje, kjer ni vlage in plesni. Kot smo že prej nakazali, kajenje v bivalnem okolju sili otroke, da neprostovoljno »pasivno« vdihavajo cigaretni dim. V kronične pljučne bolezni lahko vodijo tudi (pre)pogoste okužbe pljuč in dihalnih poti v otroštvu,« pojasnjuje sogovornik, a obenem opozarja, da otrok v sterilnem okolju ne razvije zdravega obrambnega mehanizma na bakterije: »Na drugi stani pa obstaja t. i. higienska hipoteza, ki ne priporoča prečistega oz. sterilnega bivalnega okolja. Dejstvo je, da so alergije pri otrocih, ki so pogosto v stiku z živalmi in prihajajo iz velikih družin, občutno redkejše. Otroci, ki živijo v bolj sterilnem okolju, imajo večje tveganje, da se bosta pri njih razvila alergija ali neustrezno delovanjem imunskega sistema. Zdravniki menimo, da na milijone bakterij in virusov, ki vstopajo v naše telo skupaj z uma-

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

zanijo iz okolja, pomagajo graditi zdrav imunski sistem.«

### Znate pravilno dihati?

Dihanje je predpogoj za življenje vseh živih bitij, zdravo dihanje pa je pogoj za zdrava človeška pljuča. »Odrasel človek diha s frekvenco 14–16 vdihov na minuto oz. v celem dnevu opravi več kot 21.000 vdihov. Pomembno je, da večino časa diha skozi nos, ker se le tako zrak ustrezno pripravi pred vstopom v pljuča. Priporočljiva je tudi rekreacija v naravi, kjer je zrak čist. Takrat si lahko zaradi intenzivnosti napora privoščimo tudi dihanje skozi usta,« opozarja pulmolog. Ob globokem dihanju, kot ga prakticiramo med športnimi dejavnostmi, se krepijo dihalne mišice, poleg tega se aktivirajo tudi deli pljuč, ki so v umirjenem stanju slabše predihana in jih očistimo sluzi v sapnicah.

### Pljučnik, žajbelj, slez … za izkašljevanje

»Glede hrane ni enotnega mnenja in prepričljivih dokazov o njenem učinku na pljuča. Na splošno pa velja, da mediteranska prehrana, v kateri je veliko sadja, zelenjave in rib in vsebujejo visoke vrednosti antioksidantov, preprečuje možnosti za razvoj vnetnih procesov v pljučih,« pojasnjuje dr. Koren in ob tem doda, da v osnovi velja načelo, da je vsako živilo, ki nam ustreza, v zmernih količinah zdravo za naše telo. Obstajajo zelišča, ki pomagajo pri izkašljevanju, mednje štejemo pljučnik, žajbelj, slez, lapuh, timijan …, vendar v preventivnem smislu ne pripomorejo k razvoju zdravih pljuč. V primeru bolnikov s kroničnimi pljučnimi obolenji je zgodba popolnoma drugačna. Ti namreč za dihanje praviloma porabijo več energije, zato zanje veljajo posebna prehranjevalna vodila. »Zanje priporočamo visokoenergetsko hrano z veliko beljakovinami in vitamini, ki naj jo uživajo v manjših obrokih. Tako se telesu zagotovi dovolj energije za ohranjanje moči dihalnih in drugih mišic, kar vpliva na izboljšanje dihanja. Če imajo ti bolniki prenizko telesno težo, težje dihajo, se hitreje utrudijo in pogosteje prebolevajo vnetja dihalnih poti. Težave nastanejo, ker so pri teh bolnikih dihalne mišice šibke, imunski sistem pa okrnjen in pljuč ne ščiti pred pogostimi vnetji,« poudarja sogovornik. Pri bolnikih s čezmerno težo opažajo povečano delovanje srca in pljuč, posledično pa njihovo telo potrebuje več kisika, težje diha in slabše prenaša napore.

> Odrasel človek diha s frekvenco 14–16 vdihov na minuto oz. v celem dnevu opravi več kot 21.000 vdihov. Pomembno je, da večino časa diha skozi nos, ker se le tako zrak ustrezno pripravi pred vstopom v pljuča. Priporočljiva je tudi rekreacija v naravi, kjer je zrak čist. Takrat si lahko zaradi intenzivnosti napora privoščimo tudi dihanje skozi usta.

> Uravnotežena prehrana in vzdrževanje idealne telesne teže sta pomembna, saj telesu zagotavljata potrebno energijo za krepitev dihalnih in drugih mišic ter zagotavljata, da bo imunski sistem sposoben za boj proti vnetjem


**Kdo vam lahko pomaga?**

**Diagnostični center Medicointerna**

Roška cesta 17, 1330 Kočevje
**T. 01/893 85 70 www.medicointerna.com**

Izvajamo specialistične pulmološke preglede, funkcionalne preiskave pljuč, RTG slikanja prsnega koša (pljuča, srce) in druge preiskave s katerimi vam zagotovimo celosten in kakovosten pregled.

**INTERNISTIČNO PULMOLOŠKA AMBULANTA DR.BOMBEK D.O.O.**

Partizanska 30, Slovenska Bistrica
Koncesijska ambulanta za pljučne bolezni in motnje dihanja v spanju.
Strokovnost. Profesionalnost. Dostopnost.
Kjer so vaše skrbi naša prioriteta!
**www.ambulanta-bombek.si**

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

Uglasite zdravje!

**Multi EM *ferment®***

Večstopenjsko fermentiran eliksir z edinstvenim spektrom 31 Efektivnih mikroorgaizmov. 20 milijard EM v dnevnem odmerku. Uglasite mikrobiom!

**Neotosil**

Ciljno zasnovan kompleks biodostopnih polifenolov z bioaktivnimi vitamini.

**Asta-Ω3**

**2.750 mg Ω3**
1.150 mg EPK,
1.000 DHK
vsak dan!
TOTOX < 5

Najvišja koncentracija omega-3 v naravni obliki trigliceridov.

www.EuBioma.si

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

Oglasno sporočilo

# Kako zmanjšati pojavnost alergij?

Razviti svet s svojim načinom življenja in prehranjevanja zahteva svoj davek. Zato ne preseneča podatek, da so alergijske bolezni v zadnjih desetletjih v porastu prav v razvitem svetu. Pri otrocih so najpogostejše astma, alergijsko vnetje nosne sluznice in oči, koprivnica in atopijski dermatitis. Pri nas se še vedno povečuje število otrok s prehranskimi alergijami.

## Zdravje matere v nosečnosti in v času dojenja je izjemnega pomena

Zdravje matere je v času nosečnosti in dojenja izjemnega pomena, saj ključno vpliva tudi na zdravje otroka. Uravnotežen in pester mikrobiom je temelj našega zdravja. Sestava našega mikrobioma je povsem unikatna in vedno več študij dokazuje, da prav specifična sestava pogojuje nagnjenost k posameznim boleznim. Porušeno ravnovesje med dobrimi in škodljivimi mikroorganizmi oslabi mikrobiom, črevesna sluznica izgubi svojo zaščito, kar vodi do površinskih vnetij sluznice in previsoke prepustnosti črevesne stene. To pomeni, da poleg hranil iz črevesja v krvni obtok prehajajo tudi toksini, večje molekule, na katere se imunski sistem odzove z vnetji, alergijskimi reakcijami …

Alergije so le eden od alarmov, ki vas opozarjajo, da vaš mikrobiom potrebuje temeljito obnovo. Ključna je sprememba prehrane, dokazano pa ga modificirajo tudi maščobne kisline omega-3, saj pripomorejo k naraščanju števila baketroidov. Maščobne kisline omega-3 delujejo kot prebiotik, ki v kombinaciji s kakovostnimi probiotoki zagotavljajo optimalno črevesno ravnovesje.

## Moč maščobnih kislin omega-3, DHK in EPK

Številne študije dokazujejo, da uživanje ribjega olja z višjimi odmerki maščobnih kislin omega-3, EPK in DHK med nosečnostjo lahko zmanjša občutljivost otrok na prehranske alergene, zmanjša tveganje za razvoj občutljivosti na jajca in zmanjša verjetnost pojava atopijskega dermatitisa v otrokovem prvem letu starosti. Prav tako se je otrokom občutno zmanjšala incidenca pojava astme med tretjim in petim letom starosti. Zato lahko uživanje maščobnih kislin omega-3 v nosečnosti štejemo kot eno od strategij preprečevanja pojava otroških alergij.

Maščobni kislini EPK in DHK sta ključni tudi za normalno delovanje možganov in njihov razvoj v vseh življenjskih obdobjih. Otroci s premalo maščobnih kislin omega-3 so nagnjeni k debelosti, diabetesu in motnji pozornosti (ADHD), zmanjšana količina DHK v obdobju razvoja možganov pa lahko vodi do napak v delovanju živčnih celic, oteženega učenja in motenj vida.

Zato je tudi za razvoj otroka ključno, da tako v času nosečnosti, dojenja in v obdobju rasti uživa kakovostne maščobne kisline omega-3 z visoko vsebnostjo DHK in EPK.

## Nad alergije s prenovo črevesja in vnetij

Če smo bili prepozni za preventivo, imamo tako pri otrocih kot pri odraslih še vedno veliko možnosti za izboljšanje s pravilnim celostnim pristopom. Najprej poskrbimo za preprečevanje stika z alergenom, nato se lotimo obnove mikrobioma z vnosom prebiotikov (kakovostnih maščobnih kislin omega-3 z visoko vsebnostjo EPK in DHK) in dobrih probiotičnih pripravkov s čimbolj pestro sestavo različnih sevov mikroorganizmov in večstopenjsko fermentiranih hranil. Prav tako je nujna regeneracija črevesne stene, saj omogoča krepitev imunskega sistema in vzpostavitev normalne črevesne prepustnosti. Biodostopni polifenoli (kvercetin, kurkumin, reservatrol) v kombinaciji s ključnimi bioaktivnimi vitamini (A,C, E in B) so odlična izbira. Če boste svoje življenje odeli v zdrav življenjski slog tudi pri prehrani, gibanju, zmanjševanju stresa ipd., se lahko nadejate dolgoročnih in trajnih izboljšanj.

*Barbara Bajc, terapevtka*

*Viri:*

*Lara Constantini idr.: Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota, 2017.*

*Elisabeth A. Milers idr.: Can Early Omega-3 Fatty Acids Exposure Reduce Risk of Childhood Allergic Disease?, 2017.*

*Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije*

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Alergije so že tu

**Strokovnjaki opozarjajo, da je treba za alergije poskrbeti, še preden se te pojavijo, v času cvetenja in brstenja pa lahko z določenimi ukrepi vsaj nekoliko omilimo simptome.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Višje povprečne temperature, ekstremni vremenski dogodki in vse daljša rastna doba rastlin močno spreminjajo ekosistem in fizično okolje, ki nas obdaja. »Letošnja zima je kratka in mila, zato bolniki o težavah zaradi zgodnjega cvetenja dreves že tožijo. Tisti, ki so alergični na cvetni prah leske, že čutijo težave,« sporočajo z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. Alergije so posledica delovanja genetskih in okoljskih dejavnikov, kljub temu pa jih prištevamo med okoljske bolezni. Onesnaženost, nezdrav življenjski slog … Predvsem po občutnem povišanju alergijskih bolezni v zadnjih desetletjih je jasno, da ni le genetika tista, ki vpliva na njihov nastanek. Več kot tretjina Evropejcev se spopada z občasnimi težavami, ki so posledica alergijskih bolezni. Alergikov je v zahodnem svetu več, medtem ko so težave z alergijami nekoliko manj pogoste v tretjem svetu, predvsem v nekaterih azijskih državah in v revnejših državah vzhodne Evrope. Po predvidevanjih naj bi do leta 2050 kar polovica svetovnega prebivalstva občutila eno izmed oblik alergijskih bolezni. Tudi v Sloveniji se občutljivost na alergene povečuje, saj so zaradi vse višjih povprečnih temperatur zraka in posledično podaljšane letne rastne dobe alergeni pelodi dalj časa prisotni v zraku. Prav ti so eni izmed najpogostejših alergenov, poleg tega še plesni in pršice. Cvetni prah sestavljajo mala mikroskopska zrnca, s pomočjo katerih se rastline tudi razmnožujejo. Medtem ko so nekatere sposobne samoopraševanja, pri drugih na pomoč priskočijo žuželke ali veter. Zaradi onesnaženega zraka in vezave na prašne delce so pelodi vetrocvetnih rastlin, torej takšnih, pri katerih cvetni prah prenaša veter, danes precej bolj alergogeni kot nekoč, tako so spomladi številni posamezniki podvrženi alergijskemu rinitisu ali senenemu nahodu.

## Jelša in leska začneta cveteti že pozimi

Spomladanske alergije se sicer v celinskem predelu Slovenije začnejo že v toplih januarskih dneh, ko začneta cveteti leska in jelša. V mrzlih zimah se začetek sezone cvetnega prahu preloži v kasnejši čas, od konca februarja in v začetek marca. Za pomladne alergijske tegobe ne gre kriviti cvetja, temveč so najpogostejši dejavnik trave, drevesa in plevel. Med najpogostejšimi alergeni so cvetni prah jelše, breze, trav in ambrozije. Cvetenje leske in jelše je odvisno od pogojev v zimskem času, cvetni prah se pojavi že ob daljših otoplitvah, ob topli zimi začne najprej cveteti leska, sledi ji jelša. Največja količina cvetnega prahu je v zraku med marcem in majem, ko se vetrocvetnim drevesom pridružijo tudi trave, katerih sezona se konča z avgustom. Alergen je tudi cvetni prah nekaterih žužkocvetk, torej rastlin, katerih pelod prenašajo žuželke, a je količina pelodov sončnic, ivanjščic, regrata, vrb, španskega bezga zanemarljivo majhna. Skozi vso sezono se alergiki borijo s sporami plesni. Številni imajo težave skozi vse leto, kar pomeni, da niso varni niti jeseni, ko cvetni prah sproščata pelin in ambrozija. Temelje o alergenem cvetnem prahu, po katerih se še danes ravna stroka, je leta 1932 postavil August Thommen. Predvidel je, da mora biti alergeni cvetni prah zmožen lebdenja v zraku, pelod pa mora biti zadosti lahek in majhen, da ga veter lahko raznaša na daljše razdalje. Moške rastline razvijejo ogromno količino cvetnega prahu za razmnoževanje, bližje tega smo, bolj smo izpostavljeni. Večina cvetnega prahu ostane v sami rastlini, manjši del se prenese na srednje in daljše razdalje.

## Kaj lahko v boju z alergijami na cvetni prah storimo sami?

Čez dan se izpostavljenost mešanici alergenov in onesnaževal spreminja, odvisna je tudi od našega gibanja med zunanjimi in notranjimi prostori ter letnim časom. Alergeni se namreč iz zunanjega z izmenjavo zraka prenesejo tudi v notranje prostore, prav v zaprtih prostorih pa jih najpogosteje povezujemo z razvojem astme. Cvetni prah se v notranjost prenaša s prezračevanjem, odpiranjem vrat, mehanskim prezračevalnim sistemom. Pa tudi s čevlji in obleko. Najbolj so cvetnemu prahu ob odpiranju oken izpostavljeni prostori, ki se nahajajo pravokotno glede na smer vetra. Pelod se zbira v hišnem prahu in se tako ohranja v našem domovanju, prav zato lahko k zmanjšanju pripomoremo že z rednim čiščenjem prahu. Prav tako si lahko pomagamo z gosto mrežo, ki ne prepušča cvetnega prahu in jo namestimo na okna, ali s prezračevalnimi napravami z dobrimi filtri. Na ta način se bomo spopadli tudi s sporami plesni. Eden izmed ukrepov je tudi ta, da se prezračevanja lotimo, ko se stemni, perila pa ne sušimo zunaj na zraku, temveč za štirimi stenami. »Ljudje naj se v času, ko cveti rastlina, ki povzroča težave, čim manj zadržujejo na prostem ob lepem vremenu. Po dežju bodo imeli najmanj težav, če bodo šli ven, tik pred dežjem pa jih utegnejo imeti še več zaradi močnega vetra, ki nosi pelod. Veter lahko cvetni prah raznese tudi v tiste kraje, kjer neka rastlina ne raste. Na primer za ambrozijo je včasih veljalo, da je značilna predvsem za Prekmurje in Madžarsko, zdaj pa imajo težave zaradi njenega cvetenja tudi ljudje, ki živijo v drugih delih države. Tudi preračunljivost med dejavnostmi ob obali in v hribih je pomembna. Vse cvetenje se v hribih začne nekoliko kasneje kot v celinskem delu države, ob obali pa prej.

| Kdo vam lahko pomaga | Naslov | Telefon | Spletna stran |
|---|---|---|---|
| **Bioresonanca Dolšek**<br>**Uroš Dolšek, medicinski fizik, licenčni zdravilec** | Tabor 9, Ljubljana | 040 162 767 | www.bioresonancadolsek.si |
| **Center za zdravje človeka, d. o. o.** | V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju | 07 33 25 840, 031 247 044 | www.izvirzdravja.com |
| **Bioresonanca Breza, Vesna Tomšič s. p.** | Gradaška u. 8 b, Ljubljana | 070 727 203 | www.bioresonanca-breza.net<br>bioresonanca.breza@hotmail.com |
| **Urška Drčar Kukovič s. p.; Bioresonanca BIOVITA** | Bleiweisova 30, Kranj | 040 521 325 | www.bioresonanca-biovita.si<br>info@bioresonanca-biovita.si |
| **Biobrin, alternativne oblike zdravljenja**<br>**Anton Levstik s. p.** | Pod Hruševco 48 C, Vrhnika | 040 249 694 | narocanje.biobrin@gmail.com |
| **Bioresonanca Trivita** | Tacenska cesta 95, Ljubljana | 031 361 460 | www.bioresonanca-trivita.si<br>info@trivita.si |

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

Kdor ugotovi, da mu nekaj škodi, naj se izogiba vzročnemu alergenu,« opozarjajo na kliniki.

## Pomagajte si z informacijami na spletu

Na voljo so tudi zdravila, ki blažijo simptome alergij. Če so simptomi tako neznosni in moteči, da življenje postane praktično nemogoče, je treba obiskati zdravnika. Bolniki z oblikami alergijskega rinitisa morajo pravi čas začeti jemati zdravila, osnovna so v obliki pršila za nos s protivnetnim delovanjem. Zdravila začnejo delovati v dveh, treh dneh, maksimalno učinkujejo po treh tednih. Uporabljati jih je priporočljivo že štirinajst dni pred sezono cvetenja, tudi če dežuje in je v ozračju manj alergena. Če so težavam pridruženi tudi simptomi zaradi alergijskega vnetja očesne veznice – alergijski rinokonjunktivitis –, strokovnjaki svetujejo uporabo antihistaminika v obliki tablet, pršil za nos in kapljic za oči. Veliko lahko storimo tudi sami, čeprav se je cvetenju med sezono nemogoče ogniti, pa lahko zmanjšamo izpostavljenost alergenom in posledično breme bolezni. Pomembno je, da prepoznamo rastline, katerih cvetni prah nam škodi, posledično se jim lahko izognemo. Podatke o dogajanju v ozračju najdemo tudi na spletu, kratkoročne napovedi iz dneva v dan najdemo na www.nlzoh.si, kjer sproščanje alergenov spremlja Skupina za aerobiologijo Nacionalnega laboratorija za zdravje, okolje in hrano. »Predvsem je več informacij, ki so ljudem prosto dostopne, na primer na spletu, zato je tudi zavedanja o takšnih težavah več. Težav pa je v glavnem ves čas enako, le da včasih niso natančno znali ugotoviti, od kod izvirajo. Predvsem o alergijski astmi se pred nekaj desetletji ni kaj dosti vedelo. Sicer pa lahko danes alergik, ki spremlja karto cvetenja, ki je dostopna na spletu, sam ugotovi, na cvetni prah katere rastline je občutljiv, in sicer glede na to, v katerem obdobju ima težave. Tako tudi lahko ugotovi, kdaj se mora gibanju na prostem izogibati,« pojasnjujejo na golniški kliniki.

### Alergijski koledarček

**Leska** – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

**Jelša** – majhna koncentracija cvetnega prahu: januar, februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, prva polovica marca

**Topol** – majhna koncentracija cvetnega prahu: februar, april; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica februarja, marec

**Jesen** – majhna koncentracija cvetnega prahu: marec, maj, junij; visoka koncentracija cvetnega prahu: april

**Breza** – majhna koncentracija cvetnega prahu: prva polovica marca, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica marca, april

**Platana** – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila

**Hrast** – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, maj; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica aprila, prva polovica maja

**Trave** – majhna koncentracija cvetnega prahu: april, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, prva polovica julija

**Trpotec** – majhna koncentracija cvetnega prahu: maj, junij, julij, avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica maja

**Pravi kostanj** – majhna koncentracija cvetnega prahu: junij, julij, avgust; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica junija, prva polovica julija

**Pelin** – majhna koncentracija cvetnega prahu: julij, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: avgust

**Ambrozija** – majhna koncentracija cvetnega prahu: avgust, september; visoka koncentracija cvetnega prahu: druga polovica avgusta, prva polovica septembra

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# IMUNSKI SISTEM JE BRANIK ZDRAVJA

KAKO SI LAHKO SAMI POMAGAMO

**V teh dneh vrši po celem planetu. Najmanjše živo bitje, kar jih poznamo, ogroža 7 milijard ljudi, ki se imamo za »ta glavne« na zemeljski obli. Vendar vsak med nami je tudi svet v malem in za to gre. Gre za boj za posameznika, za lastno zdravje, za življenjski slog, ki ga imamo toliko pred očmi, vendar ko se zadeve tako intenzivirajo kot sedaj, se je treba resetirati in preveriti, kako je z imunskim sistemom.**

## Bio-Qinon Aktivni Q10 z vit.B2

Zagotovo je imunski sistem med osrednjimi braniki našega zdravja in tudi za ta del delovanja našega telesa velja, da ga napaja energija, ki jo premoremo. Tukaj ni nič čaranja, ta spoznanja so prodrla v same vrhove medicine na planetu. To, da Q10 sprošča 95% energije v človeškem telesu, je vodilo Medicinsko fakulteto na univerzi Columbia v New Yorku, da je soorganizirala svetovno konferenco, na kateri je bil razred **Bio-Qinon Q10 iz** Pharma Nord z mednarodno primerjalno razisk

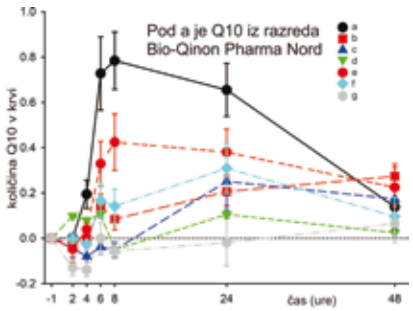
kavo razglašen za vodilni Q10 po učinkovitosti. Gre za Q10, ki je v globalnem merilu najbolj podprt oziroma »evidence based«, pri čemer je poudarek tako na vsrkljivosti iz prebavil v kri kot tudi in zlasti na prehodu iz krvi v vse celice in vsa tkiva v človeškem telesu. To slednje omogoča učinkovitost, ki je, kot povedano, razred Bio-Qinon dokazano premore največ in omogoča največ energije, ki je **potrebna tudi za imunski sistem**. Vse učinkovine, ko je v telesu več energije, delujejo bolje. Zato se je tudi v teh dneh smiselno pogovarjati o energijski podpori organizma.

**Bio-Qinon** poznamo v Sloveniji že od leta 1998, dobi se v vseh lekarnah po Sloveniji razen v mreži Ljubljanskih lekarn. Tu je velika priložnost, da si sami pomagamo k boljšemu imunskemu sistemu.

Naša dolgoletna izkušnja je, da

**z Bio-Qinonom vsa nadstropja v našem telesu delujejo bolje.**

## Bio-Qinon Aktivni Q10 z vitaminom B2




Iz grafa je razvidna istopajoča kakovost razreda Bio-Qinon proizvajalca Pharma Nord.

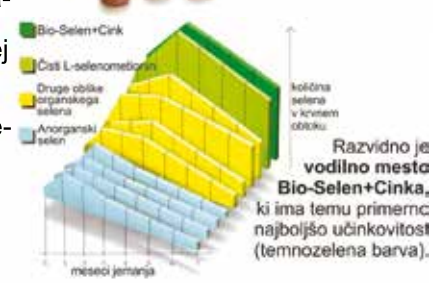
www.micmenges.com OGLASNO SPOROČILO

## Bio-Selen+Cink

**Selen** je naslednja velika zgodba. Spada med antioksidante in je zelo **pomemben za imunski sistem**. Ima tudi močno čistilno funkcijo. Ker ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, je selen vpliven pri vseh boleznih. Marsikje in tudi v Sloveniji ga je premalo. V pitni vodi je Svetovna zdravstvena organizacija opredelila standard 10 mikrogramov na liter, pri nas pa ga je v pitni vodi 0,5 mikrograma na liter. Po liniji »voda – zemlja – rastline – živali« ga je tako premalo v vseh živilih in ocena je, da ga tudi z uravnoteženo in pestro prehrano dobimo samo 1/3 glede na potrebe. Razpoložljivost selena za imunski sistem zmanjšuje omenjena čistilna funkcija (napr. težke kovine, ki smo jim izpostavljeni), pa tudi staranje ljudi, saj se v tretjem življenjskem obdobju značilno zmanjša zmogljivost vsrkavanja vseh hranil in tudi selena, ki pa ga je že itak premalo. Posledice? Pravzaprav se o njih premalo pogovarjamo. Zgled: podatki so preverjeni, potrjeni s strani vodilnih mednarodnih inštitucij (SZO napr.) – ko je v krvi dovolj selena, je pojavnost raka v celoti za 37% manjša, od tega je raka na pljučih **za** 46% manj, raka na debelem črevesu in danki za 58% manj, raka prostate je manj za 63% itd. Podatki so presenetljivi, veljajo tudi za druge bolezni, na primer za viroze, prehlade, visok krvni pritisk, popuščanje srca itd. Zagotovo so verodostojni in se v času grozeče epidemije zelo aktualizirajo.

Razvidno je, kaj imamo na dosegu roke. Spet je izjemnega pomena kvaliteta izdelka, Bio-Selen+Cink iz Pharma Nord je že tretje desetletje po učinkih vodilni v svojem razredu (glej graf - temnozelena barva). V Sloveniji ga poznamo že dve desetletji v vseh lekarnah in bolje založenih specializiranih trgovinah, razen v mreži Ljubljanskih lekarn. Tudi tu je velika priložnost, da si sami pomagamo k večji kvaliteti življenja.

**Številne izkušnje po Sloveniji potrjujejo boljše delovanje imunskega sistema pri rednem jemanju Bio-Selen+Cinka.**




Pharma Nord

mic mengeš d.o.o.

www.micmenges.com ☎ 01 729 13 82 041 769 544

Oglasno sporočilo

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Uho povezuje ventralni živčni sistem z zunanjim svetom.

B Starostna izguba sluha je posledica sprememb v organizmu, ki poslabšajo prekrvavitev ušesnega sistema.

C V primeru, da uho in slušna pot dlje časa nista ustrezno vzdražena, sluh začne pešati.

# Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

**Številni si življenja brez uporabe vseh petih osnovnih čutil ne znamo predstavljati, saj se vsakodnevno zanašamo na njihove zaznave. Po raziskavah sodeč ljudje zatrjujejo, da bi najtežje shajali brez vida, človek je vendarle vizualno bitje. Kaj pa sluh? Kaj če kar naenkrat ne bi več slišali ptičjega petja, besed iz ust najbližjih ali zgolj zvonjenja telefona? Dokler naš sluh deluje, se njegovega pomena niti ne zavedamo, šele ko nam začne pešati, se zavemo, kako pomembno vlogo ima v našem življenju.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

### Kako signali, ki jih zaznava uho, preidejo v možgane?

Ljudje smo družabna bitja in sluh je eden izmed čutov, ki nam omogoča sporazumevanje z drugimi. ‚Aparat', ki nam to omogoča, je uho, ki povezuje ventralni živčni sistem z zunanjim svetom, delimo ga na zunanje, srednje in notranje uho. »Zunanje uho ujame zvočne valove in jih usmeri do srednjega ušesa. Ta zvok okrepi in ga prevede do notranjega ušesa. Zvočni valovi trčijo v bobnič, ki zaniha in s tem povzroči vibracije slušnih koščic. Na tej kratki poti skozi zunanje in srednje uho se intenziteta zvočnega nihanja mehanično približno osemstokrat poveča. To omogoči nastanek tlačnih valov v tekočini polžka, ki je že del notranjega ušesa,« pojasnjuje **Dominika Novak Pihler, dr. med., specialistka nevrologije**. Mehanični valovi se v notranjem ušesu s pomočjo zaznavnih celic, imenovanih čutnice, pretvorijo v električni signal. Živčni končiči polžka se zbirajo v spiralnem gangliju. Iz tega področja vlakna po slušnem živcu potekajo v notranji sluhovod, kjer se združijo z ravnotežnostnim živcem v skupni živec. Celotni živčni snop gre skozi notranji sluhovod na zadnji steni skalnice v podaljšano hrbtenjačo, kjer ležijo kohleovestibularna jedra. Nevriti slušnega živca se stekajo v dorzalno in ventralno kohlearno jedro (prvi nevron). Vlakna iz ventralnega jedra se križajo in potekajo navzgor po slušni poti v možganskem deblu nasprotne strani. Od dorzalnega jedra potekajo vlakna k zgornji olivi iste, del vlaken pa k zgornji olivi nasprotne strani (drugi nevron). »Od zgornje olive dalje potekajo vlakna kohlearnega jedra iste in nasprotne strani ter kot *lemniscus lateralis* preidejo v področje možganov, ki mu pravimo talamus (tretji nevron). S tega področja se vlakna preoblikujejo v akustično radiacijo, ki poteka v primarno slušno področje Heschlovega zavoja senčničnega režnja možganske skorje (četrti nevron). V

SLUŠNI APARATI

WIDEX

www.widex.si
01/234 57 00

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

sosednjih delih temporalnega režnja sta sekundarna in terciarna slušna skorja, ki omogoča razumevanje slišanega. S takšnim potekom večji del centralne slušne proge preide na nasprotno stran, del vlaken pa poteka tudi po isti strani. Posledično takšen potek zagotavlja povezanost in primerjavo informacij iz levega in desnega polža s slušnimi središči obeh možganskih hemisfer,« povezavo med ušesnim aparatom in možgani pojasnjuje nevrologinja.

## Okvare sluha vodijo v slabšo življenjsko kakovost

Vzroki za izgubo ali okvaro sluha so številni, v grobem pa okvare, ki vplivajo na poslabšanje sluha ali izgubo, delimo na gluhonemost in naglušnost. Gluhonemost je stanje, pri katerem je zaznavanje sluha v govornem področju tako motena, da človek ne sliši več, prav tako ne more posnemati ali ponoviti govornih elementov, zvokov. Nastane zaradi sprememb v jedrih, polžku ali slušnih poteh. Gluhost se lahko podeduje, lahko je prirojena ali pa pridobljena. Naglušnost po drugi strani pa označuje stanje, pri katerem človek nepravilno oz. pomanjkljivo sliši zvoke iz okolice. Poznamo več vrst naglušnosti, delimo jih glede na del ušesa, pri katerem je do okvare prišlo. Pri zaznavni naglušnosti gre tako za okvaro na območju med čutnicami spiralnega organa in možgansko skorjo, prevodna naglušnost pa je posledica bolezni bobniča, zunanjega ali srednjega ušesa. Tudi s staranjem naš sluh začne pešati, tako kot se to dogaja pri očeh in ostalih čutilih. T. i. starostna izguba sluha, ki običajno napreduje z leti, kot posledica sprememb v organizmu, ki poslabšajo prekrvavitev ušesnega sistema, spremlja tudi šumenje v ušesnih. Kar od 25 do 50 % starostnikom se zaradi poslabšanega sluha zmanjša življenjska kakovost. Čeprav je povezana s starostjo, se spremembe v lažji formi začnejo kazati že v srednjih letih, v tem času namreč pride do odmiranja čutnic, odgovornih za zaznavanje zelo visokih frekvenc. Tega sprva seveda sami ne zaznamo, z leti, ko okvara napreduje, pa je vse izrazitejša tudi na področjih nižjih frekvenc. Sprva opazimo, da ljudje s starostjo ne slišijo več zvonjenja telefona, budilke, morda težje sledijo pogovoru, glasnost na televizorju moti vse ostale v prostoru. Izguba sluha poteka postopoma, zato se oseba, ki slabo sliši, počasi navaja na vse šibkejše zvoke, kmalu pa to postane velika ovira pri komuniciranju z drugimi. Pri starosti osemdeset let večina že ne more normalo delovati brez uporabe slušnega aparata.

## Možganska telovadba za ohranjanje miselne kondicije

Pomembno je, da ohranjamo možgane aktivne skozi vse življenjske faze, predvsem v starosti. Kadar se pojavijo starostna stanja, kot je naglušnost, se ljudje pogosto začnejo umikati iz družabnega življenja, s tem pa še pospešijo upad kognitivnih funkcij, kot so pozabljivost, slaba koncentracija, osredotočenost. Spremenita se njihovo obnašanje, osebnost, lahko se pojavi depresija. V primeru, da uho in slušna pot dlje časa nista ustrezno vzdražena, sluh začne pešati. »Gluhost lahko vodi v reorganizacijo možganske skorje. To lahko vodi v spremenjeno zaznavanje sluha in tudi na kognitivno delovanje posameznika, socialno izolacijo in demenco,« opozarja nevrologinja. Izguba sluha pri starejših sproža tudi stres, saj se osebe pogosto obremenjujejo s tem, ali so pravilno razumele povedano. Tako kot telovadba, ki koristi telesu, je nujno potrebna tudi telovadba možganov za ohranjanje miselne kondicije. Možgani delujejo kot mišice, če jih primerno zaposlimo in se z njimi ‚gibljemo', ostanejo močni in gibljivi, če ni tako, pa izgubijo sposobnosti in funkcijo. Možgansko kondicijo ohranjamo z reševanjem križank in ostalih miselnih nalog, branjem … Odlična ‚telovadba' je tudi učenje tujih jezikov, ljubitelji glasbe se lahko lotijo tudi igranja glasbila. Z nekajminutno vadbo na dan boste močno prispevali k ohranjanju spomina in dejavnosti možganov.

## Sami se pogosto niti ne zavedamo, da je naš sluh oslabljen

Prvi znak poslabšanja sluha so signali, ki jih oddaja naša okolica. Naši bližnji nas pogosto svarijo, sami pa menimo, da z našim sluhom ni prav nič narobe. Takrat je čas, da se oglasite pri zdravniku, ki vas bo v primeru težav napotil k otorinolaringologu, ki bo že ob pogovoru in pregledu lahko opredelil izgubo sluha. S pomočjo avdiometra se običajno opredeli tudi vrsta in stopnja izgube sluha. Če zdravljenje okvare ni mogoče, prav tako k izboljšanju stanja ne bo pripomogla operacija, strokovnjak predpiše uporabo slušnega aparata. Najboljši je učinek ob uporabi slušnega aparata na obeh ušesih, saj se bistveno izboljša poslušanje, zmanjša se moteče šumenje in prepreči postopen upad govora. In kako deluje slušni aparat? Gre za male ojačevalce zvoka, ki s sodobno tehniko omogočajo zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v primeru hrupa. Nekateri zmotno mislijo, da se ob uporabi slušnega aparata sluh poslabša, kar je seveda zmotno, saj aparat aktivira naš slušni aparat in možgane. Ob našem vključevanju v okolje, pogovore sta tako uho in slušna pot spet vzdražena, na ta način pa se slušna sposobnost ohranja.

Kar od 25 do 50 % starostnikom se zaradi poslabšanega sluha zmanjša življenjska kakovost. Čeprav je povezana s starostjo, se spremembe v lažji formi začnejo kazati že v srednjih letih, v tem času namreč pride do odmiranja čutnic, odgovornih za zaznavanje zelo visokih frekvenc. Tega sprva seveda sami ne zaznamo, z leti, ko okvara napreduje, pa je vse izrazitejša tudi na področjih nižjih frekvenc.

# Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Otrok, ki zboli za noricami, mora ostati doma, dokler je kužen.

B V primeru uši in podančic otroku ni treba ostati doma, če starši sprejmejo vse predpisane ukrepe.

C Pazimo, da obolelih otrok po nepotrebnem ne izpostavljamo zasmehovanju.

# Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

**Vrtci so za socializacijo otrok še kako pomembni, prav tako pa so pomembni za njihov imunski sistem, pa čeprav so prvih nekaj let zato otroci veliko časa bolni. Poleg respiratornih obolenj, ki so poglavje zase in za katere se ocenjuje, da tedensko v posteljo položijo približno desetino otrok do treh let, se v vrtcih lahko pojavijo tudi druge bolezni in zdravstvene težave, med drugim tudi zoprne naglavne uši, podančice in norice, ki si jih bomo danes pobliže ogledali.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

### Podančice

ali po domače gliste (lat. *Enterobius vermicularis*) so 8–13 mm veliki zajedavci bele barve, ki živijo v človeških prebavilih. Okužba je najbolj značilna za predšolske in šolske otroke, v nasprotju s splošnim prepričanjem pa ni povezana s socialnoekonomskim statusom otroka, čeprav se mnogi, tako kot v primeru uši, zaradi tega počutijo umazane.

Čeprav približno tretjina okuženih nima simptomatskih znakov, je po podatkih NIJZ pri ostalih najbolj značilen simptom srbečica okrog zadnjika, do katere pride, ker oplojena samica leže lepljiva jajčeca v tople in vlažne gube okrog zadnjika. Okužbo lahko spremljajo tudi bolečine v trebuhu, slabost in bruhanje, še navaja NIJZ. Človek se okuži tako, da jajčeca podančic zaužije, denimo ponoči, ko je srbečica najhujša in s praskanjem jajčeca pridejo pod nohte, na spodnje perilo in na posteljnino. Ko jajčeca najdejo pot v usta, nato v tankem črevesu dozorevajo in potujejo proti zadnjiku. Običajno starši, ko otrok potoži, da ga srbi ritka, kaj hitro tudi na lastne oči vidijo podančice, sicer pa se jih dokaže laboratorijsko.

Zdravljenje poteka s protimikrobnimi zdravili, ki jih oboleli načeloma vzame v enkrat-

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

nem odmerku in čez 14 dni še enkrat, skupaj z njim pa tudi vsi člani gospodinjstva, ki so morda okuženi, pa za to sploh ne vedo. Poleg tega je treba posteljnino oprati na temperaturi nad 60 stopinj Celzija in jo menjati dvakrat tedensko, poskrbeti za dnevno pranje brisač (vsak v gospodinjstvu naj ima svojo) in plišastih igrač itd., kot pri noricah pa strokovnjaki tudi pri podančicah priporočajo, naj starši otroku postrižejo nohte in mu skušajo preprečiti praskanje okrog zadnjika (lahko tudi z rokavičkami) ali grizenje nohtov ter poskrbijo za redno umivanje rok. Posebna karantena ni potrebna, vseeno pa se priporoča, da otrok vzame odmerek zdravila, preden se vrne v vrtec.

Direktorica vrtca, **Hojka Oman,** nam je zaupala, da tako v primeru pojava podančic kot tudi uši ali noric starše otrok v vrtcu obvestijo s sporočilom na oglasni deski, v primeru pa, da bi bilo primerov okužb veliko, se te prijavi na NIJZ, kjer jih zabeležijo in lahko tudi ustrezno svetujejo.

## Uši

Uši sicer poznamo več vrst, v vrtcih in šolah pa ‚zmagujejo' naglavne uši (*pediculus humanus capitis*), ki živijo na laseh in se le redko pojavijo tudi na trepalnicah ali obrveh. Najpogostejše so med predšolsko in šolsko populacijo, po podatkih NIJZ najpogosteje v starosti med petim in enajstim letom, predvsem v obdobju po poletnih in ostalih počitnicah.

Te plazeče žuželke brez kril so velike le za sezamovo seme in prosojne, zato jih s prostim očesom težko vidimo; ko se napijejo človeške krvi, se obarvajo rdeče rjavo. Na spletni strani NIJZ lahko preberemo, da uši svoje ličinke (gnide) odlagajo na posamezne lase, te pa se v šestih dneh razvijejo v ličinko, ki se že od začetka prehranjuje s človekovo krvjo, dokler v enem mesecu ne dozori v odraslo uš, ta nato živi še tri tedne in v tem času lahko izleže do tristo novih jajčec. Njihovega ugriza zaradi anestetika v slini uši ne čutimo, posledično srbečico pa, čeprav se ta lahko pojavi šele po nekaj tednih, ko so se naglavne uši že dodobra razpasle na otrokovih laseh, potencialno pa tudi na laseh družinskih članov. Uši v nasprotju s splošnim prepričanjem niti ne letijo niti ne skačejo, najpogosteje se prenašajo med stikom glave na glavo, zato je prenos nekoliko pogostejši med deklicami ter med otrokom in mamo; le redko se lahko prenašajo tudi preko posteljnine, krtač, kap ipd.

Ko jih odkrijemo, se jih lotimo s sredstvi za razuševanje. Šampon nanesemo na neoprane suhe lase in pustimo učinkovati deset minut, lasišče pa nato zelo natančno prečešemo najprej z navadnim, nato pa še z zelo gostim glavnikom. Čez sedem do deset dni ponovimo postopek. Dobro pregledamo tudi vse družinske člane. Ker uši preživijo tudi teden dni brez hrane, je nujno, da operemo vsa oblačila, posteljnino, vzglavnike in pokrivala v vodi s temperaturo nad 60 stopinj Celzija, dobro posesamo kavče in preproge ter plišaste igrače, glavnike in krtače namočimo v vroči vodi, nepralne stvari pa za dva tedna zapremo v neprodušno zaprte vreče ali jih za 24 ur postavimo v zamrzovalnik.

Čeprav že zdavnaj vemo, da uši niso bolezen ‚umazanih' ali revnih otrok in tudi, da uši bolezni ne prenašajo, le izjemno neprijetne so, bodimo pazljivi, da otroka v vrtcu ne izpostavimo zasmehovanju.

Omanova nam je zaupala, da ob sumu na pojav uši v vrtcu iz tega za otroke naredijo zabavo: posedejo se v ‚jutranji krog', vsakemu otroku pregledajo glavico in vsak za nagrado dobi štampiljko. O morebitnih ‚najdbah' ne povedo otrokom, pač pa le obvestijo njihove starše z napotki, kako ukrepati – če starši ukrepajo že isti večer, lahko otrok pride naslednji dan že v vrtec – to se odsvetuje le, če ima na glavi še žive uši. V obdobju epidemije uši sicer vzgojiteljice tedensko perejo vzglavnike in preproge ter iz obtoka vzamejo določene igrače, staršem pa svetujejo, naj vsakodnevno pregledujejo lase svojih otrok.

## Norice

Po podatkih NIJZ bolezen povzroča virus *Varicella Zoster*, ki spada med viruse iz družine herpes in za katerega je najbolj značilen pojav

# Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

majhnih, srbečih, mehurčkastih izpuščajev (največkrat se najprej pojavijo na obrazu, hrbtu in na prsih), ki čez nekaj časa počijo in iz katerih mezi tekočina, nato pa se spremenijo v kraste. Virus ima inkubacijsko dobo med 14 in 16 dnevi pa vse do 30 dni. Najpogostejši naj bi bil med otroki, ki hodijo v vrtec ali šolo, pozno pozimi in zgodaj spomladi, največkrat pa zbolijo otroci v starosti med četrtim in devetim letom.

Virus se prenaša kapljično (po zraku, s slino, kihanjem, kašljanjem itd.) in je po podatkih NIJZ zelo kužen – zbolelo naj bi kar 90 % ljudi, ki so bili v stiku z obolelim. Najbolj smo kužni dan ali dva pred pojavom mehurčkastih izpuščajev, ko za okužbo še ne vemo, pa vse dokler se kraste ne posušijo oziroma po podatkih NIJZ pet dni po tem, ko so se iz vseh mehurčkov razvile kraste. Nekaj dni prej sicer virus že opozori nase s povečano telesno temperaturo, glavobolom in izgubo teka.

Pri otrocih je načeloma potek bolezni blažji, pri odraslih pa težji, sploh v primeru nosečnic, okužbo pa prebolimo približno v dveh tednih. Zdravljenje je simptomatsko, srbečico lahko olajšamo z antihistaminiki, povišano temperaturo s paracetomolom, strokovnjaki pa svetujejo, naj starši otrokom postrižejo nohte in jim, vsaj ponoči, na roke nadenejo rokavičke ali celo nogavičke, da se ne bi do krvi spraskali. Svetuje se tudi vsakodnevno prhanje z mlačno vodo, pri čemer nato telo z brisačo le popivnamo in ne drgnemo. Na voljo je sicer tudi preventivno cepivo proti noricam.

Ko enkrat prebolimo virus noric, naj bi večina ljudi ostala imuna, le v redkih primerih v odrasli dobi virus izbruhne kot *herpes zoster*.

Pomembno je, da otrok v obdobju kužnosti ostane doma, pove Omanova, torej dokler se vse kraste ne posušijo, da ne bi prenesel virusa še na ostale otroke in da bi se izognili nastanku težjih zapletov.

### Varstvo bolnega otroka

V primeru nalezljivih bolezni, kot so norice, morajo biti starši dovolj odgovorni do vseh ostalih otrok v vrtcu, njihovih staršev, vzgojiteljic in vseh, ki z njimi prihajajo v stik, da jih po nepotrebnem ne izpostavljajo okužbi. Žal v današnjem svetu kapitalizma in prekarnih služb nekateri starši (sploh samostojni podjetniki) težko ostanejo doma z bolnim otrokom, ki v tem obdobju pogosto zbolevajo. Omanova iz izkušenj pove, da so tako starši pogosto v stiski, saj nimajo varstva za bolnega otroka, stari starši so pogosto še vedno zaposleni, sami pa ne morejo izostati – nekateri od delodajalcev slišijo celo ‚če boš ostala doma z bolnim otrokom, sploh ne hodi več nazaj'. Zato želi te starše opozoriti na možnost uveljavljanja refundacije za nego otroka, ki jim bo vsaj malo olajšala življenje in pravi, da bi bilo treba povečati tudi zavedanje med delodajalci tako glede refundacij kot dejstva, da vsak zaposlen, ki lažje usklajuje svoje družinsko in poslovno življenje, tudi v delovnem času da veliko več od sebe kot nekdo, ki je z mislimi, čeprav fizično v službi, doma pri bolnem otroku.


## *Rešitev za urejeno prebavo*

*Oglasno sporočilo*

Zaprtost je težava, s katero se ubada skoraj petina ljudi, med njimi tudi otroci. Kaj bi rekli, če bi vam kdo ponudil izdelek, ki vam težave olajša kar čez noč? Z laktulozo se rade posladkajo tudi dobre črevesne bakterije (je prebiotik) in zato blagodejno vpliva na vzpostavitev ravnovesja v črevesni mikrobioti, kar pomembno vpliva na dobro počutje in zdravje. Tu torej ni omejitve glede dolgotrajnosti uporabe. Laktuloza je primerna celo za otroke, nosečnice, doječe matere in sladkorne bolnike. Na slovenskem trgu jo imamo zdaj tudi v obliki gumi medvedkov (laxemon). Simpatična ideja ekipe, ki je izdelek razvila, pa je, da bi lahko z njim težavo, ki nas tišči, reševali kar vsako noč sproti, kajti ob zaužitju zvečer bi vrh učinkovanja dosegli ravno zjutraj, ko je tudi najprimernejši čas za olajšanje. www.laxemon.si

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Možganska kap

Možganska kap je nenadno nastali žariščni nevrološki izpad, ki traja več kot 24 ur in je posledica žilne okvare možganov. Ločimo dve vrsti: ishemično in hemoragično možgansko kap. Ishemična je pogostejša in nastane kar v 80 % vseh primerov. Je posledica zapore možganske arterije s krvnim strdkom, ki onemogoči zadostno preskrbo dela možganov s kisikom, kar posledično vodi do hitrega odmiranja možganskih celic. Hemoragična možganska kap pa lahko nastane zaradi notranjih možganskih krvavitev ali subarahnoidne krvavitve.

Med dejavnike tveganja za nastanek možganske kapi spadajo: starost, kajenje, visok krvni tlak, debelost, visoka raven holesterola, sladkorna bolezen, čezmerni vnos alkohola, atrijska fibrilacija in visoka zožitev notranje karotidne arterije.

## KAKO JO PREPOZNATI?

Možganska kap se praviloma pokaže z bolj ali manj opaznimi nevrološkimi okvarami, kot so: delna ali popolna ohromelost polovice telesa, motnje govora, branja, pisanja, zmanjšano vidno polje ali slepota, huda vrtoglavica, dvojni vid, motnja požiranja, zadrževanja vode in blata, zmedenost, krči, lahko pa tudi nezavest.

Pri prepoznavanju možganske kapi si lahko pomagamo s kratico GROM, ki pomeni:

- **Govor:** oseba ne govori jasno in razumljivo.
- **Roka:** oseba ne zmore dvigniti roke in je tam zadržati.
- **Obraz:** oseba se ne zmore nasmehniti ali ima povešen ustni kot.
- **Minuta:** hitro ukrepanje.

Ob enem od naštetih znakov je treba takoj poklicati nujno medicinsko pomoč.

## KAKO UKREPATI?

Kap po navadi ne boli, zato se ne sme čakati, da bo odlegla sama po sebi. Zavedati se je treba, da vsako minuto žariščne ishemije povprečno odmre okoli dva milijona nevronov. Strokovnjaki priporočajo, da do prihoda reševalcev svojci bolnika položijo v bočni položaj ter si napišejo čas nastopa simptomov. Prav tako naj pripravijo vse informacije o morebitnih alergijah, boleznih in zdravilih bolnika. Bolniku naj ne dajejo aspirina, hrane ali pijače.

## NA RAZPOLAGO PREHRANSKO DOPOLNILO

V klinični praksi za rehabilitacijo bolnikov z ishemično možgansko kapjo ni na razpolago zdravil, ki bi delovala na poškodovane možganske strukture. Stroka pa priporoča uživanje prehranskih dopolnil, ki izboljšujejo krvni obtok možganov ter tako povečajo dejavnost možganskih celic. Ta dopolnila naj vsebujejo maščobne kisline omega-3, ki so med drugim vključene v procese celičnih membran in protivnetne procese, nukleotide ter vitamine in antioksidante, ki pomembno vplivajo na zdravje celic. Eno takšnih prehranskih dopolnil, ki je na trgu, je prehransko dopolnilo cerebronal, ki vsebuje vse naštete učinkovine.

Poleg akutnega zdravljenja je zelo pomembno odkriti vzrok za možgansko kap in ga odpraviti. Tako lahko preprečimo ponovitve možganske kapi. Za dobro okrevanje pa je poleg zgodnje in posamezniku prilagojene rehabilitacije priporočljiva tudi sprememba načina življenja. Možgansko kap je namreč mogoče preprečiti, zdraviti in ozdraviti!

*Lara Kuhar*


Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovejših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

→ 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

POSKRBITE ZA SVOJE MOŽGANE!

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

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

Oglasno sporočilo


## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Za zdravje možganov skrbimo tudi s primernim gibanjem in prehrano.

B Možgani delujejo kot usklajena enota, posamezni deli pa so zadolženi za različne funkcije v telesu.

C Miselni izzivi in zadostna mera počitka sta potrebna za vzdrževanje dobre plastičnosti možganov.

# Možgani, organ vseživljenjskega učenja

**V tednu možganov, ki se odvija tretji teden v marcu, se pogosto zamislimo o tem, kako malo v resnici vemo o samem delovanju enega najpomembnejših in najzapletenejših organov za delovanje človeškega telesa. V fiziološkem smislu gre morda za 1,4 kilograma težko 'želatinasto' snov, ki skriva številne zapletene in svojevrstne procese, nujne za delovanje posameznika, v psihološkem smislu pa so možgani organ, ki nam omogočajo, da si ustvarimo podobo o sebi in okolici.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Možgani že dolgo burijo človeško domišljijo, prvi znan zapis o njihovem delovanju so pred štirimi tisočletji na glinene tablice zapisali Sumerci. Za njimi so se v možgane poglabljali tudi Egipčani, ki so jih tudi poimenovali in poskrbeli za prvo osnovno anatomijo, v resnici pa z njimi niso prav lepo rokovali. V procesu mumifikacije so jih tako odstranili skozi nosnici in jih po postopku preprosto zavrgli, medtem ko so ostale telesne organe ohranili ob mrtvecu, saj naj bi mu služili tudi v onostranstvu. Skozi zgodovino so bili tako možgani pogosto spregledani, šele v zadnjih dveh stoletjih pa je prišlo do bolj znanstvenih izsledkov na področju raziskovanja njihovega delovanja. Možgani so zapleten del živčnega sistema, ki sprejema dražljaje iz okolice in preostalih delov telesa ter usmerja odzive nanje. Vse te informacije omogočajo možganom, da si marsikaj zapolnijo, se naučijo in sooblikujejo predstavo o vsem, kar nas obdaja, in o nas samih. Na podlagi teh temeljev usmerjajo naše odzive na dražljaje, se odzovejo na bolj ali manj prijetne okoliščine ter usmerjajo naše vedenje. Sestavljeni so iz več milijard živčnih celic, med katerimi najpomembnejšo vlogo igrajo nevroni. Ti se povezujejo v mreže, po katerih se nato prenašajo informacije v obliki impulzov.

Za začetek nekaj zanimivih dejstev o možganih, ki se jih ljudje niti ne zavedamo dobro. Možgani povprečnega odraslega človeka tehtajo 1,4 kilograma. Čeprav predstavljajo le slaba dva odstotka telesne teže, pa porabijo kar 20 % vsega kisika. Ta je nujen za preživetje nevronov, do poškodb lahko privede že desetminutno pomanjkanje kisika. Ker nimajo živčnih končičev, možgani ne občutijo bolečine, kar se s pridom izkorišča pri nevroloških posegih.

### Možgani nikdar ne mirujejo

Razvoj nekaterih delov možganov traja vse do tridesetega leta, bistveno dlje, kot so znanstveniki predvidevali v začetku. Najdlje se razvija predel možganov, ki igra pomembno vlogo pri odločanju in sprejemanju razumskih odločitev, pa tudi drugi deli možganov se z leti lahko spreminjajo. Moški in ženski možgani se ne razlikujejo kaj dosti, ob rojstvu so možgani fantkov v povprečju večji, vendar predvsem po zaslugi večje telesne mase in velikosti. Tudi v odrasli dobi so moški možgani praviloma večji, vendar vse proporcionalno glede na težo in velikost samega telesa. Delovanje možganov se nekoliko razlikuje tudi glede na spol, pri ženskah so znanstveniki zaznali v povprečju večji limbični sistem in močnejše povezave med levo ter desno stranjo možganov. Na podlagi teh dognanj naj bi našli razlago za bolj čustveno naravnanost ženskega spola, poleg tega pa naj bi ženske obe polovici možganov uporabljale bolj enakomerno kot moški. Možgani delujejo kot usklajena enota, posamezni deli pa so zadolženi za različne funkcije v telesu. Dolgo je veljalo prepričanje, da ljudje uporabljamo le majhen del možganov, kar pa je daleč od resnice. Za širjenje neresnice so zaslužne predvsem reklamne kampanje v minulem stoletju, ki so napeljevale na še neizkoriščene kapacitete naših možganov, da bi na ta način pospešile prodajo. V resnici naši možgani ne poznajo mirovanja, za življenje pa potrebujemo vse njihove zmogljivosti. Ves čas namreč uporabljamo celotne možgane, četudi gre za bolj preproste dejavnosti. Pri intenzivnejših procesih se nekateri deli bolj aktivirajo kot drugi. V času počitka bo morda dejavnost možganov zmanjšana na 20 %, vendar to še ne pomeni, da ne bodo v uporabi.

### Miselni izzivi tudi v starosti za vitalnost možganov

»Najintenzivnejša je tvorba sinaps v prvem letu življenja. Odvečne ali napačne povezave kasneje propadejo, kar zvišuje specifičnost povezav, ki ostanejo. Povratna informacija preko senzoričnega sistema je izredno pomembna za utrditev zaželenih povezav in ustrezno dokončno formacijo osrednjega živčnega sistema. »Odvečni« nevroni in njihove povezave predstavljajo potencial funkcijske rezerve živčnega sistema. Primarne sposobnosti so v veliki meri prirojene, vendar je razvoj sposobnosti odvisen tudi od izkušenj in učenja. Visoke primarne sposobnosti je mogoče z zanemarjanjem tudi izgubiti,« pojasnjuje asist. mag. Peter Gradišnik, pediater nevrolog s Klinike za pediatrijo Univerzitetnega kliničnega cen-

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

tra v Mariboru. Tudi v pozni starosti je pomembno, da ohranjamo možgane dejavne, saj s tem skrbimo za njihovo vitalnost in delovanje. Najpomembnejša lastnost možganov je prav plastičnost, sposobnost, da se možgani skozi proces učenja, delovanja, spreminjajo, zaradi česar se njihovo delovanje izboljšuje. V procesu plastičnosti se povezave med možganskimi celicami spreminjajo, lahko postajajo intenzivnejše. Miselni izzivi in zadostna mera počitka sta potrebna za vzdrževanje dobre plastičnosti možganov, s pestro dejavnostjo vse od mladih let pa poskrbimo, za zdrav razvoj. To ne pomeni, da intenzivno zaposlimo svoje možgane, temveč je bistveno, da jih vpletemo v pestro paleto različnih dejavnosti: od reševanja križank, plesa, učenja tujega jezika, prireditev, potovanj, sprehodov ... Tudi t. i. multitasking oziroma večopravilnost za naše možgane ni priporočljiv, saj se ob dodajanju novih nalog sposobnost izvajanja prve bistveno zmanjša. Dandanes je opravljanja več opravil hkrati izjemno običajno, kar lahko pri nekaterih posameznikih povzroči stres. Prav zato se priporoča posvetiti enemu samemu opravilu, nato pa nadaljevati naslednjega.

## Prehrana in gibanje za zdrave možgane

Tudi zdrav življenjski slog lahko pripomore k boljšemu zdravju možganov. Ob primernem gibanju se namreč povečata oskrba s kisikom in tvorba možganskih celic, poleg tega vadba blagodejno vpliva na našo samopodobo in zmanjšuje stres. Prav redno gibanje je eden ključnih dejavnikov za dobro duševno zdravje, posledično pa tudi kakovostnejše življenje. Za dosego pozitivnih učinkov telesne dejavnosti zadostuje že zmerno gibanje, vsem dostopna oblika je prav redna hoja, med sprehodom namreč veliko časa preživimo v naravi in na svežem zraku. Strokovnjaki priporočajo vsaj pol ure hoje petkrat tedensko. Hoja je predvsem dobrodošla pri starejših, saj lahko tudi telesno slabše pripravljeni izkusijo pozitivne plati. Pri hoji je namreč v gibanje vključeno celotno telo, poleg tega pa se povečuje telesna gibljivost, ljudje postanejo bolj odprti in družabni. Med najpriljubljenejšimi je nordijska hoja, kjer si pomagamo s palicami. Vaši možgani vam bodo hvaležni tudi, če boste nekoliko prevetrili svoj jedilnik. Študije namreč dokazujejo, da lahko izbira hrane vpliva na sposobnosti možganov. Ti za delovanje potrebujejo energijo, prav z neprekinjeno oskrbo z energijo v obliki glukoze namreč zagotovimo, da procesi delujejo nemoteno. Za začetek namesto enostavnih izberite sestavljene ogljikove hidrate, ki glukozo počasi sproščajo v krvni obtok. Velika nihanja glukoze v krvi namreč povzročijo slabšo koncentracijo, zato se izogibajte predelanim živilom in živilom, ki vsebujejo veliko sladkorja, saj slabo vplivajo na naše počutje. Celične membrane živcev v možganih so zgrajene iz nenasičenih maščobnih kislin omega-3 – ker jih telo ne more proizvesti samo, je dobro, da jih zaužijemo sami, dovolj bo že pest orehovih jedrc, ki so po mnenju nutricionistov eno najbolj zaželenih živil za možgane. Pazite tudi pri vnosu beljakovin, prekomerna beljakovinska hrana lahko namreč negativno vpliva na spomin in učenje, po drugi strani pa pomanjkanje beljakovin privede do utrujenosti in poslabša koncentracijo. Za konec ne pozabite na primeren vnos tekočine, celice jo za svoje delovanje potrebujejo, kar tri četrtine možganov pa predstavlja voda.

**Pet zanimivih dejstev o možganih:**

1. Možgani zdravega odraslega človeka v povprečju tehtajo 1,4 kilograma; za primerjavo: možgani mačke tehtajo 30 g, slonovi pa 6 kg.
2. Človeški možgani so zgrajeni iz 100 milijard nevronov.
3. Če se prekine dotok krvi v možgane, nezavest nastopi že v pičlih 10 sekundah.
4. V možganih ni čutnic za bolečino, zato operacije na možganih potekajo pri polni zavesti.
5. V času ko ste budni, možgani proizvedejo 25 W energije, kar je dovolj za delovanje žarnice.

Spomin in zbranost
Acutil®
Bonifar
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/BSI/ACU/2019/002

# Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Slab ustni zadah naj bi imela skoraj četrtina celotne populacije.

B Slab ustni zadah je lahko prehodne narave ali pa ima korenine v raznih obolenjih.

C Obstaja tudi strah pred slabim zadahom, imenovan halitofobija.

# V primežu slabega zadaha

Mojca Krajnc, dr. med., spec.

**Slab ustni zadah, ki ga strokovno imenujemo tudi halitoza, označuje neprijeten vonj iz ustne votline, ki človeka pogosto spravi v čustveno stisko, saj se ga še vedno drži stigma – pa čeprav za neprijetnim ustnim zadahom trpi vsaj četrtina vseh ljudi. Pri tem pogosteje prizadene moške kot ženske in bolj starejšo populacijo kot mlajšo. Halitoza je lahko le prehodna ali pa je znanilka različnih bolezenskih stanj in posledica številnih vzrokov.**

**O tem, kako nastane, kaj jo povzroča in kako si lahko pomagamo sami, smo povprašali družinsko zdravnico Mojco Krajnc, dr. med., spec., vodjo zdravstvenega varstva odraslih iz ZD Ljubljana Center.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

***Zakaj pride do slabega ustnega zadaha oz. halitoze?***

Slab zadah v ustih lahko nastane zaradi več različnih vzrokov, najpogosteje pa se ta skriva v ustni votlini. Tu namreč prebiva več mikroorganizmov, kot je prebivalcev Zemlje. Te bakterije se lahko na določenem mestu čezmerno namnožijo in razkrajajo beljakovine, pri tem pa nastajajo hlapne žveplove spojine, ki jih zaznamuje močan in neprijeten vonj.

Dr. Krajnčeva navaja, da so podatki o pogostosti halitoze zelo različni. »Nekateri viri ocenjujejo, da ima vsak deseti odrasli človek občasno težave zaradi zadaha, spet drugi govorijo o približno četrtini ljudi po vsem svetu, tretji pa pravijo celo, da naj bi imelo kar približno 80 % ljudi stalno ali občasno težave s slabim zadahom.« Dr. Krajnčeva razlike v številkah pripisuje dejstvu, da je zaznavanje vonja precej subjektivno, pa tudi temu, da poznamo več vrst in hkrati tudi intenzivnosti zadaha.

***Kdaj lahko govorimo o slabem zadahu oz. halitozi in kakšne vrste slabega zadaha sploh poznamo?***

Slab zadah lahko razdelimo na dve vrsti: prava halitoza je tisti ustni zadah, ki je lahko ali fiziološki (gre torej za normalen pojav pri zdravem človeku, denimo zjutraj ali po uživanju določene hrane) ali pa patološki (torej nastane zaradi bolezenskega vzroka); poznamo pa še *psevdohalitozo* oziroma namišljen ustni zadah. Z roko v roki s tem gre *halitofobija*, ki označuje hud strah pred lastnim ustnim zadahom in ki posameznike lahko privede celo do osamitve pred drugimi. Glede na trajanje sicer ločimo prehodno halitozo (kamor sodi večina fizioloških slabih zadahov) in kronično halitozo (kamor sodi večina patoloških).

***Vemo, da do slabega ustnega zadaha lahko privedejo številni vzroki. Bi lahko našim bralcem našteli najpogostejše in dodali še nasvet, kako se ga lahko rešijo, najsi bo sami ali z zdravniško pomočjo?***

Slab zadah zagotovo povzroča alkohol, ki izsušuje ustno sluznico, zaradi česar se bakterije s slino ne odstranjujejo iz ust. Posledični slab zadah lahko ‚popravimo' z zdravim obrokom, z uživanjem sadja in zelenjave, s pitjem zadostnih količin brezalkoholnih pijač itd. Tako kot alkohol ustno sluznico izsuši tudi tobak, ki tako omogoči bakterijam, da dlje časa ostanejo v ustni votlini, hkrati pa v izdihanem zraku ostaja še neprijeten vonj po cigaretnem dimu. Enako velja tudi za kavo, ki se odlaga na jezik, tako povzroča obloge in s tem ustvarja idealno gojišče bakterij. Koščki hrane se običajno ne odstranijo težko iz ust in zato tudi niso pogosto vzrok slabega zadaha. Slednjega povzroča predvsem hrana, ki ima že po naravi močnejši in neprijeten vonj (na primer čebula), lahko pa se njene snovi absorbirajo v krvni obtok in prenesejo v pljuča, zaradi česar neprijeten zadah zaradi njih traja nekoliko dlje (kot v primeru česna). Slab ustni zadah lahko povzročajo tudi mleko in mlečni izdelki, ki jih ustne bakterije pretvarjajo v snovi, ki ustni zadah intenzivirajo. Tudi dehidriranost pri človeku lahko povzroči neprijetno sapo, saj se, podobno kot pri jutranjem zadahu in zadahu pri izsušeni sluznici, tudi v tem primeru v ustih namnožijo bakterije.

Tudi pri nekaterih kroničnih boleznih se lahko pojavi značilen neprijeten zadah iz ust, eden takih primerov je zadah z vonjem po acetonu, ki se pojavi pri sladkorni bolezni zaradi kopičenja ketonov, pa denimo slab zadah pri vnetjih spodnjih dihal, npr. pri abscesu pljuč, halitozo povzročajo tudi

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

želodčne težave, npr. gastroezofagealni refluks ali okužba z bakterijo *Helicobacter Pylori* itd. Na tem mestu lahko omenimo še stres, ki povzroča želodčni refluks in vnetje dlesni, kar slab zadah ojača, hkrati pa se zmanjša tudi izločanje sline, kar privede do izsušene ustne sluznice.

Posebna kategorija je slab ustni zadah, ki izvira iz ustne votline in ki naj bi zakrivil do 90 % vseh primerov slabega zadaha. Povzroča ga razkroj hrane in njenih ostankov v ustni votlini, kar je s slino in drugimi celicami idealno gojišče bakterij ter vzrok za nastanek vnetja dlesni in drugih obzobnih tkiv. Tudi vnetja zgornjih dihal (denimo sinuzitis, angina itd.) ali druga obolenja v tem področju (razne razjede, tumorji itd.) lahko povzročijo slab zadah.

***S kakšnim trikom lahko sami preverimo, ali imamo slab zadah?***

Verjetno je najlažje, če nas na slab ustni zadah opozori kdo od prijateljev. Ker pa je marsikomu to neprijetno ali je zanj celo tabu tema, poznamo nekaj preprostih testov, s katerimi lahko sami preverimo, kakšen vonj ima naša sapa. Nekateri so malo bolj, drugi pa malo manj uporabni:

- Marsikdo poskusi preveriti vonj svoje sape tako, da si pihne v dlan – vendar pa pri pihanju ne uporabljamo grla na enak način kot pri govoru in zraka iz zadnjega dela ust ne ujamemo, zato ta način ni najbolj posrečen.
- Vonj sape lažje preverimo, če poližemo svojo dlan in počakamo nekaj sekund, da se posuši na zraku, nato pa jo povohamo.
- Že malce bolj resno in uporabno je, če se postavimo pred ogledalo ter si ogledamo svoj jezik. Če ta nima oblog, potem verjetno slabega zadaha nimamo, če pa je obložen, obstaja velika verjetnost, da nam bodo te obloge povzročile nevšečnosti.
- Obloženost jezika sicer lahko preverimo tudi z vatirano palčko, zobno ščetko ali strgalom za jezik. Če z enim od teh predmetov podrgnemo po jeziku in zaznamo neprijeten vonj, lahko sklepamo enako kot pri prejšnjem načinu, da gre najbrž za slab ustni zadah.
- V primeru, ko sumimo, da se nam slab zadah ponavlja in da je moteč tudi za druge, o tem vprašamo prijatelja ali nekoga, ki mu zaupamo in vemo, da nam bo povedal po resnici.
- V primeru pa, da ima oseba poleg nas težave z motečim neprijetnim vonjem iz ust, si pri komunikaciji lahko pomagamo tako, da ji/mu večkrat ponudimo žvečilni gumi, ga prijazno vprašamo, ali ima težave z zobmi ali ima morda vnete sinuse ipd. – drži pa naj, da je najmočnejši pripomoček v tem primeru prijaznost.

Na tržišču že od začetka devetdesetih let prejšnjega stoletja obstaja tudi posebna napravica, imenovana ‚hali(to)meter' – namizni plinski monitor, ki meri vsebnost hlapov izdihanih žveplovih spojin. Dostopna je v nekaterih ambulantah in z njeno pomočjo lahko ocenimo, ali halitoza dejansko obstaja in kako hudo je stanje.

***Obstaja kakšen trik iz domače lekarne, s katerim si lahko pomagamo v boju proti slabemu zadahu?***

Kot že omenjeno, vzrok slabega zadaha najpogosteje izhaja iz ustne votline, zato je pomembno, da redno in ustrezno skrbimo za svojo ustno higieno, kar vključuje redno čiščenje zob pa tudi medzobnih prostorov in jezika. Nikar ne pozabimo na redno obiskovanje zobozdravnika in na odstranjevanje zobnih oblog dvakrat letno.

Poskrbimo, da zaužijemo zadostne količine tekočin, predvsem vode, ki pa ji lahko dodamo limono. Voda bo navlažila ustno sluznico in izprala bakterije, limona pa bo ta proces še pospešila. Hidracijo ustne sluznice lahko povečajo še žvečenje žvečilnega gumija, peteršilja, mete ipd.

***Včasih proti slabemu zadahu ne pomaga prav nič, kdaj svetujete obisk zdravnika?***

Pregled pri (zobo)zdravniku zaradi slabega zadaha priporočamo, če kljub navedenim ukrepom neprijeten vonj ostaja ali se celo stopnjuje, predvsem pa, če se ob tej težavi pojavijo še kakšni drugi simptomi, kot so denimo spremembe na ustni sluznici, gnojni izcedek iz nosu, povečane bezgavke, sprememba voha, občutek cmoka v grlu, povišana telesna temperatura, bolečina ipd.

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Kakovostna obutev je obutev, ki je predvsem udobna.

B Za otroke je ključnega pomena, da čim več hodijo bosi.

C Po 60. in 70. letu se močno poveča verjetnost za deformacijo prstov.

# Obuti v slabe čevlje?

doc. dr. Matjaž Merc, dr. med., spec. ortop.

**Naši dedje in babice so poleti večinoma hodili bosi, svoj navadno edini par gojzarjev pa so pogosto podedovali od svojih številnih bratov in sestra. Pred zimo so ponošeni čevelj ojačali s podkvami in žeblji, nato pa v njem preživeli hladne mesece. Danes lahko potrošniki za relativno dostopne zneske v trgovinah kupimo obutev za vsakršno priložnost. Vprašanje pa je, kako v poplavi čevljev, ki so na voljo, najti ne samo na oko všečen, pač pa tudi kakovosten čevelj. O zdravju prijazni obutvi, posledicah nošenja nekakovostnih čevljev, načinih blaženja bolečin in še čem smo se pogovarjali z doc. dr. Matjažem Mercem, dr. med., spec. ortop., z oddelka za ortopedijo Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.**

Avtorica: **Helena Žagar**

### Optimalna obutev

Seveda nas je najprej zanimalo, kakšna obutev med strokovnjaki velja za kakovostno. **Dr. Merc** pojasni: »Pogosto srečujemo zelo široke opise tega, kaj je optimalna obutev in kaj ta ni, je pa zadeva v resnici dokaj preprosta. Izhajati je treba iz tega, da mora biti obutev dovolj udobna. Kar pomeni, da je dovolj široka, da je opetnik relativno čvrst in tako peto ščiti pred morebitnimi nestabilnostmi, da je čevelj dovolj dolg in tako ne tišči. Optimalna obutev naj bi imela tudi relativno nizko peto, nekje do dveh centimetrov, več pa ne. Previsoke pete lahko namreč škodijo, saj so mišice, predvsem mečne, zaradi nošenja visokih pet preveč napete in zato nagnjene h krajšanju. Če se te mišice sčasoma skrajšajo, se poslabša gibljivost gležnjev, kar vodi do trajnih bolečin v sprednjem delu stopala ter občutka zatezanja mečnih mišic. Za odpravo opisanih težav moramo delati raztezalne vaje, v skrajnem primeru pa je lahko potreben celo operativni poseg.« Če so visoke pete škodljive, kako pa je s čisto ravnimi podplati? »Staro prepričanje, da je idealna višina pete dva centimetra, se danes vse pogosteje postavlja pod vprašaj. Ravni podplati pa vse bolj veljajo za optimalne. Pri ravnih podplatih namreč ni zategovanja mečnih mišic, po drugi strani pa ravni podplati simulirajo naravno boso hojo.« Kaj pa se zgodi, če nosimo preozke ali prekratke čevlje? »Problem ozkega čevlja je seveda ta, da dolgoročno pride do deformacije prstov. Sploh pri ženskah pogosto prihaja do *hallux valgusa* oz. ukrivljenega nožnega palca, v kasnejšem starostnem obdobju pa je zelo pogosta tudi deformacija ostalih prstov, od kazalca do mezinca. Ti postanejo krempljasti, pokrčeni, pojavijo se otiščanci. Dokazano je, da preozka, zašiljena obutev tveganje za take deformacije znatno povečuje. Prav tako prste pokrčijo tudi prekratki čevlji in zato dolgoročno privedejo do istih težav.« Je pa stanje na policah trgovin s čevlji po mnenju dr. Merca boljše, kot je bilo pred leti. »Trendovska obutev se odmika od uporabe visokih pet, pa tudi čevlji, sploh za mlade, niso več tako zelo zašiljeni in ozki v sprednjem delu stopala, kot so bili včasih.«

### Posledice nošenja neprimerne obutve

Kratkoročne posledice nošnje neprimerne obutve so otiščanci in bolečine v stopalu, ki k sreči, če nekaj časa čevlja ne nosimo, izzvenijo, razloži dr. Merc. Dolgoročne posledice pa so trajne deformacije prstov. O posledicah na drugih sklepih pa dr. Merc pravi takole: »Obutev mora biti zelo neoptimalna, da se to pozna tudi na drugih sklepih. Če že moram izpostaviti primer, v katerem bi hrbtenica bolj trpela, je to nošnja zelo visokih pet. V tem primeru se namreč celotna težiščnica telesa premakne naprej, kar pomeni, da se mora ledvena hrbtenica bolj ukriviti, da smo lahko zravnani. In v tem primeru so tudi sile, ki delujejo na ledveno hrbtenico, večje, kar bi lahko potencialno pri dolgoročni, dolgotrajni in vsakodnevni uporabi visokih pet privedlo do težav v ledveni hrbtenici. Če pa nosimo obutev, ki ni skrajno neoptimalna, pa sam osebno ne verjamem, da lahko to privede do trajnih poškodb hrbtenice. Problemi se pojavljajo neposredno na stopalu in pa gležnju.«

### Odprava najpogostejših težav

Najpogosteje bolniki k ortopedom prihajamo zaradi deformacije prstov, razkrije dr. Merc. »Če gre za blažjo deformacijo, ortopedi svetujemo uporabo udobne, mehke obutve, v nasprotnem primeru pa je treba razmišljati o operativnem zdravljenju. Pri slednjem z operacijo prste poravnamo. Kar srednjeročno, pogosto pa tudi dolgoročno reši težavo.« Druga najpogostejša težava bolnikov so bolečine v okolici pete. »Po eni strani se tu pojavljajo

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

bolečine na mestu, kjer se ahilova tetiva vrašča na peto. Te blažimo s primerno mehkim, dovolj širokim in dolgim čevljem, da ta ne žuli in tako ne draži prizadetega predela. Bolečine v zadnjem delu stopala pa so lahko tudi posledica trna v peti. Gre za bolečino na podplatu ob petnici, ki nastane zaradi preobremenitve tega predela. V tem primeru priporočamo ortopedsko obutev, torej obutev s prilagojenim stopalnim vložkom, ki bo razbremenila ta stopalni predel. Pomembno je tudi delati raztezalne vaje. Naredimo pa lahko tudi fizikalno terapijo s poudarkom na globinskih udarnih valovih. To je posebna terapija, kjer z ultrazvokom razmehčamo predel, ki je zelo boleč in problematičen in tako zmanjšamo vnetje. Kombinacija raztezalnih vaj, protivnetnih tablet, stopalnega vložka in pa kakovostne fizikalne terapije znatno pomaga. Bolečina se zmanjša za približno 70, celo 80 %, kar je običajno dovolj, da se človek nekako navadi na blago bolečino, ki ostane, in lahko tako živi naprej.« Četrta najpogostejša težava, s katero se srečujejo ortopedi, je zakrčenost mečnih mišic. »Ta se pojavlja pri ženskah, ki uporabljajo visoke pete, pa tudi sicer pri ljudeh, ki so zelo veliko na nogah. Zakrčenost mišic vodi v nepravilen korak, ker stopamo na prste. V tem primeru ortopedi priporočamo intenzivno fizikalno terapijo, zato da se te mišice raztegnejo. Poleg tega ženskam, ki nosijo visoke pete, priporočamo, da si jih v pisarni, kadar je to le možno, začasno snamejo in obujejo normalno obutev. Ali pa, da si omislijo posebno pručko, s katero sedijo za pisalno mizo in nanjo naslonijo obuta stopala v visokih petah, tako da so pete v zraku. Gre za neke vrste raztezalne vaje.« To so manevri, s katerimi lahko problem nekoliko omilimo, zaključi dr. Merc, v skrajnem primeru pa pridejo v poštev operativni posegi.

## Vpliv starosti na vrsto težav

Dr. Merc zatrdi, da pri mlajši populaciji večjih težav navadno ni. Se pa pri otroški populaciji pojavljata dve težavi, in sicer plosko stopalo in pa občasne bolečine v petah. »Če ima otrok plosko stopalo, ortopedi odsvetujemo uporabo stopalnih vložkov ali ortopedske obutve. Kajti na ta način ne spodbujamo krepitve mišic in pa vezi stopala, ampak jim dajemo potuho. In tega nočemo. Zato tudi pri takih otrocih svetujemo, da uporabljajo čisto običajno obutev brez vložka, ki bi stopalni lok dodatno podprl.« Dr. Merc še poudari, da je za otroke, torej za razvijajoče se stopalo, ključnega pomena, da čim več hodijo bosi. Le tako namreč stopalo dobi tiste prave dražljaje iz okolja, da se lahko pravilno oblikuje in se tudi mišice in vezi v stopalu pravilno razvijejo. Posledično se tudi stopalni lok, ki je pri otrocih na začetku pogosto spuščen, nekje do desetega, dvanajstega leta dvigne. Občasne bolečine v peti pri otrocih so največkrat povezane s športno dejavnostjo, zatrdi dr. Merc. »Pri nekaterih otrocih pride do preobremenitvene reakcije cone rasti na petnici. Preobremenitev vodi v vnetje in otrok čuti bolečino.« V tem primeru ortopedi svetujejo nakup čevlja z mehkim petnim predelom, ki amortizira petni predel z namenom lajšanja bolečine. Pri starejši populaciji se po 60. in 70. letu močno poveča verjetnost za deformacijo prstov. Razloga za to sta dva, pojasni dr. Merc. Eden je seveda nošnja preozkih ali prekratkih čevljev, drugi pa je povezan s starostno obrabo sklepov in pa z nastajajočimi razlikami v delovanju vezi, saj ene tetive na stopalu še vedno dobro delujejo, druge pa začno popuščati. In posledično se začno prsti deformirati. Tem bolnikom dr. Merc svetuje uporabo dovolj širokega, ne preozkega čevlja.

Naš sogovornik zaključi kratko in jedrnato: »Resnično visoke pete naj se nosijo samo takrat, ko je to potrebno. Po drugi strani pa poskrbimo za to, da bo čevelj mehak in udoben.«

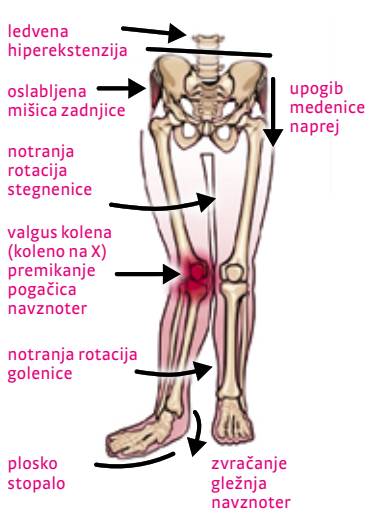
Če ima odrasla oseba zdravo stopalo, brez deformacij, otiščancev, je zanjo bosa hoja zelo priporočljiva. Na ta način namreč najbolj učinkovito dvignemo odzivnost čutilnih receptorjev v okolici gležnja, ki skrbijo za stabilen, varen korak.


medi

**Ali vas bolijo kolena, kolki, hrbtenica? Morda je težava v vaših stopalih?**

**Stopala so temelj človeškega telesa. Zato je pomembno, kako so postavljena, saj je od njih odvisno, v kakšnem položaju bo naše telo. Da bi ugotovili, kakšne so njihove obremenitve, je priporočljivo narediti analizo stopal.**

**Z dobrim ortopedskim vložkom pa poskrbimo, da postavimo stopala v pravilno lego in s tem spremenimo položaj celotnega telesa.**



Najpogostejše težave s stopali so bolečina, otiščanci, zatrdela koža, hallux valgus, plosko ali vboklo stopalo, navzven ali navznoter zvrnjeno stopalo, trn v peti, zatrdel palec in druge bolj redke težave. Zaradi teh težav in pogoste bolečine se spremeni način hoje, ki vpliva na druge sklepe spodnje okončine in hrbtenico.

Za izbiro primernih vložkov je priporočljivo prej opraviti analizo in pregled stopal ter načina hoje, saj lahko le tako zanesljivo ugotovimo, kakšna je vrsta in stopnja deformiranosti stopal.

**Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal**

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral** na **Njegoševi cesti 6 v Ljubljani**. Priporočamo, da se prej naročite **na telefonski številki 059 042 516**.
Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 31. 3. 2020**.

Trgovina **Mitral, Njegoševa c. 6, 1000 Ljubljana (poleg Poliklinike UKC)**, telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner ZZZS

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**


# Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., spec.

**Brez zdravega spanca ni življenja, bi lahko rekli, saj se med spanjem telo regenerira, procesira naučeno, krepi imunski sistem in podobno. Povprečno naj bi prespali tretjino življenja, vendar so žal med nami številni, ki se jim spanec hitro izmuzne iz rok in številne noči preležijo z odprtimi očmi, hrepeneč po blagodejnem spancu. Včasih zato ni druge izbire kot poseči po zloglasnih uspavalih – kdaj, kako in po kakšnih, nam je zaupala dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., spec., iz Zdravstvenega doma Ljubljana, enota Šiška.**

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

## Spanec za življenje

Vse premalo se zavedamo, kako pomemben je dober spanec za kakovost življenja in naše zdravje, razlogi za to pa so številni. **Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., spec.**, razlaga, da gre človek skozi več faz spanja. Poznamo dve glavni fazi, fazo ne-REM, ki jo delimo še na štiri ravni spanca (od najbolj plitkega do globokega) in fazo REM, v kateri tudi največ sanjamo.

Visnovič Poredoševa pove, da sta dovoljšna količina in kakovost spanca še kako pomembni in da mora človek iti skozi vse faze spanja. Odrasli potrebujejo med sedem in osem ur spanja, šolarji in mladostniki devet, mlajši šolarji pa deset ur. Ponoči namreč ohranjamo spomin in kar se čez dan naučimo, ponoči v možganih ‚uskladiščimo', pravi zdravnica, poleg tega količina spanja vpliva na naše socialne interakcije in na naše počutje (manj kot spimo, bolj smo razdražljivi); vpliva na sposobnost odločanja, sposobnost vožnje, hitrost reakcij, tudi na naš imunski sistem in tveganje za debelost. Premajhna količina spanca lahko botruje visokemu krvnemu tlaku, srčni in možganski kapi, vrtoglavici itd. Med spanjem se sproščajo različni hormoni, pri otrocih predvsem rastni hormon (zaradi česar med spanjem rastejo), pride tudi do regeneracije telesa, obnavljanja mišičnih celic in živčnega sistema itd. Odsotnost spanca je torej vse prej kot nedolžna!

## Higiena spanca

Poleg tega da ima premajhna količina spanca naravnost škodljiv učinek na telo, si vsak, ki ga je že kdaj pestila nespečnost, lahko prikliče v spomin vso paleto negativnih čustev, ki jih prinaša s sabo. In dlje kot traja, v večji obup nas pahne. Z željo po spancu se pred odhodom pojavita tudi nemir in strah, da nas bo nespečnost spet dobila v svoje kremplje.

Toda sogovornica Visnovič Poredoš opozori, da so uspavalne tablete zgolj in samo izhod v sili, kadar ne zaleže nič drugega več – zdravnik nespečneža vedno najprej poduči o sami higieni spanja.

Naš cirkadiani ritem narekuje naša biološka ura, ki pa bije tako po tiho, da ji moramo dobro prisluhniti, da bi jo slišali. Pomagamo si tako, da vzdržujemo redno higieno spanja in skušamo ohraniti naravni cikel, torej hodimo spat in vstajamo ob približno isti uri; naša spalnica mora biti prostor, namenjen izključno spanju, brez motečih dejavnikov, kot so televizija in elektronske naprave; v spalnici se tudi ne učimo, ne prehranjujemo in ne delamo, prostor mora biti miren in malenkost hladnejši od vseh drugih, hkrati pa tudi dovolj teman, da se v telesu ob odsotnosti svetlobe lahko sprošča hormon melatonin (ta namreč vzdržuje ravnovesje med budnostjo in spancem). Visnovič Poredoševa svetuje, da se zvečer izogibamo pitju kave, pravega čaja ali alkohola, težki hrani, pa tudi uživanju večjih količin tekočin zaradi nočnega odvajanja vode, ki bi lahko motilo naš spanec. Čez dan je priporočljivo zadostno preživljanje časa v naravi, na zraku in na soncu ter telesna dejavnost. Omiljenje ali izločitev motečih dejavnikov iz okolja ter ustvarjanje principov higiene spanja po zgornjih navodilih je naložba, saj se šele po dveh do treh tednih, pravi sogovornica, naš cikel normalizira.

## Uspavalne tablete kot izhod v sili

Ko nas nespečnost prižene na rob obupa, pa je čas tudi za uspavalne tablete, predvsem pri kratkotrajnih nespečnostih, pove sogovornica, ki opozori, da se zdravila vedno predpišejo začasno in za čim krajši čas z namenom izboljšanja kakovosti spanca in vzpostavljanja cirkadianega ritma.

Visnovič Poredoševa natančno opiše delovanje različnih zdravil proti nespečnosti, ki vplivajo na živčevje, blažijo duševno napetost, pomirjajo in uspavajo. Poznamo različne tipe zdravil, ki nam jih na recept predpiše zdravnik, od barbituratov, pomirjeval, uspaval do antidepresivov, zdravnik pa se za posamezen tip odloči glede na to, kaj človeka bremeni. V preteklosti so se uporabljali barbiturati, ki pa lahko hitro privedejo do prevelikih odmerkov in zasvojenosti, zato se jim zaradi njihove nevarnosti danes stroka izogiba. Naslednja skupina so pomirjevala, predvsem učinkovita v primerih, ko je človek proti večeru tesnoben in ne more zaspati, ker ga težijo skrbi (ti občutki so pogosti ob izgubah partnerja, finančnih in socialnih skrbeh itd., pojavijo pa se predvsem proti večeru). Pomirjevala človeka umirijo in zmanjšajo anksioznost, uspavala pa delujejo na osrednje živčevje enako, le na tesnobo nimajo vpliva. Vsa zdravila iz skupin pomirjeval in uspaval lahko privedejo do motenj spomina, zaradi zelo globokega spanca so ljudje lahko vrtoglavi in omotični, pojavijo se lahko motnje ravnotežja, negotova hoja, motnje koncentracije, vplivajo tudi na sposobnost vožnje, zjutraj traja dlje, da ljudje začnejo delovati kot običajno, in pogosto opisujejo občutek, ‚da glava ni čista'. Pri starejših se lahko pojavijo tudi padci, sploh ponoči, kadar morajo med spanjem na vodo, zdravnike pri teh primerih skrbi predvsem kakšen zlom

### Modra svetloba

V zadnjih letih smo vedno bolj na udaru škodljive modre svetlobe, ki nas obkroža na vsakem koraku – sije z LED-svetil, mobilnih telefonov, televizije, prenosnikov, tablic, elektronskih bralnikov, itd. Ob dolgotrajni izpostavljenosti lahko modra svetloba poškoduje očesno mrežnico ter vpliva na centralni vid, poleg tega pa med drugim zavira izločanje melatonina, ki je ključen za dober spanec. Strokovnjaki svetujejo, da naj vsaj dve uri pred spanjem ne uporabljamo elektronskih naprav, poleg tega je dobro v spalnico namestiti svetila z žarnicami toplih barv, na mobilni telefon pa filter modre svetlobe. Vsi v družini se mu morajo prilagajati.«

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

kolka, ki je lahko v visoki starosti tudi smrtno nevaren. Poleg tega se ob sočasnem jemanju drugih zdravil, kot so analgetiki (sploh opiati), ali uživanju alkohola, učinek podvoji, lahko pa pride tudi do motenj dihanja, ko se dihanje tako upočasni, da v izjemnih primerih pride do smrti.

Tako kot pri pomirjevalih je tudi pri uspavalih najbolj skrb vzbujajoče dejstvo, da se ob dolgotrajnem jemanju hitro pojavi potreba po povečani dozi zdravila zaradi zmanjšanega učinka in Visnovič Poredoševa opaža, da bolniki pogosto sami povečajo odmerek, kar seveda hitro privede do odvisnosti in tako se človek ujame v začaran krog: telo se je navadilo na zdravila, ki ne učinkujejo več kot prej, če se jih človek skuša odvaditi, se pojavi odtegnitveni sindrom, povečan nemir, še hujša nespečnost in tesnoba in spet povečana potreba po večjem odmerku. In tako iz kroga v krog. Od vseh naštetih edino antidepresivi ne povzročajo odvisnosti in kadar je nespečnost dolgotrajna in huda, Visnovič Poredoševa priporoča prehod na ta zdravila, da razbremenimo um in omogočimo boljši spanec.

## Brez recepta ne gre

Zdravila, ki se predpisujejo proti nespečnosti, še zdaleč niso nedolžna in so tako na voljo le na zdravniški recept. Visnovič Poredoševa poudari, kako zelo pomembno je, da ima zdravnik nadzor nad predpisovanjem zdravil. Posebna previdnost je potrebna pri starostnikih, ljudeh z metaboličnimi obolenji, jetrnimi okvarami, redno protibolečinsko terapijo itd. Terapija se pri teh vedno začne s polovičnim odmerkom, nikdar s celo tableto, pomembno pa je tudi, da bolnik pri zdravniku dobi natančna navodila, kako zdravilo jemati – v izogib zasvojenosti, poškodbam itd.

## Za vsako bolezen raste rož'ca na svetu

Obstajajo številne zdravilne učinkovite, ki naj bi pomagale pri umirjanju in uspavanju, sogovornica našteje baldrijan, hmelj, meliso, sivko, špajko itd. V lekarni se dobijo brez recepta in se uporabljajo v obliki tablet, kapsul ali tinktur. Poleg tega se brez recepta dobi tudi melatonin, torej hormon, ki se naravno sprošča v nočni temi in deluje na naš cirkadiani ritem, ureja fazo budnosti in fazo spanja.

## Dolgotrajna nespečnost

Kadar nespečnost traja dlje od treh tednov, govorimo o dolgotrajni nespečnosti. Takrat Visnovič Poredoševa polaga na srce, da je nujno najti njen vzrok in obiskati zdravnika. Kadar so vzroki za dolgotrajno nespečnost zunanji, kot je recimo nega starejše ali nepokretne osebe ali skrb za dojenčka, jih ne moremo kar tako odstraniti, zato se tudi kakovost spanja ne izboljša, dokler se ne izboljša samo nočno vstajanje. K nočnemu vstajanju lahko ljudi silijo tudi kronična obolenja, inkontinenca, bolezni prostate, srčno popuščanje – takrat poskušamo odstraniti vzrok, pravi zdravnica. Eden največjih motilcev kakovostnega spanca so tudi hormoni. Včasih pa se vzroki skrivajo v duševnosti, velikokrat ljudje v sebi nosijo določene težave, stres in tesnobo, ki se je ne zavedajo, si je ne priznajo ali je ne predelajo in odpravijo. V tem primeru je morda dobro poiskati pomoč psihologa.

V vsakem primeru lahko sami veliko naredimo z dobro higieno spanja, zadostnim gibanjem, zdravim prehranjevanjem, izogibanjem pekoči hrani, alkoholu itd. Zdravo življenje je prvi korak na poti do zdravega spanca.


*Oglasno sporočilo*

## Kako spet dobro slišati

*Renato Petek*

**Slušni aparati omogočajo kvalitetnejše življenje. Zakaj je na poti do boljšega sluha zelo pomembna strokovna podpora usposobljene osebe, ki ji lahko popolnoma zaupamo, razloži Neurothov slušni akustik Renato Petek.**

***Zakaj se vse vrti okrog svetovanja, ko se pogovarjamo o sluhu?***
Poslušati druge in si ob tem iskreno priznati težave s sluhom, pogosto ni tako enostavno. Neurothov slušni akustik vas bo z veseljem poslušal in svetoval v osebnem pogovoru. Sluh je nekaj zelo osebnega. Zato mora biti vsak slušni aparat individualno prilagojen uporabniku.

Pri Neurothu postavljamo v središče svojega delovanja človeka in njegove slušne potrebe, da bi za vsakega našli kar najboljšo rešitev za odpravo težav s sluhom. Vedno imamo napeta ušesa.

***Kaj je pomembno pri odpravi težav in da spet dobro slišimo?***
To je kombinacija primernih slušnih aparatov in njihove najboljše nastavitve. Dobro slišati pa se je treba ponovno naučiti. In slušni akustiki smo na poti do dobrega sluha zvesti spremljevalci. Najboljša kvaliteta in prvorazredne storitve so tukaj naše vodilo – in to že več kot 110 let.

***O slušnih aparatih kroži veliko predsodkov – tudi o njihovi ceni. Koliko stanejo slušni aparati?***
Vsak slušni aparat je tako unikaten kot prstni odtis. Ponovno dobro slišati pa kljub temu ni vprašanje cene. Pri Neurothu ponujamo slušne aparate v vseh cenovnih razredih.

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Uspešnost metode IVF po enem ciklusu se giblje nekje med 25 in 30 %.

B Po 40. letu starosti ženske uspešnost postopkov OBMP drastično upade.

C Dostopnost OBMP v Sloveniji je izjemno dobra, skoraj neprimerljiva z ostalimi evropskimi državami.

# O otrocih je treba misliti pravočasno

Aleksander Merlo, dr. med., spec. gin. (levo) in prof. dr. Borut Kovačič, univ. dipl. biol.

**Umetna oploditev je pogovorni izraz, s katerim laiki označujemo različne metode oploditve z biomedicinsko pomočjo (v nadaljevanju OBMP). A vedeti moramo, da je OBMP zgolj skrajna metoda zdravljenja neplodnosti. Parom, ki se soočajo s težavami pri spočetju otrok, so pred OBMP na voljo tudi številne druge terapevstke metode, ki so manj invazivne od OBMP, a so v nekaterih primerih tudi uspešne.**

Avtorica: **Helena Žagar**

### Proces zdravljenja neplodnosti

Par, ki ga pesti neplodnost, se mora najprej odpraviti do izbranega ginekologa. Ta opravi določena testiranja. Pri moškem naredi spermiogram, pri ženski pa osnovni ginekološki pregled, vaginalni ultrazvok in pregled hormonov ter odvzem brisa maternicnega vratu. Če so izvidi normalni in je par še relativno mlad, potem mu ginekolog predlaga terapijo s kontroliranimi spolnimi odnosi, razloži **Aleksander Merlo, dr. med., spec. gin. in por.**, direktor Bolnišnice Postojna. Ginekolog pri ženski z ultrazvokom spremlja rast folikla, tj. strukture, v kateri zori jajce. Ko nastopi ovulacija, so na vrsti kontrolirani spolni odnosi. Če niso uspešni, lahko ginekolog ženski pri naslednjem ciklusu vbrizga t. i. »stop injekcijo« oz. injekcijo hormona hCG, ki spodbuja rast folikla in sproščanje neoplojenega jajčeca. Po tej injekciji folikel poči v roku 32–38 ur, nakar ima par spet kontrolirane odnose. Če tudi to ne vodi do želenega rezultata, lahko izbrani ginekolog ženski predpiše jemanje stimulatorja ovulacije, klomifena, ki omogoča, da se pri ženski namesto enega, regularnega, razvijeta dva ali celo trije folikli na ciklus.

Drugače je pri ženskah, ki so v preteklosti imele določene težave, kot je na primer vnetje jajčnikov, čiščenje slepiča, čudne bolečine v področju trebuha ali pa so opravile splav. Te izbrani ginekolog kaj hitro napoti na nadaljnje diagnostične preiskave, tj. histeroskopijo in laparoskopijo, pove dr. Merlo. Med histeroskopijo zdravnik s pomočjo kamere skozi nožnico pogleda v votlino maternice, laparoskopija pa je metoda, s katero zdravnik pregleda notranjost trebušne votline. Tako zdravnik ugotovi, kakšno je stanje maternične votline, jajčnikov in jajcevodov, morebitne odkrite patologije operativno popravi. Če tudi po opravljeni histeroskopiji oz. laparoskopiji paru ne uspe zanositi, jima preostane le še OBMP.

Prav tako izbrani ginekolog postopa drugače, kadar na podlagi spermiograma ugotovi, da je vzrok neplodnosti pri moškem. V tem primeru mora par nemudoma poseči po OBMP. Podobno velja za pare, kjer je ženska starejša. »Če je ženska starejša, pogostokrat nimaš časa čakati na oplojevanje z biomedicinsko pomočjo, saj je rezultat teh postopkov po 40. letu bistveno slabši, velikokrat pa ženske pridejo po pomoč šele, ko se že bližajo 40. letu. Takrat se nam mudi in hitreje stopimo v akcijo z epruvetko,« razloži dr. Merlo.

### Oploditev z biomedicinsko pomočjo

Postopke OBMP ločimo na postopke znotrajtelesne oploditve ali IUI, pri katerih vnašamo semenčice v maternično votlino, in postopke zunajtelesne oploditve ali IVF, pri katerih jajčne celice s semenčicami združimo zunaj telesa ženske in nato v maternico prenesemo zarodke.

Postopek IUI (tj. intrauterina inseminacija) uporabljamo pri zdravljenju parov, kjer je pacientka mlajša, par pa pestijo težave, kot so nepojasnjena neplodnost, blaga oblika moške neplodnosti, motnje ovulacije ali neprimerna sluz v materničnem vratu. Sam postopek je podoben postopku, ki ga izbrani ginekolog izvaja pri metodi kontroliranih spolnih odnosov. Z ultrazvokom se spremlja rast foliklov. Ko ti zrastejo do primerne velikosti, pacientka prejme injekcijo hCG-ja, ki

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

*»Starejše celice delujejo slabše kot mlajše, hkrati pa se v nekaterih organih po 40. letu starosti celice sploh ne obnavljajo ali pa se njihova produkcija močno zmanjša.«*

sproži ovulacijo. V času ovulacije partner odda vzorce semena. Te embriolog v laboratoriju obdela. Semenčice loči od semenske tekočine in gibljive semenčice skoncentrira. Slednje potem prenesemo v maternično votlino. Uspešnost enega postopka IUI znaša približno 10 %, priporoča pa se opraviti tri postopke, preden se preide na postopek IVF, razloži **prof. dr. Borut Kovačič, univ. dipl. biol.,** in doda: »Pri nepojasnjeni neplodnosti smo po naših statistikah izračunali, da je po treh postopkih inseminacije moč pričakovati celo 20-odstotno uspešnost.«

Če inseminacija ni uspešna ali ne pride v poštev, seme pa je dobro, se uporabi klasičen postopek IVF (tj. *In Vitro Fertilization*). Ta se prične z vsakodnevnimi injekcijami hormona hipofize, s katerimi spodbujamo jajčnike. Posledično se razvije več foliklov hkrati, kar pomeni, da hkrati dozori tudi več jajčnih celic. Ko folikli zrastejo do optimalne velikosti, prejme pacientka t. i. »stop injekcijo«, ki izzove ovulacijo. Naslednjega dne se opravi punkcija jajčnih celic, partner pa na ta dan odda seme. Slednjega embriolog v laboratoriju ustrezno pripravi. Sledi dodajanje kapljice pripravljenga semena jajčnim celicam, spermiji pa se potem sami prebijejo v jajčno celico in jo oplodijo. Embriolog nato v inkubatorju oskrbuje človeške zarodke od tri do pet dni. Ko je čas, izbere zarodek za prenos v maternico. Navadno izbere tistega z najvišjim implantacijskim potencialom. V Sloveniji vračamo največ dva zarodka hkrati, raje pa enega, da ne pride do večplodne nosečnosti. Preostale zarodke embriolog zamrzne, da so ti na voljo za prenose v morebitnih kasnejših postopkih. Uspešnost metode IVF po enem ciklusu se giblje nekje med 25 in 30 %. Je pa treba vedeti, poudarja dr. Kovačič, da z enim podatkom težko realno opišemo uspešnost metode. »Uspešnost namreč zelo variira po različnih podskupinah pacientov. Če neki center trdi, da je uspešnost njihovih postopkov 35-odstotna, lahko to marsikoga zavede. Ta podatek namreč zagotovo ne drži za par, v katerem je ženska stara okoli 40 let.« Starost ženske je namreč eden ključnih dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost postopka. »Do 36. leta je ta krivulja uspešnosti nekako enaka, po 36. letu pa se možnosti začno zmanjševati. Po 40. letu postane vsako leto izjemno pomembno, saj postanejo po 44. ali 45. letu, vsaj po naših izkušnjah, postopki s homologenimi spolnimi celicami ženske praktično neuspešni,« opozarja dr. Kovačič.

Kadar pa je kakovost semena nizka (npr. malo spermijev, slabo gibljivi spermiji, spermiji spremenjenih oblik ali celo odsotnost spermijev v izlivu in posledično uporaba spermijev, ki jih dobimo v testisu), pa embriolog v laboratoriju poseže po metodi ICSI (tj. intracitoplazmatska spermalna injekcija). Gre za poseg na jajčni celici, s katerim embriolog v vsako jajčno celico vstavi en spermij. Tako oplojene jajčne celice se potem oskrbujejo v inkubatorju od tri do pet dni, tako kot jajčne celice po klasičnem IVF-u. Uspešnost metode je primerljiva z uspešnostjo metode IVF, pojasni dr. Kovačič.

## Dostopnost postopkov OBMP v Sloveniji

Dostopnost OBMP v Sloveniji je izjemno dobra, skoraj neprimerljiva z ostalimi evropskimi državami. Medtem ko v tujini zaradi visokih stroškov te postopke vse bolj reducirajo, še zlasti po 40. letu starosti ženske, ko uspešnost postopkov radikalno pade, pa pri nas država paru omogoča do šest brezplačnih postopkov OBMP do dopolnjenega 43. leta starosti ženske. Pri tem velja, da postopki z zamrznjenimi zarodki ne štejejo kot nov postopek. In če ženska zanosi, dobi še dodatne štiri brezplačne postopke. Pacientke so prav tako upravičene do bolniškega dopusta, in sicer po potrebi. Navadno pa ženske potrebujejo počitek v dnevih po punkciji jajčnih celic, še zlasti tiste, ki so jim izsesali večje število jajčnih celic.

## Kdaj je čas za alarm in kam po prve informacije?

Dejstvo je, da nas je narava pripravila za starševstvo od tistega trenutka dalje, ko smo spolno zreli. Mi pa, po besedah dr. Kovačiča, našo željo po starševstvu vse bolj premikamo v pozno reproduktivno obdobje, tj. v obdobje po 30. letu. Še več, ta povprečna starost, ko se pojavi želja po otroku, se vse bolj približuje 40. letu. To pa je problematično, saj po 40. letu starosti ženske uspešnost postopkov OBMP drastično pade. Zato dr. Merlo svetuje, naj se pari, ki si načrtno prizadevajo imeti otroka, pa so neuspešni, po 35. letu starosti ženske čim prej odpravijo do izbranega ginekologa. Najkasneje pa naj pari to storijo do dopolnjenega 40. leta starosti ženske. Pri izbranem ginekologu naj bi pari dobili tudi prve informacije o zdravljenju neplodnosti. Je pa tako – biološka ura žal dela po svoje. In za uspešno reprodukcijo je ključnega pomena, da ima ženska čim mlajše jajčece, pove dr. Merlo. Zato parom polaga na srce, naj bodo samokritični, naj živijo zdravo in predvsem, naj o otrocih razmišljajo pravočasno. Medicina lahko stori marsikaj, a čudežev pač žal ne.

Pomoč **pri ohranjanju metabolnega in hormonskega ravnovesja** pri ženskah v rodni dobi.

PREHRANSKO DOPOLNILO

FEMIFERT™

z D-KIRO-INOZITOLOM in FOLNO KISLINO

PATENTIRANA FORMULA

vsebuje tudi *vitamin B6*, ki ima vlogo pri URAVNAVANJU DELOVANJA HORMONOV in *cink*, ki ima vlogo pri PLODNOSTI

Edinstvena sestava, nadgrajena z rastlinskimi izvlečki listov banabe, gomolja sladkega krompirja in semen navadnega lana.

*Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.*

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.dr-gorkic.si Dr. Gorkič

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Zaprtje, najpogostejša težava prebavnega trakta

**Zaprtost se pojavi, kadar ima oseba težave pri praznjenju črevesja. Spremembe življenjskega sloga in dodaten vnos ustreznih hranil lahko pogosto pomagajo pri tovrstnih težavah.**

Zaprtje se lahko pojavi zaradi številnih razlogov, pogosto je vzrok prepočasen prehod blata skozi črevo, pri čemer nase veže tekočino, blato postane težje in se počasneje izloči iz črevesja. Ljudje, ki odvajajo do trikrat na teden, imajo najverjetneje težave z zaprtjem.

Zaprtje se kaže s težavnim in nerednim izločanjem, zlasti kadar je pri izločanju manj blata kot običajno in ko je izločeno blato grudasto, suho in trdo. Manj pogosti simptomi, ki nam prav tako sporočajo, da imamo lahko težave z zaprtjem, so bolečine v trebuhu, napihnjenost, krči v črevesju, bolečine pri iztrebljanju, glavobol in splošno slabo počutje ter izguba teka.

## Možni zapleti

Zaprtje je samo po sebi lahko neprijetno, a pogostost težave lahko nakazuje na vnetje črevesne sluznice in poškodbe črevesnih resic. Škoda, ki lahko nastane kot posledica močnega zaprtja, vključuje krvavitev pri napenjanju, pojav hemoroidov, lahko pa povzroči tudi popolno črevesno zaporo.

## Vzroki zaprtja

Pogosti vzroki zaprtja so lahko spremembe naših vsakodnevnih navad, neustrezna prehrana, predvsem pomanjkanje vlaknin v prehrani, kot tudi nezadosten vnos vode v telo, telesna nedejavnost, stres, črevesne bolezni in vpliv uporabe določenih zdravil, čezmerna uporaba odvajal, sindrom razdražljivega črevesja, staranje ter zadrževanje blata, kadar nas telo opominja na potrebo.

## Naravna pomoč pri zaprtju

Da se izognemo zaprtju in uredimo prebavo, si lahko pomagamo že z rednim vnosom hrane, bogate z vlakninami, odrasel človek bi moral na dan zaužiti med 25 in 30 gramov vlaknin, z rednim pitjem navadne vode, vsaj dva litra na dan, vsakodnevnim gibanjem ter vzpostavljanjem rutine, pri kateri telo skušamo navaditi na odvajanje ob istem času.

## Kako lahko sami preprečite zaprtje?

Zaprtje je lahko trdovratna težava in včasih tudi upoštevanje vseh nasvetov ne pomaga. Pomoč pri zaprtju oziroma pomoč za lažje in redno odvajanje omogočajo nekatere rastline in sestavine, ki jih lahko dodamo prehrani v obliki prehranskih dopolnil.

Aminokislina **L-Glutamin** je sestavni del sinteze beljakovin in predstavlja pomemben vir hranil za celice črevesne sluznice, ki so odgovorne za absorpcijo hranil in varovanje pred bakterijami. Deluje protivnetno, pospešuje obnovo črevesja in črevesnih celic.

**Kolagen** je hidrofilna molekula, kar pomeni, da privlači vodne in kisle molekule. Tako se zaužiti kolagen obda z vodo in želodčno kislino ter med gibanjem skozi prebavni trakt sodeluje pri razgradnji drugih beljakovin in ogljikovih hidratov. Poleg tega kolagen z zadrževanjem vode v črevesju omogoča lažje premikanje blata. Kolagen je tudi najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu in je pomemben gradnik črevesne stene in črevesnih resic, ki so odgovorne za absorpcijo hranil.

**Aloe vera** povečuje vsebnost vode v črevesju, kar dodatno prispeva k premikanju blata v črevesju, hkrati uravnava kislost in obnavlja pH-ravnovesje v prebavnem traktu.

**Kvercetin** spada v skupino rastlinskih spojin, imenovanih flavonoidi, ki so znani po antioksidativnem delovanju. Ko so celice imunskega sistema izpostavljene kvercetinu, se zmanjša njihovo izločanje vnetnih molekul, hkrati postanejo manj dovzetne za signalizacijo drugih imunskih celic, kar zmanjšuje možnost vnetja.

**Cink** je nepogrešljiv element v mnogih presnovnih procesih, pomaga pri obnovi črevesne sluznice, raziskave pa so pokazale, da povečuje tesnost črevesne stene in tako omeji prepustnost črevesja.

Pravočasno in redno odvajanje zmanjšuje prisotnost slabih bakterij, kar ohranja naš imunski sistem v polni kondiciji. Priporočljivo je poseči tudi po prebavnih encimih, ki pripomorejo, da se hrana popolnoma prebavi, kot tudi po dobrih probiotikih, ki imajo širok spekter sevov in visoko vsebnost dobrih bakterij človeškega izvora, kar omogoča naravno poselitev in optimalno ravnovesje v črevesni mikrobioti.

*Tamara Bukovec*

PREBAVNI ENCIMI KOMPLEKS
Encimi rastlinskega izvora, 525 mg encimov na kapsulo!
Vsebuje encime proteaze, lipaze, amilaze, papain, bromelain, tripsin in alfa-galaktozidazo. S tradicionalno podporo zelišč.

PRO-VEFLORA KOMPLEKS
14 sevov, 50 milijard živih organizmov na odmerek!
Sevi človeškega izvora za naravno poselitev mikroflore.

PREBAVNI TRAKT KOMPLEKS
Glutamin, aloe vera, kolagen, kvercetin in cink.

G&G vitamins
www.bio24.si
Tel.: 051 801 500

Optimizacija hrane
ZA PREBAVO IN PREBAVNI TRAKT

G&G Vitamins deluje v Veliki Britaniji že več kot 50 let, so pionirji področja prehranskih dopolnil. Visoko kakovost izdelkov dosegajo s strokovnimi, preverjenimi ter znanstveno utemeljenimi formulacijami.

Oglasno sporočilo

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Barva urina je posledica prisotnosti normalne razgradnje in obnove krvnih celic.

B Ob zastoju žolča, ki je vodilni znak težav s slinavko, postane urin temen.

C Več tekočine kot boste zaužili, svetlejše barve bo urin.

# Urin in spremembe v telesu

**Lastnosti urina, vidne tudi s prostim očesom, že stoletja služijo za prepoznavanje zgodnjih bolezenskih stanj. Tudi dandanes ni nič drugače, urin je namreč tekočina, ki lahko ponudi številne podatke o našem telesnem zdravju, čeprav znake vse prepogosto spregledamo. Pogosto se barva urina spremeni tudi zaradi živil, ki smo jih pred tem zaužili, velikokrat pa je lahko urin pokazatelj, da se v našem telesu dogajajo spremembe in je potreben obisk zdravnika.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zdravilci so že v starem veku z natančnim opazovanjem sprememb v barvi in strukturi seča prišli do diagnoze, o čemer pričajo tudi številne podobe tistega časa, ki prikazujejo kozarec za seč v zdravnikovi roki na slikarijah. Še dandanes urin služi kot pomembna diagnostika pri odkrivanju sprememb v telesu, številni pa izločenemu seču pripisujejo tudi duhovne moči in šibkosti. Za zanimivost, rumen urin označuje žalost, rdeč pa vročekrvnost in temperament. V tem članku smo se tolmačenja urina lotili z zdravstvenega vidika.

### Urokrom je pigment, ki poskrbi za rumenkasto barvo

Vsak organ v človeškem telesu ima svojo specifično določeno funkcijo. Ledvici opravljata vlogo odstranjevanja presnovnih produktov in zadrževanje organizmu potrebnih snovi. Ledvice vsebujejo dva milijona glomerulov, iz kapilar katerih se vsako minuto filtrira približno 125 mililitrov filtrata, ta se v večji meri po tubulih vsrka nazaj v kri. Različni deli tubulov opravljajo različne vloge, nekateri skrbijo za vsrkavanje snovi, spet drugi za izločanje. Na minuto se namreč skozi ledvice pretoči skoraj liter in pol krvi. Sečevod se s preostalo tekočino počasi polni, v enem dnevu se tako izloči približno med enim in dvema litroma seča. Ta obsega široko paleto barvnih odtenkov, vse od svetlo do temno rumene. Pigment urokrom poskrbi za rumenkasto barvo, poleg vode pa se v seču nahajajo še sečnina, kalijevi in kloridni ioni, kreatinin ... Ko se v sečnem mehurju zbere približno 200 mililitrov seča, se v človeku pojavi potreba po mokrenju, takrat pogosto pohitimo na stranišče na malo potrebo, ob tem pa opravljamo vse mogoče dejavnosti, od branja časopisov do brskanja po spletu. Tako smo le redko pozorni na to, kakšne barve je urin, ki je pristal v straniščni školjki.

### Več tekočine kot boste zaužili, svetlejše barve bo urin

Urin je namreč zelo zanesljiv pokazatelj presnovnih procesov, vodnega, elektrolitskega in kislo-bazičnega ravnotežja v našem organizmu. Najrazličnejše motnje v delovanju ledvic in sečnih poti pa se odražajo v spremenjenem zunanjem videzu urina, količini, sestavi in mikrobiološki sestavi. Prav zato je urin ena najpomembnejših bioloških snovi za odkrivanje motenj v delovanju ledvic in sečil, pa tudi drugih organov in organskih sistemov. Urin je običajno svetlo rumene barve, kar je znak dobrega zdravja in zadostne oskrbe s tekočino, nakazuje tudi na pravilno delovanje ledvic in sečnega sistema. Prav na podlagi barve namreč lahko določimo ustrezno hidriranost telesa oz. dehidriranost. Temno rumen odtenek urina naj vas spodbudi, da popijete še kakšen kozarec vode več, več tekočine kot boste zaužili, svetlejše barve bo urin. Temnejši odtenek urina lahko nakazuje tudi na uporabo prehranskih dopolnil, kot je vitamin B12. Pazite tudi v primeru povsem brezbarvnega urina, ki je pogosto posledica prekomernega pitja alkoholnih pijač in prekomernega vnosa tekočine. To lahko privede do porušenega ravnovesja elektrolitov v telesu.

### Temnejši urin z močnim vonjem je lahko pokazatelj bakterij

Temneje obarvan urin se lahko pokaže ob težavah s trebušno slinavko, vendar pa ob tem ne smemo pozabiti na spremljajoče se simptome. »Sam urin je težko pokazatelj težav s trebušno slinavko, ob spremembi urina se pokažejo tudi drugi znaki, kot so bolečine, neješčost, srbenje in rumena barva kože. Ob zastoju žolča, ki je vodilni znak težav s slinavko, postane urin temen,« pojasnjuje **Borut Gubina, dr. med., specialist urologije**, z diagnostičnega centra Bled. Po nekaterih podatkih naj bi po videzu urina lahko prepoznali tudi prisotnost ledvičnih kamnov, vendar strokovnjaki to zanikajo. »Videz urina v splošnem težko kaže na ledvične kamne, lahko pa temnejši urin z močnim neprijetnim vonjem kaže na prisotnost bakterij v urinu. V urinu so ob vnetjih tudi kosmi snovi, je moten, to kaže na reakcijo sluznice sečne poti, da se brani pred vdorom bakterij. Pri prisotnosti kamnov v sečilih, ki dražijo ali se premikajo proti mehurju, je lahko urin krvav in nastajajo lahko strdki krvi, kot temni svaljki. Ob vnetju imamo lahko bolečine v obolelem

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

*»Urin je običajno svetlo rumene barve, kar je znak dobrega zdravja in zadostne oskrbe s tekočino, nakazuje tudi na pravilno delovanje ledvic in sečnega sistema.«*

organu, bolečine v ledjih in bolečine v spodnjem delu trebuha.«

### Moten urin? Morda gre za okužbo sečil

Moten urin s spremenjenim vonjem je lahko pokazatelj okužb sečil. Ob okužbi sečil gre za vdor bakterij, ki so normalno prisotne v črevesju ter zunanjem delu spolovila. Prepoznamo jih po bolečinah v spodnjem delu trebuha, predelu medenice in hrbta, pa tudi po pogostejšem praznjenju mehurja. Učinek pri uriniranju je pogosto pekoč, urin ima neprijeten vonj ali moten videz. Okužbe sečil sicer predstavljajo kar 5 % vseh obiskov pri specializiranih zdravnikih, za njimi pa pogosteje obolevajo predstavnice nežnejšega spola. Kar polovica žensk vsaj enkrat v življenju doživi okužbo sečil, glavni razlog pa se skriva v krajši sečnici pri ženskah, zaradi česar se bakterije s spolovil hitreje prenašajo v sečila. V primeru, da težave ne izzvenijo v nekaj dneh, je potreben obisk zdravnika, ki oceni, ali je potrebno zdravljenje s protimikrobnimi zdravili. Posebna previdnost velja pri nosečnicah in osebah s sladkorno boleznijo, te naj takoj, ko zaznajo spremembe v urinu, obiščejo strokovnjaka. Sploh osebe z diabetesom pogosteje obolevajo za okužbami sečil, pri tem velja upoštevati, da je lahko spremenjen urin tudi znak, da krvni sladkor ni urejen ali da je prišlo do poslabšanja bolezni. Kdaj še k zdravniku? Pomoč poiščite ob ponavljajočih se vnetjih, ob pojavu močnih bolečin v ledvenem predelu. Strokovnjaki priporočajo obisk zdravnika tudi v primeru, da v urinu zaznate kapljice krvi, kar lahko nakazuje tudi na resnejša bolezenska stanja.

### Modra, rdeča, zelena ... vsi odtenki urina

Pogosto na barvo urina vpliva tudi zaužita hrana. Rdeč ali rožnat urnik je tako lahko znak, da ste pred tem zaužili veliko rdeče pese, korenja, robidnic ali rabarbare. Čeprav vas lahko rožnata tekočina prestraši, najprej pomislite na to, kaj ste nazadnje zaužili. Naravna barvila prej omenjenih živil se namreč izločajo v urin že po tem, ko ledvice svoje delo opravijo, kar je tudi razlog za nenavadno barvo. Običajno urin kaj kmalu pridobi svojo naravno rumenkasto barvo, v nasprotnem primeru pa je prav, da se po nasvet zatečete k svojemu zdravniku. Tudi oranžasto barvo je mogoče pojasniti z uživanjem nekaterih prehranskih dopolnil skupine B in hrane z veliko vsebnostjo betakarotenov. Pogosto je oranžen ten urina tudi posledica pomanjkanja tekočine. Urin se lahko obarva tudi v zelenkaste tone, kar je lahko znak velike količine zaužitih belušev oziroma hrane, ki vsebuje zelenkasto naravno barvilo. Ker je barva urina pogosto povezana s prehrano, lahko kaj hitro pride do zmede in nepotrebnih skrbi, pozornost pa velja, kadar gre za dolgotrajno strukturo in barvo. »Barva urina je posledica prisotnosti normalne razgradnje in obnove krvnih celic. Če je urin skoncentriran in ga je malo, je barva urina temnejša. Če pijemo veliko tekočin, postane barva svetlejša. Če uživamo veliko mesa, lahko postane urin bolj rumen. Pri boleznih lahko pride do zmanjšane tvorbe urina, izgubljanje tekočin skozi kožo ali črevo, manjše uživanje tekočin, tako postane urin bolj skoncentriran, rumen,« pojasnjuje dr. Gubina in zaključi: »Načeloma moramo skrbeti, da je barva urina blago rumena, ob bolj skoncentriranem urinu je to znak za nas, da moramo več piti. Če postane barva urina druge barve kot rumena, torej moder, rdeč ali zelen, je potrebo stanje raziskati, obiskati zdravnika.«

»Barva urina je posledica prisotnosti normalne razgradnje in obnove krvnih celic. Če je urin skoncentriran in ga je malo, je barva urina temnejša. Če pijemo veliko tekočin, postane barva svetlejša. Če uživamo veliko mesa, lahko postane urin bolj rumen. Pri boleznih lahko pride do zmanjšane tvorbe urina, izgubljanje tekočin skozi kožo ali črevo, manjše uživanje tekočin, tako postane urin bolj skoncentriran, rumen.«

**Kdo vam lahko pomaga?**

**ALFAESTETICA, DOMŽALE**

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence,cistokele, rektokele in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag.
Poseg opravlja Maja Merkun, dr.med., spec. gin in porodništva.

SYNLAB

KAKO PA KAJ **VAŠE LEDVICE?**

Ali ste vedeli, da ledvična bolezen poteka brez očitnih znakov in bolečin? Najpogosteje je odkrita po naključju ali pa že v napredovali fazi. Privede lahko do kronične ledvične odpovedi ter znatno poveča tveganje za nastanek srčno-žilnih zapletov. **Poskrbite zase in se testirajte!**

CENA **PAKETA** SAMO > **10,40 EUR**

- **ANALIZA URINA** (osnovna analiza in sediment)
- **PREGLED KRVI** (sečnina, kreatinin in urat)

- **Ljubljana**, Šestova 2 > 01/ 436 67 71
- **Maribor**, Železnikova 4 > 031 778 444
- **Koper**, Obrtniška 30 > 059 375 450
- **Celje**, Vodnikova 3 > 03/ 492 31 10
- **Dvorec Lanovž**, Čopova 20 - Celje > 03/ 290 90 08

Ker vemo, da je **ZDRAVJE** *dragoceno!*

> HITRI REZULTATI
Izvidi še isti dan, tudi po e-pošti!

> NAROČANJE NI POTREBNO!

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Trajno slovo od proteze, nova metoda ALL ON 4 – cela čeljust na 4 implantatih – doživljenjska garancija*

* Pacienta po posegu naročimo na brezplačne kontrolne preglede; garancija velja, če se jih redno udeležuje.

Najnovejša metoda vam omogoča, da se trajno poslovite od proteze v samo dveh urah! Preverite, kako!

Vse več Slovencev pride po svoj novi nasmeh v Ortoimplant DENTAL SPA v Zagreb. Preverite, zakaj! Nova metoda je popolna rešitev za vse, ki so zaradi dolgotrajne izgube zob izgubili tudi kost (resorpcija), potrebno za vstavitev zobnega vsadka. Vse, kar morate storiti, je, da se pripravite na popolno prenovo svojega nasmeha, vse ostalo pa prepustite nam.

## Dobrodošli v zobozdravstvu prihodnosti, dobrodošli v kliniki Ortoimplant DENTAL SPA!

Na Hrvaškem najsodobnejša metoda vstavljanja zobnih vsadkov v brezzobo čeljust All-on-4, pri kateri zobne vsadke vstavijo v spodnjo ali zgornjo čeljustnico, ter metoda Zygoma All-on-4, s katero se je mogoče izogniti dolgotrajnemu postopku nadgradnje kosti v zgornji čeljustnici z namestitvijo vsadkov v ličnico, sta prepoznavna aduta zagrebške ordinacije Ortoimplant DENTAL SPA in Zdenka Trampuša, dr. dent. med., častnega člana stomatoloških in implantoloških združenj. Doktorja Trampuša pacienti in stomatološki kolegi poznajo kot pobudnika novih usmeritev, tehnologij in znanstveno utemeljene strokovnosti v klinični praksi, zaradi česar je njegova ordinacija postala izredno priljubljena tudi zunaj hrvaških meja. Zaradi izjemnega poudarka na kakovosti in iskanju individualnih terapevtskih rešitev za vsakega posameznika posebej ordinacija Ortoimplant DENTAL SPA slovi po tem, da jo pacienti zapuščajo izjemno zadovoljni. Dr. Trampuš rad poudari: »Naša izvrstnost temelji predvsem na tem, da pri nas ni nezadovoljnih pacientov in slabo opravljenega dela. Pacientov ne dojemamo kot številke, temveč se jim poskušamo stoodstotno posvetiti ter jim ponuditi najboljšo možno storitev in udobje. Če je naša stranka nepokretna, jo bomo po potrebi tudi sami prepeljali v ordinacijo. Ortoimplant DENTAL SPA ne podpira množičnega zobozdravniškega turizma. Naš pristop je topel, človeški, srčen – takšen, kakršen naj bi bil odnos med zdravnikom in pacientom.«

Dodatna prednost Ortoimplant DENTAL SPA so storitve spa centra, ki omilijo bolečino ter zmanjšajo oteklino in neprijeten občutek po stomatološkem posegu, pacientu pa omogočajo, da se lahko domov vrne sproščen.

## Metoda Zygoma All-on-4

»Najnovejša rešitev po metodi Zygoma All-on-4 je namenjena pacientom s popolno izgubo kosti v zgornji čeljustnici, zaradi katere vstavitev zobnega vsadka v čeljust ni mogoča brez dolgotrajnega postopka nadgradnje čeljustnice. Za mnoge je bila doslej edina rešitev klasična mobilna proteza. Pri tej metodi pa v kost zgornje čeljustnice ali neposredno v ličnico vstavijo od enega do štiri zobne vsadke. To je revolucionarno spremenilo možnosti, ki jih je doslej ponujala stomatologija,« pravi dr. Trampuš.

»Zigomatični zobni vsadki kar najbolj zmanjšajo kirurško travmo in zagotavljajo hitro celjenje po posegu, poleg tega pa je mogoča računalniško vodena vstavitev, ki zagotavlja skoraj stoodstotno uspešnost. Ti vsadki omogočajo, da lahko tudi pri popolnoma uničeni zgornji čeljustnici vstavimo zobni vsadek v le nekaj urah od trenutka, ko pacient sede na zobozdravniški stol,« pojasnjuje Zdenko Trampuš, dr. dent. med. Dr. Trampuš je eden redkih vrhunskih strokovnjakov, ki metodo Zygoma All-on-4 izvaja v vsakodnevni praksi in je s fiksnim protetičnim delom do zob pomagal že na stotine pacientom. Poleg tega, da je med prvimi stomatologi, ki na Hrvaškem izvajajo zahtevno tehniko vstavljanja zobnih vsadkov Zygoma, je oblikoval tudi novi integrirani koncept zdravljenja DENTAL SPA, edinstven za ta del Evrope. Ta z nebolečimi postopki, udobjem, sproščenostjo in terapijami po posegu zagotavlja hitrejše okrevanje, celjenje in vrnitev pacienta k vsakodnevnim dejavnostim.

## Prednosti ALL-ON-4

1. All-on-4 je metoda, ki se uporablja pri bolnikih, ki imajo v vsakdanjem življenju zelo visoke zahteve.
2. Postopek vstavljanja vsadka All-on-4 traja le nekaj ur – morda se zdi nemogoče, vendar ta svetovni tehnološki hit bolnikom omogoča, da se od svoje proteze poslovijo v samo dveh urah.
3. Takoj po posegu bolnik dobi začasno protetično rešitev, medtem ko so zobje, izdelani po meri, na voljo v roku dveh mesecev.
4. Nove zobe je v 24 urah mogoče dobiti tudi po puljenju zoba: pomembno je, da ni škode za organizem, poseg pa je povsem varen za bolnika.
5. Z enkratnim operativnim posegom boste dobili zobe, enake svojim, da boste lahko nemoteno uživali v hrani – in to takoj po operaciji.
6. Skrb za ustno higieno je enaka kot pri naravnih zobeh.
7. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugimi boleznimi, ki so lahko kontraindicirane nadomeščanju kosti.

*Zdenko Trampuš, dr. dent. med.*

## Prednosti metode Zygoma ALL-ON-4

1. Postopek Zygoma All-on-4 zagotavlja skoraj 100% uspešnost – ni več potrebe za vstavljanje umetne kosti ali dvig sinusa.
2. Z zigomatičnimi vsadki je kirurški poseg minimalen, čas celjenja po operaciji pa je hiter.
3. Bolniki lahko hitro nadaljujejo z normalnimi aktivnostmi.
4. Bolniki ta poseg zelo dobro prenašajo, še posebej, ker je vstavljanje popolnoma neboleče in zelo hitro.
5. Poseg lahko izvedemo tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, osteoporozo ali drugo boleznijo, ki je lahko kontraindicirana nadomeščanju kosti.
6. Bolniki lažje vzdržujejo ustno higieno, ki je povsem enaka higieni naravnih zob.
7. Vaši "tretji" zobje so videti popolnoma naravni!

Ortoimplant DENTAL SPA

**www.ortoimplant.hr**

**Prijavite se na BREZPLAČNI PRVI ZOBOZDRAVSTVENI PREGLED z vso diagnostiko!**

Pokličite za svoj termin na 031/290-814 ali 00385/1-3703-498.

*Oglasno sporočilo*

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# LASERSKO ZMANJŠEVANJE OBSEGA Z ZERONO™

## "Z laserjem do 9 cm v 3 tednih. Klinično dokazano."

Lucija Kračun, dr. med., specialist družinske medicine in strokovnjak za estetsko medicino (diploma AAAMED)

Postopek z laserjem Zerona je postopek laserskega odstranjevanja maščob in predstavlja revolucijo na področju boja z odvečno telesno maščobo. Poznavalci mu pravijo "topilec maščob", ker s klinično dokazanimi študijami zmanjša obseg do 9 cm. Je edini aparat na svetu z FDA certifikatom za redukcijo maščobe.

### Kako deluje?

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

### Kaj lahko pričakujem od svojega obiska pri terapevtu?

Postopek traja 30-60 min. Zerona® terapija je popolnoma neboleča in ne povzroča občutka toplote ali drugega neugodja. Po opravljenem tretmaju lahko nemudoma nadaljujete s svojimi običajnimi aktivnostmi brez bolečin, oteklin ali nelagodja. Postopek je varen. Stranskih učinkov ni.

### Kateri deli telesa so primerni za Zerona® nizkoenergijsko lasersko terapijo?

Zerona® se je pokazala kot učinkovita v dvojnem pri zmanjševanju obsega pasu, bokov in stegen, kjer nastajajo lokalizirane maščobne obloge, ki so odporne na različne shujševalne diete in telesno aktivnost. Prav tako na rokah, trebuhu in zadnjici. Učinkovito deluje na "love handles". Na posvetu se dogovorimo za protokol zdravljenja glede na težave pacienta.

### Ali je učinkovita?

Da. Z uporabo Zerona® terapije in upoštevanjem priporočil, v kliničnih preizkusih beležimo povprečno zmanjšanje obsega pasu, bokov in stegen za približno 9,25 cm in to v 6 obiskih. Pri manjših lokariziranih maščobah sta lahko dovolj tudi 2 obiska. Zelo uspešno odstranjujemo abdominalno maščobo.

### Čez koliko časa so vidni prvi rezultati?

Nekateri vidijo rezultate že po 1-2 tretmajih, saj so jim oblačila bolj ohlapna, večina pa vidi razliko po četrtem do šestem tretmaju – to je v približno 2-3 tednih.

### Katere so kontraindikacije za postopek?

Bolezni imunskega sistema kot je HIV,…, rak (aktivni ali do enega leta remisije), hude bolezni jeter in ledvic, nosečnice, hepatitis B,C, srčni spodbujevalnik, kronično jemanje kortikosteroidov in hude oblike srčnega popuščanja in ledvične insuficience…

### POMLAJEVANJE S TROMBOCITNO PLAZMO (PRP)

Pomlajevanje s PRP plazmo (plazmo bogato s trombociti) znano tudi kot "Vampire Facelift" je neinvaziven estetski postopek, pri katerem iz vaše krvi pridobimo plazmo bogato s trombociti in rastnimi faktorji , ki stimulirajo tvorbo kolagena v koži in regeneracijo drugih tkiv. To je revolucionaren način obnavljanja kože, ki postavi rastne faktorje na točno določeno lokacijo, kjer želimo, da se koža obnovi in pomladi. Učinek je dolgotrajen. PRP pripravimo iz vaše lastne krvi, zato eliminiramo imunske reakcije in prenos infekcijskih bolezni. Predstavlja zelo varen način za celjenje in reganeracijo tkiva.

### INDIKACIJE

- Zmanjšanje gubic in gub na obrazu (marionetne gube, nazolabialne gube, gube okoli oči)
- Zatezanje kože na obrazu in kjerkoli po telesu (vrat, dekolte, hrbtišče rok…)
- Zdravljenje podočnjakov (zelo varno)
- Zmanjšanje gubic okoli oči
- Zmanjšanje brazgotin po aknah
- Zdravljenje aken
- Omilitev strij (v kombinaciji z drugimi metodami )
- Izguba las – androgena plešavost in alopecia areata

PRP izjemno učinkovito uporabljamo v kombinacijami z drugimi metodami pomlajevanja- laserskimi terapijami, kemičnimi pilingi, botoxom , polnili…. PRP se že vrsto let uporablja v ortopediji, plastični kirurgiji, športni medicini, oftalmologiji, estetski medicini, ginekologiji, veterinarstvu…

### REVOLUCIONARNA INOVACIJA CELLULAR MATRIX

Združuje 2 terapiji v enem postopku, ki imata sinergistično učinkovito delovanje.

### PRP + hialuronska kislina

Hialuronska kislina ni vezana in je visokokvalitetna. Vsebnost je 2ml 2% HA. Ima izjemno sposobnost zadrževanja vode.

Kombinacija obeh postopkov omogoči intenzivno regeneracijo tkiva na tretiranem področju ter intenzivno navlažitev kože.

**MEDICINSKO-ESTETSKI CENTER LUCIJA**

**Slomškova ulica 6, 3215 Loče (bližina Slovenskih Konjic)**

**031 770 200, 03 759 06 08, www.wellness-lucija.si**

*Oglasno sporočilo*

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Ko starost pokaže zobe

**Čeprav ni vsak siv las že znanilec staranja, je zagotovo eden prvih kazalnikov (vsaj v večini primerov), da nismo več najmlajši. Medtem ko so na zunaj najopaznejši sivi lasje, pešanje vida in gubice, pa se staranje dogaja tudi navznoter. Gre za običajen fiziološki proces, ki se po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) začne z rojstvom in konča s smrtjo, načeloma pa naj bi se staranje začelo po dopolnjenem 65. letu.**

Avtor: **A. K.**

## Proces staranja

Starejše celice delujejo slabše kot mlajše, hkrati pa se v nekaterih organih po 40. letu starosti celice sploh ne obnavljajo ali pa se njihova produkcija močno zmanjša. Naj vas potolažimo, v splošnem ne moremo reči, da se v procesu staranja izgublja tako veliko število celic, da bi bilo delovanje organov onemogočeno – res pa je, da je odvisno od tega, kako smo živeli prej, nekaj pa tudi od genetskih predispozicij. Kako bi le sicer imeli tako vitalne starostnike, ki živahno pihajo svojo stoto svečko!

## Faze staranja

Kot v svoji publikaciji *Starost in staranje* zapiše **Marija Milavec Kapun** (v nadaljevanju M. K.), se starost začne s 65. letom življenja, ko človek vstopi v prvo fazo starosti, t. i. zgodnjo starost. To obdobje zaobjema življenje med 65. in 74. letom, ko se človek šele dobro upokoji, ima še veliko socialnih stikov, njegovo zdravstveno stanje je relativno dobro, kronične bolezni pa pod kontrolo, zapiše M. K. Nato sledi srednje obdobje starosti med 75. in 84. letom, ko v večji meri pride do opaznega upadanja življenjske moči, zdravstveno stanje peša, s tem pa z roko v roki peša tudi duševno zdravje, k čemur pripomore vedno več smrti bližnjih – vrstnikov, ki jih s seboj prinaša gola statistika. V poznem obdobju starosti, ki se začne s 85. letom, pa človek vstopi v čisto zadnje življenjsko obdobje, ko potrebuje vedno več pomoči, še zapiše gospa Kapun.

## Staranje telesa

Kot že rečeno, se v nekaterih organih in sistemih človeškega telesa produkcija celic zmanjša kot v primeru npr. jajčnikov, ledvic ali jeter; medtem ko denimo možgani večino celic ohranjajo. Pa si pobliže poglejmo nekaj primerov.

**Srčno-žilni sistem:** Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti po 65. letu, kar ne preseneča, saj staranje s seboj prinaša vedno manjšo prožnost žil in nalaganje maščobnih oblog na njihove stene, kar od srca zahteva večjo črpalno moč; hkrati se manjša tudi sposobnost krčenja srčne mišice, pojavita se lahko *ateroskleroza* oziroma zadebeljenje arterijske stene in *hipertenzija* oz. visok krvni tlak.

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## KLY sterilni lubrikant gel

- ***Lubrikant gel na vodni osnovi***
- *Je hipoalergen,ne iritira kože niti sluznice*
- *Ne vsebuje oljnih substanc*
- *Ne vsebuje dišav in barvil*
- *Je sterilen*
- *Ne poškoduje tkiv niti materialov*
- *Zelo lahko se izpere iz površine ali kože*
- *Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo*
- *Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah*
- *Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov*
- *42 g, 82 g tubice, 5 g vrečka*

*Nadomešča Sutherland lubrikator gel, ki ga je proizvajalec prenehal izdelovati.*

farcom Kontakti: Farcom d.o.o., Zaprta ulica 6, 6310 IZOLA
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si


**Sklepi, kosti in mišice:** Kosti začnejo izgubljati gostoto, kar v blažji obliki privede do *osteopenije*, v težji pa do *osteoporoze*, zaradi česar postajajo kosti vedno bolj lomljive in krhke. Osteoporoza je pogostejša pri ženskah med menopavzo in po njej, zaradi pomanjkanja hormona estrogena.

Zaradi staranja pride tudi do tanjšanja medvretenčnih ploščic in posledično do dejanskega znižanja telesne višine – raziskave kažejo, da naj bi po 40. letu izgubili približno 1 centimeter vsako desetletje življenja. Stanjša se tudi sklepni hrustanec, kar lahko privede do osteoartritisa, pa tudi poškodbe hrustanca na splošno so pogostejše s starostjo.

Svojo moč in maso izgubljajo tudi mišice, čeprav naj bi odrasel človek izgubil (le) med 10 in 15 % mišic; naj bi pa po 60. letu izgubljali kar 3 % moči letno. Zmanjšana proizvodnja hormonov, kot sta testosteron in rastni hormon, vpliva na razvoj mišic. Kite v sklepih zaradi manjše sposobnosti celic pri izdelovanju beljakovin začnejo izgubljati svojo elastičnost, posledično prihaja do trdenja sklepov; z leti so mišice sposobne vedno slabšega krčenja (vključujoč srčno mišico), vezi se lažje poškodujejo in celo natrgajo, ljudje pa postajajo vedno manj gibljivi. Sami si lahko pomagamo tako, da v vsakdan vključimo redno telesno vadbo, pri tem pa ne pozabimo na vadbo z utežmi ali z lastno težo.


**Kdo vam lahko pomaga?**

**ALFAESTETICA, DOMŽALE**

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

Pomlajevanje obraza in telesa z PDO nitkami.

Posege opravlja spec. Estetske plasticne in rekonstrukcijske kirurgije dr. Tea Jedlovcnik Štrumbelj


**Prebavila:** Prebavila so eden od sistemov človeka, ki se ga staranje relativno malo dotakne, vseeno pa se lahko upočasnijo procesi požiranja in prebave, zaradi sprememb na požiralniku lahko pride do težjega požiranja, pride tudi do zmanjšanja želodčnih sokov, zaradi česar se hrana težje presnavlja in kasneje absorbira. Črevo je slabše oživčeno, pa tudi manj gibljivo in zaradi sprememb v debelem črevesu pogosto pride tudi do zaprtja. Milavec Kapunova dodaja, da k zaprtju pripomorejo tudi zmanjšana gibljivost, prenizek vnos tekočine in odsotnost vlaknin v prehrani.

**Ledvice in sečila:** S staranjem ledvice izgubljajo število celic, zaradi česar postajajo manjše; če izločajo preveč vode in premalo soli, pa lahko hitreje pride do dehidriranosti. Poleg tega z leti elastičnost izgublja tudi sečni mehur, kar privede do različnih težav, poveča se denimo potreba po pogostejšem uriniranju, zadrževanje vode postane težje, lahko se pojavi tudi urinska inkontinenca in zmanjša se sposobnost popolne izpraznitve mehurja.

**Koža:** Zaradi degeneracije kolagenskih vlaken in elastina koža z leti izgublja elastičnost in postaja vedno tanjša, bolj suha, bolj zgubana in pigmentirana, pa tudi bolj nagnjena k poškodbam in modricam. Ker se zmanjšajo maščobne zaloge pod kožo, so gube še hitreje vidne, hkrati pa zaradi tega starejše hitreje zazebe.

**Lasje:** Zaradi zmanjšanja melanina lasje s starostjo sivijo in se tanjšajo, pa tudi dlakavost na običajno poraščenih delih telesa se zmanjša, medtem ko se drugje na neznačilnih mestih, kot so ušesa ali nos, dlakavost poveča.

**Oči:** Skoraj brez izjeme s starostjo prihaja do poslabšanja vida, že od 40. leta naprej lahko nastopi starostna daljnovidnost ali presbiopija, ki se ji le redkokdo izogne. Leča otrdi in se zamegli, oči se težje prilagajajo svetlobi, saj je leča vedno manj prepustna, spremeni pa se tudi dojemanje barv. Starostnike pogosteje motijo odsevi, težje precenijo globino v prostoru, lahko se pojavi tudi siva mrena, zaradi zmanjšanega izločanja tekočine pogosteje tožijo tudi o suhih očeh.

**Ušesa:** Tudi sluh z leti peša, do izgube sluha prihaja predvsem pri visokih tonih, ki so pomembni za razumevanje govora. V praksi tako ljudje še vedno slišijo, vendar govora, sploh soglasnikov (posebno k, t, s, p) ne razumejo več tako dobro, čeprav lažje razumejo nižje moške glasove kot višje ženske ali otroške; težave se še poslabšajo v hrupnih prostorih. V starosti prihaja tudi do večjega zastajanja ušesnega masla, kar spet poslabša sluh. Po statistiki naj bi imelo kar 60 % ljudi v starosti nad 65 let težave z naglušnostjo.

**Voh in okus:** Z leti se zmanjšujeta tako občutek voha kot tudi sposobnost razlikovanja različnih vonjav, ki naj bi prizadelo kar tri četrtine starejših starostnikov. Hkrati postajajo tudi brbončice na jeziku vedno manj občutljive, kar skupaj s težavami z vohom pomeni izgubljanje sposobnosti okušanja, predvsem sladke in slane hrane.

**Možgani in kognitivne sposobnosti:** Čeprav možgani v starosti ne izgubljajo večjega števila celic, kar načeloma pomeni ohranjanje kognitivnih funkcij, pa v primeru kapi ali progresivne izgube živčnih celic zaradi alzheimerjeve ali parkinsonove bolezni položaj precej spremeni in ravno ti dve bolezni sta najbolj povezani s staranjem. Sicer pa gre z roko v roki s starostjo tudi pozabljivost, saj se že od 40. leta naprej možganska skorja krči in ljudje že opažajo pozabljanje npr. imen ali pa zmanjševanje sposobnosti delanja več stvari hkrati; tudi proces učenja in refleksi postajajo počasnejši.

**Seksualnost:** Zdrava spolnost lahko sega globoko v starost, drži pa, da z nekaj prilagoditvami. Poleg tega da se z višjo starostjo zmanjšujeta tako fleksibilnost kot telesna vzdržljivost, se pri ženskah po menopavzi pogosto pojavijo težave z nožnico (npr. suha nožnica) in upad spolne sle, pa tudi bolečine pri spolnih odnosih, pri moških pa je poleg upada spolne sle večja možnost impotence in težav z erekcijo.

### Zaključek

Kot rečeno, ni nujno, da staranje za vsakega posameznika pomeni radikalen upad življenjske energije in pojav težav, drži pa, da bo telo z leti delalo slabše, bolj ali manj občutno, zato ne preseneča, da starostniki težje prenašajo temperaturne spremembe, telesno dejavnost in pridružene zdravstvene težave.

Že Stari Kitajci so vedeli povedati, da se staramo tako, kot smo živeli – in tako bodo k čim večjemu številu svečk na torti zagotovo pripomogli zdrav način življenja, izogibanje kajenju, redna telesna vadba, uživanje zdrave hrane, duševna stabilnost, razgibano družabno življenje in pozitivna naravnanost.

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## Vsebina


5 Novi korona virus

6 Spomladanska utrujenost?

8 Poskrbite za svoja pljuča!

11 Alergije so že tu

14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani

16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih

20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja

22 V primežu slabega zadaha

24 Obuti v slabe čevlje?

26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder

28 O otrocih je treba misliti pravočasno

31 Urin in spremembe v telesu

35 Ko starost pokaže zobe

38 Polmastni ali polnomastni

40 Telesna vadba je zdrava, dokler …

42 Zrak med stenami je lahko onesnažen



# V jesen življenja brez skrbi z GRAWE

## Življenjsko zavarovanje GRAWE SENIOR: Za brezskrbno jesen življenja.

Pokoj naj bi veljal za mirno in brezskrbno obdobje življenja, ko naj bi posameznik užival v plodovih svojega dela. Takrat je več časa za druženje z bližnjimi in ostale prijetne aktivnosti. A upokojenci se vedno bolj soočajo s pomanjkanjem občutka varnosti.

### Upokojenci v Sloveniji

Potrebno se je zavedati, da se življenjska doba daljša in da povprečna pokojnina v Sloveniji ni visoka. Starostniki veljajo za najranljivejšo skupino, ki se lahko ob spletu različnih okoliščin hitro znajdejo v finančni stiski. Ravno zato mnogo upokojencev in tistih, ki končujejo službeno pot, s strahom zre v prihodnost, saj se bojijo, da bodo postali breme sebi in svojim najbližjim.
Čeprav se na določene dejavnike ne da vplivati, pa je potrebno upoštevati dejstvo, da se je možno s pametno naloženimi prihranki že zdaj pripraviti na morebitne hude čase.

### Življenjsko zavarovanje GRAWE SENIOR

GRAWE SENIOR vam omogoči, da tudi v času pokoja poskrbite zase in za svoje najbližje. Z njim si zagotovite socialno varnost po upokojitvi, prav tako pa se zavarujete za primer izpada dohodka ali smrti. Ponudba je prilagodljiva, zato se lahko odločite za možnost, ki vam je najbolj pisana na kožo.

### Vaše prednosti ob sklenitvi zavarovanja GRAWE SENIOR

- sklenitev do dopolnjene starosti 80 let (najvišja končna starost 90 let);
- zavarovalna doba 10 let;
- možnost izbire zavarovalne vsote med 1.000 EUR in 10.000 EUR;
- na izplačano zavarovalno vsoto se davek na dohodek ne obračuna.

**Tukaj smo za vas.**
**GRAWE zavarovalnica na Vaši strani.**

### Svetovanje in podpora

Zagotovo imate še veliko vprašanj, na katera vam bomo z veseljem odgovorili. Že danes lahko pokličete na 080 22 40 ali na spletni strani naročite zastopnika, ki vas bo obiskal na domu, ali pa nas sami obiščete na eni izmed naših poslovalnic. Odgovorili vam bodo na vaša vprašanja, vam podrobno razložili vsebino zavarovanja in se potrudili najti optimalno rešitev za vas.

### Za mirnejši jutri

Dovolite, da poskrbimo za vašo prihodnost in vas razbremenimo nepotrebnih skrbi.

Sklenite zavarovanje GRAWE SENIOR in še naprej uživajte v tem prijetnem in mirnem obdobju življenja, ki nastopi po upokojitvi.

**Več na www.grawe.si**
**ali na 080 22 40**

Oglasno sporočilo.

## ABC

A Maščoba se pogosto nadomešča z modificiranim škrobom, pektinom, guar gumijem, moko iz zrn rožičevca, agarjem ...

B Polmastni izdelki lahko vsebujejo tudi veliko mero sladkorja.

C Maščobe predstavljajo pomemben del uravnotežene prehrane.

# Polmastni ali polnomastni

**V osemdesetih letih prejšnjega stoletja se je naš odnos do maščobe silovito spremenil, kar naenkrat smo maščobe označili za škodljive in v nakupovalne košarice začeli nalagati izdelke z manj ali brez maščobe, ki so takrat postali prodajni hit. Dandanes je znano, da vse maščobe vendarle niso slabe, vse bolj na udaru pa so izdelki z nazivom 'lahko', v katerih proizvajalci manjšo vrednost maščob nadomeščajo s sladkorjem in drugimi sestavinami.**

Avtor: **N. A.**

### Vseh maščob ne gre metati v 'isti koš'

Maščobe predstavljajo pomemben del uravnotežene prehrane, v prehrani odraslih naj bi tako zavzemale delež med 20 in 30 % dnevno zaužite energije. Vseh maščob le ne gre metati v 'isti koš', nekatere maščobe drugače vplivajo na naše zdravje kot druge. Maščobe sestavljajo estri glicerola in maščobne kisline, te delimo na nasičene in nenasičene. Nasičene maščobne kisline so predvsem v živilih živalskega izvora, pa tudi kokosovi in palmovi masti, visok vnos tovrstnih maščob pa prispeva k povečevanju holesterola v krvi in posledično k nastanku bolezni srca in ožilja. Prav zato velja, da uporaba nenasičenih maščob namesto nasičenih blagodejno vpliva na naše zdravje in uravnavanje holesterola v krvi. Nenasičene maščobne kisline delimo na enkrat ali večkrat nenasičene, prve najdemo v oljčnem olju, oreščkih, avokadu ... pripisujejo pa jim varovalno vlogo pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Med večkrat nenasičenimi maščobnimi kislinami je nekaj esencialnih kislin, kar pomeni, da jih moramo za normalno delovanje nujno zaužiti s hrano. Najpogostejši viri so oreščki in semena, semenska olja in mastne morske ribe, pa tudi postrvi.

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## Slovenci zaužijemo prevelik delež maščob, sploh nasičenih

Maščobne kisline so gradnik zaščitne plasti kože, sodelujejo pri presnovnih procesih in skrbijo za skladiščenje energije, poleg tega gradijo tudi hormone, ki uravnavajo pravilno delovanje telesa. Maščobe pomembno izboljšajo okus živil, pa tudi samo strukturo. Predstavljajo tudi topila za določene vrste vitaminov, kot so A, D, E in K ter v telesu pospešujejo njihovo absorpcijo. Slovenska hrana je tradicionalno zelo mastna in močna, tudi ob novodobnih prehranjevalnih navadah pa Slovenci zaužijemo vse preveč maščob. Če so priporočene vrednosti med 20 in 30 %, Slovenci zaužijemo vse do 40, od tega predvsem škodljive nasičene maščobe. Prav zaradi tovrstnih navad in informacij o negativnem vplivu določenih maščob oz. pretiranega vnosa maščob na naše telo je v zadnjem času prišlo do porasta izdelkov z oznako 'lahko' oz. 'light', ki nakazujejo na živila, ki jim s postopkom odvzamejo delež maščobe. Zadnja desetletja vlada prepričanje, da je uživanje polnomastnih izdelkov škodljivo, čeprav nekatere zadnje raziskave kažejo, da so polmastni izdelki lahko dosti bolj škodljivi. Raziskava Univerze v Dublinu je pokazala, da imajo ljudje, ki uživajo polnomastne mlečne izdelke, nižji indeks telesne mase in manj holesterola od tistih, ki uživajo polmastne. V raziskavi je sodelovalo 1500 ljudi, po rezultatih sodeč pa uživanje polnomastnih izdelkov, v zmernih količinah seveda, ni povezano s povišanjem telesne teže, prav tako ne z dvigom slabega holesterola. Osebe, ki so uživale t. i. 'light' izdelke, so imele višje vrednosti slabega holesterola, večinoma po zaslugi tega, da tovrstni izdelki vsebujejo več enostavnih ogljikovih hidratov. Študija Harvardske šole za javno zdravstvo je pokazala celo, da so imele ženske, ki so uživale velike količine manj mastnih mlečnih izdelkov, predvsem mleka in jogurta, več težav z zanositvijo v primerjavi z ženskami, ki so tovrstne izdelke zaužile manj kot enkrat tedensko.

## Mlečna maščoba ima vrsto za zdravje pozitivnih učinkov

Najpogosteje se ob obravnavi živil z oznako 'lahko' na tapeti znajdejo prav mlečni izdelki. Do porasta tovrstnih izdelkov je prišlo prav pred leti, ko so ob porastu diet proizvajalci odkrili novo prodajno nišo. Maščoba je čez noč postala sovražnik izklesane postave, prav tako tudi mlečna maščoba, polnomastni izdelki, ki so jih ljudje uživali vsa ta leta, pa niso našli mesta v dietnih jedilnikih. Vendar strokovnjaki svarijo, da mlečna maščoba blagodejno vpliva na naše zdravje. »Mlečna maščoba, ki je ena glavnih sestavin mleka, ima vrsto zdravju pozitivnih učinkov. Vsebuje veliko kratkoverižnih maščobnih kislin, ki se hitro oksidirajo, esencialne maščobne kisline in v maščobi topne vitamine (A, D, E in K). Mlečna maščoba je najbogatejši vir konjugirane linolne kisline, ki je imuno modulator, spodbuja rast in pridobivanje brezmaščobne telesne mase ter deluje antioksidativno, medtem ko holin vzdržuje v ravnotežju raven holesterola. Slednjega je v enem decilitru polnomastnega mleka okoli 10 miligramov, kar je precej pod vrednostjo priporočenega dnevnega vnosa holesterola pri odraslih,« razloži **izr. prof. dr. Andreja Čanžek Majhenič, univ. dipl. inž. živil. tehnol.**, ki opozarja, da je okus mlečnih izdelkov v veliki meri odvisen prav od mlečne maščobe. »Po drugi strani pa je mlečna maščoba zaradi svoje hranljive vrednosti ter senzoričnih lastnosti ena najpomembnejših sestavin mlečnih izdelkov, v katerih je nosilka polnega, bogatega okusa ter gladke in kremaste konsistence.«

## Na koncu se vsak kupec odloči sam

Ob odvzemu maščob se lahko izgubi tudi okus, zaradi česar so proizvajalci primorani uporabiti druge sestavine. Polmastni izdelki, še posebej sadni jogurti z oznako 'lahko', vsebujejo veliko mero sladkorja, nekateri tudi do 20 g sladkorja na 100 g izdelka, kar je enako štirim malim vrečicam sladkorja, ki jih dobimo ob kavi. »Čeprav nekateri potrošniki zaradi najrazličnejših vzrokov raje posegajo po mlečnih izdelkih z znižano vsebnostjo ali brez mlečne maščobe, pa se ob tem največkrat niso pripravljeni odreči prijetno kremasti in gladki konsistenci, polnemu, harmoničnemu, bogatemu in kremastemu okusu ter videzu in aromi polnomastnih mlečnih izdelkov. Da vseeno ustreže tem potrošnikom in zapolni »praznost« mlečnih izdelkov z manj ali brez maščobe, mlečna industrija pogosto nadomešča odvzeto mlečno maščobo z dodajanjem različnih gostil, kot so modificirani škrob, pektin, guar gumi, moka iz zrn rožičevca, karagenan, agar, jedilna želatina …« pojasnjuje predstojnica Katedre za mlekarstvo na ljubljanski Biotehniški fakulteti. Pred nakupom mlečnih izdelkov je tako vredno prebrati seznam vseh sestavin, na podlagi teh pa kupec sprejme svojo odločitev. »Z vsemi podatki o sestavinah mlečnega izdelka z manj ali brez maščobe je potrošnik seznanjen preko njegove deklaracije. Na tak način je potrošniku dana možnost, da glede na svoje prehranjevalne navade ter dnevno preskrbljenost s hranili pretehta in prispeva k odločitvi o nakupu in zaužitju polnomastnega mlečnega izdelka ali mlečnega izdelka z manj oz. brez maščobe.«

Čeprav nekateri potrošniki zaradi najrazličnejših vzrokov raje posegajo po mlečnih izdelkih z znižano vsebnostjo ali brez mlečne maščobe, se ob tem niso pripravljeni odreči prijetno kremasti in gladki konsistenci, polnemu, harmoničnemu, bogatemu in kremastemu okusu ter videzu in aromi polnomastnih mlečnih izdelkov. Da vseeno ustreže tem potrošnikom in zapolni »praznost« mlečnih izdelkov z manj ali brez maščobe, mlečna industrija pogosto nadomešča odvzeto mlečno maščobo z dodajanjem različnih gostil, kot so modificirani škrob, pektin, guar gumi, moka iz zrn rožičevca, karagenan, agar, jedilna želatina …

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Pred tekom se primerno ogrejte, saj s tem zmanjšate možnosti za nastanek poškodb.

B Najpogostejši razlogi za nesreče v gorah so nepripravljenost, neizkušenost in precenjevanje sposobnosti.

C Četudi je spomladi v dolini kopno, so vrhovi lahko pokriti s snežno odejo in zatorej zahtevajo primerno opremo.

# Telesna vadba je zdrava, dokler ...

**Prvi pomladni žarki na plano privabijo vse, ki so se pozimi raje skrivali v telovadnicah, fitnesih in na toplem nabirali kondicijo za prihajajoče dni. V kleteh s koles obrišemo prah in pomerimo, če so nam kolesarska oblačila po zimskem spanju sploh še prav, obujemo tekaške copate ali pa gorske čevlje ter se s palicami odpravimo v hrib. Slovenci veljamo za izjemno dejaven narod, vse premalokrat pa se zavedamo, da lahko neprimerna in nespametna rekreacija prej škodita, kot pa koristita našemu telesu.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Za krepitev in ohranjanje zdravja Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne vadbe na teden, to lahko nadomestimo tudi s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti. Ob tem je dvakrat tedensko priporočljivo izvajati tudi vaje za mišično moč in vzdržljivost. Po statistiki zadnjega Zdravstveno statističnega letopisa iz leta 2017 je priporočilom za zmerno intenzivno vadbo sledila nekaj manj kot tretjina odraslih, slaba polovica pa je dosegala priporočila o visoko intenzivni telesni dejavnosti. Več kot polovica prebivalstva je bila sicer primerno telesno dejavna, je pa delež med moškimi, ki jih privlači šport, nekoliko višji kot med ženskimi. Največ Slovencev se ukvarja s hojo, skoraj tri četrtine prebivalstva so tej dejavnosti posvetile vsaj pol ure dnevno, večino oz. vse dni v tednu. Med priljubljenimi vrstami telesne dejavnosti so tudi tek, kolesarjenje, pohodništvo …

### Tekaški začetniki se izziva lotite postopoma

Tek v zadnjih letih postaja vse bolj priljubljena vrsta rekreacije, v Sloveniji naj bi tako po nekaterih podatkih redno tekla kar desetina prebivalstva. Če ste odločeni, da s tekom začnete to pomlad, strokovnjaki svetujejo, da se izziva lotite postopoma. Tecite toliko, da vam bo še udobno. Najbolj učinkovito bo, če boste delali nekajsekundne tekaške intervale, vmesni čas pa zapolnili z minuto hoje. Predvsem v začetku bodite dosledni, čeprav se vam v resnici ne ljubi ali pa vam resno zmanjkuje časa. Le z rednim vključevanjem vadbe v urnik bo ta postala del vsakdana, rutina, ki bo dobro vplivala na vaše telo in um. Priskrbite si primerno opremo glede na način teka in vrsto podlage, prav tako tudi dobra tekaška oblačila, v katerih boste udobno tekli. Zlato pravilo je, da se oblečete, kot bi se sicer, če bi bila temperatura zraka za deset stopinj višja. Pazite na svoje korake pri teku, da ne pride do poškodb, prav posebej bodite pozorni pri teku navkreber in spustih, saj se lahko poškodujejo kolena. Med pogoste tekaške poškodbe sodijo tudi poškodbe zadnjih stegenskih mišic in meč ter poškodbe tetive. Marsikateri poškodbi in bolečini se lahko izognete s primernim ogrevanjem pred vadbo in raztezanjem po njej. Ob ogrevanju telo prekrvavimo in povečamo njegovo prožnost ter ga pripravimo na izziv, ki je pred nami. Za ogrevanje lahko izberemo lahko hojo ali tek, posebej priljubljena je tekaška abeceda, ki vključuje širok nabor vaj. Raztezanje po koncu teka naj ne bo preveč sunkovito, temveč se ga lotimo s potrpežljivostjo, počasi.

### Primerna garderoba na kolesu

Ste zagrizen kolesar? Medtem ko nekaterih niti zimske temperature niso ustavile in so na pedala pritiskali tudi pozimi, pa drugi zgodaj spomladi očistijo svoje kolesarske konjičke in jih popeljejo na izlet. Previdno pri prvi vožnji. Za uverturo si osvežite spomin, kakšen je občutek, v kolikšni meri morate biti oblečeni in kako deluje kolo. Ob pomladanskih vremenskih pogojih bo dovolj prehodna majica, ki je nekoliko tanjša od zimske, podnjo oblečemo termo majico z dolgimi rokavi. Hlače naj ne bodo kratke, saj je za kaj takega preveč vetrovno in prehladno. Če imate kolesarske čevlje, obujte tudi kolesarske nogavice ali se zaščitite z gamašami, saj je obutev pogosto zračna in za te razmere dokaj hladna.

### Matjaž Šerkezi: »Ljudje nakupljene opreme v resnici niti ne znajo uporabljati."

Ena izmed že tradicionalno najbolj priljubljenih vrst rekreacije je pohodništvo. Čeprav se glavna planinska sezona začne šele junija in traja vse tja do sredine septembra, pa številnim letni časi niso ovira, da ne bi osvojili katerega izmed vrhov. Planinarjenje je seveda nadvse dobrodošlo, vendar velja imeti kanček zdrave pameti in presoje, koliko smo sposobni. S primerno opremo seveda. Vse od leta 2006 je namreč število nesreč v gorah v porastu, lani so jih našteli več kot 600. »Glede na to, kaj vse hodi v hribe in kako, je nesreč še dokaj malo,« ob tej številki doda **Matjaž Šerkezi**, strokovni sodelavec Planinske zveze Slovenije in alpinistični inštruktor, ki je že več kot dve desetletji tudi član gorske reševalne službe. »Najpogostejši razlog za nesreče je nepripravljenost. Veliko je tudi precenjevanja sposobnosti, neizkušenosti … Ljudje dandanes kupijo opremo in se odpravijo v hribe, nakupljene opreme pa v resnici niti ne znajo uporabljati. Na zadnjem tečaju varnejše hoje smo ljudi povprašali, kako in kje pohajkujejo. Našteli so nekaj najvišjih slovenskih vrhov. Pa se znajo zaustaviti s cepinom, se je glasilo naše drugo vprašanje. Vsi so le kimali, na terenu pa se je izkazalo, da tega ne zna nihče. Mi, gorski reševalci, to redno vadimo, ljudje pa na to pozabljajo in le na spletu bežno preverijo uporabo. Po fotografijah na družabnih omrežjih je jasno, da ne vedo, kako uporabljati opremo,« razkrije gorski reševalec in opozori na to, da je obisk gora v zadnjem času postal pravi trend. Posledično

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

je vse več takšnih, ki nimajo prave opreme: »Včasih so se pozimi v gore podali le najbolj izkušeni – alpinisti. Zima zahteva veliko znanja in izkušenj. Danes opažamo porast zimskega planinstva, sploh letos, ko so bile temperature še januarja precej jesenske. Pozabljamo, da je v gorah zima, čeprav snega ni veliko, je teren poledenel. Ljudje seveda imajo dereze in opremo, a se lahko spotaknejo in padejo, kot posledica so poškodbe, celo smrt. Zdrs je glavni dejavnik nesreč. Danes imamo občutek, da nekateri plezajo tja gor le za to, da posnamejo fotografijo. Čredni nagon, nič drugega.«

## Vzponi na dvatisočake zaradi všečkov in sledilcev

S tem opozori na peročo problematiko sodobnega časa, trend, do katerega je pripeljalo postavljanje na družbenih omrežjih. Zadnja leta se namreč v gore odpravi vse več ljudi, tako na račun dobrih turističnih sezon in lepega vremena, veliko pa tudi z razlogom, da svoj dosežek delijo s sledilci na spletu. »To je eden glavnih razlogov za nesreče, ne le v Sloveniji, temveč večjem delu alpskih držav. V Avstriji tako strošek reševanja nosi vsak posameznik sam, kljub temu razmere niso dosti boljše. Absurd. Kavč sodniki na forumih so prepričani, da bi plačljivo reševanje zdesetkalo število takšnih, vendar to ni res. Danes je obisk gora postal moden, življenjski trend. Človek se niti ne zaveda, kaj vse se mu lahko tam gori zgodi,« opozarja. Največja težava so prav dnevni obiskovalci gora, usposobljenega kadra ni niti za odstotek. Slovenci, tudi turisti, pridejo na idejo, da bi splezali na bližnjega dvatisočaka, čeprav gore obiskujejo le poredko. »Med dnevnimi obiskovalci, ki se v gorah pogosto ponesrečijo, izstopajo tri skupine. Prvi so starejši od 60 let, v primeru katerih gre za starostne poškodbe, kot je zlom kolka. Potem so tu mladi med 20 in 30 let, ki se iščejo ali pa uživajo v ekstremnih športih. Pa takšni, ki jih med 40. in 50. letom ujame druga puberteta. Ata na kavču spozna, da mu je zrastel trebušček, že naslednji dan pa postane najboljši planinec v Sloveniji,« je kritičen Šarkezi. Vse večkrat v gorah srečujejo tudi obiskovalce s kroničnimi boleznimi, zaradi izjemnih razmer pa lahko pride do dehidracije in povišanega utripa, razmer, ki z zdravili niso več obvladljive.

## Alkohol ne sodi v gore!

Pomladi se vse premalo ljudi zaveda, da je v dolini morda kopno, v hribih pa še vlada snežna odeja. Temu je treba prilagoditi tudi opremo: plazovni trojček, dereze, cepin … Zaradi temperaturnih razlik je večja tudi verjetnost plazov. »Ključno je, da se na turo dobro pripravimo in prilagodimo opremo. Derezice niso primerne za vzpon na Grintavec, saj se hitro snamejo s čevljev, elastika pa zmrzne in ob bočnih obremenitvah zdrsne dol. Pri klasični derezi to ni mogoče,« opozori sogovornik. Ob obisku gora tako ne sme manjkati nahrbtnik s prvo pomočjo, čelno svetilko, tiskanim zemljevidom in kompasom, hrana z dolgim rokom trajanja ter visoko energijsko vrednostjo, t. i. železna rezerva, primerna tekočina ... »Med primerno tekočino ne sodi alkohol. Ta v gorah nima kaj početi,« opozori gorski reševalec. Doda: »Spomladi so koče povečini zaprte, v ozir vzemite tudi, da so lahko jeklenice na poti potrgane, saj prostovoljci vseh naenkrat ne utegnejo popraviti. Če ni mogoče nadaljevati poti, se je treba obrniti.« V nahrbtniku naj bodo tudi topla oblačila, četudi se na vrh podamo poleti: »V gorah tudi avgusta pride do burnih sprememb vremena. Julija in avgusta se podhladi največ ljudi.«

»Med dnevnimi obiskovalci, ki se v gorah pogosto ponesrečijo, izstopajo tri skupine. Prvi so starejši od 60 let, v primeru katerih gre za starostne poškodbe, kot je zlom kolka. Potem so tu mladi med 20 in 30 let, ki se iščejo ali pa uživajo v ekstremnih športih. Pa takšni, ki jih med 40. in 50. letom ujame druga puberteta. Ata na kavču spozna, da mu je zrastel trebušček, že naslednji dan pa postane najboljši planinec v Sloveniji.«

# Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

## ABC

A Onesnaženost zunanjega zraka je pozimi včasih zastrašujoča, še slabša pa je lahko kakovost zraka v prostorih.

B Na količino vodne pare v zraku najučinkoviteje vplivamo s prezračevanjem.

C V prostorih vzdržujmo primerno relativno vlažnost zraka, ki naj v zimskem času ne preseže 55 ali 60 %.

# Zrak med stenami je lahko onesnažen

**Onesnažen zrak je prvi okoljski vzrok za prezgodnjo smrt na območju stare celine, po zadnjih raziskavah namreč onesnaženost ozračja vzame kar desetkrat več življenj kot prometne nesreče. Je eden glavnih dejavnikov za nastanek bolezni, ljudje pa smo vsakodnevno izpostavljeni prekomernim vrednostim prašnih delcev in ostalih toksičnih snovi, ki se nahajajo v zraku. Predvsem v zimski kurilni sezoni je zunanji zrak še nekoliko bolj onesnažen, kljub temu pa pogosto precej boljši od zraka, ki je v naših domovanjih.**

Avtorica: **Nika Arsovski**

Številke smrtnih žrtev onesnaženega zraka in obolelih so najverjetneje še podcenjene, saj so osnovane zgolj na posledicah kratkotrajnih učinkov onesnaževanja, medtem ko so v oziru na dolgotrajno izpostavljenost onesnaženemu zraku še precej višje. Ob skrb vzbujajočih parametrih velja omeniti, da naj bi se po podatkih sektorja za okolje in podnebne spremembe v zadnjih desetletjih kakovost zraka v Sloveniji bistveno izboljšala tudi po zaslugi strožje okoljske zakonodaje in izboljšane energetske učinkovitosti. Kljub temu pa koncentracija določenih onesnaževal še vedno ostaja previsoka, onesnaženost zraka pa je glavni okoljski dejavnik, povezan z boleznimi in prezgodnjo smrtnostjo, ki bi ga bilo mogoče preprečiti. Najbolj pereča je zimska onesnaženost z delci PM10, poleti pa tveganje povzroča prizemski ozon. Po analizah Agencije RS za okolje sodeč smo za onesnaženost zraka z delci PM10 krivi posamezniki sami. Največji delež namreč prispevajo emisije gospodinjstev, največkrat uporaba tehnično zastarelih peči in kotlov ter uporaba neprimernih goriv. Ravni trdih delcev PM10 v zraku so v veliki meri odvisne od vremenskih razmer, te so bile pozimi 2018 ugodnejše od zime poprej, zato je bila tudi raven delcev predlani v povprečju nižja. Najpomembnejši vir onesnaževanja zraka, predvsem v urbanih središčih, je brez dvoma promet, zlasti vozila na dizelsko gorivo. Prometni izpusti prispevajo predvsem k čezmerno povišanim koncentracijam PM10, PM2,5, prizemnega ozona in dušikovih oksidov. Promet je tudi vir benzo(a)pirena, katerega vrednost je na evropskih tleh prav tako skrb vzbujajoča. Med glavne vire onesnaževanja zraka se uvrščajo še industrijski procesi in uporaba topil, kmetijstvo ter obdelava odpadkov. Kmetijska dejavnost je največji vir emisij amonijaka, kot posledica kmetijskih dejavnosti namreč nastane kar 95 % skupnih emisij $NH_3$. Odlaganje amonijaka je škodljivo predvsem za naravni sistem, saj povzroča zakislevanje tal in izgubo biotske raznovrstnosti.

### Onesnaženost podaljša vrste v zdravstvenih ustanovah

Onesnažen zrak ne oskruni le narave, temveč lahko močno škoduje tudi našemu zdravju. Trdi delci v zraku povzročajo vnetje pljuč ter posledično zmanjšajo pljučne funkcije in povzročijo nastanek kronično obstruktivne pljučne bolezni. Sprva so se raziskave vpliva onesnaževal na zdravje osredotočale zgolj na dihala, pozneje se je izkazalo, da vnetni mediatorji, ki se sproščajo v dihalih, po krvi potujejo tudi v druge organe in tudi tam povzročajo vnetja. Povzročajo sistemsko vnetje, motnje v delovanju srca in krvnega tlaka, posledično poslabšanje bolezni srca in ožilja. Delci naj bi po nekaterih raziskavah tudi pospeševali nastanek ateroskleroze. Najpogostejši kronični vplivi onesnaženosti so povečano tveganje za pojav astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB), ob tem pa še nižja pljučna funkcija in povečano tveganje za pojav pljučnega raka. Zaradi onesnaženosti zraka so polnejši hodniki v bolnišnicah, najbolj pa so na udaru bolniki z boleznimi dihal, sladkorno boleznijo ali boleznimi srca ter ožilja, torej starejši, pa tudi najmlajša starostna skupina – otroci. Onesnaževala v zraku lahko poškodujejo lokalno obrambo v pljučih in vplivajo na alveolo – kapilarno membrano, preko katere poteka izmenjava plinov.

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

### Kakovost zraka je lahko slaba tudi v novogradnjah

Če so podatki zunanjega zraka zastrašujoči, pa je lahko karakteristika zraka v prostorih še dosti slabša. Zrak med štirimi stenami je pogosto še nekajkrat bolj onesnažen kot tisti na prostem. Ker večji del svojega časa preživimo v zaprtih prostorih, naša domovanja pa so dobro izolirana, zaradi česar je dostop svežega zraka težje mogoč, je prav zrak doma ali na službenem mestu tisti, ki lahko povzroči zdravstvene zaplete in bolezni. Največji onesnaževalci v zaprtih prostorih so tobačni dim, radon, kemikalije, ogljikov oksid, dušikov dioksid, alergeni in vlaga. Sprva se vam bo morda zazdelo, da teh težav nimate, a pomislite: vlaga, ki se sprošča ob kuhanju, sveče in kadila, loščila in voski, gradbeni materiali, kot je formaldehid v vezanem lesu, zaviralci gorenja, peči na les … Ne le stare stavbe, tudi novogradnje se soočajo s slabo kakovostjo zraka v prostorih. Večina bivanjskih objektov je namreč odvisna od naravnega prezračevanja, ki pa ga vse prepogosto zanemarimo. Zračenje je predvsem v zimskem času pogosto sporno za vse, ki želijo v domu ohraniti lepo bero toplote.

### Višja kot je relativna vlažnost, več je možnosti za površinsko kondenzacijo vodne pare

Več deset milijonov prebivalcev stare celine živi v vlažnih stavbah, kjer so prisotne težave s plesnijo, ker pa vse plesni niso enako nevarne, toksičnost je mogoče dokazati šele s preiskavami, je plesen venomer priporočljivo odstraniti pri viru. Pogosto so to toplotni mostovi, dotrajane fasade, vlaga, povzročiteljica plesni lahko v prostor prihaja s podstrešja ali pa s tal. Povprečna štiričlanska družina v 24 urah z dihanjem, kuhanjem in znojenjem proizvede od 10 do 15 litrov tekočine, ta se nabira na zidovih, v idealnih pogojih pa pride do nastanka plesni. »Plesen za svoj razvoj ne potrebuje dnevne svetlobe, pač pa le vlago in hranljive snovi, ki jih najde v ometih, disperzijskih in drugih barvah, tapetah in lepilih za tapete, lesu, tekstilu in celo v prahu. Nevarnost nastanka plesni lahko torej omejimo predvsem tako, da v prostorih vzdržujemo primerno relativno vlažnost zraka, ki naj v zimskem času ne preseže za daljši čas vrednosti 55 ali 60 %. Višja kot je relativna vlažnost zraka v prostoru, večja je nevarnost, da na hladnejših površinah nastopi površinska kondenzacija vodne pare. Vsaki temperaturi notranjega zraka namreč pripada določena največja količina vodne pare oz. pogovorno vlage, ki jo zrak še lahko vsebuje. Če je ta vrednost presežena in se dotok vlage ne ustavi, se presežek vodne pare utekočini; pravimo, da vodna para kondenzira. To se najprej zgodi na najhladnejših površinah, npr. za pohištvom, v vogalih in na vseh toplotno slabše izoliranih mestih (toplotnih mostovih),« pojasnjuje **mag. Miha Tomšič** z gradbenega inštituta ZRMK. Plesen je mogoče opaziti na zidovih, lesenih površinah, kaj kmalu pa se prisotnost lahko pozna tudi na zdravju. Pojavijo se lahko alergije, okužbe, težave z ožiljem, poškodbe kože … Simptomi se kažejo kot kašelj, glavoboli, vnetja grla, povišana telesna temperatura, slabost, vrtoglavica, v primeru dolgotrajne izpostavljenosti črni plesni pa lahko pride tudi do hujših zdravstvenih težav. Najdovzetnejši za zdravstvene težave, povezane s kakovostjo zraka, kot sta plesen in vlaga v prostoru, so dojenčki in starejše osebe. Osebe, pri katerih so zdravstvene težave, povezane z dihali, že prisotne, lahko še poslabšajo zdravstveno stanje, če se zadržujejo v plesnivih sobah. Bivanje v vlažnih prostorih s plesnijo naj bi možnosti za nastanek astme povečalo kar za 40 %. Starejše osebe imajo pogosto oslabljen imunski sistem, ki je dovzetnejši za vplive z okolja, pri dojenčkih pa imunska obramba še ni razvita. Če so tako v prvem letu življenja dolgotrajno izpostavljeni sporam plesni v zraku, je možnost, da razvijejo težave z dihali, precej večja.

### Na količino vodne pare v zraku najučinkoviteje vplivamo s prezračevanjem

Velik del težav s plesnijo je sicer mogoče rešiti že s prezračevanjem, najbolj učinkovito je mehansko prezračevanje ali zračenje z odpiranjem oken. Pri slednjem je treba odpreti okna v celotni etaži, tako okna kot zunanja in notranja vrata ter ustvariti prepih. V dveh do štirih minutah se zrak v prostoru v celoti zamenja, zatem okna in vrata zapremo. Postopek ponovimo vsaj trikrat dnevno. »Na količino vodne pare v zraku najučinkoviteje vplivamo s prezračevanjem. Prostore moramo iz zdravstvenih in higienskih razlogov prezračevati v vseh letnih časih, zlasti pa je to pomembno pozimi. Iztrošen vlažen zrak zamenjamo z zunanjim, ki zaradi nizke temperature vsebuje bistveno manj vodne pare. Ker ima zrak majhno toplotno kapaciteto, se ob vstopu v notranji prostor hitro segreje, relativna vlažnost pa se ob tem zniža. Zapisano tudi pomeni, da moramo biti zelo pozorni na relativno vlažnost zraka zlasti v starejših toplotno nezaščitenih stavbah, kjer so temperature notranjih obodnih površin tako ali tako nekoliko nižje, pa tudi v vseh prostorih, ki jih prekinjeno ogrevamo, ogrevamo na nižjo temperaturo ali sploh ne ogrevamo. Vendar tudi dobra toplotna izolacija stavbe sama po sebi ne odvrne nevarnosti površinske kondenzacije in nastanka plesni, če je v prostorih pogosto presežena primerna relativna vlažnost zraka ali če npr. z namestitvijo notranje opreme preprečimo toplemu zraku, da bi krožil ob vseh površinah zunanjih konstrukcij,« pojasnjuje mag. Tomšič in zaključi: »Kako za ustrezno prezračevanje poskrbimo, niti ni pomembno. Predvsem moramo režim prezračevanja prilagoditi dejanskim potrebam, kar pomeni, da je treba s pomočjo preprostega vlagomera in termometra spremljati in nadzorovati stanje vsaj v najbolj kritičnih prostorih, kot so spalnice in otroške sobe. To je praktično nujno, kadar zamenjamo stavbno pohištvo s sodobnejšim, bolj zrakotesnim. Ob pojavu plesni je priporočljiva hitra reakcija. Takrat si lahko pomagamo s številnimi sredstvi za odstranjevanje plesni, ki jih najdemo v specializiranih trgovinah. Pomembno pa je, da čim prej odkrijemo tudi vzrok za ta neželeni pojav in da ga odpravimo. Če se problem ponavlja in njegov obseg povečuje, se je smiselno obrniti na strokovnjaka s področja gradbene fizike, ki bo po opravljenem pregledu predlagal trajne rešitve.«

### Svež zrak je bistven tudi v času bolezni

Kakovosten zrak je bistven za naše dobro počutje in zdravje, prav posebej pa morajo biti pozorni na kakovost zraka v bolnišnicah in zdravstvenih ustanovah. Zaradi imunske oslabljenosti so namreč ob slabem zraku bolniki še bolj podvrženi prenosu okužb in nastanku novih bolezni. Svež zrak z zadostno vsebnostjo kisika, primerna temperatura in vlaga zagotavljajo kakovostno bivalno ugodje. V nekaterih zdravstvenih ustanovah v Sloveniji za kakovost zraka skrbijo z mehanskim prezračevanjem, drugje enotnih pravil za dosego kakovosti zraka ni. Režim prezračevanja je odvisen od načrtovanih in dejanskih robnih pogojev, v primeru, da pri samih meritvah zraka, kjer upoštevajo tudi raven $CO_2$, vlage in škodljivih snovi, ni doseženih pričakovanih parametrov, se izdelajo projektne rešitve, ki lahko povečajo pretok zraka v prostoru.

»Nevarnost nastanka plesni lahko omejimo predvsem tako, da v prostorih vzdržujemo primerno relativno vlažnost zraka, ki naj v zimskem času ne preseže za daljši čas vrednosti 55 ali 60 %. Višja kot je relativna vlažnost zraka v prostoru, večja je nevarnost, da na hladnejših površinah nastopi površinska kondenzacija vodne pare. Vsaki temperaturi notranjega zraka namreč pripada določena največja količina vodne pare oz. pogovorno vlage, ki jo zrak še lahko vsebuje. Če je ta vrednost presežena in se dotok vlage ne ustavi, se presežek vodne pare utekočini; pravimo, da vodna para kondenzira. To se najprej zgodi na najhladnejših površinah, npr. za pohištvom, v vogalih in na vseh toplotno slabše izoliranih mestih.«

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

VELUX®

SPUSTITE
**SONCE** V
SVOJ DOM!

Ustrezna količina dnevne svetlobe poveča sposobnost učenja za

15 %

Prevelika vlaga poveča možnosti razvoja astme za

40 %

Ustvarite svetel in zračen dom z VELUX strešnimi okni!

www.velux.si/podstresje

VELUX Slovenija d.o.o. | Ljubljanska c. 51a, 1236 Trzin | www.velux.si | 01 724 68 68 | velux@velux.si

## Vsebina

5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

# Zelena stran

## 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**

## Zobozdravstvo

**BK DENTAL Zobozdravstveni center v Mariboru**
**Na enem mestu zagotavljamo celovite zobozdravstvene, implantološke storitve in 3D rentgensko diagnostiko**
**tel: 031 204 400**
Bresterniška ulica 93, Bresternica Maribor
**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.**

## 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).**

## 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, psihiater.**
MGC Bistrica, c. talcev 10, Domžale,
**tel.: 08/20 55 436, www.remeda.si, info@remeda.si**

**MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!** **Maja Kozlevčar Živec dr. med.**
**Ambulanta za osteoporozo**
Barjanska 62, Ljubljana
**Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535**
**www.physis-ordinacija.si**
**physis.ordinacija1@gmail.com**

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

## ORL Ambulanta

**Samoplačniška ambulanta za ORL, avdiologijo in akupunkturo**
**Mag. Branka Geczy, dr.med**
**Diagnostika in zdravljenje vrtoglavic, okvar sluha in šumenja v ušesih**
Vilharjev podhod 1, MCL, 1000 Ljubljana
**Tel.: 064 234 605, www.orl-ambulanta.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.**

## 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**

## Bioresonanca

**Center za zdravje človeka, d.o.o.**
V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju
**Tel..: 07 33 25 840, 031 247 044**
**www.izvirzdravja.com,**
**Solna soba, učinkovite terapije za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika**

**MAVRICA ZDRAVJA D.O.O.**
**DIAGNOSTIKA IN TERAPIJA Z BIORESONANCO imunski sistem, alergije, stres, hormoni, kandida in druge obremenitve …**
Ljubljanska cesta 26, Novo Mesto
**tel.: 040 156 355, www.mavrica-zdravja.si**

## Optiki

**OPTIKA IRMAN d.o.o.**
Žalec | Velenje | Ljubljana
**051 288 011 | optika@irman.si**
**www.optikairman.si**

**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**

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

**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**

**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**

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen

Vaše zdravje, naša skrb!

AKCIJA meseca MARCA

REDNA CENA 83,20 EUR
AKCIJSKA CENA
66,50 EUR
+ BREZPLAČNA POŠTNINA

IZKORISTI MESEČNO AKCIJO

INFORMACIJE in NAROČILA
080 88 44

**IMATE POVIŠAN HOLESTEROL?**
**SE VAM NABIRAJO NEŽELENI KILOGRAMI?**
**STE UTRUJENI IN BREZ ENERGIJE?**

**To je znak, da vaša presnova potrebuje pomoč.**

***ZNEBITE SE TEŽAV ŽE DANES***

*Viachole vlaknine, Energy Plus kapsule* + *DARILO PROTEX čaj*

- ZNIŽUJE HOLESTEROL
- PRIPOMORE K URAVNAVANJU GLUKOZE
- ZNIŽUJE GLIKEMIČNI INDEKS
- VEČ ENERGIJE
- KREPI IN OBNAVLJA ČREVESNO FLORO
- IZBOLJŠUJE PREBAVO
- MANJŠI OBSEG TREBUHA

***NAROČI SVOJ PAKET ZDAJ in prejmi še BREZPLAČNO POŠTNINO***

**Energy Plus** *vsebuje: Garcinia cambogia, cimet, grško seno, okra, borovnica, mangan, baker, vitamin B6, krom*

**Viachole vlaknine** *vsebujejo: vlaknine indijskega trpotca, glukomanan, inulin, jabolčne vlaknine, holin, jabolčni pektin, inozitol*

**PROTEX čaj** *vsebuje zeleni čaj, cvet kamilice, lubje krhlike, ingver, laneno seme, janeževo seme, bezgov cvet*

***IZDELKE LAHKO NAROČITE NA:***
***- spletni strani www.biostile.si***
***- na brezplačni tel. št. 080 88 44***
***- info@biostile.si***
***- v vseh specializiranih trgovinah in lekarnah***
***Biovis d.o.o., Komen 129a, 6223 Komen***

## Vsebina


5 Novi korona virus
6 Spomladanska utrujenost?
8 Poskrbite za svoja pljuča!
11 Alergije so že tu
14 Poslušamo z ušesi, slišimo z možgani
16 Zdravstvene težave med malčki v vrtcih
20 Možgani, organ vseživljenjskega učenja
22 V primežu slabega zadaha
24 Obuti v slabe čevlje?
26 Kaj storiti, ko spanca ni od nikoder
28 O otrocih je treba misliti pravočasno
31 Urin in spremembe v telesu
35 Ko starost pokaže zobe
38 Polmastni ali polnomastni
40 Telesna vadba je zdrava, dokler …
42 Zrak med stenami je lahko onesnažen