ABCzdravja

December 2020
Leto 15, številka 10

Berete nas že 15 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Zdravila za prehlad ni

Ko koža neznosno srbi

Komunikacija z dementnimi osebami

Prenajedanje sodi v kameno dobo

Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

KAKOVOST
ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM
VEDNO NA PRVEM MESTU
Pharma Nord

V teh dneh so se v Angliji odločili za izvedbo nacionalne študije o učinkih vitamina D3. Na svetovni licitaciji prijav proizvajalcev iz celega sveta je bil **izbran vitamin D3 iz Pharma Nord**. To zgovorno priča, za kakšno kvaliteto gre pri izdelkih **Bio-Vitamin D3, Bio-Vitamin D3 Plus in Bio-Vitamin D3 Mega Plus** iz Pharma Nord, ki jih MIC Mengeš d.o.o. trži v Sloveniji že tretje leto. Pakiranja so 40, 80 ali 120 kapsul. Svetujemo redno, trajno jemanje.
www.micmenges.com

Bio-Selen+Cink je že tretje desetletje globalno vodilni po biološki razpoložljivosi in učinkovitosti. Posebnost tega izdelka je, da je v njem zbranih vseh nekaj **deset znanih naravnih oblik selena**, ki se nahajajo v enakem proporcu kot v naravi. To je unikum na tržišču, iz česar izhajata prej omenjeni kakovost in učinkovitost. Dobi se v mesečnem in trimesečnem pakiranju. Svetujemo redno in trajno jemanje.
www.micmenges.com

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

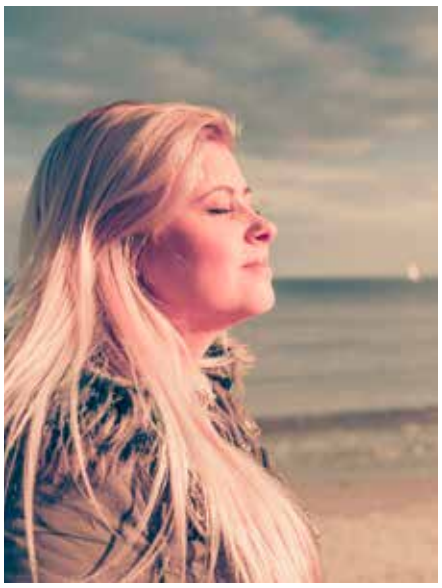
34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije



Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomagata:

salomon PRINT

AstraZeneca

Letnik 15, številka 10, december 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

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Največji delež okužb trenutno izvira z delovnih mest.

B Slovenija na tretjem mestu na lestvici držav po številu okuženih na 100.000 prebivalcev.

C Trgovine niso žarišče okužb, zato naj se odpro, pozivajo trgovci.

Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

Tik pred izidom revije, v četrtek, 26. novembra, je vlada večino ukrepov za zamejitev epidemije podaljšala za sedem, nekatere pa celo za 14 dni. Tako naslednji teden ostajajo zaprti neživilske trgovine, avtošole, kulturne ustanove, kinodvorane ter vrtci in šole. Za sedem dni so podaljšani tudi prepoved zbiranja ter gibanja po državi in ukrepi na mejnih prehodih. V prihodnjih 14 dneh bomo še vedno obvezno nosili maske, javni promet ostaja hrom, še naprej veljajo omejitve izvajanja športnih dejavnosti. Kljub podaljšanju ukrepov pa je vladni govorec Jelko Kacin napovedal, da bodo pristojni organi najkasneje do prihodnjega četrtka, 3. decembra, pripravili in obravnavali načrt za postopno odpiranje oz. sproščanje ukrepov.

Avtorica: **Alja Možej**

Aktualni podatki za Slovenijo

Dan pred podaljšanjem ukrepov je bilo v Sloveniji izvedenih 7.391 testiranj, potrjenih pa 1.767 okužb. Umrlo je 46 bolnikov s covidom-19. V bolnišnicah sta se zdravila 1.302 covidna bolnika, 215 jih je potrebovalo intenzivno zdravljenje. V državi je bilo 20.174 aktivnih okužb (163 več kot dan poprej), 14-dnevna pojavnost okužb pa je znašala 963 na 100.000 prebivalcev. Med regijami je imela najvišjo incidenco pomurska regija – 1.576, le nekoliko nižja je bila incidenca koroške regije – 1.538 okuženih na 100.000 prebivalcev. Po besedah namestnice predstojnika Centra za nalezljive bolezni na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) **Nuške Čakš Jager** plato okuženih iz prejšnjega tedna tudi v tem tednu še kar vztraja, delež pozitivih testov ostaja dnevno, z nekaj nihanji navzdol ali navzgor, v povprečju 26-odstoten.

Največji delež okužb izvira z delovnih mest

Kot je pojasnila infektologinja z ljubljanskega UKC-ja **Mateja Logar**, je analiza NIJZ, ki so jo izvedli med 16. in 22. novembrom, pokazala, da se novi koronavirus trenutno prenaša predvsem na delovnih mestih (25 % okuženih), in sicer med malicami, odmori, kavicami in podobnim. Takrat se namreč zaposleni sprostijo, pri tem pa pozabijo na medsebojne razdalje in nošnjo mask. Kljub temu Logarjeva meni, da podjetja na delovnih mestih izvajajo zelo dobre ukrepe, zaradi česar na tej točki industrije ni smiselno zapirati.

Četrtina zaposlenih bi lahko delala od doma

Na Gospodarski zbornici Slovenije (GZS) ocenjujejo, da bi lahko v tem trenutku na delo na domu prešla kar četrtina vseh zaposlenih. Svojo trditev so podkrepili s podatki ankete, ki jo je v skupnem projektu Sledilnika za covid-19, Mladih zdravnikov Slovenije in Valicona opravil slednji. Ta je pokazala, da sta v tednu od 9. do 15. novembra v službo hodili skoraj dve tretjini zaposlenih. 75 % anketirancev, ki so v tem tednu hodili v službo, ima delo, ki ga ni mogoče opraviti od doma. Četrtina tistih, ki so hodili v službo, pa bi lahko delala od doma. Če rezultate iz vzorca ankete preslikajo na celotno populacijo, to pomeni, da je v navedenem tednu približno 142.000 ljudi obiskovalo delovno mesto, čeprav za delovni proces to ne bi bilo treba, so še zapisali na GZS.

Trgovci zahtevajo odprtje trgovin

Na rezultate analize NIJZ so se hitro odzvali trgovci. Po njihovih besedah so podatki NIJZ zgolj potrdili njihove lastne anketne ugotovitve, da trgovina ne predstavlja vira žarišča okužb med prebivalci, saj so bile v prodajalnah okužbe ugotovljene le pri 1,9 % zaposlenih, pa še ti se po navedbah Trgovinske zbornice Slovenije niso okužili na delovnem mestu, temveč v zasebnem življenju. V zbornici so poudarili tudi, da se epidemiološka slika po omejevanju delovanja trgovin ni bistveno izboljšala, celo nasprotno, vmes se je celo poslabšala. Kar je še en razlog več, da se trgovine ponovno odpro.

Visok ostaja tudi delež tistih, ki se z novim koronavirusom okužijo v družini oz. v skupnem gospodinjstvu (nekaj več kot 20 %). Na tretjem mestu pa so na lestvici krivcev za okužbe domovi za starejše ter socialnovarstveni zavodi – od tu izvira 15 % okužb.

In kako je v tujini?

Po podatkih STA so bile razmere v pandemiji covida-19 v minulih 14 dneh po svetu razmeroma stabilne, brez večjih poslabšanj, z izjemo Srbije, ki se je povzpela na drugo mesto po številu okužb na 100.000 prebivalcev (1031). Slovenija, kjer se je stanje rahlo poslabšalo (980), ostaja na tretjem mestu med opazovanimi državami, najhuje pa ostaja v Črni gori, kjer imajo 1.265 okuženih na 100.000 prebivalcev. Na četrtem mestu je Avstrija z 972 okuženimi. ZDA so trenutno na osmem mestu (718), Švedska pa na 12. mestu (629) na lestvici opazovanih držav.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

»To je osteoporoza«

20. oktobra obeležujemo svetovni dan osteoporoze, ki je letos potekal pod preprostim sloganom »To je osteoporoza«. Vemo, da gre pri osteoporozi za tiho in nevidno oblezen, ki povzroča krhke in lomljive kosti ter povzroča zlome, ki niso le boleči, temveč lahko vodijo tudi v okrnjeno gibljivost ter celo invalidnost ter izgubo neodvisnosti.

Tiskovne konference ob svetovnem dnevu osteoporoze, polne zanimivih informacij, smo se udeležili tudi mi.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Najpogostejša presnovna bolezen kosti

Kot je povedal **izr. prof. dr. Tomaž Kocjan, dr. med., spec. endokrinolog,** s Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC LJ je osteoporoza najpogostejša presnovna bolezen kosti, ki nastane zaradi zmanjšane mineralne kostne gostote in porušene mikro-arhitekture kosti. Zato hitreje pride do zlomov kosti že pri minimalnih silah, kot je denimo padec iz stojne višine.

Dr. Kocjan navaja, da je za osteoporozo najbolj značilen zlom kolka, drugi najpogostejši je zlom vretenc, nato zapestja in proksimalne nadlahtnice, pravzaprav pa osteoporoza lahko zakrivi zlom katere koli kosti z izjemo malih kosti v stopalih, dlaneh in lobanjskih kosti.

Asist. mag. Matevž Tomaževič, dr. med., spec. travmatolog, s Kliničnega oddelka za travmatologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana in Katedre za kirurgijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani dodaja, da sta zloma pri nizkih energijah, ki sta že brez dodatne diagnostike sama po sebi diagnoza osteoporoze, zlom hrbtenice in proksimalnega dela stegnenice oz. po domače kolka, do katerih pride že ob malo tršem usedanju ali celo brez kakršne koli poškodbe. Drugi zlomi, še pove, sami po sebi še niso definicija osteoporoze, čeprav so zanjo značilni. Dr. Kocjan še dodaja, da obstaja v prvih dveh letih po zlomu izredno visoko tveganje, da se bo zlom ponovil.

Vzroki za pojav osteoporoze

Osteoporozo delimo na primarno in sekundarno, pove dr. Kocjan in razloži, da se naše kosti v dobi odraščanja gradijo, pri čemer človek do približno 30. leta zgradi maksimalno kostno maso, ki naslednjih 10 let ostane približno enaka, procesa gradnje in razgradnje kosti sta uravnotežena. Po 40. letu se, kot vsi deli telesa, začnejo starati tudi kosti, kar pomeni izgubljanje kostne mase in upad mineralne kostne gostote.

Izgubljanje kostne mase v začetku poteka 0,5–1 % letno, nadaljuje dr. Kocjan, proces pa se pospeši ob nastopu menopavze pri ženskah, ko lahko letno doseže 3 %. Pri tem govorimo o primarni osteoporozi, ki je posledica naravnega staranja našega telesa. Če se proces izgube kostne mase pospeši zaradi spremljajočih bolezni ali zdravil, se lahko osteoporoza pojavi že prej – in v tem primeru govorimo o sekundarni osteoporozi.

Dejavniki tveganja

Največji dejavnik tveganja je sama starost bolnika, pravi dr. Kocjan in nadaljuje, da se z vsako dekado tveganje za osteoporozo podvoji. Naslednji dejavnik tveganja je zgodnji pojav menopavze pri ženskah, torej pred 50. ali celo 45. letom starosti, svoje prispevajo tudi izostanki menstruacije v času rodne dobe za več kot 12 mesecev, pa pomanjkanje moških spolnih hormonov pri moških ipd. Pomembna je tudi genetska nagnjenost in eden takšnih dejavnikov tveganja za osteoporozo je denimo zlom kolka pri starejših.

> Kot razloži dr. Kocjan, se je naša povprečna življenjska doba podaljšala. Zato pri mnogih ljudeh proces starostnega izgubljanja kostne mase traja dovolj dolgo, da je klinično pomemben in pride do tolikšne izgube kostnine, da privede do zlomov.

Nezanemarljivo je tudi, kakšno maksimalno kostno gostoto že v osnovi doseže človek, na to pa pomembno vpliva način življenja. Treba se je veliko ukvarjati s športom, zaužiti dovolj vitamina B in beljakovin, svoj lonček pristavita tudi dolgoletno kajenje in čezmerno uživanje alkohola, različne bolezni in uživanje zdravil.

Bolezen žensk – a tudi moških!

Čeprav je 80 % bolnikov z osteoporozo žensk, dr. Kocjan pravi, da bo osteoporozni zlom trpel vsak peti ali šesti moški. Vzrokov za večjo pojavnost bolezni pri ženskah je več. Moški že po naravi dosežejo genetsko višjo kostno maso, s čimer je tudi izhodiščna točka izgubljanja kostne mase višja. Drugi razlog je pojav menopavze pri ženskah, ki pospeši izgubljanje kostnine, poleg tega imajo ženske daljšo življenjsko dobo. Doda še, da je eden

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

pomembnih dejavnikov za pojav osteoporoze pri moških zdravljenje s hormonskimi zdravili zaradi raka prostate. Mag. Tomaževič k temu zanimivo dodaja, da ženske sicer lažje sprejmejo diagnozo osteoporoze kot moški.

Bolezen, ki se ji je težko izogniti

Slovenska statistika pravi, da osteoporoza prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega do šestega moškega, starejšega od 50. let, ki bo do konca življenja utrpel enega najpogostejših osteoporoznih zlomov, razlaga dr. Kocjan. Po oceni Mednarodne fundacije za osteoporozo (*International Osteoporosis Foundation* – IOF) za leto 2019 je bilo v Sloveniji 100.000 žensk z osteoporozo in 25.000 moških, od tega pa nezdravljenih kar 60 %! Dr. Kocjan sicer pomiri, da smo kljub temu glede na ostalo Evropo, kjer je povprečna stopnja nezdravljenosti osteoporoze 80 %, v prednosti. Še vedno pa ne moremo mimo dejstva, kot je opozorila **Sergeja Širca**, ki je povezovala tiskovno konferenco, da gre tu za 60.000 žensk in 15.000 moških pri nas, ki za svojo diagnozo osteoporoze še vedno ne vedo!

Največje breme je izguba gibalnosti in neodvisnosti

Bolečine ob zlomu in sama poškodba znatno vplivajo na kakovost življenja bolnika, zaradi katerih lahko pride do izgube samostojnosti. Kot je omenila Sergeja Širca, v prvem letu po osteoporoznem zlomu kolka umre kar četrtina ljudi. Mag. Tomaževič pojasni, da do smrti verjetno pride zaradi pridruženih bolezni, ki se ob samem zlomu poslabšajo, in razloži, da sam zlom povzroči stres, ki ga ob zmanjšani energijski rezervi poškodovanec težko prebrodi, čemur botruje tudi zmanjšana mobilnost.

Ravno zato poudarja, da je največji cilj bolnika čim prej mobilizirati in mu povrniti samostojnost. To poskušajo doseči s protibolečinsko terapijo in svetovanjem za čimprejšnjo mobilizacijo ali morebitnim operativnim posegom. Kot pojasni mag. Tomaževič, mobilizacija NE pomeni, da se bolnik premika enako kot pred zlomom. Čeprav se želijo temu približati, včasih to zaradi poslabšanja pridruženih bolezni in bolečin ni mogoče. Dodaja še, da je bila smrtnost pred 20 leti tretjina bolnikov v roku enega leta po zlomu, medtem ko se danes približujemo petini bolnikov, pri čemer se starostna meja zvišuje in je danes povprečna starost smrti pri zlomu kolka 83 let.

K temu **prim. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. druž. med.,** Zdravstvena postaja Vojnik ZD Celje in nacionalna koordinatorka za preventivo kroničnih nenalezljivih bolezni odraslih NIJZ, dodaja, da težavo predstavlja dejstvo, da so takšni bolniki z oddelka odpuščeni dokaj hitro in bi potrebovali obiske na domu, svoje prispevajo vse daljše čakalne vrste na fizioterapije, zato jim je treba priskočiti na pomoč, jih podučiti o pomembnosti gibanja in jih naučiti pravilnega gibanja, pri čemer so v veliko pomoč Zveza društev za osteoporozo Slovenije ter lokalna društva.

Zveza društev za osteoporozo Slovenije

V Sloveniji deluje 18 društev za bolnike z osteoporozo, združenih pod krovno organizacijo Zveze društev za osteoporozo Slovenije, ki je letos 22. novembra praznovala okroglo 20. obletnico obstoja.

Kot navaja prim. Govc Erženova, 20 % bolnikov po težjem zlomu ni več sposobnih za samostojno življenje. **Elizabeta Stepanović, mag. zdravstvene nege, mag. javne uprave,** Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni UKC Ljubljana, pojasnjuje, da večji zlomi, ki jim lahko sledi operacija, za starostnika predstavljajo zelo hud pretres, ki ga vrže iz njegovega že tako krhkega ravnovesja in se lahko zanj tudi usodno konča. Zaradi izgube pokretnosti starostniki izgubijo samostojnost in morajo v veliko primerih v dom starejših občanov.

Zdravljenje

Kot je na tiskovni konferenci povedal dr. Kocjan, so v Sloveniji na voljo skoraj vsa potrebna zdravila za osteoporozo, ki so na voljo v EU oz. odobrena s strani Evropske agencije za zdravila (EMA), torej smo relativno ugodno preskrbljeni. Mag. Tomaževič razloži, da se po postavitvi diagnoze osteoporoze zdravljenje začne z zadostnim vnosom vitamina D3 in pravilno prehrano, da se zaloge kalcija v naslednjih dveh mesecih dopolnijo, po tem času pa je treba vztrajati z vitaminom D3, uvede se dodatna medikamentozna terapija, ki jo predpiše izbrani zdravnik glede na pridružene bolezni, stanje in trenutna priporočila.

Pomembno pa je tudi redno jemanje zdravil. Kot je omenila predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije **Duša Hlade Zore, dr. med.,** glede na podatke društva starejši včasih pozabijo vzeti zdravila. Navaja tudi, da zdravila ne pokažejo takojšnjega učinka in v društvu opažajo, da se zato bolniki tako vprašajo, ali sploh delujejo ter jih včasih celo opustijo. Zato v društvih veliko težo polagajo na ozaveščanje ljudi. Saj, kot pravi prim. Govc Erženova, je najbolj uspešno zdravljenje ljudi, ki so osveščeni in upoštevajo priporočila zdravnika.

Pravočasno odkrivanje je ključnega pomena

Kot navaja prim. Govc Erženova, obstajajo pri nas od leta 2014 v ambulantah družinske medicine presejalni testi za osteoporozo, v katere so vključeni moški in ženske po 60. letu starosti. Opaža, da se sicer moški presejalnih testov udeležujejo manj kot ženske.

Presejanje poteka med drugim tudi s pomočjo programa Frax, ki omogoča ugotavljanje tveganja za osteoporozo v naslednjih 10 letih. Rezultati presejanja pa se že kažejo, in sicer je bilo v začetnem letu 2014 v register uvrščenih 13.500 bolnikov, leta 2019 pa 58.000.

Meritve kostne gostote (DXA) so žal v primeru primarne osteoporoze samoplačniške, razlaga prim. Govc Erženova, zavarovalnica krije meritve samo pri sekundarni osteoporozi, kar tako za zdravnike kot za bolnike predstavlja težavo.

Za vse, ki bi želeli spremljati svoje tveganje za osteoporozo, pove, da je eden od kazalnikov za osteoporozo izguba telesne višine – če je ta večja od 10 %, je to znak, da gre morda za osteoporozo. Vsak človek po 40. letu lahko na spletu s pomočjo brezplačnega programa Frax sam oceni tveganje za osteoporozni zlom in se glede na rezultate dogovori z zdravnikom za meritev kostne gostote.

Epidemija covida-19 je znatno posegla tudi v življenja bolnikov z osteoporozo

Predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije Duša Hlade Zore, dr. med., opaža, da v trenutnih razmerah ljudje težje pridejo do osebnega zdravnika in velikokrat prej obupajo, zato bi jih veljalo spodbuditi in morda celo izuriti, da bi si injekcije dajali sami.

Dr. Kocjan opozarja, da neustrezno vodena osteoporoza v času epidemije dodatno obremeni zdravstveni sistem, zato je ključnega pomena, da se tudi v času epidemije z vso resnostjo ukvarjamo z zdravljenjem osteoporoze in kroničnih bolezni. Za zdravila za osteoporozo pravi, da ni dokazov, da bi slabšala ali vplivala na klinično sliko covida-19 in da je redno zdravljenje nujno.

Hlade Zore še dodaja, da društva med drugim veliko dajo na socialno komponento, ki je za bolnike z osteoporozo izredno pomembna in zajema druženja, srečevanja in obiskovanja skupnih dogodkov. Ker v času epidemije covida-19 ljudje socialne stike pogrešajo, se skušajo v društvu preusmeriti na interno glasilo *Sončnica*, na tiskane materiale ter na spletno stran in družabna omrežja. Splet sicer zna predstavljati težavo, pravi, saj je populacija društev pretežno starejša.

Zdrav življenjski slog je zlata vreden

Prim. Govc Erženova pove, da je za bolnike z osteoporozo osnova preventivna abeceda, ki jo je treba upoštevati: zdrav življenjski slog, uživanje prehrane, bogate s kalcijem in beljakovinami, redna telesna dejavnost, zadostna izpostavljenost soncu, nadomeščanje vitamina D in kalcija, kjer to svetuje zdravnik, jemanje predpisanih zdravil in opustitev škodljivih razvad.

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

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

TO JE OSTEOPOROZA.

Ena od treh žensk in eden od petih moških v starosti nad 50 let bo doživel zlom, povezan z osteoporozo.[1,2]

1/3

1/5

Ali pri vas ali vaših bližnjih obstaja tveganje za osteoporozo in zlome?

Preverite na riskcheck.osteoporosis.foundation/sl oziroma se posvetujte z vašim zdravnikom.

SI-PRO-1120-00018

AMGEN®

Amgen zdravila d.o.o.
Šmartinska cesta 140, Ljubljana, Slovenija

Literatura:
1. International Osteoporosis Foundation. The Global Burden of Osteoporosis. What you need to know. Dostopno na: http://www.iofbonehealth.org/data-publications/fact-sheets/what-you-need-know-about-osteoporosis. Zadnjič dostopano: 13. marca 2020.
2. International Osteoporosis Foundation. Osteoporosis in the European Union in 2008: Ten years of progress and ongoing challenges (October 2008). Dostopno na: http://www.iofbonehealth.org/sites/default/files/PDFs/EU%20Reports/eu_report_2008.pdf. Zadnjič dostopano: 13. marca 2020.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Svetovni dan invalidov

V Sloveniji je po ocenah okoli 170.00 invalidov. Vendar ima invalidnost mnoge obraze. Niso namreč vsi invalidi na vozičkih, z belo palico ali kako drugače takoj vidno invalidnostjo. Obstajajo tudi tako imenovane nevidne invalidnosti, ki se ne opazijo na prvi pogled. Primera nevidne invalidnosti sta okvara sluha ali pa motnja v duševnem razvoju. Nevidna invalidnost je tudi invalidnost ljudi s stomo ali pa s kroničnimi vnetnimi črevesnimi boleznimi, nevidna je lahko tudi invalidnost zaradi multiple skleroze in še mnoge druge.

Avtorica: **Maja Korošak**

Prav na te vrste invalidnosti želijo organizacije invalidov po vsem svetu opozoriti z letošnjim Svetovnim dnevom invalidov, ki ga bomo obeleževali 3. decembra.

Predsednik Nacionalnega sveta invalidskih organizacij Slovenije **Borut Sever** obeležitev dneva invalidov vidi kot priložnost za seznanjanje širše javnosti o življenju invalidov, o njihovih potrebah, pa tudi o tem, kaj invalidi lahko dobrega prispevajo družbi. Z njim smo se pogovarjali o življenju invalidov, o tem, s čim so invalidi v zadnjem času lahko zadovoljni, s čim v družbi glede svojega položaja pa še vedno ne morejo biti zadovoljni. Katere so tiste najbolj pereče naloge invalidskih organizacij in njihove krovne organizacije za prihodnja leta.

Težnja k neodvisnemu življenju

S katerimi sistemskimi rešitvami, ki so nastale v zadnjem letu ali dveh, so invalidi zadovoljni? Borut Sever: »Ključna pridobitev zadnjih let je uvedba sistema osebne asistence. S tem je bilo mnogim invalidom omogočeno, da so lahko začeli neodvisno in samostojno živeti. Nekateri so zaradi tega lahko zapustili institucije in zaživeli v lastnem gospodinjstvu, drugi pa so se lahko osamosvojili od družine. S tem se je kakovost življenja mnogih invalidov izjemno izboljšala.«

Komu je namenjena osebna asistenca in kaj pomeni? »Osebna asistenca je namenjena invalidom z najtežjo obliko invalidnosti. To je institut, ki omogoča zaposlitev osebnega asistenta, ta pa invalidu pomaga pri vsakodnevnih aktivnostih, ki omogočajo neodvisno življenje. To vključuje oblačenje, slačenje, pomoč pri presedanju na invalidski voziček, pomoč pri pripravi obrokov, pospravljanju stanovanja, pomoč na delovnem mestu in v izobraževalnem procesu pa tudi pri prostem času – v kulturnem ali športnem udejstvovanju, komunikaciji in še mnogo drugega,« razlaga Sever in dodaja, da je osebni asistent nekakšna podaljšana roka invalida in invalidu omogoča, da svoje življenje živi tako, kot si želi. Osebna asistenca ni enaka osebni negi oziroma dolgotrajni oskrbi, namenjena je neodvisnemu življenju, pri čemer gre za neodvisnost sprejemanja odločitev. Invalid tako ni več zaprt v ustanovi ali pa odvisen od dobre volje drugih. Osebni asistent pomaga invalidu v različnem obsegu: nekateri invalidi za samostojno življenje potrebujejo več pomoči, drugi manj. Storitve so tako prilagojene konkretnim potrebam posameznega invalida, njegovim oziroma njenim sposobnostim, željam, pričakovanjem in življenjskim razmeram. Do osebne asistence je ne glede na svoj dohodek in premoženje upravičena oseba, ki zaradi invalidnosti potrebuje pomoč pri opravljanju dejavnosti, ki so povezane s samostojnim osebnim in družinskim življenjem, vključevanjem v okolje, izobraževanjem in zaposlitvijo. Osebna asistenca je namenjena invalidom od 18. do 65. leta starosti, ki živijo ali bi želeli živeti v samostojnem ali skupnem gospodinjstvu zunaj celodnevne institucionalne oskrbe in potrebujejo pomoč najmanj 30 ur tedensko.

Po mnenju našega sogovornika je prav uvedba instituta osebne asistence naredila največji preboj na bolje v življenju invalidov pri nas in s tem dosežkom se lahko pohvalimo tudi v svetu.

Za del invalidov je izjemno pomembna tudi uveljavitev zakona o socialnem vključevanju, zakon je stopil v veljavo 1. januarja lanskega leta. Ta zakon je nadomestil stari zakonu o družbenem varstvu duševno in telesno prizadetih oseb. »Tudi s sprejetjem tega zakona je bil narejen velik korak naprej pri izboljševanju kakovosti življenja najtežjih invalidov,« meni Sever. Zakon o socialnem vključevanju ureja pravice in postopek pridobitve statusa invalida osebam s trajnimi prirojenimi ali pridobljenimi okvarami, ki se zaradi invalidnosti ne morejo samostojno socialno vključevati v skupnost in ne morejo samostojno opravljati večine ali vseh življenjskih potreb ter si zagotavljati sredstev za preživljanje. Tem osebam zakon daje pravico do denarnih prejemkov in možnosti, ki jim jih zagotavlja država za njihovo enakovredno vključevanje v družbo.

Zakon razširja krog invalidov, ki jim po zakonu pripadajo pravice. Poleg oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju ter najtežje gibalno oviranih oseb so pravice dobile tudi osebe z avtističnimi motnjami, osebe z zmerno do hudo možgansko poškodbo ali okvaro in gluhoslepe osebe.

Pomembna pridobitev je tudi ta, da imajo osebe s statusom invalida z novim zakonom pravico do nadomestila za invalidnost v višini seštevka denarne socialne pomoči in varstvenega dodatka, ki znaša 591,20 evra. Zakon omogoča tudi prehod v zaposlitev in ohranitev nadomestila do višine minimalne plače ter po morebitnem prenehanju zaposlitve ponovno izplačilo nadomestila za invalidnost v celoti. Spremenjena je tudi višina dodatka za pomoč in postrežbo, ki je po novem enak dodatku za pomoč in postrežbo po zakonu, ki ureja pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter znaša 300 evrov v primeru, ko osebe z invalidnostjo potrebujejo pomoč pri opravljanju vseh osnovnih življenjskih potreb, in v višini 150 evrov za osebe z invalidnostjo, ki potrebujejo pomoč pri opravljanju večine osnovnih življenjskih potreb.

Kje smo še vedno šibki?

Na drugi strani je še veliko stvari, ki ostajajo nerešene. Kot pove Borut Sever, je že dolgo časa pereča problematika slabo socialno stanje slovenskih invalidov. Glede na ostalo prebivalstvo živijo precej slabše, saj so njihovi prihodki nižji, življenjski stroški zaradi invalidnosti pa višji. »Osebna asistenca je sicer izboljšala kakovost življenja najtežjim invalidom, ki pa so v manjšem številu. Po podatkih SURS je v Sloveniji okoli 170.000 invalidov, ki se pogosto soočajo s težkimi vsakodnevnimi situacijami. Imamo več kot 3000 invalidov, ki so invalidsko upokojeni in prejemajo manj kot 300 evrov invalidske pokojnine. S toliko denarja se seveda ne da preživeti. Menimo, da bi morala biti višina invalidske pokojnine izenačena z višino minimalne pokojnine. Druga težava, ki jo v svojih prizadevanjih naslavljamo, je neurejenost nadomestil za telesno okvaro pri tistih, pri katerih do telesne okvare ni prišlo na delovnem mestu. Gre sicer za manjše zneske, a bi vendarle marsikateremu invalidu pomagali, da bi lažje preživel mesec,« razlaga predsednik krovne organizacije invalidov.

Po besedah Boruta Severja je osnovna skrb Nacionalnega sveta invalidskih organi-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

zacij ta, da se človekove pravice invalidom zagotavljajo enako kot vsem ostalim. »Potrebno je zagotoviti polno enakopravnost, polno vključenost in to je naša poglavitna naloga in žal je to pri nas še vedno povezano z osnovnim – zagotavljati invalidom človeka vredno dostojno življenje.«

Arhitektonske ovire in informacijska dostopnost

V Nacionalnem svetu invalidskih organizacij se ukvarjajo tudi s podajanjem sprememb zakonov s področja zaposlovanja, izobraževanja, šolstva, delovanjem invalidov na športnem in kulturnem področju, pa tudi s področja prometa in stanovanjske politike. Posebej pomembno je tudi področje dostopnosti, še pove Borut Sever. »Do pred kratkim smo poglavitni poudarek dajali dostopnosti grajenega okolja, a smo tudi tu še vedno daleč od tistega, kjer bi morali biti. Še vedno ni zgrajenih dovolj klančin, poglobljenih robnikov, dvigal, ki bi omogočila invalidni osebi, da brez težav vstopa v trgovine, na upravno enoto, na sodišče … V ospredje pa v zadnjem času postavljamo dostopnost informacij. Pred časom je bil sprejet evropski akt o dostopnosti, ki ga mora država še implementirati v naš pravni red, z zakonom pa je že prenešena direktiva o dostopnosti spletišč in mobilnih aplikacij javnega sektorja, ki ponudnike zavezuje, da so spletne strani in aplikacije dostopne vsem, tudi tistim, ki ne slišijo ali ne vidijo ali težje razumejo. Vse te prilagoditve informacij in komunikacij niso pomembne le za invalide, ampak tudi druge, ki se soočajo s podobnimi težavami, posebej starejše. Odpravljanje arhitektonskih ovir je pomembno tudi za starše z otroškimi vozički, za starejše.

Invalidi med epidemijo

Slaba dostopnost informacij invalidom se je v posebno neugodni luči pokazala v času epidemije covida-19. »Mnogi invalidi se niso znali soočiti s krizo na pravi način, ker sprva informacije niso bile podane v vseh oblikah. Pohvalno je, da je Vlada na novinarskih konferencah vedno imela tolmača za znakovni jezik, na mnogih drugih področjih pa so bili primanjkljaji, še zlasti na lokalni ravni. Vsi živimo v lokalnem okolju in mnogi invalidi niso bili dobro seznanjeni s tem, kako je z dostopnostjo in odprtostjo lekarn, zdravstvenih domov, upravnih enot, pošt … Te informacije še vedno niso podane v formatu, da bi jih lahko razumele na primer osebe z okvaro vida ali sluha.«

Po mnenju našega sogovornika se mnogo stvari v zvezi z življenjem invalidov izboljšuje, mnogo stvari pa še ostaja ali se spreminjajo prepočasi. Epidemija covida-19 ni vplivala samo na življenje invalidov, temveč tudi na njihovo delo. Invalidi so že tako ali tako omejeni in ovirani v vsakdanjih stvareh, epidemija pa je vse skupaj še poslabšala. »V prvem valu epidemije je vlada na hitro odreagirala in uvodoma smo bili invalidi pri nekaterih ukrepih pomoči izpuščeni. Po naši intervenciji pa so invalide vključili v tako rekoč vse pakete pomoči do zdaj. Prav tako so invalidske organizacije okrepile svoje delo na področju pomoči, stikov, informacij in psihološke pomoči,« še pove Borut Sever.

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije (NSIOS) je nevladna organizacija, ki prostovoljno združuje reprezentativne in druge invalidske organizacije, ki delujejo na državni ravni v Republiki Sloveniji.

NSIOS je ustanovljen skladno z določili Zakona o invalidskih organizacijah in zastopa interese več kot 100.000 slovenskih invalidov. Vključene invalidske organizacije predstavljajo 98,5 % vseh organiziranih slovenskih invalidov in delujejo v več kot 220 lokalnih društvih po vsej Sloveniji. Vključuje se v zakonodajne postopke in pripravo predpisov ter dokumentov in deluje na širšem področju človekovih pravic, izobraževanja, zaposlovanja, dostopnosti, vključenosti in ozaveščanja.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Prehlad spada med sezonska obolenja.

B Simptomi prehlada se pojavijo dva do tri dni po okužbi in vztrajajo od sedem do deset dni.

C Ob simptomih prehlada ali gripe se obvezno obrnimo na svojega zdravnika, ki bo presodil, ali je potrebno testiranje na covid-19.

Zdravila za prehlad ni

Kot pravi ljudska modrost: če ga zdravimo, traja sedem dni. Če ga ne zdravimo, traja en teden. Zdravila za prehlad torej ni. Lahko pa z določenimi pripravki in načini olajšamo simptome, pripomoremo k boljšemu počutju in celo nekoliko skrajšamo potek bolezni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kateri so torej ukrepi, ki nam pomagajo? Nekateri so iz zakladnice starih ljudskih receptov, drugi pa so sodobnejšega izvora. Izberimo tisto, kar nam najbolj ustreza, in si olajšajmo prehladno obolenje. V okviru pa najdete nasvet zdravnika, kako ravnati v tem času, zaznamovanem s covidom-19.

Prehladi so pogostejši jeseni in pozimi, zato pravimo, da spadajo med sezonska obolenja. Takrat se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih in zato se lahko hitreje okužimo. Zaradi hladnih temperatur je tudi nosna sluznica bolj suha in zato dovzetnejša za virusne okužbe.

Kaj povzroča prehlad?

Virusi prehlada napadajo predvsem zgornje dihalne poti, in sicer se okužijo sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin. Povzroča ga več kot 200 različnih virusov. Med njimi jih je največ iz družine rinovirusov. Ker so ti virusi številčni in raznovrstni, poleg tega se njihove genetske značilnosti nenehno spreminjajo, nastajajo novi podtipi virusov in zato proti njim nikoli ne postanemo popolnoma odporni. Zato se lahko za prehladom vedno znova okužimo in zbolimo.

Kako prepoznati prehlad?

Za hladno obdobje je poleg prehlada značilna tudi gripa. Kako se razlikuje od prehlada? Poglejmo najprej, kako se začne prehlad.

Virus prehlada se v nosni sluznici ter sluznici žrela in obnosnih sinusov začne raz-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

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

»Virus prehlada se v nosni sluznici ter sluznici žrela in obnosnih sinusov začne razmnoževati, to sproži odgovor imunskega sistema. Pojavijo se značilni simptomi, najprej nastopita pekoča bolečina v žrelu in boleče požiranje, nato se nam zamaši nos, pojavi se izcedek iz nosu, nekoliko kasneje tudi kašelj. Počutimo se utrujeni, pri nekaterih ljudeh se lahko pojavi povišana telesna temperatura.«

množevati, to sproži odgovor imunskega sistema. Pojavijo se značilni simptomi, najprej nastopita pekoča bolečina v žrelu in boleče požiranje, nato se nam zamaši nos, pojavi se izcedek iz nosu, nekoliko kasneje tudi kašelj. Počutimo se utrujeni, pri nekaterih ljudeh se lahko pojavi povišana telesna temperatura.

Simptomi prehlada se največkrat pojavijo dva do tri dni po okužbi in trajajo od sedem do deset dni. Virus se dobro prilagodi svojemu gostitelju. Bolezenski simptomi so blagi, ne povzroča takšne oslabelosti, da bi bolnik obležal, in bi bilo s tem onemogočeno prenašanje virusa.

Medtem ko gripo spremlja izrazito suh kašelj, ta se lahko razvije tudi v hujšo obliko, pri prehladu le pokašljujemo. Značilni znaki prehlada so tudi kihanje, zamašen nos in vneto žrelo, pri gripi pa se pojavljajo le včasih. Pri gripi se bolezenski znaki pojavijo nenadoma, pri prehladu pa počasi in se stopnjujejo.

Ne pozabimo na tekočino!

Ko zbolimo za prehladom (ali gripo), uživanje zadosti tekočine lahko zelo pomaga. Zato pijmo! Vodo, sokove, čisto juho, toplo limonado in čaji z medom ter topli napitki nasploh pomagajo pri kašlju in preprečujejo dehidracijo. Vendar pa to ne velja za alkohol, kavo in gazirane pijače, ki dehidracijo le še povečujejo. Mišljenje, da bomo s šilcem žganja »razkužili« grlo in prepodili viruse, je zmotno.

Še posebej koristna pri prehladu je kokošja juha, ki so jo poznali že naši dedki in babice. Znanstveniki so zdaj potrdili, da kokošja juha resnično deluje. Pomagala naj bi odpraviti simptome prehlada in gripe že v nekaj dneh. Deluje namreč protivnetno, po drugi strani pa začasno pospeši gibanje sluzi skozi nos, odmaši nos in s tem skrajša čas, ko so virusi v stiku z nosno sluznico.

Bolečine v vnetem in hripavem grlu bo olajšalo grgranje slane vode ali žajbljevega čaja. Kako si to dvoje pripravimo? Pol čajne žličke soli raztopimo v kozarcu tople vode in grgrajmo večkrat dnevno. Lahko pa si tudi pripravimo čaj iz žajblja, ga ohladimo in grgramo prav tako večkrat dnevno nekaj minut. Tudi ta čaj lahko nekoliko osolimo.

Slano razpršilo za nos

Razpršila za nos pomagajo odmašiti zamašen nos in s tem olajšajo dihanje. Učinek slanih razpršil ali razpršil s fiziološko tekočino traja tudi po tem, ko prenehamo z njihovo uporabo, njihova uporaba pa je varna in neškodljiva tudi za otroke.

Protibolečinska zdravila

Zdravila, ki pomagajo lajšati simptome, so med drugim analgetiki in antipiretiki, ki zmanjšujejo bolečino in delujejo protivnetno, kot na primer ibuprofen in acetaminofen/paracetamol. Za navadni prehlad se oglašuje obilo drugih zdravil, vendar je za večino le malo dokazov, ki bi dokazovali njihov učinek. Antibiotiki uničujejo bakterije in ne virusov! Zato vam jih zdravnik ne bo predpisal, vi pa ne uporabljajte starih antibiotikov, ki jih imate še doma. Ne bodo poma-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

»Če ima nekdo enega ali več teh simptomov, se mora obvezno obrniti na svojega zdravnika (ga poklicati po telefonu) in ta se bo potem odločil, ali je potrebno testiranje na covid. Ljudje namreč vse prevečkrat sami ocenijo, da imajo samo prehlad in menijo, da bo minilo, ter hodijo naokoli in širijo okužbo.«

gali k boljšemu počutju, poleg tega nepravilna uporaba antibiotikov povzroča širjenje bakterijskih okužb, saj bakterije postanejo imune na antibiotik.

Vlaga

Virus prehlada uspeva v suhem okolju in suh zrak poleg tega izsuši sluznico, s čimer povzroči zamašenost nosa in prasketanje v grlu. Za večjo vlago v vdihanem zraku v stanovanju lahko uporabimo vlažilnik zraka. Priporočeno pa je tudi, da prostore v stanovanju dobro zračimo.

Vitamina C in D

Omenjena vitamina lahko jemljemo tudi preventivno, v zadnjem času posebno priporočajo vitamin D, tudi proti covidu-19. Vendar bodimo previdni pri jemanju obeh vitaminov in ne pretiravajmo.

Ameriški slamnik

Ameriški slamnik krepi imunski sistem, pomaga uničevati mikrobe, pomaga pri prehladu, gripi in zdravi okužbe dihal. Nekateri prisegajo nanj, a so nekatere študije pokazale, da potek bolezni, kot je prehlad, skrajša le za 10 do 30 %.

Simptomi prehlada

Simptomi prehlada se pokažejo dan ali dva po stiku z virusom, večinoma občutimo blago žarenje, srbenje ali bolečine v grlu. Vnetje grla napreduje, dokler ne postane zmerno boleče ali ne preneha, kar se običajno zgodi drugi ali tretji dan. Simptomi v nosu se običajno začnejo kazati, ko preneha bolečina v grlu: približno dva dni izteka prozoren izcedek. Po tem postane obilnejši, bolj rumen in težji. Nos je ves čas delno ali povsem zamašen. Gnojni izcedek in zamašen nos sčasoma izzvenita. Takrat se začne kašelj, ki je sprva produktiven, postopno pa postaja gost, suh in neproduktiven. Odvisno od virusa, lahko prehlad lahko povzroči tudi druge simptome. Pojavijo se lahko tudi povišana telesna temperatura, solzenje, kihanje, slabost in glavobol.

Branko Košir, dr. med., spec. družinske medicine

O simptomih prehlada ali gripe ne presojajmo sami!

Kaj naj naredi nekdo, ki ima enega ali več simptomov prehlada ali gripe, torej kiha, kašlja, ga boli v mišicah, boli glava, ima vročino, bruha, ima drisko? Ali sploh lahko sami vnaprej vemo, ali gre za okužbo s koronavirusom ali ne? Po odgovore smo se obrnili na **Branka Koširja, dr. med., spec. družinske medicine**, iz Zdravstvenega doma Železniki.

»Če ima nekdo enega ali več teh simptomov, se mora obvezno obrniti na svojega zdravnika (ga poklicati po telefonu) in ta se bo potem odločil, ali je potrebno testiranje na covid. Ljudje namreč vse prevečkrat sami ocenijo, da imajo samo prehlad in menijo, da bo minilo, ter hodijo naokoli in širijo okužbo.

Če je bil nekdo v stiku z nekom, za katerega ve, da je (bil) okužen s covidom-19, potem zdravnik oceni, da je okužen tudi on. Če pa nekdo ni bil v takšnem stiku oziroma ne ve, kje se je okužil, je treba narediti test,« je poudaril dr. Košir.

Nekateri ljudje pa čakajo, ostanejo doma. Kdaj je tisti trenutek, ko se morajo nujno obrniti na zdravnika? »Vsekakor je potrebno, da vsak čim prej pokliče svojega zdravnika, tudi ko še ni zelo hudo. To je edini način, da bomo ustavili širjenje virusa. Pri koronabolezni pa je največji zaplet dihalna stiska. Ta nastane zaradi tega, ker v pljučih pride do sprememb, ki so težje kot pri pljučnicah in zavrejo delovanje pljuč – prenos kisika iz pljuč v kri je zmanjšan. Blažje oblike dihalne stiske spremlja zdravnik, pri težjih pa bolnika napoti v bolnišnico. Tam ga, če pride še do poslabšanja, priključijo na umetna pljuča, ki skrbijo za ustrezno dovajanje kisika.«

Kako v tem trenutku potekajo testiranja, kako se zdravniki odločajo, koga poslati na testiranje in koga ne? »Če je bil nekdo v ožjem ali tesnem stiku z okuženim, potem vsak prehlad obravnavamo kot okužbo s koronavirusom. V tem primeru se test ne dela. Opravi se v primerih, kjer ne vemo, kaj bi bilo, in pri vseh tistih bolnikih, ki imajo večjo možnost za zaplete. To so kronični bolniki, predvsem starejši, pa tisti z več kroničnimi boleznimi ali pa bolniki z zmanjšano imunsko odpornostjo. Opozoriti velja, da za hudo obliko covida-19 zbolevajo tudi tisti, ki nimajo kronične bolezni. Poleg tega testiramo tudi zaposlene v zdravstvu in v domovih za ostarele.«

Dr. Košir še poudari, da ne presojajmo sami, ne predvidevajmo, da gre »le« za prehlad. To lahko dokažemo le s testom, ki je negativen. »Pa tudi to: če je bil nekdo v stiku z okuženim, mora nujno v izolacijo. Če je nekdo bolan, mora ostati v izolaciji. To pomeni, da je doma in ne hodi nikamor, niti na sprehod v gozd ne, še manj na ulico ali v trgovino. Nujne opravke naj namesto njega opravi nekdo drug. Ljudje naj se, če nimajo nikogar, ki bi jim v teh primerih pomagal, obrnejo na socialno službo, na dobrodelne organizacije, kakor je Rdeči križ, pokličejo naj na občino,« še svetuje dr. Košir.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Luskavica ali psoriaza je sistemska vnetna bolezen, ki poleg kože prizadene tudi druge organe.

B Zadnjih 15 let je na voljo tudi zdravljenje z biološkimi zdravili.

C Zdravljenje z biološkimi zdravili velja za učinkovito in varno.

Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

Nenalezljiva bolezen luskavica je več kot le neprijetno kožno obolenje, saj lahko poškoduje tudi različne organe, zaradi svoje sistemske narave vodi v resne zaplete in bolnika močno duševno zaznamuje. Pred nekaj leti so na trg prišla biološka zdravila za zdravljenje luskavice, ki ponujajo nove možnosti za zdravljenje, še vedno pa se med nekaterimi bolniki s psoriazo, vseh je v Sloveniji okrog 40.000, pojavljajo pomisleki glede njihove uporabe. Pri Društvu psoriatikov Slovenije se trudijo za čim večjo ozaveščenost ljudi, tako bolnikov s psoriazo kot splošne in strokovne javnosti, in v ta namen so 19. novembra organizirali virtualni dogodek za medije pod geslom *Miti in resnice o zdravljenju luskavice z biološkimi zdravili*.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Luskavica ali psoriaza

Luskavica (lat. *psoriasis*) ali psoriaza je avtoimunska vnetna bolezen, ime pa je dobila po grški besedi ‚psora', ki označuje značilni simptom bolezni – srbež. Za bolezen so največkrat značilna žarišča pordele kože, prekrita z belimi ali srebrnimi luskami, koža je dvignjena in vneta.

Doc. dr. Maruška Marovt, dr. med., specialistka dermatovenerologije, je na dogodku za medije povedala, da je klinična slika luskavice lahko zelo raznolika, v osnovi pa poznamo pet oblik: kronično plačno, kapljično, pustulozno, inverzno in eritrodermično luskavico.

Daleč najpogostejša je kronično plačna luskavica, ki po besedah dr. Marovtove prizadene do 90 % bolnikov z luskavico. Zanjo so značilne rožnate plošče različnih intenzitet, prekrite z belkasto srebrnimi luskami na značilnih mestih telesa, kot so iztezne strani komolcev in kolen, zadnjica in lasišče. Lahko prizadene le majhen delež telesne površine ali pa celotno telo.

Kot navaja dr. Marovtova, je najvišja prevalenca luskavice v Evropi značilna za severno evropske države in znaša 2 %, medtem ko za Slovenijo uradnih podatkov nimamo, se pa ocenjuje, da naj bi bila podobna kot na sosednjem Hrvaškem, torej 1,6 %.

Več kot le kožna bolezen

V nasprotju s splošnim prepričanjem je luskavica bolezen, ki ni omejena le na kožo, je povedala asist. **dr. Mateja Starbek Zorko, dr. med., specialistka dermatovenerologije.** Gre za kronično vnetno bolezen, pri kateri se vnetje pojavlja po telesu in se pri tretjini bolnikov kaže v obliki vnetja sklepov oz. *psoriatričnega artritisa*, pri številnih bolnikih z luskavico se pogosteje pojavljajo tudi pridružene bolezni, kot so sladkorna bolezen, krvno-žilne bolezni, ateroskleroza, arterijska hipertenzija in posledično srčni infarkt ipd., pogosteje so nagnjeni tudi k depresiji, še doda dr. Starbek Zorkova.

Konvencionalno zdravljenje

Zdravljenje luskavice je v zadnjih desetletjih precej napredovalo, na voljo pa so po besedah dr. Marovtove topikalni pripravki, fototerapija in sistemska zdravila.

Pri bolnikih, pri katerih je prizadet manjši delež kože, ostaja zdravljenje lokalno in takšnih je po besedah dr. Marovtove 80 % bolnikov. Napredovale oblike bolezni pa zahtevajo zdravljenje s fototerapijo ali sistemska zdravila.

Biološka zdravila za zdravljenje luskavice

Biološka zdravila, ki so na voljo od leta 2005, so v zadnjih 15 letih naredila pravo revolucijo pri zdravljenju zmernih in hujših oblik luskavice, saj so omogočila dobršnemu delu najtežjih bolnikov bistveno bolj učinkovito in hkrati varno zdravljenje, pove **prof. dr. Tomaž Lunder, dr. med., specialist dermatovenerologije.**

Biološka zdravila so pridobljena z biološkimi procesi v živih organizmih, razlaga dr. Lunder, in doda, da gre pri bioloških zdravilih za luskavico za protitelesa, enaka tistim, ki nastajajo naravno v našem organizmu pri obrambi pred okužbami. Protitelesa so usmerjena zelo specifično proti določenim snovem, ki se tvorijo v kožnem tkivu pri bol-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

»Daleč najpogostejša je kronično plačna luskavica, ki prizadene do 90 % bolnikov z luskavico. Zanjo so značilne rožnate plošče različnih intenzitet, prekrite z belkasto srebrnimi luskami na značilnih mestih telesa, kot so iztezne strani komolcev in kolen, zadnjica in lasišče. Lahko prizadene le majhen delež telesne površine ali pa celotno telo.«

nikih z luskavico. Na ta način je možno zelo učinkovito ciljano zdravljenje, ki varno upočasni ali skoraj povsem zaustavi neugodno bolezensko dogajanje.

Uspešnost zdravljenja z biološkimi zdravili

Kot navaja dr. Marovtova, so bili do nedavnega bolniki z luskavico lahko več tednov ali mesecev na zdravljenju v bolnišnici, danes pa pri najnovejših zdravilih lahko pri približno 80 % bolnikov opazujemo do 90-odstotno izboljšanje kožnih sprememb.

Kot pove dr. Marovtova, sta glavna cilja zdravljenja visoka učinkovitost in varnost zdravljenja, bolniki pa si želijo predvsem hitrega odziva na zdravljenje z dolgotrajnimi učinki. Tako primeri iz literature in klinične prakse kažejo, da je zdravljenje z biološkimi zdravili učinkovito in varno, hkrati pa po besedah dr. Marovtove prinaša tudi manj neželenih učinkov v primerjavi z nebiološkimi zdravili.

Kdaj in kako do bioloških zdravil?

Trenutno je pri nas, kot pove dr. Lunder, dostopnost do tovrstnih zdravil dobra. Vseeno do bioloških zdravil ne more vsak bolnik, ki bi si to zaželel. Ker je cena bioloških zdravil razmeroma visoka, kar dr. Lunder pripisuje njihovi kompleksni proizvodnji, so pri nas in v Evropi že dolgo uveljavljena stroga merila, ki zelo jasno določajo, pod kakšnimi pogoji se lahko bolniku z luskavico predpiše tovrstno zdravljenje, pravi dr. Lunder.

Dr. Lunder omenja kot pogoj na eni strani samo težo bolezni, pri čemer mora biti prizadeto vsaj 10 % kože telesa ali pa mora imeti bolezensko dogajanje hud vpliv na kakovost bolnikovega življenja.

Dr. Starbek Zorko dodaja, da v tem primeru odločilno vlogo igra tudi dejstvo, kje na telesu je koža prizadeta, saj pri bolnikih z manj kot 10 % prizadete kože, ki pa se pojavlja na področjih obraza, lasišča, spolovil, dlani ali podplatov, bolezen tako močno vpliva na kakovost življenja, da je pomembno pravočasno in ustrezno zdravljenje.

Drugi pogoj pa je, tako dr. Lunder, da je bolnik že preizkusil vsaj eno od zdravil proti luskavici – imunosupresivov. Šele če se poskus zdravljenja z enim od teh ni obnesel (zaradi nezadostnega učinka, neprenašanja ali kontraindikacij) in če sta izpolnjena oba pogoja, lahko zdravnik predpiše biološka zdravila.

Dr. Lunder pravi, da takšno zdravljenje dobi vsak bolnik s težjo obliko luskavice. Izzive vidi v tem, da znaten delež bolnikov s hujšimi oblikami luskavice, ki bi tovrstno zdravljenje potrebovali, o njem niso obveščeni ali pa z obiskom zdravnika iz neznanih razlogov odlašajo. Po podatkih registra, v katerega so vpisani vsi slovenski bolniki z luskavico, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, naj bi imeli bolniki luskavico povprečno 18 let, preden so začeli z zdravljenjem z biološkimi zdravili. Dr. Lunder zato opozarja, da je tu še precej prostora za izboljšavo, vemo namreč, da bolniki s hujšimi oblikami luskavice pogosteje trpijo za sočasnimi obolenji, hkrati pa neustrezno zdravljenja luskavica pomeni večje tveganje za nastanek zapletov.

Biološka zdravila – za ali proti?

Izkušnje dr. Starbek Zorkove kažejo, da so bolniki s psoriazo v veliki meri naklonjeni zdravljenju z biološkimi zdravili, verjetno zaradi velike popularnosti izrazov ‚eko', ‚bio' itd. Po njenih izkušnjah biološka zdravila želijo zlasti tisti, ki so dobro seznanjeni s svojo boleznijo – verjetno ravno zato, ker gre za učinkovita zdravila s sprejemljivimi in maloštevilnimi stranskimi učinki, predvsem v primerjavi z drugimi konvencionalnimi sistemskimi zdravili, ki so jih že jemali in jih bolniki dobijo, preden lahko pridejo do bioloških zdravi.

Vseeno pa se med nekaterimi bolniki pojavlja strah pred zdravljenjem z biološkimi zdravili, kar dr. Lunder pripisuje predvsem dejstvu, da jih verjetno zamenjujemo s tistimi, ki so v rabi pri zdravljenju raka in pri katerih so resnejši stranski učinki pogosteje, kar je na srečo pri luskavici izjemno redko.

Pri bioloških zdravilih so bolniki z luskavico v dobrem položaju, saj se med imunsko pogojenimi boleznimi luskavica dobro odziva na tovrstno zdravljenje, pove dr. Lunder in poudari, da so biološka zdravila, namenjena zdravljenju luskavice, izredno varna. Izkazalo se je celo, da isto biološko zdravilo, ki se uporablja poleg luskavice tudi za zdravljenje revmatoidnega artritisa in kronične vnetne črevesne bolezni, redkeje povzroča neželene pojave pri bolnikih z luskavico kot pri ostalih.

Čeprav ni dokazov, da bi posebna dieta bistveno izboljšala samo bolezen, dr. Lorbek Zorkova vseeno svetuje vzdrževanje zdravega življenjskega sloga, dovolj gibanja in zdravo prehrano, saj je pri bolnikih z luskavico pomembno vzdrževanje zdrave telesne teže. Bolniki s prekomerno težo se namreč slabše odzivajo na terapijo, hkrati pa prevelika teža za sabo potegne večje tveganje za sistemske bolezni.

Prihodnost zdravljenja luskavice

Čeprav s sodobnimi pristopi zdravljenja lahko luskavico uspešno obvladujemo, je še vedno ne znamo ozdraviti, pove dr. Marovtova, zato zdravniki skušajo bolniku omogočiti vsaj dolga obdobja brez bolezni. Prihodnost dr. Marovtova vidi v zgodnji učinkovitosti s pomočjo zdravil, obvladovanje sistemskega vnetja ter uspešno obvladovanje pridruženih bolezni. Morda bi v prihodnosti lahko pričakovali tudi zdravila, ki bi z enim letnim odmerkom vzdrževala čisto kožo; morda bodo na voljo uspešnejša peroralna zdravila v obliki tablet ter tudi topikalna zdravila z boljšim profilom neželenih učinkov.

Društvo psoriatikov Slovenije deluje že 46 let in ima enajst lokalnih podružnic po Sloveniji, pravi **Jan Koren**, predsednik Društva psoriatikov Slovenije, znotraj katerih so organizirana druženja, različne rehabilitacije, izleti itd. Med pomembne naloge društva spada tudi izobraževanje tako bolnikov kot strokovne in predvsem splošne javnosti, pomembna dejavnost društva pa je tudi založništvo.

Ker so bolniki z luskavico še vedno stigmatizirani, se po pomoč vedno lahko obrnejo na Društvo psoriatikov Slovenije, dostopno po telefonu na številki 02 420 22 12, elektronski pošti: *info@drustvo-psoriatikov.si* ali na spletni strani *https://drustvo-psoriatikov.si/*.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

KAJ JE LUSKAVICA?

Obiščite stran www.janssen4patients.com, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.

> https://www.janssen4patients.com/si/bolezni/luskavica

janssen 4 Patients

KER JE ZNANJE POMEMBNO

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

OGLEJTE SI VIDEO VSEBINE O

BOLEZNI IN PRIČEVANJA BOLNIKOV:

janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 401 18 00, e-mail: info@janssen-slovenia.si, www.janssen.com/slovenia

CP-185649/301020

ABC

A Dve tretjini bolnikov imata simptome astme le takrat, ko sta prehlajeni ali ko v naravi nekaj cveti.

B Pri astmatikih, ki imajo astmo urejeno, zaščitna maska ne vpliva na dihanje.

C Bolniki z astmo se morajo le izogibati alergenom, drugače živijo povsem normalno.

Lahko počnemo vse, kar želimo

Astma je najpogostejša kronična bolezen otrok in med tremi najpogostejšimi pri odraslih. Natančneje, prizadene približno 15 % otrok in od 10 do 12 % odraslih. Po različnih državah se pojavlja v različnem obsegu, znaša med 1,8 do 32,8 %, gre pa za bolezen, ki človeka spremlja vse življenje. Otroška astma se uredi v času pubertete in se ponovno okrepi v odrasli dobi, ni pa nenavadno, da se pojavi šele po petdesetem letu starosti.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z izred. prof. **dr. Matjažem Fležarjem, dr. med., specialistom interne medicine in pnevmologije**, z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik smo se pogovarjali o tej kronični bolezni, o njenem zdravljenju, dotaknili pa smo se tudi aktualne problematike v času epidemije covida-19.

Zakaj je astma pri otrocih pogostejša? Dr. Matjaž Fležar: »Alergijski odziv pri otrocih je bogatejši in se razvija v zgodnjem obdobju življenja večkrat. Razlog za to je atopija, torej neke vrste razvoj alergijskega odgovora na običajne snovi iz okolja, ki vstopajo v naš organizem. Pri otrocih so najpogostejši alergijski odzivi na hrano, mleko, kasneje se pojavlja astma in še kasneje rinitis (alergijsko vnetje nosu). Pri odraslem pa astma ni povezana s pojavom drugih alergij.«

Kot pove dr. Fležar, ločimo dva tipa astme. »Eno je eozinofilna astma, ki je lahko alergijska ali tudi ne. Za zdravljenje te oblike obstajajo dobra in učinkovita zdravila. Drugi tip je neoezinofilna astma oziroma intrinzična astma, kjer v ozadju ni alergije. Prve je v odrasli dobi približno 60 %, druge pa približno 40 %.«

Kako se kaže astma?

Astma se po intenzivnosti od bolnika do bolnika razlikuje, je povedal naš sogovornik. »Dve tretjini bolnikov imata simptome astme le takrat, ko so prehlajeni ali ko v naravi nekaj cveti. To so tako imenovani zagoni astme ali poslabšanja. Jeseni in pozimi je poslabšanj astme največ. Krivi za to so respiratorni virusi,« razlaga dr. Fležar in dodaja, da k sreči covid-19 ne povzroča astme, tako kot jo navadni rinovirusi ali gripa. Covid-19 tudi ne vpliva na poslabšanje astme. Če se, na primer, astmatik okuži s tem virusom, to ne bo vplivalo na njegovo osnovno bolezen. Gre za povsem drugo patologijo, prizadet je drug del pljuč, pojasnjuje dr. Matjaž Fležar.

Več poslabšanj je tudi spomladi, ko rastline cvetijo. Glede na poslabšanja in izboljšanja naj se ravna tudi zdravljenje: »Narava bolezni je takšna, da je dobro bolnika zdraviti prilagojeno: ko so težave večje, naj jemlje več zdravil. Ko so težave manjše, pa zdravila zmanjšamo. Pri bolnikih, ki imajo manjše težave z astmo, na primer le dvakrat na mesec, pa je ustrezno zdravljenje po potrebi, kar pomeni, da bolnik zdravilo, ki vsebuje formotrol in inhalacijski steroid, lahko vzame le po potrebi in tako prebrodi poslabšanje bolezni.«

Kaj se dogaja v organizmu pri astmi? »Astma je bolezen dihalnih poti. Dihalne poti so slabše prehodne za dihanje, občutimo, kot da zrak težko prehaja v pljuča in nam v pljučih piska. Pri izdihu prav tako gre zrak prepočasi iz pljuč in to onemogoča telesne napore, včasih pa tudi hud kašelj, ta je najpogostejši ponoči ali proti jutru,« pojasnjuje dr. Matjaž Fležar.

Kako se astma diagnosticira? »Astmo je treba potrditi z meritvami delovanja pljuč ali spirometrijo (preiskava, s katero merimo forsirani vdih in gledamo, kako hitro se zrak pretaka iz pljuč). Na rentgenu pljuč se astma ne vidi. Spirometrijo je najbolje opraviti takrat, ko ima bolnik težave. Lahko se opravi tudi, ko težav ni, takrat uporabimo metaholinski test, s katerim prožimo astmatsko dihanje oziroma dušenje.«

Astma in zaščitne maske

Kako na astmatike vpliva nošnja zaščitne maske? »Astmatik ob poslabšanju bolezni tako ali tako ne hodi veliko ven in ostaja doma. Pri astmatikih, ki imajo astmo urejeno, pa maska na dihanje ne vpliva,« odgovarja dr. Fležar in meni, da imajo tisti, ki imajo občutek, da ne morejo dihati, bodisi pregosto tkano masko bodisi maska preveč tesni. »Pri zaščitnih maskah, ki se uporabljajo v vsakodnevnem življenju, zrak vstopa večinoma

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

»Jeseni in pozimi je poslabšanj astme največ. Krivi za to so respiratorni virusi.«

mimo maske. Ni mišljeno, da bi ob vsakdanji uporabi dihali skozi masko. Zato je dobro, da maska ne tesni premočno. Vedeti moramo, da običajna zaščitna maska (tako imenovana kirurška maska za enkratno uporabo ali maska iz dvoslojnega blaga) tistega, ki jo nosi, ne varuje pred okužbo. Maska le preprečuje, da bi okužena oseba ob kašlju, kihanju ali glasnem govorjenju okužila nekoga drugega. Maske, ki tesnijo, tako imenovane respiratorje, uporabljamo zdravniki, ko delamo z bolniki,« še pojasni naš sogovornik in dodaja, da pa pri uporabi maske nekdo lahko občuti tesnobo, ko ima le občutek, da ne more vdihniti dovolj zraka. V takšnih primerih, priporoča, masko potisnemo pod nos in dihamo skozi nos. »Tako ne bomo nikogar okužili, če ne bomo ravno kihali ali kašljali.«

Zdravljenje astme

Astma se zdravi z zdravili, ki olajšujejo dihanje ali bronhodilatatorji, to so zdravila v obliki pršil na pogonski plin (»pumpic«) ali prahu, ki ga vdihnemo, in olajšujejo dihanje, ker širijo dihalne poti. Bronhodilatator namreč sprošča gladke mišice v steni bronhijev, razlaga dr. Fležar in opozarja, da se bronhodilatator ne sme uporabljati kot edino zdravilo za astmo, in sicer zato ker se ga organizem zelo hitro navadi in ne pomaga več. Za »zdravljenje po potrebi« nove smernice zdravljenja dovoljujejo le uporabo kombiniranega zdravila. Drugi tip zdravil, ki se prav tako vdihava, pa so zdravila, ki dejansko zdravijo astmatsko vnetje v dihalnih poteh, to so inhalacijski glukokortikoid oziroma kortikosteroidi v zelo majhnih odmerkih. Ta zdravila preprečujejo, da bi z astmo imeli težave. Na trgu je veliko zdravil, ki vsebujejo mešanico obeh.

Za težko astmo obstajajo tudi biološka zdravila, ki se uporabljajo pri približno enem odstotku bolnikov z astmo. Kako delujejo? »Ta zdravila delujejo tako, da zmanjšajo prisotnost eozinofilcev. Dodajamo jih bolnikom, ki jim astme ne moremo urediti z drugimi zdravili. Ti bolniki na štiri ali na osem tednov prejemajo podkožne injekcije zdravila, lahko pa si jih aplicirajo tudi sami. V Sloveniji to terapijo trenutno prejema od 250 do 300 bolnikov,« o tem sodobnem zdravljenju astme še pove dr. Fležar.

Kako živeti z astmo?

Bolnikom z astmo ni treba kakor koli prilagajati svojih potreb ali življenja tej bolezni, zagotavlja naš sogovornik. »Izjema je edino izogibanje alergenom, ki povzročajo napade. Sicer pa imajo tudi dejavni športniki, celo olimpijski zmagovalci, to bolezen, ob tem da je njihova astma urejena oziroma jo redno zdravijo. Astma torej ne povzroča invalidnosti. Če je bolezen urejena, lahko počnemo vse, kar želimo. V nabor preventivnih ukrepov spada tudi cepljenje proti gripi, saj ta velikokrat povzroča poslabšanje astme,« za konec priporoča dr. Fležar.

Kako sami ocenimo poslabšanje astme

Bolniki z astmo morajo zelo dobro poznati znake, ki kažejo na začetek poslabšanja astme. Ti so:

- podaljšan kašelj, zlasti ponoči,
- oteženo dihanje,
- prsni koš postane trd ali boleč,
- dihanje je zmerno pospešeno,
- utrip srca je zmerno pospešen,
- ob blagih telesnih obremenitvah nastopi oteženo dihanje,
- utrujenost,
- oči srbijo ali se solzijo,
- kihanje se poveča,
- glavobol,
- povečana telesna temperatura,
- nemir,
- sprememba v barvi obraza.

Znaki hudega poslabšanja astme so:

- hudo dušenje,
- izrazita telesna nemoč (npr. ne morete priti iz kuhinje v sobo),
- zelo hitro dihanje,
- zelo hiter utrip srca,
- modre ustnice,
- nezmožnost povedati stavek v eni sapi.

Kadar pride do takih znakov, je treba vzeti zdravila ter takoj poiskati zdravniško pomoč.

Pravilna uporaba vdihovalnikov

Najpomembnejša je pravilna tehnika inhaliranja

Še tako dobro zdravilo za zdravljenje astme ne bo pomagalo v primeru nepravilne uporabe ali pa ne bo dovolj učinkovito. Za učinkovitost zdravljenja astme je zelo pomembna pravilna tehnika inhaliranja.

Na voljo sta dve skupini vdihovalnikov, razlikujeta se po načinu inhaliranja: pršilniki (vdihovalniki na potisni plin) ter vdihovalniki z zdravili v prahu. Tehnika inhaliranja se sicer v določenih detajlih lahko razlikuje med posameznimi tipi vdihovalnikov znotraj skupine, zato jo je treba dobro osvojiti za vsako zdravilo posebej.

Tehnika vdihavanja pri pršilniku: Pršilniku snamemo zaščitni pokrovček. Ob prvi uporabi nekajkrat aktiviramo pršilnik v prazno. Zdravilo dobro pretresemo ob vsaki uporabi. Počasi izdihnemo (ne v pršilnik). Z ustnicami objamemo ustnik pršilnika. Aktiviramo odmerek ter sočasno počasi in globoko vdihnemo. Zadržimo dih vsaj 10 sekund (kolikor lahko). Postopek ponovimo po eni minuti, če sta predpisana dva odmerka.

Tehnika vdihavanja v obliki prahu: Pripimo vdihovalnik za vdih (se razlikuje med vrstami vdihovalnika). Počasi izdihnemo (ne v vdihovalnik). Z ustnicami trdno objamemo ustnik. Hitro, globoko in polno vdihnemo. Zadržimo dih vsaj 10 sekund. Pazimo, da ne izdihnemo v vdihovalnik. Postopek ponovimo po eni minuti, če sta potrebna dva odmerka.

Priporočljivo je, da po uporabi inhalacijskih zdravil, ki vsebujejo glukokortikoide, speremo usta. Na ta način zmanjšamo tveganje za pojav možnih neželenih učinkov v ustni votlini in grlu (glivične okužbe ustne votline, hripavost).

Še posebno pozornost je treba nameniti pravilni uporabi zdravil pri starostnikih, ki imajo zaradi nekoliko slabše spretnosti lahko več težav pri uporabi vdihovalnikov. Če starostniku določeno zdravilo v obliki pršila oziroma vdihovalnika dela hude težave, se v dogovoru z zdravnikom zdravilo lahko tudi zamenja za vdihovalnik z drugačno tehniko inhaliranja. Odmerjanje zdravil v obliki pršilnikov (vdihovalnikov na potisni plin) lahko olajšamo s pomočjo nastavkov za dajanje zdravila.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ALI SE PREVEČ ZANAŠATE NA SVOJ OLAJŠEVALEC ZA BLAŽENJE SIMPTOMOV?

Če ga za zdravljenje astme uporabljate najmanj 3-krat tedensko,
se nanj morda preveč zanašate in ste lahko izpostavljeni večjemu tveganju za poslabšanje astme.[1] Če redno blažite svoje simptome, opravite preskus zanesljivosti olajševalnega vdihovalnika skupine IPCRG na spletnem naslovu **www.dpbs.si** in se s svojim zdravnikom pogovorite o možnosti drugačnega pristopa k zdravljenju.

Opravite preskus. Preprečite prekomerno uporabo.

To ni zdravniški nasvet. NE prenehajte z zdravljenjem astme ali menjajte zdravil, ne da bi se o tem posvetovali s svojim zdravnikom.

Pripravo izobraževalnega gradiva je omogočilo podjetje AstraZeneca.

Izobraževalno gradivo je pripravilo podjetje AstraZeneca v sodelovanju z Društvom pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije.

1. Global Initiative for Asthma (GINA). Pocket guide for asthma management and prevention (for adults and children older than 5 years). Dostopno na: http://www.ginasthma.org/; november 2020

AstraZeneca

Datum priprave: november 2020
SI-1137

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

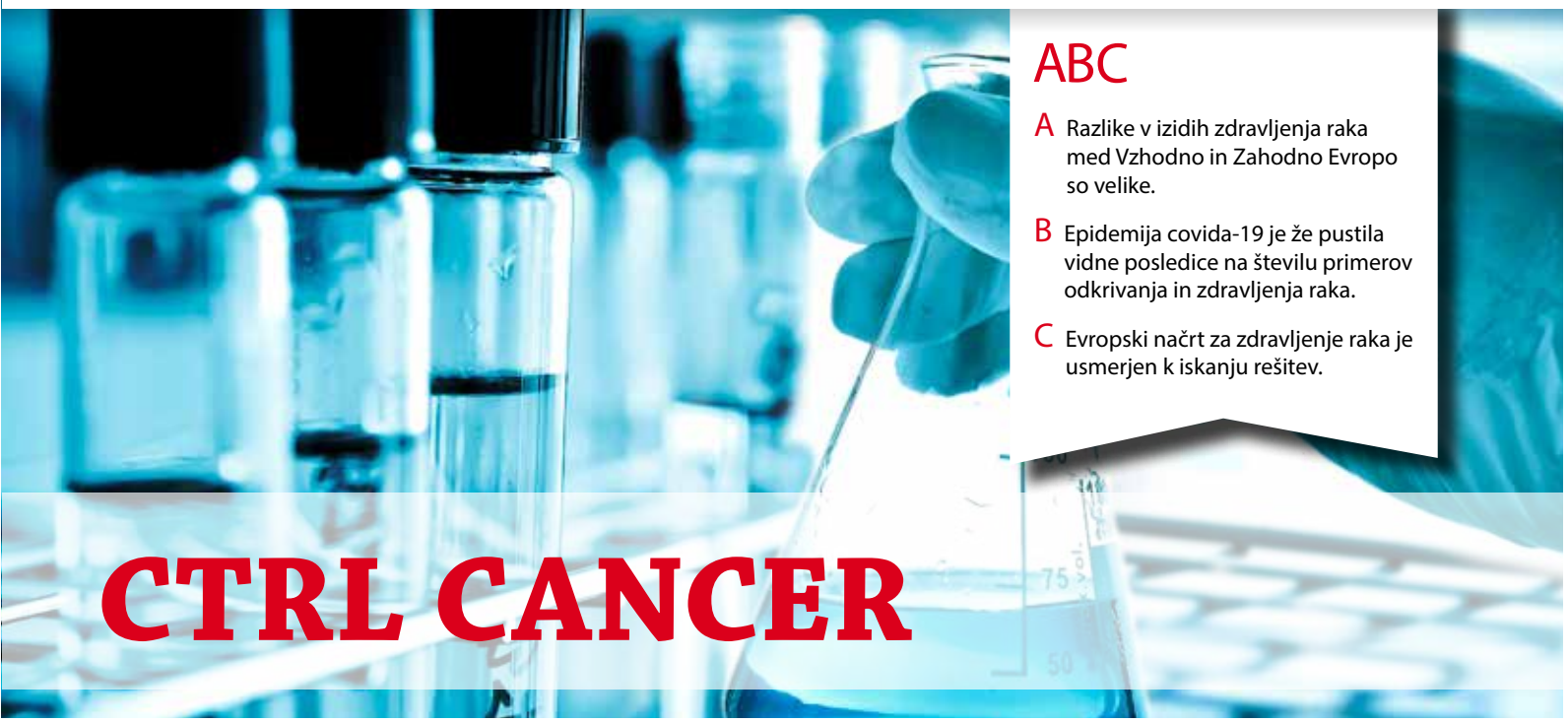
34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije



CTRL CANCER

ABC

A Razlike v izidih zdravljenja raka med Vzhodno in Zahodno Evropo so velike.

B Epidemija covida-19 je že pustila vidne posledice na številu primerov odkrivanja in zdravljenja raka.

C Evropski načrt za zdravljenje raka je usmerjen k iskanju rešitev.

CTRL CANCER je strateški program, ki ga podpira Pfizer Oncology in ki povezuje ter mobilizira strateške strokovnjake, organizacije bolnikov, odločevalce in medije v želji dvigniti standarde zdravljenja raka ter izboljšati izide bolezni pri bolnikih v Vzhodni Evropi.

V tej regiji je namreč še vedno veliko možnosti za izboljšave zdravljenja pacientov z rakom in nedavne izboljšave na področju strategij zdravljenja raka znotraj in zunaj meja EU predstavljajo priložnost za grajenje mostu med Vzhodno in Zahodno Evropo.

22. oktobra 2020 se je odvil tudi spletni seminar CTRL CANCER, na katerem so svoje dragocene izkušnje predstavili strokovnjaki različnih profilov in regij.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišić**

Na spletnem seminarju, ki ga je povezovala **Jacqui Thornton**, britanska novinarka, specializirana za področje medicine, so sodelovali:

- **Antonella Cardone**, direktorica Evropske koalicije onkoloških bolnikov (*European Cancer Patient Coalition* – ECPC) in podpredsednica Organizacije za raka trebušne slinavke (*Pancreatic cancer Europe*);
- **prof. dr. Vesna Zadnik**, dr. med., vodja Epidemiologije in registra raka in specialistka javnega zdravja, Onkološki inštitut Ljubljana;
- **prof. dr. Mark Lawler**, FRCPath, prorektor in profesor digitalnega zdravja na Kraljevi univerzi v Belfastu, fakulteta za medicino, zdravje in življenjske znanosti (*Queen's University Belfast*);
- **mag. Linda Gibbs**, Oncology Lead, centralna/vzhodna Evropa, Pfizer Biopharmaceuticals Group.

Velik razkorak med Vzhodno in Zahodno Evropo na področju zdravljenja raka

Vsako leto trem milijonom ljudi diagnosticirajo raka, dostop do ustrezne diagnostike in zdravljenja pa je osnovna človekova pravica, razlaga **Antonella Cardone**. Sama opaža ogromen razkorak pri možnostih in uspešnosti zdravljenja raka med Vzhodno in Zahodno Evropo, denimo petletno preživetje bolnika z rakom debelega črevesa naj bi bilo na Irskem 70-odstotno, medtem ko je na Hrvaškem za kar 20 % (petino!) nižje, torej 50-odstotno. Če za primer vzamemo vse rake skupaj, je petletno preživetje na Švedskem 65-odstotno, denimo v Bolgariji pa 25 % manjše, torej 45-odstotno. Cardonejeva se zato zavzema za odpravljanje razlik v dostopnosti različnih zdravljenj in zdravil, ki vplivajo na preživetje bolnikov z rakom.

Tudi **mag. Linda Gibbs** ponazori razlike z nekaj primeri, denimo: smrtnost zaradi pljučnega raka na Madžarskem je 82,9-odstotna na 100.000 ljudi, v nasprotju z evropskim povprečjem 52,9 %; smrtnost raka na maternicnem vratu je v Romuniji 14,2-odstotna v nasprotju z evropskim povprečjem 3,7 %; petletno preživetje po raku dojk je v Sloveniji 83,5-odstotno v nasprotju z Rusijo, kjer je 70,8-odstotno itd. (za obdobje 2010–2014), pri raku prebavil v Sloveniji 60-odstotno v primerjavi z Bolgarijo, kjer je 45,9-odstotno (za obdobje 2010–2014) itd.

Zakaj taka razlika med Vzhodno in Zahodno Evropo?

Enotnega odgovora na to vprašanje ni, vendar pa Cardonejeva odgovarja, da leži glavna težava na področju presejalnih programov, ki se v nekaterih državah izvajajo izjemno uspešno, v drugih pa jih sploh ni. Podatki **dr. Lawlerja** kažejo, da kar 54 % držav osrednje in Vzhodne Evrope nima ustreznih nacionalnih načrtov za zdravljenje raka.

Cardonejeva kot težavo izpostavlja tudi dostopnost do različnih potrebnih zdravil in postopkov zdravljenja. Kot ponazori s primerom, je neko zdravilo za zdravljenje raka na voljo v Nemčiji in na Finskem takoj po registraciji, medtem ko so nanj na Danskem čakali pet let, v Romuniji sedem in v Latviji celo 12. Tudi to je torej razlog za registracijo različnih izidov bolezni po Evropi. Na izid bolezni sicer vplivajo tudi individualni razlogi, dodaja, denimo sama narava raka, faza, v kateri je diagnosticiran, itd.

Evropski načrt za zdravljenje raka

Odpirajo se vprašanja, kako izboljšati sodelovanje, da bi zmanjšali razlike, medtem ko breme raka v Vzhodni Evropi narašča. Ena takšnih rešitev je *Evropski načrt za zdravljenje raka v razvoju*, zajema pa vse faze življenja z rakom, preprečevanje, diagnostiko, zdravljenje itd., pravi Cardonejeva. Pomemben je tudi dostop do čim več uporabnih podatkov in sam monitoring, za kar so predlagali oblikovanje nekakšne t. i. *digitalne delovne table* (*dashboard*) in implementiranje v Evropski načrt za zdravljenje raka. Tako bo mogoče objektivno primerjanje držav, uravnotežene investicije v razvoj ipd.

Dr. Lawler opozarja, da je pri tem pomembnih tudi deset ključnih pravic pacientov: 1. enak dostop do zdravljenja, 2. zadostna infor-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

miranost, 3. dostop do enako kakovostnih strokovnjakov, 4. specializirana multidisciplinarna obravnava, 5. možnost soodločanja, 6. raziskave in inovacije, 7. kakovost življenja, 8. podporna pomoč in paliativna oskrba, 9. možnost preživetja in rehabilitacija ter 10. reintegracija v običajno življenje. Pri tem je pomembno, tako dr. Lawler, da se pozornost usmeri v Vzhodno Evropo, da bi vsi pacienti resnično imeli enake možnosti kot drugod.

Kriza na področju zdravljenja raka, ki jo je povzročila epidemija covida-19

Če že v osnovi soočanje z razlikami pri zdravljenju raka ni lahko, je vse skupaj otežila še kriza, ki jo je povzročila epidemija covida-19, ki v letu 2020 pustoši po vsem svetu. Čeprav se sproti učimo o učinkih pandemije na zdravstvene sisteme po Evropi, pa ni dvoma, da bodo učinki dolgoročni, meni Cardonejeva. Po celi Evropi se breme raka zaradi epidemije povečuje, onkološki pregledi so začasno okrnjeni, poleg tega pa Cardonejeva opozori tudi na psihološki vpliv na onkološke bolnike ter tudi njihove najbližje.

Toda ne gre le za zdravstvene posledice, temveč tudi ekonomske – in te vplivajo na samo dostopnost zdravljenja. Ni ekonomskega bogastva brez dobrega zdravja in obratno, toda ekonomske posledice epidemije nikakor ne bi smele vplivati na zniževanje sredstev za onkološke programe.

Konkretne posledice epidemije

Kot omenja dr. Lawler, so se posledice epidemije najbolj pokazale pri zgodnjem odkrivanju raka, kar je skrb vzbujajoče, saj zgodnje odkrivanje raka pomeni tudi bolj uspešno zdravljenje. Posledice so vidne tudi že na področju zdravljenja, ki je bilo v nekaterih primerih prekinjeno, prihajalo je do zmanjšanega obsega delovanja določenih obsevanj itd. – in vse te posledice zamajejo še tako trden zdravstveni sistem, še bolj pa praviloma šibkejša zdravstva Vzhodne Evrope.

Dr. Lawler je na spletnem seminarju predstavil številke, ki bi morale zaskrbeti vsakogar, in sicer je bilo v raziskavi za področje Združenega kraljestva, pri kateri je sodeloval, ugotovljeno, da kar 7 od 10 ljudi s sumom na raka ni prišlo do specializiranih zdravnikov; 4 od 10 bolnikov ni imelo dostopa do potrebne kemoterapije; zaradi spomladanskega vala pa naj bi prišlo do 18.000–35.000 več smrti zaradi raka kot sicer.

Kot navaja dr. Lawler, bodo posledice trimesečne prekinitve življenja spomladi 2020 zaradi epidemije znatno vplivale na statistiko petletnega preživetja, ki bi nas v nekaterih primerih lahko vrnile celo na statistike izpred desetih let.

Podatki za Slovenijo

Slovenske barve je na spletnem seminarju zastopala **prof. dr. Vesna Zadnik**, ki je predstavila ugotovitve, ki so jih zabeležili na Registru raka Republike Slovenije – ki, mimogrede, letos obeležuje že 70-letnico konstantnega spremljanja primerov raka.

Kot je povedala dr. Zadnikova, se posledice epidemije covida-19 poznajo pri statistiki prvih napotitev k zdravniku zaradi raka, pokazala pa se je tudi zamuda pri samih diagnostikah, prestavljenih zdravljenj in preiskav. Medtem ko beležimo v obdobju epidemije 30-odstotni padec napotitev k zdravniku zaradi raka, je napotitev na genetsko svetovanje v aprilu padla za več kot 85 %!

Pozna se tudi padec števila samih operacij, radioterapij in medicinske onkologije, pri čemer najbolj padejo številke na sektorju operacij. Še večji padec beležimo na področju kontrolnih obiskov, kar pa dr. Zadnikova pripisuje dvema vzrokoma, in sicer smo konec marca presedlali, če je bilo le mogoče, na področje telemedicine, nekateri ne nujni kontrolni pregledi pa so bili odloženi na poletje.

Prof. Zadnikova nadaljuje, da je iz grafa razvidno, da je v obdobju epidemije uporaba nekatere diagnostike, kot so rentgeni in mamografije, padla, medtem ko uporaba preiskav CT in MRI ne.

Tako lahko vidimo, zaključi Zadnikova, da je epidemija covida-19 spomladi vplivala na onkologijo v Sloveniji, čeprav onkoloških programov nismo zaprli, vseeno pa so se za nekaj mesecev prekinili presejalni testi za raka na debelem črevesu, raka dojk in raka na maternicnem vratu.

Za padec v statistiki Zadnikova pravi, da je težko določiti konkreten razlog, verjetno pa gre verjetno za skupek razlogov, med njimi spremenjeno obnašanje samih bolnikov zaradi epidemije, spremenjeni način dela zdravnikov in način delovanja zdravstvenega sistema.

V prihodnje bo treba najti nove rešitve, Cordonejeva denimo eno od pomoči začasno vidi v digitalizaciji medicinske oskrbe, kjer je to mogoče, ki pa je bila v spomladanskem valu po besedah dr. Zadnikove že v določeni meri uporabljena.

Prihodnost zdravljenja raka v Vzhodni Evropi

Kot navaja dr. Lawler, je treba države Vzhodne Evrope spodbuditi k več raziskavam raka; treba se je tudi dodatno osredotočiti na raziskave določenih vrst raka, ki to zahtevajo (pljučni rak, rak debelega črevesa, rak trebušne slinavke, rak želodca); hkrati pa več pozornosti posvetiti tudi področjem, kot so presejalni testi, paliativna oskrba in kakovost življenja.

Kot dodaja mag. Gibbs, je ključno zagotoviti zadostne podatke in dokaze, ki vodijo k akciji, močno organizacijsko shemo, preglednost in jasne cilje ter orientiranost na bolnika. Predvsem pa je pomembno zagotoviti stabilne finančne vire, pravi mag. Gibbsova, k čemur dr. Lawler dodaja še, da je treba zagotoviti ne le zadostnega financiranja, temveč določiti tudi ključna področja za financiranje.

Če povzamemo, bo treba izboljšati in razširiti znanje o raku, investirati v razvoj, izobraževanje in usposabljanje; razviti in standardizirati proces skrbi za bolnike ter dvigniti splošno ozaveščenost.

Vloga medijev

Kot opozori Cordonejeva, igrajo mediji pri ozaveščanju ljudi eno pomembnih vlog na področju zdravljenja raka. A ne le pri ozaveščanju samem, dr. Lawler vidi priložnost tudi v tem, da mediji opozarjajo ljudi, da bolniki MORAJO obiskati zdravnika, če imajo težave, saj zgodnje odkrivanje pomeni boljše možnosti zdravljenja. Tudi dr. Zadnikova polaga na srce, da je treba ob pojavu simptomov vztrajati, četudi so pred zdravstvenimi domovi dolge čakalne vrste – človek s simptomi raka ne sme čakati na konec epidemije, temveč naj se takoj odpravi k zdravniku in naš zdravstveni sistem jim mora to seveda omogočiti. Ne pozabimo, tako dr. Zadnikova zaključi, da bo epidemije covid-19 enkrat konec, medtem ko rak ostaja zdravstveni problem številka ena.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Predani življenju

Pri Pfizerju s strokovnim znanjem in nenehnim napredkom v znanosti **že 170 let** prispevamo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih. Soočamo se z novimi boleznimi in zdravstvenimi izzivi ter iščemo rešitve za zdravo prihodnost novih generacij. Ko povrnemo ali izboljšamo zdravje posameznika, smo svoje delo opravili dobro.[1, 2]

Pfizer | Odkritja, ki spreminjajo življenja bolnikov

170 LET 1849 2019

Pfizer Luxembourg SARL, GRAND DUCHY OF LUXEMBOURG, 51, Avenue J.F. Kennedy, L – 1855,
Pfizer, Podružnica Ljubljana, Letališka cesta 29a, 1000 Ljubljana

Literatura: 1. Pfizer: Partnering to improve health for all. Dostopno na: https://www.pfizer.com/news/hot-topics/partnering_to_improve_health_for_all. 25. 2. 2020. **2.** Pfizer: Company fact sheet. Dostopno na: https://www.pfizer.com/about/leadership-and-structure/company-fact-sheet. Dostopano: 25. 2. 2020.

PFI-07-20

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Izkašljaj se!

Pljučni rak je najpogostejši rak v svetovnem merilu in eden od petih najpogostejših rakov v Sloveniji. Ko se simptomi bolezni pojavijo, je čas za pravočasen obisk zdravnika. Po rezultatih raziskave iz leta 2017 pa kar 40 % Slovencev ne pozna nobenega od simptomov pljučnega raka. V novembru, mesecu ozaveščanja o pljučnem raku, je zato Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije predstavilo projekt Izkašljaj se, katerega namen je ozaveščati javnost o pljučnem raku in njegovih simptomih. S tem namenom so za novinarje pripravili tudi pogovor s strokovnjaki in predsednikom društva.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Leta 2018 je za pljučnim rakom v svetu zbolelo približno dva milijona ljudi. Nekdaj je veljal za neozdravljivega, danes pa diagnoza v zgodnjih stadijih bolezni močno poveča bolnikovo možnost za preživetje. Cilj letošnjega preventivnega projekta *Izkašljaj se* je, da oboleli, ki prepozna simptome pljučnega raka, na to pravočasno opozori svojega osebnega zdravnika. Ta ga nato napoti k specialistu, ki postavi diagnozo. V Društvu zato pozivajo, naj se bolniki kar najhitreje »izkašljajo« o svojih težavah osebnemu zdravniku, ki bo naredil prvi korak k pravočasni diagnozi in zdravljenju.

Mirko Triler, predsednik Društva za pljučne in alergijske bolezni, je povedal, da so s projektom ozaveščanja o pljučnem raku začeli že pred nekaj leti, resneje lansko leto, letos pa so se lotili kar obsežnega projekta. »Želimo ozaveščati, predvsem mlade, naj se odpovedo kajenju in naj bodo pozorni na simptome pljučnega raka. V Društvo je vključenih 3600 članov, ukvarjamo se z izobraževanjem o pljučnih in alergijskih obolenjih, svojim članom ponujamo informacije v obliki tiskanih materialov in podatkov na spletnih straneh. Člani pri nas dobijo brezplačne dihalne vaje in telovadbo, to dvoje poteka v kar 16 slovenskih krajih, glasilo, ugodnosti v zdraviliščih, predavanja. Največjo pozornost posvečamo ozaveščanju o vseh pljučnih boleznih, v zadnjih letih pa žal predvsem pljučnemu raku.«

Rak s slabo prognozo

Doc. dr. Martina Vrankar, spec. radioterapije in onkologije, z Onkološkega inštituta v Ljubljani je opozorila, da je rak pljuč ena od rakavih bolezni z najslabšo prognozo. »Petletno preživetje bolnikov je okoli 20 % in se le počasi izboljšuje. Po umrljivosti je na prvem mestu med vsemi raki in okoli 20 % vseh smrti zaradi raka pripišemo pljučnemu raku,« je razkrila neugodno sliko zdravljenja te bolezni in

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

dodala, da je pljučni rak ozdravljiv, če ga odkrijemo dovolj zgodaj. »Težava pri odkrivanju tega raka je ta, da se v zgodnji fazi bolezni kaže zelo malo simptomov, zelo neznačilni simptomi ali pa jih sploh ni. Ko pa se pojavijo, je običajno bolezen že napredovala. To se kaže v dejstvu, da ima ob postavitvi diagnoze 50 % bolnikov metastatsko obliko bolezni. Ti bolniki nimajo možnosti ozdravitve, lahko pa jih zazdravimo za kar nekaj časa. Z novimi možnostmi zdravljenja tudi za nekaj let. Bolnikov v zgodnjem stadiju, ki jih lahko operiramo, je le 20 %. Zato je res pomembno, da so ljudje pozorni na neznačilne blage znake in se odpravijo k zdravniku, če čutijo, da nekaj ni v redu,« je še poudarila strokovnjakinja z Onkološkega inštituta.

Ali obstajajo preventivni ukrepi in ali kaj lahko sami naredimo za to, da preprečimo nastanek te bolezni? **Mag. Mojca Unk, spec. internistične onkologije**, prav tako z Onkološkega inštituta v Ljubljani: »Seveda obstajajo preventivni ukrepi in tudi sami lahko zelo veliko naredimo za to, da ne bi dobili pljučnega raka. Glede na to, da je kar 80 % bolnikov z rakom pljuč kadilcev ali nekdanjih kadilcev in da je zato kajenje največji dejavnik tveganja za nastanek raka pljuč, so seveda naši poglavitni ukrepi na ravni družbe usmerjeni v preprečevanje kajenja oziroma prenehanje kajenja. Res pa je, da rak pljuč ni le posledica kajenja, ampak na njegov nastanek vplivajo tudi drugi dejavniki iz okolja. Radon je, na primer, zelo pomemben dejavnik, prav tako neugodne podnebne razmere. Kot družba moramo zato veliko vlagati v zdravo in čisto okolje, to je pomembno tudi za naslednje generacije, ne le za nas.«

Na kaj moramo biti pozorni?

Kateri so tisti simptomi, na katere moramo biti pozorni? Dr. Vrankarjeva odgovarja: »Kašelj je poglavitni simptom, ki ga povezujemo s pljučnim rakom, je pa zelo nespecifičen in prisoten pri številnih drugih obolenjih in stanjih, lahko tudi kot neželen učinek nekaterih zdravil. Pri kadilcih je kašelj kronično prisoten in kašelj, ki se pri njih spremeni, je morda lahko tudi znak raka pljuč. Ostali simptomi so še težko dihanje, bolečina v prsnem košu, hripavost, hujšanje, splošno slabo počutje in utrujenost. Pomembno je, da takoj obiščemo zdravnika, če simptom traja več kot tri tedne ali se celo stopnjuje. Na začetku so težave blage, a če gre za pljučnega raka, se stopnjujejo. Lahko je prisoten le en simptom, ni nujno, da je prisotnih več. Če neke težave trajajo več kot tri tedne, se je treba o tem pogovoriti z zdravnikom. Ta včasih lahko že iz pogovora izključi diagnozo pljučni rak in ni potrebno naročati dodatnih preiskav. Če pa, kot že rečeno, težave trajajo dalj časa, se stopnjujejo ali množijo, pa so seveda potrebne temeljitejše preiskave.«

Pri moških manj, pri ženskah več

Kakšna je trenutno pojavnost pljučnega raka v Sloveniji? Mag. Mojca Unk je predstavila, da pljučni rak, glede na zadnje podatke registra raka, zaseda tretje mesto tako pri ženskah kot pri moških. Povedala je še, da je leta 2017 zbolelo 1500 ljudi na novo, večina, skoraj 900 je bilo moških, ostalo so bile ženske. »To kaže, da gre za velik javnozdravstveni problem. Več kot polovica bolnikov ima razširjeno bolezen v napredovali fazi, pojavnost pri moških se je že ustalila, kar pripisujemo uspešnosti ukrepov v preteklih letih. Žal pri ženskah še vedno narašča, vsako leto zboli 5 % več žensk. Leta 2017 je rak pljuč pri ženskah glede smrtnosti že prehitel raka dojke. Več žensk umre zaradi raka pljuč kot zaradi raka dojke,« je strokovnjakinja predstavila žalostno statistiko.

Doc. dr. Vrankar je ponovno izpostavila, da je kajenje poglavitni dejavnik za pojav pljučnega raka, saj je kar 80 % bolnikov, ki so zboleli za pljučnim rakom, kadilcev. »Kadilci imajo 25-krat večje tveganje, da zbolijo za pljučnim rakom kot nekadilci. Naj omenim tudi pasivne kadilce, ki imajo za okoli 20 % zvišano tveganje za nastanek tega raka. Rak pljuč je torej tisti, ki bi ga resnično lahko preprečili. Poleg tega kajenje povzroča tudi druge vrste raka, ne samo pljučnega. Od ostalih dejavnikov je pomemben radon: 10 % pljučnega raka nastane zaradi izpostavljenosti radonu. Drugi dejavniki pa so še prašni delci v kovinski industriji, izpušni delci dizelskih motorjev, nikelj, arzen, azbest, izgorevanje premoga v individualnih kuriščih. Kajenje pa te druge učinke še poveča. Ne smemo pa pozabiti genetskih dejavnikov, saj ima posameznik, ki ima v ožji družini obolelega za pljučnim rakom, tudi sam večje tveganje, da zboli. Genetski dejavnik je pomemben tudi pri nekadilcih. Ti imajo značilno drugačno vrsto raka in se tudi nekoliko drugače zdravi,« je pojasnila dr. Vrankar.

Velik napredek pri zdravljenju

Dobra novica je ta, da je sedanje zdravljenje pomembno naprednejše od tistega v preteklosti, na primer še pred petnajstimi leti. »Zdravljenje raka pljuč ni več tako brezupno, kot je bilo pred petnajstimi leti,« je povedala mag. Unk, dr. Vrankar pa dodala, da bolniku na začetku povedo, kakšen je cilj zdravljenja, tudi svojcem skušajo razložiti, da je zdravljenje namenjeno izboljšanju kakovosti življenja bolnikov, šele nato pa pride podaljšanje preživetja. »Z novimi zdravili je kakovost življenja bolnikov zares boljša in tudi življenja bolnikov lahko podaljšamo,« je potrdila dr. Vrankarjeva in dodala, da je pljučni rak bolezen, ki prizadene vso družino, ki se spopada s številnimi vprašanji in stiskami. »Poleg strokovne obravnave bolnikom ogromno pomenijo pogovor, poslušanje in slišanje njihovih težav in stisk, skupno iskanje rešitev in vzpostavitev zaupanja, spodbudne besede. Pomembno se mi zdi, da se tudi svojci povezujejo v društvo bolnikov. Znotraj stroke pa bi tudi še marsikaj lahko naredili za celostno obravnavo bolnikov, predvsem bi bilo potrebno vključiti psihološko podporo.«

Vejpanje ni rakotvorno? Zagotovo je.

Kaj je trenutno znanega o povezavi med nastankom pljučnega raka in novimi oblikami kajenja, kot je tako imenovano vejpanje oziroma elektronske cigarete? Je to res bolj zdrav način kajenja? Unkova odgovarja, da je slovenska zakonodaja te izdelke uvrstila med tobačne izdelke, in meni, da je tako prav. »Trenutno še ne vemo, v kolikšni meri te cigarete povzročajo raka, lahko pa o tem sklepamo glede na sestavine. Gre za aerosole, ki se lažje vsrkajo v celice. Vemo, da elektronske cigarete vsebujejo že znane karcinogene snovi. Menim, da rak, ki se bo sčasoma razvil pri uživalcih teh elektronskih cigaret, ne bo klasičen rak pljuč, pač pa bolj agresivni sarkom (tumor mehkih tkiv), kjer so dejavniki tveganja acetaldehidi, ki so tudi v teh novih pripomočkih za inhaliranje. Tudi za kajenje so v začetku vsi mislili, da ne škoduje zdravju, pozneje pa se je pokazalo, kako škodljivo je,« je svoje razmišljanje podkrepila mag. Unk in menila, da bo podobno tudi pri teh novih oblikah kajenja.

Ali so tudi pri tem načinu nekadilci ogroženi? »Seveda, saj so aerosolne kapljice v zraku in jih pasivni kadilci prav tako vdihavajo. Še najbolj strupene, z največjim rakotvornim potencialom, pa so odišavljene elektronske cigarete.«

Sporočilo kadilcem

Mirko Trilar je za konec podal svoje sporočilo: »Pojdite in *izkašljajte* se zdravniku o svojih problemih. Kot dolgoletni bivši kadilec vem, da je kajenje strast. Vendar toliko bolezni, kolikor jih mora preboleti kadilec, ne privoščim nikomur. Ker sem to prebolel tudi sam, lahko rečem: Nehajte kaditi, dokler je še čas! Dokler lahko še normalno dihate. Ko je človek enkrat priklopljen na kisik, mu je seveda žal, a takrat je že prepozno. Pljuča ne oproščajo. Pazite na svoje zdravje!« Doc. dr. Vrankar je k temu dodala: »Če kadite, ni nikoli prepozno, da nehate. Pljučni rak je ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. V času epidemije se mi zdi še posebno pomembno, da so ljudje pozorni na spremembe v počutju in vztrajajo z obiskom pri zdravniku. Mag. Unk pa kadilcem sporoča, da ima vsak od nas samo ena pljuča, in meni, da bi se tega morali dobro zavedati. »Živimo zdravo, toliko stvari je, s katerimi si lahko popestrimo življenje, naj ne bodo to cigarete!«

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Ko koža neznosno srbi in srbi

Atopijski dermatitis je kronična vnetna bolezen kože z značilnim srbežem. Najpogosteje se izraža v otroštvu, če se zadrži tudi v odrasli dobi, je bolezen navadno zelo intenzivna in izrazito okrni kakovost življenja bolnikov.

V razvitih državah sveta ima eno od oblik atopijskega dermatitisa od 5 do 20 % otrok. Različne študije ocenjujejo, da ima atopijski dermatitis med 5 od 10 % odraslega prebivalstva.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Atopijski dermatitis je kronična vnetna bolezen kože in, kot rečeno, je značilna za otroke. Bolezen okoli petega leta oziroma najkasneje do pubertete navadno preide v blažjo obliko oziroma se izraža kot izrazito suha, občutljiva koža. Okoli 3 do 5 % ljudi zadrži atopijski dermatitis v odrasli dobi. Redkeje se bolezen pojavi v odrasli dobi na novo.

Atopijski dermatitis je pogosto povezan z atopijo, za katero so značilne povišane serumske vrednosti imunoglobulinov E, različne oblike ekcemskih reakcij kože, astma, alergijski rinitis. Pridružena je lahko senzibilizacija na različne alergene iz okolja, prehrane, ki je pogosto in napačno opredeljena kot vzrok za pojav atopijskega dermatitisa.

O vzrokih za bolezen, ki lahko izrazito zmanjša kakovost življenja, o diagnostiki in zdravljenju smo se pogovarjali z **Aleksandro Dugonik, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Maribora.

Dednost je ključna

Povedala je, da ima atopijski dermatitis lahko več različnih vzrokov, med katerimi je zelo pomembna dedna nagnjenost. 70 % bolnikov z atopijskim dermatitisom ima tako vsaj enega družinskega člana z izraženo atopijo. »Med ostalimi pomembnejšimi vzroki so prirojene strukturne spremembe kože, predvsem motena barierna funkcija kože. V vrhnji plasti kože je zmanjšana količina strukturnih lipidov (predvsem ceramidov), regulatornih encimov, za bolezen so značilne mutacije, ki povzročijo deficit strukturnih beljakovin, npr. filagrina, beljakovin tesnih stikov.

Motnje epidermalne bariere zmanjšajo osnovno funkcijo kože, obrambo pred neugodnimi dejavniki iz okolja (mikrobi, alergeni in drugimi iritansi), poveča se izguba vode skozi kožo.«

Atopijski dermatitis spremeni mikrobiom kože, večvrstno bakterijsko in glivično floro, značilno za zdravo kožo, preraste bakterija *Staphylococcus aureus*, ki prek celičnih receptorjev stimulira vnetne procese v koži. Pogoste so t. i. sekundarne okužbe kože, bolniki z atopijskim dermatitisom imajo pogostejše in intenzivnejše virusne okužbe (moluske, navadne bradavice, vodene koze, herpetične okužbe) in glivične okužbe (kandidomicetična vnetja, dermatofitije), je še razložila dr. Dugonikova.

Koža kot usnje

Kakšni so simptomi in znaki atopijskega dermatitisa? Aleksandra Dugonik: »Za atopijski dermatitis je zelo značilno srbenje, v klinični sliki vidimo suho, zaradi praskanja zadebeljeno oziroma usnju podobno kožo, s poudarjeno kožno risbo. Ob aktivnem atopijskem dermatitisu so zelo značilna žarišča vnetja, različno veliki plaki z rdečino, zelo drobnim luščenjem, zaradi srbeža so prisotne opraskanine v obliki erozij ali krust. Najpogosteje je prizadeta koža na pregibih okončin (komolčne, kolenske kotanje). Dr. Dugonik še poudari, da ima atopijski dermatitis tudi vrsto specifičnih kliničnih slik, lahko se pojavlja samo lokalizirano, na vekah, ustnicah oziroma obrazu, na rokah, stopalih ali s pojavom zelo srbečih nodusov, navadno na golenih.

Pri dojenčkih je vnetje kože, predvsem na predelih glave in trupa, običajno akutno, z intenzivno rdečino in rosenjem, neprizadeta ostane koža pod plenico. Z odraščanjem se razvije kronično vnetje, koža postane suha, zadebeljena, tvorijo se boleče razpoke.

Slabša kakovost življenja

Kot je povedala naša sogovornica, atopijski dermatitis izjemno poslabša kakovost življenja, predvsem zaradi izrazitega srbeža. »Srbež je moteč dejavnik pri vsakdanjih življenjskih opravilih, med delom, pri športnih dejavnostih, izrazito moteno je spanje. Bolniki so zato utrujeni, razvijejo se lahko anksiozne motnje ali tudi depresivnost. Zaradi tega je to bolezen treba čim prej zdraviti,« še poudari dr. Dugonikova.

Diagnostika težja pri odraslih

Kako se bolezen diagnosticira? »Srbež kože, značilne klinične spremembe kože in prisotnost atopije pri družinskih članih so osnova za diagnostiko atopijskega dermatitisa v otroštvu,« z razlago začne dr. Dugonikova.

»S kožno vbodnim testiranjem ali določitvijo serumskih vrednosti specifičnih IgE protiteles dokažemo pridruženo preobčutljivost za prehranske alergene, kot so mleko, jajčni beljak, pšenica, soja, arašidi, ribe in školjke, ter inhalacijske alergene, kot so hišna pršica, perje, živalski epitel in različni pelodi. Senzibilizacija z omenjenimi alergeni lahko poslabša bolezen, ta se izrazi v hujši obliki, recidivi bolezni so pogostejši.

Atopijski dermatitis je težje diagnosticirati, ko se prvič pojavi šele v odrasli dobi. »Kadar nimamo podatkov o prisotnosti atopijskega dermatitisa v otroški dobi, moramo pri diagnostiki upoštevati številne bolezni kože, ki so podobne atopijskemu dermatitisu. V teh primerih je pogostokrat potrebna histopatološka diagnostika, s katero izločimo limfomska obolenja, luskavico, vpliv zdravil ...«

Biološko zdravilo dobro učinkuje

Atopijski dermatitis se v prvi vrsti zdravi z intenzivno nego kože, je povedala dr. Dugonikova. Kako je videti to zdravljenje? »To pomeni, da koži dodajamo tisto, česar nima: negujemo jo z negovalnimi preparati, ki imajo visoko vsebnost lipidov in snovi, ki vežejo vodo v koži. To je tudi tako imenovano vzdrževalno zdravljenje.« Redna nega kože je torej potrebna tudi v mirnih obdobjih, ko na koži ni vnetnih žarišč. Odsvetujemo umivanje z mili, peneče kopeli, saj se koža dodatno izsuši, zaradi povišanega pH kože se dodatno zniža obrambna funkcija. Primernejša je uporaba t. i. sindetov (mil z nevtralnim pH), oljnih kopeli.

Priporočljiva so mehka bombažna oblačila, ki jih peremo z manjšo količino pralnega praška brez dišav, brez dodatka mehčalcev perila in z večkratnim izpiranjem.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Ob dokazani senzibilizaciji z alergeni iz hrane ali okolja je potrebno pravilno ovrednotenje, ali imajo vpliv na atopijski dermatitis, zato je potreben posvet z dermatologom ali alergologom.

Kaj pa v primeru hujše oblike bolezni? Dr. Dugonikova: »Ob blagih ali zmernih oblikah atopijskega dermatitisa predpisujemo lokalno zdravljenje s kortikosteroidi oziroma inhibitorji kalcinevrinskih receptorjev. Ob hujšem izbruhu ali če z lokalno terapijo nismo uspešni, je bolezen treba zdraviti sistemsko. Za sistemsko zdravljenje smo predpisovali ciklosporin, redkeje druga imunosupresivna zdravila, kot so sistemski kortikosteroidi ali metotreksat. Zadnji dve leti je za zdravljenje težkih oblik atopijskega dermatitisa na voljo tudi biološko zdravilo, in sicer dupilumab. To je monoklonsko protitelo, ki veže mediatorje vnetja, interlevkine 4 in 13, značilne za atopijski dermatitis, astmo in kronični rinosinuzitis z nosno polipozo.

Biološko zdravilo je torej največja novost pri zdravljenju atopijskega dermatitisa in je zelo učinkovito. Kot pove naša sogovornica, je namenjeno zdravljenju zmernih do hudih oblik atopijskega dermatitisa pri odraslih oziroma otrocih nad 12. letom starosti, ki imajo pogoste zagone bolezni oziroma je vneta velika površina kože. Predpišemo jih tudi bolnikom s pogostimi pridruženimi zapleti, kot na primer pridružene okužbe kože, bolnikom z izrazito znižano kakovostjo življenja zaradi srbeža ali funkcionalno prizadetostjo kože (roke, stopala, obraz). Dr. Dugonikova navede še razliko, da je predvsem pred sistemskim zdravljenjem s konvencionalnimi imunosupresivi treba opredeliti druge pridružene bolezni oziroma kontraindikacije. Izkušnje kažejo, da ima dupilumab zelo malo neželenih učinkov, veliko bolnikov se hitro in dobro odzove na zdravljenje, z izrazitim zmanjšanjem srbeža, regresijo vnetnih žarišč in drugih znakov atopijskega dermatitisa. Praktično vsi bolniki izrazijo večjo kakovost življenja ob zdravljenju z dupilumabom.

Kaj še lahko poslabša stanje kože pri atopijskem dermatitisu?

Stanje kože lahko poslabšajo nekatera živila (pozorni bodimo na to, kaj jemo in kakšna je reakcija), dlaka živali, pršice in drugi inhalatorni alergeni (cvetni prah trav, dreves). V zimskem času lahko stanje kože poslabša hladen in suh zrak. Na stanje kože vpliva tudi stik z dišavami, mili, losjoni in drugimi dražečimi kemikalijami, mehčalec, neustrezen pralni prašek, nebombažna oblačila in drugi dražeči materiali (pliš, lateks, filc, volna, elastan ...), pa tudi temna oblačila (črna, rjava, rdeča, modra ...). Med dražeče za kožo se uvrščajo tudi naslednje snovi: kreda, pesek, silikon, različne kovine, a tudi stres, prevroče ali prehladno ozračje, nenadne spremembe temperature, potenje, telesna dejavnost, plesen in izpostavljanje močnemu soncu.

Atopijski dermatitis izredno negativno vpliva na bolnikovo kakovost življenja, njegove težave pa povzročijo trpljenje cele družine in tudi okolice.

Zaradi močnega srbeža in neprestanega praskanja ponoči bolniki slabo spijo, kar vodi v utrujenost in omejevanje dnevnih dejavnosti. Nekateri niso zmožni opravljati dela ali obiskovati šole in posledica je večje število bolniških odsotnosti. Zaradi srbeža se bolniki lahko praskajo do krvi in vse skupaj vodi v začarani krog.

Poleg praskanja bolnike z atopijskim dermatitisom močno obremenjuje tudi spremenjen videz vidnih delov kože. Rdečica obraza, vratu in drugih vidnih delov kože, suha in zadebeljena koža, ki se lušči, rane so za bolnike izredno moteči. Zaradi začudenih pogledov okolice, kazanja s prstom, izrazov gnusa in izrinjenosti iz družbe imajo bolniki občutek sramu, manjvrednosti in obupa. Posledično pride do samoizolacije, do duševne obremenitve in stresa, ki nato vodijo v anksioznost in depresijo. Nekateri celo razmišljajo o samomoru.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

Sladkorna bolezen tipa 2 je pogosta kronična bolezen, število sladkornih bolnikov v svetu strmo narašča. Z Metko Epšek Lenart, dr. med., spec. diabetologije, iz Splošne bolnišnice v Slovenj Gradcu smo se pogovarjali o tej bolezni in o njenem zdravljenju. Na Koroškem, od koder je naša sogovornica, se je, na primer, število oseb s sladkorno boleznijo v zadnjih 30 letih več kot podvojilo, prevalenca sladkorne bolezni je 7,5 %.

Glukoza v venski plazmi (mmol/l)	Sladkorna bolezen zanesljiva	Motena toleranca za glukozo	Mejna bazalna glikemija
Glukoza na tešče	≥ 7,0	–	6,1–6,9
Glukoza kadar koli	≥ 11,1	–	–
Glukoza po 120 min – OGTT	≥ 11,1	8,8–11,0	–

OGTT – oralni glukozni tolerančni test

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Za kakšno bolezen gre, kaj se dogaja v telesu, ko zbolimo za sladkorno boleznijo? **Metka Epšek Lenart**: »Pri sladkorni bolezni tipa 2 se pred nastopom bolezni v telesu prepletejo motnje, ki vodijo do zmanjšanega delovanja beta celic trebušne slinavke, v katerih nastaja inzulin, poleg tega prihaja do pomanjkljivega delovanja inzulina na telo, kar vodi do neustrezno povišane glukoze v krvi.«

Dolgotrajno povišana raven glukoze v krvi je za telo škodljiva. »Vodi do pojava kroničnih zapletov, kot so prizadetost oči, ledvic, živčevja …, pojavnost srčno-žilnih bolezni se poveča vsaj za dvakrat. Poleg tega so osebe s sladkorno boleznijo bolj nagnjene k nastanku različnih vnetnih obolenj, ki pogosto potekajo v težji obliki, kar se je pokazalo tudi v času epidemije covida-19,« je povedala naša sogovornica in dodala, da na to bolezen pomislijo ob simptomih, kot so nepojasnjena žeja, pogosto uriniranje, izgubljanje telesne mase ali pogostejše pojavljanje okužb sečil ali kože.

Diagnosticiranje

Po besedah dr. Epšek Lenartove je diagnoza sladkorne bolezni preprosta, treba je ugotoviti vrednost krvnega sladkorja oziroma glukoze v krvi. V razpredelnici si lahko ogledate vrednosti glukoze – kdaj je ta mejna, kdaj pomeni moteno toleranco za glukozo in pri katerih vrednostih lahko zanesljivo govorimo o sladkorni bolezni.

K sreči pri večini ljudi sladkorno bolezen odkrijejo v obdobju, ko simptomi in znaki še niso izraženi, bodisi ob preventivnih pregledih, ob preiskavah krvi zaradi drugi bolezni in podobno. Kot pove dr. Epšek Lenartova, pa se kljub ozaveščanju ljudi o pomenu zgodnjega odkrivanja in zdravljenja bolezni še vedno srečujejo s posameznimi bolniki, ki imajo ob odkritju bolezni znake kroničnih zapletov, kar kaže na to, da je bolezen prisotna že več let, običajno več kot sedem.

»Tu in tam se srečamo s posamezniki, pri katerih je bila bolezen ugotovljena že pred nekaj leti. Ker zdravstvenih težav niso imeli, so nanjo 'pozabili' ali pa so jo po lastni presoji opredelili kot 'blago sladkorno bolezen' in zdravljenje opustili. Ob ponovnem pregledu neredko najdemo znake diabetične bolezni oči, živčevja ali pa je prisotna razjeda na nogi, ki se ne celi in predstavlja začetek poti do amputacije. Te okvare niso povratne, ostanejo za vedno, v prihodnje lahko samo upočasnimo njihovo napredovanje,« razlaga dr. Epšek Lenartova in poudarja, da blaga sladkorna bolezen ne obstaja.

Dedna pogojenost bolezni

Kateri pa so vzroki za diabetes? »Motnje, ki so prisotne pri sladkorni bolezni, so pogosto dedno pogojene. Vemo, da osebe s sorodniki, ki imajo sladkorno bolezen, zbolevajo pogosteje.«

Strmo naraščanje deleža oseb s sladkorno boleznijo pa je razkrilo, da na pojav sladkorne bolezni pomembno vplivajo tudi dejavniki iz okolja, kot so nezdrav način prehranjevanja in premalo telesne dejavnosti. »Predvsem to dvoje vodi do večjega deleža oseb s čezmerno telesno maso in debelostjo. Debelost vpliva na pomanjkljivo delovanje inzulina na telo, kar lahko povzroči zvišanje glukoze v krvi, poleg tega vpliva na zvišanje krvnega tlaka in ravni maščob v krvi,« razlaga dr. Epšek Lenartova.

Ali tudi uživanje sladkorja lahko vpliva na pojav ali slabšanje sladkorne bolezni? »Sladkor v večjih količinah uporabljamo šele zadnje stoletje. Kljub ozaveščanju ljudi je prisotna čezmerna uporaba vseh prečiščenih ogljikovih hidratov, dodanih in »prostih« sladkorjev ter sladil. Pogosto prihaja do prevelikega vnosa sladkorja, pa za to niti ne vemo. To se dogaja predvsem pri uživanju sadnih sokov, sirupov, pri uživanju industrijsko vnaprej pripravljene hrane, ki pogosto vsebuje večje količine sladkorja. Živila, ki vsebujejo več kot 5 g dodanega sladkorja na 100 g, so za vsakodnevno uporabo odsvetovana. Pri nabavi živil je pomembno, da beremo deklaracije, kjer so ti podatki natančno navedeni,« svetuje diabetologinja ter nadaljuje, da gre za »sladke«, vendar prazne kalorije brez pomembne hranilne vrednosti, ki jih brez vsakršne škode lahko omejimo v prehrani, vnos naj ne bi presegel 5 % dnevnega energijskega vnosa, saj neugodno vplivajo na vrednost krvnega sladkorja, povečujejo telesno maso, debelost, zobni karies in drugo.

Zdrav življenjski slog – osnova zdravljenja

Osnovo zdravljenja predstavlja zdrav življenjski slog, v katerem imata ključno vlogo prehranjevanje in redna telesna dejavnost, pove naša sogovornica. Cilji prehranskih priporočil za ljudi s sladkorno boleznijo so dolgoročno ohranjanje zdravja, preprečevanje poznih zapletov pri sladkorni bolezni, čim boljša kontrola krvnega sladkorja (normalne vrednosti 4–7 mmol/l) več kot 70 % dneva.

Za uspešno obvladovanje sladkorne bolezni ne obstaja »zdrava dieta«, obstaja pa zdrav življenjski slog. Kljub temu diabetologinja priporoča eno izmed znanih diet – pove, da je med vsemi prehranskimi vzorci največ zbranih dokazov o ugodnih učinkih na zdravje za mediteransko prehrano. Svetuje še manjše število obrokov, najbolje so trije glavni, glede na vrsto terapije lahko še eno ali tudi dve premostitveni malici. Zajtrk je pomemben obrok, ki je namenjen polnjenju zalog, ki smo jih porabili čez noč. Zadnji obrok pa naj bo med 16. do 17. uro ali najpozneje ob 19. uri. Diabetologinja še pove, da nobeno živilo ni prepovedano, da naj dajemo večji poudarek količini in ne na izboru živil, pri čemer velja, da manj pogosto pomeni več. Za lakoto pa najprej priporoča zelenjavo ali druga nizkokalorična živila. Nadalje še svetuje, naj bo večina škrobovih izdelkov iz zelenjave, stročnic, sadja, mleka, mlečnih izdelkov ter polnozrnatih žit (kaše in riža), z visoko vsebnostjo vlaknine. Idealen vnos na posamezni obok je 50 do 60 g ogljikovih hidratov, maksimalno do 80 g, še pove diabetologinja. Vnos belja-

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

kovin naj predstavlja 20 % dnevnega energijskega vnosa v obliki pustega mesa vseh živali, skute, jogurta, manj mastnih sirov, jajc in jedi iz jajc.

Svetovana količina zaužitih maščob je 30 do 35 % dnevnega energijskega vnosa, s poudarkom na vnosu zdravih maščob rastlinskega izvora: olivno, repično, sojino, bučno, sončnično, laneno olje … Izogibamo se nasičenih maščob, teh naj bo manj kot 10 % (to so predvsem maščobe živalskega izvora, ki jih lahko preprosto prepoznamo tako, da so v trdem stanju pri sobni temperaturi). Zelenjavo uživamo redno brez omejitev. Vsak dan pojejmo krožnik sveže zelenjave, pol pri kosilu, pol pri večerji. Pri uživanju sadja bodimo previdni, na dan zaužijmo do tri manjše sadeže.

Za žejo pijemo vodo, mineralno vodo, limonado brez dodanega sladkorja ali čaj brez sladkorja.

Zdrav življenjski slog vključuje tudi redno telesno dejavnost, najbolje 30 do 60 minut na dan, priporoča dr. Epšek Lenartova.

Zdravljenje z zdravili

Ko zdrav slog življenja ni dovolj za urejanje krvnega sladkorja, uvedejo zdravljenje z zdravili.

Zdravilo prvega izbora je še vedno metformin, pove dr. Epšek Lenartova in doda, da glede na novejša priporočila zelo hitro dodajo drugo zdravilo, še posebej če ima oseba s sladkorno boleznijo pridruženo srčno-žilno bolezen ali je prisotno visoko tveganje zanjo in bolezen ledvic. Če ni zadržkov, izberejo SGLT2 inhibitor, ki ima poleg vpliva na zniževanje glukoze v krvi ugoden učinek na zmanjševanje telesne mase in dokazano dober učinek za zniževanje srčno-žilnih bolezni in zaščitno deluje na ledvice. Za zdravila iz skupine spodbujevalcev izločanja inzulina se glede na sodobna priporočila odločajo redkeje.

»Ko niti dvojna peroralna terapija ne zadostuje, smo na razpotju,« zatrjuje dr. Epšek Lenartova. »Običajno je treba uvesti injekcijsko terapijo. V preteklosti smo uvedli inzulin. Danes imamo na voljo novejša zdravila iz skupine GLP1–RA, ki imajo poleg vpliva na učinkovito zniževanje krvnega sladkorja tudi vpliv na zniževanje telesne mase in dokazano dober učinek za zniževanje tveganja za srčno-žilne bolezni. Dajejo se v obliki injekcije enkrat na teden, kar predstavlja veliko manjše breme za bolnika kot zdravljenje z inzulinom. Pri uvedbi terapije z GLP1-RA moramo upoštevati omejitve za predpis zdravila, ki jih nalaga ZZZS. V mednarodnih smernicah je indikacija za uvedbo te terapije na drugem mestu, takoj za metforminom, ne glede na urejenost krvnega sladkorja in indeks telesne mase, če gre za osebo s sladkorno boleznijo z znano srčno-žilno boleznijo ali pa obstaja veliko tveganje za njen nastanek.«

Če terapija z GLP1-RA ne zadostuje ali je ne morejo predpisati zaradi omejitev s strani ZZZS, se odločijo za uvedbo inzulinske terapije.

Kako z diabetesom dobro živeti?

Druga akutna bolezen, bodisi vnetje sečil, dihal ali gripa, pogosto povzroči poslabšanje urejenosti sladkorne bolezni. Pomembno je, da bolniki to pravočasno prepoznajo in poiščejo zdravniško pomoč, opozarja dr. Epšek Lenartova. »Tudi v času epidemije covida-19 so vrata naših ambulant odprta. V primeru težav se najprej po telefonu obrnite na zdravstveni tim,« poziva zdravnica.

Vsem bolnikom z diabetesom svetujejo cepljenje proti sezonski gripi, pri starejših pa tudi proti pnevmokokni pljučnici.

Za konec pa dr. Epšek Lenartova še enkrat poudari, da je, čeprav imamo na voljo novejša zdravila, s katerimi lahko uspešno urejamo krvni sladkor in imajo dokazan ugodni učinek na zmanjševanje srčno-žilnih bolezni, še vedno najpomembnejše, da z zdravim življenjskim slogom preprečujemo nastanek sladkorne bolezni. Ko se ta pojavi, z njim prispevamo k dobri urejenosti sladkorne bolezni, kar je ključno za preprečevanje ali pa vsaj odložitev poznih zapletov.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Simptome KOPB je v začetku lahko spregledati.

B Zdravila za KOPB se vdihavajo s pomočjo vdihovalnikov, ki jih je treba znati uporabljati.

C Pri pojavu simptomov ne odlašajte z obiskom zdravnika!

Živeti dobro s KOPB

Pri približno 251 milijonih ljudi na svetu so ugotovili kronično obstruktivno bolezen ali KOPB. To je progresivna bolezen, za katero je značilen oviran pretok zraka v pljuča in iz njih. Še mnogo več je takšnih, ki živijo z boleznijo brez postavljene diagnoze, brez zdravljenja in zato tudi z velikimi omejitvami v življenju. 18. novembra vsako leto obeležujemo dan KOPB in tudi letos si je ob tem dnevu Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov še posebej prizadevalo, da bi širilo zavedanje o tej bolezni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Najbolj omejujoč simptom KOPB je težka sapa, ki bolnike omejuje pri vsakodnevnih dejavnostih, kot sta sprehod in nakupovanje. Pogosto jo spremlja tudi kašelj in izkašljevanje sluzi. V začetku je lahko spregledati simptome in jih ignorirati, še posebej, če se ne pojavljajo ves čas, poudarjajo v Društvu. Vendar pa si bolniki s prilagajanjem življenjskega sloga v bolj sedečega in s sprejemanjem kašlja kot normalnega delajo medvedjo uslugo. Bolezen namreč napreduje in če smo manj dejavni, napreduje še hitreje.

Življenje bolnikov s KOPB se lahko pomembno izboljša in olajša, če dobijo prave informacije o svoji bolezni in njenih simptomih, če so seznanjeni z možnostmi zdravljenja in če jim zdravnik pripravi načrt zdravljenja.

Svetovne raziskave so pokazale, da je najbolj ovirano življenje zaradi KOPB pri mlajših bolnikih – KOPB najbolj negativno vpliva na njihove vsakodnevne dejavnosti. Po navedbah Društva pljučnih in alergijskih bolnikov so rezultati globalne raziskave, ki je bila opravljena na vzorcu 1375 odraslih, starih vsaj 45 let in živijo s KOPB, pokazali, da ima bolezen pomemben psihosocialni in telesni vpliv na bolnike, zlasti na tiste, ki so stari med 45 in 54 let. V primerjavi s starejšimi bolniki je ta skupina pogosteje poročala, da ima KOPB večji vpliv na njihovo počutje in vsakodnevne dejavnosti. Mlajši bolniki so v primerjavi s starejšimi od 65 let poročali tudi o pogostejših prilagoditvah svojih dejavnosti zaradi motečih simptomov, predvsem je šlo za prilagoditve pri dejavnostih zunaj doma in na daljših potovanjih. Pri mlajših bolnikih je tudi vsaj dvakrat verjetneje, da bodo morali skrbneje načrtovati svoj dan zaradi težke sape in kašlja. Omenjena raziskava je razkrila tudi, da imajo mlajši bolniki veliko bolj negativno stališče do svoje bolezni zaradi vpliva na njihovo življenje, pogosteje se počutijo preobremenjeni in izpostavljeni dodatnemu stresu. Zato tudi bolj izražajo željo po dodatnih informacijah od zdravstvenega osebja in po informacijah glede pravilne uporabe vdihovalnikov z zdravili.

Pri Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije zato priporočajo: če imate KOPB ali navedene simptome, ne odlašajte s posvetom pri zdravniku! Lahko vam spremeni življenje na bolje.

V času epidemije

V nadaljevanju omenjeno društvo poziva k še večji skrbi zase, poziv namenjajo vsem bolnikom s KOPB, v času epidemije. V tem času se vse bolj zadržujemo v svojih domovih in nemalokrat pozabimo na telesno dejavnost, to pa vpliva na našo kondicijo in odpornost. Zato si vzemite čas za redno telovadbo in razgibavanje. V posebnem okviru so navodila za redne dihalne vaje bolnikov, tule pa le nekaj drobnih nasvetov. Za redno vadbo uporabljajte sobno kolo. Med sedenjem (sedečim delom) večkrat vstanite in sedite nazaj. Izvajajte dihalne in raztezne vaje. Za ohranjanje mišične mase rok dvigujte uteži, lahko so to tudi plastenke, napolnjene s tekočino ali peskom.

Zdravljenje KOPB

Pri zdravljenju kronične obstruktivne bolezni se ne uporabljajo zdravila v obliki tablet, pač pa vdihovalnikov ali inhalatorjev. Na ta način zdravila namreč pridejo neposredno v pljuča, torej na mesto, kjer morajo delovati. S tem se izognemo neželenim učinkom, hkrati pa lahko uporabljamo zelo majhne odmerke zdravil, saj se ta ne razporejajo po vsem telesu. Vdihovalniki so različnih vrst in vsak od njih zahteva posebno tehniko vdiha. Izjemnega pomena je, da se bolnik te tehnike pravilno nauči in z zdravstvenim osebjem to znanje tudi redno obnavlja. Le če zdravilo prispe globoko v pljuča, lahko bolniku učinkovito pomaga. V vdihovalnikih so zdravila, ki

Mirko Trillar, predsednik Društva za pljučne in alergijske bolezni: »KOPB je bolezen pljuč, ki najpogosteje nastane zaradi vdihanih delcev tobačnega dima. Redkeje nastane zaradi vdihavanja dima, ki nastane pri kurjenju ter tudi drugih plinov. Dihalne poti se vnamejo (kronični bronhitis), kar se kaže s stalnim kašljem in izmečkom. Sčasoma pride tudi do okvare pljučnih mešičkov, ki propadajo in vodijo v prenapihnjenost pljuč (emfizem). To bolezen zato opišemo kot kronično, obstruktivno (ki zožuje) pljučno bolezen.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

delujejo dolgoročno, in širijo dihalne poti ter so osnova zdravljenja KOPB. Zdravila olajšujejo dihanje in hkrati zmanjšujejo možnost poslabšanj.

KOPB je bolezen vsakega desetega kadilca. Običajno se kaže z naslednjimi težavami: vsakodnevnim kašljem in izmečkom (izpljunkom), lahko samo v jutranjih urah, in s težko sapo, ki se stopnjuje zelo počasi (iz leta v leto). Težka sapa pri hitri hoji ali izletu v hribe ni normalen pojav, saj zdravemu človeku zaradi utrujenosti najprej odpovejo mišice nog.

Bodite pozorni, saj se KOPB lahko pojavi samo s težko sapo! Zato v Društvu pljučnih in alergijskih bolnikov priporočamo, da takoj prenehate kaditi, posebno še mladi kadilci, ko pljuča še morda niso zelo okvarjena. Če pa že doživljate navedene znake, pa hitro k specialistu pulmologu. Vedite, da pljuča ne oproščajo!«

Dihalne vaje za bolnike s KOPB

Prva vaja: Zravnano sedimo ali stojimo. Počasi vdihujemo skozi nos, ob tem navzgor in navzven širimo iztegnjeni roki do višine ramen. Za trenutek zadržimo dih. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in spuščamo roki v izhodiščni položaj.

Druga vaja: Vzravnano sedimo ali stojimo. Roki položimo na zadnji del vratu. Počasi vdihujemo skozi nos in ob tem razpiramo komolce (kot bi z njimi „odpirali knjigo“. Za trenutek zadržimo vdih. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in potiskamo komolce skupaj („knjigo zapiramo“) ter ob tem sklanjamo glavo in zgornji del trupa.

Tretja vaja: Vzravnano sedimo ali stojimo. Levo roko položimo na desno spodnjo tretjino prsnega koša (reber), desna roka počiva ob telesu. Počasi vdihujemo skozi nos, ob tem dvigujemo desno roko in se rahlo nagnemo v levo. Za trenutek zadržimo vdih. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in se z gibanjem vrnemo v prvotni položaj. Ponovimo za drugo stran prsnega koša.

Četrta vaja: Vzravnano sedimo ali stojimo. Roki sklenemo v višini popka pred seboj. Počasi vdihujemo skozi nos, ob tem navzgor in ob tem razpiramo roki do višine ramen. Za trenutek zadržimo dih. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in se z gibanjem vrnemo v prvotni položaj.

Peta vaja: Vzravnano sedimo ali stojimo. Dlani položimo na spodnjo tretjino prsnega koša (reber). Počasi vdihujemo skozi nos, ob tem občutimo, kako se pod našimi rokami prsni koš širi. Za trenutek zadržimo dih. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami vrne v prvotni položaj. Pri tem smo pozorni, da je zgornji del prsnega koša in ramen sproščen in čim bolj miruje.

Šesta vaja: Dihanje z ustnično priporo: Sprostimo ramena in zgornji del prsnega koša. Napravimo vdih skozi nos (kot bi želeli nekaj povohati). Ta naj traja približno dve sekundi. Ko v celoti vdihnemo, rahlo priprimo ustnice, kot bi želeli upihniti svečke na torti. Počasi izdihujemo skozi priprte ustnice (vsaj dva- do trikrat toliko časa, kot smo vdihovali. Prikazano dihanje večkrat ponovimo.

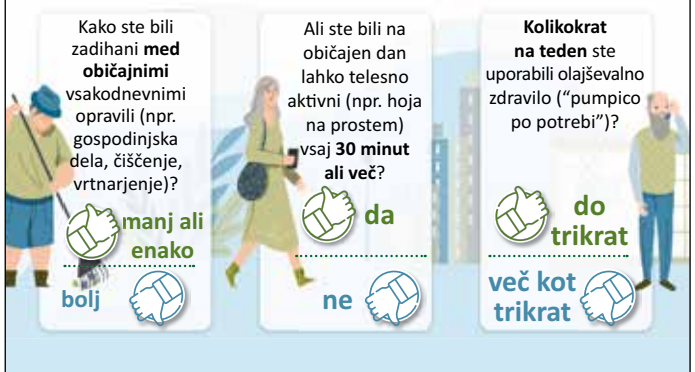
Sedma vaja: Ležimo ali vzravnano sedimo. Sprostimo ramena in zgornji del prsnega koša. Eno roko položimo na trebuh (v višino popka) in drugo na zgornji del prsnega koša. Počasi vdihujemo skozi nos. Ob tem se mora trebuh izbočiti navzven. Prav tako se mora roka, ki počiva na trebuhu, dvigniti bolj kot roka, ki počiva na zgornjem delu prsnega koša. Počasi izdihujemo s priprtimi ustnicami in s spodnjo roko nežno pritisnemo trebuh navznoter. Prikazano dihanje večkrat ponovimo. Dihajmo počasi in umirjeno, predvsem pa nadzorujmo gibanje trebuha.

Še več dihalnih vaj najdete na spletni strani *www.dihalne-vaje.si*. Na spletni strani Društva pljučnih in alergijskih bolnikov si lahko ogledate tudi simpatičen in informativen animirani film o KOPB: *http://www.dpbs.si/.*

Želite izboljšati svoje dihanje?

Odgovorite na ta vprašalnik in ga pokažite svojemu zdravniku, da se bosta lahko pogovorila o možnostih izboljšanja vaših simptomov.

Spodnja vprašanja se nanašajo na običajne dni v preteklih 3 mesecih:



Tri je odgovori palcem obrnjenim navzgor: Odlično. Obiščite zdravnika na dogovorjeni termin.

En ali več odgovorov s palcem obrnjenim navzdol: Čimprej se posvetujte s svojim zdravnikom, kako izboljšati dnevne dejavnosti in zdravje (npr. tehnika uporabe vdihovalnika, pogovor o tem, kako živeti z boleznijo in druge možnosti zdravljenja).

S podporo društva bolnikov: www.dpbs.si, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

Informacijsko gradivo za javnost., MPR-SL-100040, Datum priprave materiala: avgust 2020

Boehringer Ingelheim

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

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Šum na srcu ni bolezen, je dodaten zvok, ki ga zdravnik sliši, ko posluša otrokovo srce.

B Večina šumov ni nevarnih in izzveni kmalu po rojstvu.

C Z boleznimi, ki povzročajo šum na srcu, lahko živimo kakovostno življenje tudi v odrasli dobi.

Šum na srcu

mag. Mirjana Miksič, dr. med.

Novorojenčkovo srce je veliko kot njegova pest, utriplje pa mnogo hitreje kot pri odraslem človeku – 100 do 150 udarcev na minuto. Pregled s stetoskopom takoj po rojstvu in v naslednjih dneh bo pri skoraj polovici pokazal srčni šum, ki pa je pri večini popolnoma nedolžen. Medicinski izraz zanj je »funkcionalen« ali »benigen«. Vzrok zanj je lahko hitrejše bitje srca pri novorojenčku, položaj pri pregledu, slabokrvnost in morebitna povišana telesna temperatura. Enaki vzroki lahko nenevarni šum na srcu pokažejo tudi pri mladostniku ali odraslem. V Sloveniji se vsako leto rodi okoli 18.000 otrok, statistika kaže, da se pri vsakem stotem odkrije srčna napaka. Pediatrinja mag. Mirjana Miksič, dr. med., z UKC Maribor pojasnjuje, da pri nekaterih prirojenih boleznih srca (kongenitalne srčne napake) ob rojstvu šum niti ne bo slišen in se bo pri sprva popolnoma zdravih otrocih pojavil šele kasneje (pri dveh do treh od 1000 otrok). Kljub vse boljši preventivi pa se še vedno odkrije nekaj bolnikov s prirojenimi napakami šele v odrasli dobi.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pred rojstvom in po njem

Največje spremembe na srcu se pojavijo prav v prvem mesecu življenja, saj je pretok krvi popolnoma drugačen v maternici kot po rojstvu. **Mirjana Miksič, dr. med., spec. pediatrije**, pojasnjuje, da se zato tretji do četrti dan po rojstvu opravijo presejalni testi, med njimi tudi pulzna oksimetrija, pri kateri izmerijo kožno nasičenost kisika na desni nogi in roki, ki bo pokazala, ali je otrok potencialni srčni bolnik. Ultrazvočni pregled, morfologija ploda, ki ga opravi porodničar že pred rojstvom, zajema oceno velikosti srčnih votlin in ožilja in že takrat se lahko pokaže prirojena srčna hiba, kot je denimo luknja na srcu ali kompleksna srčna hiba. Pri večini pride do spontanega zaprtja luknjic, pojasnjuje Mirjana Miksič, in zdravje ni ogroženo. Če obstaja sum na nepravilen razvoj srca pri plodu, se usmeri nosečnica k specialistu za fetalno kardiologijo. Tak pregled plodovega srca je neboleč in brez tveganja za mater in plod in ga je mogoče izvesti že od 16. do 20. tedna nosečnosti dalje. Vseh prirojenih srčnih napak pa na ta način ni mogoče odkriti. Najbolj zahrbtna je koarktacija aorte, gre za zožitev glavne arterije, ki oskrbuje telo s krvjo, obogateno s kisikom. Posledično je moten dotok krvi v spodnje dele telesa, kjer je krvni tlak nižji kot v zgornjih. Ob rojstvu popolnoma zdrav otrok pri kliničnem pregledu se lahko čez mesec dni vrne v bolnišnico z znaki srčnega popuščanja.

Vzroki

Vzrok v večini primerov ni znan. Nekatere srčne napake so posledica bolezni matere med nosečnostjo, npr. virusne okužbe. Do poškodbe ploda lahko pride tudi zaradi različnih zdravil in drog med nosečnostjo. Škoduje tudi kajenje. Seveda pa je srčna napaka lahko tudi posledica dedne motnje, ki se prenaša s staršev na potomce.

Sestava srca

Srce sestavljajo štiri votline in štiri zaklopke, ki delujejo kot enosmerna vrata. Zaklopke se ob vsakem srčnem utripu odprejo in zaprejo ter tako zagotavljajo, da kri z vsakim udarcem teče v pravo smer. Spodnji votlini (levi in desni ventrikel ali prekat) sta odgovorni za črpanje krvi, zgornji votlini sta zbiralnika – atrija ali preddvora (prav tako levi in desni).

Šum na srcu – kri se vrtinči

Šum na srcu pomeni točno to – šum kot pihajoč ali žvižgajoč zvok, ki ga sliši zdravnik, ko posluša otrokovo srce s stetoskopom. Zdravnik v resnici prisluškuje zapiranju zaklopk, kar zaznamo in imenujemo »utrip srca«. To slišimo, če nekomu položimo glavo na prsi. Gre za dva normalna ponavljajoča se zvoka, šum pa predstavlja dodaten tretji zvok, ki ga zdravnik sliši med pregledom in pomeni, da je kri naletela na oviro, tako nastane šum zaradi neobičajnega pretoka krvi skozi srčne votline in zaklopke. Lahko je posledica večje hitrosti pretoka ali pa zoženih ali deformiranih mest ob zaklopkah ali posledica pretoka krvi skozi prirojene defekte. Ta povzroča vrtince, turbulence, ki so slišne kot šumi. Za natančno opredelitev vzroka je najprimernejša ultrazvočna preiskava srca. V večini primerov je ta dodatni zvok samo zvok krvi, ki teče skozi normalno, zdravo srce. Šum se ocenjuje z lestvico 0–6, pri čemer stopnja 3 že zelo verjetno govori o patologiji, 5 in 6 pa izrazito.

Šum na srcu običajno spremljajo tudi druge težave

Kadar gre za nevarni srčni šum, ima otrok gotovo še druge težave in znake bolezni, običajno gre za težave s pljuči. Mirjana Miksič staršem zmeraj svetuje, da naj otroka opazujejo, ali ga sesanje mleka utruja, ali postaja modrikast, poten, veliko počiva, ne pridobiva teže. Lahko pa se težave pojavijo šele kasneje v otroštvu pri otroku, ki je bil do tedaj navzven popolnoma zdrav. Dodatni znaki pri otrocih in mladostnikih: hitro se utrudi, občutek, da težko diha že pri zmernih telesnih naporih, bolečina v prsnem košu, vrtoglavost in omedlevice.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Nedolžen šum

Nedolžen ali funkcionalen šum nastane zaradi pospešenega toka krvi skozi zaklopke pri popolnoma zdravem srcu. Vzrok zanj je hitrejši pretok krvi po telesu zaradi vročine (saj so takrat energetske potrebe telesa višje), slabokrvnost z nižjo koncentracijo rdečih krvničk. Vzrok je lahko tudi tanka prsna stena in zelo raven hrbet, kar približa srce prsni steni. Tako se lažje sliši tok krvi skozi srce. Pri aktivnih zdravih tri- do sedemletnikih pa gre velikokrat za t. i. Stillov šum. Otroci imajo namreč v primerjavi z odraslimi manj maščobnega in mišičnega tkiva ter drobnejše kosti. Tako je pri pregledu njihovo srce bližje membrani stetoskopa in zato so šumi pri njih bolje in lažje slišni. Ko otrok raste, postaja šum postopoma vedno slabše slišen in polagoma popolnoma izgine. Otroci z »nedolžnim« šumom ne potrebujejo zdravljenja, posebne diete ali omejitve dejavnosti.

Šum na srcu kot posledica srčnih bolezni

Najpogostejši bolezenski vzroki za šum na srcu:

- **Preozka zaklopka (stenoza zaklopke)**
  Ko kri teče skozi srce, naleti na ožjo zaklopko, kot bi morala biti. Tok krvi postane turbulenten in zaradi ožjega ustja tudi hitrejši, zato nastane šum.
- **Zaklopka, ki pušča (insuficienca zaklopke)**
  Ko se zaklopke zaprejo in se srce skrči, del krvi teče v napačno smer (zateka nazaj, od koder je prišla). Ponovno nastane zvočni fenomen, šum.
- **Luknja na srcu**
  Ker pritisk v različnih votlinah srca ni enak, bo kri tekla iz votline z višjim tlakom v votlino z nižjim tlakom in ponovno bo nastal šum.

Dejavnosti

Majhni in večinoma tudi večji otroci s srčno napako običajno poznajo svoje meje in se ne obremenjujejo preveč. Staršem je treba natančno razložiti sam pomen napake ter dati jasna navodila o telesni dejavnosti, ki jo otrok lahko varno izvaja, poudarja Mirjana Miksič. Tekmovanja v atletiki in igrah z žogo niso primerna, otroci pa se seveda za zabavo lahko igrajo na dvorišču, igrajo netekmovalni tenis, plavajo. Namen tega je omogočiti otroku tako normalno življenje, kot je le možno. Otroci z manjšimi srčnimi napakami ne potrebujejo omejevanja.

Operacija

Večina prirojenih srčnih napak je v otroštvu kirurško odpravljena v celoti. Nekatere napake so operirane le paliativno, kar pomeni, da napaka ni odpravljena v celoti, ampak je nekoliko le popravljen način pretoka krvi, ki omogoča boljše nadaljnje življenje otroka. Tako bolniki včasih potrebujejo ponovno operacijo v odraslem obdobju. Operacija je zelo zahtevna, Mirjana Miksič pojasnjuje, da v Sloveniji trenutno ni strokovnega tima za zahtevnejše operacije. Vsi otroci s prirojeno srčno hibo so napoteni v Klinični center Ljubljana na enostavne posege, za ostale primere konzilij odloči, v kateri svetovni center bo otrok poslan. Mirjana Miksič še pove, da je prvi odvetnik otrok prav pediater, ki je staršem otrok s srčno hibo tudi zmeraj na voljo za vsa vprašanja.

Šum na srcu pri odraslih

Velik napredek medicine je izjemno povečal preživetje otrok s prirojenimi srčnimi napakami v odraslo obdobje. Odrasli bolniki s prirojenimi srčnimi napakami tako predstavljajo vedno večjo skupino s posebnimi zdravstvenimi zahtevami. Med odrasle bolnike s prirojenimi srčnimi napakami štejejo tisti, ki do odraslega obdobja niso potrebovali operacije, tiste, ki so bili uspešno operirani, tiste, pri katerih je bila napaka kirurško le delno odpravljena (paliativna operacija) in novo odkrite bolnike. Po srčni operaciji lahko ostanejo anatomske in hemodinamske (srčni tlak …) nenormalnosti, ki so del prirojene srčne napake. Za bolnike s prirojenimi srčnimi napakami je najboljše poskrbljeno v specializiranih centrih, kjer pri njihovi obravnavi sodelujejo med seboj kardiolog pediater, kardiolog internist, kardiokirurg, ginekolog in socialni delavec. Tako kot vsi drugi ljudje, naj tudi oseba s srčno motnjo skrbi za zdrav način življenja: opustitev kajenja, spremljanje vrednosti holesterola v krvi, spremljanje krvnega tlaka in krvnega sladkorja. Svetuje se primerna telesna dejavnost glede na vrsto srčne napake. Zelo je pomembno, da ti bolniki nimajo čezmerne telesne teže. Nujno je, da obiskujejo svojega zdravnika in kardiologa.

Svetovni dan srca

Avtorica: **mag. Nataša Jan, univ. dipl. biol.**, direktorica in strokovna sodelavka Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije:
»Letno zaradi bolezni srca in ožilja prezgodaj umre 17,9 milijona ljudi po vsem svetu. Vzrokov za to je veliko, najpogostejši pa so nezdrav način življenja, kajenje, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, stres. **Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra.** Ob svetovnem dnevu srca se še bolj zavedajmo, da so najpomembnejše značilnosti zdravega načina življenja: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, skrb za sprostitev, dovolj spanja, izogibanje kajenju in škodljivemu pitju alkohola ter preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni (kot so na primer krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven).

OMEGA 3 1000 Premium
• Maksimalna kakovost in čistost
• EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca
• 400 mg EPA in 200 mg DHA v eni kapsuli
Epax®
EPAX® is a registered trade mark of Epax Norway AS
Ribje olje je proizvedeno na Norveškem

www.nutrilab.si
Podjetje EPAX je vodilni svetovni proizvajalec ribjih olj. Poseben tehnološki postopek zagotavlja vrhunsko kakovost in čistost olja.
NutriLAB
Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm, Tuš in Müller.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Artritis – vnetje enega ali več sklepov – je najpogostejša izmed revmatskih vnetnih bolezni.

B Obolenje je dosmrtno, okoli 11 % bolnikov pa postane delovno neopravilnih in skoraj ali popolnoma invalidnih.

C Priporoča se uživanje hrane, ki deluje protivnetno – maščobne kisline omega-3 – in veliko gibanja.

Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

prim. doc. dr. Iztok Holc, dr. med., spec. int. med. in revmatologije

Artritis (grška beseda artros pomeni sklep, končnica -itis pa nam pove, da gre za vnetje) je skupno ime za bolezenska stanja, povezanih z vnetnimi spremembami v sklepih. Artritisi so lahko posledica avtoimunskega odziva telesa, glavni predstavnik je revmatoidni artritis (splošno poznan kot revma). Spondiloartritisi se nanašajo na vnetne spremembe v sklepih hrbtenice, poznamo pa še (osteo)artrozo, ki pomeni starostno obrabo sklepov in ni vnetne narave, temveč je naravna posledica staranja in je degenerativne narave. Prim. doc. dr. Iztok Holc, dr. med., spec. int. med. in revmatologije, iz UKC Maribor razlaga, da so slovenski pacienti deležni vseh najsodobnejših zdravil, a takšnega, ki bi bolezen povsem pozdravilo, za zdaj še ni, lahko pa se doseže pri nekaterih bolnikih trajna remisija (mirovanje bolezni).

Avtorica: **Petra Bauman**

Simptomi

V sklepu nas lahko bolijo vse strukture, od kosti, tetiv ob sklepu in sklepna ovojnica, ker je dobro oživčena. Vendar ni bolečina edina, zaradi katere bomo najprej pomislili na revmatoidni artritis in iskali pomoč pri zdravniku. Da gre za vnetje, nas poleg bolečine opozarjajo še oteklina, rdečina, toplota in zmanjšana funkcija na prizadetem delu. Simptomi se praviloma postopoma razvijajo, redko se lahko pojavijo nenadno. Okorelost in bolečina sta pri revmatoidnem artritisu najmočnejši zjutraj, kar pomeni, da počitek ne pomaga. Pomaga nežno razgibavanje, nasprotno pa velja za artrozo, kjer razgibavanje ojača bolečino, mirovanje pa jo olajša.

FISIOCOL®

Omega 3 koncentrirane esencialne maščobne kisline. Pridobljen z molekolarno destilacijo ribjega olja. **Visoka vsebnost EPA in DHA.** Izdelek je **povsem brez vonja**. Najvišja kakovost ribjega olja, ki ga potrjuje **certifikat IFOS**. Ponaša se tudi s certifikatom Friend of the Sea.

Certifikati:

Pakiranja: **20**, **80** in **240** žele kapsul

Novo v Sloveniji!

Naročila in prodajna mesta:
w: **www.institut-o.com**
t: **040/277-857**

INSTITUT. O

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Vzroki

Revmatoidni artritis (RA) lahko prizadene kogar koli, tudi otroke v prvih letih življenja. RA se lahko pojavlja pri članih družine, kar kaže na genetsko dovzetnost. Sicer pa so najbolj rizična skupina odrasli med 40. in 60. letom starosti, trikrat pogosteje pa zbolijo ženske (zaradi vpliva spolnega hormona estrogena na imunske celice T), ogroženi so kadilci in osebe z nižjim ekonomskim statusom. Vlogo v razvoju bolezni imajo tudi bakterije (*Mycoplasma*, *Proteus mirabilis*), virusi (*Epstein-Barr*, rdečke, parvovirusi) in drugi mikroorganizmi.

Potek bolezni

V primeru revmatoidnega artritisa gre za pretiran odziv imunskega sistema, ki napade telesu lastno tkivo, to pomeni prožno in gladko tkivo sklepnega hrustanca, ki je sestavni del sklepa in omogoča nežno drsenje kosti med gibanjem, hkrati pa blaži pritisk. Sklep obdaja in ščiti sklepna ovojnica (sinovija), ki proizvaja t. i. sinovialno tekočino, ki je potrebna za gladko drsenje sklepnih površin in za prehranjevanje hrustanca. Iztok Holc pojasnjuje, da gre v primeru RA za kopičenje vnetnih celic in razraščanje sinovije, ki nato vdre v sklepni hrustanec ter ga začne razgrajevati, nato pa še kost pod hrustancem. Posledično se sklepna ovojnica zadebeli, začne se razraščati nefunkcionalno vezivno tkivo. Ker je vzrok za nastanek RA avtoimun (samouničujoče delovanje lastnih celic, ki v telesu sprožajo vnetni proces), bodo obolelega spremljali tudi splošni bolezenski znaki, kot so slabo počutje, povišana temperatura, izguba apetita, znojenje, nespečnost in hujšanje.

Bolezen malih sklepov

Najpogosteje prizadene male sklepe na rokah (dlančni in prstni sklepi), lahko pa tudi ramena in kolenske ter kolčne sklepe. Artritis lahko prizadene enega ali več sklepov hkrati, praviloma pa je prizadetost sklepov simetrična, kar pomeni enako težavo na levi in desni strani telesa. Izjemoma lahko prizadene tudi vratni del hrbtenice. Napredovala bolezen se kaže kot deformacija sklepov – zasuk prstov rok navzven, izpahi majhnih sklepov in deformacija prstov v obliki labodjega vratu. Pojavijo se lahko tudi trajna zakrčenost v komolcih in kolenih, deformacijam sklepov običajno sledi upad mišične mase in moči. Ker so deformacije sklepov običajno nepopravljive, je nujno pravočasno prepoznanje bolezni in čim prejšnje uvajanje zdravljenja.

Sestavljanje mozaika

Iztok Holc razlaga, da je dobro razumevanje revmatoloških bolezni kot sestavljanje mozaika, saj je za pravilno diagnozo treba preveriti mnogo parametrov. Tako bo pri preverjanju, ali gre za RA, pacienta po temeljiti anamnezi (pretekle bolezni, družinske bolezni) povprašal tudi o vrsti in moči bolečine, kdaj je nastala, s čim je povezana, kaj jo omili, kaj je pacient po poklicu, ali mu izpadajo lasje, ali ima težave s srcem, žilami, mišicami, ali ima težave z vnetjem oči in ali so prisotne driske ali vnetja sečil. Zanimala ga bo tudi prisotnost luskavice pri bolniku ali pri sorodnikih v prvem kolenu. Specialist bo preveril krvno sliko, sedimentacijo ter c-reaktivni protin, ki sta pri RA praviloma povišana. Bolniki so lahko slabokrvni, kar pomeni, da imajo nižje število eritrocitov v krvi, možna je zvišana telesna temperatura. Pomembno je tudi stanje ledvic in jeter, ki morajo biti zdrave že zaradi stranskih učinkov zdravil, ki jih bo pacient prejel. Nujni so tudi imunološki testi (revmatoidni faktor, protitelesa proti citruliranemu polipeptidu). Diagnostika zajema še ultrazvočno preiskavo sklepov, rentgensko preiskavo sklepov, lahko tudi magnetno resonanco sklepov.

Zdravljenje

Iztok Holc pojasnjuje, da je terapija za zdaj dosmrtna. Ob prvih pojavih bolečin bo najprej predpisal analgetike za zaviranje bolečine, v primeru znakov vnetja pa nesteroidne antirevmatike za zmanjšanje bolečine in vnetja. Takoj ob postavitvi diagnoze revmatoidnega artritisa bolniku predpišemo klasična sintezna zdravila, ki spreminjajo potek bolezni (imunomodolatorji, ki zavirajo avtoimunsko reaktivnost). Če po štirih mesecih ni izboljšanja, dodamo drugo zdravilo iz te skupine, ali prvega zamenjamo. Če s tem nismo uspešni pri zdravljenju ali pa se pojavijo neželeni učinki, sledi nadaljevanje zdravljenja z biološkimi zdravili. Na trgu pa že imamo novejša sintezna tarčna zdravila. Operativna zamenjava sklepa z umetnim sklepom je ena izmed opcij, ki pride v poštev pri hujših okvarah sklepov. Ultimativnega zdravila za artritis do zdaj še ne poznamo, vendar lahko izbira posamezniku primerne terapije močno zmanjša pojavnost simptomov in prepreči invalidnost. Specialist lahko predpiše tudi nefarmakološko zdravljenje – fizioterapijo, ki je pomembna pri zdravljenju artritisa.

Sprememba življenjskega sloga

Zdrava prehrana je ena ključnih komponent ohranjanja telesne mase in zdravega življenjskega sloga. Izbira hrane z veliko antioksidanti, kot so sveža zelenjava, sadje in zelišča, lahko pomaga pri zmanjšanju vnetja, nasprotno pa rdeče meso povzroča vnetje. Izogibati se je potrebno uživanju večjih količin ocvrte, sladke in procesirane hrane ter prevelikih količin mlečnih izdelkov. Jedi, ki so bogate z maščobnimi kislinami omega-3, delujejo protivnetno. Vsebujejo jih modre ribe, orehi, semena oljne kadulje, lanena semena. Redna zmerna telesna vadba je pomembna za ohranjanje zdravih sklepov. Za osebe z bolečinami v sklepih je plavanje dobra izbira, saj ne obremenjuje sklepov. Zelo pomembno je sodelovanje bolnika z zdravnikom, saj le tako lahko pričakujemo dober izid zdravljenja.

»Revmatoidni artritis se lahko pojavlja pri članih družine, kar kaže na genetsko dovzetnost. Sicer pa so najbolj rizična skupina odrasli med 40. in 60. letom starosti, trikrat pogosteje pa zbolijo ženske (zaradi vpliva spolnega hormona estrogena na imunske celice T), ogroženi so kadilci in osebe z nižjim ekonomskim statusom.«

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Delovanje mišic je tesno povezano z živčevjem.

B Živčno-mišična obolenja posredno ali neposredno prizadenejo mišice.

C Poznamo miopatije, spinalne mišične atrofije, dedne nevropatije in obolenja živčno-mišičnega stika..

ABC živčno-mišičnih obolenj

Mišice nam omogočajo prožno, tekoče in nemoteno gibanje telesa – in šele ko se pojavijo težave, se zavemo njihovega pomena. Ker so tesno prepletene z živčnim sistemom, ob pojavu bolezni načeloma govorimo o živčno-mišičnih obolenjih, teh pa (žal) poznamo precej. V tokratnem prispevku vam predstavljamo sistemski pregled živčno-mišičnih obolenj, tako rekoč ABC bolezni, povezanih z mišicami.

Avtor: **K. G.**

Živčno-mišična obolenja

Ker je delovanje mišic tesno povezano z živčevjem – električni impulzi po živcih namreč delujejo kot signal za krčenje mišice –, namesto o zgolj mišičnih govorimo o živčno-mišičnih obolenjih.

Na spletni strani Društva distrofikov Slovenije lahko preberemo, da so živčno-mišična obolenja »dedna, kronična, degenerativna in progresivna obolenja, ki neposredno ali posredno prizadenejo mišice.« Ker mišice z napredovanjem obolenj slabijo, se »mišični oslabelosti pridružijo tudi možne sekundarne posledice mišične oslabelosti, kot so kontrakture (zmanjšana gibljivost sklepov), skolioza (vstran ukrivljena hrbtenica), težave z dihanjem, prizadetost srca itd.«, kar pri težjih primerih vodi v nezadržno propadanje mišičnih vlaken in na koncu do invalidskega vozička ter odvisnosti od tuje pomoči.

Ker so živčno-mišična obolenja številna, smo za osnovo njihovega pregleda vzeli kar strukturo, ki jo na svoji spletni strani navaja Društvo distrofikov Slovenije in ki glede na prizadeto motorično enoto deli živčno-mišična obolenja na:

1. miopatije
2. spinalne mišične atrofije
3. dedne nevropatije
4. obolenja živčno-mišičnega stika

Miopatije

Gre za bolezni, pri katerih do procesa prihaja v sami mišici, posledično pa pride do oslabelosti skeletnih mišic – najpogosteje prizadenejo skupino vratnih mišic, mišice ramenskega obroča in medenice ter spodnjih in zgornjih okončin, medtem ko senzorni refleksi ostanejo večinoma nedotaknjeni.

Poznamo prirojene in pridobljene miopatije, pri čemer so prve načeloma neboleče, druge pa povzročajo precej več bolečin, krčev ipd. Miopatije delimo na:

- mišične distrofije (prirojene)
- kongenitalne miopatije (prirojene)
- metabolne miopatije (prirojene)
- vnetne miopatije (pridobljene)
- ter še nekaj drugih, med njimi mitohondrijske miopatije; infekcijske miopatije (pridobljene); toksične miopatije (pridobljene)

Mišične distrofije so skupina bolezni, ki so običajno progresivne in genetsko pogojene, zanje pa je značilna šibkost mišic in izgubljanje mišičnega tkiva. Poznamo več tipov mišičnih distrofij, med njimi *Duchennovo*, *Beckerjevo*, *ramensko-medenično* obliko, *facioskapilohumeralno* in *miotonično* obliko.

- *Duchennova mišična distrofija* (DMD) se običajno pojavi med 2. in 6. letom starosti ter se kaže v hudih posledicah na mišičnem tkivu, predvsem na področju medenice, zgornjih in spodnjih okončin. Značilno zbolevajo dečki, deklice precej redkeje in pri njih je tudi potek blažji.
- Nekoliko blažja je *Beckerjeva mišična distrofija* (BMD), ki se običajno pojavi v obdobju najstništva, in v nasprotju s svojo zloglasno predhodnico napreduje počasneje ter se izkazuje z blažjimi simptomi, ravno tako kot DMD pa je značilna za moški spol.
- *Fascioskapilohumeralna* oblika se običajno pojavi že v otroštvu in prizadene obrazne mišice ter mišice ramenskega obroča in zgornjih okončin, napreduje pa načeloma počasi z obdobji pospešenih poslabšanj.
- *Miotonična* oblika je ena tistih, ki pokaže zobe šele med 20. in 40. letom starosti, najprej na obraznih mišicah, stopalih, vratu in rokah, bolezen pa praviloma napreduje počasi.

Tudi **kongenitalne miopatije** so gensko pogojena obolenja, ki se običajno pokažejo že pri rojstvu, zanje pa je značilna izguba mišičnega tonusa in šibkost mišic, kasneje pa tudi težave s prehranjevanjem in dihanje ter potencialne deformacije sklepov in težave s kostmi (denimo *skolioza* in *osteopenija*). Poleg mišic pogosto prizadenejo tudi osrednje živčevje, sicer pa napredujejo razmeroma počasi in so razmeroma neboleče.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Kot pove že ime samo, **metabolne miopatije** vplivajo na metabolizem, bolnikom primanjkuje določenih encimov, ki sodelujejo v procesu presnavljanja glukoze in maščob in so potrebni za pravilno delovanje mišic. Ob odsotnosti teh encimov telo ni sposobno pretvoriti goriva v energijo, zato mišice ne delujejo.

Nekatere oblike metabolne miopatije ne povzročajo težav, saj telo najde druge načine za ustvarjanje energije, lahko pa privedejo do krčev, težav s srcem, respiratornih težav in celo do *rabdomiolize* (razpada skeletne mišičnine), ki lahko poškoduje ledvice.

Vnetne miopatije so skupina bolezni brez jasnega vzroka, za katere je značilno kronično vnetje mišic (običajno se najprej pozna na mišicah, ki so najbližje trupu), omotica, šibkost mišic, nehoteni padci in spotikanje, lahko pa tudi bolečina. V kasnejših fazah lahko pride tudi do težav z dihanjem in požiranjem. Večinoma naj bi vzrok ležal v avtoimunskih boleznih, pri katerih telo napade mišična vlakna, tkiva ali sklepe. Pojavljajo se lahko tako pri otrocih kot pri odraslih, med najbolj znani pa sodita *polimiozitis* in *dermatomiozitis*, ki se pogosteje pojavljata pri ženskah.

- *Polimiozitis*: Prizadene skeletne mišice in se običajno pojavi med 30. in 60. letom starosti. Simptomi se razlikujejo od človeka do človeka, med njimi pa najdemo težave pri vstajanju in hoji po stopnicah, dvigovanju rok nad glavo, lahko pa se bolezni pridružijo tudi artritis, aritmije in srčno popuščanje.
- *Dermatomiozitis*: Zanj je poleg progresivne šibkosti mišic značilen tudi neenakomeren kožni izpuščaj, ki se razvije na vekah in na mišicah, ki sodelujejo pri iztegovanju sklepov (na členkih, komolcih, kolenih ipd.) Pojavi se lahko tudi otekanje, občutljivost na sončno svetlobo in vnetje pljuč, redkeje pa celo različni tumorji in kalcinoze (depoziti kalcija, ki so videti kot bunkice na koži ali mišicah).

Spinalne mišične atrofije

V tem primeru govorimo, kot lahko preberemo na spletni strani Društva distrofikov Slovenije, o prizadetosti motoričnih živčnih celic v sprednjih rogovih hrbtenjače. Med njimi so najpogostejši SMA tip 1, SMA tip 2 in SMA tip 3, ki privedejo do atrofije mišic in njihove šibkosti. Obolenje se začne z zastojem v gibalnem razvoju otroka, zbolevajo pa otroci obeh spolov.

- *SMA tip 1 – Werdnig-Hoffmanovo obolenje*: Najpogostejše obolenje v tej skupini se običajno pojavi že ob rojstvu pa do 6. meseca starosti, zanj so značilni hipotonija, težave pri premikanju, sedenju in prehranjevanju, medtem ko kognitivne funkcije ostanejo neprizadete. Ti otroci ne zmorejo sedeti brez opore.
- *SMA tip 2 – intermediarni tip*: Pojavi se pri dojenčkih v obdobju 6–18 mesecev in medtem ko ti malčki brez pomoči lahko sedijo, ne zmorejo samostojno hoditi, poleg tega se lahko pojavijo tudi težave z dihanjem in požiranjem ter kasneje tremor prstov in deformacije sklepov.
- *SMA tip 3 – Kugelberg-Welandrovo obolenje*: Pojavi se po 18. mesecu starosti, ko otrok že hodi brez pomoči, potek bolezni pa je praviloma blažji kot pri prvih dveh oblikah. Med simptomi najdemo težave pri hoji, hoji po stopnicah in teku, težave z ravnotežjem in blago tresenje, pa tudi pojav skolioze, medtem ko težav z dihanjem pri tem tipu praviloma ni.

Dedne nevropatije

Kot so zapisali na spletni strani Društva distrofikov Slovenije, pri dednih oblikah nevropatije govorimo o prizadetosti perifernih živcev, ki povezujejo motorične živčne celice in mišice. Obstaja precej oblik dednih nevropatij, najpogostejša pa je *hereditarna motorična senzorična nevropatija (HMSN)* (tudi *Charcot-Marie-Toothovo obolenje*), za katero je »značilna oslabelost mišic na podlakteh, rokah, golenih in stopalih, ki jo spremljajo motnje občutka, predvsem na rokah in stopalih«.

- *HMSN tip 1 oz. demielinizacijski tip*: po podatkih Društva distrofikov Slovenije se začne HMSN tip 1 v otroški ali odrasli dobi, napreduje počasi z mišično oslabelostjo in vidno atrofijo, značilno je med drugim obokano stopalo in ‚petelinja' hoja.
- *HMSN tip 2 oz. aksonski tip*: je redkejši kot tip 1, pojavi se v najstniških letih in v nasprotju z ostalima dvema pri tem tipu ne pride do zadebelitve živcev.
- *HMSN tip 3 oz. hipomielinizacijski tip*: ima hitrejši potek in lahko v drugem ali tretjem desetletju življenja že povzroči hudo invalidnost.

Obolenja živčno-mišičnega stika

Pomenijo motnjo živčno-mišičnega prenosa, med njimi pa je najpogostejša *miastenija gravis*.

- *Miastenija gravis*: največkrat prizadene mišice na obrazu, na vekah in očeh ter mišice, odgovorne za požiranje, žvečenje in govorjenje, lahko pa se pojavi tudi drugje po telesu. Med simptomi se pojavljajo še dvojni vid, težave z govorom in požiranjem, onemogočeni obrazni izrazi, vsi simptomi pa se poslabšajo ob utrujenosti. Tudi sicer je zanjo značilna izrazita, nepojasnjena utrujenost. Bolezen se pojavi v odrasli dobi, dvakrat pogosteje pri ženskah.

Zdravljenje živčno-mišičnih bolezni

Kot nam je povedala **Mateja Toman**, predsednica Društva distrofikov Slovenije, »napredek na področju zdravstvene oskrbe in medicinsko-tehničnih pripomočkov omogoča boljše obvladovanje invalidnosti in prispeva k daljši življenjski dobi distrofikov. Zato je skrb za zdravo, dejavno, ustvarjalno in čim bolj kakovostno življenje vedno bolj pomembna. Zaradi izjemnega napredka medicine v zadnjih letih naposled vstopamo v obdobje, ko se že pojavljajo prva zdravila, ki so namenjena vzročnemu zdravljenju teh obolenj, ne le lajšanju simptomov. Med njimi so zdravila za SMA, ki zlasti pri najmlajših otrocih že prinašajo zelo spodbudne rezultate zdravljenja. Na društvu napredek na tem področju skrbno spremljamo in si v sodelovanju s strokovnimi institucijami s področja zdravstva prizadevamo, da so in bodo tudi v prihodnje najsodobnejši pristopi dostopni tudi slovenskim distrofikom v najkrajšem možnem času.«

»Društvo distrofikov Slovenije je nevladna, reprezentativna invalidska organizacija, v kateri se združujejo posamezniki z mišičnimi oz. živčno-mišičnimi obolenji. Društvo zastopa specifične interese distrofikov ter se zavzema za uresničevanje njihovih temeljnih pravic, zavzema se za ustrezne sistemske rešitve na področju pravic invalidov. Poleg tega izvaja 13 različnih programov, ki so namenjeni ustvarjanju enakih možnosti distrofikov in vzpostavljanju pogojev za njihovo čim bolj dejavno, zdravo in neodvisno življenje. V ta namen med drugim izvajamo prevoze s kombiji, prilagojenimi za prevoz oseb na (električnem) invalidskem vozičku, organiziramo skupinsko obnovitveno rehabilitacijo, izvajamo različne dejavnosti izobraževanja, izdajamo svojo revijo MAŽ (*Mavrica aktivnega življenja*), izvajamo storitve fizioterapije, nudimo fizično pomoč in spremstvo, v okviru bivalne skupnosti omogočamo nastanitev mladim distrofikom, spodbujamo kulturno in športno udejstvovanje distrofikov ter izvajamo osebno asistenco. Ker je vprašanje zaposlitve in ekonomske neodvisnosti za invalide še posebej pereče, je društvo z namenom ustvarjanja delovnih mest, primernih za invalide, ustanovilo dve invalidski podjetji, ki s svojim poslovanjem že več desetletij dokazujeta, da so lahko ob ustrezni organizaciji dela in v prilagojenem delovnem okolju tudi distrofiki in drugi invalidi uspešni sodelavci.« (Mateja Toman)

Več o Društvu distrofikov Slovenije na spletni strani: www.drustvo-distrofikov.si, nanje pa se lahko obrnete tudi po telefonu na številko 01 47 20 500 ali po e-pošti info@drustvo-distrofikov.si.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Komunikacija naj bo jasna

Petra Boh

Petra Boh je po poklicu socialna delavka in že v času študija jo je pritegnila tematika dela z dementnimi osebami. Ko je pozneje delala na centru za socialno delo, je bilo njeno delovno področje varstvo odraslih. Tam se je srečevala s svojci dementnih oseb, ki so iskali informacije v zvezi z urejanjem položaja bolnih svojcev. Na podlagi vseh vprašanj, ki so se jim porajala, na osnovi potreb svojcev, ki so se takrat pokazale, je leta 2018 postavila in uredila informativni spletni portal eDemenca.

Avtorica: **Maja Korošak**

Na njem so torej zajeta vsa vprašanja, ki zadevajo to zahrbtno bolezen, življenje dementnih oseb in življenje njihovih svojcev. To so, na primer, vprašanja v zvezi z dodatkom za pomoč in postrežbo, namestitvijo v dom starejših občanov, ne nazadnje pa tudi kako živeti in komunicirati z dementno osebo … Na spletnem portalu eDemenca lahko preberemo različne članke o demenci, predstavljajo se projekti in osebe, ki delujejo na tem področju – tako se po besedah Petre Boh vzpostavlja demenci prijazna skupnost.

Napisala pa je tudi knjigo za otroke o demenci *Babica Marica razmišlja drugače*. Ugotovila je namreč, da se z otroki vse premalo pogovarjamo o življenjskih ciklih, o starosti, bolezni in smrti. Petri Boh se zdi pomembno, da že otroku na pravi način razložimo problematiko demence, med drugim tudi zato, ker je to generacija, ki bo nekoč, ko bomo stari, skrbela za nas. S Petro Boh smo se pogovarjali tudi o pravilih komunikacije z osebami z demenco.

Komunikacijo prilagajamo teži demence

Katere so spremembe, ki nastopijo v osebnosti, ko nekdo zboli za demenco, na kaj torej moramo biti pozorni, ko naš svojec zboli? Petra Boh: »Pozorni lahko postanemo že takrat, ko morda oseba sama začne omenjati, da pozablja stvari, jih zalaga ter išče, da pozablja besede, pozablja na dogovore in termine. Ko pa opazimo, da se to stanje stopnjuje ali da se oseba tudi drugače spremeni: da na primer vse življenje nekonfliktna oseba kar nenadoma začne neosnovano obtoževati druge, da ji hočejo nekaj slabega, da ji kradejo, ji želijo škodovati, pa je že zadnji čas za ukrepanje. Pa tudi takrat, ko se oseba ne znajde več dobro v prostoru in času. Takrat je dobro, da svojci takšno osebo odpeljejo do osebnega zdravnika.«

Kakšen način komunikacije pa je priporočljiv z dementno osebo? »Veliko je seveda odvisno od tega, za katero fazo demence gre. V zgodnji fazi demence oseba še zelo veliko razume, sama opaža svoje težave, v pozni, težji fazi demence pa oseba ni niti več odzivna, ne more več povedati, kaj si želi ali o čem razmišlja. Temu prilagajamo svojo komunikacijo,« pojasnjuje Boh in dodaja, da je v začetni fazi in tudi naslednjih besedna komunikacija lahko še zelo močna, kasneje pride v ospredje neverbalna komunikacija. A svetuje, da je naša komunikacija ob besedni tudi neverbalna. »To pomeni, da se z dementno osebo pogovarjamo mirno, ne povzdigujemo glasu, je ne obtožujemo ali karamo. Zelo veliko samokontrole in potrpežljivosti je potrebne pri življenju z dementno osebo. Če je le mogoče, se smejmo, pristopajmo s toplino in ljubeznijo. Svojci najbolje vedo, ker to osebo poznajo od prej, kaj ji je bilo všeč in kaj ne in svojo komunikacijo tudi v obdobju demence uglasijo s tem. Topel dotik roke ali dotik ramena po izkušnjah prija vsaki osebi z demenco,« je prepričana Petra Boh.

Komunikacija naj bo jasna

Naša sogovornica še svetuje, da uporabljamo čim bolj jasno, preprosto komunikacijo, brez zapletenih vprašanj, brez preskakovanja z ene teme na drugo temo, saj oseba z demenco težje sledi takšnim preskokom. Poleg tega ne pričakujmo hitrosti v pogovoru, oseba z demenco potrebuje čas, da nam nekaj pove ali da nam odgovori. Velikokrat se zgodi, da dementna oseba na prvi vtis noče sodelovati, ko ji rečemo, da jo bomo umili, jo odpeljali k zdravniku … To se zgodi zato, ker ne razume, kaj sploh hočemo od nje. Zato je potrebno podrobnejše opisovanje tega, kar bomo naredili. Ne rečemo na primer le »zdaj se greva umit«, ampak ji počasi razložimo: »Zdaj greva v kopalnico, da si bova umila zobe, potem se bova oprhala.« Ali pa ji rečemo, preden gremo k zdravniku: »Greva do zdravnika, mogoče bo tam tista prijazna medicinska sestra, ki jo že poznaš. Ko te bo zdravnik pregledal, lahko greva še v tisti park na kavico, kjer ti je všeč.« Čeprav se na tak preprosti način pogovarjamo z osebo z demenco, pa imejmo v mislih, da gre za odraslo osebo in ne majhnega otroka, ohranjajmo njeno dostojanstvo, še poudarja Petra Boh.

Upoštevajmo osebo in jo obravnavajmo kot odraslo, njeno mnenje šteje, pravi naša sogovornica. »Osebi izkažimo spoštovanje, tudi če je njeno vedenje otročje ali neprimerno. Z dementno osebo se ne prepirajmo, ne dokazujmo, kdo ima v pogovoru prav ali narobe, kritike in popravki niso primerni, v primeru nestrinjanja zamenjajte temo pogovora. Primer: dementna oseba vas obtoži kraje: ‚Vem, da mi kradeš!', vi: ‚Miha (oče, dedek), zelo mi je žal, da meniš, da ti kradem, žal mi je, da se tako počutiš, ampak sem samo zložila hrano v omaro. Ali imaš rad ovsene kosmiče? Meni se zdijo res zdravi.'«

Ko želimo vzpostaviti stik z dementno osebo, je najbolje, da se osebi približamo s strani ali pa od spredaj. Poimenujmo jo po imenu, vzpostavimo stik z očmi, osebe se lahko tudi dotaknemo in jo pobožamo. Povemo svoje ime in kdo smo. Govorimo prijazno in mirno, pa tudi počasi in razločno, ne povzdigujmo glasu. Kadar moramo povedano ponoviti, poskušajmo uporabiti iste besede. Če opazimo, da oseba kakšne besede ne razume, jo nadomestimo z drugo. Sprijaznimo se, da je treba stvari ponoviti večkrat. Izogibajmo se zapletenim vprašanjem z veliko informacij.

Težave pri sporazumevanju lahko nastanejo tudi zaradi težav s sluhom in vidom. Ko se pogovarjamo z osebo v domačem okolju, ugasnimo radio ali televizijo, saj bo pogovor tako potekal veliko lažje.

Izogibajmo se konfrontaciji (»Saj si me že vprašal«, »Sem ti že povedal«, »To ni res«, »Ali tega res ne veš?«, »To sem že stokrat slišal«, »Ah, spet ta preteklost«, »Spet si vse pozabil«), saj s tem osebo le še bolj zmedemo.

Sporazumevanje postane težavno, kadar dementna oseba ne najde prave besede, govori nerazumljivo, ne razmišlja logično. Pogosto oseba z demenco ne razume, ne dojema naše realnosti, zato je zanjo naša realnost frustrirajoča. Težave ima lahko predvsem, če je v pogovor vključenih več oseb. Govori naj ena oseba naenkrat.

Oseba z demenco izgubi sposobnost, da bi se lahko postavila v vlogo druge osebe. Zato ne vzemite osebno kritike, napadov ali obsojanj. »Vemo, da to ni lahka naloga, vendar je to najboljši nasvet v takšnih primerih,« poudarja Bohova.

Pomembnejše je, kako nekaj povemo kot kaj

Bodimo pozorni na ton glasu med našim pogovorom. Za dementne osebe je pomembneje, kako bomo nekaj povedali, kot kaj smo povedali. Največkrat se odzivajo na našo prijaznost, navdušenje, toplino besed. Če govorimo o predmetu, po možnosti pokažimo nanj s prstom.

Dejavno poslušajmo osebo z demenco, pozorni bodimo na vsebino in izražena čustva. Če zaznamo strah, vznemirjenje, osebo pomirimo.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

V naprednejši fazi demence

Bolj kot napreduje demenca, bolj pri osebi slabi razumevanje besed in bolj prihaja do pomena v komunikaciji nebesedno sporazumevanje, razlaga Petra Boh. »Pomembni so naš ton glasu, telesni gibi, izraz na obrazu, pogled. Zavedajmo se svojega izraza na obrazu, osebe z demenco so namreč pozorne in se odzivajo na obrazno mimiko. Zavedajmo se tudi pomena očesnega stika. Ta je najpomembnejši ob začetku stika, da pridobimo pozornost osebe z demenco.«

Tudi smeh olajša komunikacijo. Če se lahko nasmejemo skupaj z osebo, za katero skrbimo, bomo bolj sproščeni in lažje nam bo. Dementno osebo lahko pomirimo z nebesednimi pomiritvami: nasmeh, prikimavanje, sproščen obraz, drža rok, pritrdilni zvoki, rokovanje, objem delujejo zelo pomirjajoče.

Čustva in občutki še vedno živi

Mogoče nas oseba ne bo več razumela, kaj ji govorimo, saj ne bo razumela pomena besed ali pa ne bo vedela, o kateri osebi govorimo. Čuti pa še vedno. Prav tako še vedno zaznava telesne občutke, kot so žeja, hlad, vročina … Mogoče ne prepozna več osebe, zagotovo pa prepoznava, ali ji je ta oseba naklonjena in je prijazna ali je sovražna, nepotrpežljiva, groba do nje. Če čuti našo toplino, prijaznost in umirjenost, se bo tudi sama tako odzvala.

Raziskave so potrdile, pravi Petra Boh, da človeški dotik lahko pomiri razburjenje, strah, čustvene težave, prikliče nasmeh na obraz in izboljša počutje osebe z demenco. Zato spodbujajmo in ohranjajmo samozavest osebe z demenco, tako da ji izrečemo ali nakažemo pohvalo in priznanje.

Čustveni deli možganov delujejo do konca

Prof. dr. Zvezdan Pirtošek, predstojnik Katedre za nevrologijo na Medicinski fakulteti v Ljubljani:

»Ko demenca napreduje, bolnikov govor postaja vse bolj zmeden, včasih pretirano hiter in brez vsebine, drugič osiromašen, ko zmore le nekaj neartikuliranih glasov, posamezne ponavljajoče se besede ali gibe. Pomembno pa je vedeti, da potrebo po komunikaciji in željo po varnosti in toplini bolnik čuti prav do konca, saj čustveni deli možganov delujejo tudi po tem, ko so tisti, povezani s spominom in razumskimi funkcijami, že davno propadli. Ko takemu bolniku želimo nekaj sporočiti, moramo zato poiskati drugačne, neverbalne načine sporazumevanja. Blag dotik, podržanje bolnikove roke, objem čez ramena stimulirajo čutila, vzbudijo občutek varnosti in bolnika pomirijo. Pomemben je očesni stik, ki naj ne bo vsiljiv, strmeč, ampak blag, sprejemajoč, uokvirjen v iskren nasmeh. Bolniki tudi v napredovalih stadijih zelo neposredno čutijo sporočila, ki ga posreduje izraz skrbnikovega obraza in barva ter melodija njegovega glasu. Hitro in intuitivno začutijo, če je nasmeh prisiljen, zgolj navidezen, ob namrščenem čelu; in če sta glas in govor napeta in nestrpna. Bolj kot vsebino besed bodo razumeli govorico telesa, pogleda in izraza lica.

Ko tak bolnik nekaj sporoča nam, tega pogosto ne moremo razumeti, pa postaja vse bolj vznemirjen. Takrat je najbolje, da skušamo začutiti in opredeliti njegovo osnovno čustveno lego in se ji nato prilagoditi. Je preplašen? Govorimo mirno, tiho, sedimo k njemu, preusmerimo njegovo pozornost. Se smehlja in veselo kramlja? Pridružimo se mu v tem razpoloženju.«

Spomin in zbranost

Bonifar

Acutil®

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.

PR/BSI/ACU/2019/002

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.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Jemo, ko smo utrujeni, žalostni, prestrašeni, ne nujno samo takrat, ko smo lačni.

B Praznična živila so običajno energijsko bolj bogata; bolj sladka, bolj slana in bolj mastna.

C Vse, kar pojemo in popijemo, naj bi bilo tudi v sorazmerju z gibanjem.

»Prenajedanje sodi v kameno dobo«

Čeprav lahko sklepamo, da bo zaradi omejitev za praznike druženja manj, to ne bo nujno veljalo tudi za praznične pojedine. Prehranjevanje za praznično mizo pa se kaj hitro lahko sprevrže v prenajedanje. Da do tega ne bi prišlo, slastne jedi pa bi kljub temu ostale na prazničnem jedilniku, vodja Skupine za humano prehrano doc. dr. Tanja Pajk Žontar z Biotehniške fakultete v Ljubljani svetuje: »V receptih prepolovite količine sladkorja in maščob. Preden se odpravite na svečano kosilo, doma pojejte lahko malico. Med jedjo pijte vodo in se odpovejte sladkim pijačam. Tudi med prazniki ne pozabite na gibanje.«

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Pravijo, da gre ljubezen skozi želodec, in mnoge ženske vzamejo ta rek smrtno resno. »Skozi hrano nam je mama vedno kazala ljubezen. Za praznike se je še posebej potrudila. Takrat smo jedli najboljše jedi in vsega je bilo veliko; na mizi so bili biftek, krača, francoska solata, pohana kura, pohani zrezki, potice, razni zavitki in druge sladice. V glavnem jedi, ki terjajo več priprave in jih ne ješ vsak dan. V naši družini vsi radi jemo, pa tudi sicer radi sedimo za mizo in se družimo. Odkar pomnim, smo vedno najraje preživljali skupni čas za mizo. Miza je bila neke vrste svetišče in bolj kot je bila obložena, bolj si vedel, da je praznik,« opisuje navade svoje matične družine 38-letni **Roman** s Štajerske. Vsak narod ima svojo kulturo in ta sega tudi na področje kulinarike. Tako so bile v Sloveniji po tradiciji do božiča na jedilniku same zdrave jedi: stročnice, žitarice in močniki, polenovka s polento in krompirjeva juha. Po polnoči oziroma naslednji dan, ko je nastopil božič, pa je na mizo prišlo meso. Za božič Slovenci po tradiciji izberemo kuro, ki praska s kremplji nazaj, za silvestrovo pa svinjino, saj je v novo leto treba ‚riniti z rilčkom naprej'. Večina Slovencev, z izjemo tistih, ki so meso izločili s svojega jedilnika, se tradicije še vedno drži. »Največji in najbolj slovesen obrok je bilo kosilo na božični dan, 25. decembra. Smo pa z raznimi prigrizki širili želodce že prejšnji večer. S prigrizki mislim narezke oziroma pladnje hladnih dobrot. Podobno se je dogajalo na silvestrovo in dan po njem. Vsi smo radi in veliko jedli, nikoli nikomur ni bilo slabo. Vsaj ne od hrane; od pijače pa kdaj,« še doda Roman.

Vsi ne uživajo za skupno mizo

»Prazniki so bili pri nas najbolj stresni dogodki. Mama je bila živčna ob pripravi hrane, in ko je bilo že vse na mizi, se je še vedno obremenjevala s podrobnostmi. Bolj pomembno je bilo, da je bila miza popolna, kot da bi bili mi, ki smo za njo sedeli, srečni. Tako imam še danes težave s skupnimi praznovanji in prehranjevanjem na splošno. Ko vidim obloženo mizo, mi postane slabo že samo zaradi spomina na ves kaos, ki sem ga ob polni mizi preživljala kot otrok,« opiše svojo neprijetno izkušnjo 43-letna **Sanja**. Terapevtka zakonske in družinske terapije **Lidija Bašič Jančar** razloži, da imajo med prazniki mnoge družine težavo s tem, da ne znajo biti pristno skupaj. »Nismo navajeni, da si iskreno kaj povemo ali da si sploh kaj povemo ali pa so odnosi zaradi preteklosti tako skrhani, da raje počnemo nekaj čisto drugega. Skupaj smo iz navade, ker tako mora biti, ker smo tako navajeni, ne pa zato, ker bi si to želeli iz srca. Hrana je v tem primeru idealna, da z njo zapolnimo prazen prostor. Kuhanje in pripravljanje hrane cel večer je lahko skrivanje za občutki, ki jih je nevarno čutiti, kaj šele izreči: pogrešanje, pričakovanje, želje, potrebe.« Terapevtka razloži, da segajo navade zdravega prehranjevanja nazaj v otroštvo, v najbolj zgodnja otrokova leta. Starše opozarja pred tem, da bi otroku vsiljevali svoj ritem prehranjevanja, ki ima lahko negativne posledice v odraslosti. »Pomembno je, kako se sprva mama, kasneje tudi oče, odzivata na otrokove najosnovnejše potrebe po hranjenju, spanju, počitku. Če, na primer, prepoznata, kdaj je otrok utrujen in ne lačen, bo otrok pri sebi znal postaviti meje. Torej ko sem lačen, jem in ko sem utrujen, se spočijem. V primeru, da starši narekujejo ritem otrokovih potreb in ne otrok sam, pa je potrebno spati na ure in se hraniti z nekim redom. Ko smo odrasli, ne zmoremo prepoznati, kaj se nam v telesu dogaja. Jemo, ko smo utrujeni, žalostni, prestrašeni in ne počivamo, ko smo že čisto pregoreli. Ali pa na primer jemo, ko smo vznemirjeni, ker ne prepoznamo, da potrebujemo tolažbo in ne

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

čokolade; namesto jeze čutimo le tesnobo in takrat spet nekaj pojemo, ker se nismo naučili izraziti te jeze. S hrano torej želimo prezreti občutja in čustva, in sicer tista, ki so bila sprva za starše nesprejemljiva, kasneje pa jih sami vzamemo za neželena. Krivda je skoraj vedno spremljevalka takega krivičnega načina življenja oz. soočenja s težavami, ki se nam pojavljajo,« še pove Lidija Bašič Jančar.

Ali zmoremo ob mizi dobrot ostati zmerni?

Roman potrdi, da je imel ob prenajedanju težave s krivdo. »Seveda sem imel slabo vest, da sem se preveč najedel. Vedel sem, da se bom zredil in glede tega mi ni bilo čisto vseeno. Seveda so sledile novoletne zaobljube o tem, kako je treba shujšati, ki so držale dober teden, potem pa je bilo spet vse po starem,« iskreno prizna. Z njegovo zgodbo o slabi vesti in obljubah o hujšanju se lahko marsikdo poistoveti. **Tanja Pajk Žontar** opozarja, da se za praznike bolj ali manj vsi zredimo za kilogram do dva. Težko se je namreč upreti mizi, ki se šibi od dobrot, saj s hranjenjem med prazniki zadovoljujemo predvsem svoje senzorne občutke. »Za praznike gostitelji ali pa tudi sami to hrano bolj skrbno pripravljamo; vzamemo si več časa, več razmišljamo o jedilnikih, in to vpliva na to, da takrat zaužijemo bolj izbrane okuse. Gre za okuse in vonjave živil, ki niso vsak dan na našem jedilniku. Logično vprašanje je, ali je pri vsej tej paleti senzoričnih dražljajev lahko ostati zmeren? Koliko se moramo imeti pod kontrolo, da smo zmerni? Študije kažejo, da če nam nekdo ponudi eno ali dve živili, bomo zaužili manj kot če imamo na razpolago deset različnih živil. Več živil človeka premami,« kakor kaže, dokazuje tudi znanost. Kaj torej lahko storimo? »Pri nas nismo nikoli razmišljali, da bi med prazničnimi obroki pojedli, na primer, zelenjavno juho in malo presekali. V moji matični družini smo razmišljali bolj kot maratonci. Kdor gre na maraton, ne razmišlja, da bi vmes počival. Od božiča do novega leta se pač je,« zaključi svojo pripoved Roman.

»Nismo navajeni, da si iskreno kaj povemo ali da si sploh kaj povemo ali pa so odnosi zaradi preteklosti tako skrhani, da raje počnemo nekaj čisto drugega. Skupaj smo iz navade, ker tako mora biti, ker smo tako navajeni, ne pa zato, ker bi si to želeli iz srca. Hrana je v tem primeru idealna, da z njo zapolnimo prazen prostor. Kuhanje in pripravljanje hrane cel večer je lahko skrivanje za občutki, ki jih je nevarno čutiti, kaj šele izreči: pogrešanje, pričakovanje, želje, potrebe.«

Drobni nasveti za boljše počutje

Doc. dr. Pajk Žontar opozarja na dejstvo, da je mehanizem kopičenja energije v človeku pogojen evolucijsko: »Hrane včasih ni bilo na

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

voljo, kolikor bi si je želeli. V razvitem svetu večinoma to danes ni več problem, izjeme pa seveda so. Tako se je človek včasih, ko je prišel do hrane, močno najedel, saj ni vedel, kdaj bo hrana spet na voljo.« Kakor kaže, v nas še vedno deluje vzgib, da bi planili nad vsa živila, ki se šibijo na praznični mizi. Problem pa je, da so živila, ki jih zaužijemo v času praznikov, običajno energijsko bolj bogata; vsebujejo več sladkorja, več maščob in tudi več soli. Strokovnjakinja svetuje, da v času praznikov, kolikor je le mogoče, vplivamo že na pripravo hrane. »Recepte lahko nekoliko prilagajamo, dodamo manjši delež maščobe in sladkorja. Razne potice in peciva bodo ostala okusna tudi tako. Ko nam pecivo ponudijo, lahko zaprosimo za manjši kos ali polovico kosa. Kadar pripravljamo drage ribe, jih pripravimo v kakovostnem olju; olivnem ali olju ogrščice. Za občutek sitosti lahko poskrbimo s krožnikom zelenjave oziroma sveže solate. Če jemo repo, zelje in žgance, bo odtehtalo, koliko ocvirkov bomo ob tem pojedli. Pomembno je, da ob zdravi pripravi živila ohranimo dobre lastnosti, ki jih živilo ima,« razlaga strokovnjakinja in se dotakne še dveh pomembnih področij: kulture pitja in gibanja. »Pomembno je tudi, da namesto sladkih sokov, v katerih je veliko kalorij in energije, pijemo raje vodo in z njo redčimo obroke. S kozarcem vina ali penine je za praznike lepo nazdraviti, vendar je pri tem treba biti zmeren. Vse, kar pojemo in popijemo, naj bi bilo tudi v sorazmerju z gibanjem. Na gibanje pač ne smemo pozabiti,« še pove strokovnjakinja in navrže še nekaj drobnih nasvetov. »Študije kažejo, da ljudje, ki jedo zajtrk, čez dan pojedo manj. Zato tudi ob praznikih zajtrka ne opuščajmo. Preden se odpravimo na praznično kosilo, doma pojejmo jabolko. Tako bomo pri gostitelju lažje zaužili manj.«

Težave ob prenajedanju

Vsemu povedanemu navkljub mnogi preprosto pojedo preveč. So ljudje, ki večje količine in mešanje različne hrane bolje prenesejo in lažje prebavijo, in tisti, ki jim to povzroča težave. »V trebuhu čutijo napetost, pride lahko do kratkotrajnega zaprtja. Zato je pomembno ob energijsko bolj gosti hrani uživati dovolj tekočine. Vsa ta hrana lahko deluje tako, da človek postane utrujen in se ne počuti več dobro in potem komaj čakamo, da prazniki minejo,« opozarja doc. dr. Pajk Žontar in osvetli še en vidik zgodbe: »Čeprav govorimo o prenajedanju, se je dobro zavedati, da danes nimamo vsi na voljo takšnega izobilja hrane. Skromnost je vrlina in pomislimo tudi na to, da pripravimo toliko hrane, kot je lahko dejansko zaužijemo. Prenajedanje sodi v kameno dobo, lahko pa je tudi čisto v fizičnem smislu kaplja čez rob. Sproži lahko odziv telesa v smislu, da dobimo želodčne težave, napad žolčnih kamnov, postanemo zaprti, nas napenja … Zgolj zaradi napačnega prehranjevanja med prazniki seveda do tega ne bo prišlo. Lahko pa katera od teh bolezni takrat izbruhne. Nisem zdravnica, zato o tem težko govorim. Vsekakor pa se tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni poveča zaradi dalj časa trajajočih napak, ki pa ne vsebujejo zgolj prehranskih navad, ampak ves življenjski slog,« še pove doc. dr. Pajk Žontar.

Alergične reakcije na določena živila

Povišanje ravni histamina v telesu povzroči histaminsko intoleranco oziroma občutljivost na histamin. Raven se poviša do te mere, da presega količino histamina, ki je potrebna za normalno delovanje. Presežek histamina v telesu povzroči simptome, ki so podobni alergiji (kihanje, izcedek iz nosu, prebavne težave, glavobol, itd.). Histamin najdemo v različni hrani, jakost histaminske reakcije pa je odvisna od količine zaužite hrane. Previdnost ni odveč pri živilih, ki vsebujejo visoke vrednosti histamina (rdeče in belo vino, čokolada, kakav, klobase, oreščki, paradižnik, špinača, citrusi, jagode, kislo zelje).

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

ABC

A Na območju EU od leta 2016 velja poenoteno označevanje predpakiranih živil.

B Aplikacija VešKajJeš vsebuje informacije o sestavi več kot 37.000 živil in pijač.

C V Sloveniji poznamo različne znake kakovosti za ekološko pridelana živila.

Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

Že vrabci na strehah čivkajo, da moramo, če želimo ostati zdravi in vitalni, med drugim paziti tudi na zdravo prehrano. A ko se dnevno sprehajamo med trgovinskimi policami, vse prevečkrat na našo izbiro izdelkov vplivajo akcijske cene, privlačne embalaže, obljube, da nam bo izdelek pomagal izgubiti kilogram ali dva … Kolikokrat se pravzaprav vprašamo, ali je izdelek, ki smo ga izbrali, res zdrav in kolikokrat pred nakupom dejansko preberemo prehransko deklaracijo? Ali v resnici sploh vemo, kaj jemo?

Avtorica: **Helena Žagar**

Kaj nam sporočajo prehranske deklaracije?

Na območju Evropske unije (EU) od leta 2016 dalje velja poenoteno označevanje predpakiranih živil, predpisano z Uredbo (EU) 1169/2011. Uredba določa obvezne informacije, ki morajo biti navedene na izdelku. Poleg obveznih označb se na živilih nahajajo tudi neobvezne označbe, npr. prehranske in zdravstvene trditve, ki jih ureja druga zakonodaja (Uredba (ES) 1924/2006 ter Uredba (EU) 432/2012), informacije, ki kažejo na višjo kakovost izdelka, ter razne druge označbe.

V nadaljevanju si bomo podrobneje ogledali obvezne označbe ter označbe kakovosti.

Obvezne informacije na živilih

V skladu z Uredbo (EU) 1169/2011 morajo biti na predpakiranih živilih obvezno navedeni naslednji podatki:

- ime živila,
- seznam sestavin,
- snovi ali izdelki, ki povzročajo alergije oz. preobčutljivosti,
- seznam aditivov,
- količina nekaterih sestavin ali kategorij sestavin,
- neto količina živila,
- rok uporabe,
- morebitni posebni pogoji shranjevanja ali uporabe,
- ime in naslov proizvajalca oz. tistega, ki živilo pakira, ali naslov prodajalca,
- država izvora ali kraj porekla,
- hranilna vrednost živil,
- navodila za uporabo, če je to potrebno, ter
- pri pijačah, ki vsebujejo več kot 1,2 volumenskega odstotka alkohola, mora biti navedena dejanska vsebnost alkohola v volumskih odstotkih.

Ime izdelka

Ime izdelka je lahko določeno s predpisi (npr. sadni sok, maslo itd.). Če ime izdelka ni predpisano, je dovoljeno uporabiti ime, ki je v Sloveniji običajno (npr. kremna rezina, pica itd.). Če tudi običajno ime za neko živilo ne obstaja, lahko proizvajalec uporabi opisno ime, s katerim potrošnikom omogoči razumevanje dejanske narave živila in njegovo razlikovanje od drugih proizvodov. Uporabljajo se lahko tudi blagovne znamke ali domišljijska imena, vendar le pod pogojem, da so poleg njih tudi imena izdelkov.

Seznam sestavin

Na seznamu sestavin morajo biti vse v živilu prisotne sestavine. Napisane morajo biti v padajočem vrstnem redu glede na količino, ki jo vsebuje izdelek. Če je sestavina vključena v ime izdelka (npr. jetrna pašteta itd.) ali s sliko prikazana na embalaži, je obvezna tudi navedba količine te sestavine.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije

Alergeni
Sestavine, ki lahko povzročijo alergijo oz. preobčutljivost, morajo biti navedene v seznamu sestavin, in sicer tako, da je ime snovi poudarjeno z vrsto pisave, ki se jasno razlikuje od preostalega seznama snovi, npr. po črkah, slogu ali barvi.

Aditivi
Pri navajanju aditivov sta obvezni navedba kategorije, v katero aditiv spada, ter navedba specifičnega imena ali E-številke (npr. konzervans natrijev benzoat ali konzervans E 211).

Skupine E-številk:

E 100-181:	umetna barvila,
E 200-290:	konzervansi,
E 296-385:	antioksidanti in sredstva za uravnavanje kislosti,
E 400-495:	zgoščevalci, emulgatorji in stabilizatorji,
E 500-585:	sredstva proti zgoščevanju in zlepljanju,
E 620-640:	umetne arome oz. umetni ojačevalci vonjav,
E 900-1520:	umetna sladila, loščila in glazure.

Živila, ki vsebujejo sladilo, morajo biti dodatno označena z navedbo »s sladilom«. Živilo, ki vsebuje sladilo aspartam, mora biti dodatno označeno z navedbo »vsebuje vir fenilalanina«.

Neto količina
Neto količina je količina izdelka v času pakiranja. Označena mora biti v enotah mednarodnega merskega sistema: za tekoča živila z volumnom (l, ml), za ostala živila z maso (kg, g).

Za živila, ki se običajno prodajajo po kosih (npr. jajca) in se jih zlahka prešteje z zunanje strani ali pa je število kosov navedeno na označbi, navedba neto količine ni obvezna. Navedba neto količine tudi ni potrebna pri izdelkih, katerih masa je manjša od pet gramov ali pet miligramov, razen za začimbe in zelišča.

Rok uporabe
Z navedbo »uporabno najmanj do …« (tj. datum minimalne trajnosti) so označena živila, ki niso mikrobiološko pokvarljiva. Z navedbo »porabiti do« (tj. datum uporabe) so označena živila, ki so mikrobiološko hitro pokvarljiva. Ti označbi pomenita datum, do katerega živilo ohrani svoje značilne lastnosti, če je primerno shranjeno. Po potrebi tem podatkom sledi opis pogojev za shranjevanje, ki jih je treba upoštevati, da izdelek obdrži svoje značilne lastnosti do navedenega roka.

Besedam v navednicah sledi datum ali podatek, kje na embalaži je datum naveden.

Ime in naslov proizvajalca
Na embalaži morata biti navedena ime in naslov ali podjetje in sedež proizvajalca ali tistega, ki živilo pakira, ali prodajalca, ki mora imeti naslov oz. sedež v EU. Za živila, uvožena

Nika Kremić z Zveze potrošnikov Slovenije pojasnjuje, da na Zvezi večjih zlorab v povezavi z obveznimi označbami na izdelkih ne zaznavajo. Občasno pa njihovi testi razkrijejo oblike zavajanja potrošnikov. Tako so npr. ob pregledu arašidovih namazov na trgu ugotovili, da se kot ime nepravilno uporablja izraz »arašidovo maslo«; v skladu z Uredbo (EU) 1308/2013 so mlečna imena namreč rezervirana izključno za izdelke iz mleka in ne za rastlinske izdelke. Zato je pravilno poimenovanje »arašidov namaz«. Z Zveze še sporočajo, da se lahko potrošniki v primeru suma na kakršno koli zlorabo ali zavajanje, vezano na prehranske izdelke, obrnemo na Inšpektorat Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

iz držav, ki niso članice EU, je treba navesti državo, v kateri je bilo živilo proizvedeno. V primeru, ko podjetje proizvaja živilo pod trgovsko blagovno znamko, se lahko navede le ime in naslov lastnika trgovske blagovne znamke.

Država porekla

Navedba države porekla je obvezna v primeru, če bi bil lahko potrošnik brez tega podatka zaveden.

Označba hranilne vrednosti

Označevanje hranilne vrednosti zajema energijsko vrednost, količino maščob, nasičenih maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli.

Mobilna aplikacija VešKajJeš

Aplikacija VešKajJeš vsebuje informacije o sestavi več kot 37.000 živil in pijač. Uporaba je preprosta – s kamero pametnega telefona poskenirate črtno kodo izdelka in na zaslonu se vam prikaže hranilna sestava v obliki prehranskega semaforja. Aplikacija hranila, ki jih želimo v prehrani omejevati (sladkor, sol, skupne in nasičene maščobe), prikazuje v barvah semaforja. Nižje vrednosti hranil so obarvane zeleno, srednje oranžno, visoke pa rdeče. Za živila z rdeče obarvanimi polji velja opozorilo, da takšnih živil ne uživamo v večjih količinah oz. prepogosto.

Označbe kakovosti

Ekološki proizvodi

V Sloveniji poznamo različne znake kakovosti, s katerimi označujemo ekološko pridelana živila.

Evropski znak za ekološko kmetijstvo

Uradni znak EU za ekološka živila lahko uporablja vsak, ki izpolnjuje pogoje za ekološko pridelavo in predelavo, določene v Uredbi (ES) 834/2007 in Uredbi (ES) 889/2008 ter ima pridobljen certifikat ustreznega pooblaščenega certifikacijskega organa s strani države.

Slovenski znak za ekološko kmetijstvo

Nacionalni znak »ekološki« zagotavlja skladnost ekoloških pridelkov, živil in krmil z veljavnimi predpisi za ekološko kmetijstvo. Pravico do uporabe tega zaščitnega znaka pridobite na osnovi veljavnega certifikata pooblaščenega certifikacijskega organa s strani države.

Biodar

Biodar je kolektivna slovenska znamka za označevanje živil iz nadzorovane ekološke pridelave, ki so pridelana ali predelana v skladu z veljavnimi predpisi za ekološko kmetijstvo in standardi za ekološko kmetovanje Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije. Standardi Zveze so strožji od predpisov za ekološko kmetijstvo.

Demeter

Demeter je svetovna blagovna znamka za ekološke pridelke oz. živila, ki so pridelana in predelana po biološko-dinamični metodi v skladu s smernicami Demeter. Za postopek certifikacije je potrebna vključitev v Združenje Demeter Slovenija.

Zaščitena označba porekla

Zaščitena označba porekla (ZOP) je evropska shema kakovosti, ki zajema pridelke in živila, pridelane in predelane na geografskem območju, določenem v specifikaciji.

Da se lahko kmetijski pridelki in živila označijo z ZOP: morata pridelava in predelava potekati na določenem geografskem območju, katerega ime nosi izdelek; na lastnosti takega kmetijskega pridelka ali živila mora bistveno vplivati geografsko okolje, ki vključuje naravne in človeške dejavnike, kot so podnebje, kakovost tal, lokalno znanje in izkušnje.

Evropski znak ZOP *Slovenski znak ZOP*

Zaščitena geografska označba

Zaščitena geografska označba (ZGO) je evropska shema, ki vključuje pridelke ali živila, pridelana ali predelana v določenem geografskem območju, pri čemer je povezava med območjem in končnim izdelkom manj tesna kot pri ZOP.

Da se lahko kmetijske pridelke in živila označi z ZGO: morajo biti pridelani ali predelani na določenem geografskem območju, katerega ime nosijo; med proizvodom in geografskim območjem mora obstajati povezava; kmetijski pridelek ali živilo mora imeti posebno kakovost, sloves in druge značilnosti, ki izvirajo iz določenega geografskega območja.

Evropski znak ZGO *Slovenski znak ZGO*

Zajamčena tradicionalna posebnost

Z označbo zajamčene tradicionalne posebnosti (ZTP) se zaščiti receptura ali način proizvodnje, medtem ko proizvodnja ni geografsko omejena.

Kmetijski pridelki in živila z označbo ZTP so: proizvedeni iz tradicionalnih surovin; zanje je značilna tradicionalna sestava ali je zanje značilen tradicionalen način pridelave oz. predelave oz. receptura.

Evropski znak ZTP *Slovenski znak ZTP*

Izbrana kakovost

Kmetijski pridelki in živila iz sheme izbrana kakovost (IK) imajo posebne lastnosti, ki se lahko nanašajo na sestavo kmetijskega pridelka ali živila, okolju prijazno pridelavo, kakovost surovin, dobrobit živali, posebno zdravstveno varstvo živali, način krmljenja, dolžino transportnih poti, predelavo, hitrost predelave surovin oz. čim manjšo kasnejšo obdelavo pri skladiščenju in transportu.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Hišne pršice in alergije

Poleg vseh družinskih članov in hišnih ljubljenčkov v naših domovih prebivajo tudi hišne pršice, ki povzročajo najbolj razširjene alergijske reakcije v našem okolju

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Alergija na hišni prah ne obstaja, obstaja pa alergija na sestavine, ki so v hišnem prahu. Hišni prah je svojevrstna mešanica, v kateri so tudi molekule, ki lahko povzročijo alergije. Sestavina hišnega prahu je odvisna od geografske širine, nadmorske višine, lokalnih značilnosti ...« pojasni **prof. dr. Mitja Košnik** z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik. V našem okolju alergije najpogosteje izzovejo hišne pršice, poleg njih pa se v zraku nahajajo tudi razpadli produkti žuželk, plesni, cvetnega prahu, morebitnih domačih živali ... Pršice so le 0,3 milimetre veliki mikroorganizmi, ki po obliki spominjajo na pajke in jih zaradi njihove majhnosti ni mogoče videti s prostim očesom. Alergijsko reakcijo povzročata dve podvrsti pršic, *Dermatophagoides pteronisimus* in *Dermatophagoides farinae*. Njuni iztrebki namreč vsebujejo encime, ki sprožijo alergijsko reakcijo. Prehranjujeta se z delci kože (prhljaj, odmrla koža ...) ali malimi plesnimi, zato se najraje zadržujeta v blazinah, vzmetnicah in odejah. Velika večina alergenov naj bi prihajala iz ležišča, medtem ko se jih nekaj manj gnezdi v preprogah, foteljih in preostalih tekstilnih izdelkih. V postelji se tako lahko skriva tudi več kot 10.000 pršic in več kot dva milijona njihovih iztrebkov. Najbolj jim ustrezajo stalni sobni temperaturni pogoji pri približno 25 °C in visoka relativna vlažnost med 70 in 80 %. Njihova povprečna življenjska doba obsega 2 do 3 mesece, vsakih nekaj tednov pa lahko samice izležejo tudi do 50 jajčec. Zaradi njihove stalne prisotnosti v naših prebivališčih se je proti njim zelo težko zaščititi, kljub temu pa povzročajo neprijetne celoletne alergije, ki so najizrazitejše v jesenskih ter zimskih mesecih, prav zaradi ogrevanja in boljših pogojev za njihovo razmnoževanje.

Pomanjkanje higiene in pršice?!

»Poleg alergenov so pomembne sestavine hišnega prahu tudi imunomodulatorne molekule mikroorganizmov, ki so pomembne za usmeritev imunskega odziva bodisi v smer alergije ali tolerance za alergene. Pomembna značilnost hišnega prahu je tudi ta, da so delci dovolj majhni, da se dvignejo v zrak in pridejo do sluznic, kjer alergen pride v stik z imunskim sistemom ter tako lahko naredi imunski (alergijski) odziv,« pojasnjuje prof. dr. Mitja Košnik. Alergija na pršico se kaže z alergijskimi reakcijami na dihalih in koži. Hišne pršice so najpogostejši povzročitelj alergijskega rinitisa, t. i. vnetja na nosni sluznici. Ta namreč zaradi stalnega vdihavanja alergena oteče, nos pa se zamaši. Sami simptomi so tako zelo podobni senenem nahodu, vendar običajno manj izraziti. Zamašen nos lahko spremljata tudi dražeč kašelj ali glavobol, bolezenski znaki pa motijo naš spanec in povzročajo nespečnost ter nervozo. S tem vplivajo tudi na naše vsakodnevno življenje, saj se zmanjša nivo telesne aktivnosti, škodujejo koncentraciji in učenju ter v najslabšem primeru lahko privedejo celo do pojava astme. Prav zato je treba pravočasno obiskati zdravnika, ki bo predpisal potrebno zdravljenje. Vnetje, ki ga povzroča alergija, se namreč seli navzdol po dihalni poti, zato se pri skoraj polovici ljudi pojavijo tudi oteženo dihanje, piskanje v prsih in nočni kašelj, kar so prvi znaki astme. Nekateri so tako mnenja, da pršice nastanejo kot posledica nehigiene in pomanjkljivega čiščenja, vendar pa je tako mišljenje popolnoma zmotno. Prav brisanje prahu in sesanje še dodatno razpršita alergene po zraku, ki ga zatem vdihavamo. Prav tako se jih ne boste znebili s pranjem v pralnem stroju, temveč jih moramo za 24 ur postaviti v zamrzovalnik, nato pa jih izperemo pod mlačno vodo.

Stran s tekstilnimi izdelki

Pršic se v celoti ne moremo znebiti, lahko pa se jim vsaj malo izognemo, če sledimo nekaterim preprostim nasvetom. Posebno skrb namenimo spalnici, ki velja za leglo pršic. Posteljo tako vsak dan prezračimo in vzmetnico vsaj enkrat tedensko očistimo s sesalnikom. Pogosto menjajmo posteljnino, ki naj bo iz sintetike ali bombaža, izogibajmo pa se s perjem polnjenim blazinam. Stanovanje prezračimo dvakrat dnevno. Izogibajmo se kajenju, saj cigaretni dim predstavlja bistveno bolj škodljiv vir onesnaževanja kakor prometna cesta. Pri brisanju prahu pazimo, da ga ne dvigamo, temveč uporabljajmo vlažne krpice. Prah se rad nabira tudi v razpokah v podu, zato jih čim prej zatesnimo ter s tem preprečimo dvigovanje prašnih delcev. Pri sesanju uporabljajmo sesalnike s posebnim filtrom. Visoka vrednost pare, nad 100 °C bo deloma odstranila pršice, vendar pa tudi povzročila nastanek plesni. Izogibajmo se tekstilnim talnim oblogam, sedežnim garnituram in raznovrstnim tekstilnim izdelkom, ki predstavljajo zbirališče pršic. Če se že ne nameravate odreči preprogi, izberite gosto tkano s kratkimi vlakni, pri tem pa jo pogosto obiščimo s sesalnikom. Spominke in kipce postavimo v zaprte omare in s tem preprečimo nabiranje prahu. Težke zavese nadomestimo z lamelnimi, če pa to ni mogoče, poskrbimo za redno čiščenje. Prav posebno pozornost moramo pri alergiji na pršice posvetiti v primeru, ko pričakujemo novorojenčka, v družini pa so že znani primeri alergije.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

NAJ VAS NIČ NE USTAVI PRI STVAREH, KI JIH DELATE S SRCEM. TUDI SRČNO POPUŠČANJE NE.

Če imate zaradi srčnega popuščanja občutek, da težko dihate, ste opazili, da otekate ali ste utrujeni, se pogovorite z osebnim zdravnikom. Z ustrezno pomočjo lahko še naprej delate tisto, kar vam je pri srcu.

KAJ JE SRČNO POPUŠČANJE?

Ko je gospa Suzana dobila diagnozo srčno popuščanje, jo je bilo strah, saj bolezni ni poznala. Ko je enkrat spoznala in razumela, kaj dejansko pomeni srčno popuščanje, ji je to pomagalo razumeti, kako pomembna sta sprememba življenskega sloga in obvladovanje bolezni.

Srce je mišica, ki se stisne in sprosti z vsakim srčnim utripom ter tako črpa kri po telesu. Pri srčnem popuščanju srce ne zmore več učinkovito črpati krvi po telesu.[1–3] Zdravnica je gospe Suzani pojasnila, da srčno popuščanje pomeni, da je njeno srce postalo prešibko ali neprožno in tako ne zmore več učinkovito črpati krvi.[2,3] Posledično se lahko težave pojavijo tudi drugje v telesu, saj organi in mišice ne dobijo dovolj kisika in hranil.

Srčno popuščanje ni ozdravljivo, vendar lahko napredovanje bolezni upočasnimo z zgodnjo diagnozo, uvedbo optimalne terapije in s spremembo načina življenja čim prej. Bolezen se s časom slabša, vendar lahko srčno popuščanje danes učinkovito obvladujemo[1,4,5] in tako še naprej delamo stvari, ki so nam pri srcu.

SIMPTOMI, KI JIH MORAMO SPREMLJATI PRI SRČNEM POPUŠČANJU:

Občutek težkega dihanja med aktivnostjo ali celo v mirovanju.[1,6] Zaradi težkega dihanja ponoči potrebujemo bolj dvignjeno vzglavje.

Otečeni gležnji, noge ali trebuh, ki so čez dan pogosto bolj opazni. Ko se ti simptomi poslabšajo, zaradi bolečin težje hodimo.

Utrujenost in izčrpanost, zaradi katere se lahko počutimo preutrujeni ali prešibki, da bi lahko opravljali vsakodnevna opravila[1,6] ali se odpravili na sprehod ali obiske.

Ostali simptomi, ki jih moramo prav tako spremljati, so dolgotrajen kašelj, povišanje telesne mase, izguba apetita, zmedenost, omotica, omedlevica in spremembe v srčnem utripu.[6,7]

Redni pregledi, tudi ob odsotnosti simptomov, pa so pri srčnem popuščanju ključni za nadzor in upočasnjevanje napredovanja bolezni. Prav tako so ti pregledi pravi čas za pogovor o vseh pomislekih in skrbeh, ki jih imajo bolniki s srčnim popuščanjem. Zato je pomembno, da se bolniki na pregled dobro pripravijo, med drugim tudi z zapisanimi opažanji glede simptomov in vprašanji glede predpisanih zdravil in življenjskega sloga.

Ko bolniki opazijo, da se simptomi spreminjajo oziroma slabšajo, je to znak, da srčno popuščanje napreduje.[5] Tudi če so spremembe zelo majhne, je treba čim prej obvestiti zdravnika, da lahko ta po potrebi prilagodi zdravljenje, ki bi najbolj ustrezalo bolnikovim potrebam.[4,5] Primerna terapija tudi pomembno zmanjša možnosti za sprejem v bolnišnico zaradi poslabšanja srčnega popuščanja.

Viri: 1. Ponikowski P et al. Heart failure: preventing disease and death worldwide. Esc Heart Fail 2014; 1: 4–25. **2.** Frankel Cardiovascular Centre, Michigan Medicine. Heart Failure with Preserved Ejection Fraction (HFpEF). Available at: https://www.umcvc.org/conditions-treatments/heart-failure-preserved-ejection-fraction-hfpef. Last accessed: May 2020. **3.** UW Health. Heart failure with reduced ejection fraction (systolic heart failure). Available at: https://www.uwhealth.org/health/topic/special/heart-failure-withreduced-ejection-fraction-systolic-heartfailure/tx4090abc.html. Last accessed: May 2020. **4.** British Heart Foundation (BHF). Heart failure. Available at: https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-failure. Last accessed: May 2020. **5.** American Heart Association. Managing heart failure symptoms. Available at: https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure/managing-heart-failure-symptoms. Last accessed: May 2020. **6.** Ponikowski P et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and tratment of acute and chronic heart failure. Eur Heart J 2016; 37(27): 2129–2200. **7.** American Heart Association. Warning signs of heart failure. Available at: https://www.heart.org/en/health-topics/heart-failure/warning-signs-of-heart-failure. Last accessed: May 2020. **8.** British Heart Foundation (BHF). Healthy eating. Available at: https://www.bhf.org.uk/informationsupport/support/healthy-living/healthy-eating. Last accessed: February 2020. **9.** World Health Organization (WHO). Salt reduction. Available at: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction. Last accessed: May 2020. **10.** British Heart Foundation (BHF). Smoking. Available at: https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/smoking. Last accessed: May 2020.

Datum priprave materiala: maj 2020 SI-2020-HF-020

NOVARTIS
Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova 57, 1000 Ljubljana, telefon: 01 3007550

v sodelovanju z

ZVEZA KORONARNIH DRUŠTEV IN KLUBOV SLOVENIJE

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

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.

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

Zdravstveni in diagnostični centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med.dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi, 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

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).

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

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, mavrica.zdravja@gmail.com

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.si, glescic.optika@siol.net

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Za večino težav kriv manjko prebavnih encimov?

Dokazano je, da po 50. letu kar 75 odstotkom ljudi primanjkuje prebavnih encimov.
Če nimamo dovolj prebavnih encimov se hrana nepravilno presnavlja in prične z gnitjem, kar občutimo kot napihnjenost in težo v želodcu.

Izjemno veliko ljudi ima gastritis, rano na želodcu, preveč želodčne kisline, želodčno kilo ali pa refluks. V vseh teh primerih se predpišejo zdravila, ki naredijo na želodcu oblogo.

V procesu presnove, količina prebavnih encimov vpade, kar poslabša presnovni proces.
Ta nepresnovljena hrana se odlaga na črevesju, kjer je idealna podlaga za razvoj glivic in bakterij.
Če želimo vzpostaviti pravilno presnovo je pametno dodati prebavne encime.

V Biostile ponudbi imamo izjemne prebavne encime po formuli dr. Tomislava Majiča, kardiologa, ki je prišel do zaključka, da večina kardiovaskularnih obolenj izhaja iz slabega delovanja prebavnega trakta.
Protein Digest vsebuje celoten spekter prebavnih encimov rastlinskega izvora.
Vsebuje tudi cink, ki ima vlogo pri presnovi maščobnih kislin in baz, vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov, ter ima vlogo pri sintezi beljakovin.

Aloe vero je priporočljivo jemati za krepitev želodčne sluznice in regeneracijo le-te.
Aloe vera vsebuje vitamin C, B6 in vitamin B12, ki prispevajo k delovanju imunskega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ter sproščanju energije pri presnovi.

Sok Aloe vere vsebuje B vitamine, ki vplivajo na boljšo presnovo ogljikovih hidratov, s tem pa si priskrbimo več energije v našem telesu.
Dodajanje vitamina B12, ki je v soku Aloe vere, je izjemnega pomena za ljudi, ki jemljejo zdravila za obloge na želodcu ali razna druga zdravila, ki vplivajo na prebavni trakt, saj preprečujejo absorpcijo vitamina B12 v telo.

V samo kombinacijo smo dodali Liquid prebiotics, kideluje kot prebiotic in bifidogen. Vsebuje arabinogalaktan, ki spodbuja razvoj bifidobakterij.

Kombinacija bo pripomogla k boljšemu delovanju prebavnega trakta ter regeneraciji želodčne sluznice in črevesne stene.

Zagotovite si učinkovito kombinacijo in izboljšajte vašo presnovo, ki je temelj vašega zdravja!

NIČ VEČ PREBAVNIH TEŽAV

- **Cink** ima vlogo pri presnovi kislin in baz, ter vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov
- **Arabinogalaktan** spodbuja razvoj bifidobakterij
- **Vitamin C, vitamin B6 in vitamin B 12** prispevajo:
  - k normalnem delovanju imunskega sistema
  - normalnemu psihološkemu delovanju
  - zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
  - sproščanju energije pri presnovi

Akcijska ponudba

+ BREZPLAČNA POŠTNINA

~~64,70 EUR~~
48,80 EUR

Protein Digest
Aloe Vera
DARILO Liquid prebiotics 300ml

Izdelke lahko naročite na:
BREZPLAČNI TEL. ŠT. **080 88 44**,
www.biostile.si, info@biostile.si.

Biostile izdelki so na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah. Biovis d.o.o., Komen 129A, 6223 Komen.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana
5 »To je osteoporoza«
8 Svetovni dan invalidov
10 Zdravila za prehlad ni
13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili
16 Lahko počnemo vse, kar želimo
19 CTRL CANCER
22 Izkašljaj se!
24 Ko koža neznosno srbi in srbi
26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!
28 Živeti dobro s KOPB
30 Šum na srcu
32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno
34 ABC živčno-mišičnih obolenj
36 Komunikacija naj bo jasna
38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«
41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?
44 Hišne pršice in alergije

Novosti so gonilo napredka, včasih pa nastopi trenutek, ko je potrebno redefinirati tudi najosnovnejše stvari in jih zasnovati na novo. Zato pozabite na vse, kar ste do zdaj vedeli o avtomobilih in se prepustite novi obliki in novim tehnologijam popolnoma novega Hyundai i20.

Ta vam poleg nove podobe in udobja prinaša široko paleto inovativnih varnostnih funkcij ter najboljših funkcij povezljivosti v svojem razredu. Opremljen z vrhunsko pametno tehnologijo in izjemnimi voznimi lastnostmi vam zagotavlja, da se boste v njem počutili kar najbolje.

HYUNDAI

5 LET GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Povprečna poraba goriva: 4,1 – 6,1 l/100 km, emisije CO_2: 94 – 126 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Kupci ste avtomobilski blagovni znamki Hyundai podelili priznanje BestBuy Award MILLENNIALS – najboljše razmerje med ceno in kakovostjo na slovenskem trgu. Vir: http://www.bestbuyaward.org/slovenia-619XW88. Izdajatelj si pridržuje pravico do tiskarskih napak. Slike so simbolne. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO2 so na voljo na www.hyundai.si.

Vsebina

4 Večina protikoronskih ukrepov podaljšana

5 »To je osteoporoza«

8 Svetovni dan invalidov

10 Zdravila za prehlad ni

13 Zdravljenje luskavice z biološkimi zdravili

16 Lahko počnemo vse, kar želimo

19 CTRL CANCER

22 Izkašljaj se!

24 Ko koža neznosno srbi in srbi

26 Naj vas ne zavede blagost znakov bolezni!

28 Živeti dobro s KOPB

30 Šum na srcu

32 Artritis – ukrepajmo, preden bo prepozno

34 ABC živčno-mišičnih obolenj

36 Komunikacija naj bo jasna

38 »Prenajedanje sodi v kameno dobo«

41 Zdrava prehrana – ali sploh vemo, kaj jemo?

44 Hišne pršice in alergije