ABCzdravja

Maj 2021
Leto 16, številka 5

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Epidemiološke razmere se umirjajo

Težave s ščitnico

Zgodnja menopavza

Sedenje s prekrižanimi nogami

So elektronske cigarete zdravju škodljive?

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?
The Breath Co.
Icy Mint ustna voda proti zadahu – nov intenzivno osvežujoč leden okus po mentolu in citrusih.
Zajamčeno odpravi zadah!
Na voljo v vaši lekarni, Sanolaborju ter na spletu: www.mibavita.si
Uvoznik: Miba Vita d.o.o. Tel.: 01 511 40 40 GSM: 064 25 80 00

MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE
KLIMA
Mi pade
VITANEST.SI
080 19 59

RAZMERE SE SPROŠČAJO
SPET BOMO VELIKO HODILI
Za boleče sklepe se je treba pobrigati še bolj kot doslej

Zdravilo je v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah

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

registrirano
ZDRAVILO
30.10.2005

Glukozamin
Pharma Nord kapsule

Kaj se dogaja v Sloveniji?

V obdobju 16 let je zdravilo glukozamin doživelo razvoj, v katerem je omogočilo boljše zdravstveno stanje pri osteoartrozi v Sloveniji. Bilo je obdobje, ko so kar tri zdravila glukozamin tekmovala in pomagala mnogim. Pred leti je prišlo do preobrata. Pričelo se je izdatno promovirati glukozamin prehransko dopolnilo, potem prehranska dopolnila kolagen, hondroitin, hialuronska kislina in kombinacije – tako da so ljudje dobili vtis, da si lahko z njimi zdravijo osteoartrozo. Takšen je vtis, ki ves čas veje iz reklam za ta prehranska dopolnila. In kaj je sledilo? Zdravila glukozamin se je pričelo jemati manj, več kot razpolovilo se je. Ko v sklopu zdravilo–bolezen prične popuščati jemanje zdravila, je povsem jasno, da se bo z manj zdravila pojavilo več bolezni. Se je to zgodilo v Sloveniji? Številke, ki jih prispeva zdravstvena administracija, so nedvoumne. V času od maja 2016 do decembra 2018 so se kazalniki za pogostnost bolezni (obiski specialistov, število na čakalnih listah, čakalne dobe) povečali, na primer za **koleno**, za 57%. A ni ostalo pri tem. V letu 2019 se je trend sicer umiril, a se je nadaljeval naprej. Poslabšalo za nadaljnjih 10%. **S tem se je 57% povečalo na 63%.** V zadnjih mesecih se je zaradi sedanjih razlogov dostopnost do vseh zdravstvenih storitev bistveno zmanjšala. Tako je tudi v primeru zdravljenja oasteoartroze z jemanjem zdravila glukozamin.

Zato smo v naslovu napisali: **Za boleče sklepe se je treba pobrigati ŠE BOLJ KOT DOSLEJ!**

IN REŠITEV?

Ta sploh ni zapletena. Pri sleherni bolezni je treba jemati ustrezna in dokazano učinkovita zdravila. Vedno spadata skupaj bolezen in zdravilo.

Rešitev je v jemanju zdravila glukozamin.

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

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo

5 Ko je ščitničnih hormonov premalo

8 17. maj: svetovni dan hipertenzije

11 Čezmerna telesna teža v času pandemije

13 Z luskavico se da (dobro) živeti

16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje

18 Zgodnja menopavza

20 Sedenje s prekrižanimi nogami

22 Rak jajčnikov

24 Rak zunanjega spolovila

25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje

28 Multipla skleroza in cepljenje

30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah

32 Ko dihanje povzroča napor

34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov

36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?

38 Dobre osnove za vse življenje

40 Prhljaj ali izpadanje las?

42 Mineral, pomemben za telo

44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo

5 Ko je ščitničnih hormonov premalo

8 17. maj: svetovni dan hipertenzije

11 Čezmerna telesna teža v času pandemije

13 Z luskavico se da (dobro) živeti

16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje

18 Zgodnja menopavza

20 Sedenje s prekrižanimi nogami

22 Rak jajčnikov

24 Rak zunanjega spolovila

25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje

28 Multipla skleroza in cepljenje

30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah

32 Ko dihanje povzroča napor

34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov

36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?

38 Dobre osnove za vse življenje

40 Prhljaj ali izpadanje las?

42 Mineral, pomemben za telo

44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 16, številka 5, maj 2021
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

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.

Epidemiološke razmere se umirjajo

ABC

A 20. aprila 2021 je delež cepljenih z drugim odmerkom cepiva znašal 7 %.

B Evropska agencija za zdravila je prižgala zeleno luč za uporabo cepiva Johnson & Johnson.

C Proizvajalca cepiv Pfizer in Moderna naj bi okrepila dobave v Evropsko unijo.

V preteklem tednu so se epidemiološke razmere v državi umirile. Strožji ukrepi, ki so veljali od 1. do 11. aprila, po mnenju vodje svetovalne skupine za covid-19 dr. Mateje Logar že kažejo svoje učinke.

Avtorica: **Alja Možej**

Aktualne statistike so ohrabrujoče

Tedenski pregled števila okužb, ki ga Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) objavlja vsak ponedeljek, kaže na upad števila na novo okuženih, čeravno število bolnikov, ki potrebujejo intenzivno zdravljenje v bolnišnicah, za zdaj še vedno narašča. A po predvidevanjih **Logarjeve** naj bi se nedavni strožji ukrepi, ki so veljali v državi v začetku aprila, že čez nekaj dni začeli kazati tudi v bolnišnicah.

V ponedeljek, 19. aprila 2021, je bilo opravljenih 3.537 PCR-testov na okužbo z novim koronavirusom, pri čemer je bilo potrjenih 718 okužb. Pozitivnih je bilo torej 20,3 % testov. Pojavnost okužb za zdaj ostaja najnižja v obalno-kraški regiji, najvišja pa v primorsko-notranjski regiji. V bolnišnicah se je zdravilo 649 covidnih bolnikov, od tega 156 na intenzivni negi. Tega dne je umrlo pet covidnih bolnikov. Sedemdnevno povprečje okužb je znašalo 737. Skupno je bilo v državi do tega dne potrjenih 233.033 okužb, od tega je bilo 109.859 bolnikov moških, 123.160 pa žensk. Na ta dan naj bi bilo v državi 12.306 aktivnih okužb.

Razmere nekoliko slabše v domovih za ostarele

So se pa v preteklih tednih spet nekoliko poslabšale razmere v domovih za starejše. Število okuženih z novim koronavirusom je od začetka aprila namreč znova nekoliko naraslo. Največ okuženih prihaja iz domov starejših v Trbovljah, Domžalah in iz doma Fužine. V drugih regijah za zdaj okužb po domovih za starejše ni, zato ti ostajajo odprti za obiske.

Trenutne zaloge cepiv in obetajoče se dobave

V Sloveniji je 20. aprila 2021 skupno število oseb, cepljenih s prvim odmerkom cepiv, znašalo 376.522. Drugi odmerek cepiva je do tega dne prejelo 147.605 oseb. Od tega je prvi odmerek cepiva Pfizer-BioNTech prejelo 227.072 oseb, drugi odmerek istega cepiva pa 133.708 oseb. S prvim odmerkom cepiva Moderne je bilo do tega dne cepljenih 40.113 oseb, z drugim pa 13.586 oseb. 109.337 oseb je do tega dne prejelo prvi odmerek cepiva AstraZenece, z drugim odmerkom tega cepiva je bilo cepljenih 311 oseb. Delež cepljenih z drugim odmerkom cepiva je 20. aprila 2021 znašal 7 %.

Z NIJZ so sporočili, da imajo trenutno na zalogi 3.300 odmerkov cepiva Moderna, ki jih hranijo za drugi odmerek, 22.200 odmerkov cepiva AstraZeneca, hranijo pa tudi 7.200 odmerkov cepiva Johnson & Johnson, s katerimi cepljenja sploh še niso začeli, saj je v preteklih dneh zaradi poročanja o neželenih stranskih učinkih v obliki krvnih strdkov Evropska agencija za zdravila (EMA) preverjala njegovo varnost.

V tem tednu na NIJZ pričakujejo še tri dobave cepiv. Prejeli naj bi 42.120 odmerkov cepiva Pfizer in BioNTech, 16.800 odmerkov AstraZenece in 8.400 odmerkov cepiva Moderne. Po besedah nacionalnega koordinatorja za logistični del množičnega cepljenja **Jelka Kacina** pa sedaj kar dva farmacevta – Pfizer in Moderna – krepita dobave v Evropsko unijo. Tako bodo dobave, ki smo jih prvotno pričakovali šele v drugi polovici leta, prišle prej.

Glede na trenutne epidemiološke razmere se v Sloveniji prednostno zagotavlja proaktivni pristop cepilnih centrov k cepljenju starejših od 60 let in kroničnih bolnikov, ki so starejši od 18 let, ter maturantov. V skladu s posodobljeno strategijo cepljenja se v četrto prednostno skupino po novem uvrščajo starši posebej ranljivih, kronično bolnih otrok.

EMA je v torek, 20. aprila, podobno kot nedavno po pregledu cepiva AstraZenece, sporočila, da je treba krvne strdke opredeliti kot zelo redke stranske učinke cepiva Johnson & Johnson, pri čemer dobrobiti cepiva ostajajo večje od tveganj. S tem je prižgala zeleno luč za pričetek cepljenja s tem cepivom v Evropi.

Precepljenosti še ne bomo tako kmalu dosegli

»To, da bi bilo v kratkem precepljenih 70-80 % prebivalstva, je praktično nedosegljivo, deloma zato, ker nimamo na razpolago toliko cepiva, deloma pa zaradi tega, ker se ne bodo želeli cepiti vsi, ki jim bo cepivo ponujeno,« pojasni **dr. Bojana Beović**, vodja posvetovalne skupine za cepljenje. »Cepiva niso odobrena za uporabo pri posameznikih, mlajših od 18 oz. 16 let. To pomeni, da bi se morali, če bi želeli doseči precepljenost v višini 70-80 % prebivalstva, pravzaprav cepiti vsi, ki so starejši od te starosti. Kar pa je v naših razmerah praktično nemogoče.«

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Najpogostejša bolezen, ki povzroča hipotirozo, je Hashimotov tiroiditis.

B Simptomi in znaki hipotiroze so nespecifični, zato diagnozo postavljajo na podlagi laboratorijskih izvidov.

C Zlati standard zdravljenja hipotiroze so zdravila, ki vsebujejo L-T4.

Ko je ščitničnih hormonov premalo

Prof. dr. Simona Gaberšček, dr. med.

Ko ščitnica izloča premalo ščitničnih hormonov, ki so nujni za rast, razvoj in delovanje vseh organov in tkiv, govorimo o hipotirozi. To je najpogostejša motnja v delovanju ščitnice. Ocenjujejo, da jo ima 5–10 % ljudi, kar pri polovici pa ni prepoznana. Velikost ščitnice ni odvisna od stopnje hipotiroze – žleza je lahko normalno velika, povečana, majhna ali pa je ni.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

S **prof. dr. Simono Gaberšček, dr. med.**, iz Ambulante za bolezni ščitnice UKC Ljubljana, smo se pogovarjali o vzrokih za hipotirozo, kakšne težave povzroča bolnikom in o tem, kako se to pomanjkanje ščitničnih hormonov zdravi.

Za začetek je pojasnila, da hipotiroza ni bolezen, ampak sindrom (skupek simptomov in znakov), ki ga povzročajo različne bolezni. Pomembno vlogo pri tem ima tirotropin (TSH), to je hormon, ki ga izloča hipofiza. TSH uravnava delovanje ščitnice, zato se njegova raven zviša, ko se prične raven ščitničnih hormonov, to je prostega tiroksina (pT_4) in/ali prostega trijodotironina (pT_3), zniževati.

Vzroki

Katere bolezni torej povzročajo hipotirozo? »Najpogostejša bolezen, ki povzroča hipotirozo, je Hashimotov tiroiditis. To je avtoimunska bolezen ščitnice, kar pomeni, da telo ščitnice ne prepoznava kot lastne in žleza postopno propada.Ta propad je lahko tako počasen, da ščitnica celo življenje deluje normalno. Pogosteje pa se pri Hashimotovem tiroiditisu sčasoma pojavi premajhno delovanje ščitnice in s tem bolj ali manj zvišana raven TSH,« pojasnjuje dr. Gaberšček in dodaja, da se hipotiroza lahko pojavi tudi po operaciji ščitnice, po zdravljenju z radioaktivnim jodom in zaradi nekaterih zdravil (na primer amiodarone, s katerim zdravijo motnje srčnega ritma).

Kot pove naša sogovornica, se s hipotirozo lahko tudi rodimo. »To imenujemo kongenitalna hipotiroza. Nastopi zato, ker se ščitnica ne razvije, se nahaja na napačnem mestu, ali pa ne deluje pravilno. Zaradi tega vsem novorojenčkom še v porodnišnici odvzamejo kapljico krvi in iz nje izmerijo raven TSH. Kadar odkrijejo kongenitalno hipotirozo, pričnejo ti novorojenčki takoj prejemati zdravilo levotiroksin (L-T4) in se razvijajo normalno. Če jih ne bi pričeli zdraviti, pa bi imeli hude posledice v duševnem in telesnem razvoju,« razlaga dr. Gaberšček in nadaljuje z naštevanjem vzrokov. »Hipotiroza lahko nastopi tudi zaradi neustreznega delovanja hipofize (centralna hipotiroza), kar je posledica različnih bolezni hipofize. Pojavi se lahko tudi po porodu, po obsevanju vratu zaradi neke druge bolezni, pa tudi ob prevelikem ali premajhnem vnosu joda.«

Simptomi in znaki

Odvisni so od resnosti hipotiroze, starosti bolnika in trajanja hipotiroze, o simptomih in znakih pove naša sogovornica. »V začetni fazi, ko je raven TSH samo rahlo zvišana, pT_4 in pT_3 pa sta še normalna, večina bolnikov nima težav. Nekateri občutijo nekoliko večjo utrujenost, pojavijo se glavoboli, poraste telesna teža, bolniki imajo manj energije kot

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

»Nekateri občutijo nekoliko večjo utrujenost, pojavijo se glavoboli, poraste telesna teža, bolniki imajo manj energije kot sicer. V krvi se lahko rahlo zviša raven holesterola.«

sicer. V krvi se lahko rahlo zviša raven holesterola. Ko se hipotiroza poglablja in postane raven TSH zelo visoka, raven pT_4 in pT_3 pa nizka, postanejo tudi simptomi in znaki izrazitejši. Bolniki opažajo utrujenost, pomanjkanje energije, glavobole, zebe jih, prebava se upočasni, telesna teža narašča, poslabša se lahko sluh. Koža postaja vedno bolj suha, hladna in bleda, pojavijo se otekline, lasje so suhi in izpadajo, glas postane hripav, jezik se zadebeli, govorjenje je oteženo, krvni tlak se lahko zviša, frekvenca srca pa zniža, zvišana je raven holesterola,« našteva dr. Gaberšček in poudarja, da so simptomi hipotiroze nespecifični, kar pomeni, da se lahko pojavljajo tudi pri številnih drugih boleznih.

Razširjenost Hashimotovega tiroiditisa

Hashimotov tiroiditis ima približno 20 % žensk v rodni dobi, njegova pojavnost pa z leti še narašča, pove dr. Gaberšček. Hashimotov tiroiditis je pretežno genetsko pogojena bolezen. »Zato lahko pričakujemo pri sorodnikih (zlasti ženskih) bolnikov s Hashimotovim tiroiditisom večje tveganje za pojav te bolezni. Poleg sorodnikov bolnikov s Hashimotovim tiroiditisom imajo to bolezen pogosteje tudi bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1, bolniki z drugimi avtoimunskimi boleznimi ter bolnice s sindromom policističnih jajčnikov. Hipotirozo imajo vsi bolniki, ki so jim odstranili celotno ščitnico, številni – a ne vsi – bolniki po zdravljenju z radioaktivnim jodom, bolniki, ki jemljejo amiodaron, litij in nekatera zdravila za zdravljenje raka, bolniki, ki so jim obsevali vrat, pa tudi posamezniki, katerih način prehranjevanja ne zagotavlja ustreznega vnosa joda, kar pa je v praksi zelo redek pojav. Ustrezen vnos joda zagotovimo z uporabo jodirane soli. Jod je namreč sestavni del ščitničnih hormonov, tako da brez joda sinteza ščitničnih hormonov ni možna,« natančneje pojasni dr. Gaberšček.

Diagnosticiranje

Simptomi in znaki hipotiroze so nespecifični, zato diagnoze ne postavijo na podlagi značilnih simptomov in znakov, ampak na podlagi laboratorijskih izvidov. Kot pove sogovornica v primeru suma na hipotirozo najprej izmerijo raven TSH v krvi. Če je raven TSH zvišana, laboratorij izmeri še raven pT_4 in pT_3. Če rezultati niso v območju normalnih vrednosti, je treba obiskati specialista, ki se ukvarja z boleznimi ščitnice – tirologa. Pri bolniku s sumom na hipotirozo tirolog opravi klinični pregled, ki vključuje pogovor z bolnikom in klinični pregled, ultrazvok ščitnice, laboratorijske meritve ter po potrebi še scintigrafijo ščitnice. Bolniki s Hashimotovim tiroiditisom imajo pogosto zvišano koncentracijo protiteles proti encimu ščitnična peroksidaza (antiTPO) in/ali proti tiroglobulinu (antiTg). Protitelesa so označevalci in ne povzročitelji bolezni, zato meritve protiteles ob kontrolnih pregledih ne ponavljajo, saj njihova raven ne vpliva na odločitev glede zdravljenja. Nekateri bolniki s Hashimotovim tiroiditisom nimajo zvišane koncentracije antiTPO in/ali antiTg, ampak imajo samo značilno ultrazvočno sliko ščitnice. Ker je diagnoza hipotiroze predvsem laboratorijska, se moramo zavedati omejitev te diagnostike, še dodaja dr. Gaberšček. Raven TSH se tekom dneva spreminja – ima dnevno-nočni (cirkadiani) ritem. Najvišja je med 20.30 in 8.30. Priporočeni čas odvzema krvi za meritev ravni TSH je zato po 9. uri. Če je odvzem krvi prezgoden, je lahko raven TSH rahlo zvišana, posameznik pa nima nujno bolezni ščitnice.

Zdravljenje

Zlati standard zdravljenja hipotiroze so zdravila, ki vsebujejo L-T4. »Če tirologi menimo, da je hipotiroza nastajala dlje časa (kar je običajno pri bolnikih s Hashimotovim tiroiditisom), jo običajno pričnemo zdraviti z nizkimi odmerki L-T4, ki jih nato postopno zvišujemo. Normalno raven TSH želimo doseči po nekaj mesecih zdravljenja. Na postopno nastajajočo hipotirozo se organizem namreč navadi. Zato bi bilo prehitro višanje odmerka L-T4 za telo lahko nevarno. Če pa menimo, da je hipotiroza nastala hitro (kot je recimo po operaciji ščitnice ali po zdravljenju nekaterih ščitničnih bolezni z radioaktivnim jodom), pa lahko zdravljenje pričnemo z visokimi odmerki L-T4. Bolniki morajo jemati preparate L-T4 na tešče, z vodo, približno 30 minut pred zajtrkom ali drugimi zdravili. L-T4 se v črevesu absorbira v 60–90 %.«

Ustreznost odmerka L-T4 ugotavljajo z občasno meritvijo ravni TSH. Ko tirolog presodi, da je to primerno, prične bolnik kontrolirati raven TSH pri izbranem osebnem zdravniku. Dr. Gaberšček pojasni, da so tirologi osebnim zdravnikom vsak delovnik na voljo za telefonske posvete, kjer svetujemo, kako prilagoditi odmerek L-T4, da bo raven TSH, pT_4 in pT_3 normalna, kar je cilj zdravljenja. »Ta cilj lahko pri večini bolnikov dosežemo s katerim koli preparatom, ki vsebuje L-T4. Če odmerek L-T4 spremenimo, svetujemo kontrolo ravni TSH približno dva do tri mesece po spremembi odmerka, sicer pa običajno zadošča kontrola TSH enkrat letno.«

Po besedah naše sogovornice je večina bolnikov z zdravljenjem zelo zadovoljna in ima normalno raven TSH. Po svetu pa ugotavljajo, da približno 5–10 % bolnikov, ki se zdravijo z L-T4, ni zadovoljnih z zdravljenjem. Vzroki za to so različni. Včasih odmerek L-T4 ni ustrezen in ga je treba urediti. Nekatere bolnike moti, da morajo vzeti zdravilo vsak dan in da imajo občasne kontrole TSH. Nekateri bolniki imajo še katero drugo, še neprepoznano bolezen, težave pa zmotno pripisujejo bolezni ščitnice.

Hipotiroza in nosečnost

V nosečnosti se spremeni delovanje ščitnice, in sicer se mora sinteza ščitničnih hormonov povečati za 25–50 %. »Zdrava ščitnica je temu zlahka kos. V prvi polovici nosečnosti plodova ščitnica še ne tvori ščitničnih hormonov, zato je plod odvisen od materinih ščitničnih hormonov, ki prehajajo skozi placento. V tem obdobju je zato še zlasti pomembno, da ima nosečnica ustrezno raven TSH,« izpostavi dr. Gaberšček.

Drugače je, če ima nosečnica Hashimotov tiroiditis in ščitnica deluje še normalno. »Takšna ščitnica včasih ne zmore ustrezno povečati sinteze ščitničnih hormonov, zato se lahko pri tej nosečnici prav takrat prvič v življenju pojavi hipotiroza. Zato morajo nosečnice s Hashimotovim tiroiditisom in normalno delujočo ščitnico pri osebnem zdravniku kontrolirati raven TSH ob potrditvi nosečnosti, nato pa vsake štiri tedne v prvi polovici nosečnosti in enkrat v drugi polovici nosečnosti. Če TSH ni v želenem območju, se osebni zdravnik posvetuje s tirologom glede odmerka L-T4,« razlaga naša sogovornica in nadaljuje, kako je v primeru, če nosečnica že jemlje L-T4 zaradi potrjene bolezni ščitnice. »Takrat mora prav tako kontrolirati raven TSH ob potrditvi nosečnosti, nato pa vsake štiri tedne v prvi polovici nosečnosti in enkrat v drugi polovici nosečnosti. Osebni zdravnik se posvetuje s tirologom glede odmerka L-T4, če TSH ni v želenem območju. Izkušnje kažejo, da je treba odmerek L-T4 pri več kot 70 % nosečnic zvišati za 30 % in več. Odmerek L-T4 pa seveda vedno zvišamo upoštevajoč raven TSH. Po vsaki spremembi odmerka L-T4 je treba po štirih tednih spet preveriti raven TSH.«

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Hipotiroidizem ali pomanjkanje ščitničnih hormonov

Hipotiroidizem

- je stanje, ki nastane zaradi premajhnega izločanja ščitničnih hormonov iz žleze ščitnice.[1]

Nezdravljen hipotiroidizem ima lahko pomemben vpliv vseskozi v vašem življenju:

v maternici
hude nevrološke posledice[3]

otroštvo
nižji IQ, učne težave, npr. z branjem, razumevanjem in pisanjem[4]

puberteta
slabši razvoj[5]

nosečnost
smrt zarodka, nosečnostna hipertenzija, prezgodnji porod[3]

menopavza
poslabšanje simptomov[6]

starejši odrasli
večje tveganje za alzheimerjevo bolezen[7], aterosklerozo in srčni infarkt[8]

Če bi lahko bil vzrok vaših težav hipotiroidizem, obiščite zdravnika in ukrepajte.

Opozorilni znaki in simptomi hipotiroidizma:[9]

- nepojasnjeno pridobivanje ali težavno izgubljanje teže
- občutek mrazenja, ko je ostalim toplo
- visoke vrednosti holesterola
- depresija
- zaprtje
- trdovratna utrujenost in nagnjenost k dnevni zaspanosti
- težave s spominom, upočasnjeno mišljenje
- neredna menstruacija, hujši krči, težji predmenstrualni simptomi

Ščitnično zdravje je možno vzdrževati z zdravljenjem.[9]

Z rednimi krvnimi preiskavami je mogoče spremljati nivo ščitničnih hormonov in poskrbeti za ustrezno zdravljenje.[9]

Ob tveganju za hipotiroidizem je pomembno obiskati zdravnika.[9]

Težave s ščitnico lahko vplivajo na plodnost.[10]

Preverite delovanje svoje ščitnice, če:[10-13]

- neuspešno poskušate zanositi že več kot 12 mesecev,
- imate neredne menstrualne cikle,
- ste imeli 2 ali več spontanih splavov,
- imate težave s ščitnico v družini,
- imate endometriozo ali sindrom policističnih jajčnikov (PCOS).

Reference: 1. AACE Thyroid Guidelines, *Endocrinology Practice.* 2002, 8, 457-467. **2.** Ministry of Health Malaysia. Clinical Practice Guidelines Management of Thyroid Disorders. 2019;19. **3.** Alexander et al. Guidelines of the American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and the Postpartum. THYROID 2017;27(3):315-389. **4.** Malaysia Health Technology Assessment Report. Screening of Congenital Hypothyroidism. Available at https://www.moh.gov.my/moh/resources/auto%20download%20images/587f12b56a573.pdf [Last Accessed on 10th December 2020]. **5.** Weber et. al. Thyroid function and puberty. *Journal Pediatric Endocrinol Metabolism.* 2003; 16 (2):253-257. **6.** Badawy et al. Can thyroid dysfunction explicate severe menopausal symptoms? *Journal Obstetric Gynecology.* 2007; 27(5):503-505. **7.** Tan et al. Thyroid Function and the Risk of Alzheimer Disease: The Framingham Study. *Arch Intern Med.* 2008;168(14):1514–1520. **8.** Hak et al. Subclinical hypothyroidism is an independent risk factor for atherosclerosis and myocardial infarction in elderly women: the Rotterdam Study. *Ann Intern Med.* 2000;132(4):270-8. **9.** Hypothyroidism: A booklet for patients and their families. 2020. Available at https://www.thyroid.org/hypothyroidism/ [Last Accessed on 10th December 2020]. **10.** British Thyroid Foundation. Pregnancy and Fertility in Thyroid Disorders Patient leaflet. 2018. Available at: https://www.btf-thyroid.org/pregnancy-and-fertility-in-thyroid-disorders [Last Accessed on 10th December 2020]. **11.** Mayo Clinic. Infertility. Symptoms and causes. Available at: http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infertility/symptoms-causes/dxc-20228738 [Last Accessed on 10th December 2020]. **12.** Peyneau et al. Role of thyroid dysimmunity and thyroid hormones in endometriosis. Proc Natl Acad Sci USA. 2019;116(24):11894-11899. **13.** Very Well Health. 5 Things Women With PCOS Should Know About Hypothyroid. Available at https://www.verywellhealth.com/things-women-with-pcos-should-know-about-hypothyroid-2616656 [Last Accessed on 10th December 2020].

SI-EUT-00006; 04/2021

MERCK

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

17. maj: svetovni dan hipertenzije

Doc. dr. Jana Brguljan Hitij

Arterijska hipertenzija v svetu danes velja za najpogostejši vzrok prezgodnje smrti. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije s hipertenzijo živi kar 1,13 milijarde svetovnega prebivalstva, kar v praksi pomeni, da ima hipertenzijo vsak četrti moški oz. vsaka peta ženska. O hipertenziji smo se pogovarjali z doc. dr. Jano Brguljan Hitij, predstojnico Kliničnega oddelka za hipertenzijo v UKC Ljubljana ter predsednico Združenja za arterijsko hipertenzijo. Aktualne podatke o razširjenosti hipertenzije v Sloveniji ter vplivu epidemije covida-19 na obstoječe in potencialne bolnike pa nam je posredovala Alenka Borovničar, dr. med., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Avtorica: **Alja Možej**

O arterijski hipertenziji govorimo, kadar imamo opravka s previsokim krvnim tlakom v arterijah. Krvni tlak je previsok, če v ambulanti izmerjene vrednosti sistoličnega (zgornjega) krvnega tlaka presegajo 140 mmHg, vrednosti diastoličnega (spodnjega) pa 90 mmHg. Optimalen krvni tlak znaša 120/80 mmHg ali manj.

Razvrstitev tlakov po Smernicah za obravnavo hipertenzije 2018.

Hipertenzija je bolezen in hkrati eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolevnost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Med te sodijo predvsem bolezni srca in ožilja s pojavnostjo srčnega infarkta, možganske kapi ter obolevnost ledvic. Večina (90–95 %) bolnikov ima primarno hipertenzijo, pri kateri vzroka nastanka ne poznamo, zanjo pa, po besedah **dr. Brguljan Hitijeve**, še zlasti obolevajo ljudje s prekomerno telesno težo, sladkorno boleznijo ter tisti, ki bolezen podedujejo. Ostalih 5–10 % bolnikov ima sekundarno hipertenzijo. Ta je posledica določenih drugih bolezni (npr. bolezni ledvic, ledvičnih arterij, nadledvične žleze, ščitnice).

Razvrstitev	Sistolični KT (mmHg)		Diastolični KT (mmHg)
Optimalen	< 120	in	< 80
Normalen	120–129	in/ali	80–84
Visoko normalen	130–139	in/ali	85–89
Hipertenzija 1. stopnje	140–159	in/ali	90–99
Hipertenzija 2. stopnje	160–179	in/ali	100–109
Hipertenzija 3. stopnje	≥ 180	in/ali	≥ 110
Izolirana sistolična hipertenzija	≥ 140	in	< 90

Hipertenzijo imenujemo tudi »tihi ubijalec«

Zvišan krvni tlak imenujemo tudi »tihi ubijalec«, saj ta ljudem pogosto ne povzroča težav in se ga ti sploh ne zavedajo, vse dokler morda ni prepozno. »Dejstvo je, da se vsak človek drugače odzove na visok krvni tlak. Nekdo ima lahko krvni tlak povišan zgolj pol leta, pa se že pojavijo spremembe na njegovih tarčnih organih. Spet nekdo drug lahko živi s hipertenzijo deset let, pa se na to ne odzove, počuti se čisto dobro. Pri večini obolelih s hipertenzijo simptomov namreč sploh ni. Zato mnogi k zdravniku pridejo šele z možgansko kapjo ali infarktom,« opozarja dr. Brguljan Hitijeva. »Če pa simptomi vendarle so, se ti kažejo v obliki bolečin v zatilju, kot čelni glavobol, včasih pa gre za popolnoma nespecifične simptome. Zato je pravzaprav edina možnost, da ugotovimo povišan krvni tlak, meritev.«

Kaj kažejo podatki za Slovenijo

Po podatkih raziskav CINDI Z zdravjem povezan vedenjski slog, ki jih v Sloveniji izvajamo od leta 2001 dalje (2001, 2004, 2008, 2012 in 2016), na NIJZ ugotavljajo, da se pri prebivalcih Slovenije prevalenca arterijske hipertenzije v opazovanem obdobju veča s pomembnih trendom povišanja (18,4 %, 22,04 %, 20,8 %, 21,5 %, 25,2 %). Povečanje gre predvsem na račun moških. Tako je v zadnji raziskavi leta 2016 na vprašanje ugotovljenega povišanega krvnega tlaka pri zdravniku pritrdilno odgovorilo 28,4 % moških in 21,9 % žensk.

Diagnostika

Preden začnemo z zdravljenjem, moramo biti prepričani, da izmerjene številke resnično odražajo hipertenzijo, pove dr. Brguljan Hitijeva. »Pogosto je namreč razlog za povišan krvni tlak ob obisku zdravnika hipertenzija bele halje (tj. pojav, ko bolniku ob obisku v ambulanti izmerijo povišan krvni tlak, po odhodu bolnika domov pa njegov tlak upade), ki ne potrebuje zdravljenja. Po drugi strani moramo marsikdaj pomisliti tudi na prisotnost obratnega pojava, t. i. prikrite hipertenzije, kjer ima bolnik med meritvijo pri zdravniku normalen krvni tlak, ko odide domov, pa se mu tlak zviša. Da bi dobili vpogled v dejanske vrednosti krvnega tlaka pri posamezniku, si zato velikokrat pomagamo s celodnevnim spremljanjem krvnega tlaka. Ljudje dobijo malo aparaturo, gredo z njo domov, naprava sama 24 ur meri krvni tlak. Šele na podlagi tako pridobljenih podatkov ocenimo, ali ima oseba povišan krvni tlak. Ko smo enkrat prepričani o pravilnosti številk, moramo izločiti še druge vzroke za povišan krvni tlak. Ta je lahko tudi neke vrste simptom, s katerim skuša telo sporočiti, da se mu nekaj dogaja. V določenih primerih tako povišan krvni tlak kaže na neko drugo bolezen, npr. na prikrito rakasto obolenje. Prav tako je treba izključiti možnost sekundarne hipertenzije. Zato je vedno treba opraviti tudi diagnostiko krvi, ultrazvok trebuha, preveriti je treba, kakšen je urin. Nadalje opravimo še dodatne analize, kot so ultrazvok srca, pregled očesnega ozadja, EKG. Končno vse dobljene rezultate zložimo skupaj v neki mozaik, na podlagi katerega se odločimo, kako bomo zdravili določeno osebo.«

Zdravljenje

Pri večini bolnikov je za doseganje ciljnih vrednosti krvnega tlaka potrebno poleg ustreznih sprememb življenjskega sloga uvesti tudi antihipertenzijska zdravila.

Obstaja pet skupin antihipertenzijskih zdravil. »Ker je etiologija primarne hiperten-

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

zije pri vsakem posamezniku malo drugačna, je tudi zdravljenje pri vsakem posamezniku nekoliko drugačno,« pojasnjuje dr. Brguljan Hitijeva. »Po najnovejših smernicah iz leta 2018 težimo k temu, da bi čim hitreje začeli zdravljenje s t. i. kombinirano tableto. Gre za tableto, v kateri se nahajata dve sestavini v manjšem odmerku, ki omogoča hkraten vpliv na več vzrokov za nastanek hipertenzije, zaradi česar je uspeh zdravljenja boljši in hitreje dosežemo in obdržimo ciljne vrednosti krvnega tlaka.«

Hipertenzija in covid-19

Spletna raziskava NIJZ z naslovom *Vpliv pandemije covida-19 na življenje* je pokazala, da se je življenjski slog pri nekaterih prebivalcih Slovenije poslabšal: manj je telesne dejavnosti, več uživanja nezdrave prehrane, alkohola ter kajenja. Vse to pa lahko vpliva na porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kamor sodi tudi povišan krvni tlak, razloži **dr. Borovničarjeva**.

Nadalje so podatki registra spremljanja kroničnih nenalezljivih bolezni, pridobljeni v ambulantah družinske medicine, pokazali, da je število na novo odkritih oseb s hipertenzijo v letu 2020 v primerjavi s preteklimi leti upadlo za kar 75 %. Prav tako se je v letu 2020 v primerjavi s preteklimi leti manj pogosto kontroliral krvni tlak pri bolnikih s kroničnimi boleznimi in izvajal kontrolni EKG pri bolnikih z arterijsko hipertenzijo.

Po mnenju dr. Borovničarjeve razlog za zmanjšano količino na novo ugotovljene arterijske hipertenzije, pa tudi za upad ostalih omenjenih dejavnosti, tiči v obdobju pandemije, ko je bila preventivna dejavnost na primarni ravni zdravstvenega varstva ustavljena, dostopnost in zdravniška obravnava na primarni ravni zdravstvenega varstva pa sta bili zmanjšani. »Vse to nakazuje možnost, da se bo po ponovni uvedbi rednega dela v ambulantah družinske medicine število oseb z na novo odkrito arterijsko hipertenzijo povečalo, povečalo pa se bo tudi število bolnikov z neurejenim krvnim tlakom,« zaključi dr. Borovničarjeva.

Priporočene spremembe življenjskega sloga:

- omejitev vnosa soli na manj kot 5 g na dan,
- omejitev uživanja alkohola,
- priporočeno je uživanje zelenjave, svežega sadja, rib, oreščkov, nenasičenih maščob, malo rdečega mesa ter mlečnih izdelkov z odvzeto maščobo,
- zmanjšanje telesne teže pri prekomerno prehranjenih,
- redna aerobna vadba ter
- opustitev kajenja.

Kako si pravilno izmerimo krvni tlak doma?

»Danes se večinoma uporabljajo oscilometrični merilniki krvnega tlaka. Pri teh priporočamo uporabo nadlaktnih in ne podlaktnih manšet. Pomembno je tudi, da izberete pravo velikost manšete, takšno, ki ustreza vaši nadlakti,« razloži dr. Brguljan Hitijeva. Nato pa morate upoštevati še nekaj navodil. Vsaj pol ure pred meritvijo ne zaužijte obroka, prave kave, ne kadite in ne uživajte alkohola. Krvnega tlaka si ne merite kmalu po naporu ali zaužitju zdravil. Pred meritvijo opravite fiziološke potrebe, usedite se na stol in vsaj pet minut udobno počivajte. Med izvajanjem meritve poskrbite, da ste udobno naslonjeni na hrbet, s stopali, ki počivajo na tleh, noge ne smejo biti prekrižane. Manšeta mora biti nameščena v višini srca in navezana ravno prav ohlapno (pod njo naj bo prostora za prst). Roka z manšeto mora počivati v udobnem položaju, vi pa morate biti čim bolj sproščeni. Med merjenjem ne govorite, ne poslušajte sogovornika ali radija, ne glejte televizije. Krvni tlak izmerite dvakrat zapored z eno- do dvominutnim presledkom. Po meritvi si zapišite datum in čas meritve, vrednost krvnega tlaka in srčnega utripa ter morebitne posebnosti. Za konec velja še omeniti, da pri merjenju krvnega tlaka doma o hipertenziji govorimo že pri zaznanih vrednostih 135/85 mmHg.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Na naš apetit vpliva tudi mikrobiom

Inovativno francosko biotehnološko podjetje TargEDys je razvilo naravno rešitev za uravnavanje apetita na osnovi probiotičnega seva Hafnia alvei 4597

Pod vodstvom dr. Grégoryja Lamberta je znanstveno raziskovalni tim, katerega člana sta tudi profesor dr. Pierre Déchelotte in dr. Sergueï Fetissov dosegel neprecenljiv znanstveni dosežek, ki je plod dolgoletnih akademskih raziskav na osi mikrobiom-črevesje-možgani, ki so jih izvajali v laboratoriju INSERM Univerze v Rouenu v Normandiji in v laboratoriju Univerzitetne bolnišnice v Rouenu. *(Vir 1)*

Odkritje temelji na posnemanju hormona alfa-MSH (inhibitor apetita) z uporabo probiotičnega seva Hafnia alvei HA4597.

Znanstveni dosežek je tudi nagrajen z nazivom »Najboljši nutracevtični izdelek leta« s strani organizacije »Food Matters Live«, katere cilj je izboljšati zdravje na svetovni ravni. *(Vir 2)*

Problematika prekomerne telesne teže se prične v mikrobiomu

Človeški mikrobiom je sestavljen iz različnih genomov naših mikrobov in je stokrat bolj raznolik od našega človeškega genoma, saj ga sestavlja kar 5000 različnih vrst bakterij, ki se sicer ne nahajajo le v črevesju, kot črevesne bakterije, temveč jih imamo tudi v ustih, na koži in drugod po telesu.

Mikrobiom predstavlja simbiotsko bakterijsko skupnost, ki je ključnega pomena za telesne funkcije, ki se odvijajo na vsakodnevni ravni. Bakterije so pomembne za imunost, sintezo vitaminov, shranjevanje maščob in obrambo pred patogeni, nenazadnje pa lahko vplivajo tudi na naše vedenje in razpoloženje.

Kadar bakterije v skupnem mikrobiomu niso v ravnovesju oz. kadar »slabe« bakterije prevladajo nad koristnimi bakterijami, tedaj se v telesu lahko prične odvijati proces, ki vodi do različnih bolezni.

Ravno zato so se znanstveniki osredotočili na raziskovanje mikrobioma, saj je le-ta ključen tudi pri nadzorovanju telesne teže. Lahko bi rekli, da se hujšanje prične prav v mikrobiomu.

Sev Hafnia alvei GA4597 ima vpliv na naš apetit

S preučevanjem so odkrili, da enterobakterije, kot je Hafnia alvei HA4597, lahko tvorijo posebne beljakovine (ClpB), ki predstavljajo mimetike hormona sitosti, imenovanega alfa-melanocit stimulirajoči hormon (α-MSH). Ravno zato ima ta specifična enterobakterija sposobnost, da vpliva na mehanizme nadzora in uravnavanje apetita.

Delovanje temelji na bakterijskih presnovkih (postbiotikih), ki preko osi črevesje-možgani pošiljajo signale z molekularnim posnemanjem hormona sitosti. Poenostavljeno, bakterije v črevesju proizvedejo signale, ki potujejo do možganov z informacijo, da je telo sito.

Zmanjšanje vnosa hrane je ključ uravnavanja telesne teže

Klinična raziskava z uporabo izdelka z vsebnostjo seva Hafnia alvei HA4597, kot dodatek k običajni prehrani, je pokazala zelo spodbudne rezultate pri uravnavanju telesne teže. 236 ljudi s prekomerno težo, ki so bili udeleženi v raziskavi, so v samo 12 tednih rednega uživanja izgubili od 3 do 5 odstotkov svoje telesne teže, ne da bi pri tem spremenili svoj dosedanji življenjski slog. Odkrili so tudi povečano aktivacijo lipolize, kar pomeni, da so se maščobne celice hitreje topile, kar je vplivalo na zmanjšanje maščobnih oblog. *(Vir 3)*

Znižanje krvnega sladkorja, pozitiven vpliv na raven holesterola

Potrdili so tudi znižanje ravni sladkorja v krvi in izboljšanje občutljivosti na inzulin. Potrjen pa je tudi pozitiven vpliv na raven holesterola, saj so zaznali znižanje glikemije v primerjavi s skupino, ki je prijela placebo. *(Vir 3)*

Zmanjšanje nepotešljivega občutka lakote

Rezultati raziskave so zelo spodbudni že po dveh mesecih rednega uživanja dodatka s sevom Hafnia alvei HA4597, z nadaljnjim uživanjem pa se je rezultat še izboljšal. Telo se v določenem času navadi na zmanjšan vnos hrane, hkrati se zmanjša tudi občutek lakote. Z zdravo prehrano in redno vadbo, pa bo učinek še večji in trajnejši. (ps)

Vir 1: https://www.targedys.com/en/
Vir2 : https://www.microbiometimes.com/targedys-a-french-microbiome-start-up-collects-the-award-for-best-nutraceutical-product-of-the-year/
Vir 3: https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03657186

EnteroSatys, Hafnia alvei 4597

Prehransko dopolnilo EnteroSatys se priporoča kot dopolnitev prehrane (diet) pri programih zmanjševanja telesne teže in vzdrževanju ravni sladkorja v krvi;
- mineral cink prispeva k normalni presnovi maščobnih kislin in makrohranil,
- mineral krom prispeva k vzdrževanju ustrezne ravni glukoze v krvi,
- vsebuje sev Hafnia alvei 4597

Tel.: 051 801 500 www.bio24.si

DODATEK K PROGRAMOM HUJŠANJA

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Čezmerna telesna teža v času pandemije

Tako v svetu kot v Sloveniji v zadnjih letih debelost med odraslimi in otroki ter mladostniki narašča. Ukrepi za obvladovanje širjenja epidemije covida-19 so težavo še povečali. Zato je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije pripravilo spletni posvet na temo čezmerne telesne teže in debelosti. Izbrani strokovnjaki so razpravljali o tem, kako do debelosti pride, kolikšen je delež čezmerno prehranjenih in debelih ljudi v Sloveniji, kakšne so posledice debelosti, kako je na težave s čezmerno telesno težo vplivala epidemija covida-19 in kaj velja v prihodnosti storiti, da težave ublažimo.

Avtorica: **Alja Možej**

Debelost najbolj prizadene ljudi s slabšim socialno-ekonomskim položajem

Prim. Matija Cevc, dr. med., s Kliničnega oddelka za žilne bolezni UKC Ljubljana je pojasnil, da je poglavitni razlog za debelost sodoben način življenja. »Naši predniki so bili pogosteje lačni kot siti in temu se je genetsko prilagodilo tudi telo: ker so bile možnosti shranjevanja živil za obdobja brez hrane omejene, je telo višek shranjevalo kot maščobo. V drugi polovici 20. stoletja pa je človeštvo iz obdobij pomanjkanja večinoma prešlo v obdobje preobilja. Naša telesa pa se temu niso prilagodila.«

> Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da ima v razvitem svetu 40 % populacije čezmerno telesno maso, več kot 20 % pa je debelih.

Podatki tudi kažejo, da čezmerno uživanje hrane, ki je energetsko bistveno prebogata za naš pretežno sedeči način življenja, botruje temu, da »danes v svetu že več ljudi umre zaradi čezmerne prehranjenosti kot zaradi lakote,« je še dodal Cevc.

> Leta 2016 je bila čezmerna prehranjenost in debelost globalno gledano že peti najpomembnejši dejavnik tveganja za umrljivost, povezan z več kot 4,5 milijona smrti.

Čezmerna telesna teža se najhitreje širi med populacijo s slabšim socialno-ekonomskim položajem. Nič drugače ni v Sloveniji, kjer je umrljivost v vzhodnem delu države, kjer je socialno-ekonomski status prebivalstva slabši, bistveno večja kot v osrednji Sloveniji. »Verjeten razlog za to je, da je načeloma zdrava hrana dražja od t. i. hitre prehrane, po drugi strani pa je tudi ozaveščenost o zdravem življenjskem slogu med socialno šibkejšo populacijo slabša,« razlaga dr. Cevc. Znano je tudi, da na porast telesne teže vplivajo spremembe v presnovi, ki so posledica staranja. Tako starostniki potrebujejo bistveno manjši dnevni kalorični vnos, kot so ga potrebovali v mladosti. Deloma je razlog za to v bolj umirjenem življenju z manj telesne dejavnosti, po drugi strani pa na to vplivajo tudi hormonske spremembe, kot sta menopavza in andropavza. Na povečanje telesne teže pa vplivajo tudi psihološki dejavniki. »Dokazano je, da depresija pogosto vodi v prenajedanje in zmanjšano telesno dejavnost, pomanjkanje spanja, ki pogosto spremlja depresijo, nemalokrat pa jo tudi sproža, pa prav tako vodi v povečano telesno težo in debelost,« še dodaja dr. Cevc.

Nadalje je **Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.,** z NIJZ kot pomemben vidik, ki vpliva na nastanek čezmerne telesne mase in debelosti, izpostavil prehranske vzorce. Odrasli imajo namreč velikokrat neustrezen ritem prehranjevanja in pogosto preskakujejo oziroma izpuščajo dnevne obroke. Pri tem so še posebej problematični moški in aktivna populacija. Neustrezna je tudi sestava prehrane. Od priporočenih živil v zdravi prehrani pri odraslih v Sloveniji izstopa nizek vnos zelenjave, prehranskih vlaknin, mleka in mlečnih izdelkov ter visok vnos soli in mesa. »Za nameček pa ljudje čedalje pogosteje posegamo po bližnjicah v prehranjevanju, kar se kaže v porastu rabe prehranskih dopolnil,« je poudaril dr. Poličnik.

> Raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) Z zdravjem povezan življenjski slog 2020 je razkrila, da imamo v Sloveniji 38,2 % odraslih v starosti 25–64 let čezmerno hranjenih, 18,3 % pa se jih že sooča z debelostjo. Problem se še posebej odraža pri moških (48,3 % jih ima prekomerno telesno maso in 20,7 % jih je debelih), osebah z nižjo stopnjo izobrazbe ter pri prebivalcih jugovzhodne Slovenije, Posavja, Zasavja, Pomurja in Podravja. Trendi kažejo, da se je debelost pri odraslih moških od leta 2001 do danes dvignila za 4,5 %, pri ženskah pa za 1,8 %.

Primanjkljaj gibanja lahko pri otrocih vodi v dolgoročne posledice

S pandemijo covida-19 povezani javnozdravstveni ukrepi so povečali tveganje za debelost in z njo povezane zaplete pri otrocih.

Po besedah **izr. prof. Gregorja Starca, prof. šp. vzg.,** na Fakulteti za šport, je zaradi epidemije covida-19 in posledičnega zaprtja šol za vse otroke ter športnih društev, v katerih je sicer redno vadilo več kot 40 % slovenskih otrok, pri mnogih otrocih in mladostnikih začel prevladovati »sedeči« vzorec vedenja. »Učenje na daljavo je podaljšalo čas, ki ga otroci in mladostniki vsak dan presedijo pred zasloni, intenzivnost telesne dejavnosti, kakršni so otroci in mladostniki podvrženi doma, brez družbe vrstnikov in vodstva strokovnjakov, je na izjemno nizki ravni, ki ne omogoča ustreznega gibalnega razvoja, s tem pa tudi ne ustreznega razvoja na drugih področjih. Zaradi tega smo danes priča

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

največjemu upadu gibalne učinkovitosti in največjemu porastu čezmerne prehranjenosti med otroki in mladostniki v zgodovini. To s seboj prinaša realno tveganje, da korona generacija otrok in mladostnikov ne bo izkoristila svojih razvojnih potencialov niti v gibalnem niti v kognitivnem razvoju, da bo izpostavljena večjim zdravstvenim tveganjem in da bo zaradi socialne izoliranosti tudi njihov socialni razvoj ogrožen,« je prepričan Starc.

Doc. dr. Primož Kotnik, dr. med., s Pediatrične klinike UKC Ljubljana se strinja, da bi opisana situacija lahko dolgoročno vplivala na zdravje otrok: »Navkljub temu, da covid-19 pri otrocih poteka v blažji obliki kot pri starejši populaciji, so tudi pri njih možni pomembni zapleti, zaradi katerih je potrebna ne le hospitalizacija, temveč tudi intenzivno zdravljenje. Najpogostejše pridruženo stanje, ki je povezano s težjim potekom covida-19 pri otrocih, so prirojene ali pridobljene imunske pomanjkljivosti. Pa tudi debelost predstavlja pomemben dejavnik tveganja za potek in zaplete bolezni covid-19. Debelost je namreč povezana s stanjem kroničnega vnetja in z zmanjšanim imunskim odzivom za okužbo z virusom SARS-CoV-19, oboje pa bi lahko vplivalo ne le na povečano verjetnost za okužbo in težji potek covida-19, temveč tudi na podaljšano kužnost ter slabši odziv na cepljenje proti SARS-CoV-19.«

Predsednica Koronarnega kluba Ljubljana **Petra Simpson Grom** je pojasnila, da čezmerna telesna teža sodi med pomembne dejavnike tveganja, ki povzročajo razvoj srčno-žilnih bolezni. Zato ima v njihovem klubu v sklopu procesa vseživljenjske rehabilitacije srčno-žilnih bolnikov čezmerna telesna teža pomemben položaj, in sicer jo obravnavajo v okviru integriranega programa opolnomočenja.

V prihodnosti bomo morali sistematično poskrbeti za gibanje tako odraslih kot otrok

Sodelujoči strokovnjaki so posvet sklenili z besedami, da je debelost v porastu, zaradi česar bo v prihodnje programe redne telesne vadbe, ki so se v pretekli praksi izkazali za uspešne, treba spodbujati povsod po Sloveniji, tudi za zdravo populacijo.

Prav tako bo treba, ko se bo obdobje korone enkrat končalo, vložiti ogromno truda na področju vzgoje in izobraževanja, športa in javnega zdravja, če bomo želeli odpraviti škodo, ki nastaja z vsakim dnem, ko otroci in mladostniki ne morejo živeti v običajnem ritmu in običajnem okolju. Potrebno je ponovno premisliti osnovne paradigme izobraževanja, pa tudi osnovne paradigme otroškega in mladinskega društvenega športa v smeri vključevanja vseh, ne le nadarjenih otrok. Ko bodo razmere to dopuščale, bo potrebno spodbujati obšolsko delovanje za telesno dejavnost, predvsem za družine z nižjim socialno-ekonomskim statusom. Ponovno pa je treba premisliti tudi splošno rabo elektronskih tehnologij v domačem okolju in staršem ponuditi podporo pri pravilni vzgoji otrok in mladostnikov v danes tehnološko bogatem okolju. Starše je treba ozaveščati in jih opolnomočiti, da bodo okrepili svojo in otrokovo (družinsko) telesno dejavnost ter varovanje lastnega zdravja in zdravja vseh družinskih članov. Za konec pa so udeleženci posveta še poudarili, da pogostokrat obstaja preveč zaščitniška presoja staršev o otrokovem rekreativnem udejstvovanju in preživljanju prostega časa na telesno dejaven način. Ne gre namreč pozabiti, da je zdrava mladost tudi mladost s potolčenimi koleni.

Kdo vam lahko pomaga?

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

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

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

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A 80 % luskavice predstavlja luskavica v plakih.

B Bolniki luskavico pogosto doživljajo kot stigmo.

C Luskavica je pogosto povezana z drugimi sistemskimi boleznimi.

Z luskavico se da (dobro) živeti

Luskavica oziroma psoriaza je kronična vnetna bolezen kože. V nasprotju s prepričanjem nekaterih nikakor ni nalezljiva. Za njo zboli od 1–3 % prebivalstva. V Sloveniji je tako najverjetneje 20.000–60.000 oseb s to boleznijo. Zbolimo lahko v kateri koli starosti, največkrat zbolevajo mlajši odrasli, a tudi otroci in starostniki.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kot je povedala **Katarina Šmuc Berger, dr. med., spec. dermatovenerologije** iz Splošne bolnišnice Izola, je najbolj razširjena, predstavlja kar 80 % primerov luskavice, in tudi najbolj prepoznavna oblika te bolezni luskavica v plakih. »Zlahka jo prepoznamo po ploščatih srbečih žariščih, ki se značilno nahajajo na kolenih in komolcih. Običajno so ta žarišča obložena z luskami, koža v predelu žarišč pa je zadebeljena. Ta oblika luskavice lahko v hujših primerih pokriva tudi druge dele telesa in jo najdemo še v lasišču. Blažje oblike luskavice lasišča je včasih težko ločiti od trdovratnega prhljaja oziroma seboroičnega dermatitisa,« je pojasnila dr. Šmuc Bergerjeva.

Katere oblike pa potem še poznamo? »Ostale oblike luskavice so manj pogoste in tudi manj poznane. Med njimi sta inverzna luskavica, ki prizadene kožo v predelu pregibov, in gutatna luskavica, ki se pojavlja v obliki kapljicam podobnih žarišč. Pustulozna luskavica povzroča gnojne mehurčke po dlaneh in podplatih, redkeje pa po celem telesu. Ena od oblik luskavice je palmoplantarna luskavica, ki jo najdemo na dlaneh in podplatih,« pove naša sogovornica.

Nejasni vzroki

Čeprav naše poznavanje bolezni iz leta v leto napreduje, žal še vedno ne vemo točno, zakaj bolezen izbruhne. Menijo, da je za nastanek pomembno genetsko nagnjenje, saj se bolezen pogosto pojavi pri potomcih obolelih. Za izbruh bolezni so običajno potrebni še dodatni dejavniki iz okolja, kot na primer hujši duševni stres, nekatere okužbe, določena zdravila in uživanje alkoholnih pijač.

Zdravljenje luskavice

Kot pove dermatologinja, imamo na razpolago več različnih vrst zdravil, za katera se odločamo na podlagi jakosti bolezni, siceršnjega bolnikovega zdravstvenega stanja ter ob upoštevanju bolnikovih želja. »Pri blažjih oblikah luskavice običajno zadostujejo zdravila v obliki krem, mazil in losjonov. Izjemnega pomena je tudi primerna nega kože z negovalnimi preparati, ki zmanjšujejo potrebo po zdravilih,« poudarja dr. Šmuc Bergerjeva.

Bolnikom z zmerno in hudo luskavico svetujejo zdravljenje z zdravili v obliki tablet ali injekcij. »Odločitev o načinu zdravljenja vedno prilagodimo posameznikovim potrebam in morebitnim spremljajočim bolezenskim stanjem. Napredek v zdravljenju luskavice in psoriatičnega vnetja sklepov so prinesla tako imenovana biološka zdravila, ki z zelo natančno usmerjenimi molekulami zavirajo proces vnetja v telesu in na ta način večinoma pripomorejo k pomembnemu izboljšanju simptomov. S tem načinom zdravljenja vplivamo tudi na druge bolezni, ki spremljajo psoriatično vnetje. Bolniki to vrsto zdravljenja praviloma lažje prenašajo, saj ima običajno dosti manj neželenih učinkov, kot so jih imela zdravila v preteklosti. Bolezen lahko s takšnimi pristopi dobro nadzorujemo, povsem pozdraviti pa je žal še ne znamo,« dr. Šmuc Bergerjeva opisuje načine zdravljenja.

Obremenjenost bolnikov

Bolniki z luskavico so s to boleznijo bolj ali manj obremenjeni, tudi v duševnem smislu. Kakšne težave imajo s to svojo boleznijo?

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

»Napredek v zdravljenju luskavice in psoriatičnega vnetja sklepov so prinesla tako imenovana biološka zdravila, ki z zelo natančno usmerjenimi molekulami zavirajo proces vnetja v telesu in na ta način večinoma pripomorejo k pomembnemu izboljšanju simptomov.«

»Večinoma poročajo, da jih izjemno moti videz prizadete kože ter stalno luščenje na obolelih mestih, ob tem pa tudi srbenje kože. Nekateri iz plakov po koži tudi krvavijo in navajajo bolečine na vnetnih žariščih po koži. Bolniki s sklepno prizadetostjo pa opažajo omejeno mobilnost sklepov in bolečine. Žal še vedno pogosto navajajo, da jim je nerodno pred okolico, ki jih zaradi slabšega poznavanja bolezni ne sprejema in zato bolezen doživljajo kot stigmo,« razlaga naša sogovornica in dodaja, da na kakovost življenja bolnika z luskavico vpliva že sama bolezen z vsemi svojimi vidiki (ukvarjanje s športom, socialne dejavnosti, študij, izbira oblačil), ob tem pa tudi terapija, ki v obliki mazanja jemlje dosti časa in lahko predstavlja dodatno breme. Bolezen v povezavi z bolniškimi dopusti pogosto pomembno vpliva tudi na bolnikov socialni status.

Luskavica pri otrocih

Kot rečeno, se luskavica lahko pojavi tudi pri otrocih. Najpogosteje se pojavi dva do tri tedne po okužbi zgornjih dihal, predvsem po streptokokni angini. Pojavijo se rdeči, luščeči se madeži na koži trupa, okončin, včasih tudi obraza. Madeži so veliki kot vodna kapljica in se pojavljajo v obsegu enega do dveh centimetrov. Ko se ta okužba pozdravi ali se odstranijo mandlji, ki so kronično vneti, običajno v nekaj tednih ali mesecih izzveni tudi izpuščaj.

Luskavica med nosečnostjo

V drugi polovici nosečnosti se lahko na pordeli koži pojavijo gnojni mehurčki in pride do povišane telesne temperature, ki jo spremljajo zelo slabo počutje, mrzlica in glavobol. V takšnih primerih je potrebno takojšnje zdravljenje v enoti intenzivne medicine, zaradi morebitnih zapletov za mater in plod. Če pri nekom pred tem še ni prišlo do izbruha psoriatičnega izpuščaja, lahko nastane težava, saj je bolezen na začetku težje prepoznati. Luskavica v podobni obliki se lahko pojavi tudi pri drugih ljudeh.

Povezana z drugimi boleznimi

Luskavica je pogosto povezana z drugimi sistemskimi boleznimi. Prva skupina so bolezni, kjer je v ospredju vnetje, na primer psoriatični artritis, kronična vnetna črevesna bolezen, druga skupina pa so metabolne bolezni. Tako imajo bolniki s psoriazo povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni, pa tudi limfomov in malignomov. Pri bolnikih z luskavico je dvakratno povečano tveganje za razvoj debelosti in 1,5-krat večje tveganje za pojav diabetesa tipa 2. Kar dvakrat višja verjetnost je pri teh bolnikih za pojav povišanega krvnega tlaka in za pojav srčnega popuščanja. Večje tveganje obstaja tudi za pojav miokardnega infarkta. Pri blagi psoriazi se to tveganje poveča za 1,5-krat, pri težki obliki bolezni pa je tveganje povečano sedemkratno.

Ta bolezen bolnika obremenjuje čustveno in telesno ter tako slabša kakovost njegovega življenja. Bolniki z luskavico so pogosteje depresivni. Pri bolnikih z luskavico se poleg tega v približno 30 % razvije tudi psoriatični artritis, vnetna bolezen sklepov.

Kaj je psoriatični artritis?

Psoriatični artritis je s kožno luskavico povezana kronična, serološko negativna (v krvi bolnikov ni revmatoidnih faktorjev) vnetna sklepna bolezen. Značilna zanjo so vnetja kitnih narastišč in kitnih ovojnic. Vnetji hrbtenice (spondilitis) in križno-medeničnih sklepov (sakroiliitis) sta največkrat pridružena eni od drugih oblik.

Psoriatični artritis najpogosteje poteka kot nesimetrično vnetje posameznih večjih sklepov. Poteka pa lahko tudi kot simetrično vnetje malih sklepov rok in stopal, ki je podobno revmatoidnemu artritisu, ali pa kot izolirano vnetje končnih sklepov prstov rok. Oblike psoriatičnega artritisa so še vnetje hrbtenice (spondilitis) in križno-medeničnih ali sakroiliakalnih sklepov (sakroiliitis).

Približno 5 % bolnikov s psoriazo zboli za psoriatičnim artritisom. Med njimi je kar 85 % takih, ki imajo bodisi samostojno bodisi v kombinaciji s kožo prizadete tudi nohte (pikčaste vdolbinice na nohtih, kar imenujemo oniholiza). Približno 15 % bolnikov pa zboli za psoriatičnim artritisom pred pojavom luskavičnih kožnih sprememb.

Kaj povzroča psoriatični artritis?

Vzroki za nastanek te bolezni niso znani. Pomembno vlogo imajo dedna nagnjenost in dejavniki okolja, najpogosteje so to okužbe. Približno polovica bolnikov z vnetjem hrbtenice in križno-medeničnih sklepov je nosilcev antigena HLA-B27, posebnega genskega označevalca.

Katere simptome in znake ima psoriatični artritis?

Pojavi se lahko kadar koli v poteku kožne luskavice. Če se pojavi, preden nastanejo luskavične spremembe na koži, je diagnoza težka in včasih tudi nemogoča. Pojav artritisa ni odvisen od obsežnosti in dejavnosti luskavičnih kožnih sprememb, vendar pa je pri posameznikih s prizadetostjo nohtov verjetnost nastanka artritisa večja.

Kako prepoznamo psoriatični artritis, kakšni so znaki?

Običajni znaki so boleči, otečeni, topli sklepi, ki so dostikrat tudi pordeli. Ker ga spremlja vnetje kitnih ovojnic, so lahko posamezni prsti rok ali stopal otečeni in imajo videz klobasastih prstov. Določene obsklepne točke (peta, predeli pod pogačico, okoli kolkov) so zaradi vnetja kitnih narastišč ali entezitisa lahko boleče. To, da so prizadeti hrbtenica in križno-medenični sklepi, se kaže z bolečino v hrbtenici, ki je tudi omejeno gibljiva. Vnetje križno-medeničnih sklepov je po navadi asimetrično in zato so tudi težave navadno le na eni strani.

Bolniki imajo največ težav ponoči in zjutraj, podnevi, ko se razgibajo, pa manj. Jutranja okorelost traja običajno več kot eno uro. To je značilno še posebno za obliko, ki je podobna revmatoidnemu artritisu in pri kateri so simetrično prizadeti mali sklepi rok in stopal, in za obliko, pri kateri so prizadeti hrbtenica in križno-medenični sklepi.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Zdaj lahko **strmimo le v lepote narave**

Imate luskavico?
O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran **www.janssen4patients.com**, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.

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

EM-58570/140421

www.janssen4patients.com

janssen | PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Najpomembnejše je hitro ukrepanje

Po podatkih v Sloveniji vsako leto zabeležimo skoraj 5000 hospitalizacij zaradi možganske kapi. Projekcije za naslednjih deset let napovedujejo malenkostno naraščanje pojavnosti. Dolgoročnejše napovedi so bolj optimistične: pojavnost naj bi začela upadati zaradi boljšega obvladovanja dejavnikov tveganja. Toda nismo še tam! Vsak dan pri nas vsaj deset ljudi utrpi možgansko kap.

Avtorica: **Maja Korošak**

Zato je izjemnega pomena, pove **dr. Matija Zupan, specialist nevrolog** s Kliničnega oddelka za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo na Nevrološki kliniki v Ljubljani, da poznamo simptome, ki so značilni za možgansko kap. »V Sloveniji smo prepoznavo značilnih simptomov kapi strnili s poimenovanjem GROM. G pomeni govor in nakazuje na motnje govora, ki se ob možganski kapi pogosto pojavijo. R pomeni roka in opominja na nemoč ali nekoordiniranost v roki, O pomeni obraz in opominja na povešeno stran obraza, M pa pomeni minuta in opozarja na to, da se ob takšnih simptomih zelo mudi in je treba ukrepati takoj,« izpostavlja dr. Zupan. »Kdor koli je v času kapi prisoten ob bolniku, naj takoj pokliče ekipo nujne medicinske pomoči na številko 112. Takšnega bolnika potem kar se da hitro prepeljejo v najbližjo bolnišnico, ki ima dostop do običajne ali telenevrološke obravnave z ustrezno slikovno diagnostiko. Oseba, ki jo zadene kap in je ob tem dogodku sama, neredko ne more poklicati pomoči zaradi ohromelosti udov, nepomičnosti, motnje govora ali zavesti,« še pove dr. Zupan.

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

Do prihoda reševalcev

Kako do prihoda reševalcev lahko pomagamo bolniku? Bolnika s simptomi možganske kapi poležemo na čim bolj udobno podlago. Ob zoženi zavesti naj leži v stabilnem bočnem položaju, še posebej ob slabosti in bruhanju. Ne dajemo mu hrane, pijače in nobenih zdravil! Dajanje aspirina v takšnem primeru je napačno in potencialno škodljivo, saj ne vemo, ali ni morda utrpel možganske krvavitve. Poleg tega pa bo morebitno zdravljenje z raztapljanjem krvnega strdka bolj tvegano zaradi večje možnosti krvavitve! Do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči počakajmo ob bolniku in ga opazujmo, medtem pa tudi pripravimo seznam bolnikovih zdravil (lahko zberemo škatlice zdravil) in jih izročimo ekipi nujne medicinske pomoči. Pomembno je poznati bolnikove glavne bolezni, nedavne poškodbe, operacije, morebitne krvavitve iz prebavil, sečil in rodil, že utrpele možganske kapi in morebitne alergije, predvsem na zdravila. Ključno je vedeti, ali bolnik jemlje zdravila z vplivom na strjevanje krvi (aspirin, antikoagulanti – za te po možnosti tudi, kdaj jih je nazadnje zaužil).

Ob prihodu ekipe reševalcev na kratko povemo, kaj opažamo pri bolniku, predvsem je pomembno navesti čas nastanka simptomov oziroma čas, ko smo bolnika nazadnje videli v njegovem običajnem stanju. Izročimo seznam zdravil, ne pozabimo na pomembna spremljajoča bolezenska stanja. Ekipa nujne medicinske pomoči bo bolnika odpeljala v najbližjo bolnišnico z najvišjo stopnjo nujne vožnje. V veliko pomoč je podatek o telefonski številki, na kateri so dostopni svojci ali očividci za dodatne informacije.

V bolnišnici sledi protokol obravnave, ki je poenoten v sistemu TeleKap. Kako je to videti? Dr. Matija Zupan: »Ob prihodu bolnika s klinično sliko sveže kapi v bolnišnico se aktivira svetovalca žilnega nevrologa v mreži TeleKap, ta bolnika pregleda po videokonferenčni povezavi ter odredi nadaljnje preiskave. Skupaj z zdravnikom v regionalni bolnišnici se nato odločita o najustreznejšem načinu zdravljenja.«

Trombolíza

Zdravljenje s trombolizo je eden od načinov zdravljenja ishemične možganske kapi (ko je arterija ali žila dovodnica v možgane zaprta oziroma zamašena s krvnim strdkom). Cilj trombolize je, da se doseže čimprejšnja raztopitev krvnega strdka in se na ta način vzpostavi pretok v zaprti žili. Pri večini bolnikov jo lahko izvedemo v zelo omejenem času, največ štiri ure in pol od začetka kapi; kot izpostavljajo zadnja priporočila, pa jo bomo lahko ponudili nekaterim bolnikom do največ devet ur po nastopu simptomov. Drugi način, ki pride v poštev pri zapori večjih arterij, je tudi mehanska odstranitev strdka, razloži dr. Zupan ter nadaljuje, da se od leta 2015 ta način čedalje več uporablja, saj se je pri zapori večjih žil izkazal za učinkovitejšega od trombolize. »Torej ne govorimo več samo o trombolizi, pač pa tudi o mehanski revaskularizaciji, obe pa sta del reperfuzijskega zdravljenja – s ciljem ponovne vzpostavitve pretoka krvi skozi možganovino, ki zaradi motnje dotoka krvi ni dokončno uničena.« Kako se opravi? »Podobno, kot se delajo posegi na srčnih žilah. Z znotrajžilnim katetrom se strdek mehansko odstrani, bodisi s podtlakom bodisi s posebnimi napravami, ki strdek zajamejo in ga tako lahko mehansko odstranimo oziroma izvlečemo iz žile. Reperfuzijskega zdravljenja ne moremo izvesti, ko je prevelik del možganovine nepovratno okvarjen (kar nam pokažejo slikovne preiskave), saj s tem lahko povzročimo možgansko krvavitev.«

Po letu epidemije

Po enem letu epidemije se je stanje kljub še vedno visokim številkam obolelih po besedah dr. Zupana nekoliko umirilo, vzpostavile so se namreč nove poti za obravnavo bolnikov z možgansko kapjo. »Pri tem si pomagamo s hitrimi antigenskimi testi, kar nekaj bolnikov,

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

zlasti starejših, pa je bilo tudi že cepljenih proti virusu SARS-CoV-2. Na začetku smo imeli precej težav, ko hitri testi še niso bili dostopni in so bile težave logistične oziroma organizacijske narave. Teh pacientov ne smemo obravnavati na istem mestu z drugimi pacienti, zato se je obravnava časovno podaljšala. To pa lahko negativno vpliva na izid zdravljenja – čas so namreč možgani! Poleg tega je bilo število pacientov v prvem valu epidemije približno za tretjino manjše, v drugem valu pa smo postopoma spet prešli na ustaljeno število obravnav.« Iz katerih razlogov se je število zmanjšalo v prvem valu? »Manj pacientov je bilo zaradi tega, ker so pacienti v primeru manjših kapi raje ostali doma ali pa so se k zdravniku odpravili z zamikom. V primerih večjih kapi pa nismo zaznali bistveno spremenjene dinamike. Menim, da se je to dogajalo predvsem zaradi strahu pacientov, da se ne bi nalezli bolezni.« Kako pa poteka zdravljenje v času covida? »Zdravimo po istih načelih kot sicer, s tem da se upoštevajo vsi previdnostni ukrepi. Če gre sočasno z možgansko kapjo za klinično sliko, ki bi lahko govorila za covid-19, se bolnik vse dotlej, dokler ni znano njegovo stanje glede okužbe s SARS-CoV-2, nahaja v sivi coni. Po potrditvi okužbe je tak bolnik premeščen na covid oddelek. Pred potrditvijo okužbe pa seveda veljajo vsa pravila sive cone, kar pomeni uporabo osebne varovalne opreme pri osebju in seveda to, da pacient ni v stiku z drugimi pacienti. Zagotavljanje tega pa predstavlja kar velik izziv, zlasti v prvih mesecih te epidemije,« še priznava dr. Zupan ter dodaja, da vsem, ki so sprejeti na Nevrološko kliniko, ob sprejemu vzamejo bris, pred tem pa opravijo še dobro epidemiološko anamnezo. Če bolnik sam ne more odgovarjati, jo opravijo z njegovimi svojci. »Vsem sprejetim bolnikom opravimo hitri antigenski test, v zadnjem času pa se je zaradi širjenja novih, bolj nalezljivih različic virusa začelo uveljavljati odvzemanje brisov PCR vsem hospitaliziranim že ob samem sprejemu. Testiranje potem na določeno obdobje (praviloma tretji in sedmi dan, kasneje tedensko) v času trajanja hospitalizacije tudi ponovimo.«

Covid povečuje možnost možganske kapi

Kako pa okuženost s SARS-CoV-2 vpliva na zdravljenje? »Pri bolnikih s covidom obstaja večja možnost za hujše oblike možganske kapi, ker so pogosto prisotne motnje strjevanja krvi (bistveno pogosteje kot npr. pri gripi) s povečanim tveganjem za večje strdke, ki botrujejo klinično hujšim primerom kapi. Covid-19, ne nujno s težkim potekom, poveča tveganje za (ishemično) možgansko kap verjetno zaradi tega, ker virus okuži tudi celice žilne stene. Pri bolnikih s težko obliko covida-19 pa sistemski vnetni odziv sam po sebi poveča tveganje za nastanek strdkov tako v arterijskem kot venskem sistemu,« odgovarja dr. Zupan.

Pojavnost po letih

V zadnjih letih se glede pojavnosti možganske kapi podatki niso bistveno spremenili, je povedal naš sogovornik. »V letu 2017 je bilo po podatkih NIJZ v Sloveniji skoraj 5000 hospitalizacij zaradi vseh oblik možganske kapi. Po napovedih naj bi se to število nekoliko povečalo v naslednjih desetih letih. Dolgoročnejše napovedi za naslednjih 25 let pa pravijo, da se bo pojavnost celo nekoliko zmanjšala, kljub nadaljnjemu staranju prebivalstva.« Zakaj? »Zaradi predvidenega boljšega prepoznavanja in obravnavanja spremenljivih dejavnikov tveganja za možgansko kap. Obvladovanje teh dejavnikov pa se začne na primarni ravni: ključni so zgodnja in odločna obravnava visokega krvnega tlaka, povišanih vrednosti krvnih maščob, zgodnja obravnava sladkorne bolezni, presejanje in ustrezna obravnava atrijske fibrilacije pri starejših, krepitev zdravega življenjskega sloga, opuščanje kajenja, zlorabe alkohola in drog, pa tudi skrb za zmanjšanje onesnaženosti okolja, zlasti zraka. Že nekaj časa se namreč pojavljajo raziskave, v katerih ugotavljajo povezanost pojavnosti možganske kapi z onesnaženostjo zraka. Zlasti v milijonskih mestih se te povezave potrjujejo,« za konec še pove dr. Zupan.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Prezgodnja menopavza pred 40. letom je značilna za 1–2 % žensk, mlajših od 30 let je 0,1 %.

B Zgodnja menopavza predstavlja tveganje za osteoporozo, bolezni srca in ožilja, kognitivni upad in urogenitalni sindrom.

C Nastop prve menstruacije in poroda ne vplivata na čas menopavze.

Zgodnja menopavza

Dr. Renata Završnik Mihič, dr. med., spec. gin. in porodništva (levo), in dr. Duška Bandelj Klančar, dr. med., spec. gin. in porodništva

Menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske in ne obdobje, kot se pogosto zmotno pojmuje. V povprečju nastopi okoli 52. leta, zgodi pa se lahko že desetletje ali celo dvajset let prej. Takšni primeri so sicer redki, na nastop zadnje menstruacije pa vpliva več dejavnikov. Med njimi tudi razmere, saj se v revnejših predelih sveta ta življenjski mejnik zgodi že prej, in sicer okoli 47. leta.

Petra Bauman v sodelovanju z **Renato Završnik Mihič, dr. med., spec. gin. in porodništva**, in **Duško Bandelj Klančar, dr. med., spec. gin. in porodništva**

Ženska v rodni dobi

Deklica ima ob rojstvu med 700.000 in 2.000.000 jajčnih celic, vendar to ne pomeni, da bo imela tudi toliko menstruacij oz. možnosti zanositev. Že do nastopa pubertete vsako leto izgubi okoli 11.000 jajčec. Ob prvi menstruaciji, ki se imenuje menarha, ima okvirno določeno število jajčnih celic, to je okoli 300.000, le okoli petsto pa jih bo potencialnih za zanositev oz. ob nezanositvi – posledično menstruacijo. Jajčne celice zorijo v jajčnikih, obdaja jih folikel, iz katerega se jajčece s pomočjo hormonov vsak mesec sprosti po jajcevodih proti maternici.

Kdaj bo nastopila zadnja menstruacija, ni mogoče napovedati, zato to lahko ugotovimo šele retrogradno. To pomeni, da ko ženska eno leto nima več menstruacije, lahko z gotovostjo trdimo, da je bila tista pred letom dni res zadnja. Menopavza nastopi kot posledica prenehanja delovanja jajčnikov, ki ostarijo. Po usahnitvi delovanja jajčnikov jajčne celice prenehajo zoreti, upade raven estrogena, kar pomeni začetek številnih menopavznih težav.

Dozorevanje v žensko

Na spreminjanje deklice v žensko vpliva ključni ženski hormon – estrogen. Še pred prvo menstruacijo bo dekle doživelo telesne spremembe, to pomeni pridobitev sekundarnih spolnih znakov, kot so dozorevanje dojk, poraščenost, rast zunanjega spolovila in šele potem čez približno leto dni lahko pričakujemo prvo menstruacijo. Estrogen vpliva na zorenje jajčeca in tarčno deluje tudi na rast dojk in spolovila. Da jajčna celica dozori, pa se zgodi s pomočjo drugega ženskega hormona – progesterona, ki se izloča ob razpoku jajčnega folikla, kar imenujemo ovulacija. Progesteron je odgovoren za možnost oplodite, za pripravo maternične sluznice in morebitno ugnezdenje oplojenega jajčeca. Odgovoren je tudi za PMS – predmenstrualni sindrom, ki zajema razdražljivost, slabo počutje, utrujenost, bolečine, aknavost in depresijo. Tako estrogen kot progesteron pa ne bi bila aktivna, če na to ne bi vplivali možgani oz. gonadotropni hormoni. To so FSH (folikel stimulirajoči hormon), LH (luteinizirajoči hormon) in prolaktin. FSH in LH se izločata v hipofizi (žlezi z notranjim izločanjem) vsak mesec in s tem naznanita mesečni menstrualni ciklus. Prolaktin je odgovoren za ustvarjanje mleka v mlečnih žlezah, poleg tega pa deluje na izločanje progesterona.

Zgodnja in prezgodnja menopavza (oz. prezgodnja ovarijska insuficienca)

Če menopavza nastopi pred 40. letom, govorimo o prezgodnji menopavzi, pred 45. letom pa o zgodnji. Prezgodnja ovarijska insuficienca (POI) je klinični sindrom, opredeljen s prezgodnjim izčrpanjem delovanja jajčnikov. Razlog je lahko operativni poseg (obsevanje, citostatiki) na maternici in/ali jajčnikih ali njihova odstranitev. Na nastop menopavze močno vpliva tudi genetika, saj imajo hčere mater z zgodnjo menopavzo šestkrat večjo možnost, da se bo enako zgodilo tudi njim. Faktor za zgodnejšo menopavzo je tudi kajenje. Starost ob prvi menstruaciji pa na nastop menopavze ne vpliva. Če je količina gonadotropinov povečana, količina estrogena pa zmanjšana, nastopi menopavza. Prezgodnja menopavza je povezana z večjo obolev-

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

»Če menopavza nastopi pred 40. letom, govorimo o prezgodnji menopavzi, pred 45. letom pa o zgodnji.«

nostjo, nižjim socialnoekonomskim statusom in zvečanim tveganjem za srčno-žilne dogodke, nevrološke bolezni, psihiatrične motnje in osteoporozo. Vzroki so številni: genetski, avtoimunski kot posledica zdravljenja, v več kot polovici primerov pa so multifaktorski ali ostanejo nepojasnjeni.

Pri vseh bolnicah z menopavzo pred 40. letom starosti je treba narediti genetske preiskave in opredeliti morebitne pridružene bolezni endokrinih žlez (bolezni ščitnice). Pri bolnicah s POI je možnost spontane zanositve zmanjšana pod 5 %. Zdravljenje neplodnosti je vezano na postopke oploditve z biomedicinsko pomočjo (donirane jajčne celice, predhodno zamrznjene lastne jajčne celice, transplantacija tkiva jajčnika).

Estrogen nas bo popeljal tudi k menopavzi

Menopavzni prehod zajema obdobje fizioloških sprememb od postopnega usihanja ovarijske (jajčnikove) funkcije do prenehanja njegovega delovanja. Dve do osem let pred menopavzo začnejo spolni hormoni nihati, menstruacija je še prisotna, vendar neredna. Ženske imajo receptorje za estrogen praktično v vseh tkivih, zato se pomanjkanje tega hormona kaže na večjih ravneh. V treh do petih letih po menopavzi se pojavijo spremembe na rodilih in sečilih. Nožnica se stanjša in skrajša, postaja vse manj vlažna in elastična. Prav tako se zmanjša njena obrambna sposobnost, zato se ženske soočajo s pogostimi vnetji sečil ter nehotenim uhajanjem urina. Zmanjša se čvrstost dojk, koža postane tanjša, ohlapnejša, lasje postanejo tanjši in redkejši, nohti pa krhki in lomljivi. Ženske zmoti pomanjkanje koncentracije, pozabljanje, ni več tak »multipraktik«, saj ji pomanjkanje energije onemogoča številne dejavnosti, ki jih je zmogla prej. Naravno je tudi, da ženske v nekaj letih po menopavzi zaradi prerazporeditve maščob pridobijo nekaj dodatne teže, maščevje se kopiči na trebuhu, stegnih in zadnjici. Upade spolno poželenje.

Valunge

Najbolj znani simptomi so vročinski valovi ali »valunge«. To pomeni nočno potenje, izmenjujoči vročinski oblivi in navali mrzlice, razbijanje srca. Med pogostimi težavami so še utrujenost, nespečnost, glavobol, motnje razpoloženja, depresija, motnje koncentracije. Z upadanjem koncentracije ženskih spolnih hormonov se konča zaščitna vloga estrogena, kar pomeni porast skupnega holesterola (zviša se raven LDL-holesterola, zniža pa raven HDL holesterola) in trigliceridov, lahko se povišata krvni tlak in tveganje za srčno-žilne bolezni (ateroskleroza oz. plaki v žilni steni). Pomanjkanje estrogenov je povezano tudi z zmanjšano tvorbo in gostoto kosti, kar je tudi glavni razlog za osteoporozo.

Hormonsko (nadomestno) zdravljenje

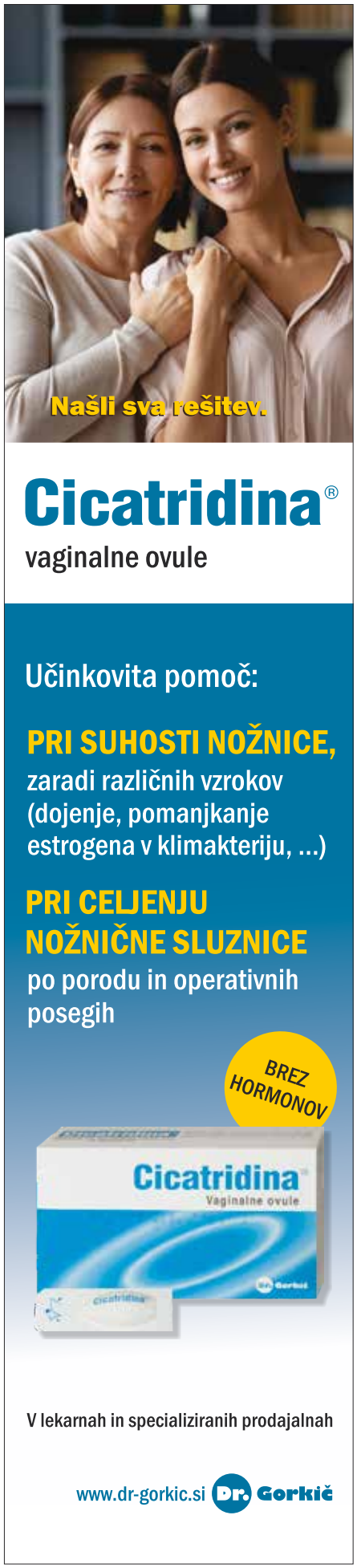
Temeljno zdravljenje zgodnje menopavze je hormonska terapija, ki traja do povprečne starosti pri naravni menopavzi. Bistvo hormonskega zdravljenja je dodajanje estrogena (ženskam brez maternice) in kombinirano estrogena ter progestagena (ostale). Priporočljiv je najmanjši možni odmerek lokalno (v nožnico) ali sistemsko (pršila, injekcije, obliži, kreme). Specialist bo ocenil tveganja za krvne strdke, osteoporozo in raka. Del rutinskega ginekološkega pregleda pred uvedbo HZ je odvzem brisa materničnega vratu ter ginekološka ultrazvočna preiskava. Če je pacientka mlajša od 50 let in v zadnjem letu ni imela opravljenega pregleda dojk z mamografijo v ustreznem centru, jo na to preiskavo napotijo.

Kakovost življenja uporabnic se ob HZ močno izboljša, vročinski valovi izginejo v nekaj dneh, prav tako nespečnost in nervoza, vzpostavi se čustvena stabilnost. Prepreči se nižanje kostne mase, srčno-žilnih bolezni, ugoden je vpliv na raven krvnega sladkorja.

Menopavza in naravno zdravljenje

Pri lajšanju menopavznih težav se nekatere ženske odločijo tudi za samozdravljenje. To so večinoma ženske, ki kljub motečim klimakteričnim težavam ne smejo uporabljati HZ ali pa ga odklanjajo, ker so bolj naklonjene naravnim metodam zdravljenja. Poznamo dve veliki skupini naravnih snovi, ki se na trgu pojavljajo kot snovi za lajšanje klimakteričnih težav: izvlečke zdravilne rastline grozdnata svetilka, iz konopljike in fitoestrogene (soja, fižol, čičerika, črna detelja, polnozrnati izdelki, oreščki).

Ginekologinji dr. Renata Završnik in dr. Duška Bandelj Klančar se zelo zavzemata tudi za menopavzne ambulante, podobno kot obstajajo ambulante za zdravljenje neplodnosti. Tovrstne ambulante bi omogočile več časa za ženske v prelomnem življenjskem obdobju, ko potrebujejo tudi več pogovorov in napotitev na dodatne preiskave.



Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Sedenje s prekrižanimi nogami

Strokovnjaki pri sedenju ne priporočajo prekrižanih nog. Že res, da drža s prekrižanimi nogami, vsaj pri ženskah, deluje zapeljiveje in elegantneje (če le ne gre za hkratno spodvijanje nog tudi v gležnjih!), a ni najbolj zdrava, zlasti če traja dalj časa. Če to počnemo le nekaj minut na dan, ni posebne škode, če pa imamo noge prekrižane dlje časa, pa si s tem lahko nakopljemo različne težave.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Če bi se želeli izogniti bolečinam v hrbtu in vratu, potem bi morali vedno sedeti tako, da imamo noge pod kotom 120° z obema stopaloma plosko na tleh, obrnjenima naprej. Na žalost le redko sedimo tako, ženske največkrat tudi zaradi visokih pet (te so poglavje zase). Večina med nami se tako na stolu nagne na eno ali drugo stran in pogosto samodejno prekriža noge. To počnemo že leta in prav zato pride do bolečin v hrbtu in vratu ter poškodb diskov v hrbtenici.

Zvišan krvni tlak

Sedenje s prekrižanimi nogami pa povzroča še druge težave. Verjeli ali ne, ko prekrižamo noge, se po določenem času zviša krvni tlak. Gre za začasno povišanje krvnega tlaka in poglavitni vzrok je ta, da mora telo kri iz nog izčrpati nazaj v srce, pri tem pa seveda deluje proti gravitaciji. Že samo to je težka naloga, ko pa eno nogo prekrižamo čez drugo, s tem otežimo pretok krvi. Posledično mora telo zvišati krvni tlak, da zmore potisniti kri nazaj v srce. Čeprav je vpliv le začasen, bi se takšnemu sedenju morali izogibati zlasti posamezniki, pri katerih visok krvni tlak predstavlja težavo, saj vsako nihanje dodatno obremeni srce.

Prav tako v tem položaju ne bi smeli sedeti tisti, pri katerih je visoko tveganje za krvne strdke. Prekrižane noge ovirajo pretok krvi v spodnjih okončinah in s tem se povečuje tveganje za vensko trombozo.

Gre tudi »na živce«

Prekrižane noge ne vplivajo le na pretok krvi nazaj do srca, ampak vplivajo tudi na žile in živce v nogah in stopalih. Prekrižane noge v kolenih lahko povzročijo pritisk na peronealni živec – glavni živec v nogi, ki se začne tik pod kolenom in poteka po zunanji strani noge. Ponavljajoče in dolgotrajno sedenje s prekrižanimi nogami tako lahko na dolgi rok povzroči tudi odrevenelost v nogah zaradi poškodbe živcev.

Vpliv na žile

Med sedenjem s prekrižanimi nogami je velik pritisk na žile pod kolenom zgornje noge. Ožilje na tem predelu je odgovorno za dotok krvi v spodnji del nog. Kadar dolgo sedite v tem položaju, mišice tam trenutno oslabijo, hkrati se pojavi občutek mravljinčenja. Če do tega pride, z masažo mišic povečajte pretok krvi in odpravite mrtvičenje ter mravljince.

Kaj pa krčne žile? Ali bi lahko dolgotrajnejše sedenje s prekrižanimi nogami vplivalo na nastanek krčnih žil? Kaj pravzaprav so krčne

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

žile? Krčne žile na nogah so modrikaste, nabrekle, zvijugane ali zasukane vene. Tiste, ki se nahajajo v koži, so na pogled podobne pajkovi mreži in jih zato imenujemo pajkaste vene.

Vene, ki so globlje, med mišicami nog, pa so lahko vidne kot temni trakovi pod kožo in kot izbokline. Najpogosteje se pojavijo na zadnji strani meč ali na notranji strani nog. Pogosteje se pojavljajo pri ženskah kot pri moških in so delno tudi dedne.

Kako nastanejo? Krčne žile nastanejo zaradi popuščanja venskih zaklopk. V notranjosti ven se na stene ven veča pritisk, kar povzroča, da se vene čezmerno raztegujejo in vijugajo. Venske zaklopke tako ne morejo več opravljati svojega dela, zato kri v venah nog zastaja, namesto da bi potovala proti srcu, s tem pa se veča pritisk na žilne stene. Za nastanek krčnih žil na nogah je veliko dejavnikov tveganja. Prvi je zagotovo prirojena slabosti venskih zaklopk in venskih sten. Na nastanek krčnih žil vplivajo tudi debelost, premalo gibanja, nenehno stanje ali sedenje pri opravljanju vsakdanjega dela in nezdrav življenjski slog (kava, kajenje, alkohol). Krčne žile se pogosto pojavijo tudi v nosečnosti zaradi hormonskih sprememb, ki širijo stene žil, in pritiska ploda na vene v medenici, kar ovira pretok krvi proti srcu.

Krčne žile po dolgotrajnem stanju ali sedenju povzročajo občutek utrujenih, napetih in težkih nog. Pogosto je tudi zatekanje nog v gležnjih. Ponoči se lahko pojavljajo krči v mečih. Sčasoma lahko krčne žile povzročijo spremembe na koži, kot so srbenje, občutljivost na dotik, temno obarvanje kože, rdečina, koža se stanjša, otrdi in postane občutljiva za bakterijske ali glivične okužbe. V napredovali fazi bolezni lahko nastanejo celo razjede na golenih, krvavitev, vnetje povrhnjih žil in nastanejo krvni strdki. Krčne žile so moteče tudi iz estetskega vidika.

V nasprotju z razširjenim mnenjem, da tudi sedenje s prekrižanimi nogami vpliva na nastanek krčnih žil, pa **dermatolog Branko Pirš, dr. med.**, odgovarja, da je ta vpliv minimalen. »Pri zdravih nogah takšno sedenje nima posebnega vpliva. Pri že okvarjenih venah se pa pritisk poveča in lahko povzroči dodatno škodo. S prekrižanimi nogami sedimo relativno kratek čas, ker že majhni premiki nog aktivirajo mišice, ki potisnejo kri iz ven in se pritisk normalizira. Da bi povzročili večje posledice na venah, bi morali pri miru s prekrižanimi nogami sedeti nekaj ur. Na arterije pa sedenje s prekrižanimi nogami nima vpliva,« še zatrjuje dr. Pirš.

Izzove slabo držo

Ljudje, ki dolge ure sedijo s prekrižanimi nogami, sčasoma pridobijo slabo držo. Pri takšnem sedenju trup namreč nagnejo naprej, hrbet se usloči in ramena povesijo. Zaradi nepravilne drže se pojavijo bolečine v vratu, spodnjem delu hrbta ter v bokih. Sedenje s prekrižanimi nogami več kot tri ure na dan lahko povzroči bočne nagibe ramen in medenice, glavo pa poravna naprej. Lahko vodi tudi do nepravilne poravnave hrbtenice ter do bolečin in otrdelosti mišic.

Prekrižanje nog ni samo slabo za držo, ampak lahko povzroči tudi bolečine v sklepih. Lahko poškoduje vrat, medenico, križ in kolena. In še posebej se izogibajte prekrižanju nog, če že imate bolečine v kolenu.

Mrzla stopala

Vzrok mrzlih stopal je slaba prekrvljenost, ki prizadene predvsem ženske v rodni dobi, in to je posledica delovanja hormonov, ki vplivajo na pretok krvi po žilah. Pri nekaterih ženskah težava izgine že po prvem porodu. Vzroke za večjo pogostost te težave pri ženskah v primerjavi z moškimi mnogi pripisujejo hormonskim razlikam med moškimi in ženskami, kot je količina estrogena v telesu. Nekateri vzroke vidijo celo v značilnostih presnove ter razporeditvi maščobnih in mišičnih tkiv, zaradi česar drugače občutimo mraz.

Pa vendar težava mrzlih stopal ni izključno težava žensk, pozna jo tudi kar veliko število moških. Prav tako ni le težava mlajše populacije.

Za to, da imamo mrzla stopala, obstajajo številni vzroki.

Mrzla stopala so lahko posledica nepravilne in neprimerne obutve. Ta vzrok pravzaprav najbolj enostavno in najhitreje lahko odpravimo, rešitev je zgolj primerna obutev. Težava je velikokrat neodvisna od trenutne zunanje temperature.

Vzroki za mrzla stopala so torej številni, navadno pa so povezani s prekrvljenostjo tkiv. Poleg tega pa se pozimi že tako tanke podkožne žilice še dodatno zožijo in otežujejo nemoten pretok krvi.

Najpogosteje so torej mrzla stopala posledica motenj v prekrvavitvi. Te motnje lahko nastanejo zaradi arteriosklerotičnih sprememb v stenah ožilja nog. Drugi vzrok je lahko motnja v regulaciji žilnega tonusa, torej če se arterijsko žilje pretirano nagiba h krčenju. Na slabšo prekrvavitev pa sicer vplivajo tudi sedeče delo, preozki čevlji ali čevlji z visoko peto, ki ovirajo pretok krvi. Pri sedenju s prekrižanimi nogami je prekrvavitev spodnjih okončin prav tako motena in zato takšno sedenje med drugim lahko povzroči, da so naša stopala še bolj hladna.

Vzroki za mrzla stopala so tudi nizek krvni tlak, anemije, hormonske motnje, med katerimi izstopa zmanjšano delovanje ščitnice.

Zelo pomemben vzrok sta tudi stres in strah, ki preko vegetativnega živčevja povzročita zoženje perifernega ožilja in posledično zmanjšano prekrvavitev okončin, poleg tega pa strah in stres že sama po sebi znižujeta temperaturo kože.

Pozor med nosečnostjo!

Izogibajte se takšnemu sedenju med nosečnostjo – za otroka je popolnoma varno, lahko pa povzroči otekanje gležnjev in krče v nogah. Če občutite kaj od naštetega, poskusite sedeti z obema stopaloma na tleh ali noge držati v privzdignjenem položaju.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Tveganje je večje pri ženskah, ki niso rodile ali pa so rodile v kasnejšem življenjskem obdobju.

B Preventivno odstranitev jajčnikov izvedejo pri starejših ženskah, ki so genetsko obremenjene.

C Zdravljenje je kombinacija sistemskega in kirurškega zdravljenja.

Rak jajčnikov

V Sloveniji v zadnjih letih za rakom jajčnikov zboli 140 žensk na leto, to je približno 14 primerov na 100.000 žensk. Po pogostosti je to sedmi najpogostejši rak v Sloveniji med ženskami. Najpogosteje se pojavi med 50. in 75. letom starosti, opažamo pa, da narašča število bolnic po 75. letu starosti. Rak jajčnikov je nevaren in zahrbten, smrtnost je tu največja med raki rodil. Za primerjavo: petletna stopnja preživetja raka jajčnikov v Sloveniji je 40,2 %, petletna stopnja preživetja pri ženskah z rakom dojk pa je več kot enkrat višja – 87,7 %.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Z **asist. dr. Sebastjanom Merlom, dr. med.**, vodjem Oddelka za ginekološko onkologijo na Onkološkem inštitutu v Ljubljani, smo se pogovarjali o tej bolezni: kdaj se najpogosteje pojavlja, kateri so dejavniki tveganja, znaki, kako poteka diagnosticiranje in kako zdravljenje.

Povedal je, da je tveganje večje pri ženskah, ki niso rodile ali pa so rodile v kasnejšem življenjskem obdobju, po 35. letu, pomembni pa so tudi genetski dejavniki: če je v družini že kakšna prednica zbolela za rakom jajčnikov, je tveganje, da za tem zbolimo, večje. Tveganje za rak jajčnika povečujeta debelost in hormonska nadomestna terapija, tveganje pa je večje tudi pri tistih, ki kadijo. »Poenostavljeno lahko rečemo, da je rak jajčnika pogojen s časom, ki ga ženska preživi v ovulacijski dobi oziroma s številom ovulacij. Manjše število ovulacij je bilo v rodnem obdobju, manjša je verjetnost, da bo ženska zbolela za tem rakom. To pomeni, da dejavniki, ki preprečujejo ovulacijo, ščitijo pred rakom jajčnika. Torej večje število nosečnosti, pozna prva menstruacija in zgodnja menopavza pomenijo nižjo verjetnost za pojav raka jajčnika. Dojenje in oralna kontracepcija prav tako zmanjšujeta možnost pojava raka jajčnikov. Zato je tveganje nekoliko manjše pri tistih, ki so jemale hormonsko kontracepcijo,« je še pojasnil naš sogovornik.

Ena od možnosti preprečevanja tega raka je preventivna odstranitev jajčnikov. V katerih primerih svetujete preventivno odstranitev jajčnikov? »Preventivno odstranjujemo jajčnike in jajcevode pri nekoliko starejših ženskah, ki so genetsko obremenjene in pri njih z genetskimi testi ugotovimo mutacijo genov BRCA1 in BRCA2. Če se rak pojavlja v družinah, torej zaradi mutacije gena BRCA1, se lahko pojavi deset let prej. Lahko se pojavi tudi pred 50. letom, pred 40. pa se običajno ne. Zaradi tega bi bila odstranitev jajčnikov pred to starostjo nepotrebna. Pri mutaciji gena BRCA2 pa se rak jajčnikov ne pojavi nič prej kot pri raku, ki se ne pojavi zaradi mutacije gena.«

Na začetku brez jasnih znakov

Kakšni so znaki in simptomi raka jajčnikov? »Zgodnjih znakov raka jajčnikov žal ni. Ko odkrijemo raka, običajno gre za že napredovali stadij bolezni, ko je rak že razširjen po celotni trebušni votlini. A so tudi ti pozni znaki precej nespecifični, kar pomeni, da so podobni znakom mnogih drugih bolezenskih stanj. A je vendarle potrebno biti pozoren na nepojasnjeno utrujenost, nenadno in nepojasnjeno pridobivanje ali izgubo telesne teže, spremembe v prebavi (kot na primer zaprtje), povečanje obsega trebuha in stalen občutek napihnjenosti. Možen znak je tudi bolečina v spodnjem delu trebuha, občutek hitre sitosti po hranjenju ter spremembe v pogostosti uriniranja in težave pri odvajanju blata. Pojavi se lahko tudi tiščeča, topa bolečina. Ženske naj se ob dalj časa trajajočih težavah posvetujejo z izbranim ginekologom,« še svetuje dr. Merlo. Ali je potem sploh možno, da se rak odkrije v zgodnji fazi bolezni? »Zelo redko in bolj naključno na kakšnem ginekološkem pregledu. Torej ne moremo govoriti o zgodnjem odkrivanju raka jajčnikov. Prav tako nimamo učinkovitih presejalnih testov za raka jajčnika, preprosto nimamo učinkovite metode za zgodnje odkrivanje tega raka.«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Sum na to vrsto raka se postavi na podlagi anamneze in kliničnega pregleda. Sledi ginekološki pregled, pri katerem z vaginalnim in abdominalnim ultrazvokom pridejo do določenih kliničnih podatkov in slik, ki dodatno potrdijo verjetnost diagnoze. Sicer je za dokončno postavitev diagnoze in določitev razširjenosti bolezni potreben operativni poseg. Na Onkološkem inštitutu se običajno odločajo za minimalno invaziven poseg – diagnostično laparoskopijo. »Pri tem posegu pridobimo del tkiva za histološko preiskavo, hkrati pregledamo celotno trebušno votlino ter ocenimo razširjenost bolezni. To je najpomembnejše, saj se glede na ta izvid v multidisciplinarnem timu odločamo o nadaljnjih korakih zdravljenja,« postopek diagnosticiranja razloži dr. Merlo.

Kako potem poteka zdravljenje? Glede na to, da je večinoma bolezen že v napredovali fazi, je zdravljenje običajno kombinacija sistemskega in kirurškega zdravljenja. Kadar raka odkrijejo v zgodnji fazi, pa je zdravljenje lahko tudi samo kirurško. Sistemsko zdravljenje predstavljajo ciklusi kemoterapije, ki je lahko izvedena predoperativno ali po operaciji – odvisno od tega, koliko je rak v trebušni votlini že razširjen. Na podlagi opravljenih predoperativnih preiskav in izvida diagnostične laparoskopije se torej odločajo o nadaljnjih postopkih. »Če ocenimo bole-

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

zen kot odstranljivo v celoti, torej brez makroskopskega ostanka, začnemo zdravljenje z operativnim posegom, ki se lahko zelo razlikujejo po obsegu. Bistvena je namreč popolna odstranitev tumorja. Če ocenimo, da tumorja oziroma metastaz z operativnim posegom ne bomo odstranili v celoti, se odločimo za sistemsko zdravljenje z namenom zmanjšanja obsega bolezni in nato sledi operativni poseg preostalega bolnega tkiva.«

Glede uspešnosti zdravljenja dr. Merlo pove, da je pri razširjeni obliki bolezni preživetje bolnic žal nizko, preživi jih okoli 34 %. Preživetje bolnic pri omejeni obliki raka pa je 94-odstotno.

Raki rodil

Poleg raka jajčnikov obstajajo še drugi raki rodil, ki se povsem razlikujejo glede na razširjenost, zgodnje odkrivanje in stopnjo smrtnosti.

Rak materničnega vratu

Nastane večinoma kot posledica okužbe s humanimi papiloma virusi (HPV) in je ena izmed redkih rakavih bolezni, za katero obstaja učinkovit presejalni test za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb in njihovo uspešno zdravljenje. Od leta 2007 je v Sloveniji na voljo cepivo, ki uspešno prepreči okužbe z najbolj rizičnimi virusi HPV.

Predstavlja približno 1,5 % vseh novo odkritih rakov pri nas. Zaradi učinkovitega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb se je pojavnost v zadnjih letih skoraj prepolovila. Po podatkih iz Registra raka Slovenije je leta 2017 na novo zbolelo 86 žensk in umrlo 43, kar nas uvršča med države z najnižjo pojavnostjo in umrljivostjo zaradi raka materničnega vratu. Največ primerov odkrijejo pri ženskah med 25. in 55. letom starosti. Okvirno petletno preživetje bolnic z omejeno boleznijo je 96,2 %, z razširjeno 54 % in z razsejano 11 %.

Rak materničnega telesa

To je najpogostejši rak rodil in peti najpogostejši maligni tumor pri ženskah. Najpogosteje zbolevajo ženske med 60. in 65. letom starosti, pred 50. letom zboli le okoli 10 % bolnic.

Rak materničnega telesa se deli na več podtipov. Več kot 95 % vseh primerov predstavlja rak endometrija ali rak maternične sluznice. Iz vezivnega ali mišičnega tkiva maternice pa se lahko razvijejo sarkomi, ki predstavljajo 2–5 % vseh primerov tega raka. Petletno preživetje za vse stadije raka endometrija je nad 80 %. Če je ob postavitvi diagnoze omejen samo na sluznico, pa preživetje presega 95 %.

Rak nožnice

Primarni rak nožnice je zelo redek, v Sloveniji je leta 2016 po podatkih iz Registra raka Slovenije za rakom nožnice zbolelo 14 žensk. Pogosteje zbolevajo starejše ženske, večina obolelih je starejših od 50 let. Rak nožnice se deli na več podtipov, v 90 % primerov gre za ploščatocelični karcinom, kjer se rak razvije iz celic vaginalne stene.

Rak zunanjega spolovila

Rak, ki se pojavi na zunanjem spolovilu, predstavlja le približno 4 % vseh ginekoloških rakov. Približna letna pojavnost obolevnosti znaša 5,5 primera na 100.000 prebivalcev. Najpogosteje se pojavlja pri ženskah po 60. letu starosti, zbolijo pa lahko tudi mlajše. Pri mlajših ženskah je rak zunanjega spolovila pogosto povezan z dolgotrajno okužbo z visoko rizičnimi humanimi papiloma virusi (HPV).

Rak se lahko pojavi kjer koli na zunanjem spolovilu. Najpogosteje pa se pojavlja na velikih in malih sramnih ustnicah ter presredku. Redkeje se pojavi na klitorisu, venerinem gričku ali Bartolinijevih žlezah.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Rak zunanjega spolovila

Vsaka ženska lahko zboli za rakom zunanjega spolovila. Verjetnost narašča s starostjo. Bolezen je dobro obvladljiva le, če se jo odkrije dovolj zgodaj. K temu pripomore poznavanje dejavnikov tveganja in redno mesečno samopregledovanje zunanjega spolovila. Bolj so ogrožene kadilke. Več o bolezni in zdravljenju nam je povedala asist. dr. Nina Kovačević, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva na oddelku za ginekološko onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kakšna je incidenca raka zunanjih spolovil glede na druge evropske države in po svetu?
Rak zunanjega spolovila je redka bolezen. Največja pojavnost je v Evropi in Južni ter Severni Ameriki, medtem ko se ta rak v Aziji in Afriki pojavi le izjemoma. V Sloveniji in svetu rak zunanjega spolovila obsega 4–5 % vseh ginekoloških rakov. Strokovnjaki ocenjujejo, da za njim na leto zboli okoli 27.000 žensk. V Sloveniji je leta 2017 za rakom zunanjega spolovila zbolelo 58 žensk, to je 5,6 na 100.000 žensk, umrlo pa 24, kar je 2,3 na 100.000 žensk. Bolezen je najpogostejša pri starejših od 80 let, manjši vrh pojavljanja beležimo še pri ženskah, starih okoli 50 let.

Na zunanjem spolovilu lahko nastanejo nepravi tumorji (ciste) ali pravi tumorji, ki so lahko ali benigni (nenevarni) ali maligni (nevarni). Kako poteka diagnostika?
Postavitev diagnoze raka zunanjega spolovila temelji na natančnem pregledu zunanjega spolovila z odščipom delčka spremembe ter dokončnim histopatološkim pregledom. Obravnava bolnice se začne z natančno anamnezo, ki naj bo usmerjena ne samo v simptome in dejavnike tveganja, ampak tudi v pridružene bolezni ter stanja, ki vplivajo na specifično onkološko zdravljenje. Pregled zunanjega spolovila je nujni del postavitve diagnoze. Pomemben je natančen opis sumljivih sprememb, njihova velikost, lega in število. Pomembno je, da ocenimo, ali se sumljive spremembe širijo tudi proti nožnici in danki. Oceniti moramo tudi morebiti povečane ingvinalne bezgavke in bezgavke nad ključnico.

Kakšni so prvi simptomi in znaki nevarnega tumorja na zunanjem spolovilu? Kako lahko ženska s samopregledovanjem zunanjega spolovila sama zazna spremembo?
Zunanje spolovilo, ki je belkasto spremenjeno, peče in srbi, je lahko že predrakavo spremenjeno. Pomembno je, da tako spremenjeno spolovilo pregleda ginekolog, da oceni, ali gre za nevarno ali nenevarno spremembo. Spremembe, tumorji, razjede ali male ranice, ki se ne zacelijo, se večajo in rastejo, so vedno razlog za obisk ginekologa. Bolezen se na začetku kaže kot drobna ranica ali razjeda zunanjega spolovila, ki jo pogosto spremlja srbenje, pekoča ali zbadajoča bolečina na mestu same spremembe in v okolici. Pomembno je, da se ženska ne sramuje pogledati svojega zunanjega spolovila. Samopregled je najenostavnejši s pomočjo majhnega ogledala, ki olajša pogled na zunanje spolovilo.

Kateri so simptomi in dejavniki tveganja?
Ključno vlogo pri nastanku raka zunanjega spolovila ima okužba s humanim papiloma virusom (HPV), najpogosteje s sevoma 16 in 18. Večje tveganje za raka imajo ženske z večjim številom spolnih partnerjev in tiste, ki so zgodaj spolno aktivne. Podobno kot pri raku materničnega vratu so bolj ogrožene tudi kadilke in imunokompromitirane bolnice. Večje tveganje imajo tudi ženske, ki so že prebolele enega od anogenitalnih rakov.

Kako poteka zdravljenje raka zunanjih spolovil? Kdaj je potreben kirurški poseg in kdaj so potrebna obsevanja?
Postavitev diagnoze raka zunanjega spolovila temelji na natančnem pregledu zunanjega spolovila z odščipom delčka spremembe ter dokončnim histopatološkim pregledom. Na izbiro kirurškega posega vplivajo velikost tumorja, njegova lega ter morebitna prizadetost bezgavk in okolnih struktur: sečnice, nožnice, danke. Glede na omenjeno se odločimo, da kirurško odstranimo tumor z ustreznim varnostnim robom, tj. vsaj 1 cm okrog tumorja, in napravimo biopsijo varovalne bezgavke. Varovalna bezgavka je prva bezgavka v sklopu limfatičnega sistema, kamor bi rak zaseval. Če gre za bolj napredovalo obliko raka, potem se odločimo za celotno odstranitev zunanjega spolovila in odstranitev ingvinalnih bezgavk. Glede na karakteristike tumorja in na razširjenost bolezni se odločimo za obsevanje. Namen pooperativnega oz. dopolnilnega obsevanja je zmanjšanje verjetnosti ponovitve bolezni in podaljšanje preživetja. Dopolnilno obsevanje je priporočljivo izvesti v šestih oziroma najpozneje v osmih tednih po operaciji.

Kdaj se odločite za radikalno obsevanje?
Radikalno obsevanje pride v poštev, ko kirurško zdravljenje ni izvedljivo zaradi napredovale bolezni ali zaradi pridruženih bolezni in/ali slabega stanja zmogljivosti bolnice. Pri bolnicah v dobri psihofizični kondiciji z zelo razširjeno boleznijo in zajetimi več organskimi sistemi, kot so mehur, sečnica, danka, lahko poskusimo uvesti zdravljenje s predoperativnim obsevanjem z namenom zmanjšanja tumorskega volumna, kot predpriprava na kirurški poseg.

Kaj pa samozdravljenje? Ženske najbrž v takšnih primerih, ko opazijo razjedo in še ne vedo, za kaj gre, sprva posežejo po kakšnih kremah in domačih zdravilih …
Samozdravljenje pri raku zunanjega spolovila ne obstaja. Pomembno je, da si ženska pregleduje in opazuje zunanje spolovilo. Če opazi spremembo ali razjedo na zunanjem spolovilu, ki ne izgine, se veča ali celo zakrvavi, potem je nujno obiskati ginekologa. Ta bo potem spremembo nadalje opredelil.

Pri obsežnih tumorjih, kjer je treba odstraniti celotno zunanje spolovilo, so posledice za žensko gotovo tako fiziološke kot psihološke. Lahko poveste nekoliko več o tem?
Spolna funkcija je pri ženskah z rakom zunanjega spolovila velikokrat okrnjena zaradi samega rakastega obolenja, zaradi predobstoječega obolenja na koži. Govorim o *Lichen sclerosus*: koža je razpokana, pekoča in boleča, boleči in neprijetni pa so posledično tudi spolni odnosi. Spolna funkcija je lahko okrnjena tudi kot posledica zdravljenja. Posledica kirurškega zdravljenja raka zunanjega spolovila je lahko ožji vhod v nožnico, kar pripelje do bolečih spolnih odnosov. Če je treba pri kirurškem zdravljenju zaradi raka odstraniti ščegetavček, ženska posledično težje doseže orgazem. Sam kirurški poseg lahko negativno vpliva na samopodobo ženske.

Koga poklicati v stiski?
Diagnoza rak v življenje ženske po navadi vstopi nepričakovano in vpliva na vse ravni njenega življenja. Europa Donna Slovenija – slovensko združenje za boj proti raku dojk povezuje zdrave ženske, bolnice z rakom dojk ali rakom rodil, posameznike in strokovne institucije v Sloveniji, ki delujejo na področju raka dojk in rakov rodil. Nudi tudi podporo pri soočanju z diagnozo po telefonu: »Na svetovalni telefon ženske v večini primerov kličejo zaradi raka na dojkah, odkar smo vključili tudi rodila, pa se pojavlja vedno več vprašanj glede ginekoloških rakov. Imamo tudi sekcijo za ženske z raki rodil. Vprašanja so zelo različna; od tega, kaj storiti, če se pojavi sumljiva sprememba, do tega, katere preiskave sledijo. Velikokrat je prisoten strah pred diagnozo samo, kakor tudi strah pred terapijo; predvsem pred citostatskim zdravljenjem in obsevanjem. Ženske zanima, kako obvladovati stranske učinke, kako urediti prehrano, kombinirati zdravljenje z morebitno komplementarno medicino. Odgovarjamo tudi na probleme ob vključevanju na delovno mesto in o tem, kako se pogovarjati z delodajalci. Mnogokrat je potreben samo pogovor. Če nimamo odgovora na vprašanje, jim ga pomagamo poiskati ali jim svetujemo, na koga se še lahko obrnejo. V Europa Donna nudimo tudi različne oblike psihosocialne podpore, ki jo skupaj s partnerji razvijamo v okviru programa ROZA,« je povedala **Radka Tomšič Demšar**, zdravnica in podpredsednica združenja Europa Donna Slovenija.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Preberite 50 nasvetov.

B Ponovno preberite 50 nasvetov.

C Ponovite točko B.

50 zlatih nasvetov za zdravo življenje

Zdravje je največje bogastvo, se glasi dobro znani pregovor. Res je tako, vse prepogosto pa se tega zavemo šele, ko se nekaj zalomi. Predstavljamo vam petdeset zlatih nasvetov za zdravje in dobro počutje, ki jih v življenju velja upoštevati.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ni skrivnost, da je prav način življenja eden izmed glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Stresen urnik, nezdrava prehrana in nezdrave življenjske navade, pomanjkanje gibanja – vse to poleg drugih dejavnikov škoduje našemu zdravju. Po drugi strani pa zmeren in zdrav način življenja podaljšuje življenjsko dobo.

1. »Si, kar ješ,« je življenjska resnica, zato velja najprej pogledati na lasten krožnik. Uravnotežena hrana, bogata s sezonskim sadjem in zelenjavo, oreščki ter polnozrnatimi živili, bistveno vpliva na dobro počutje. Odrasla oseba bi dnevno morala pojesti vsaj pet vrst zelenjave in sadja, saj bi se z zadostno mero hranil in vitaminov lahko izognili številnim boleznim.

2. Tudi Slovenci vsakodnevno zaužijemo previsoke količine sladkorja in soli. Slednja prispeva k visokim tveganjem za razvoj visokega krvnega tlaka, sladkor pa pripomore k uničenju zobne sklenine in pridobivanju nezdrave telesne teže.

3. Pijte dovolj vode! Več kot 60 % človeškega telesa sestavlja voda, zato je hidracija pomemben gradnik zdravja in dobrega počutja. Odrasla oseba naj bi dnevno popila vsaj dva litra vode; če je telesno dejavna in ima izjemno stresno službo, pa še kakšen liter več.

4. Z leti postajamo vse manj odporni proti boleznim, zato velja že prej poskrbeti za zdravje v starosti. Strokovnjaki trdijo, da se z uživanjem hrane z visoko vsebnostjo vlaknin lahko izognemo visokim vrednostim holesterola, določenim vrstam raka in diabetesu.

Uživajte mlečne izdelke brez neprijetnih prebavnih težav!

Lacta NON

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

IZDELANO NA FINSKEM.
Pakiranje: 30 in 90 tablet. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah - brez recepta.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Tel: 01 / 560 97 90 | info-sl@vitabalans.com

Vitabalans oy
www.vitabalans.si

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

»Ne oklepajte se službe, ki vam niti najmanj ni ljuba. Ljudje, ki neradi hodijo na delovno mesto, so bolj podvrženi tveganju za nastanek srčnih bolezni.«

5. Prehrana naj bo raznovrstna in uravnotežena, saj le tako dobimo zadosti mineralov in vitaminov.

6. Namesto mastnih živalskih beljakovin raje izberite izdelke iz soje, ta naj ne bo gensko spremenjena. S tem boste po mnenju raziskovalcev zmanjšali tveganje za pojav srčnih bolezni, določenih vrst raka in osteoporoze.

7. Posamezniki, mlajši od 50 let, bi morali zaužiti 1.000 mg kalcija dnevno, po 50. letu pa kar 1.200 mg.

8. Priporoča se uživanje dopolnilnih tablet, ki vsebujejo folno kislino in vitamin E.

9. Vitamine in minerale skušajte v večji meri dobiti s pomočjo uravnotežene prehrane, šele če to ni mogoče, posezite po prehranskih dopolnilih.

10. Bolezni srca in ožilja so sovražnik zdravja številka ena. Da ostanete na tekočem, preverjajte vrednosti holesterola v krvi, sploh če tega v zadnjih petih letih še niste storili.

11. Če imate povišane vrednosti holesterola, se pogovorite z zdravnikom o terapiji, s pomočjo katere bi znižali vrednosti LDL in dvignili vrednosti HDL.

12. Zdrava raven skupnega holesterola znaša manj kot 5 mmol/l, raven dobrega holesterola pa več kot 1 mmol/l pri moških in več kot 1,2 mmol/l pri ženskah. Vrednost LDL-holesterola naj ne bo višja od 3 mmol/l. Če imate povišane vrednosti skupnega holesterola, razmislite o spremembi načina življenja in prehrane.

13. Na hladilnik prilepite sliko, ki vam bo v pomoč na poti do bolj zdravega načina življenja in prehranjevanja.

14. Maščobe naj ne predstavljajo več kot 30 % zaužitih kalorij, svetuje ameriško združenje za bolezni srca in ožilja.

15. Najmanj na vsaki dve leti izmerite svoj krvni tlak; če je previsok, ga preverjajte še pogosteje.

16. Če ste kadilec, je skrajni čas, da prenehate s kajenjem. Le to je namreč glavni vzrok za pojav nekaterih vrst raka in srčnih obolenj.

17. Za uspešno odkrivanje raka maternično vratu je potreben dosleden odvzem brisa. V Sloveniji tovrstni pregledi potekajo vsaka tri leta.

18. Ženske naj redno pregledujejo svoje dojke, saj je to odlična preventiva in priložnost za zgodnje odkrivanje raka dojk. Najbolj skrb vzbujajoče so trde in grčaste zatrdline.

19. Ameriško društvo za boj proti raku svetuje, da vaše dojke vsaka tri leta pregleda tudi zdravnik, če ste stari med 20 in 39 let. Vsem starejšim priporočajo letne preglede pri zdravniku.

20. V Sloveniji poteka državni presejalni program za raka dojk DORA, v katerega so vključene ženske med 50. in 69. letom. Udeležba je prostovoljna, z rentgenskim slikanjem dojk pa je mogoče dovolj zgodaj odkriti rakave spremembe in začeti z zdravljenjem.

21. Ženske nad 40. letom bi enkrat na leto morale iti na mamografijo, prav tako tudi mlajše ženske, pri katerih obstajajo večja tveganja za nastanek raka dojk.

22. Rak na debelem črevesju in danki je četrti najpogostejši razlog rakavih smrti v Sloveniji. Očitni bolezenski znaki se pokažejo šele v zadnjih stadijih, zato se številni bolezni sploh ne zavedajo. Z udeležbo v preventivnem programu Svit je mogoče to obliko raka odkriti dovolj zgodaj, v tretjini primerov oseb nad 50 let že med kolonoskopijo odkrijejo črevesne polipe in jih odstranijo.

23. Moški nad 50 let naj bi se vsako leto udeleževali preventivnih pregledov prostate, saj je uspeh zdravljenja odvisen od zgodnjega odkritja bolezni.

24. Skušajte se izogniti dejavnikom tveganja za nastanek raka prostate, mednje poleg dednosti sodijo še hormonalni dejavniki, z nasičenimi maščobami bogata hrana in nepazljivo spolno življenje.

25. Razmislite, katere vrste raka so se doslej pojavljale v vašem družinskem drevesu in se o njih pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

26. Upoštevajte zdravstvena tveganja, povezana z vašim poklicem, kot je recimo izpostavljenost rakotvornim materialom (azbest). Naredite vse, kar je v vaši moči, da zmanjšate nevarnost.

27. Izogibajte se pretiranemu izpostavljanju soncu. Pol ure preden se odpravite ven, se zaščitite s sredstvom za zaščito pred soncem, ki ima vsaj faktor 15. Poleg kreme za sončenje se zaščitite tudi s pokrivalom. Če ste izpostavljeni soncu, oblecite dolge rokave in hlače ter tako zaščitite svojo kožo.

28. Tudi v zimskih mesecih in ob oblačnem vremenu je kožo treba zaščititi pred soncem.

29. Čez vse leto nosite sončna očala, ki ščitijo oči pred soncem in blokirajo večji del UVA- in UVB-žarkov.

30. Kožni rak je najpogostejša vrsta raka pri ljudeh, zato redno pregledujte svoja kožna znamenja. Najbolj podvržena tveganju za razvoj melanoma so tista nesimetrična, nepravilnih oblik, z nepravilnimi in zabrisanimi robovi. Večje je tveganje pri večjih znamenjih, ki se nahajajo nad nivojem kože.

31. Ohranjajte zdravo telesno težo. Prekomerna telesna teža predstavlja visoko tveganje za povišan krvni tlak, bolezni srca in ožilja ter sladkorno bolezen.

32. Debelost povzroča prekomerno delovanje trebušne slinavke, ki proizvaja dodatni inzulin. Zaradi čezmernega napora se slinavka utrudi, raven inzulina pade in začne se kopičenje glukoze v krvi, kar povzroča diabetes.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

33. Če ste sladkorni bolnik in imate povišano telesno težo, se potrudite, da shujšate za 5–8 kilogramov.

34. Po 45. letu vsaka tri leta opravite test za sladkorno bolezen; če ste podvrženi dodatnim tveganjem, se za test odločite enkrat letno.

35. Ženske so bolj podvržene tveganjem za nastanek osteoporoze. Za njeno preprečevanje lahko največ naredimo pred tridesetim letom, in sicer s skrbjo za močne kosti, pozneje pa kostno maso vzdržujemo in upočasnimo njeno zmanjševanje.

36. Če obstaja veliko tveganje, da vas bo na stara leta prizadela osteoporoza, skušajte uživati veliko s kalcijem in vitaminom D bogatih živil. Pretirano uživanje mesa in soli lahko zaloge kalcija v telesu zmanjša.

37. Če imate zmanjšano kostno maso, se s svojim zdravnikom posvetujte o terapiji, ki vam lahko pomaga preprečiti nastanek osteoporoze.

38. Če ste telesno nedejavni, obstaja večja verjetnost za razvoj osteoporoze.

39. Poskrbite, da boste telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno.

40. Za telesno dejavnost nikoli ni prepozno. Hoja je vrsta telesne dejavnosti za vsa življenjska obdobja. Strokovnjaki priporočajo 30 minut hoje na dan večino dni v tednu.

41. Vadba je najboljši način za ohranjanje mladostniške vzdržljivosti in energije. Izberite vadbe, ki vključujejo vse glavne skupine mišic.

42. Po koncu telesne dejavnosti nikoli ne pozabite na raztezanje, saj boste na ta način ostali gibki in preprečili poškodbe.

43. Spodbudite svoje možganske celice, da ohranite glavo bistro tudi na stara leta. Udejstvujte se v široki paleti dejavnosti. Če čez dan delate s številkami, poskrbite, da boste v prostem času s kreativnostjo aktivirali še drugo polovico možganov.

44. Kadar je to le mogoče, račune preračunavajte brez uporabe računalnika.

45. Za dobro življenje negujte prijateljske vezi s starimi prijatelji, obenem pa ustvarjajte nova prijateljstva.

46. Prepustite se duhovnosti. Raziskave so namreč pokazale, da so duhovni ljudje običajno bolj zdravi.

47. Pomagajte drugim! Ne zadovoljite se le z darovanjem denarja v dobrodelne namene, pomagajte po svojih najboljših močeh tudi tako, da ljudem poklonite svoj čas.

48. Cenite zadostno količino spanca, saj se boste le tako lahko dobro soočali s stresom.

49. Ne oklepajte se službe, ki vam niti najmanj ni ljuba. Ljudje, ki neradi hodijo na delovno mesto, so bolj podvrženi tveganju za nastanek srčnih bolezni.

50. Ne opravljajte več del naenkrat, temveč se ravnajte po svojih prioritetah in dajte prednost obveznostim na vrhu prioritetne lestvice.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Multipla skleroza in cepljenje

Multipla skleroza (MS) je kronična, avtoimunska, vnetna demielinizacijska in tudi degenerativna bolezen osrednjega živčevja. Prizadane predvsem mlajše ljudi, največkrat se pojavi v starosti od 20 do 40 let. Avtoimunska bolezen pomeni, da imunski sistem napade lastne celice, v primeru multiple skleroze tiste, ki sestavljajo ovojnico živčnih celic v osrednjem živčevju.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

V zadnjih treh desetletjih je na področju zdravljenja MS prišlo do velikega napredka. Na voljo je nabor različnih zdravil, ki bolezen uspešno zavirajo. Zdravljenje bolnikov je zato čedalje bolj individualizirano, saj se lahko prilagaja glede na značilnosti bolezni pri posamezniku.

Zdravila, s katerimi zdravijo MS, so imunomodulatorna, torej vplivajo na imunski sistem in nekatera izmed njih lahko predstavljajo večje tveganje za okužbo z virusom SARS-CoV-2 pa tudi tveganje za resnejši potek bolezni covid-19.

Ob pojavu epidemije so se pri bolnikih z multiplo sklerozo pojavila mnoga vprašanja, ki so zadevala vpliv okužbe na zdravljenje, in nasprotno: kako zdravila za multiplo sklerozo, ki zavirajo imunski odziv, vplivajo na potek okužbe s covidom-19. Seveda pa bolnike skrbi tudi, ali lahko takšna okužba poslabša samo multiplo sklerozo. Z začetkom cepljenja proti covidu-19 se je tem vprašanjem pridružila še skrb, ali cepivo morda lahko poslabša potek multiple skleroze in ali so zdravila za multiplo sklerozo tista, ki lahko oslabijo delovanje cepiva. Vseh teh vprašanj smo se dotaknili v pogovoru **dr. Alenko Horvat Ledinek**, vodjo centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki v Ljubljani.

Anti B-celično zdravljenje poveča tveganje za težji potek bolezni

Za začetek je sogovornica omenila dileme, ki so se pojavljale na začetku epidemije. V prvem valu epidemije so se predvsem spraševali, kako je s potekom okužbe s covidom-19 pri bolnikih z multiplo sklerozo, ki so zdravljeni z imunosupresivnimi zdravili, predvsem pri anti B-celičnem zdravljenju. Postavilo se je vprašanje zdravljenja akutnih poslabšanj bolezni z infuzijami kortikosteroidov, saj je zdravljenje s kortikosteroidi povezano s povečanim tveganjem za okužbo. Seveda je bilo treba tudi organizirati delo v enodnevni bolnišnici, kjer poteka zdravljenje bolezni MS z monoklonskimi protitelesi.

Podatki evropskih registrov so pokazali, da pri večini bolnikov z multiplo sklerozo, če nimajo pridruženih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in prekomerna telesna teža, ne pričakujemo težjega poteka tudi v primeru okužbe s covidom-19. Za katere bolnike z multiplo sklerozo pa okužba s covidom-19 predstavlja večje tveganje? »Težji potek bolezni lahko pričakujemo pri težko gibljivih bolnikih in pri skupini bolnikov, zdravljenih z anti B-celičnimi monoklonskimi protitelesi.«

V prvem valu so zato za kakšen mesec odložili zdravljenje. V drugem valu so si nabrali nekaj izkušenj in so zdravljenje z vsemi monoklonskimi protitelesi nadaljevali. Bolnike so ponovno opozarjali na upoštevanje vseh previdnostnih ukrepov, predpisanih s strani NIJZ. Analiza podatkov iz registrov je pokazala, da je bilo v prvem obdobju epidemije obravnavanih za približno tretjino bolnikov manj – bodisi niso prišli k zdravniku ali pa je bilo zdravljenje odloženo, je še povedala naša sogovornica.

Kako cepivo izrablja zmožnosti imunskega sistema?

Imunski sistem je obrambni sistem organizma in je namenjen obrambi telesa pred okužbami. Celice imunskega sistema morajo najprej prepoznati telesu tuje molekule (torej se na molekularni ravni odločiti, kaj je tuje in kaj je naše), nato pa se odločiti še, ali je tujke treba odstraniti ali ne (nekatere tujke, na primer hrano, je treba sprejeti).

Za pravilno delovanje imunskega sistema so predvsem pomembne organske pregrade organizma – koža in sluznice. Naslednja črta obrambe organizma je prirojen imunski odziv (vnetje), ki nima spomina (zato je vnetni odziv na vdor tujkov vedno enak). Pridobljeni ali adaptivni imunski sistem je človek pridobil pozneje v evoluciji. Sestavljajo ga limfociti, in sicer limfociti B, ki tvorijo protitelesa, in limfociti T, ki neposredno ubijajo naše okužene celice.

Pri cepljenju proti nevarnim boleznim se izrablja omenjeni spominski odziv. Na kakšen način? Limfociti potujejo po krvi in v tkivih, ob stiku z mikroorganizmi pa se aktivirajo – to imenujemo imunski odziv. Vsak limfocit je ob nastanku v priželjcu edinstven z edinstvenim receptorjem za tujke. Zato imamo v telesu nekaj 10 milijonov različnih vrst limfocitov in na tujek, ki prvič pride v organizem, se odzove le nekaj 10 ali 100 limfocitov, ki znajo prepoznati ravno to tujo molekulo. Zato okužbe ne morejo takoj uničiti, ampak se morajo pred tem v zadostni meri razmnožiti (podvojitev števila limfocitov na vsakih 10 ur). Za to je potrebnih 10 do 14 dni. Takrat jih je dovolj, da lahko proizvedejo zadostno število protiteles in citotoksičnih limfocitov, da zavrejo okužbo. Ko se človek ponovno okuži z enakim mikroorganizmom, pa je odgovor mnogokrat hitrejši.

Ob cepljenju se naš imunski sistem odzove kot pri prvem stiku z nekim mikroorganizmom (ne da bi ob tem zboleli) in tako »pripravi« spomin za hitrejši odziv ob naslednjih okužbah. Ob naslednjih okužbah se zato limfociti odzovejo že v dveh do treh dneh (namesto v 10 do 14). Imunski sistem pravočasno prepozna in obvlada večino infekcijskih bolezni, tako nam te ne povzročajo težav. Namnoženi spominski limfociti v telesu preživijo več let. Za zdaj še ni dokončno jasno, kako je s tem po cepljenju proti covidu-19. Trenutno vemo, da zaščita traja vsaj osem mesecev po cepljenju.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Priporoča se cepljenje z vsemi cepivi

V zvezi s cepljenjem pa so se predvsem spraševali, ali ima katero od cepiv prednost pred drugimi. Dr. Alenka Horvat Ledinek: »Cepljenje proti covidu-19 se priporoča vsem bolnikom z multiplo sklerozo. Cepiva so bodisi mRNA bodisi vektorska, kar pomeni mrtvo cepivo. Pri določenih zdravilih proti MS moramo cepljenje načrtovati. Kako? »Pri bolnikih, ki so zdravljeni s tabletami kladribina, se svetuje cepljenje dva do štiri tedne pred začetkom zdravljenja s kladribinom oziroma pred nadaljevanjem zdravljenja v drugem letu. Pred cepljenjem je dobro počakati tri mesece po končanem zdravljenju s tabletami kladribina. Če to ni mogoče, naj se bolniki cepijo kadar koli po zadnjem odmerku kladribina, razen v času odmerjanja zdravila. Cepljenje pri anti B-celičnem zdravljenju se svetuje dva do štiri tedne pred ciklusom zdravljenja oziroma tri mesece po zaključenem ciklusu zdravljenja z anti B-celično terapijo (ta se daje na vsakih šest mesecev). Bolnik mora biti torej cepljen z obema odmerkoma med enim in drugim ciklom zdravljenja.« Kako pa je s tem pri zdravljenju z drugimi zdravili? »Pri zdravljenju z ostalimi zdravili posebna previdnost ni potrebna. Imunomodulatorna zdravila, kot so glatiramer acetat, interferoni beta, teriflunomid, dimetilfumarat in natalizumab, ne zmanjšajo učinka cepiva. Bolnikom priporočamo, da se cepijo pri svojih zdravnikih s katerim koli cepivom.«

Ne povzroča zagona bolezni

Ali je možno, da cepivo poslabša bolezen? »Po do sedaj zbranih podatkih cepljenje proti covidu-19 ne izzove zagona bolezni oziroma poslabšanja bolezni MS,« je zagotovila dr. Horvat Ledinek.

V katerih primerih pa se cepljenje vendarle ne priporoča? »Odsvetujemo cepljenje ob zagonu bolezni ali prebolevanju okužbe. Osebe z MS naj se o režimih cepljenja glede na zdravila, ki jih prejemajo, posvetujejo s svojim zdravnikom in naj same ne prilagajajo zdravljenja,« je še poudarila dr. Horvat Ledinek.

O bolezni multipla skleroza

Še vedno ne poznamo vzroka za to avtoimunsko bolezen, vemo pa, da k pojavu bolezni prispevajo tako dejavniki okolja kot tudi genetski. Kot najpogostejši dejavniki okolja se omenjajo okužba z virusom Epstein-Barr, kajenje in nizke ravni vitamina D v krvi. Slednje podprejo tudi epidemiološke raziskave vpliva zemljepisne širine na pojavnost multiple skleroze – ta narašča z oddaljenostjo od ekvatorja. MS je bolezen mladih. Najbolj na udaru so ženske v rodnem obdobju oziroma v starosti od 20 do 40 let. Ženske zbolevajo dvakrat pogosteje kot moški. Če ima bolezen eden od staršev, ima njun otrok 3–5 % možnosti, da zboli. Če imata multiplo sklerozo oba starša, tveganje poskoči na 30 %.

Poznamo različne vzorce bolezni in od tega je odvisen tudi odziv na zdravljenje. Na začetku bolezni pri 85–90 % bolnikov gre za recidivno-reminenten potek. Značilni so zagoni in po njih popolno ali delno okrevanje. Kaj je zagon bolezni? Gre za pojav novih težav, ki trajajo več kot 24 ur in jih ne moremo pojasniti z drugimi vzroki, kot npr. vnetja s povišano telesno temperaturo. Pri 40–60 % bolnikov z recidivno-reminentno obliko MS bolezen v 10 do 15 letih preide v sekundarno napredujočo obliko MS. Pri tej obliki bolezni se bolnikovo stanje postopno slabša, lahko pa so še vedno prisotni zagoni. Poleg tega obstaja še primarno napredujoča oblika bolezni, ki se pojavi pri približno 10 % bolnikov. Pri tej se simptomi nenehno slabšajo, vmesnih izboljšanj ni. Pri benigno potekajoči bolezni, ki jo ima 15–20 % bolnikov, pride le do neznatnega napredovanja bolezni ali pa prizadetost ne napreduje niti po petnajstih letih od prvih težav.

Na vsakem koraku smo tu, da pomagamo ljudem ustvariti, izboljšati in podaljšati življenje.

Razvijamo zdravila za zdravljenje bolezni po meri bolnika in omogočamo ljudem doseči njihove sanje, da postanejo starši.

Raziskave in razvoj osredotočamo na bolnike z nezadovoljenimi zdravstvenimi potrebami. Veliko sredstev vlagamo v razvoj novih zdravil in zdravstvenih tehnologij – na primer proti raku in kroničnim boleznim, posebno tistim, ki prizadenejo imunski sistem, vključno z multiplo sklerozo (MS). V naših centrih za raziskave in razvoj v Darmstadtu, Bostonu, Pekingu in Tokiu več kot 3000 zaposlenih deluje v globalnih omrežjih in si prizadeva za prelomna odkritja v korist bolnikov. Bolniki so v središču našega dela. Z vsakim napredkom izboljšujemo življenja. Ta enotna prizadevanja nas navdihujejo pri vsem, kar delamo.

SI-NONNI-00013; 03/2021

MERCK

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah

Prim. Darija Strah, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Sindrom policističnih jajčnikov je bolezen, ki povzroča motnje menstruacije, neplodnost, debelost, povečano poraščenost in možnost, da zbolimo za depresijo, diabetesom ali obolenji srca in ožilja.

Avtorica: **Prim. Darija Strah, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, Diagnostični center Strah

Sindrom policističnih ovarijev (PCOS) je najpogostejša hormonska motnja pri ženskah. Je napredujoča ginekološka bolezen, ki se začne razvijati že zelo zgodaj po nastopu menstruacije in žal napreduje do menopavze. Še vedno je slabo pojasnjena bolezen. Eden od vzročnih dejavnikov je dednost, saj v posameznih družinah opažamo enake znake pri ženskah v vseh generacijah. Bolezen je kompleksna in prizadene tudi druge organe, ne samo rodil. V populaciji žensk v obdobju plodnosti se pojavlja v 4–7 %. Z ultrazvočno ginekološko preiskavo pa policistične jajčnike diagnosticiramo v višjem deležu – okrog 25 %. Največ PCOS najdemo med tistimi, ki neuspešno poskušajo zanositi.

Zakaj pride do nepravilnega delovanja jajčnikov?

Osnovna lastnost bolezni je nepravilno delovanje obeh jajčnikov, ki se z leti poglablja. Hipotalamus zaradi neznanega razloga začne nepravilno izločati hormon GnR, ki je odgovoren za pravilno izločanje spolnih hormonov v jajčniku. Zato se sinteza luteinizirajočega hormona (LH) v hipofizi poviša, sinteza folikel stimulirajočega hormona (FSH) pa zavre, kar ni običajno. Celice jajčnika pod vplivom LH sintetizirajo več moških spolnih hormonov – androgenov.

FSH je pri zdravi posameznici odgovoren za pravilno tvorbo ženskega hormona – estrogena. Ker se ga izloča premalo, estrogena ne nastaja dovolj. Obenem je prisotna tudi motnja v encimu, ki je odgovoren za pretvorbo androgenov v estrogen. Sintetizira se tudi premalo progesterona. Tako v telesu ženske s PCO prevladujejo androgeni in njihov vpliv, oba ženska hormona pa nastajata nezadostno, da bi lahko uravnavala pravilen menstrualni cikel.

Zaradi povišanega upora tkiv na inzulin imajo bolnice povišan inzulin, ki deluje sinergistično z LH in pospešuje sintezo androgenov v jajčnikih. Tudi bolezni nadledvičnice ali huda vnetja jajčnikov lahko sprožijo nastanek PCOS.

Kakšna je bolnica s policističnimi jajčniki?

Ločimo dva tipa bolnic, prvi tip je resno ogrožen in ima vse znake PCOS. Drugi tip bolnic praviloma nima povečane telesne teže, lahko so celo zelo vitke, brez aken in povečane poraščenosti, vendar ultrazvočna preiskava pokaže enako spremenjene jajčnike, zato pravimo, da imajo PCO brez bolezni. Večinoma imajo manj težav, lahko celo redno menstruacijo in redkeje potrebujejo zdravljenje.

Prvi tip bolnice, ki je za PCOS značilen, ima močno povečano telesno težo, z leti navaja čedalje bolj neredno menstruacijo. Krvavitve so lahko le nekajkrat letno in stanje pripelje v resne motnje zanositve oziroma neplodnost. Motnje menstruacije so časovno in količinsko nepravilne, ovulacija nastopi le zelo redko. Večina krvavitev, ki nastopi enkrat prezgodaj, drugič prepozno ali pa sploh ne, niso posledica ovulacije, temveč so le posledica neravnovesja estrogena, progesterona in povišanega testosterona. Občasno se pojavi prekinitvena krvavitev, ki jo ženske praviloma zmotno prepoznajo kot pravo menstruacijo. Taka bolnica ima zaradi večje ravni testosterona tudi veliko dodatnih znakov.

Hirzutizem in razvoj zmernih do hudih aken, ki jih ne moremo nadzorovati samo z nego obraza, sta najpogostejša. Lahko se razvijejo izpuščaji ali lišaji in še posebej mlada dekleta so zelo prizadeta in stigmatizirana. Hirzutizem – močnejša poraščenost se pojavlja po obrazu, še posebej v predelu brade, po rokah, hrbtu in na prsih, po trebuhu in prstih na nogah. Pogosti so mastni lasje in začneta se izrazito izpadanje las ter razvoj plešavosti po moškem tipu.

Zaradi neobčutljivosti telesa na inzulin – inzulinske rezistence – se začnejo kazati tudi znaki motene presnove glukoze. Ta je v krvi povišana in veliko takih žensk ima v kasnejši fazi bolezni sladkorno bolezen. Moten je osnovi metabolizem, zato imajo po pravilu povečano težo, tudi do 140 kilogramov. V krvi izmerimo povečan holesterol in maščobe, nabira se notranja trebušna debelost. Pojavijo se v bolečine v trebuhu ali križu. Vse te spremembe izrazito negativno vplivajo na samopodobo. Pojavljajo se nihanja v razpoloženju, tesnoba in zelo pogosto se razvije depresija, ki jo moramo zdraviti. Ravno tako se bolnice s PCOS v nosečnosti soočajo z več zapleti. Pogosteje se pojavljajo preeklampsija ter sladkorna bolezen in prezgodnji porodi.

Preiskave

Pri preiskavah, ki jih mora taka ženska opraviti, so potrebni obširen zdravniški posvet, vsi ginekološki podatki od začetka menstruacije, pregled in natančna ultrazvočna preiskava predvsem jajčnikov. Ena od modernih preiskav je 3D/4D preiskava tako jajčnikov kot

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

maternice. Odvzame se tudi kri za določitev spolnih hormonov, glukoze na tešče, krvnih maščob in holesterola. Glede na izvide določimo, ali gre za PCOS. Značilno so povišani hormon LH in prosti testosteron, raven inzulina, holesterol in krvne maščobe, zmanjšani so FSH, estrogen, progesteron in dobri, HDL-holesterol.

Zdravljenje

Začetna terapija je v veliko primerih zelo preprosta, a vendar najtežja za bolnice. Priporočena je izguba od 5 do 10 % telesne teže in redna telesna dejavnost. Velikokrat že zmanjšana telesna teža povzroči, da se ciklus uravnava, da prihaja do pogostejših ovulacij in s tem večje možnosti za naravno zanositev. Druga metoda je uvedba stimulacije jajčnikov z zdravili. S tem se doseže, da vsak mesec poraste in dozori vsaj eno jajčece, ki sicer ne bi. Začetno zdravljenje se začne z letrozolom in progestageni, da se zarodek uspešneje ugnezdi v maternico. Če bolnica ne zanosi, jo napotimo na oddelek za neplodnost, kjer opravijo vse nadaljnje preiskave, vključno s potrebnimi operacijami in morda tudi postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo.

Po porodu svetujemo uvedbo hormonske terapije, saj se hormonsko neravnovesje zaradi PCOS seveda poslabšuje do menopavze. Enako terapijo svetujemo tudi ves čas izven nosečnosti, saj z dodajanjem estrogena in progesterona zavremo nepravilno delovanje jajčnikov ter tako uspešno nadzorujemo, da bolezen ne bi napredovala do hudih metabolnih motenj z ogroženostjo srca.

Prehrana in mio-inozitol

Sindrom PCO zavira prehrana z nizkim glikemičnim indeksom. Izboljšala naj bi občutljivost na inzulin, zmanjševala tveganje za bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen, metabolni sindrom ter tveganje za nekatere vrste raka. Ko je glukoza v krvi urejena, se posledično zmanjša nastajanje inzulina. Prehrana z visoko vsebnostjo nasičenih maščob ni priporočljiva, živila z nenasičenimi maščobnimi kislinami so varovalna, najbolj maščobne kisline omega-3. Nizke vrednosti vitamina D poslabšajo simptome PCOS. Znano je, da imajo vsi ljudje vsaj šest mesecev na leto premalo vitamina D, zato ga dodajamo, obenem tudi magnezij in krom. Priporoča se vsakodnevno uživanje stročnic, oreškov, polnovrednih žitaric, sveže zelenjave in sadja. Odsvetuje se uživanje zamrznjene ali predelane hrane, saj se izgubi predvsem dragoceni mio-inozitol.

Mio-inozitol nastaja v ledvicah, prisoten je v sadju in zelenjavi, pri povečanih potrebah ga uživamo s prehranskimi dopolnili. Vpliva na rast celic, živčevja, razvoj kosti in zarodnih celic ter uravnava hormone. Spada med sladkorje in s svojim delovanjem vpliva na izločanje inzulina, hormonov ščitnice in FSH. Vgrajuje se v celične membrane. Aktivira encime za metabolizem glukoze in tako uspešno znižuje raven inzulina, ki je pri bolnicah s PCOS ves čas povišan. Tako neposredno vpliva na manjšo tvorbo androgenih spolnih hormonov. Začne se tvoriti manj testosterona ter več estrogena in progesterona. Tako se uravna menstruacija, več je ovulacij, veča se možnost zanositve. Več je tudi uspešnih zanositev pri postopkih umetne oploditve, razvije se več zrelih kakovostnih jajčnih celic in kakovostnih zarodkov, kar seveda pomeni več uspešnih nosečnosti. Mio-inozitol tudi dokazano zmanjšuje tveganje za razvoj nosečnostne sladkorne bolezni in zapletov, povezanih s preveliko rastjo ploda zaradi povišanega sladkorja.

Zaključek

Sindrom PCOS se lahko uspešno obvladuje z redno telesno dejavnostjo, pravilno prehrano, stabilno telesno težo, zdravili ter dodatnim zdravljenjem neplodnosti. Vsaka bolnica pa se mora zavedati, da bo brez svoje nenehne zavzetosti in dobrega zdravniškega nadzora postala huda bolnica z zapleti, debelostjo, sladkorno boleznijo in srčno-žilnimi boleznimi, kar ni zaželeno.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Spirometrija je zelo pomembna diagnostična metoda v pulmologiji.

B KOPB je po umrljivosti že na tretjem mestu, takoj za srčno-žilnimi in možganskimi boleznimi.

C Z zdravili, ki so na voljo, okvare pljuč ne moremo pozdraviti, bolezen lahko le upočasnimo.

Ko dihanje povzroča napor

Pljučnih bolezni je več vrst in poznamo tako akutne kot tudi kronične. Najpogostejše akutne bolezni so seveda virusne okužbe dihal. Vendar so v času epidemije covida-19 redki. Vzrok je znan: ker smo ljudje nosili maske in bolj kot običajno držali medsebojno razdaljo ter razkuževali roke in površine, so bile okužbe manj verjetne. Kronične oblike pljučnih bolezni pa so astma, KOPB in pljučni rak.

Avtorica: **Maja Korošak**

Poleg naštetih poznamo tudi redke pljučne bolezni in teh je precej več vrst. Kaj pomeni, da je neka bolezen redka? Na splošno velja, da je bolezen redka, kadar se pojavi pri petih bolnikih na 10.000 prebivalcev. Večina jih je gensko pogojenih in se pogosto razvijejo že v zgodnjem otroštvu. Po podatkih Evropske organizacije za redke bolezni je različnih redkih bolezni od 5000 do 7000, kar pomeni, da ima 6–8 % prebivalcev Evropske unije eno izmed redkih bolezni.

Naj omenimo le nekatere. Med redke pljučne bolezni uvrščamo vnetne bolezni, kot je fibrozirajoči mediastinitis, pa tudi fakomatoze ter prirojeni emfizem in bolezni pljučnega žilja: prirojena pljučna hipertenzija, pljučna pulmonalna hemangiomatoza, pljučna veno-okluzivna bolezen in prirojene hemoragične teleangiektazije s pljučno prizadetostjo. Med redke pljučne bolezni spadajo tudi cistična fibroza, motnje regulacije dihanja, narkolepsija, pa tudi sarkoidoza in številne druge.

Redke pljučne bolezni je seveda težje diagnosticirati in težko zdraviti, saj se običajno odkrijejo v poznih stadijih. Povprečni čas od prvih znakov bolezni do diagnoze traja od nekaj mesecev do več let. Zaradi nepotrebne predhodne diagnostike, neustreznega zdravljenja in zato pozne prepoznave ter zamujene priložnosti za zgodnje zdravljenje je obravnava redkih pljučnih bolezni zelo zahtevna.

Z **mag. Arjano Maček Cafuta, dr. med., spec. interne med., pulmologinjo in alergologinjo**, smo se pogovarjali o diagnosticiranju pljučnih bolezni, nekoliko več pa smo posvetili najpogostejši kronični pljučni bolezni – KOPB.

Spirometrija – najpomembnejša diagnostična metoda

Kako poteka diagnosticiranje bolnika s sumom na eno od pljučnih bolezni? Mag. Arjana Maček Cafuta: »Prva stvar je seveda temeljita anamneza. Z bolnikom se pogovorim, vprašam ga glede simptomov, kot so kašelj, morebitno dušenje in izmeček. Vprašam ga glede njegovih navad, predvsem imam v mislih kajenje, na kakšnem delovnem mestu dela, kakšne so bolezni v družini. Sledi pregled, izmera koncentracije kisika v krvi – saturacije O2 – in spirometrija.« Kaj je spirometrija? »Spirometrija je zelo pomembna diagnostična metoda pri pljučnih boleznih. Pri tem se osredotočimo na vitalno kapaciteto (koliko zraka lahko bolnik vdihne naenkrat) ter jo primerjamo z normativnimi vrednostmi glede na spol, starost in višino. S spirometrijo izmerimo tudi forsiran ekspiratorni volumen (FEV) v prvi sekundi (kolikšno količino zraka lahko bolnik izdihne v prvi sekundi). Če so bronhiji dobro odprti, bo večino vdihane količine zraka tudi izdihnil. Če so bronhiji zoženi, je njihov premer manjši in zato je tudi pretok zraka iz pljuč v prvi sekundi manjši,« pojasnjuje dr. Maček Cafuta. Nadalje pogledajo razmerje med forsiranim ekspiratornim volumnom v prvi sekundi in vitalno kapaciteto. »Če je ta vrednost pod 70 %, pomeni, da gre za omejitev pretoka zraka.«

Kako ravnajo naprej? »Pacient, pri katerem vidimo, da ima to razmerje znižano, nato vdihne štiri vdihe kratko delujočega dilatatorja, zdravila, ki razširja bronhije. Čez petnajst minut ponovno izvedemo spirometrijo. Če je razmerje med respiratornim volumnom in vitalno kapaciteto še vedno pod 70 %, vemo, da gre za trajno omejitev, kar pomeni kronično okvaro.«

Motnje ventilacije (pretoka zraka v pljučih) so lahko različne. Opisana je obstruktivna motnja ventilacije, obstajajo pa tudi restriktivne motnje, na primer pri pljučnici. Pri slednjih sta znižana tako vitalna kapaciteta kakor tudi forsirani ekspiratorni volumen v prvi sekundi, še pove naša sogovornica.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Kronično obstruktivna pljučna bolezen – KOPB

V Evropi naj bi imelo KOPB kar 10 % odraslega prebivalstva. Kot poudari dr. Maček Cafuta, je ta bolezen po umrljivosti že na tretjem mestu, takoj za srčno-žilnimi in možganskimi boleznimi. Kje so vzroki za tako visoko umrljivost? »Pri kar 75 % ljudi ostaja neodkrita. Razlog je pogosto v tem, da bolniki svoje težave skrivajo, saj na primer ne želijo prenehati s kajenjem. Zelo postopno in počasi svoj način življenja prilagajajo zmožnostim svojega telesa in se zaradi svoje zmanjšane telesne dejavnosti niti ne zavedajo, da izstopajo od povprečja ljudi v svoji starostni skupini,« razlaga pulmologinja ter dodaja, da se KOPB odkrije v poznejših letih, a se ta starost ob odkritju bolezni pomika v zgodnejša leta. Kadilci namreč s kajenjem začenjajo nekaj let prej, kot so nekoč.

Zdravljenje KOPB

Pri zdravljenju KOPB se pulmologinji zdi pomemben celostni pristop. »Pomembno se mi zdi tudi to, da družinski zdravniki med kadilci aktivno iščejo to bolezen. V začetnih stopnjah bolezni pljučna funkcija upada celo hitreje kot v poznejših fazah in dobro bi bilo, če bi bolezen prepoznali v začetni fazi ter bolnike takrat prepričali, da bi prenehali s kajenjem,« rešitev vidi naša sogovornica. Pomembna pri zdravljenju te bolezni je tudi pravilna prehrana. »Zelo veliko naših bolnikov je namreč slabo prehranjenih, saj bolnik z napredovalo KOPB porabi približno desetkrat več energije za dihalno delo kakor ljudje z zdravimi pljuči. Pri prenizki telesni masi se hitreje utrudi.« Poudarek pri zdravljenju KOPB pa je tudi na redni telesni vadbi, tako aerobni (hoja, kolesarjenje, plavanje) kot tudi anaerobni (vaje za moč), zato da bolnik vzdržuje svojo telesno kondicijo.

Zdravila ne ozdravijo

Bolniku je že na začetku treba povedati, kakšne so omejitve zdravljenja, je prepričana pulmologinja. »Zdravila te kronične bolezni ne pozdravijo, lahko jo le olajšajo. Če bolnik ne preneha kaditi oziroma ne odstrani drugih dejavnikov tveganja (delo v onesnaženem ozračju, prahu …), bolezen postopno napreduje. Kljub temu je še vedno veliko bolnikov, ki kadijo naprej, in dobivajo zdravila. Povedati pa jim je treba, da zdravila sama po sebi ne odpravijo okvare pljuč, ki je že nastala, le upočasnijo napredovanje.«

Kakšna zdravila se uporabljajo za zdravljenje KOPB? »Zdravila so v različnih vdihovalnikih. Uporabljamo več vrst bronhodilatatorjev, olajševalcev, ki širijo dihalne poti in sprostijo krč mišic v bronhijih. Pri zelo napredovali bolezni uporabljamo tudi zdravila, ki zmanjšujejo vnetja in otekanje sluznice.« Zelo pomembno je, da bolnik zdravilo pravilno jemlje, saj le tako lahko to učinkuje, zato se v ambulanti dr. Maček Cafuta zelo trudijo, da bi jih tega naučili.

Covid-19 in pulmološka ambulanta

Kako poteka zdravljenje v pulmološki ambulanti v času epidemije covida-19, kakšen je protokol? Dr. Maček Cafuta: »Običajno so vsi bolniki, ki pridejo v pulmološko ambulanto, pred tem že testirani, če imajo simptome kašlja, vročine in slabega počutja. V naši ambulanti pa medicinska sestra vse bolnike pokliče en dan pred pregledom in jih vpraša po vprašalniku NIJZ-ja. Pacienti ne vstopajo v čakalnico sami, ampak predhodno po mobitelu pokličejo sestro, ki jih pride iskat. K sreči do zdaj pri nas nismo imeli okužbe. Se pa po drugi strani občasno dogaja tudi to, da imajo bolniki v teh razmerah nekoliko otežen dostop do družinskega zdravnika in s tem do zdravil.«

KOPB je sicer res kronična bolezen, a se ob prenehanju kajenja, redni telesni dejavnosti in rednem jemanju zdravil bolnik lahko uspešno spopada z njo, je še zaključila naša sogovornica.

Kdo vam lahko pomaga ?

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

Partizanska 30, Slovenska Bistrica, **tel.: (02) 843 31 98**

Koncesijska ambulanta za pljučne bolezni in motnje dihanja v spanju.
Strokovnost. Profesionalnost. Dostopnost.
Kjer so vaše skrbi naša prioriteta!

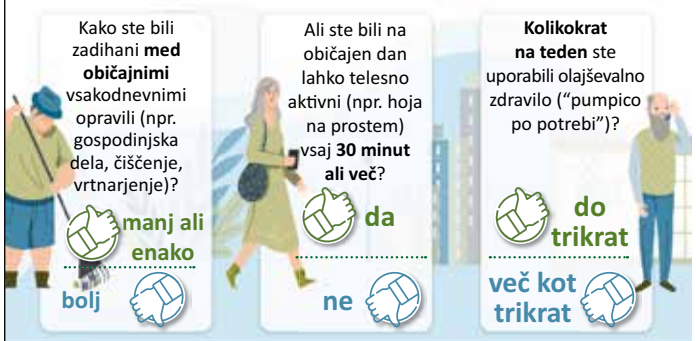
www.ambulanta-bombek.si

Želite izboljšati svoje dihanje?

Ma 502

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 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov z zdravilnim lakom s ciklopiroksom

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov z zdravilnim lakom, ki vsebuje učinkovino ciklopiroks, je zelo varno in je primerno pri blagi do zmerni okužbi, to je, kadar površina obolelega dela nohta ni večja od treh četrtin in nohtna lunica ni prizadeta.

Avtorica: **Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije,** dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

Kaj je glivična okužba nohtov in kako nastane?

Glivična okužba nohtov ali onihomikoza je ena pogostejših okužb pri človeku. Predstavlja več kot polovico vseh obolenj nohtov. Še posebej pogosta je pri starejših ljudeh. Zanjo so dovzetnejši tudi ljudje, ki imajo sladkorno bolezen, periferno arterijsko bolezen ali moteno delovanje imunskega sistema. Pogosta je tudi med športniki.

Nohte lahko okužijo različne vrste glivic, najpogostejša med njimi je *Trichtophyton rubrum*, ki povzroča tudi atletsko stopalo – okužbo kože med prsti stopal in na podplatu, ki je še pogostejša od onihomikoze. Do okužbe pride v javnih prostorih, kjer ljudje hodimo bosi, na primer v bazenih, savnah, toplicah, telovadnicah, garderobah in skupinskih kopalnicah. Možen je tudi prenos med družinskimi člani in preko obutve. Atletsko stopalo je kronična okužba in sčasoma se glivice lahko prenesejo tudi na nohte. Največkrat vstopijo v prostor pod prostim robom nohta, kjer imajo odlične pogoje za življenje. Hranijo se namreč z roževino, ki je poglavitna sestavina nohta. To je razlog za trdovratnost okužbe nohtov. Prav zaradi ugodnih pogojev za prenos in rast glivic so nohti stopal devetkrat pogosteje oboleli kot na rokah. Po navadi je prvi prizadet noht na enem od palcev stopal. Prvi znaki so običajno komaj opazni. Na končnem, to je prostem delu prične noht odstopati od podlage, se rumenkasto obarva in zadebeli. Okužba, ki je ne zdravimo, bo vztrajala in počasi napredovala. Površina prizadetega nohta se bo povečevala in sčasoma bo spremenjen ves noht. Med tem se lahko glivice prenesejo tudi na druge nohte. Dlje kot okužba traja, več nohtov bo prizadetih.

Zakaj je potrebno zdravljenje in zakaj je dolgotrajno?

Onihomikoza lahko povzroča številne težave in zaplete in ni le kozmetična motnja. Čeprav sprva ne povzroča nikakršnih simptomov, se lahko z zadebelitvijo nohta pojavi bolečina med hojo in težave pri nošenju obutve. Ob obolelem nohtu lahko vstopijo v telo nekatere bakterije in povzročijo nevarno okužbo z vročino in slabim počutjem. Ta zaplet nas še posebej skrbi pri sladkornih bolnikih. Glivice se lahko z nohtov prenesejo na kožo drugih delov telesa, kjer povzročijo nalezljiva živo rdeča vnetna žarišča. In ne nazadnje so glivično oboleli nohti tudi vir okužbe za druge ljudi.

Prvi razlog za trdovratnost okužbe in dolgotrajno zdravljenje je počasna rast nohtov. Nohti na stopalih zrastejo le 1–2 mm na mesec. Tako noht palca stopala pri mladem, zdravem človeku potrebuje leto dni ali več, da preraste po celi dolžini, pri starejših ljudeh pa je rast nohtov še počasnejša. Drugi razlog je nepropustnost nohta. Vanj namreč zelo težko dostavimo zdravilne učinkovine, ki učinkovito uničijo glivice. Ker je onihomikozo najlažje pozdraviti v zgodnji fazi in ker z odlašanjem lahko postane neozdravljiva, moramo zdravljenje začeti čim prej.

Kakšna je razlika med lokalnim in sistemskim zdravljenjem?

Zdravila za zdravljenje glivičnih okužb se imenujejo antimikotiki. Ti uničijo glivice oziroma zavirajo njihovo razmnoževanje. Sistemsko zdravljenje je jemanje tablet ali kapsul, ki vsebujejo antimikotik. Zdravilna učinkovina se preko krvnega obtoka naloži v noht, kjer pripomore k uničenju glivic. Za zdravljenje okužbe nohtov nog je potrebno najmanj trimesečno jemanje zdravila, nato pa je treba počakati še več mesecev, da zdrav noht počasi izpodrine bolnega. Sistemsko zdravljenje je najučinkovitejše, vendar na žalost tudi z njim prav vseh napredovalih okužb ne uspemo pozdraviti. Zato je pomembno z zdravljenjem začeti zgodaj v poteku bolezni. Ker zdravilo v obliki tablet ali kapsul lahko povzroči neželene učinke – prebavne težave, okvaro jeter ali se vpleta v presnovo zdravil za zdravljenje drugih bolezni – ni primerno za vsakogar. Predvsem pri starejših ljudeh, ki že jemljejo več drugih zdravil, se zanj redko odločimo.

Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov je zdravljenje z zdravilnim lakom, ki vsebuje antimikotik. Zdravilni lak omogoči dolgotrajen stik zdravilne učinkovine z nohtom in prehajanje v njegovo notranjost. Lokalno zdravljenje je primerno, kadar je obolela manjša površina nohta, to je, kadar površina obolelega dela nohta ni večja od treh četrtin in nohtna lunica ni prizadeta. Za lokalno zdravljenje nohtov nikakor niso primerne kreme, pršila, geli in praški, ki so sicer namenjeni zdravljenju kože. Ti se z nohta obrišejo in ne zagotavljajo prehajanja zdravilne učinkovine v noht, zato niso učinkoviti. Tudi pripravki, ki se jih dobi v lekarni in vsebujejo blago protiglivično delujoče snovi, kot so kisline, piroktonolamin in eterična olja, so manj učinkoviti od zdravilnega laka z antimikotikom.

Kako deluje zdravilni lak in kdaj pride v poštev?

V lekarnah sta za samozdravljenje brez recepta na voljo dva zdravilna laka, prvi vsebuje ciklopiroks, drugi amorolfin. Lokalno zdravljenje zahteva vztrajnost, saj je še dolgotrajnejše od sistemskega. Potrebno je najmanj šestmesečno zdravljenje, vse dokler zdrav noht ne preraste po celi dolžini. Za popolno ozdravitev mora zdrav noht povsem izpodriniti bolnega. To lahko včasih traja tudi več kot leto dni. Hkrati je treba sproti odstranjevati okuženi, končni del nohta s striženjem in brušenjem.

Lokalno zdravljenje je dobra izbira pri začetni fazi glivične okužbe nohtov, kadar je obolela majhna površina nohta. V poštev pride tudi za nadzorovanje napredovale okužbe, kadar sistemsko zdravljenje ni primerno zaradi morebitnih neželenih učinkov ali medsebojnega delovanja z drugimi zdravili. V raziskavah se je kot koristno izkazalo tudi kombinirano zdravljenje – nanašanje zdravilnega laka ob jemanju sistemskega zdravila izboljša verjetnost za ozdravitev.

Kaj je posebnost zdravilnega laka s ciklopiroksom?

Ciklopiroks je antimikotik, ki ima edinstven mehanizem delovanja, zato zelo učinkovito

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

uniči vse vrste glivic, ki povzročajo okužbo nohtov. Njegova posebnost je izredno majhna možnost za razvoj neobčutljivosti glivic na zdravilo. Za zdaj neobčutljivost na ciklopiroks pri najpogostejšem povzročitelju onihomikoze *T. rubrum* ni bila dokazana. Zdravilni lak s ciklopiroksom odlikuje tudi edinstvena podlaga na vodni osnovi s hidroksipropilhitosanom. Ta se razlikuje od standardne podlage lakov za nohte. Ker je noht iz roževine, ki je relativno nepropustna za vnos snovi, lokalno zdravljenje predstavlja svojevrsten izziv. Zdravilni lak s ciklopiroksom omogoči dolgotrajen stik zdravilne učinkovine z nohtom, ker se hidroksipropilhitosan dobro oprime roževine. To je prvi pogoj za uspešno zdravljenje. Vodna podlaga pa omogoči boljše prodiranje učinkovine v noht v primerjavi s standardnim lakom, kar pripomore k večji učinkovitosti zdravilnega pripravka. Zdravilo je treba nanašati na noht vsak večer, da se čez noč učinkovina nakopiči v nohtu. Ker se lak na vodni osnovi odstrani z običajnim umivanjem, ga ni ga treba odstranjevati s topili, zvečer pa je potreben nov nanos. Ključ do uspešnega zdravljenja s protiglivičnim lakom za nohte je vztrajnost. Za uspešno zdravljenje je treba zdravilni lak uporabljati vsak večer vsaj šest mesecev oziroma še dlje, vse dokler zdrav noht z rastjo povsem ne izpodrine obolelega.

Zdravilni lak s ciklopiroksom se je v raziskavi izkazal kot učinkovitejši v primerjavi s standardnim nevodotopnim lakom z amorolfinom.

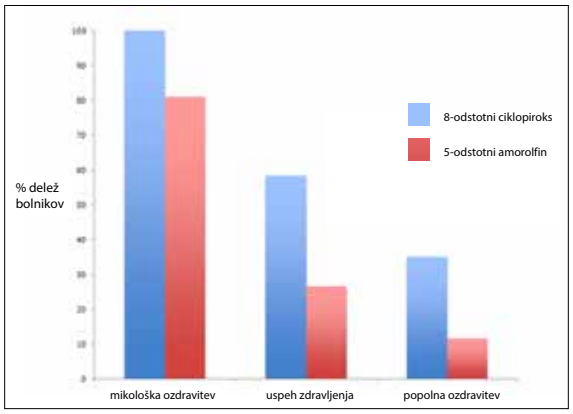


Tabela: Po 48 tednih zdravljenja z zdravilnim lakom

Onihomikoza

137 bolnikov z onihomikozo s 25–75-odstotno prizadetostjo nohta palca stopala se je 48 tednov zdravilo ali z 8-odstotnim ciklopiroksom v laku na vodni osnovi s hidroksipropilhitosanom enkrat na dan ali s standardnim lakom s 5-odstotnim amorolfinom dvakrat na teden. Po 48 tednih zdravljenja je statistično pomembno več bolnikov zdravljenih s ciklopiroksom doseglo mikološko ozdravitev (z laboratorijskimi preiskavami glivic ni bilo več mogoče dokazati), uspeh zdravljenja (mikološka ozdravitev in manj kot 10 % obolele površine nohta) in popolno ozdravitev (mikološka ozdravitev in popolnoma zdrav noht).

Kako poskrbimo za preprečevanje okužbe nohtov oziroma njene ponovitve?
Morebitno glivično okužbo med prsti stopal je treba zdraviti z antimikotičnimi kremami, pršili, geli ali praški. Medprstne prostore in nohte je treba po umivanju dobro osušiti in nositi udobno zračno obutev ter bombažne nogavice. Ob obiskih bazenov, savn in toplic so koristni natikači. Pripomočki za nego nohtov morajo biti čisti. Poskrbeti je treba, da pri športnih dejavnostih in hoji v hribe nohtov ne poškodujemo. Ob prvih znakih ponovne glivične okužbe nohtov je treba čim prej spet pričeti z zdravljenjem.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?

Lepi dnevi nas vse bolj vabijo v naravo. Prav je, da si jo privoščimo čim večkrat in karseda dolgo, saj na nas deluje blagodejno, kar je v teh epidemičnih časih še bolj pomembno. Vendar, pozor! Pred odhodom v gozd ali na travnik se zaščitite pred klopi, saj ti povzročajo nemalo nevšečnosti. Ogrožajo nas celo na domačem vrtu. Previdnost nikakor ne bo odveč. Če se klop kljub temu prisesa na naše telo, ga izvlečemo previdno in pravilno. Mazanje z oljem je mit.

Avtorica: **Katja Štucin**

Prav zdaj po številnih zdravstvenih institucijah po Sloveniji poteka cepljenje proti klopnemu menigoencefalitisu, ki je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki je v Sloveniji endemična. V Sloveniji cepljenje priporočajo vsem osebam od enega leta starosti naprej, ki se gibljejo ali živijo v območju, kjer se pojavlja klopni meningoencefalitis. Cepljenje za osebe, ki jim v skladu s programom cepljenja pripada cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, poteka pri izbranih zdravnikih. Samoplačniško cepljenje pa je mogoče pri izbranem zdravniku in v ambulantah za cepljenje na vseh območnih enotah NIJZ. Klopni meningoencefalitis lahko namreč pusti trajne posledice, kot so glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve. Bolezen sicer poteka v dveh fazah. Prvo bolezensko obdobje se v povprečju pojavi 7 do14 dni (lahko od 2 do 28 dni) po vbodu okuženega klopa in traja 2 do 7 dni. Kaže se z neznačilnimi bolezenskimi simptomi in znaki, med njimi vročina, utrujenost, slabo počutje, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih. Lahko so prisotne bolečine v trebuhu, bruhanje in driska. Druga faza bolezni pa se pojavi po prehodnem izboljšanju, ki traja nekaj dni do tri tedne. V tem obdobju so nekateri bolniki povsem brez težav. Za drugo fazo bolezni je značilna visoka vročina, pojavijo se simptomi in znaki prizadetosti osrednjega živčevja, to so najpogosteje glavobol, slabost in bruhanje, relativno pogosto je prisotno tudi tresenje prstov rok in jezika, včasih motnja zavesti in zmedenost. Pri do 10 % bolnikov pride do ohromitev različnih mišičnih skupin.

V Sloveniji nismo varni v nobeni regiji

V naši reviji smo že opozarjali, da pred klopi pravzaprav nismo varni prav v nobeni regiji Slovenije. Zato je prav, da smo karseda previdni povsod po državi. Velja pa tudi, da zbolevajo osebe vseh starosti, tudi otroci. Po preliminarnih podatkih, ki so jih zbrali na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, so lani prejeli 187 prijav obolenja s klopnim meningoencefalitisom, zbolelo je 72 žensk in 115 moških. Najvišja stopnja obolevnosti je bila v koroški regiji (37/100.000 prebivalcev), sledili sta primorsko-notranjska (34/100.000 prebivalcev) in gorenjska regija (21/100.000 prebivalcev). Velja pa izpostaviti tudi statistiko za limsko boreliozo, ki se sicer pojavlja skozi vse leto, vendar je najpogostejša nekje od februarja do novembra. Limska borelioza je v Sloveniji najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi in jo lahko prepoznamo kot rdečino v obliki obroča, kolobarja. Prizadene lahko različne organske sisteme. Bolezen poteka v treh fazah, in sicer si sledijo obdobje zgodnje lokalizirane, zgodnje razsejane in kasne okužbe. Značilno je, da je klinična slika redko popolna. V prvem obdobju je najbolj značilna kožna sprememba *erythema migrans*. V obdobju enega meseca se na mestu vboda okuženega klopa začne razvijati rdečina, ki je sprva majhna in enakomerna, nato se postopno veča. Je okrogle ali ovalne oblike, od okolice je jasno omejena. Lahko ostane enakomerno rdeča, praviloma pa dobi obliko kolobarja, tj. znotraj postopoma zbledi, obod rdečine ostane obarvan. Velikost kožne spremembe je lahko zelo različna, od nekaj centimetrov do več kot en meter, in je odvisna od njenega trajanja. Kožno spremembo lahko spremljajo tudi splošni simptomi in znaki, kot so glavobol, utrujenost, bolečine v mišicah in sklepih. Nekateri bolniki ozdravijo sami od sebe, pri večini pa bolezen napreduje. Zdravljenje limske borelioze poteka z antibiotiki. Pomembna je zgodnja prepoznava bolezni, saj je zdravljenje v prvi fazi bolezni praviloma zelo učinkovito. Po preliminarnih podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v letu 2020 prejeli 7530 prijav obolenja z limsko boreliozo. Zbolelo je 4134 žensk in 3396 moških. Najvišja stopnja obolevnosti je bila v goriški regiji (719/100.000 prebivalcev), sledili sta koroška (637/100.000 prebivalcev) in gorenjska regija (545/100.000 prebivalcev).

Zaščita pred klopi

Kot rečeno, je najboljša zaščita proti klopnemu meningoencefalitisu cepljenje, za limsko boreliozo in humano granulocitno anaplazmozo, ki je manj znana akutna vročinska bolezen in se razvije v povprečju od 7 do 10 dni po vbodu klopa, pa ni cepiva. Morda velja izpostaviti, da so simptomi humane granulocitne anaplazmoze vročina, utrujenost, glavobol ter bolečine v mišicah in sklepih. Okužbe lahko potekajo tudi brezsimptomno ali kot blaga vročinska bolezen, redko imajo težak potek s prizadetostjo različnih organov. Klinična slika je podobna prvemu obdobju klopnega meningoencefalitisa. Bolezen tako kot limsko boreliozo uspešno zdravimo z antibiotiki. Kljub temu nam je povsem jasno, da je boljša preventiva kot kurativa, zato velja, da jo preprečujemo s splošnimi ukrepi za zaščito pred vbodom klopov. To velja za vse izpostavljene bolezni, nujen ukrep je torej zaščita pred vbodom klopa. V Sloveniji je najbolj razširjen klop iz vrste *Ixodes ricinus*. V primeru, da je klop okužen, lahko zgoraj izpostavljene bolezni prenese na človeka. Če pride do naše kože, poišče primerno nežno mesto, kjer se pritrdi tako, da porine svoj rilec čim bolj globoko. Vbod ne povzroči bolečine, zato prisesani klop pogosto ostane neopažen, še posebej pri otrocih. Če je klop okužen, med sesanjem krvi na človeka lahko prenese povzročitelja bolezni. Jasno je, da niso vsi klopi okuženi, vendar raje ne računajmo na to. Pravilna zaščita se začne že pred odhodom v naravo ali na domači vrt. Pomembno je, da imamo oblečena svetla, gladka oblačila, ki naj pokrivajo čim več kože, tudi v toplejšem obdobju, zato so priporočljivi lahki, naravni, prepustni materiali. Oblecimo si srajco z dolgimi rokavi, dolge hlače, zataknjene za nogavice, zaprte čevlje in pokrivalo. Preden se podamo na lokacije, kjer je možna prisotnost klopov, na oblačila in na izpostavljeno kožo,

Vsebina

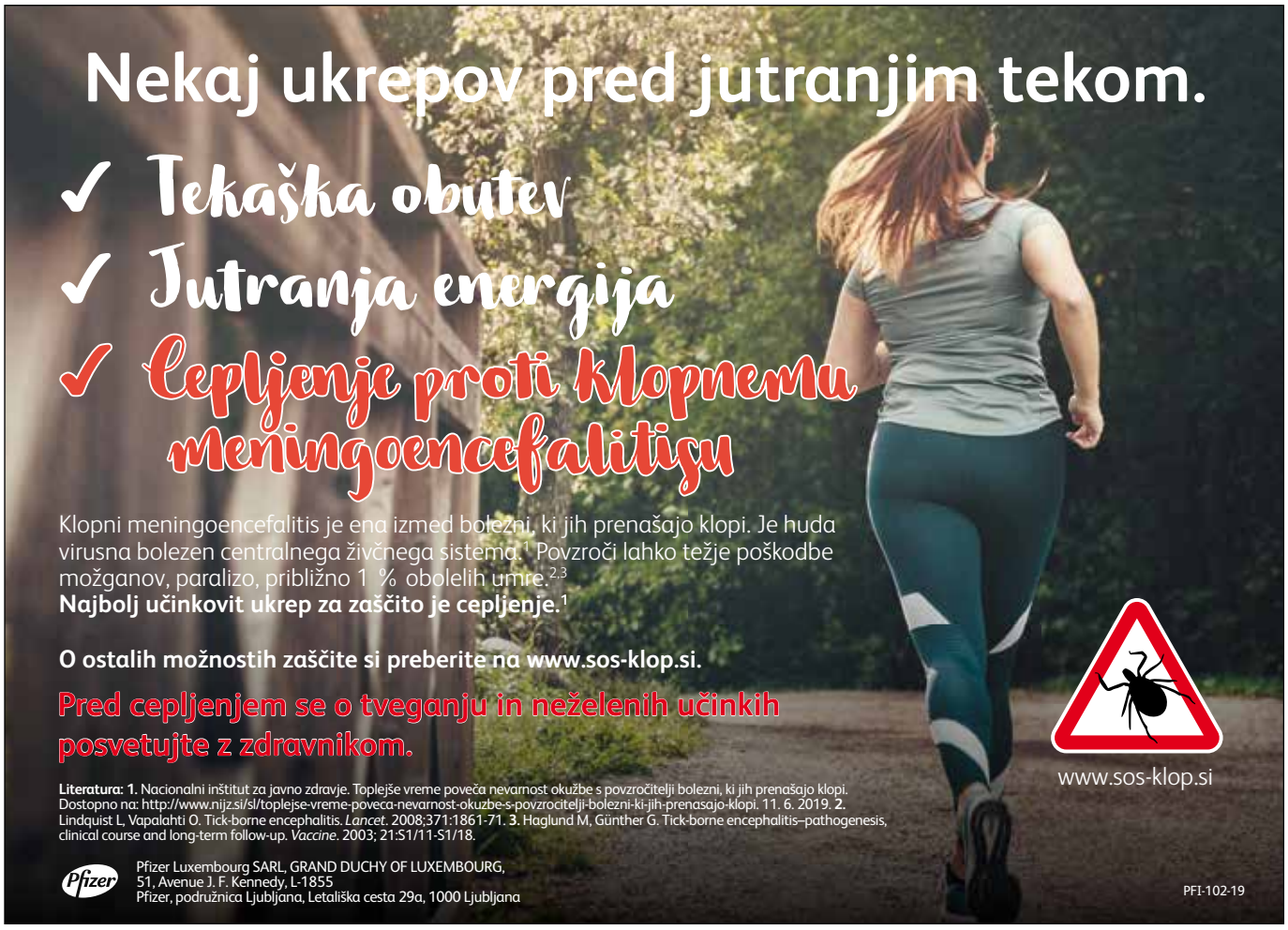
4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ki naj jo bo – kot rečeno – karseda malo, nanesemo kemično sredstvo za odganjanje mrčesa (repelent). Pri tem je nujno upoštevati navodila proizvajalca glede trajanja zaščite. Če smo izpostavljeni dlje časa, kot deluje to sredstvo, ki smo ga nanesli, ga nanesemo ponovno, saj bo zaščita le tako delovala, kot je treba. Po vrnitvi uporabljena oblačila slečemo in operemo oziroma skrtačimo, če niso pralna, sicer klopi lahko na njih »počakajo« in se nam prisesajo, ko jih prihodnjič uporabimo, potem se čim prej oprhamo in skrbno pogledamo, pri čemer je dobrodošla pomoč dodatnih oči, saj vseh predelov telesa sami ne moremo videti.

Vbodno mesto opazujemo še približno en mesec. Če se pojavi oblika kolobarja, je nujno poiskati bolniško pomoč. (Foto: Arhiv prof. dr. Vera Maraspin Čarman, dr. med.)

Kako pravilno odstraniti klopa?

V primeru, da na koži najdemo že prisesanega klopa, ga s primerno pinceto čim prej odstranimo. Res je pomembno, da klopa odstranimo čim prej, saj z odstranitvijo klopa v 24 urah zelo zmanjšamo verjetnost prenosa povzročitelja limske borelioze. Izvlečemo ga z enakomernim gibom. Če se le da, ga s pinceto primemo čim bližje koži in ga v celoti odstranimo. Če slučajno deli klopa ostanejo v koži, tudi te odstranimo čim prej. Temeljito umijemo roke, prav tako mesto vboda in pinceto nato razkužimo. Včasih so nam babice svetovale, da še pred odstranitvijo klopa namažemo z oljem. Tega ne počnimo! Za odstranjevanje klopov s kože nikakor ne uporabljamo olja, tudi ne kakršnih koli krem, petroleja ali drugih mazil, saj lahko klop posledično v telo izloči še večjo količino povzročitelja okužbe. Tu naše dejavnosti še niso zaključene. Na klopa ne smemo kar pozabiti, ampak vbodno mesto opazujemo še približno en mesec. V primeru, da se na tem mestu razvije značilna rdečina ali znaki bolezni, ki jih prenašajo klopi, obiščemo zdravnika in povemo, da smo imeli klopa. Velikokrat se takoj po vbodu klopa, tudi po piku žuželke, na koži pojavi lokalna alergijska reakcija, ki se kaže z rdečino, oteklino in srbečico. Te spremembe običajno izginejo v nekaj dneh, če se rdečina širi in v sredini bledi ter dobiva obliko kolobarja pa je treba poiskati zdravniško pomoč.



Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Nosečnica naj izbira raznolika, čim bolj sveža živila, ki naj bodo po možnosti sezonska, lokalno pridelana in bogata s hranili.

B Seznam živil, ki se nosečnicam in doječim materam ne priporoča, je precej dolg.

C Bolj kot se omejuje izbor živil, večje je tveganje za pomanjkanje hranil.

Dobre osnove za vse življenje

Ste že slišali za presnovno programiranje ali presnovni vtis? To je dolgoročni vpliv prehrane nosečnice na zdravje otroka tja v odraslo dobo. Če je prehrana nosečnice in doječe matere zdrava, se s tem pri otroku zmanjša tveganje za razvoj povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, čezmerne telesne mase, presnovnih bolezni ter bolezni srca in ožilja v poznejši, odrasli dobi.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Zato je zelo pomembno, da se nosečnica zdravo prehranjuje in poskrbi za zdrav življenjski slog. S tem ne bo poskrbela le zase in zdrav razvoj ploda, pač pa bo dala zdravo popotnico otroku praktično za vse življenje.

Najboljša hrana

Kakšno prehrano torej potrebujejo noseče in doječe matere? Predvsem je to pestra, uravnotežena prehrana. Pomembni so tudi redni, enakomerno porazdeljeni obroki. Nosečnica naj izbira raznolika, čim bolj sveža živila, ki naj bodo po možnosti sezonska, lokalno pridelana in bogata s hranili. Uživa naj torej veliko zelenjave in sadja, ki sta bogata vira vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin. Na drugem mestu so žitni kosmiči, še posebej priporočljivi so ovseni, polnozrnati izdelki, kot sta kruh iz polnovredne moke in testenine, pa tudi krompir. V prehrani nosečnice naj ne manjka pustega mesa, predvsem naj uživa perutnino in rdeče meso, saj sta pomemben vir beljakovin in mikrohranil. Morske ribe naj bodo na jedilniku vsaj dvakrat tedensko, saj so pomemben vir nenasičenih maščobnih kislin in joda. Nosečnica naj bo izbirčna tudi pri izbiri olja, najboljše je oljčno, pa tudi olje oljne repice, orehovo olje, konopljino, laneno ali sojino. Za dovoljšen vnos beljakovin naj uživa tudi jajca in stročnice.

Pomembno je, da pije zadostne količine vode ali nesladkanih zeliščnih čajev. Kava ali pravi čaj nista priporočljiva, uživa naj ju v manjših količinah, saj vsebujeta kofein. Torej največ dve skodelici na dan.

Manj priporočljiva in prepovedana živila

Seznam živil, ki se nosečnicam in doječim materam ne priporoča, je precej dolg. Nosečnica naj se povsem izogiba alkoholnim pijačam (pivu, vinu, šampanjcu, likerjem, žganim pijačam), doječa mati pa občasno lahko popije majhen kozarec vina, piva ali penečega vina. Nosečnicam in doječim materam se odsvetuje uživanje zelo slanih živil, sladkarij, slaščic pa tudi sadnih jogurtov, saj ti vsebujejo proste sladkorje.

Prav tako naj ne pijeta sladkih pijač in naj ne grizljajta prigrizkov, ki vsebujejo transmaščobe, kot so piškoti, krekerji, slano in sladko pecivo iz listnatega ali kvašenega testa, pite, torte, žitne ploščice in druga živila, ki lahko vsebujejo delno hidrogenirana rastlinska olja, ter ocvrta živila (ocvrt krompirček, krofi, miške, flancati, pražena čebula). Ribe so sicer priporočljive, a ne tiste na koncu prehranjevalne verige, na primer morski pes, večja tuna, mečarica, jadrovnica, ščuka, sulec – te lahko vsebujejo višje koncentracije strupenega metilnega živega srebra in druge težke kovine. Prav tako naj ne uživata školjk in morskih sadežev. Zaradi vsebnosti težkih kovin naj se izogibajta jetrcem in jetrnim paštetam.

Pazljivo pri surovih in premalo toplotno obdelanih živilih živalskega porekla, kot so jajca, majoneze, karpačo, tatarski biftek, pršut, prekajene ribe, suši, sašimi in tiramisu. Ta živila lahko predstavljajo tveganje za zastrupitve in najrazličnejše mikrobiološke okužbe – vključno za zastrupitve z bakterijami, kot sta salmonela in kampilobakter, ter virusi ali paraziti, kot je toksoplazmoza. Zaradi morebitne okužbe dojenčka z bakterijo listerija se doječim materam ne priporoča uživanje surovega ali nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov (sir, skuta in jogurt iz surovega ali nepasteriziranega mleka).

Tudi vnaprej pripravljena surova zelenjava ali sadje (pakirane solate, zelenjava iz solatnih barov, surovi kalčki, smutiji, pakirano narezano sadje), predvsem če hrana že dalj časa stoji, ter pakirano ali zamrznjeno jagodičevje se zaradi morebitne onesnaženosti z zdravju škodljivimi mikroorganizmi ne priporoča. Prav tako ne gobe in jedi iz gob, ker so težje prebavljive.

Pri uživanju živil, nabranih v naravi, pa je potrebno biti pozoren, da ne bi pomotoma zaužili njim podobnih, ki so lahko smrtno nevarne.

S čim gasiti žejo?

Nosečnicam in doječim materam se priporoča, da omejijo uživanje enostavnih ogljikovih hidratov, še posebej prostih sladkorjev. To so vsi sladkorji, ki jih v živilo doda proizvajalec, kuhar ali potrošnik sam in naravno prisotni sladkorji v medu, sirupih ter sadnih koncentratih in sokovih (fruktoza in drugi naravno prisotni sladkorji). Prosti sladkorji lahko predstavljajo le do 5 % dnevnega energijskega vnosa.

Še posebej se je treba odreči pitju sladkih pijač, pijač z dodanim sladkorjem in sadnih sokov. Ti imajo namreč visoko vsebnost sladkorja, malo hranil in ne nasitijo. Vodijo lahko v prekomerno telesno maso in debelost, zobno gnilobo, povišano vrednost krvnega sladkorja, povišan krvni tlak in lipide, bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, zmanjšanje kostne gostote, itd. Izračunali so, da zaradi pijač z dodanim sladkorjem v svetu letno umre 184.000 ljudi. Kar 133.000 zaradi sladkorne bolezni, 45.000 zaradi bolezni srca in ožilja ter 6.450 zaradi rakavih obolenj. Pijače z dodanimi sladkorji poleg sladkorjev lahko vsebujejo še veliko aditivov, a malo pomembnih hranil in zato niso primerne za žejo. Upoštevati je treba tudi to, da tudi naravni sadni sokovi vsebujejo med 5 in 17 % prostih sladkorjev. Zato je najbolje, da žejo gasimo z vodo, negazirano mineralno vodo ter nesladkanimi zeliščnimi ali sadnimi čaji.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Kako in kdaj shujšati?

Nekatere mamice želijo že kmalu po porodu začeti s hujšanjem, kar pa lahko neugodno vpliva na količino materinega mleka in njegovo hranilno vrednost, poleg tega je nepotrebno, saj se maščobne zaloge ob normalni (navedeni) prehrani, tako ali tako porabljajo za nastajanje mleka. Poleg tega je prehitro izgubljanje maščobnih zalog nezdravo za dojenega otroka. Iz maščobnih zalog matere se namreč v mleko izločajo tudi nečistoče, ki so raztopljene v njih. Zmerna izguba telesne mase in zmerno zmanjšanje maščobnega tkiva v času dojenja sta normalna in sprejemljiva. Shujševalnim dietam v tem času je treba reči stop, pa čeprav nas morda mediji o tem prepričujejo. Najbolje je, če doječa mati postopoma izgublja odvečno maščobo, vendar ne več, kakor je je imela ob začetku nosečnosti.

Kaj pa posebne diete?

Med posebnimi dietami oziroma načini prehranjevanja so v ospredju vegetarijanske, torej brezmesne diete. Po poročanju strokovnjakov nekatere lahko zadovoljijo vsem prehranskim potrebam nosečnice in doječe matere. Pri dietah, ki strogo ne vsebujejo živil živalskega izvora (mesa, rib, rakov, školjk, maščob živalskega porekla), to so veganska prehrana, presnojedstvo in frutarijanska prehrana, pa lahko pride do pomanjkanja več hranil, predvsem železa, cinka, kalcija, vitaminov B12, B2, D, maščobnih kislin omega-3, pa tudi beljakovin in energijskega vnosa. V tem primeru lahko dojenček utrpi hude razvojne poškodbe. Tveganje se še poveča, če kasneje otrok prav tako uživa vegansko prehrano. Bolj kot se omejuje izbor živil, večje je tveganje za pomanjkanje hranil. Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHAN) in slovenske smernice zato odsvetujejo veganski način prehranjevanja za dojenčke in malčke.

Dojenje ali mlečne formule?

Če se mati prav prehranjuje, je njeno mleko za dojenčka najboljša hrana. Zagotavlja mu namreč idealno ravnovesje hranilnih in obrambnih snovi, poleg tega je higiensko neoporečno, vedno na voljo ob pravem času, v pravi obliki in prave temperature ter dobro prebavljivo. Imunoglobulini v njem ščitijo otrokov imunski sistem, mleko samo nudi zaščito pred alergijami in okužbami.

Vse mamice pa iz različnih razlogov ne morejo dojiti. Tako se odločijo za prilagojeno mleko. O uporabi nadomestne mlečne hrane naj se pred tem posvetujejo z babico ali pediatrom. Pozanimati se je dobro tudi o prednostih določenih izdelkov, saj niso vse mlečne formule enake.

Prehrana nedonošenčkov

Ob rojstvu nedonošenčka se tvori tako imenovano prematurno mleko, ki je bogato z beljakovinami – te nedonošenček potrebuje za razvoj. Po enem mesecu prematurno mleko preide v zrelo. Vendar vsi nedonošenčki v tem času še ne dozorijo in še vedno potrebujejo presežek beljakovin. Zato se po naročilu zdravnika izbrizgano materino mleko obogati z beljakovinskim ojačevalcem iz kravjega mleka.

Analizator materinega mleka omogoča individualno in optimalno hranjenje nedonošenčka, saj z njim lahko natančno izmerimo, koliko posameznih hranil vsebuje materino mleko.

Koliko naj bi nosečnica in doječa mati pojedla?

Priporočajo, da naj bi visoko telesno aktivna nosečnica v prvem trimesečju v povprečju dnevno zaužila 2.100 kalorij, to naj bi pokrilo osnovne potrebe. V drugem trimesečju se potrebe povečajo in zato naj bi dodatno zaužila še 250 kalorij. V zadnjem trimesečju naj osnovi doda 500 kalorij.

Kaj pa doječe matere? Te naj bi ob srednje visoki telesni aktivnosti v povprečju dnevno zaužile 2.100 kalorij, za pokrivanje potreb za nastajanje mleka pa v prvih štirih do šestih mesecih dojenja še dodatnih 500 kalorij. Ostali del energije pridobi iz maščobnih zalog, ki so se nakopičile v času nosečnosti.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Prhljaj ali izpadanje las?

Asist. Svetlana Ponorac, dr. med.

Lasje so nekaj, na kar je marsikatera ženska ponosna. V današnjih časih pa jim vse več pozornosti namenjajo tudi moški. Precej nas prizadene, če jih napade prhljaj ali pa začno celo izpadati. O težavah s prhljajem in z izpadanjem las ter njihovem odpravljanju smo se pogovarjali z asist. Svetlano Ponorac, dr. med., s Katedre za dermatovenerologijo Ljubljanske Medicinske fakultete.

Avtorica: **Alja Možej**

Kako prepoznamo prhljaj in ali je prhljaj bolezensko stanje?
Prhljaj prepoznamo po drobnem belkastem luščenju lasišča. V blagi obliki gre za fiziološko stanje ter odraz pospešenega luščenja zgornje plasti kože. Zelo pogosto se pojavlja v povezavi s seboroičnim dermatitisom, ki se od prhljaja razlikuje po tem, da lahko na lasišču poleg lusk opazimo tudi rdečino, kar kaže, da se v lasišču odvija tudi vnetni proces. Bolniki to zaznajo s srbežem lasišča, ki je pri seboroičnem dermatitisu zelo moteč, pri prhljaju pa običajno odsoten ali zelo blag.

Zakaj sploh pride do težav s prhljajem?
Na nastanek prhljaja vpliva več dejavnikov, ki se med seboj prepletajo. Pomembno vlogo ima lipofilna kožna kvasovka (*Malassezia spp.*), ki je sicer normalni prebivalec površine kože. Pri posameznikih z dedno konstitucijo kože, nagnjene k seboreji (tj. k povečanemu izločanju loja), se ta kvasovka dodatno namnoži in posledično spremeni normalno razmerje mikrobne flore lasišča. Pri seboroičnem dermatitisu se ob tem pojavi tudi vnetni odziv. Pospešeno je tudi potovanje kožnih celic iz spodnje – bazalne plasti, kjer se kožne celice množijo, do vrhnje – rožene plasti, tam pa se odmrle kožne celice odluščijo. Normalno ta cikel potovanja celic traja približno mesec dni. Pri prhljaju naj bi bil ta čas skrajšan na 13–15 dni, pri seboroičnem dermatitisu pa celo na 9–10 dni.

Koga prhljaj najpogosteje prizadene?
Prhljaj najpogosteje prizadene ljudi med 20. in 50. letom. Enako pogost je tako pri moških kot pri ženskah, se pa pri moških prhljaju pogosteje pridruži še seboroični dermatitis. Prvič se prhljaj prične pojavljati v času pubertete, ko se pod vplivom spolnih hormonov poveča izločanje loja iz žlez lojnic.

Kako pa je s prhljajem pri otrocih?
Aktivnost žlez je pod vplivom materinih spolnih hormonov v prvih treh mesecih življenja povečana, zato pri dojenčkih v tej starosti pogosto opazimo rumenkasto-belkaste luske na lasišču oz. »temenca«. Gre za seboroični dermatitis dojenčkov, ki se lahko hkrati pojavi tudi drugje na koži, predvsem v predelu pregibov in pod pleničko. Pri otrocih od 2. do 10. leta in pri starostnikih pa je aktivnost žlez lojnic zmanjšana, zato je tudi pojavnost prhljaja in seboroičnega dermatitisa pri njih manjša.

Kako zdravimo prhljaj?
Pri zdravljenju prhljaja se svetuje kombinirano zdravljenje z uporabo pripravkov, ki imajo protiglivični, keratolitični in protivnetni učinek. Svetujemo uporabo šamponov, ki delujejo na kožno plesen in vsebujejo selenov sulfid, cinkov piration, ciklopiroks ali ketokonazol. Z izjemo ketokonazola, ki ga lahko uporabljajo otroci, starejši od 12 let, so omenjeni šamponi primerni od drugega leta starosti dalje. Šamponom so lahko dodani tudi keratolitiki (npr. salicilna kislina), ki spodbujajo odstranjevanje lusk in odmrlih celic kože. V primeru seboroičnega dermatitisa se svetuje tudi občasna uporaba lokalnih kortikosteroidnih losjonov, ki delujejo protivnetno. Z omenjeno terapijo v večini primerov dosežemo izboljšanje stanja, ki pa se zelo pogosto ponovi, zato je tudi naprej potrebna vzdrževalna terapija.

Kdaj moramo zaradi prhljaja obiskati zdravnika?
Danes je v lekarnah in prodajalnah v prosti prodaji na voljo večina od omenjenih šamponov, ki zadovoljivo umirijo stanje. Obisk zdravnika je potreben pri težji obliki prhljaja ali v primeru, da se stanje kljub terapiji ne izboljša, se pojavi občutljivo lasišče, izpadanje las, zlepljanje las z luskami ali žarišča drugje na koži. Luščenje lasišča je namreč lahko znak tudi številnih drugih kožnih bolezni, pri katerih je obisk strokovnjaka nepogrešljiv za postavitev prave diagnoze in izbiro ustreznega zdravljenja.

Izpadanje las je lahko del običajnega faznega cikla rasti las. Kdaj izpadanje las preraste v bolezensko stanje?
Normalno imamo v lasišču približno 100.00 lasnih foliklov, ki so tekom življenja podvrženi cikličnemu menjavanju njihove presnovne dejavnosti. Ta proces, ki ga imenujemo lasni cikel, je sestavljen iz štirih faz: faze rasti (anagena faza), prehodne faze (katagena faza), faze mirovanja (telogena faza) in faze izpadanja (eksogena faza). V zdravem lasišču se približno 90 % lasnih foliklov nahaja v fazi rasti, ki je najdaljša faza in traja 2–8 let. Le 10 % lasnih foliklov je v telogeni fazi, ki traja približno 3–4 mesece in v kateri lasni folikel miruje in na koncu tudi izpade. Normalno na dan izpade od 50 do 100 las. Trajanje faz lasnega cikla je odvisno od starosti posameznika (npr. pri mladih in otrocih je večji delež las v fazi rasti), razlike pa so tudi znotraj posameznih regij lasišča. Ker so v različnih regijah lasišča lasni folikli hkrati prisotni v različnih fazah, običajno izpadanja las ne zaznamo in je gostota lasišča ves čas vzdrževana. Ob bolezenskih stanjih (npr. telogeni efluvij) pa se v nekem trenutku zgodi premik kazalca iz faze rasti v fazo mirovanja oz. izpadanja istočasno pri večjem deležu lasnih foliklov. Klinično to zaznamo s povečanim izpadanjem las.

Kdaj je zaradi izpadanja las treba obiskati zdravnika?
Izpadanje las (alopecija) je zelo nespecifičen znak in se lahko pojavlja pri različnih boleznih lasišča, lahko pa je tudi odraz sistemskega dogajanja. Za postavitev pravilne diagnoze in uvedbo ustreznega zdravljenja sta zato potrebna natančen pogovor in klinični pregled s strani zdravnika oz. specialista dermatovenerologa. Osnovni korak je opredelitev vrste izpadanja las: akutno ali kronično, difuzno ali lokalizirano, bragotinsko ali

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

nebrazgotinsko. Pri tem si pomagamo tudi z različnimi kliničnimi testi (npr. test vlečenja las oz. »pull test«) ali uporabo dermatoskopa, pri katerem lahko s pomočjo 10–20-kratne povečave zaznamo pomembne bolezenske spremembe lasišča in lasnega mešička. Redkeje se poslužujemo trihograma lasišča, kjer pod svetlobnim mikroskopom pregledamo vzorec približno dvajsetih las, ki smo jih pred tem izpulili s posebej prirejenimi prijemalkami. Z metodo lahko ocenjujemo, v kateri fazi lasnega cikla se las nahaja, in morebitne strukturne anomalije lasnega mešička ter lasnega stebla. Občasno sta za potrditev diagnoze (predvsem pri brazgotinskih alopecijah) potrebni kirurška biopsija lasišča in histopatološka preiskava. Naslednji korak obravnave je opredelitev možnih vzrokov ali sprožiteljev alopecije.

Kateri pa so najpogostejši vzroki izpadanja las?

Zelo pogost vzrok difuznega izpadanja las, predvsem pri ženskah po porodu ter pri ženskah v srednjih letih in v menopavzi, je telogeni efluvij, ki se kaže kot difuzno razredčeno lasišče. Pri večini bolnikov se izpadanje las začne akutno in v povezavi s sprožilnim dejavnikom, ki je za organizem predstavljal pomemben stres. To so npr. hormonske spremembe (hipotiroidizem, hipertiroidizem, nosečnost), pomanjkanje esencialnih mineralov (železa, cinka), okužba s povišano telesno teperaturo, večji operativni poseg, poslabšanje sistemske bolezni pa tudi nekatera zdravila. Izpadanje las se pri telogenem efluviju pojavi z zamikom – približno tri mesece po dogodku, ki ga je bolnik pogosto že pozabil in se ga spomni šele po natančnem premisleku. Pri nekaterih bolnikih pa vzroka ne odkrijemo in lahko bolezen preide tudi v kronično obliko. V populaciji je zelo pogosta tudi androgena alopecija, ki je posledica povečane občutljivosti receptorjev lasnih mešičkov na moške spolne hormone (androgene), kar vodi v miniaturizacijo lasnih foliklov. Lasje potanejo tanjši in lasišče se prične redčiti po različnem vzorcu pri moških in ženskah. Pri moških to prepoznamo kot »moško plešavost«, ki se začne s pomikom sprednje lasne črte nazaj v predelu obeh senc in nadaljuje s pojavom pleše na temenu glave. Pri ženskah pa je redčenje lasišča najprej opazno na temenu glave.

Ali lahko izpadanje las pozdravimo in kako?

Zdravljenje alopecije je odvisno od diagnoze in osnovnega bolezenskega procesa. Pri nekaterih boleznih, npr. telogeni efluvij, bolezen večinoma izzveni sama od sebe in lasje spontano zrastejo nazaj v 6–12 mesecih. Pri androgeni alopeciji pa za spodbuditev rasti las in zaustavitev bolezenskega procesa svetujemo zdravila, ki spodbujajo prekrvavitev lasnih mešičkov (topikalni minoksidil) in zdravila, ki delujejo anti-androgeno (npr. finasterid, peroralni kontraceptivi, spironolakton). Pri težjih oblikah prihaja v poštev tudi kiruško presajanje lasnih folikov. Pri brazgotinskih alopecijah (npr. l*ichen planopilaris, folliculitis decalvans* ...) zaradi brazgotinskih sprememb in okvarjenih lasnih mešičkov ponovne rasti las na prizadetih mestih ni mogoče pričakovati in je zdravljenje potrebno predvsem za zaustavitev napredovanja bolezni.

Zlasti dekleta si lase pogosto barvamo, belimo, uporabljamo likalnik za lase … Kako na bolezni lasišča vpliva kozmetična obdelava las?

Različni kemični, mehanski in termični postopki, ki se uporabljajo pri kozmetični obdelavi las, poškodujejo predvsem celice lasne kutikule, ki obdajajo lasno steblo in ščitijo las pred zunanjimi dejavniki. Poškodbe kutikule so zaznavne z vrstičnim elektronskim mikroskopom: spremeni se nekoč gladka površina, ki tako postane razbrazdana, pojavijo se številne vdolbinice in špranje med celicami, kutikula lahko tudi odstopi od ostalega dela lasnega stebla. Takšni lasje so videti brez sijaja, lomljivi in so na otip hrapavi. Kemične okvare pogosto povzročajo barve za lase, prelivi, alkalni šamponi, preparati za kodranje las in drugi kozmetični pripomočki. UV-sevanje, ki so mu lasje močno izpostavljeni predvsem v poletnem času, pogosto sušenje las na visokih temperaturah ter uporaba likalnika za lase so prav tako zelo pomemben vzrok poškodbe las.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

ABC

A Simptomi pomanjkanja železa so zelo neznačilni in podobni številnim drugim težavam.

B Pogosto se pojavijo pomanjkanje volje in energije, utrujenost, slabša učinkovitost, razdražljivost, zadihanost, glavoboli, vrtoglavice, težave s koncentracijo.

C Najpogosteje se s pomanjkanjem železa srečujejo ženske v rodni dobi.

Mineral, pomemben za telo

Železo je vgrajeno v vsako telesno celico in je nujno za normalno delovanje celic in celega telesa. Pomanjkanje železa se najprej pokaže kot slabokrvnost, saj je železo sestavni del molekule hemoglobina, ki prenaša kisik po krvi. Vendar to ni edina njegova funkcija v telesu. Železa je veliko tudi v mioglobinu v mišičnih celicah in nevroglobinu v živčnih celicah. V teh celicah železo »skrbi«, da imajo celice dovolj kisika, kar je zelo pomembno za njihovo delovanje. V ostalih celicah je železo pomembno v različnih encimih, proteinih in ima različne naloge.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Z **izr. prof. dr. Natašo Tul Mandić, dr. med., spec. ginek. in porod.**, smo se pogovarjali o tem, kakšne težave lahko pomanjkanje železa v telesu povzroča, kateri vzroki do primanjkljaja lahko privedejo, kako se pomanjkanje železa nadomešča, pa tudi to, katere skupine so najbolj »pod udarom«, da železa v njihovem telesu ni dovolj.

Simptomi so nespecifični

Kot je povedala za začetek, so simptomi pomanjkanja železa zelo neznačilni, oziroma, kot rečejo zdravniki, nespecifični. Podobni so številnim drugim težavam, zato marsikdo ne pomisli, da je za njegove težave krivo pomanjkanje železa in da se bodo težave omilile ali celo odpravile, če bo nadomestil železo. Kako se torej pomanjkanje železa kaže? »Pri pomanjkanju železa je pogosto v ospredju pomanjkanje volje in energije, utrujenost, slabša učinkovitost v službi, šoli, pri športu, lahko se pojavijo razdražljivost, hitra zadihanost, glavoboli, vrtoglavice, težave s koncentracijo. Koža postane bleda, ljudje imajo utrujen videz. Če se količina železa v krvi zmanjšuje počasi, se tudi omenjene težave razvijajo postopno, počasi, in jih zato težje prepoznamo ter pogosto pripisujemo kronični utrujenosti, stresu in podobno. V ozadju pa je nepravilno delovanje telesa zaradi pomanjkanja železa. Ob pomanjkanju železa pride do pogostejših težav s srcem, pojava modric na koži, težav s prebavili, večje je tveganje za zgodnejši razvoj demence. Lahko se pojavijo tudi težave z lasmi, ki izpadajo in se lomijo, koža je bleda in suha, nohti krhki,« razlaga dr. Tul Mandić in dodaja, da je pri nosečnicah to pomanjkanje pogosto, saj ga plod potrebuje veliko. Treba ga je vzeti resno, saj lahko povzroči resne zaplete v nosečnosti, zato nosečnicam redno kontrolirajo kri in preprečujejo pomanjkanje železa.

Dve skupini vzrokov

Kot je povedala naša sogovornica, do pomanjkanja pride iz dveh osnovnih vzrokov: zaradi prevelike izgube železa iz telesa ali nepravilnega vnosa v telo, najpogosteje pa gre za kombinacijo teh dveh dejavnikov. Na kakšen način lahko pride do prevelikih izgub? »Izgube so najpogosteje s krvavitvami, ki so lahko očitne, npr. močne menstruacije, ali bolj prikrite, kot so krvavitve iz razjed v prebavilih ali hemoroidov. Železo se izgublja tudi z odluščenimi celicami prebavil, kože, s sečem in znojem. Ženske izgubijo precej železa tudi z vsako normalno menstruacijo, nosečnostjo, porodom in dojenjem.« Zakaj pa se premalo železa vnese v telo? »Do pomanjkljivega vnosa pride ob nepravilni prehrani, kot so različne diete. Železo se prav tako lahko slabo absorbira ob jemanju določene hrane, nekaterih zdravil in ob boleznih prebavil,« pojasnjuje dr. Tul Mandić.

Ginekologinja opozori še na razliko med pomanjkanjem železa in slabokrvnostjo. »Ob

Kaj je slabokrvnost ali anemija?

Pri slabokrvnosti ali anemiji ima kri slabšo sposobnost za oskrbo celic s kisikom, in sicer zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu. Molekule hemoglobina so prisotne v rdečih krvničkah ali eritrocitih, to so najštevilnejše celice v krvnem obtoku. Molekule hemoglobina vsebujejo hem z atomom železa. Kako potuje kisik po telesu? Kisik se v pljučih veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali pa vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

Kakšne so normalne vrednosti hemoglobina pri ljudeh? Okvirne normalne vrednosti hemoglobina so pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Kako poteka zdravljenje? Odvisno je od vzroka slabokrvnosti, težav, ki pestijo bolnika, in hitrosti njihovega nastanka. Pri bolniku z anemijo zaradi pomanjkanja železa je treba ugotoviti razlog za njegovo pomanjkanje, nato pa železo tudi ustrezno nadomeščati.

S čim lahko nadomeščamo primanjkljaj železa? Za nadomeščanje železa obstajajo pripravki z železom v obliki tablet, sirupov in intravenski pripravki. Zdravljenje s tabletami ali sirupi je dolgotrajno, po navadi poteka več mesecev, in sicer jih jemljemo po zdravnikovih navodilih sami doma. Infuzije železa so primerne takrat, kadar je zaloge železa treba nadomestiti hitro oziroma kadar absorpcija peroralnega železa ni mogoča.

V primeru hude anemije ali pa če je ta nastala hitro in povzroča resne težave, se uporabi zdravljenje s transfuzijo krvi. Tovrstno zdravljenje je še zlasti priporočljivo ob pridruženih drugih bolezenskih stanjih.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

pomanjkanju železa telo najprej skuša pridobiti železo iz zalog. Ko teh zalog zmanjka, se razvije slabokrvnost. Do slabokrvnosti pa lahko pride tudi zaradi drugih vzrokov, pomanjkanje železa je samo najpogostejši vzrok. Drugi vzroki so pomanjkanje nekaterih vitaminov, drugih hranil ali motnje v delovanju krvotvornih organov ali ledvic.«

Pri kom najpogosteje?

Katere skupine se pogosto srečujejo s pomanjkanjem železa? »Najpogosteje se s pomanjkanjem železa srečujemo pri ženskah v rodni dobi. Pomanjkanje je zelo pogosto pri nosečnicah in doječih materah. Če so nosečnice slabokrvne, so pogosteje slabokrvni tudi njihovi dojenčki, še posebej nedonošenčki in prezgodaj rojeni otroci, ki se rodijo s premajhnimi zalogami železa. Več železa potrebujejo otroci v času hitrega razvoja. Pogosteje so slabokrvni ljudje, ki ne uživajo mesa in nimajo ustrezne prehrane z drugimi živili, ki vsebujejo železo,« odgovarja dr. Tul Mandić.

Kako do zadostne količine železa?

Ko se pri nekom ugotovi slabokrvnost, kako se pomanjkanje železa lahko nadomesti? Ali si lahko pomagamo tudi sami? Nataša Tul Mandić: »Železo spada med obvezna mikrohranila, ki jih moramo redno uživati s hrano. V primerih, ko s hrano ne dobimo dovolj železa ali se to iz črevesja ne absorbira v kri, si lahko pomagamo s prehranskimi dopolnili. V zadnjem času je tudi v naših lekarnah dostopno dopolnilo, ki vsebuje železo v hemski obliki – to je enaki obliki, kot je v rdečem mesu. Železo v hemski obliki se najbolje absorbira, zato si z jemanjem te oblike železa na najbolj preprost način zagotovimo zadostne količine železa v telesu.« Naša sogovornica še dodaja, da se ljudje ob jemanju preparatov hemskega železa dobro počutijo, saj ne povzroča gastrointestinalnih težav, ki jih poznamo ob jemanju drugih preparatov železa, ne povzroča zgage, zaprtosti, napihnjenosti. Hemsko železo je primerno tudi za ljudi z občutljivimi prebavili – tistimi s kroničnimi želodčnimi ali prebavnimi težavami in za nosečnice.

Kaj je treba upoštevati pri jemanju železovih preparatov?

Železo se iz preparatov, ki jih predpisujejo zdravniki na recept, pogosto zelo težko absorbira v telo. K boljši absorpciji iz črevesja pripomore sočasno jemanje vitamina C (sveže iztisnjen pomarančni sok, pastile). Predpisane tablete železa je za boljšo absorpcijo treba jemati na prazen želodec (dosledno upoštevajte proizvajalčeva navodila!)

Odsvetuje se sočasno jemanje preparatov, ki vsebujejo kalcij, magnezij, vitamin E, cink, mangan, saj ti zavirajo absorpcijo železa. Njegovo absorpcijo prav tako zavirajo tanini in polifenoli v čaju in kavi. Hkrati z železovimi pripravki ne jemljemo zdravil za zmanjšanje izločanja želodčne kisline (antacidov) – presledek med zaužitjem enih in drugih mora biti najmanj dve uri, najbolje pa štiri ure.

Absorpcijo železa iz preparatov zmanjšajo tudi zdravila za zdravljenje parkinsonove bolezni, sindroma nemirnih nog, zdravila za zdravljenje zmanjšanega delovanja ščitnice, golše in ščitničnega raka. Tudi v teh primerih mora biti razmik med jemanjem obojih štiri ure.

Ob jemanju železovih pripravkov so pogosti tudi stranski učinki. Pogost stranski učinek je zaprtje, ki ga je možno ublažiti z obilnim pitjem tekočine. Ob jemanju preparatov železa se lahko blato obarva črno, kar pa seveda ne predstavlja težave. Pogosto se pojavlja tudi slabost, občasno driska. Zaradi stranskih učinkov ljudje pogosto prenehajo z zdravljenjem.

Iz preparatov, ki vsebujejo hemsko železo (in se kot prehrambni dodatki dobijo brez recepta v lekarni), se železo veliko lažje absorbira iz črevesja, zato je njihov učinek boljši, stranskih učinkov pa praktično ni, jemljejo se lahko tudi med obroki ali sočasno z drugimi zdravili.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Elektronske cigarete, ki so se na trgu pojavile leta 2006, so razveselile kadilce, ki bi se radi z njihovo pomočjo odvadili kajenja. Drugi so se razveselili dejstva, da še vedno lahko kadijo, ne da bi jih spremljale neprijetne vonjave, ki se jih navzamejo oblačila, koža in prostori, predvsem pa verjamejo, da se s tem izognejo nekaterim škodljivim učinkom pravih cigaret in kljub temu uživajo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pa so elektronske cigarete res primerne kot pripomoček za odvajanje od kajenja in so res tako zelo varne? Strokovnjaki Nacionalnega inštituta za javno zdravje trdijo, da ne. Znanje o tem pa da je celo med zdravstvenimi delavci pomanjkljivo, stališča in prepričanja so neenotna in pogosto v neskladju z obstoječimi dokazi. Precej zdravstvenih delavcev menda kljub pomanjkanju dokazov priporoča elektronske cigarete za odvajanje od kajenja. Tudi pri nas. A pojdimo po vrsti.

Namesto dima aerosol

Kaj so pravzaprav elektronske cigarete? To so izdelki, ki s pomočjo baterije segrevajo tekočino, da se ta spremeni v aerosol, ki ga uporabnik potem vdihuje. Poglavitne sestavine te tekočine so nikotin, vlažilci, arome in voda, obstajajo pa tudi takšne brez nikotina. Druga imena za elektronske cigarete so e-cigarete, vejpi ali elektronski sistemi za dovajanje nikotina. To so raznolika skupina izdelkov, ki se zelo spreminjajo in med njimi obstajajo velike razlike v obliki, videzu in kompleksnosti, čeprav so sestavljene iz podobnih komponent in delujejo na podoben način, so zapisali na NIJZ v svojem poročilu. Število tržnih znamk je že več let nekaj manj kot petsto, močno pa je v zadnjih letih naraslo število arom, predvsem sladkih in sadnih, na voljo jih je kar okoli 15.600. Dejstvo je, izpostavljajo na NIJZ, da raziskave ne morejo slediti hitremu razvoju teh izdelkov. Poznamo že tri generacije elektronskih cigaret, a se že pojavljajo nove skupine.

Kaj vsebujejo?

Kot trdijo strokovnjaki NIJZ, je posameznik ob uporabi elektronskih cigaret izpostavljen znatnim količinam potencialnih zdravju škodljivih snovi. Izpostavljenost nikotinu je na primer pri uporabi elektronskih cigaret zelo raznolika in odvisna od značilnosti izdelka, tekočine in uporabe elektronske cigarete. Po izkušnjah uporabnikov je vnos nikotina primerljiv vnosu pri kajenju cigaret. A ne smemo pozabiti, da so v aerosolu poleg škodljivega nikotina prisotne še številne kemične snovi, ki so potencialno škodljive zdravju. To so arome, vlažilci, nekatere snovi pa so tudi rakotvorne, na primer karbonilne spojine, kot so formaldehid, acetaldehid, akrolein, glioksal. Seznama še ni konec: elektronske cigarete vsebujejo tudi za tobak značilne nitrozamine, hlapne organske spojine in fenole, kot so benzen, toluen, ksileni, pa tudi furani, ftalati, prosti radikali in reaktivne kisikove spojine ter celo delci kovine. Posebej skrb vzbujajoča pa je, tako NIJZ, prisotnost rakotvornih in dražilnih snovi, kot so formaldehid, acetaldehid, akrolein, pa tudi prisotnost različnih aromatizirajočih snovi, za katere ni znano, kakšne učinke za zdravje imajo ob vdihavanju. Elektronske cigarete so tudi vir zelo visokih ravni delcev, ki vstopajo v dihalni sistem uporabnika. Naštete snovi pa niso vse. Število, količina in značilnosti drugih snovi, ki jim je izpostavljen uporabnik elektronskih cigaret, so namreč zelo raznolike in odvisne od izdelka do izdelka, tekočine in od načina uporabe.

Res je, da je ob tipični uporabi elektronskih cigaret izpostavljenost tem snovem pomembno nižja kakor ob kajenju konvencionalnih cigaret, vendar ni mogoče oceniti, koliko je zato potencialno znižano tveganje za zdravje. Poleg običajne uporabe se elektronske cigarete uporabljajo tudi za vdihavanje vseh prepovedanih drog, najpogosteje kanabisa.

Od zasvojenosti do raka

Nedvomno ima uporaba elektronskih cigaret dokazane in potencialno škodljive učinke na uporabnika. Elektronske cigarete lahko privedejo do zasvojenosti. Nevarne so tudi zaradi tega, ker lahko eksplodirajo in povzročijo opekline in druge poškodbe. Tveganje za to je večje pri baterijah slabše kakovosti, pri baterijah, ki so neustrezno hranjene ali so predelane. Obstaja možnost namernih ali nenamernih zastrupitev z nikotinom, žal tudi s smrtnim izidom.

Učinki dolgoročne uporabe elektronskih cigaret še niso raziskani, saj so v uporabi še premalo let. Vendar pa lahko o potencialnih škodljivih učinkih sklepamo glede na prisotne kemične snovi v aerosolu. Poleg tega tudi rezultati številnih raziskav kažejo na spremembe v tkivih različnih organov zaradi uporabe elektronskih cigaret. Podatki kažejo, da bi lahko uporaba omenjenih cigaret vodila v bolezni dihal, srca, ožilja ter različne vrste rakavih obolenj.

Dolgotrajnejša uporaba elektronskih cigaret bo zelo verjetno imela škodljive učinke na dihala, morda tudi kratkotrajna. Strokovnjaki NIJZ navajajo dokaze, da mladostniki, ki uporabljajo elektronske cigarete, več kašljajo in piskajo pri dihanju. Če imajo astmo, pa pride do pogostejših poslabšanj te bolezni. V ZDA so na primer do decembra leta 2019 zaznali 2291 primerov hudih pljučnih obolenj, ki so jih povezali z uporabo elektronskih cigaret, od tega 48 smrti. Domnevajo, da je s tem povezano vdihavanje vitamin E acetata, menijo pa, da je vzrokov za to verjetno več, ter nadaljujejo z raziskavami. Svetujejo izogibanje uporabi vseh elektronskih cigaret, dokler ni znanega več. Še zlasti naj bi se izogibali tistim, ki vsebujejo THC ali vitamin E acetat ali pa tistim, ki prihajajo iz neznanih virov.

Seznam težav, ki jih lahko povzročajo elektronske cigarete, se nadaljuje. V literaturi najdemo več objav o primerih kontaktnega dermatitisa, ki je posledica sproščanja niklja iz naprav, ter lezij ustne sluznice. Nekatere raziskave so tudi pokazale, da imajo lahko elektronske cigarete pomembne škodljive učinke na celjenje ran.

Lahko pomenijo prednost pred klasičnimi?

Elektronske cigarete, kot vidimo, še zdaleč niso tako neškodljive, kot se pogosto oglašuje. Za posameznika, ki prej ni kadil, uporaba elektronskih cigaret pomeni izpostavljenost pomembnim ravnem zdravju škodljivih snovi in zvišuje zdravstveno tveganje. Uporaba elektronskih cigaret lahko predstavlja potencialno korist le za kadilce, a kratkoročno. Popoln prehod z rednega, dnevnega kajenja cigaret na uporabo elektronskih privede do zmanjšanja kratkoročnih negativnih zdravstvenih izidov v različnih organskih sistemih. Vendar do morebitnih koristi pride le pri popolni zamenjavi. Raziskave pa kažejo, da večina uporabnikov elektronskih cigaret tudi kadi – to je tako imenovana dvojna raba. Malo verjetno je, da bi dvojni uporabniki lahko izkusili kakršne koli koristi za zdravje.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Pasivni »kadilci«

Elektronske cigarete pa nimajo škodljivih učinkov le za neposredne uporabnike, ampak se škodljivi delci in nikotin širijo tudi po zraku v zaprtih prostorih. Nekatere raziskave kažejo, da se po zraku širijo tudi toluen in hlapne organske spojine. Zato se je tudi pasivni izpostavljenosti aerosolu elektronskih cigaret treba izogibati. Res pa je, da so ravni teh snovi v zraku v zaprtem prostoru nižje kakor pri kajenju konvencionalnih cigaret.

NIJZ uporabo elektronskih cigaret močno odsvetuje otrokom, mladostnikom, nosečnicam in ženskam, ki načrtujejo nosečnost, pa tudi bolnikom s kroničnimi obolenji (predvsem dihal) ter nekadilcem.

Niso pomoč pri opuščanju kajenja

Po navedbah strokovnjakov NIJZ je trenutno na voljo premalo podatkov in kakovostnih raziskav za kakršne koli zaključke o učinkovitosti elektronskih cigaret pri opuščanju kajenja. To poudarjajo tudi številne mednarodne in nacionalne strokovne, stanovske in neprofitne organizacije. Raje priporočajo uporabo registriranih, dokazano varnih in učinkovitih pomoči pri opuščanju kajenja.

Tudi NIJZ elektronskih cigaret ne priporoča za opuščanje kajenja in niti ne za zmanjševanje kajenja, vse dokler niso ustrezno preizkušene in registrirane kot vrsta pomoči pri opuščanju kajenja in dokler ni nadzora nad njihovo kakovostjo in varnostjo. Kadilcem, ki želijo opustiti kajenje, priporočajo preverjene in dokazano učinkovite ter varne vrste pomoči za opuščanje kajenja: pomoč usposobljenih terapevtov, skupinska ali individualna terapija ali farmakološko zdravljenje, kot je nikotinska nadomestna terapija ali zdravila na recept.

Preprečevanje med mladimi

Strokovnjaki NIJZ še posebej poudarjajo pomen preprečevanja uporabe elektronskih cigaret med mladimi. Zakaj? Prvič zaradi zasvojenosti z nikotinom. Mladostniki so namreč bolj kot odrasli dovzetni za zasvojenost z nikotinom in učinki nikotina na razvijajoče se možgane pri mladostnikih in mladih odraslih so dokazano škodljivi. Leta 2018 je o uporabi elektronskih cigaret z nikotinom poročala polovica anketiranih dijakov drugih letnikov, vsak sedmi pa ni vedel, ali njegova elektronska cigareta vsebuje nikotin. Poleg tega uporaba elektronskih cigaret med mladostniki in odraslimi zviša tveganje za kajenje pozneje v življenju, povezana pa je tudi z večjo pogostostjo in intenzivnostjo poznejšega kajenja cigaret. Tvegana za zdravje mladostnikov je tudi uporaba elektronskih cigaret za vdihovanje različnih prepovedanih drog.

Kakšno je stanje v Sloveniji? Žal je med mladostniki uporaba elektronskih cigaret bolj razširjena kot med splošno populacijo. Poglejmo spet raziskavo iz leta 2018. Med prebivalci, starimi od 15 do 64 let, je elektronske cigarete uporabljalo 1,4 odstotka vseh, kadar koli v življenju pa 9,2 odstotka. V starostni skupini od 15 do 19 let je o uporabi poročal en odstotek vseh, o uporabi kadar koli v življenju pa 21,3 odstotka vprašanih. V istem letu je o uporabi v zadnjih 30 dneh poročalo 8,6 odstotka anketiranih dijakov drugih letnikov, o uporabi kadar koli v življenju pa kar 30,9 odstotka.

Najpogostejša je dvojna raba, saj približno tri četrtine odraslih uporabnikov in mladostnikov hkrati kadi tudi tobak. Med ostalimi uporabniki elektronskih cigaret pa približno polovica ni nikoli kadila, polovica pa je nekdanjih kadilcev.

Oglaševanje elektronskih cigaret

Zakon o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov ureja elektronske cigarete podobno kot tobačne izdelke. Določa prepoved oglaševanja, razstavljanja in promocije. Poleg tega prepoveduje uporabo elektronskih cigaret povsod, kjer je prepovedano kajenje, in prodajo elektronskih cigaret mladoletnim. Zakon tudi omejuje raven nikotina na največ 20 mg/m, prostornino rezervoarjev in vložkov na največ 2 ml, prostornino stekleničk s tekočino na največ 10 ml. Določa pa tudi, da mora biti vsak izdelek opremljen z navodilom za uporabo ter navedbo sestavin.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

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

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.

Ginekologija in urologija

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

Zdravstveni in diagnostični centri

Remeda, medicinski center Domžale, d.o.o.
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, laserska in estetska med., ortopedija, nevrologija, otorinolaringologija, med. prometa, UZ preiskave, psihiater.
MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08/20 55 436,
www.remeda.si,
info@remeda.si

Medicinski pripomočki

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

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

Proloco medico d.o.o.
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.

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

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 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

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 18,90 €

04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

Letos sezona "TEŽAV Z OŽILJEM" ODPADE

Biostile

Ali ste vedeli, da kar 60% celotne populacije ima težave z ožiljem ?

Vedno večja vročina in bližanje poletja za mnoge predstavljata veliko nevšečnosti kot so težave s krčnimi žilami in venskim popuščanjem. Vročina namreč dodatno obremeni naš kardiovaskularni sistem, še posebej v nogah, kjer se pretok krvi upočasni. Vene se namreč razširijo, odtok krvi je slabši, kri in tekočina pa zastajata v spodnjih okončinah. Zato je smiselno, da se pred omenjenimi težavami zaščitimo.

Kolagen - ključen gradnik kar dveh plasti ožilja

Sinteza kolagena prične po 25. letu drastično upadati, kar vpliva tudi na manjšo prožnost ožilja! Uživanje hidroliziranega kolagena v obliki prehranskega dopolnila je zato po tem letu več kot dobrodošlo in priporočljivo, saj ima tak kolagen stopnjo absorpcije čez 90%.

Pomembno je tudi, da vsebuje **več različnih virov kolagena** ter dodatne sestavine, kot so **silicij, šilajit, kurkumin in vitamin C**, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena. Tako pestro in celostno sestavo boste našli le v **Biostilovem izdelku Collagen Powder Blend**, ki ga je formuliral dr. Tomislav Majić.

Živilo, ki že po videzu spominja na žilni sistem

Granatno jabolko vsebuje visoko koncentracijo polifenolov, ki so močni antioksidanti, le-ti zmanjšujejo vnetja v venski steni, jo učvrstijo in zmanjšajo uhajanje tekočine iz vene v tkivo. Posledično je manj otekanja in neprijetnega občutka težkih, utrujenih ali bolečih nog. Biostile sok granatnega jabolka ima zraven dodane še vitamine B-kompleksa in vitamin C.

Kaj še lahko naredimo za to, da bi se znebili občutka težkih in bolečih nog?

Redna uporaba naravnih sestavin, kot so izvleček divjega kostanja, rožmarina, ginka in ciprese, pospešuje cirkulacijo, krepi tonus ven, izboljša pretakanje limfe, veča fleksibilnost ven in krepi kapilare. Vse omenjene izvlečke in še dodatne boste v kombinaciji z negovalnimi sestavinami na vaše noge nanesli s kremo **Nutrilegs Forte**.

UKREPAJTE PRAVOČASNO, Z IZJEMNO KOMBINACIJO, KI JO DOBITE LE V AKCIJI MESECA MAJA.

OKREPITE VAŠE OŽILJE Z NARAVNIMI PREPARATI.

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

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?

BetterYou vitamin D

BetterYou

Učinkovita, priročna in **okusna** ustna pršila z vitaminom D.

Ustna pršila BetterYou Vitamin D:

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.
- Proizvedena po najvišjih standardih dobre proizvodne prakse (GMP).
- Primerni za vso družino.

Vitamin D...

Podpira imunski sistem

Ohranja normalne kosti in zobe

Za normalno delovanje mišic

Povečuje absorpcijo kalcija

Ustna pršila so prehranska dopolnila, le-ta pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ob kateri je pomemben tudi zdrav način življenja.

SITIS dm Sanolabor Norma TOSAMA biotopic

Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na www.sitis.si ali 02 / 421 33 33.

Vsebina

4 Epidemiološke razmere se umirjajo
5 Ko je ščitničnih hormonov premalo
8 17. maj: svetovni dan hipertenzije
11 Čezmerna telesna teža v času pandemije
13 Z luskavico se da (dobro) živeti
16 Najpomembnejše je hitro ukrepanje
18 Zgodnja menopavza
20 Sedenje s prekrižanimi nogami
22 Rak jajčnikov
24 Rak zunanjega spolovila
25 50 zlatih nasvetov za zdravo življenje
28 Multipla skleroza in cepljenje
30 Najpogostejša hormonska motnja pri ženskah
32 Ko dihanje povzroča napor
34 Lokalno zdravljenje glivične okužbe nohtov
36 Pozor, spet klopi! Kako ga izvleči?
38 Dobre osnove za vse življenje
40 Prhljaj ali izpadanje las?
42 Mineral, pomemben za telo
44 Skrbim za svoje zdravje, zato vejpam. – Ali res?