ABCzdravja

Julij–avgust 2021
Leto 16, številka 7

Berete nas že 16 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

Potovanje v tujino in koronavirus

Žeja je le prvi znak

Težave otroške kože poleti

Prvi obisk ginekologa

Zdrava priprava živil poleti

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Remeda medicinski center

Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ultrazvočna diagnostika ortopedija, nevrologija, ORL, psihiater in medicina prometa.

REMEDA, medicinski center Domžale d.o.o.
MGC Bistrica, Cesta talcev 10, Domžale
T: 08 20 55 436
E: info@remeda.si www.remeda.si

delovni čas:
ponedeljek - četrtek 7.00 - 19.00,
petek 7.00 - 15.00

O UTRUJENOSTI IN SPOČITOSTI IN NEKAJ VEČ: ŽIVETI BOLJE, ŽIVETI DLJE

mag. Nikola Krstič, dr.med.

V življenju je tako, da se v zrelih letih, ne glede na to, ali si pomagamo z uradno medicino ali pa se poslužujemo ljudske medicine oziroma fitoterapije, soočimo z utrujenostjo. To pač prinesejo leta. Pravzaprav je treba biti do tega bolj pozoren kot doslej. V podjetju MIC Mengeš smo v dveh desetletjih in pol doživeli izjemne zgodbe o uspešnem naravnem energiziranju, ki vam jih z veseljem posredujemo, lahko pa si jih ogledate tudi na youtube, če imate to možnost.

1. ZGODBA - GOSPOD ANTON: Gospod Anton je pri starosti 70 let prestal operativni poseg, pri čemer so mu umestili srčni spodbujevalnik. Toda po operaciji so ugotavljali, da se bo zgodilo tisto, kar v grenkem hecu porečemo »operacija uspela, bolnik pa ni preživel«. Odpuščen je bil domov, gospe ženi so povedali, kaj je na stvari. Bilo je okrog leta 2000. Tisti čas smo imeli nekaj prvih kontaktnih tv oddaj o Bio-Qinonu, gospa jih je gledala, medtem ko je soprog ugašal v postelji zraven nje – in se je odločila, da svojemu Antonu nabavi **Bio-Qinon Q10 z vitaminom B2**. In zgodilo se je. Gospod Anton si je opomogel, **s pozitivno energijsko bilanco je potem preživel še desetletje in pol**! Bio-Qinon je čista naravna energija.

2. ZGODBA - GOSPA MARIJA: V svojih zgodnjih osemdesetih letih je bila hud ortopedski bolnik. Čeprav je živela v Sloveniji, je naneslo tako, da so ji deset težkih operativnih posegov izvedli v Zagrebu. Zvedela je za nas, potožila o neizmerni utrujenosti in potem ko je nabavila Bio-Qinon, je doživela **novo naravno življenjsko energijo**. Namesto da bi se vlekla kot megla, je svoje terapije izjemno prenašala. Na kliniki so dobesedno rekli: »**Kakšen heroj je ta gospa Marija!**« Zaznamovala nam je leta 2005, 2006, 2007. Svoja pozna leta je prestala s pozitivno energijsko bilanco, na obisku pri njej nam je v hecu povedala, da je v svoji dnevni sobi kavč sama premaknila za dober meter na novo mesto! Tudi s kavo nam je postregla. Vesela in zadovoljna ter hvaležna.

3. ZGODBA - GOSPA TEREZIJA: Bolezni dihal so znan spremljevalec kasnejših let. Gospa Terezija je tako prestajala kronično obstruktivno pljučno bolezen, na katero se ji je potem nalezla še pljučnica. Da bo mera polna, so se ji ob terapiji z antibiotikom pojavile še izdatne prebavne motnje in v bolnišnici so bolj ko ne ugotavljali, da se pravzaprav pomagati več ne da. To so povedali hčerki in tako je tudi ona prišla domov sklenit svojo življenjsko pot. A se je domislila in poklicala v lekarno, kjer ji je **magistra svetovala Bio-Qinon**. In poglejte, kaj ji je namenila usoda! Po treh-štirih tednih je gospa Terezija spet kosila travo in naredila nekaj mrve za živino, ki so jo imeli doma. In potem je sledilo nekaj izjemnega! Gospa Terezija ni imela nobenega dvoma, kaj ji je pripomoglo k okrevanju. Zraven hiše je **postavila kapelo v zahvalo za svoje okrevanje z Bio-Qinonom**. Izjemna zgodba! Ko smo bili na obisku, so nam šli mravljinci po hrbtu. Tudi to je Bio-Qinon Q10 z vitaminom B2.

4. ZGODBA - GOSPOD IVAN: Gospod Ivan iz osrčja Slovenije je naš državni rekorder. Bio-Qinon jemlje od samega začetka, to je od leta 1998 naprej. Izjemno ga čuti, vsi se mu čudijo, od kod mu toliko energije, zlasti njegovi vrstniki. Sam je že v drugi polovici osemdesetih. Pred časom nam je, domoljub kot je, pisal »**dokler bom hodil po slovenski zemlji, bom jemal vaš Bio-Qinon!**« Veseli smo bili te izjave. Pred nekaj leti pa je imel poseben dogodek. Ker je srčni bolnik, je prestal standardno operacijo v zvezi s tem, vendar po posegu ni čutil nikakršnih bolečin. Namesto da bi bil v bolnici nekaj dni, kot je običajno, je že po dnevu in pol na lastno zahtevo šel domov. Seveda je bil visoko energiziran, upošteval je naš nasvet, da ves čas redno jemlje Bio-Qinon, tudi pred operacijo in po njej. Izkaže se, da je katerokoli zdravljenje lahko bolj uspešno, ko se zraven oskrbimo z dovolj naravne energije. Tu je Bio-Qinon Q10 z vitaminom B2 dejansko vodilni v svetu. **Lahko pomaga tudi vam.**

Pharma Nord
mic mengeš
www.micmenges.com
Bio-Qinon
Aktivni Q10 z vit. B2
Bio-Qinon GOLD
Aktivni Q10 z vit. B2
tel.: 01 729 13 82
GSM: 041 769 544

Bio-Qinon dobite v bolje založenih lekarnah in spec. trgovinah razen v mreži JZ Lekarna Ljubljana.
Privoščite si ga tudi vi!

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 16, številka 7, julij–avgust 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.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Od 16. junija dalje prvič po 19. oktobru 2020 v Sloveniji ni razglašena epidemija.

B V Sloveniji se po rezultatih ankete namerava cepiti približno 60 % prebivalstva.

C Od 1. julija dalje bo v veljavi evropsko digitalno covidno potrdilo.

Covid-19: Aktualno stanje

Luka Renko

Prejšnji teden je iz Svetovne zdravstvene organizacije prišla spodbudna novica: število okužb z novim koronavirusom na svetovni ravni pada že sedem tednov zapored, kar je najdaljše obdobje upada od začetka pandemije. A nevarnosti še ni konec, opozarja generalni direktor organizacije Tedros Adhanom Ghebreyesus. Za globalnim upadom se namreč skriva skrb vzbujajoče povečanje števila okužb in smrti v določenih državah, zlasti v Afriki. Ob tej priložnosti nas je zanimalo, kakšno je stanje na domačih tleh, govorili pa smo tudi z ustanoviteljem Sledilnika, spletnega portala, na katerem so zbrani aktualni statistični podatki o stanju epidemije v Sloveniji, Lukom Renkom.

Avtorica: **Alja Možej**

Epidemije je konec, a določeni ukrepi ostajajo

Tudi na domačih tleh smo bili v preteklem tednu priča številnim razveseljujočim novicam. Tako se je pretekli teden zgodil dan, ko smo bili v Sloveniji prvič po oktobru 2020 brez smrtnih žrtev zaradi covida-19. Od 16. junija dalje pa prvič po 19. oktobru 2020 v Sloveniji ni razglašena epidemija. Kljub razglasitvi konca epidemije pa še naprej veljajo določeni epidemiološki ukrepi. Med drugim so še vedno obvezne zaščitne maske v zaprtih javnih prostorih pa tudi na prostem, kjer ni možno vzdrževati medsebojne razdalje 1,5 m. Prav tako še naprej v veljavi ostajata obvezno razkuževanje rok in t. i. pravilo PCT.

Po novem je možno tudi cepljenje brez naročanja

Po besedah direktorja Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) **Milana Kreka** bi bila epidemiološka slika brez cepljenja proti covidu-19 danes bistveno hujša. Krek je še dodal, da je zaradi narave virusa, ki se zelo dobro prilagaja okolju, težko napovedati jesenski potek epidemije. Ta naj bi bil odvisen predvsem od novih različic virusa ter od stopnje precepljenosti prebivalstva. Da bi povečali slednjo, so v Sloveniji v preteklem tednu v vseh cepilnih centrih omogočili možnost cepljenja brez naročanja.

Aktualne informacije o tem, kateri ukrepi navkljub razglasitvi konca epidemije še naprej ostajajo v veljavi, najdete na Sledilniku: *https://covid-19.sledilnik.org/sl/restrictions*.

Zanimivi so tudi rezultati raziskave #Novanormalnost družbe Valicon, izvedene med 11. in 14. junijem letos, ki kažejo, da v Sloveniji delež tistih, ki se verjetno ne bodo cepili, znaša 19 %, delež odločenih, da se zagotovo ne bodo cepili, pa je 20-odstoten. Kar pomeni, da se je oz. se namerava cepiti približno 60 % prebivalstva.

Dnevno osvežene podatke o cepljenju v Sloveniji najdete na Sledilniku: *https://covid-19.sledilnik.org/sl/stats#vaccination-chart*. Tik pred izidom revije, na dan 31. julija, je bilo v Sloveniji polno cepljenih 670.795 ljudi ali 31,8 % odraslega prebivalstva.

Od 1. julija dalje v veljavi evropsko digitalno covidno potrdilo

Še ena novost preteklega tedna je podpis uredbe o evropskem digitalnem potrdilu. Ta bo začela veljati 1. julija, njen namen pa je olajšati potovanja v Uniji v času pandemije. Digitalno covidno potrdilo bo dokaz, da je imetnik bolezen prebolel, ima negativni test na okužbo ali pa je cepljen proti covidu-19. Brezplačno potrdilo bo bodisi v papirnati bodisi digitalni obliki na voljo v vseh jezikih Unije. Uredba bo pričela veljati 1. julija, veljala bo eno leto, omogoča pa šesttedensko postopno uvajanje za članice, ki za izdajo potrdil potrebujejo določen čas. V Bruslju so še dejali, da imajo pravico do prostega gibanja tudi vsi Evropejci brez potrdila, bo pa potrdilo potovanja olajšalo.

Podatki so ključnega pomena za obvladovanje epidemije

Pravzaprav že kar na samem začetku prvega vala epidemije, marca 2020, je **Luka Renko**, sprva iz radovednosti in osebne potrebe po tem, da bi bili podatki o epidemiji na voljo v neki urejeni in uporabni obliki, pričel z zbiranjem podatkov o številu okužb in obolelih v razpredelnici ter z opazovanjem njihove eksponentne rasti. Ko je svoja dognanja delil po družbenih omrežjih, se mu je kaj hitro pridružilo več podobno mislečih posameznikov in rodil se je **Sledilnik**: spletna stran in projekt, v katerem prostovoljno deluje med 40 in 150 ljudi, ki dnevno zbirajo, analizirajo in objavljajo podatke o širjenju novega koronavirusa v Sloveniji. »Sledilnik je nastal kot neka odprta skupnost ljudi z zelo različnimi multidisciplinarnimi znanji, ki pa vsi zagovarjamo podatkovno odličnost,« jedro Sledilnika, danes osrednjega spletnega portala, kjer najdemo najrazličnejše aktualne informacije o epidemiji na enem mestu, opiše Luka.

Kreatorji Sledilnika podatke dnevno zbirajo iz različnih javno dostopnih virov, kot so NIJZ, Vlada RS, Ministrstvo za zdravje itn., iz administrativnih virov zdravstvenega sistema, kot so UKC Ljubljana, UKC Maribor, UK Golnik in drugi, virov Civilne zaščite ter iz nacionalnih in lokalnih medijev. Tako pridobljene podatke validirajo in preoblikujejo v obliko, primerno za vizualizacije in predstavitev javnosti, pa tudi za nadaljnje delo pri razvoju modelov in napovedi.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

V skupnosti verjamejo, da so pravilno zbrani in ažurno ter transparentno objavljeni podatki kritičnega pomena za učinkovit odziv sistemov javnega zdravja. Kar potrjujejo tudi izkušnje držav, kjer jim je virus uspelo najbolj zajeziti. Šele tako objavljeni podatki so namreč temelj za razumevanje dogajanja, aktivno samozaščitno ravnanje ljudi ter sprejemanje nujnosti ukrepov.

Kaj vse lahko izvemo na Sledilniku?

Na Sledilniku najdemo informacije, kot so: število testiranih (PCR, HAT), novih primerov obolelih, polno cepljenih, hospitaliziranih, v intenzivni terapiji ter umrlih na določen dan; graf sedemdnevnega povprečja; graf s primerjavo po dnevih v tednu; grafa, ki prikazujeta testiranje in cepljenje skozi čas; graf potrjenih primerov po regijah skozi čas; zemljevid in število primerov po občinah; podatke o primerih in stanju po šolah in vrtcih po državi; grafa hospitaliziranih in tistih na intenzivni terapiji skozi čas; prikaz potrjenih primerov po starostnih skupinah; podatke o umrlih skozi čas in presežnih smrtih; tedenski pregled primerov v zdravstvu in domovih za starejše občane; pregled virov in lokacij okužb ipd.

Za nami je drugi val epidemije – kaj smo se naučili?

Na vprašanje, kaj so se iz do sedaj zbranih podatkov naučili, Renko odgovarja: »Urejeni podatki nam omogočajo boljše razumevanje razmer, pa tudi razvoj napovedi modelov, s katerimi si lahko pomagamo in sprejemamo boljše odločitve. Naši podatki so, npr., omogočili zelo zanesljive napovedi zasedenosti bolnišničnih postelj in enot intenzivne terapije. S pomočjo podatkov se lahko bolj natančno informiramo glede stopnje tveganja v svojem lokalnem okolju, prav tako lahko sledimo izbruhom v domovih za upokojence ali posameznih krajih. Generalno gledano nam torej podatki omogočajo širši vpogled v razvoj epidemije.« Po drugi strani pa Renko osebno meni, da smo se, kar se tiče pravočasnega ukrepanja, iz podatkov naučili premalo. »Bili smo priča zelo hitremu ukrepanju v prvem valu, ki je bilo morda celo posledica nekega strahu pred neznanim, nismo pa tega znanja znali uporabiti za drugi val. Občutek imam, da eksponentne funkcije še vedno ne razumemo, ko gre za majhne številke. Lani avgusta se nam namreč številke niso zdele skrb vzbujajoče, ker so bile majhne, čeprav smo imeli v avgustu zelo hitro eksponentno rast. Kljub temu smo v september vstopili precej brez zadržkov in so nam posledično zadeve zaradi poznih ukrepov hitro ušle izpod nadzora. Tukaj je problem v teh majhnih številkah, ki pa zaradi hitre eksponentne rasti zelo hitro postanejo neobvladljive, kar se je pokazalo v drugem valu.«

Dnevno sodelujejo z bolnišnicami, nekoliko manj s strokovno skupino za covid-19

Renko je izjemno zadovoljen nad odzivom intenzivnih oddelkov v bolnišnicah. Z vodjami le-teh namreč dnevno sodelujejo in si izmenjujejo podatke, ekipa Sledilnika pa tudi pripravlja zbirno poročilo za vodstva bolnišnic. Podobno so avtorji Sledilnika nemudoma, že marca 2020, vzpostavili komunikacijo s strokovno skupino za covid-19, saj so želeli odpraviti nekatera neskladja v podatkih. To je bilo tudi doseženo, do realizacije njihovih kasnejših prizadevanj za vzpostavitev bolj poglobljenega, vsebinskega sodelovanja s skupino in ministrstvom, predvsem na področju modeliranja, pa, žal, ni prišlo.

Arhivirani podatki bodo na voljo raziskovalcem

Kreatorji Sledilnika podatke dnevno nadgrajujejo, po koncu epidemije pa bodo poskrbeli, da bodo podatki primerno arhivirani in na voljo raziskovalcem za prihodnje epidemije. »Vsekakor si želimo, da bi se iz te epidemije na podlagi podatkov naučili, kako lahko kot država in skupnost ukrepamo hitro in učinkovito. Ker zagotovo to ne bo zadnja epidemija,« zaključi Renko.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Smo Novartis.
Soustvarjamo medicino.

V Novartisu uporabljamo moč inovacij v znanosti za iskanje rešitev nekaterih najzahtevnejših zdravstvenih izzivov sodobne družbe. Naši raziskovalci premikajo meje znanosti, da bi izboljšali razumevanje bolezni in razvili nova zdravila na področjih z velikimi neizpolnjenimi zdravstvenimi potrebami. Stremimo k odkrivanju novih poti do boljšega in daljšega življenja.

top EMPLOYER SLOVENIJA SLOVENIA 2021
CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

NOVARTIS | Reimagining Medicine

Novartis Pharma Services Inc., Podružnica v Sloveniji
Verovškova ulica 57, 1000 Ljubljana; SI2105259637

ABC

A Potniki naj preverijo trenutne razmere širjenja virusa na območju načrtovane poti ter pogoje vstopa v ciljno državo.

B Na destinaciji naj potniki upoštevajo veljavne preventivne ukrepe.

C Zagotovo je pred odhodom v tujino dobro poskrbeti za zdravstveno zavarovanje v tujini.

Potovanja v tujino in koronavirus

Zoran Simonovič, dr. med., spec. epidem.

Glede na to, da smo zaradi zdravstvenih razmer morali v zadnjem času bolj ali manj ostajati doma, bodo številni najverjetneje to poletje izkoristili za potovanja. Kako to narediti čim bolj varno? Je koronavirus spremenil priprave, dejanski oddih in prihod domov? Na kaj moramo biti pozorni? Na vsa ta vprašanja nam je med drugim odgovoril Zoran Simonovič, dr. med., spec. epidem., iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj glede na trenutne zdravstvene razmere priporočate vsem tistim, ki želijo to poletje potovati?

Zaradi še vedno prisotne epidemije covida-19 in številnih omejitev pri vstopu v določene države in znotraj posameznih držav je ob načrtovanju poti najpomembnejše, da se potniki pozanimajo o trenutnih razmerah širjenja virusa na območju načrtovane poti ter natančno preverijo pogoje vstopa v ciljno državo. Potovanje v nekatere države iz nenujnih razlogov še vedno ni dovoljeno. Na destinaciji naj potniki upoštevajo tamkajšnje veljavne preventivne ukrepe in tudi vse ostale, s katerimi zmanjšajo tveganje okužbe na poti. Ker se najučinkoviteje pred okužbo s SARS-CoV-2 zaščitimo s cepljenjem, vsem potnikom priporočamo pravočasno izvedbo cepljenja proti tej bolezni. Seveda pa se morajo potniki pozanimati tudi o pogojih za vrnitev iz destinacije potovanja nazaj domov.

Kaj je treba storiti pred potovanji? Bodo kljub končani epidemiji potrebni testi? Bo pogoj cepljenje oziroma potrdilo o prebolevnosti? Kako bo s karanteno?

Pred potovanjem lahko potniki pridobijo več informacij o pogojih vstopa in potovanja na določeni destinaciji na spletnih straneh Ministrstva za zunanje zadeve. Le redke države od potnikov pri vstopu ne zahtevajo nobenih potrdil o cepljenju, preboleli okužbi ali negativnem rezultatu brisa na prisotnost sveže okužbe s SARS-CoV-2. Veliko držav še vedno zahteva negativen izvid testa (PCR ali hitri antigenski test) tudi za potnike, ki so covid-19 preboleli ali so bili proti okužbi cepljeni. Nekatere države od potnikov terjajo določeno obdobje, ki ga morajo preživeti v karanteni. Vse več držav pa za polno cepljene potnike opušča zahtevo po karanteni ali dokazilih o negativnem izvidu testiranja na okužbo ob vstopu. Dokazilo o preboleli okužbi, tam, kjer ga sprejemajo, nudi izjemo pri vstopu le za določeno obdobje (do šest mesecev) po potrjeno preboleli okužbi. Vse več držav pa podaljšuje obdobje po opravljenem cepljenju, za katero se oseba smatra kot izjema od predvidenih splošnih ukrepov omejevanja vstopa v državo. Cepljenje postaja vse bolj tudi pogoj za izvajanje številnih dejavnosti na destinaciji potovanja (nastanitve, vstop v lokale, na prireditve ...).

Kako poskrbimo za vse preventivne ukrepe na letališčih in letalu?

Letališča in letala predstavljajo mesta z ugodnimi razmerami za prenos respiratornih virusov, saj se na omejenem in zaprtem prostoru običajno zadržuje veliko število ljudi, ki prihajajo iz različnih koncev sveta z različnimi epidemiološkimi razmerami. Seveda je zato verjetnost, da je kdo od sopotnikov kužen, večje. Na letališčih je tako še posebej pomembno, da izvajamo vse ukrepe za zmanjšanje možnosti okužbe (vzdrževanje ustrezne medsebojne razdalje z ljudmi zunaj svojega potovalnega mehurčka, skrb za higieno rok, nedotikanje obraza, pravilno in

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

»Potniki naj pred odhodom na pot pridobijo čim več informacij o državi, kamor potujejo in se pozanimajo o morebitnih tveganjih za zdravje na predvideni destinaciji potovanja. Za vsakega potnika je pomembno, da se ustrezno pripravi na izvajanje osnovnih preventivnih ukrepov za preprečevanje zdravstvenih težav na poti.«

dosledno nošenje filtracijske obrazne maske, izogibanje tesnim stikom z osebami, ki kažejo znake okužbe).

Kaj naredimo, če kljub upoštevanju vseh ukrepov na potovanju zbolimo za covidom-19?

Bolezen covid-19 poteka na zelo različne načine in se lahko kaže z zelo različnimi znaki. Okužbo lahko dokažemo le z laboratorijskim testiranjem. Če se pri potniku pojavijo znaki, ki bi lahko kazali na okužbo, je smiselno okužbo s SARS-CoV-2 laboratorijsko potrditi oziroma ovreči in nato prilagoditi naše ukrepanje glede na rezultate testov. Če je okužba s covidom-19 potrjena, je pomembna hitra izolacija bolnika, da se prepreči prenos okužbe na druge ljudi. Bolezenske znake blažimo glede na prisotnost simptomov. V primeru, da pa bolezen poteka v težji obliki, je tudi na potovanju potreben obisk zdravnika, ki oceni potrebo po bolnišničnem zdravljenju. Tveganje za bolezen oziroma njen težji potek ter vse zaplete, ki so z okužbo na poti povezani, močno zmanjšamo, če se proti bolezni cepimo.

Tudi pred pandemijo koronavirusa smo se morali na potovanje pripraviti in poskrbeti za preventivo. Kaj ne sme manjkati v potovalki glede prve pomoči? Kaj je tisto, kar res moramo vzeti s seboj, če gremo na oddih?

Vsebina popotniške lekarne, ki jo imamo s seboj na potovanju, se razlikuje glede na vrsto, obliko in namen potovanja. Zagotovo so najpomembnejša zdravila in medicinski pripomočki, s katerimi si lahko lajšamo bolečine, znižamo telesno temperaturo, oskrbimo lažje poškodbe (razkužila, povoji, obliži …), za nekatere pa tudi zdravila za ublažitev alergijskih težav, za lajšanje želodčnih težav, za blaženje potovalne slabosti ali za odpravljanje zaprtja. Vedno so dobrodošli tudi pripravki za rehidracijo. Ob tem ne pozabimo na zaščitne kreme za sončenje in pripravke za nego kože po sončenju.

Velikokrat se na potovanjih soočamo s kakšnimi prebavnimi težavami. Drži, da je najbolje obiskati tamkajšnjo lekarno in uporabiti njihova zdravila proti, denimo, driski? So res bolj učinkovita kot naša?

Prebavne težave na potovanju in potovalna driska so najpogostejše težave potnikov na potovanju ali po vrnitvi domov. Do okužbe običajno pride ob uživanju onesnažene hrane in pijače, lahko pa povzročitelje bolezni prenesemo v telo tudi preko svojih rok. Običajno je potovalna driska blaga in mine sama od sebe v nekaj dneh. Le v primeru, da jo spremlja povišana telesna temperatura ali pa je blatu primešana kri, je potrebna zdravniška pomoč. Je pa lahko nevarna za dojenčke in majhne otroke, za nosečnice, za starejše osebe in bolnike z zmanjšano odpornostjo, pri katerih lahko privede do nevarne izsušitve organizma oziroma dehidracije. V primeru pojava potovalne driske poskrbimo za ustrezno nadomeščanje izgubljenih tekočin in elektrolitov. Najprimernejša je uporaba že pripravljenih rehidracijskih praškov in raztopin, lahko pa oralno rehidracijsko tekočino pripravimo tudi sami. Le v primerih težjega poteka se zatečemo k zdravljenju s pripravki, ki upočasnijo praznjenje črevesja, in z določenimi specifičnimi zdravili (običajno antibiotiki), za katere pa je najbolje, da jih predpiše zdravnik. Ponekod v tujini so ta zdravila lahko tudi prosto dostopna v lekarnah, a gre za zdravila, za katere ne priporočamo jemanja brez zdravniškega posvetovanja. Učinkovitost ustreznih zdravil je povsod enakovredna, razen v primeru ponarejenih zdravil, ki so zelo pogosta v manj razvitih predelih sveta.

Za konec še enkrat več izpostaviva korake preventive pred odhodom na potovanje, da bo naš dopust karseda brezskrben in bomo na morebitne zdravstvene težave kar najbolj pripravljeni.

Potniki naj pred odhodom na pot pridobijo čim več informacij o državi, kamor potujejo in se pozanimajo o morebitnih tveganjih za zdravje na predvideni destinaciji potovanja. Za vsakega potnika je pomembno, da se ustrezno pripravi na izvajanje osnovnih preventivnih ukrepov za preprečevanje zdravstvenih težav na poti (uživanje zdravstveno neoporečne hrane in pijače, skrb za higieno rok, zaščita pred piki insektov, zaščita pred škodljivimi vplivi okolja, zaščita pred spolno prenosljivimi obolenji idr.) ter si zagotovi njegovemu potovanju ustrezno vsebino popotniške lekarne. V primerih, če potnik potuje na področja z večjim tveganjem za nekatere bolezni (malarija, hepatitisi, trebušni tifus itd.) ali pa gre za potnika, ki bo na potovanju bolj ogrožen, pa naj se pred odhodom posvetuje s svojim zdravnikom ali v ambulanti za potnike, ki obratujejo v sklopu območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter pred potovanjem opravi ustrezna preventivna cepljenja in pridobi zdravila za zaščito pred malarijo. Zagotovo je pred odhodom pomembno poskrbeti tudi za zdravstveno zavarovanje v tujini.

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

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

MENSTRUACIJA V VROČIH **POLETNIH DNEH**

Mikroflora v ženskem intimnem predelu se lahko poruši zaradi spolne aktivnosti, kontracepcije, neustrezne higiene ali nošenja perila, higienskih vložkov in tamponov iz umetnih materialov. **Poletje pa žal prinaša še več dejavnikov, ki povečujejo nevarnost infekcij, zato poskrbimo, da bo naša intimna nega v tem času pravilna.** Poleti med menstruacijo z uporabo higienskih izdelkov koži intimnih predelov ustvarimo zelo zahtevne razmere: težko pride do zraka, prekomerno je navlažena, pregreva se in drgne ob vložek. Take okoliščine sprožijo učinek tople grede, ki oslabi obrambno sposobnost kože proti škodljivim mikroorganizmom, zato infekcije niso redke.

Najboljša izbira so bombažni vložki in tamponi

Izdelki znamke Natura Femina Organic so v celoti narejeni iz organskega bombaža, ki je prijazen do kože. Je mehak in udoben, diha in tako preprečuje razrast mikroorganizmov, vpija vlago, ne širi neprijetnih vonjav, kože ne draži in ne povzroča alergij.

Z izbiro izdelkov iz organskega bombaža pa smo skrbne tudi do narave.

Kako lahko preventivno ukrepamo, da ne pride do težav?
Ginekologi svetujejo, naj se držimo naslednjih priporočil:

- za intimno nego uporabljajmo dokazano neškodljive in po možnosti naravne izdelke,
- izogibajmo se nošenju pretesnih oblačil in sintetičnega spodnjega perila,
- uporabljajmo samo bombažne higienske vložke in tampone ter poskrbimo za njihovo redno menjavo.

Naturafeminaorganic www.naturafemina.si Natura Femina

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Kožni raki spadajo med najpogostejše rake, za katerimi zbolevajo Slovenci.

B Osnovno zdravljenje kožnega melanoma je kirurgija.

C Sistemsko zdravljenje melanoma se je v zadnjih letih močno spremenilo.

Sončne opekline so izjemno nevarne

Za kožnim melanomom letno v Sloveniji zboli približno 600 ljudi in kljub temu da predstavlja zgolj 15 % vseh kožnih rakov, je prav melanom tisti, ki povzroči največ smrti zaradi rakov kože, so povedali strokovnjaki na virtualni novinarski konferenci, ki je potekala v začetku junija v organizaciji Onkološkega inštituta. Med drugim so opozorili, da sončne opekline do štirikrat povečajo možnosti za nastanek kožnega melanoma, zato previdnost na soncu nikoli ni odveč.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Največ informacij o samem vplivu sonca na kožo dobijo ljudje prav iz medijev; časopisov, radija, televizije in interneta. Sledijo informacije, ki jih dobijo od dermatologa, osebnega zdravnika, v šoli ali doma. Čeprav se nam novinarjem včasih zdi, da se z določenimi temami ponavljamo, pa ravno pogostost pojavljanja pomembnih tem vpliva na ozaveščenost med ljudmi. Primerjalni podatki analize študije, ki je bila izvedena leta 2011 in leta 2019, kažejo, da kadar se o neki temi približno tri leta ne govori oziroma piše, se znanje laikov o tej temi zmanjša. Zato ni nikoli odveč poudariti, da je najpomembnejši dejavnik tveganja za pojav kožnega melanoma izpostavljenost UV-žarkom; sončne opekline do štirikrat povečajo možnosti za nastanek kožnega melanoma. Strokovnjaki zato pozivajo k ustrezni zaščiti pred sončnimi žarki ter rednemu samopregledovanju sprememb na koži.

Osebna izkušnja s kožnim rakom

Tomaž Trček, ki ima izkušnjo s kožnim melanomom, je najprej opazil spremembe kožnega znamenja. »Spremembe sem opazil, vendar temu sprva nisem posvečal posebne pozornosti. Po dveh oziroma treh mesecih, odkar so se spremembe pojavile, pa sem se odpravil do osebne zdravnice, ki me je napotila na polikliniko v Ljubljani. Oktobra 2015 so mi tam kirurško odstranili znamenje. Ugotovili so, da so okužene tudi bezgavke, zato sem zdravljenje nadaljeval na Onkološkem inštitutu, kjer so mi že decembra istega leta odstranili še bezgavke. Sledilo je obsevanje in kasneje še tarčna terapija. Trenutno bolezen stagnira, stranski učinkov po zdravljenju pa ne opažam,« pove Trček in doda, da se zaradi bolezni zanj življenje ni bistveno spremenilo, kljub temu da že pet let jemlje zdravila. Zgodba kaže na to, da se ob sodobnem zdravljenju lahko bolezen uspešno zajezi oz. pozdravi. Predstojnica Sektorja internistične onkologije na Onkološkem inštitutu Ljubljana **prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med.**, je na novinarski konferenci izpostavila, da se je sistemsko zdravljenje melanoma v zadnjih letih močno spremenilo, ne samo pri napredovali bolezni, temveč tudi dopolnilno zdravljenje, kjer sta se uveljavila tarčno zdravljenje in imunoterapija. Omenjena zdravljenja dopolnilno preprečujejo ponovitve bolezni, pri napredovali bolezni pa močno podaljšajo preživetja in pri tretjini bolnikov vodijo tudi do zazdravitev.

Pri zgodnjem odkrivanju bolezni izid dober

Vodja Epidemiologije in registra raka na OI **prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med.**, je opisala breme te bolezni v Sloveniji. »Kožni melanom je šesti najpogostejši rak v slovenski populaciji; gre tudi za enega najhitreje rastočih rakov, saj je število zbolelih vsako leto poveča še za 3 %. Pojavlja se tako pri moških kot pri ženskah, vendar na različnih delih telesa, glede na navade oblačenja. Pri moških je več kot polovica melanomov odkrita na trupu, medtem ko se pri ženskah melanom pojavlja enakomerno po različnih delih telesa. Ključno pri tem, kakšen bo izid bolezni, preživetje oziroma kakovost življenja obolelih, je, kako zgo-

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

daj bolezen odkrijemo,« pove prof. Zadnikarjeva in poudari, da je pri zgodnjem odkrivanju bolezni preživetje bolnikov v veliki večini primerov zelo dobro. »Po podatkih nacionalnega Registra raka smo v prvem valu epidemije covida-19 diagnosticirali 35 % manj kožnih melanomov kot pred epidemijo, v jesensko-zimskem valu pa je bilo diagnoz manj za približno četrtino. Še večji, skoraj 60 %, pa je bil spomladi upad diagnoz nemelanomskega kožnega raka.« Na Onkološkem inštitutu spremljajo vpliv epidemije covida-19 na obravnavo onkoloških bolnikov in izide njihove bolezni v projektu OnKOvid.

Ob nezadostnem nanosu kreme se faktor zaščite zniža

Predstojnica Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana **prim. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., višja svetnica**, je predstavila primerjalne podatke analize študije, ki je bila izvedena leta 2011 in leta 2019. V študiji je bilo anketiranih 553 Slovencev. Analiza je pokazala, da smo Slovenci v zadnjih letih od 20 do 50 % manj seznanjeni z dejavniki tveganja za nastanek melanoma (dednost, fototip kože, pomen znamenj ter UV-sevanje). Najmočnejšemu soncu se izogibamo v večji meri kot pred leti, za zaščito pa uporabljamo lokalne pripravke z višjim zaščitnim faktorjem. Kljub temu je pomembno vedeti, da se lahko faktor zaščite ob nezadostnem nanosu kreme drastično zniža. Preseneča pa podatek, da se je za polovico povečalo število ljudi, ki zaščitnih krem sploh ne uporabljajo. Strokovnjakinja je opozorila, da naj poskrbimo za zaščito kože, saj ta sodi med dejavnike, na katere lahko vplivamo. Seveda obstajajo tudi dejavniki, na katere ne moremo vplivati, kot so na primer družina, v kateri se rodimo, barva kože in druge značilnosti. Skrb vzbujajoč je tudi podatek, da se še vedno veliko ljudi odloča za obisk solarijev, ki so umetni viri UV-sevanja in v nekaterih državah zaradi svoje škodljivosti že popolnoma prepovedani, je še poudarila prim. dr. Planinšek Ručigajeva.

Kirurgija ostaja zlati standard zdravljenja

Specialistka kirurgije na OI **doc. dr. Barbara Perić, dr. med.**, je izpostavila, da je osnovno zdravljenje kožnega melanoma kirurgija, saj tako pozdravijo več kot 90 % bolnikov.

»Začetno zdravljenje je preprost kirurški poseg, ki ne omogoča zgolj zdravljenja, temveč tudi opredelitev tumorja in napoved bolezni. Pri melanomu v nasprotju z nekaterimi drugimi nemelanomskimi kožnimi raki vemo, da pogosteje zaseva v bezgavke. V času odkritja samega kožnega melanoma ima lahko skoraj 20 % bolnikov tudi že zasevek v bezgavkah,« razloži. Kadar sprememb ne odkrijejo dovolj zgodaj, nadaljujejo zdravljenje s sistemskimi zdravili ali obsevanjem. Predstojnica Sektorja internistične onkologije na Onkološkem inštitutu Ljubljana **prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med.**, je povedala, da sistemsko zdravljenje potrebuje približno ena tretjina bolnikov.

Covid-19 naj NE vpliva na potek bolezni

Strokovnjaki priporočajo, da se diagnostika morebitnega kožnega melanoma ne odloži za več kot tri mesece. Ob sumljivi kožni spremembi je treba osebnega zdravnika o tem obvestiti pravočasno, saj le tako lahko diagnostiko in kirurško zdravljenje opravijo pravočasno in v skladu z veljavnimi ukrepi za zajezitev širjenja okužb novega koronavirusa.

Samoopazovanje in pregledovanje telesa

Premalo se morda zavedamo, kako pomembno je, da se redno pregledujemo za morebitne znake kožnega raka, še posebej če upoštevamo, da je to najpogostejša oblika raka v Sloveniji. Pri samoopazovanju in pregledovanju se osredotočimo na celotno telo oziroma kožo. Treba se je posvetiti tudi predelom, ki so na prvi pogled manj vidni. Pri tem si lahko pomagamo z uporabo večjega in manjšega ogledala. Takšen sistematičen pregled kože opravimo sebi in ali svojcu vsaj enkrat mesečno.

Kaj pa vitamin D?

Vitamin D je pomemben za delovanje mišic in kosti. Ve se, da se vitamin D pretvori v aktivno obliko po izpostavitvi UV-žarkom. Koliko in kdaj torej na sonce, da »naberemo« dovolj vitamina D? Doza sevanja z UVB-žarki po 10 do 15 minut dnevno je dovolj. Treba se je izogibati najmočnejšemu soncu in izpostaviti kožo dopoldanskim oziroma popoldanskim sončnim žarkom po 16. uri. Pogoj za to, da se bo v našem telesu resnično tvorilo dovolj vitamina D, pa ni samo sonce, temveč tudi zadosten vnos snovi, ki vsebujejo osnovo za tvorbo tega vitamina.

Kdo vam lahko pomaga?

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr. med.

Ukmarjeva 4, 1000 Ljubljana
Telefon 01 2811129, Mail: info@akd.si

Dermatološki pregledi znamenj s sodobnim dermatoskopom Fotofinder, možnost Bodyscan pregleda, kjer je stanje znamenj shranjeno in primerjalno računalniško analizirano.
Dolgoletne izkušnje, natančen pregled in razlaga preventivnih ukrepov v zvezi z znamenji in melanomom, prav tako kirurška odstranitev sumljivih znamenj.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Kadar iz telesa odvedemo več vode, kot je vnesemo, pride do dehidracije.

B Vodo iz telesa izgubljamo z dihanjem, potenjem, odvajanjem vode in blata.

C V primeru hude dehidracije je treba poiskati zdravniško pomoč.

Žeja je le prvi znak

Žeja je prvi znak dehidracije, ki jo pogosto odpravi že nadomeščanje izgubljene tekočine. In čeprav najbolj prepoznaven, žeja vseeno ni niti edini niti obvezen spremljevalec dehidracije. Vsem se nam seveda kdaj zgodi, da smo tako zaposleni, da pozabimo piti ali nekaj časa nimamo tekočine pri roki, še malenkost bolj pa so občutljivi otroci in starostniki, na katere moramo biti v vročih poletnih mesecih še bolj pozorni. Poleg njih so bolj na udaru tudi športniki, pa tudi vsi, ki veliko delajo na prostem.

Dehidracija je lahko mila, zmerna ali huda – in medtem ko prvi dve v večini lahko odpravimo sami, huda dehidracija običajno zahteva zdravniško oskrbo. Na kakšen način dehidracija opozarja nase, kako in s čim si lahko pomagamo sami, kdo mora biti še posebej pazljiv ter še več si preberite v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Anja Kuhar Glišič**

Preprosta formula

Voda predstavlja približno 60–70 % telesne teže človeka, zapišejo na spletnih straneh NIJZ, pri čemer je pri otrocih delež vode večji, s starostjo pa se zmanjšuje. Voda igra, tako NIJZ, »veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva«. Ko telo izloči več vode, kot je vanj vnesemo (najsi bo zaradi nezadostnega vnosa ali prevelike izgube tekočin ali oboje), govorimo o dehidraciji.

Po podatkih NIJZ ločimo akutno in kronično dehidracijo ter blago, zmerno ali hudo. Zmerna dehidracija po nekaterih podatkih zajema izgubo do 10 % telesne tekočine, pri čemer lahko izgubimo 3–4 % tekočine, ne da bi se tega sploh zavedali; pri izgubi 5–6 % pa bomo počasi začeli čutiti simptome dehidracije. Huda dehidracija, ki pomeni izgubo 10–15 % vode, že lahko vodi v smrt.

Človek naj bi na dan izločil dva do tri litre vode, ki jo moramo nadomestiti – večji del s pitjem tekočin (npr. vodo ali nesladkanim čajem), preostalo pa v obliki juh ter z vnosom zelenjave, sadja ipd.

Kako izgubljamo vodo iz telesa?

Kot zapišejo na NIJZ, vodo iz telesa izgubljamo na različne načine – »preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z iztrebki«. Vodo iz telesa, hkrati pa tudi pomembne elektrolite, med drugim izgubljamo s potenjem, s pomočjo katerega se naše telo hladi. Med večjo telesno dejavnostjo, v primeru zelo vročega vremena ipd. se potenje še poveča in z njim možnost za dehidracijo. Po podatkih NIJZ lahko v eni uri intenzivne vadbe izgubimo kar liter vode. Potimo se tudi v primeru bolezni, ki jo spremlja povišana telesna temperatura, vodo pa izgubljamo tudi z drisko ali bruhanjem, ko v zelo kratkem časovnem obdobju lahko pride do velike izgube tekočine in elektrolitov. Na izgubo vode vpliva tudi čezmerno uriniranje, ki je lahko posledica nezdravljenega diabetesa. K dehidraciji prispevajo uživanje različnih zdravil, kot so denimo zdravila za odvajanje vode iz telesa, zdravila proti visokemu krvnemu tlaku ipd.

Še posebej na udaru otroci in starejši

Čeprav dehidracija lahko prizadene vse, so zanjo še posebej občutljivi otroci in starejši. Otroke pogosto pestijo okužbe z virusi (npr. rota, nora) in pri njih se pogosteje pojavljata bruhanje in driska. Poleg tega zelo majhni otroci ne znajo povedati, da so žejni, ali si ne morejo sami natočiti pijače.

Na drugi strani so ogroženi tudi starejši, pri katerih so zaradi postopne izgube vode skozi leta tako zaloge vode v telesu kot zmožnost ohranjanja vode manjše. Starejši ljudje manjkrat občutijo žejo, vse dokler niso že precej dehidrirani, poleg tega si tisti, ki so gibalno ovirani, težje sami pomagajo do požirka tekočine ali pa včasih namerno pijejo manj, da bi se izognili obisku sanitarij, ki marsikomu v poznejših letih lahko predstavlja izziv.

Poleg otrok in starejših moramo v vročih mesecih prav vsi poskrbeti, da že preventivno zaužijemo dovolj vode, še posebno tisti, ki se hkrati ukvarjajo tudi z zahtevno telesno dejavnostjo. Posebno pozornost si zaslužijo ljudje, ki živijo na višjih nadmorskih višinah, vsi delavci na prostem, ki so izpostavljeni vročini (kot npr. gradbeniki ali vrtnarji), in kronični bolniki (denimo s cistično fibrozo, diabetesom, boleznimi ledvic, alkoholiki ipd.).

Elektroliti

Elektroliti so energijsko nabiti delci, ki telesu pomagajo pri reguliranju vsebnosti vode, pomembni so pri celičnih presnovnih procesih in delovanju organov, vplivajo na krvi tlak, pH krvi, delovanje in nadzor mišic ipd. Med najpomembnejše prištevamo natrij (njegove ravni v krvi pod normalnimi vrednostmi pa *hiponatr(i)emija*), magnezij, kalij in kalcij, mednje sodijo še klor, fosfat, bikarbonat in sulfat. Kadar telo zaradi dehidriranosti hkrati izgubi veliko elektrolitov, jih je smiselno nadomeščati v obliki elektrolitskih napitkov, pomagamo si lahko tudi z živili, kot so denimo jajca, banane, špinača, arašidi ipd.

Vsaka žeja je lahko dehidracija …

… ki pa ni edini ali sploh obvezni znak dehidracije. Dehidracija nase lahko opozarja na več načinov. Pri otrocih opazimo suha usta in jezik, vdrte očke, več kot tri ure suhe pleničke, vdrto področje na glavici, ki mu rečemo ‚mečava' (mehko področje) ter razdražljivost ali nemirnost.

Pri odraslih ljudeh so poleg žeje glavni znaki redkejše uriniranje in urin temnejše barve ter močnejšega vonja, zmanjšana proizvodnja solz, pojavijo se lahko zaprtje, omotica, vrtoglavica in glavobol.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

V hudih primerih dehidracije lahko pride do življenjsko ogrožajočih stanj, na katere opozarjajo znižan krvni tlak, pospešen srčni utrip in aritmija, hitro dihanje, vdrte oči, zaspanost, vročina, delirij, omedlevica, nezavest ipd. Huda dehidracija lahko povzroči stanja, kot so vročinski krči in vročinska kap, težave s sečili in ledvicami, v najhujšem primeru lahko pride celo do odpovedi ledvic. Neravnovesje elektrolitov lahko sproži mišične krče in napade in povzroči celo nezavest. Pride lahko tudi do hipovolemičnega šoka, saj dehidracija pripelje do zmanjšanega volumna krvi, do padca krvnega tlaka ter vsebnosti kisika v telesu in do kome.

Kaj storiti?

Kadar gre za blažjo ali zmerno obliko, lahko dehidracijo odpravimo sami, z uživanjem vode ali nesladkanega čaja, čiste juhe ter zelenjave ali sadja z veliko vode. Ne pozabimo niti na nadomeščanje elektrolitov z zgoraj omenjenimi živili in elektrolitskimi napitki. Izognimo se sladkim in gaziranim pijačam, alkoholu ter pijačam z vsebnostjo kofeina ali teina. Če je do dehidracije prišlo zaradi bolezni ob denimo virusni okužbi, poskrbimo za zbijanje vročine z antipiretiki ter za zdravljenje driske ali bruhanja z ustreznimi zdravili. Otrokom nikar ne dajajmo sladkanih ali gaziranih pijač.

V primerih hude dehidracije pa je nujno poiskati zdravniško pomoč. Kadar recimo driska traja neprekinjeno več kot 24 ur ali bolnik ne zmore v sebi zadržati hrane ali pijače, če je prizadeti posameznik zmeden, če se v blatu pojavi sveža kri ali je blato črne barve, čim prej obiščite zdravnika. Ker bolniki v takšnem stanju pogosto ne morejo zadržati v sebi tekočine, jo je treba dodati intravenozno.

Nekaj neznačilnih znakov dehidracije

Večina nas ve, da huda žeja, temen urin, pospešen srčni utrip ipd. opozarjajo na dehidracijo, pa so lahko nekateri simptomi subtilnejši – denimo slab zadah, huda želja po sladki in slani hrani, glavobol in mišični krči ter suha, hladna ali pordela koža.

Nekateri svetujejo, da ob preverjanju hidracije opravimo preprost test: na hrbtni strani dlani s prstoma dvignimo kožo in jo spustimo. Če potrebuje več kot nekaj sekund, da se vrne v prvotno stanje, ste morda dehidrirani. Drug takšen indikator je barva vašega urina – svetlejša kot je, bolj ste hidrirani.

Če doma nimate elektrolitske pijače – nič hudega, lahko si jo pripravite sami! Potrebujete le liter običajne vode, šest žličk sladkorja in polovico čajne žličke soli, ki jih je treba dobro zmešati pred zaužitjem.

Dehidracijo raje preprečimo, kot zdravimo

Poskrbimo, da vsak dan v telo vnesemo od dva do tri litre tekočine s pitjem in hrano, v primeru povečane telesne dejavnosti pa raje dodajmo še kakšen deciliter več. Tudi v vročem vremenu ne pozabimo preventivno nadomeščati izgubljene vode in poskrbimo, da smo zadostno hidrirani.

Če se da, se v vročini izognimo visoko intenzivni vadbi, sicer pa ob ukvarjanju s športom ali delu na prostem pijmo veliko tekočine tako pred samo dejavnostjo kot vmes. Tudi v primeru bolezni (denimo ob okužbah z respiratornimi virusi ali ob vnetjih sečil) poskrbimo za zadostno hidracijo. Če je naš urin svetle barve, je to dober znak, da smo zadostno hidrirani. Poleg zadostnega vnosa poskrbimo, da smo npr. v toplejših mesecih oblečeni lahko, enako tudi med športno dejavnostjo. V službi imejmo vedno pri roki in v vidnem polju stekleničko z vodo, kar nas bo spodbujalo k pitju, hkrati pa se izogibajmo suhim prigrizkom, ki jih nadomestimo z npr. jogurti, sadjem ipd.

Naše najmlajše in starejše spodbujajmo k uživanju tekočine tudi med obroki, pripravljajmo hrano z visoko vsebnostjo tekočine (juhe, sveže sadje – npr. lubenica ali melona ter zelenjava, sladoled), lahko pa tudi organiziramo popoldansko čajanko, v okviru katere postrežemo veliko tekočine.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Alergija po piku žuželke je imunski odziv organizma.

B Težke sistemske preobčutljivostne reakcije so smrtno nevarne.

C Strup meduze lahko uničimo s polaganjem toplih obkladkov.

Piki, vbodi, ugrizi …

Vsi se veselimo poletja, prostega časa, dopustov, ko se dodobra napolnimo z energijo, spoznavamo nove kraje, se več gibamo v naravi in družimo na piknikih. Dokler se ne soočimo z neprijetnostmi, ki jih prav tako prinaša ta čas. Piki najrazličnejših žuželk, bližnja srečanja s kačami, ožigi meduz, morda tudi vbodi stenic …

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Lahko nam dodobra zagrenijo življenje, včasih pa so tudi nevarni. Odvisno od tega, kako se naš organizem nanje odzove, pomembno pa je tudi, da znamo prav in pravočasno ukrepati.

Čebele, ose in sršeni

Piki teh žuželk lahko povzročijo tudi alergijsko reakcijo. Alergije na strupe drugih žuželk (obadov, na primer) so redke. Čebele in čmrlji imajo podoben strup, med seboj podobna sta si tudi strupa ose in sršena.

Strup teh žuželk vsebuje biogene amine in beljakovine, zato je pik vedno boleč. Na mestu pika se lahko pojavi blažja vnetna reakcija, koža pordi in oteče. Če nas naenkrat piči večje število, je količina strupa lahko tako velika, da pride do zastrupitve. Vendar pa o alergiji lahko govorimo le, če nastanejo simptomi, ki so posledica vezave strupa na specifična protitelesa v organizmu.

Alergija po piku žuželke je torej imunsko dogajanje. Pri prvem piku določene žuželke alergija ni možna. V organizmu dovzetnih posameznikov se tvorijo specifična protitelesa in se vežejo na posebne celice imunskega sistema. Ob naslednjem piku se strup veže na protitelesa in zato se sproščajo mediatorji iz mastocitov (vnetne celice, ki pri vzdraženju izločajo histamin in druge posrednike vnetja). Mediatorji delujejo na gladko mišičje v žilah, bronhijih in prebavilih ter povzročajo simptome alergijske reakcije.

Alergijski pojavi so lahko lokalni ali sistemski. Pri lokalni preobčutljivostni reakciji nastane na mestu pika večja srbeča oteklina, ki lahko vztraja tudi več dni. Koža na prizadetem predelu je običajno pordela. Sistemske preobčutljivostne reakcije razdelimo na lahke in težke. Za lahko sistemsko preobčutljivostno reakcijo je značilna prizadetost kože in podkožja. Pojavijo se srbenje, rdečina, koprivnica in oteklina na mestu, oddaljenem od pika (ustnica, veka, uho …). Pri težki sistemski preobčutljivostni reakciji so prizadeta dihala in obtočila. Bolnik oteženo diha, lahko mu piska v prsih, srčni utrip se pospeši, zajame ga omotica, lahko izgubi zavest ali pride celo do anafilaktičnega šoka. Vsaki stopnji so lahko pridruženi naslednji simptomi: pordele oči, solzenje, zamašen nos, izcedek iz nosu, srbenje oči in nosu. Pri nekaterih bolnikih se pojavijo bruhanje, krči in driska.

Težke sistemske preobčutljivostne reakcije so smrtno nevarne. Takrat je nujna čim hitrejša zdravniška pomoč, prav tako pa tudi v primeru otekanja v predelu grla. Bolniki, pri katerih je prišlo do preobčutljivostne reakcije, naj se izogibajo okoliščinam, v katerih je možnost pika velika. Naj bodo tudi opremljeni s setom za samopomoč, ki ga morajo imeti vedno pri sebi in vsebuje po dve tableti antihistaminika in steroida, pri tistih, ki so že doživeli težjo sistemsko preobčutljivostno reakcijo, pa tudi adrenalin v avtoinjektorju.

Za večino ljudi pa pik čebele ali ose pomeni bolj ali manj bolečo oteklino, ki nastane na mestu pika in po nekaj dneh izgine. Odrasli lahko prenesemo do tisoč čebeljih pikov, otroci pa tudi manj kot petsto. Bolečina pri osjem piku je večja, kot če piči čebela. Ni pa nam treba odstranjevati žela, ker ga ose navadno ne pustijo v koži. Na oteklino položite hladen obkladek, vnetje pa pomirite z antihistaminsko kremo.

Pik sršena je boleč, a nenevaren, če nismo alergični. Če vas piči sršen, ravnate podobno kot pri piku ose ali čebele. Če pa ste na pik alergični, morate čim prej poiskati zdravniško pomoč.

Kače

V Sloveniji živijo tri strupenjače: navadni in laški gad ter modras. Kača je plašna žival in človeka ne napada, če se ne čuti ogrožena. Ugrizu kače se lahko izognemo s previdnim ravnanjem ter z nošenjem zaščitne obleke in obutve. Ko gremo v naravo, je priporočljivo s seboj imeti komplet prve pomoči in ga tudi znati uporabljati. Če smo že v preteklosti imeli alergijsko ali anafilaktično reakcijo na pike živali in so nam predpisali set, v katerem so zdravila, ga vzemimo s seboj. Obujmo visoke čevlje in izogibajmo se polaganju golih rok ali nog v predele, kjer bi se lahko zadrževale kače: v visoko travo, pod skale, v skalne razpoke, na skalne police. Če spimo v šotoru na prostem, potem ga skrbno zapremo.

Če kačo zagledamo, naredimo velik ovinek okoli nje. Ne poskušajmo je ujeti ali celo ubiti, saj do največ ugrizov prihaja prav v teh primerih. Ne približujmo se niti ubiti kači, saj imajo kače refleks ugriza še nekaj časa po smrti. Znak ugriza kače sta dve pikčasti ranici na koži, ki malo ali skoraj nič ne krvavita. Okolica ranic oteče in boli. Oteklina se širi in na koži se pojavijo rdeče ali modrikaste lise. Modro-rdeča obarvanost kože se širi in lokalne bezgavke otečejo ter začnejo boleti. Pojavijo se lahko tudi znaki splošne zastrupitve s kačjim strupom: slabost, mrzlica, vrtoglavica, pospešeno dihanje, pospešeni pulz

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

in bruhanje. V hujših primerih nastopijo tudi znaki šoka.

Pri ugrizih naših strupenjač se opisana klinična slika pojavlja zelo redko, mogoča je le v primerih, če gre za slabotno osebo ali če se strupnika zadreta neposredno v veno. Tudi smrtnih primerov v zadnjih desetletjih ni zabeleženih. Kako ravnamo ob ugrizu kače? Takoj se uležemo in mirujemo, s tem preprečimo, da bi se strup hitreje širil po telesu. Rano pokrijemo s sterilno gazo in jo mobilizirajmo. Čim prej pokličimo 112, kjer dajo navodila in aktivirajo reševalno službo.

Česa nikakor ne smemo narediti? Ne smemo narediti tesne preveze roke ali noge nad ugrizom, na mestu ugriza ne smemo narediti križnega reza ali rane ožgati, strupa ne smemo poskušati izsesati.

Komarji in obadi

Pik komarja lahko prepoznamo po majhnih okroglih izboklinah, ki se pojavijo v nekaj minutah. Izbokline sčasoma postanejo rdeče, večje in srbeče. Preventivno lahko uporabljamo pršila proti insektom, predvsem komarjem, elektronske odganjevalce komarjev ali zapestnice proti komarjem. Po piku uporabimo kreme in gele za težave po piku žuželk.

Goveji obadi ali brenclji povzročijo zelo boleč ugriz, saj pri tem poškodujejo kožo, zato je treba poskrbeti, da je rana vedno čista. Po piku nas koža srbi in peče, pojavita se rdečina in oteklina. Podobne težave lahko povzroči tudi konjska muha. Mesto pika temeljito speremo pod tekočo vodo in z milom ter razkužimo. Bolečino in srbenje ublaži obkladek z ledom, vnetje umiri antihistaminska krema. Če se bolečina stopnjuje, je najbolje poiskati zdravniško pomoč, saj je morda prišlo do okužbe.

Ožig meduze

Med kopanjem v morju pa nam največ nevšečnosti lahko povzročajo meduze, ki spadajo med ožigalkarje. Strup meduze je občutljiv na temperaturo in takojšnje polaganje čim toplejših obkladkov strup uniči. Kako ravnamo? Prizadete predele speremo z morsko vodo (nikoli s sladko vodo iz pipe), lovke pa odstranimo s površine kože (s pinceto ali z roko, zaščiteno z rokavico). Nato kožo premažemo z alkoholom. Namesto tega jo lahko za pol ure namočimo v raztopino vode in kisa v razmerju ena proti ena. Te snovi potem postrgamo s kože in prizadeto mesto znova speremo z morsko vodo. Po tem mesto namažemo z antihistaminikom (na primer fenistil gel) ali s kortikosteroidno kremo. Prizadeto mesto zaščitimo pred soncem. V primeru splošne reakcije je nujna zdravniška pomoč.

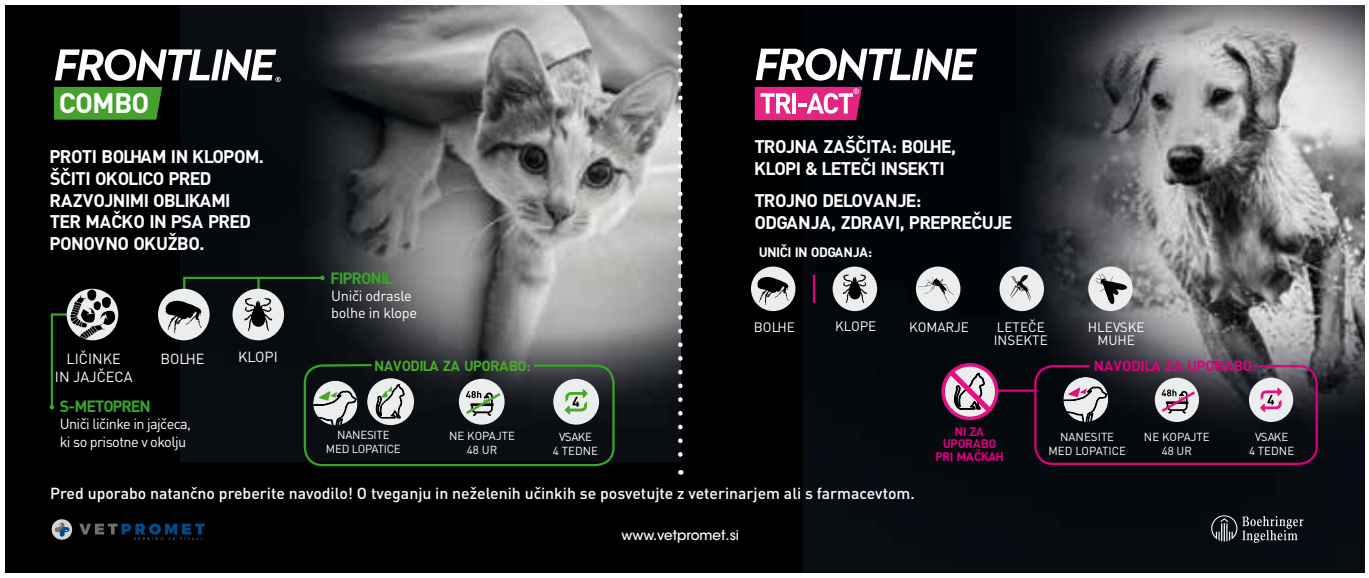
Nadloga v postelji

Stenice se lahko skrivajo v razpokah in šivih vzmetnic, oblazinjenem pohištvu, hrbtnih straneh postelj, za slabo pritrjenimi tapetami posteljnega dna, potujejo pa lahko s pohištvom, prtljago, obleko in drugimi osebnimi stvarmi. V naše postelje jih običajno prinesemo s potovanj. Brez sesanja krvi lahko preživijo tudi več mesecev. Lahko napadejo tudi domače živali. Pik posteljne stenice je neprijeten, saj pičeno mesto lahko kasneje močno srbi in se lahko tudi okuži.

Po ugrizu stenice se na mestu ugriza najpogosteje pojavijo srbeče rdeče izboklinice. Najpogosteje so piki na obrazu, vratu, rokah, ramenih in drugih, med spanjem lažje dostopnih predelih. Običajno srbeči izpuščaji izginejo šele po enem do dveh tednih. Zaradi praskanja lahko pride do komplikacij in bakterijske okužbe vbodenega mesta. Mogoče so tudi težje reakcije: alergijska reakcija s koprivnico (vnetje in oteklina kože) na mestu ugriza, ki se v naslednjih dneh razvije v bolj razširjen mehurjast izpuščaj (izbokline, napolnjene s tekočino). Še redkeje se lahko pojavi astma kot sistemski tip alergijske reakcije, ki jo povzročijo ugrizi posteljnih stenic. Lahko jo spremljata tudi koprivnica in anafilaksija.

Kaj pa nevarnosti, ki prežijo na živali v poletnih mesecih?

V poletnih mesecih obstaja nevarnost pika čebel in os. Pik bomo težko preprečili, razen morebiti tako, da pse, ki radi lovijo različne žuželke, tega čim prej odvadimo. V veliki večini primerov pik ose ali čebele ne bo prav nič problematičen, razen kratkotrajne bolečine. V tem primeru poskusimo odstraniti želo in mesto pika ohladiti s hladnimi obkladki. Problematične so živali, ki so alergične na pik, oziroma živali, ki lovijo čebele in utrpijo pik v področje ust oziroma grla. V primeru, da opazimo močno oteklino glave, otekel jezik, oteženo dihanje, splošno oslabelost, motnje zavesti, moramo kar se da hitro poiskati pomoč veterinarja. Poleg žuželk pa na naše ljubljenčke prežijo tudi zajedavci, predvsem nevarni so klopi. Psa pred klopi lahko ustrezno zaščitimo.



Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Poleti kože dojenčka ali malčka ne mažemo z mastnimi mazili, saj lahko zamašimo izvodila znojnic.

B Podplenični izpuščaj povzročajo različni dejavniki, ki se medsebojno prepletajo.

C Luskavica pri otrocih je pogosto izzvana s streptokokno okužbo, redkeje z drugo bakterijsko ali virusno okužbo.

Težave otroške kože

Irena Peteln, dr. med., spec. dermatovenerologije

Koža dojenčkov in otrok je občutljivejša od kože odraslega. Zakaj je tako? V čem se razlikuje od kože odraslega? Katere so poglavitne težave s kožo dojenčkov in otrok? Kako varovati otroško kožo poleti? Po odgovore smo se napotili k Ireni Peteln, dr. med., specialistki dermatovenerologije, z Oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Povedala je, da je koža novorojenčka za 40 do celo 60 % tanjša od kože odraslega človeka. Kemikalije v večji meri prehajajo skozi kožo dojenčkov zaradi slabše kožne bariere kot tudi večjega razmerja med površino kože in telesno težo, zato je nevarnost sistemskih učinkov lokalno nanesenih snovi večja. Dojenčkova koža hitreje izgublja vodo, saj je zunanja poroženela plast kože tanjša. Podkožno maščevje je nekoliko drugačne sestave kot pri odraslih in je manj odporno proti zelo hladnim zunanjim temperaturam, zato je treba dojenčke dobro zaščititi pred zelo nizkimi zunanjimi temperaturami. Hkrati pa so tudi žleze znojnice pri dojenčkih manj aktivne, zato jih je treba zaščititi tudi pred previsokimi temperaturami.

Okoli šestega leta je koža podobne sestave kot pri odraslem človeku glede potencialne izgube vode skozi kožo, debeline rožene plasti ali drugih fizioloških funkcij.

Nega dojenčkove kože

Pri koži dojenčkov in otrok zadostuje blago umivanje, saj apokrine žleze dišavnice še niso aktivne, hkrati pa zaradi tanjše kože in manjše aktivnosti žlez lojnic hitreje pride do izsušitve kože, pove naša sogovornica. »Uporabljamo olja za umivanje in nežna mila brez dišav, ki kožo manj izsušujejo. Kopanje oziroma tuširanje naj bo kratkotrajno, nekaj minut in z ne prevročo vodo. Pozimi navadno izberemo bolj mastno kremo, poleti manj mastno, orientiramo se seveda glede na suhost kože. V primeru vnetja kože se pri negi kože ravnamo po navodilih pediatra ali dermatologa.«

Poleti, v vročem in vlažnem podnebju in ob vročinskih boleznih je pomembno, da kože dojenčka ali malčka ne mažemo s preveč mastnimi mazili, saj tako lahko zamašimo izvodila znojnic in pride do vnetja, miliarije, ki se kaže kot srbeče rdečkaste bunčice in drobni mehurčki v skupinah, večinoma na koži trupa, še svetuje dr. Petelnova.

Podplenični izpuščaj

Zelo pogosta težava pri dojenčkih je vnetje kože pod plenico. Najpogosteje se pojavlja med 9. in 12. mesecem starosti. Kaj jo povzroča? Irena Peteln: »Različni dejavniki, ki se med seboj lahko prepletajo. Najpogostejši vzrok je iritacija občutljive dojenčkove kože zaradi blata, urina, vlažnega in toplega okolja pod plenico. Pojavi se razmeroma ostro omejena rdečina, ki je manj izrazita v gubah, nato se lahko pojavijo tudi luščenje, ranice in mehurji. Na okvarjeno kožno pregrado zaradi vnetja se lahko nato nacepijo še bakterije ali glive kvasovke.« Kako pa se zdravi? »Zdravljenje je odvisno od stopnje vnetja. Treba je uporabljati plenice za enkratno uporabo, saj se vnetje kože redkeje pojavi kot pri pralnih plenicah. Na močno vneto vlažno

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

kožo lahko polagamo obkladke s fiziološko raztopino, nato kožo pustimo nepokrito, da se posuši. Za zdravljenje kot tudi zaščito lahko uporabljamo mazila s cinkovim oksidom. V primeru dodatne glivične ali bakterijske okužbe zdravimo dodatno tudi z lokalnimi antimikotiki ali antibiotiki.«

Za umivanje kože pod plenico se priporoča uporaba bombažnih krpic in neagresivne losjone tipa olje v vodi ali olje. V primeru uporabe vlažilnih robčkov naj bodo sestavine čim bolj neagresivne in hipoalergene, torej brez parfumov, agresivnih mil, še pove dr. Petelnova.

Pri vnetju pod plenico zaradi kvasovk je koža pod plenico pordela, luščeča se, v okolici so vidne gnojne bunčice. Pogosto je prizadeta tudi ustna sluznica v obliki belkastih oblog. Pri bakterijskem vnetju kože nastanejo mehurji, ki počijo, ostanejo površinske ranice in luščenje na robu. Pri seboroičnem dermatitisu je poleg kože pod plenico navadno prizadeta še koža lasišča, obraza, pazduh in popka. V primeru trdovratnega vnetja kože pod plenico so možni tudi drugi, redkejši vzroki, kot so kontaktna alergija, pomanjkanje cinka, luskavica.

»Pri koži dojenčkov in otrok zadostuje blago umivanje, saj apokrine žleze dišavnice še niso aktivne.«

Druge težave z otroško kožo

Kaj je **impetigo**? »Impetigo je pogosta nalezljiva površinska okužba kože, ki jo povzročata bakteriji *Staphylococcus aureus* in *Streptococcus pyogenes*. Prenaša se z neposrednim stikom kot tudi s predmeti, npr. z brisačami. Izvor so lahko nosilci bakterij v nosno-žrelni sluznici, pogosto pa se prenaša med družinskimi člani, v vrtcih in šolah, predvsem v slabih higienskih razmerah. Na odkritih delih telesa, kot so obraz in roke, se pojavijo motni ali bistri mehurčki, ki počijo, ostanejo ranice in kraste. Omejene okužbe zdravimo z lokalnimi antibiotiki, razširjene pa s sistemskimi antibiotiki. Otroci naj do ozdravitve okužbe ostanejo doma,« svetuje dr. Petelnova.

Seboroični dermatitis se pojavi v prvih mesecih življenja ter nato v puberteti, ko se ponovno poveča izločanje žlez lojnic, pove naša sogovornica in dodaja, da gre za ponavljajoče se vnetje kože ob genetski nagnjenosti za to bolezen. »Pri dojenčkih se kaže kot rumenkaste mastne luske na pordeli podlagi na lasišču, obrazu ter v področju pod plenico, pri mladostnikih in odraslih pa so navadno poleg lasišča lahko prizadeti določeni deli obraza (obrvi, ob nosu in ustih), sluhovodi, za uhlji in v predelu prsnice. Zdravilo izbora so antimikotiki, torej kreme s protiglivičnim delovanjem. V primeru močnejšega poslabšanja seboroičnega dermatitisa se uporabljajo lokalni kortikosteroidi. Za lasišče svetujemo uporabo šamponov s ketokonazolom, cinkovim piritionom ali selenijevim sulfidom.«

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

»Večje število znamenj predstavlja večje tveganje za razvoj malignega melanoma, zato je bistvenega pomena, da se otroci in mladostniki izogibajo sončnemu sevanju kot tudi solarijem.«

Atopijski dermatitis je kronična srbeča kožna bolezen, za katero so značilni suha koža, srbež in zmanjšana kakovost življenja, pojasnjuje dr. Petelnova. »Dojenčki in otroci so največkrat preobčutljivi na prehranske alergene (najpogosteje kravje mleko, rumenjak, beljak, sojo, arašide in pšenico), kasneje v življenju igrajo vedno večjo vlogo inhalacijski alergeni (npr. pršica, pelodi dreves, trav, mačja dlaka in pleveli).

Veliko vlogo ima okvarjena kožna pregrada, zaradi katere je povečano izhlapevanje vode in posledično sušenje kože. Olajšan je vdor alergenov, bakterij, virusov in dražečih snovi, koža je tudi pogosto čezmerno poseljena z bakterijo *Staphylococcus aureus*, ki lahko pripomore k poslabšanju bolezni.

Na atopijski dermatitis negativno vplivajo zunanji dražeči dejavniki (bazična mila, vroča voda, volnena oblačila) in stres,« razlaga dr. Petelnova in nadaljuje, da je v prvih tednih življenja lahko zelo obsežna oblika temenc (rumenkaste luske na lasišču) prvi znanilec atopijskega dermatitisa. »Pri dojenčkih so žarišča pogosto močno vneta, pordela, roseča in se pojavijo največkrat na licih, čelu in bradi, lahko tudi na trupu. Pri malčku so prizadete iztezne površine okončin, gležnji, zapestja, žarišča na obrazu pa se počasi umirjajo. V otroški dobi se atopijski dermatitis pojavlja v pregibih velikih sklepov, v času pubertete in pri odraslih bolnikih pa so lahko dodatno prizadeti še obraz, vrat, zgornji del trupa, prsne bradavice, zapestja in roke.«

Kako poteka zdravljenje? »Stopenjsko, odvisno od klinične slike. Primarno je izogibanje poslabševalnim dejavnikom (iritacija kože, stres, relevantni dokazani alergeni) ter skrb za izboljšanje okvarjene kožne pregrade. Za umivanje kože se priporočajo sindeti ali oljni geli, v primeru številnih ranic tudi antiseptična mila. Prhanje oziroma kopanje naj bo kratkotrajno, z mlačno vodo. Takoj po umivanju je treba na še rahlo vlažno kožo nanesti negovalna mazila. V ambulanti predpisujemo proti srbežu sistemske antihistaminike. Poleg negovalnih mazil se uporabljajo lokalni glukokortikoidni pripravki in zaviralci kalcinevrina. V primeru neučinkovitosti pride v poštev sistemsko zdravljenje, v izbranih primerih tudi fototerapija.«

Kaj pa poleti?

Koža dojenčkov in otrok je bolj občutljiva na UV-sevanje. Prav tako se pod vplivom UV-sevanja pojavi večje število znamenj. »Večje število znamenj predstavlja večje tveganje za razvoj malignega melanoma, zato je bistvenega pomena, da se otroci in mladostniki izogibajo sončnemu sevanju kot tudi solarijem,« opozarja dr. Petelnova. »Najpomembnejše se je izogibati soncu v času njegove največje moči, nekje med 10. in 16. uro. Pomembna je tudi zaščita z oblačili in pokrivali s širokimi krajci. Predele kože, ki so izpostavljeni soncu, namažemo s sončnimi kremami z ustreznim zaščitnim faktorjem. Pri najstnikih je lahko zaradi lokalne ali sistemske terapije za akne njihova koža še bolj občutljiva na UV-sevanje, zato je toliko bolj pomembno izogibanje soncu. Hkrati obstajajo na trgu številne lahke teksture sončnih krem, kot so losjoni in pršila, zato ni bojazni, da bi se akne ob nanosu krem za sončenje poslabšale.«

Luskavica pri otrocih

Naša sogovornica omeni tudi luskavico. »Enako kot pri odraslih je najpogostejša oblika luskavice pri otrocih kronična plačna luskavica, ki se kaže kot belkasto luščeča se zadebeljena rdečkasta žarišča v področju komolcev, kolen in lasišča ali po celem telesu. Gutatna ali kapljičasta luskavica je druga najpogostejša oblika in je pogosto prva manifestacija bolezni. Žarišča so tu manjša, okrogla ali ovalna, premera do približno 6 mm in so razporejena navadno simetrično po trupu, nadlakteh in stegnih, redkeje so prizadeti drugi predeli. Pogosto je izzvana s streptokokno okužbo, redkeje z drugo bakterijsko ali virusno okužbo.«

Kako jo zdravijo? »Za psoriatična žarišča uporabljamo pri dojenčkih in zelo majhnih otrocih navadno nizko do srednje potentne lokalne kortikosteroide, medtem ko se pri starejših otrocih in mladostnikih poslužujemo srednje potentnih do močnih kortikosteroidov. Poleg tega prihajajo v poštev predvsem v gubah, na obrazu in na spolovilu inhibitorji kalcinevrina. Na močno obložena žarišča nanašamo keratolitike, kot je salicilna kislina, sečnina (urea) ali mlečna kislina. Pri luskavici z višjim deležem kožne prizadetosti prihajata predvsem pri mladostnikih v poštev fototerapija kot tudi sistemsko zdravljenje.«

Kozmetični izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih lekarn za nego otroške kože podpirajo zdrav razvoj nežne in občutljive otroške kože ter pripomorejo k dobremu počutju otroka. Namenjeni so čiščenju, negi in zaščiti otroške kože od rojstva naprej. Izdelki ne vsebujejo konzervansov, dišav, barvil, alkohola in drugih sestavin, ki bi otroško kožo dražile, povzročale preobčutljivostne reakcije ali kakorkoli drugače škodovale naravni funkciji kože.

Izdelki so na voljo v Gorenjskih lekarnah, v spletni lekarni Gorenjskih lekarn ter nekaterih drugih lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji. Več na www.gorenjske-lekarne.si, info@gorenjske-lekarne.si ali na 04 20 16 159.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

O razjedah na nogah, predvsem kroničnih, njihovi oskrbi in novih materialih za oskrbo razjed smo govorili z dr. Vesno Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije iz UKC Maribor. Klinične izkušnje in večina raziskav kažejo, da se razjede hitreje celijo, če uporabljamo moderne obloge, ki omogočajo vlažno celjenje, v nasprotju s suhimi gazami ali mrežicami.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kateri so najpogostejši vzroki za ta pojav?
Najpogosteje, kar v 60 % primerov, so vzrok za razjede na golenih in stopalih žilne bolezni oz. bolezni ven. Približno 10 % razjed nastane zaradi bolezni arterij, 10 % pa zaradi kombinacije obeh. Sledijo jim razjede zaradi sladkorne bolezni, kjer gre za kombinacijo prizadetosti manjših žil in živcev, in razjede zaradi pritiska – preležanine, ki najpogosteje prizadenejo slabo pokretne in kritično bolne osebe – to so nevrološki in onkološki bolniki ter tisti, ki se zdravijo v intenzivnih enotah. Okrog 10 % kroničnih razjed je povezanih z redkejšimi boleznimi, kot so različna vnetja kožnih žil, avtoimunske bolezni, okužbe, kot je šen, maligne in presnovne bolezni ter drugo.

Kaj so pravzaprav »razjede na nogi«?
Laično poimenovanje »razjede na nogi« se nanaša na razjede na golenih in stopalih, ki predstavljajo najpogostejšo lokacijo razjed in se praviloma slabo celijo ter zato pogosto postanejo kronične. Po definiciji trajajo kronične razjede več kot šest tednov. V nasprotju s kroničnimi se akutne razjede spontano zacelijo v nekaj tednih. Kronične razjede predstavljajo veliko breme za bolnike in njihove družine kot tudi za zdravstveni sistem in zavarovalnico. Najpogosteje se pojavljajo pri starejših bolnikih z več pridruženimi boleznimi in za njihov nastanek je neredko odgovornih več vzročnih dejavnikov, ki jih včasih ne moremo popolnoma odpraviti.

Kam po diagnozo in pomoč zaradi kronične razjede?
Kronične razjede praviloma začne obravnavati izbrani družinski zdravnik, pogosto pa je za postavitev vzročne diagnoze in zdravljenje potrebna napotitev k dermatologu, žilnemu ali plastičnemu kirurgu. Ob prvem stiku z bolnikom s kronično razjedo zdravnik opredeli potencialni vzrok in predpiše lokalno zdravljenje: čiščenje, oblogo in povoj. Pri tem ne sme pozabiti na protibolečinsko zdravljenje, saj razjede po navadi bolijo in lahko povzročajo nepotrebno trpljenje, nespečnost in s tem zelo slabo kakovost življenja bolnikov in njihovih svojcev. Zaželeno je, da se pri razjedah, ki se ne celijo, čim prej opravi ultrazvočna preiskava ven in/ali arterij na spodnjih okončinah ter laboratorijske preiskave krvi za opredelitev dejavnikov, ki pogosto povzročajo in/ali zavirajo celjenje razjed: slabokrvnost, okužba, nedohranjenost, sladkorna bolezen in povišane serumske maščobe.

Kako se pravilno oskrbi razjedo na nogi?
Naša koža in kronične razjede so poseljeni s pestro mikrobno floro, predvsem bakterijami, pa tudi virusi in glivami, ki so večinoma koristni ali neškodljivi prebivalci, nekateri pa predstavljajo tveganje za okužbo. Zato je popolnoma nepotrebno umivanje kroničnih razjed s sterilno raztopino, kot je na primer fiziološka raztopina. Primerno in tudi potrebno je, da se kronične razjede ob prevezah umijejo z milom in pitno vodo, še najbolje pod blagim curkom mlačne vode. Ker je na razjedah večinoma prisoten zasušen izloček, ga je treba dosledno odstranjevati z gazo ali s posebnimi pripomočki za čiščenje razjed.

Katero milo je primerno za umivanje razjed?
Uradnih priporočil ali smernic o tem nimamo. Ker je pH-vrednost zdrave kože nizka, to pomeni pod 5, je najbolje izbrati milo z nizkim pH. Hkrati pa menim, da kratkotrajen stik razjede z milom najverjetneje nima pomembnega vpliva na celjenje. Preveze razjed svetuje zdravnik, izvede pa medicinska sestra v bolnišnici, zdravstvenem domu ali na bolnikovem domu, če gre za težje pokretnega bolnika.

Ali lahko prevezo kronične razjede opravimo sami?
Da. Poznamo bolnike ali njihove svojce – največkrat so to ženske, ki si želijo in tudi zmorejo popolnoma sami opraviti prevezo kronične razjede ter tako ohranijo samostojnost. Bolnike in svojce poučimo o pravilnem čiščenju razjede in okolice, nameščanju oblog in povojev ter opozorimo na znake slabšanja razjede, ko je potrebno, da se posvetujejo z zdravnikom. To so vročina, mrzlica, intenzivnejše bolečine, obilnejši izcedek, rumene ali zelene obloge, neprijeten vonj in večanje razjede. Stanje razjede spremljamo na kontrolnih pregledih.

Kako ocenjujete vpliv epidemije covida-19 na kronične razjede?
Zanimivo je, da imajo kronične razjede in težek potek okužbe z novim koronavirusom (SARS-CoV-2) skupne dejavnike tveganja: starost, sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija,

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Celjenje rane, ki je nastala pred pol leta.

debelost, kronična ledvična bolezen. Pri oskrbi teh najranljivejših bolnikov je zato v času epidemije covida-19 najpomembnejše preprečevanje širjenja okužbe s strani zdravstvenega osebja na bolnika in obratno. Zaradi potrebne medsebojne razdalje in ukinjanja nenujnih zdravstvenih obravnav v prvem in drugem valu epidemije so bili odpovedani nekateri pregledi in prevezi bolnikov s kroničnimi razjedami v ustanovah in na domu. Bolniki in njihovi svojci so bili takrat primorani prevezovati razjede sami, takšni prevezi pa so bili včasih opravljeni redkeje in nepravilno, kar je v nekaterih primerih privedlo do okužbe razjede, upočasnitve celjenja ali celo poslabšanja stanja razjed. Ker je tveganje za prenos okužbe z novim koronavirusom in drugimi mikrobi najmanjše, če bolnik ostane doma, smo tudi dermatologi in drugi zdravniki, ki obravnavamo bolnike s kroničnimi razjedami, deloma prešli na telefonske posvete in posvete po elektronski pošti.

Katere obloge za hitrejše celjenje razjed poznamo?

Naše klinične izkušnje in večina raziskav kažejo, da razjede hitreje celijo, če uporabljamo moderne vpojne obloge, ki omogočajo vlažno celjenje, v nasprotju s suhimi gazami ali mrežicami.

Na trgu imamo trenutno več kot 3000 različnih oblog za celjenje, najpogosteje pa v klinični praksi uporabljamo obloge iz petih glavnih skupin: hidrogele, hidrokoloide, alginate/karboksimetilcelulozo, pene in filme.

Jih lahko nekoliko podrobneje opišete?

Hidrogeli so sestavljeni iz vode in pektina oziroma škroba ter jih uporabljamo za vlaženje razjede in mehčanje nevitalnega tkiva v dnu. Alginati oziroma karboksimetilceluloza lahko vpijejo veliko izločka iz razjede in tako tvorijo gel, ki vlaži in čisti razjedo. Pene so narejene iz sintetičnih poliuretanov in silikona ter so primerne za razjede z veliko ali malo izločka ter omogočajo toplotno izolacijo. Filmi so tanke prozorne obloge v lističih ali razpršilu, ki so primerni kot sekundarna obloga za pritrditev primarne obloge in za zaščito kože pred poškodbo ali prekomerno vlago. Hidrokoloidi so sestavljene obloge iz poliuretanskega filma ali pene ter želirajoče učinkovine. So neprepustne za vodo in zrak in jih uporabljamo za razjede z manj izločka, ki potrebujejo avtolitično odstranitev fibrinskih oblog, a niso okužene. Na voljo so tudi kombinirane obloge, v katerih sta združeni dve ali več osnovnih komponent in lahko nudijo boljšo vpojnost in pritrjevanje na kožo. Številne obloge vsebujejo antiseptike oziroma razkužila, kot so medicinski med, jod, poliheksanid, oktenidin, srebro in drugi. Predpisujemo jih za lokalno zdravljenje okuženih razjed in razjed, ki se ne celijo. Pomembno je, da jih nanesemo šele po tem, ko smo razjedo temeljito umili in mehansko očistili ter da jih uporabljamo za omejen čas, od dva do tri tedne. Večina med njimi je namreč toksična tudi za človeške celice, ob dolgotrajnejši uporabi pa je možen razvoj odpornosti mikrobov nanje. Za zelo ranljivo kožo so najprimernejše obloge s silikonsko neadhezivno plastjo, za razjede z neprijetnim vonjem pa tiste z aktivnim ogljem, medicinskim medom, srebrom ali metronidazolom.

Vse več se govori o »pametnih oblogah«. Nam lahko poveste nekoliko več o razvoju novih oblog?

Razvoj novih oblog za celjenje v 21. stoletju stremi k pametnim in interaktivnim oblogam. Takšne obloge zmanjšujejo vpliv škodljivih encimov proteaz, učinkovito dodajajo rastne faktorje in protimikrobne snovi v rano ali pa imajo vgrajene biosenzorne mehanizme, ki se npr. obarvajo, če pridejo v stik s toksini bakterij, kot sta *Pseudomonas aeruginosa* in *Staphylococcus aureus*. Dosedanje raziskave še niso potrdile učinkovitosti teh oblog na večjem številu bolnikov. V sklopu razvoja nanotehnologije so zanimivi miceliji, liposomi in nanofibrile. Nanomateriali se raziskujejo za dostavo zdravilnih učinkovin v razjedo, na primer srebra, dušikovega oksida, antioksidantov, antibiotikov, rastnih faktorjev, zarodnih celic in genske terapije, vendar bo potrebnih še nekaj let razvoja, preden jih bomo morda uporabljali v klinični praksi.

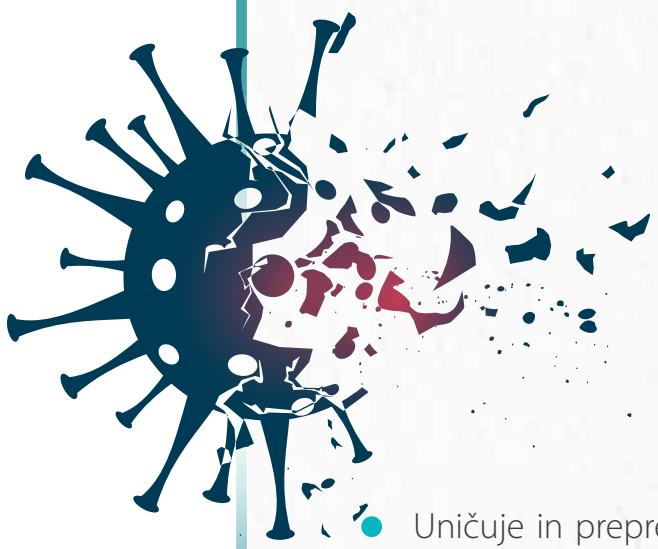
Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

JUPOL WELLBEING

Naj vas stene ščitijo pred koronavirusom.*

JUPOL Antimicrob.



- Uničuje in preprečuje razvoj mikroorganizmov in ovojničnih virusov, med katere spadajo tudi **koronavirusi.**
- **V 24 urah zmanjša koncentracijo mikroorganizmov do 99,9%, učinkovit tudi proti virusom z ovojnico (med katere spada koronavirus).** To potrjujejo rezultati testiranj s strani mednarodno priznanega laboratorija za mikrobiološke analize **J.S. Hamilton.**

Mikroorganizmi se oprimejo tudi sten v našem stanovanju, kjer se zadržujejo in zelo hitro razmnožujejo. **Barva JUPOL Antimicrob uničuje in preprečuje nadaljnji razvoj mikroorganizmov; ovojničnih virusov - koronavirusov, bakterij in plesni** z natapljanjem njihove ovojnice ob dotiku s prebarvano površino. To dokazujejo rezultati testiranj po standardih:

- * **EN 21702** (odpornost filma pred virusi - Humani koronavirus 229E),
- **EN 22196** (odpornost filma pred bakterijami) in
- **EN 15457** (odpornost filma pred plesnimi).

Kakovost bivanja v naših stanovanjskih prostorih je za vse nas izjemnega pomena, saj morata biti zdravje in naše dobro počutje vedno na prvem mestu.
Kvaliteto notranjega ozračja lahko izboljšujemo z **aktivnimi JUPOL WELLBEING notranjimi barvami**, ki zaradi svojih posebnih lastnosti doprinašajo k boljšemu počutju. Več na www.jub.si.

ANTIMICROBIAL RESISTANCE

JUB
Barve spremenijo dom.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Poleg drugih dejavnikov na razvoj koronarne bolezni vpliva tudi depresija.

B Za obe bolezni je značilno kronično sistemsko vnetje.

C Simptomi so raznoliki in se med bolniki lahko zelo razlikujejo ter se sčasoma spreminjajo.

Koronarni bolniki in depresija

Dokaj znano je, da imajo bolniki s težjimi boleznimi, kot so na primer koronarne, tudi povečano tveganje za duševne težave, kot sta anksioznost in depresija. Manj pa smo seznanjeni s tem, da depresija lahko poveča tveganje za koronarne bolezni. Koronarne bolezni in depresija imajo namreč skupni imenovalec – kronično sistemsko vnetje. Z dr. Nino Vene, specialistko kardiovaskularne medicine, iz UKC Ljubljana smo se pogovarjali o povezanosti med temi boleznimi in kako se zdravijo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Koronarna bolezen je bolezen koronarnih žil – to so žile, ki s kisikom oskrbujejo srčno mišico. Najpogostejši vzrok koronarne bolezni je ateroskleroza. Ta lahko povzroči delno ali popolno zaporo koronarnih arterij. Zaradi motene oskrbe s kisikom lahko pride do odmrtja dela srčne mišice in govorimo o srčnomišičnem infarktu. Kadar je oskrba le deloma motena, ima oseba bolečine v prsnem košu – govorimo o angini pektoris. Aterosklerotično obolenje žil se začne že zelo zgodaj, že v mladosti, vendar se pomembna koronarna bolezen razvije kasneje, pri moških okoli 55. leta, pri ženskah pa približno deset let pozneje.

Vez med koronarnimi boleznimi in depresijo

Kateri pa so dejavniki tveganje za razvoj koronarne bolezni? »Ateroskleroza koronarnih arterij ima več vzrokov. Poleg dednosti na razvoj bolezni vplivajo različni, zdaj že dobro poznani dejavniki tveganja, kot so: povečane vrednosti holesterola, visok krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, čezmerna telesna teža in telesna nedejavnost. Poleg teh dejavnikov pa na razvoj koronarne bolezni vpliva tudi depresija. Ta ne poveča le tveganja za razvoj koronarne bolezni, ampak napoveduje tudi slabši potek bolezni s pogostejšimi zapleti in večjo umrljivost,« je pojasnila **dr. Nina Vene**. A kako pravzaprav lahko depresija dejansko vpliva na zdravje srca, kakšna je povezava med depresijo in koronarno boleznijo? »Mehanizmi povezave so različni in mnogi verjetno še niso poznani. Obe bolezni sta medsebojno prepleteni in medsebojno neugodno vplivata na zdravje posameznega bolnika. Za obe je značilno kronično sistemsko vnetje, kar lahko izmerimo s posebnimi kazalci vnetja. Višji, kot so kazalci, neugodnejši je potek tako aterosklerotične bolezni kot tudi depresije. V stresnih okoliščinah se spremeni presnova tako maščob kot tudi sladkorjev, ki dodatno okvarijo žilno steno. Spremenjeno je delovanje celotnega srčno-žilnega sistema, saj se spremeni delovanje avtonomnega živčnega sistema in hormonskega sistema. Delovanje srca je pospešeno, krvni tlak lahko močno niha in dodatno poškoduje žilno steno. Pospešeno je zlepljanje krvnih ploščic, aktivira se sistem strjevanja krvi, kar povečuje možnost nastanka strdkov na aterosklerotični lehah,« razlaga dr. Vene in dodaja, da poleg teh neposrednih učinkov niso nič manj pomembni posredni učinki, saj so za depresivne bolnike značilni neugodni vedenjski vzorci, kot so telesna nedejavnost, pretirano poseganje po hrani, cigaretah in alkoholu. »Neugodni so tudi odnosni vidiki, saj ti bolniki težje navezujejo medsebojne stike, poiščejo pomoč in praviloma tudi slabše sodelujejo pri zdravljenju.«

Kaj pa poveča tveganje za pojav depresije pri koronarnem bolniku? Kot pove dr. Vene, poleg prirojenih lastnosti in osebnostnih značilnosti na razvoj depresije pogosto vplivajo različne življenjske okoliščine. Na te se občutljivejše osebe intenzivneje čustveno odzivajo. Neredko so v kroničnem stresu zaradi dalj časa trajajočih sporov z najbližjimi in zaradi neizpolnjenih pričakovanj. Več težav imajo pretirano zaskrbljene osebe, črnogledi bolniki in tisti s šibko socialno mrežo.

Po besedah dr. Vene se duševne težave najpogosteje pojavijo takoj po prebolelem miokardnem infarktu ali potrjeni koronarni bolezni. »Razumljivo je, da spoznanje o bolezni bolnika pretrese, le redkokdo je ravnodušen. Pogosto jih je strah prihodnosti, razmišljajo o tem, da življenje ne bo nikoli več takšno kot dotlej. Bolezen doživljajo kot izgubo. Večina bolnikov se v nekaj tednih po diagnozi prilagodi na nove okoliščine in duševne težave postopno izginejo. Kar petini bolnikov pa se bolezni ne uspe prilagoditi in so še več tednov in mesecev anksiozni in depresivni,« razlaga naša sogovornica in izpostavi, da so težave pogosto spregledane ali pozno razpoznane in zato tudi niso dovolj zgodaj zdravljene. »Če jih ne zdravimo, pa je verjetneje, da bodo imele kroničen in neugoden potek,« še doda.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Poglavitni simptomi in znaki

Kakšna bolezen je depresija, kakšni so simptomi in kako dolgo morajo trajati, da lahko govorimo o bolezenskem stanju? Med poglavitne znake depresije, ki morajo neprekinjeno trajati najmanj dva tedna, uvrščamo depresivno razpoloženje (žalost, pobitost in občutek praznine), pomanjkanje interesa (izguba veselja do vsega, kar je pred tem osebo veselilo in zanimalo, brezvoljnost), občutke razvrednotenja in manjvrednosti ter občutki krivde. Pojavijo se lahko strah pred smrtjo in misli na samomor, težave pa so še v utrujenosti in izgubi energije, težave v sposobnosti mišljenja, v koncentraciji in odločitvah, v pretiranem nemiru ali pa upočasnjenosti. Poleg tega lahko pride do sprememb teka s pridobivanjem telesne mase ali hujšanjem in značilne so tudi motnje spanja.

Poleg teh so pri bolnikih pogosto prisotni tudi številni telesni simptomi, kot so bolečine v prsih, razbijanje srca, težko dihanje, znojenje, omotica in vrtoglavica, glavoboli in kostno-mišične bolečine.

Simptomi so raznoliki in se med bolniki lahko zelo razlikujejo, še pove zdravnica. »Tudi pri posameznem bolniku se lahko sčasoma spreminjajo. Zelo pogosto so pri bolnikih s koronarno boleznijo v ospredju telesni simptomi, medtem ko čustvenih in mišljenjskih težav ne zaznavajo. To lahko zavede zdravnika, da simptome pripiše telesni bolezni. Neredko se bolniki z depresijo bojijo stigmatizacije in skrivajo svoje težave.«

Kako poteka zdravljenje depresije

Kadar kljub edukaciji bolnikov, ki vključuje informacije o bolezni, o poteku in posledicah ter možnostih zdravljenja, in psihološki pomoči, depresivni simptomi vztrajajo več tednov, ne gre za prehodne motnje, ki bodo minile same po sebi. Takrat je treba koronarnega bolnika zdraviti tudi zaradi depresije. »Če depresije ne začnemo zdraviti dovolj zgodaj, je večja verjetnost, da bo imela kroničen potek. Zdravljenje depresije je dolgotrajno. Če se bolezen ponavlja, je potrebno trajno zdravljenje.«

»Več težav imajo pretirano zaskrbljene osebe, črnogledi bolniki in tisti s šibko socialno mrežo.«

Kako pa poteka zdravljenje depresije? »Zdravljenje lahko poteka tako z zdravili kot s psihoterapijo. Večina bolnikov je zdravljena z antidepresivi. Ti so za bolnike s koronarno boleznijo varni in jih lahko kombiniramo z drugimi zdravili, ki jih bolnik potrebuje za zdravljenje koronarne bolezni. Pomembno je vedeti, da učinki zdravljenja niso takojšni, ampak nastopijo šele po nekaj tednih. Neželeni učinki so nenevarni, blagi in minejo v enem do dveh tednih. Zdravila ne povzročajo odvisnosti. Ko ima bolnik predpisana zdravila, je pomembna edukacija o delovanju zdravil in pomenu zdravljenja, saj bo na ta način bolnik lažje sprejel zdravljenje in pri njem sodeloval. Kadar je bolnik samomorilno ogrožen, je nujno potrebno bolnišnično zdravljenje,« še poudari dr. Nina Vene in nadaljuje, da bolniku poleg zdravil lahko pomagajo tudi različne psihoterapevtske metode, ki pa zahtevajo veliko časa in dejavno sodelovanje bolnika.

Dr. Vene tudi priporoča, naj se bolnik, če je le mogoče, vključi v klub koronarnih bolnikov. »Tu poteka telesna vadba pod strokovnim vodstvom. Ob vadbi bolnik lahko okrepi samozavest in se ne boji telesnih naporov. Poleg tega se o svojih težavah lahko pogovori z drugimi bolniki in strokovnim osebjem. V Koronarnem klubu Ljubljana v okviru Integriranega programa opolnomočenja bolnikov poteka tudi psihosocialna podpora bolnikom.«

Koronarna društva in klubi

Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije združuje 17 koronarnih društev in klubov in ima trenutno 3836 članov. V Sloveniji delujejo v 84 krajih in vodijo delo 150 vadbenih skupin. Koronarni klub Ljubljana poleg drugega bolnikom s koronarnimi boleznimi v okviru tako imenovanega Integriranega programa opolnomočenja bolnikov ponuja tudi psihosocialno podporo. To lahko poteka v obliki individualnih pogovorov pa tudi v skupinah, bolniki se lahko udeležujejo tudi predavanj. http://www.koronarni-klub-lj.si/.

V Zvezi prav te dni zaključujejo postopke za uvedbo integriranega programa opolnomočenja srčno-žilnih bolnikov tudi v druga društva in klube. V januarju so vodje strokovnih svetov, vodje aktivov vaditeljev in predsedniki društev **prejeli osnovno gradivo za implementacijo – brošuro s povzetki novega programa,** ki jo je pripravila projektna skupina iz KK Ljubljana. Dodatne informacije o delovanju društev in klubov koronarnih bolnikov lahko dobite na spletni strani *https://zkdks.si/.*

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ZA TRDNE KOSTI
K2 + D3 z naravnim vitaminom K2

- Vitamin K in D prispevata k ohranjanju zdravih kosti.
- Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija.
- Vitamin K prispeva k normalnem strjevanju krvi.
- Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema.

Naravni vitamin K2 se, v primerjavi z drugimi oblikami vitamina K, v telesu absorbira najbolje in zadrži najdlje.

1 kapsula na dan

NutriLAB
www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm, Müller in Tuš.

ABC

A Solzne žleze se nahajajo na zunanjem robu očesa.

B Vnetje solzne žleze se običajno pojavi le na enem očesu.

C Poznamo akutni in kronični dakrioadenitis.

Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

Oči so čutilo, s pomočjo katerega čez dan sprejmemo večji del informacij iz okolja, in čeprav se tega morda niti ne zavedamo, jih vse prevečkrat izpostavljamo dejavnikom, ki lahko oslabijo njihovo zdravje. Sončni žarki v poletnih mesecih, izsušeni prostori v zimskih mesecih ali neprestano buljenje v računalniški zaslon, naše oči pa ogrožajo tudi okužbe in vnetja, nekatera bolj pogosta, druga manj.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Veke ščitijo pred mehanskimi poškodbami in izsuševanjem

Ključno vlogo pri zaščiti naših oči igrajo očesne veke, ki s solzenjem pripomorejo k vlaženju površine očesa ter z mežikanjem preprečujejo izsuševanje. Poleg tega veke očesno površino ščitijo tudi pred mehanskimi poškodbami, saj se v primeru nevarnosti bližajočega predmeta zaprejo. Očesno površino vlažijo solzne žleze, ki proizvajajo solze – tekočino, ki vlaži naše oko in vsebuje protitelesa ter ga tako ščiti pred okužbami. Solzne žleze se nahajajo na zunanjem robu očesa. Zdrave oči so dobro zaščitene pred zunanjimi dejavniki, če pa solzne žleze ne proizvedejo zadostne količine solz, oči postanejo suhe in boleče. »Sindrom suhih oči (SSO) je najpogostejša težava, etiopatogenetsko sindrom suhih oči delimo na hiposekrecijsko in evaporativno obliko. Vzrok hiposekresijske oblike je zmanjšana količina izločanja solz, bodisi zaradi sistemskih bolezni – lupus, revmatoidni artritis, sladkorna bolezen, spremembe v delovanju ščitnice in sjögrenov sindrom – ali zaradi slabšega delovanja solznih žlez, ki je lahko posledica starosti, obolenja solznih žlez ali sistemskega zdravljenja. Glavni vzrok evaporativne oblike je najpogosteje disfunkcija meibomovih žlez, dolgotrajna nošnja kontaktnih leč, izpostavljenost UV-žarkom, alergija, kronično zdravljenje s protiglavkomskimi zdravili,« pojasnjuje **asist. Satar Baghrizabehi, dr. med., spec. oft.**, predstojnik Očesnega oddelka Splošne bolnišnice v Murski Soboti.

Tudi oči potrebujejo počitek

Do občutka izsušenosti pogosto pride v zimskem času, ko več časa preživimo v notranjih prostorih, kjer je zrak zaradi ogrevanja dokaj suh. Poleg tega ljudje vse več časa preživimo za računalnikom ali ob gledanju mobilnih zaslonov, ki prav tako škodujejo zdravju naših oči. Te postanejo razdražene, pordele, vid postane vse bolj moten. Milejše težave lahko omilimo s primernim vlaženjem prostorov, pa tudi vlaženjem oči. Če veliko časa preživimo za računalnikom, je priporočljivo za nekaj minut pogled obrniti drugam, saj si s tem spočijemo oči. Strokovnjaki priporočajo, da trikrat na uro za dvajset sekund zaprete oči in jih nato sprostite s pogledom v daljavo. »Solzni film (SF) ima tri plasti, površinska zunanja plast je maščobna, srednja, najdebelejša plast je vodena, tvori in izloča jo solzna žleza in vlaži očesno površino, predvsem roženico. Notranjo plast sestavlja mucin, ki pomaga pri razporeditvi SF enakomerno po očesni površini in prepreči vdor patogenih mikroorganizmov v roženico. V zgodnji fazi razvoja sindroma suhega očesa je značilna nestabilnost TF med mežikanjem (test TBUT). Temu sledi hitro mežikanje, ki takoj ponovno vzpostavi neprekinjen SF, ki je potreben za jasen in oster vid ter omogoča pacientu primerno funkcijo vida,« pojasnjuje oftalmolog in nadaljuje: »Zunanji vzroki za pojav ali poslabšanje simptomov sindroma suhih oči so suh ali mrzel zrak, prah, prepih ali zaprti neprezračeni prostori, lahko pa so posledica nekaterih razvojnih malformacij, te so bodisi prirojene bodisi pridobljene. Med najpogostejšimi so blefaritis oz. vnetje robov vek, entropij, pri čemer se rob veke zaviha navznoter, in ektropij, pri čemer se rob veke zaviha navzven. Ta stanja povzročijo moten refleks mežikanja ter počasno utripanje (parkinsonova bolezen), ki zmanjša distribucijo solznega filma na površini očesa in pospeši zgodnje izhlapevanje solz.«

Vnetje solznega mešička je najpogostejše pri ženskah v starejših starostnih obdobjih

Sindrom suhega očesa je morda med najbolj razširjenimi, še zdaleč pa ne edina težava, ki lahko doleti naše oči. Prizadene jih lahko tudi vrsta vnetij, med njimi je najpogostejše vnetje solznega mešička oz. dakriocistitis. Solzni mešiček je razširjeni del solznega izvodila ob nosu. Vnetje zaznamuje močna bolečina v predelu nad solzno vrečko, gnojni izcedek in rdečina z oteklino. »Poglavitni vzrok je blokada solznega kanala, ki moti normalen odtok solz. Vzroki blokade solznega kanala so lahko prirojeni, posledica poškodbe ali bolezni. Bolezen se najpogosteje pojavlja pri ženskah, zlasti pri starejših. Simptomi so izrazitejši z razvojem bolezni. Dakriocistitis lahko povzroči zaporo, kadar se pojavi ob predhodno že obstoječem fiziološkem, prirojenem ali bolezenskem zoženju solznega kanala,« razloži dr. Baghrizabehi in svetuje: »Študije priporočajo, da naj pregled očesne površine

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

in solzne funkcije postane del rutinskega očesnega pregleda in spremljanja pri vseh po 40. letu starosti in pri rizičnih skupinah s pridruženimi boleznimi, ki kot rečeno vplivajo na solzne žleze.«

Vnetje solzne žleze je izjemno redko

Med manj pogostejša vnetja sodi vnetje solzne žleze oz. dakrioadenitis (lat. *dacryoadenitis*). To je najbolj pogosto nespecifično vnetje, gre za vnetja, ki lahko zajamejo katero koli tkivo v očesni votlini. Gre za vnetje ene ali obeh solznih žlez, običajno pa se pojavi le na enem očesu. Vzrok za pojav akutnega dakrioadenitisa je virusna ali bakterijska okužba. Za dakrioadenitis so značilne povišana telesna temperatura in bolečine v zunanjem delu očesne votline. Poleg tega lahko otečejo bezgavke. »Gre za dokaj redko okužbo, pogosteje se vnetje solzne žleze pojavi izolirano in se tudi spontano umiri. Deli se na akutni in kronični dakrioadenitis. Akutni dakrioadenitis povzročajo bakterije in virusi. Pri akutnem dakrioadenitisu se nenadno pojavi bolečina v predelu solzne žleze. Znaki so oteklina v zunanjem delu zgornje veke, ki veki daje značilno obliko črke S. Oko je običajno lahko pomaknjeno navzdol in navznoter. Prisotna je rdečina, oteklina in bolečina palpebralnega dela solzne žleze in pripadajoče očesne veznice. Izločanje solz je lahko zmanjšano. V diagnozi je lahko okužba solzne žleze, povzročena z virusom mumpsa, infekcijsko mononukleozo, redkeje z bakterijami. Sarkoidoza je pogost vzrok za kronični dakrioadeniti, v diferencialni diagnozi vnetja solzne žleze je benigni (redkeje) ali maligni tumor solzne žleze,« pojasnjuje oftalmolog. Infekcijska mononukleoza se najpogosteje pojavlja med mlajšo populacijo odraslih in najstnikov, povzroča jo virus *Epstein-Barr* (EBV). Simptomi so podobni angini, vse od slabega počutja do bolečin v žrelu, glavobola in povišane telesne temperature. Povečajo se bezgavke v dimljah, v vratu in v pazduhi. Mumps po drugi strani najpogosteje prizadene otroke med 5. in 9. letom starosti, pojavi pa se lahko tudi pri odraslih, pri katerih je pogostejša težja oblika bolezni. Večina okuženih z virusom mumpsa okužbo prestane brez simptomov, če pa se bolezen razvije, se najpogosteje odraža z glavobolom, povišano telesno temperaturo in oteklimi obušesnimi žlezami slinavke. Zapleti so redki, kljub temu pa v Sloveniji že vse od leta 1979 poteka cepljenje proti mumpsu, s čimer se je močno zmanjšalo obolevanje za to okužbo. Pri sarkoidozi pa vzroki doslej še niso povsem pojasnjeni, gre za preplet genetskih in okoljskih dejavnikov. Sarkoidoza je sicer bolezen, katere znak je nastanek neobičajnih skupkov vnetih celic v organih, kot so pljuča, jetra, bezgavke ...

Ne odlašajte z obiskom zdravnika

Z okulističnim pregledom pri specialistu in ob tem opazno povečano pordelo ter povečano solzno žlezo se poda diagnoza. Ob podrobni preučitvi pacientove anamneze se določi zdravljenje, ki se razlikuje od same vrste okužbe, vnetja. Pri tem je treba upoštevati posamične anomalije. Zdravljenje je prav tako odvisno od stopnje vnetja. Kadar je vzrok dakrioadenitisa virus, zadostujeta že počitek in blaženje s toplimi suhimi obkladki na vnetem predelu. Pri nekaterih oblikah pomagajo že nadomestne solze, ki jih je mogoče kupiti v lekarnah in specializiranih trgovinah. V nekaterih primerih je potrebno antibiotično zdravljenje. Ker se vrste in stopnje vnetja med seboj močno razlikujejo, je bistvenega pomena pravočasen obisk specialista. Prav zato je treba v primeru zbadanja ali izcedka v predelu očesa obiskati zdravnika.

Sindrom suhega očesa je morda med najbolj razširjenimi, še zdaleč pa ne edina težava, ki lahko doleti naše oči. Prizadene jih lahko tudi vrsta vnetij, med njimi je najpogostejše vnetje solznega mešička oz. dakriocistitis. Med manj pogostejša vnetja sodi vnetje solzne žleze oz. dakrioadenitis (lat. *dacryoadenitis*).

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Novosti pri zdravljenju raka dojk nenehno prihajajo.

B Z multidisciplinarnim pristopom, ki je sestavljen iz sistemskega zdravljenja, operacije in obsevanja, pozdravijo vsaj tri četrtine bolnic.

C Alpelizib je novo tarčno zdravilo, primerno za bolnice z razsejanim rakom, ki imajo v tumorju prisotno mutacijo PIK3CA.

Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

V Sloveniji vsako leto odkrijejo 1400 novih primerov raka dojk, od tega je 6 do 8 % primarno razsejanega raka. Ta delež je že vrsto let enak ter ni povezan z uspešnostjo pri odkrivanju raka, bolezen se v toliko primerih pojavi v agresivni obliki. Poleg tega se pri četrtini bolnic, kjer je v začetku rak lokaliziran, v naslednjih letih ali celo desetletjih pojavijo zasevki in to je sekundarno metastatski rak.

Avtorica: **Maja Korošak**

Z **dr. Simono Borštnar** z Onkološkega inštituta v Ljubljani smo se pogovarjali o zdravljenju raka dojk, predvsem o napredovalih oziroma razsejanih oblikah tega raka, dotaknili pa smo se tudi večine novosti ter obetov pri zdravljenju te težko ozdravljive oblike.

Zgodnje zdravljenje raka dojk

Za začetek poglejmo, kako se rak dojk zdravi. »Če je rak majhen, omejen le na dojko in ga ni v pazdušnih bezgavkah, ga navadno najprej operiramo: bodisi napravimo delni izrez dojke bodisi odstranimo celotno dojko, če je rak prisoten na več manjših mestih. Ko se odstrani, se rakavo tkivo pogleda pod mikroskopom in se mu določijo lastnosti. Najprej opredelimo njegovo velikost, ali so bile zajete pazdušne bezgavke ali ne, potem se določijo še druge lastnosti, kot so prisotnost hormonskih receptorjev, status HER2 (receptor v membrani rakave celice), oceni se gradus tumorja …« razlaga dr. Borštnarjeva. Glede na vrsto tumorja se odločijo glede dopolnilnega zdravljenja. »Če so bili hormonski receptorji pozitivni, se izbere hormonsko zdravljenje, če je pozitiven status HER2, se izbere tarčno anti HER2 zdravljenje (s trastuzumabom ali pertuzumabom). Če gre za trojno negativnega raka se zdravi samo s kemoterapijo. Velik del tistih, ki imajo hormonske receptorje pozitivne, imajo pa druge lastnosti slabe, se zdravi s kemoterapijo, ki ji sledi hormonska terapija. Večina rakov, pri katerih odstranijo le del dojke, se tudi obseva, običajno po zaključeni kemoterapiji,« naša sogovornica opiše zdravljenje »malih« rakov.

Če pa so raki veliki (več kot dva centimetra) in če so zajete pazdušne bezgavke, pa navadno začnejo zdravljenje s kemoterapijo. »Pred začetkom zdravljenja se naredi debeloigelna biopsija tumorja. Če gre za trojnonegativnega raka, pri katerem je predoperativna terapija skoraj obvezna, se običajno odločimo za kemoterapijo. Če je HER2 pozitivni rak, se odločimo za kemoterapijo v kombinaciji s tarčno terapijo anti HER2.« Celotno kemoterapijo izvedejo pred operacijo v šest do osem ciklusih in to traja štiri do šest mesecev. V določenih primerih raka tako uničijo, v določenih primerih le omejijo, operacija pa je potrebna v obeh primerih. Pogosto je potreben le delni izrez dojke. Cela dojka se odstrani v treh primerih: če tumor ni povsem degradiral, če je na več mestih ali pa če ima bolnica dokazan pozitiven status mutacije BRCA. V teh primerih se lahko naredi tudi takojšnja rekonstrukcija dojke. Po operaciji pri trojno negativnih rakih, če je rak popolnoma izginil, ne dajejo nobene dodatne terapije. Pri HER2 pozitivnih bolnice še dve leti dobivajo terapijo anti HER2, enako pri tistih

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

majhnih rakih, ki jih zdravijo po operaciji. Če gre za hormonsko odvisen rak, bolnica po operaciji prejema hormonsko terapijo. Če po predoperativni kemoterapiji ugotovijo, da je rak trdovraten in jim ga ni uspelo povsem odstraniti, pa tudi po operaciji lahko še nadaljujejo zdravljenje s kemoterapijo.

Pooperativno obsevanje izvedejo pri dobri polovici primerov, ko so bile zajete tudi pazdušne bezgavke ali je bil odstranjen samo del dojke. Dr. Borštnarjeva poudari, da z multidisciplinarnim pristopom, ki je sestavljen iz sistemskega zdravljenja, operacije in obsevanja, pozdravijo vsaj tri četrtine bolnic. »Petletno preživetje bolnic z rakom dojke je 88-odstotno. Pri približno četrtini se bolezen lahko ponovi. Lahko se ponovi v dveh do treh letih po začetnem zdravljenju pri trojno negativnem raku in HER2 pozitivnem raku. Pri hormonsko negativnih rakih se lahko ponovi tudi po več desetletjih,« še pove dr. Borštnarjeva.

»Z multidisciplinarnim pristopom, ki je sestavljen iz sistemskega zdravljenja, operacije in obsevanja, pozdravijo vsaj tri četrtine bolnic.«

Zdravljenje razsejanega raka dojk

Katere so pomembne novosti? »Novosti prihajajo vseskozi. Stalnica so trije načini zdravljenja, in sicer hormonska terapija, kemoterapija in tarčna terapija anti HER2. Pri razsejanem raku sta nabora kemoterapij in hormonskih terapij nekoliko širša, predvsem pa je več tarčnih zdravil, v zadnjih dveh letih je na voljo tudi imunoterapija pri določenem podtipu raka. Večina razsejanih rakov je hormonsko odvisnih, HER2 negativnih, takšnih je okoli 70 do 75 %. Potem so HER2 pozitivni raki, teh je okoli 15 %. Trojno negativnih rakov (nimajo hormonskih receptorjev in imajo negativni HER2 status) pa je od 10 do 15 %. Na podlagi te delitve se odločamo o vrsti sistemskega zdravljenja,« razloži dr. Borštnarjeva in nadaljuje, da so tarčno zdravljenje z zdravili anti HER2 (trastuzumab in pertuzumab) dobili že pred več kot 20 leti. »Ta zdravila kombiniramo s kemoterapijo ali s hormonsko terapijo in dosežemo zelo dobre odgovore. Približno polovica bolnic živi vsaj še pet let, kar je za metastatsko bolezen, ki sicer velja za zelo težko ozdravljivo ali celo neozdravljivo, zelo dober rezultat. Imamo kar nekaj bolnic, ki prejemajo zdravila anti HER2 že od takrat, ko smo jih uvedli, torej že dvajset let. Pri ostalih se po nekaj letih bolezen ponovno razširi in pri teh menjamo vrsto zdravljenja. Z zaporedji vseh teh zdravljenj dosegamo kar lepe rezultate.«

Pri HER2 pozitivnih rakih dr. Borštnarjeva izpostavi dve novosti, ki prihajata. »Prva je zdravilo trastuzumab derukstekan, to je zdravilo, ki je kombinacija monoklonskega protitelesa, na katerega je vezan citostatik. Značilnost takšnega konjugiranega zdravila je, da je citostatik prenesen neposredno v rakavo celico, ne gre v krvni obtok in ima zato manj neželenih učinkov. Upamo, da bomo to zdravilo dobili v naslednjih mesecih. To zdravilo pride v poštev takrat, ko druga zdravila niso dovolj učinkovita. Nadejamo pa se še enega zdravila, ki se da kombinirati s kemoterapijo in drugim anti HER2 zdravilom trastuzumabom, ima pa dobro lastnost, da je učinkovito tudi v primeru metastaz v centralnem živčnem sistemu (v možganih ali možganskih ovojnicah),« pojasni dr. Borštnarjeva in doda, da je žal pri metastatskem HER2 pozitivnem raku bolezen pogosto prisotna na možganskih ovojnicah, tako je pri skoraj 30 % bolnic, in jo težko obvladujejo. »Obvladujemo jo lahko takrat, ko najdemo le eno ali največ dve metastazi v možganih, takrat je možno zdraviti z operacijo in dodatnim obsevanjem. Novo zdravilo pa ima predvsem to lastnost, da lahko prehaja v možgane in je učinkovito tudi tam,« zadovoljno pove dr. Borštnarjeva.

Druga skupina so trojno negativni raki, ki so sicer najagresivnejši in je srednje preživetje pri njih komaj nekaj več kot eno leto. Za te vrste raka zelo učinkovitih zdravil za zdaj še ni, bolezen lahko pri manjšem številu bolnic obvladujejo s kemoterapijami. Pri delu bolnic je učinkovita imunoterapija (zaviralci imunskih kontrolnih točk), ki je novost v zadnjih treh letih in se uporablja v kombinaciji s kemoterapijo. V naslednjih letih pa po besedah dr. Borštnarjeve pričakujejo zdravilo, ki zdaj še ni registrirano v Evropi, v ZDA pa že. To je sacituzumab govinotecan, ki je konjugat monoklonskega protitelesa sucizumaba in citostatika govinotecana, usmerjen proti določeni mutaciji in se je pokazal kot zelo uspešen pri zdravljenju trojno negativnega raka. »To je prihodnost zdravljenja, ki se je veselimo.«

Skupina hormonsko HER2 negativnih rakov je največja in pri njenem zdravljenju je tudi največ novosti. »Temelj zdravljenja je hormonska terapija v obliki antiestrogenov, kot je tamoksifen, in tako imenovani zaviralci aromataze. Tamoksifen je v obliki tablet in je eno najstarejših zdravil za zdravljenje raka, tako zgodnjega kot tudi metastatskega. Zaviralce aromataze so druga zdravila hormonske terapije in jih prav tako uspešno uporabljamo že trideset let. Zdravilo fulvestrant je po delovanju precej podobno tamoksifenu, je tako imenovani antiestrogen in ga dajemo v obliki injekcij v mišico enkrat mesečno. Vsa ta zdravila so dobro prenosljiva in imajo zelo malo stranskih učinkov, z njimi lahko kar dobro ustavljamo napredovanje bolezni. Nemalo bolnic lahko s to terapijo, če le nima prevelikega števila metastaz, živi dvajset let in več,« zatrdi naša sogovornica. Srednje preživetje v skupini teh bolnic pa je tri leta in pol do štiri leta. Rakave celice se namreč navadijo hormonskega zdravila in postanejo nanj odporne. Tu pa nastopijo nova tarčna zdravila, ki premagujejo to odpornost na hormonsko terapijo. Značilnost novih tarčnih zdravil je, da jih kombiniramo s hormonsko terapijo, s tem dosežemo, da so odgovori boljši in rakava celica kasneje najde obrambne mehanizme ter bolezen tako počasneje napreduje.

Tarčna zdravila

Imamo več skupin tarčnih zdravil, ki jih trenutno uporabljamo. Najnovejše je alpelizib, za katero dr. Borštnarjeva pove, da je dobro zdravilo, ni pa prebojno, kot so bila na primer tarčna zdravila zaviralci od ciklina odvisnih kinaz (palbociklib, ribociklib in abemaciklib), ki so pri nas v uporabi od marca 2018 in so v zadnjih treh letih rutinski del zdravljenja. »Ta zdravila dajemo že zelo zgodaj v poteku razsejane bolezni. Ko bolezen ob teh zdravilih napreduje, zdravljenje menjamo in tu vstopimo z alpelizibom. V okviru sočutne uporabe smo z njim zdravili že od novembra 2019, registrirano pri nas pa je od letošnjega maja. Trenutno je primerno le za bolnice z razsejanim rakom, katerih tumorji izražajo hormonske receptorje in imajo negativni status HER2, poglavitno pa je, da imajo v tumorju prisotno mutacijo PIK3CA.« Mutacijo na tumorskem tkivu določajo v laboratoriju na Onkološkem inštitutu. Alpelizib je tarčno zdravilo, ki zavira prenos signalov po poti okvarjene beljakovine fosfatidilinozitol 3-kinaze, ki je produkt mutiranega gena. Ta mutacija je prisotna pri približno tretjini bolnic s hormonsko odvisnim rakom dojk. Dajemo ga vedno v kombinaciji s hormonskim zdravilom fulvestrantom. Učinkovitost alpeliziba pri ostalih podtipih raka dojk se še klinično raziskuje.«

Za tiste bolnice, ki nimajo omenjene mutacije, prihaja novo tarčno zdravilo, everolimum, ki ga prav tako kombinirajo s hormonsko terapijo.

Pri novostih naša sogovornica omeni še zaviralce PARP, to sta zdravili olaparib in talazoparib, ki sta primerni za bolnice z razsejano boleznijo, ki imajo dokazano zarodno mutacijo genov BRCA 1 in 2.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Predstavljamo vam povsem novi BAYON. Naš novi elegantni križanec - SUV, zasnovan tako, da izstopa iz vseh perspektiv. Zaradi višjega položaja sedenja se boste počutili samozavestno. To združite s prvovrstnimi varnostnimi asistenčnimi sistemi, vrhunsko povezljivostjo, blagim hibridnim pogonom in tako ste pripravljeni na katerokoli cesto, ob katerikoli priložnosti.

HYUNDAI

5 LET GARANCIJE BREZ OMEJITVE KILOMETROV

Poraba goriva: 5,203 – 5,706 l/100 km; emisije plinov CO_2: 118 – 129 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

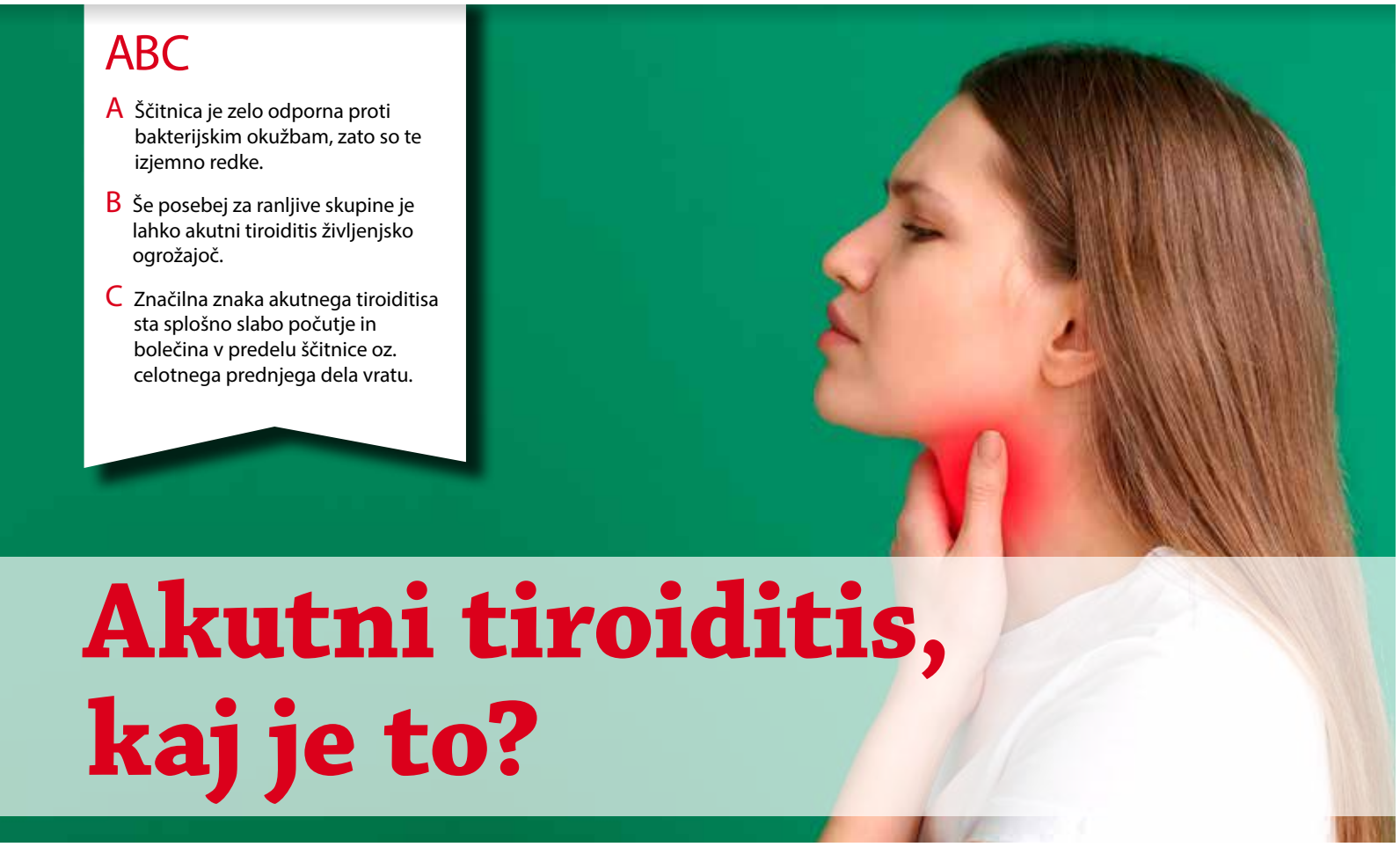
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Ščitnica je zelo odporna proti bakterijskim okužbam, zato so te izjemno redke.

B Še posebej za ranljive skupine je lahko akutni tiroiditis življenjsko ogrožajoč.

C Značilna znaka akutnega tiroiditisa sta splošno slabo počutje in bolečina v predelu ščitnice oz. celotnega prednjega dela vratu.



Akutni tiroiditis, kaj je to?

Irina Knežević, dr. med., vodja ambulante za bolezni ščitnice, SB Slovenj Gradec

Ščitnica svoji majhnosti navkljub velja za eno najpomembnejših žlez z notranjim izločanjem. Pomanjkanje ščitničnih hormonov vodi v številne sistemske bolezni, tokrat pa se bomo osredotočili na izjemno redko bolezen ščitnice, imenovano akutni tiroiditis. Laični javnosti pogosto povsem neznano bakterijsko vnetje ščitnice je bistveno pravočasno prepoznati, saj sta pravočasna diagnostika bolezni in zdravljenje življenjskega pomena za bolnike iz ranljivih skupin.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ena najpomembnejših endokrinih žlez v našem telesu

Ščitnica je majhna žleza z notranjim izločanjem, ki se nahaja v spodnjem delu vratu tik pod adamovim jabolkom. Po obliki spominja na metulja, sestavljata jo dva režnja, na sredini povezana z mostičkom. Ščitnica je izjemno pomembna za delovanje človeškega telesa, je namreč ena pomembnejših žlez z notranjim izločanjem. Tvori ščitnična hormona tiroksin (T4) in trijodotironin (T3), glavna hormona v presnovnih procesih. Poleg tega tvori tudi kalcitonin, ki skupaj s parathormonom (PTH) iz obščitnice uravnava raven kalcija v telesu. Čeprav smo za ščitnico brez dvoma že slišali, pa se le malokrat zavedamo, kako pomembna je njena vloga, saj brez ščitničnih hormonov naše telo ne bi moglo delovati. V enem letu tako ščitnica proizvede za čajno žličko za človeško telo izjemno pomembnih hormonov. Ščitnica s svojim delovanjem uravnava metabolizem in tako vpliva na delovanje vseh pomembnejših organov v našem telesu (srce, možgani, koža, mišice, kosti …). Nepravilno delovanje ščitnice se kaže v številnih sistemskih boleznih, kot so bolezni srca in ožilja, kronična utrujenost in osteoporoza. Ob nezadostnem številu ščitničnih hormonov se pojavijo tudi ginekološke težave, med drugim tudi težave z zanositvijo in v nosečnosti, prav tako pa tudi med dojenjem. Pomanjkanje ščitničnih hormonov upočasni presnovo, povišane vrednosti pa jo pospešujejo. Težave s ščitnico se lahko odražajo tudi v izpadanju las, dentalnih težavah in nihanju krvnega tlaka.

Bistvenega pomena sta pravočasna diagnostika in zdravljenje

Akutni tiroiditis je strokovni izraz, s katerim označujemo bakterijsko vnetje ščitnice. Gre za izjemno redko bolezen, saj je ščitnica pred okužbami sicer dobro zaščitena z dobro prekrvavitvijo, velikim deležem joda v tkivu in zaradi prisotnosti vodikovega peroksida, potrebnega za sintezo ščitničnih hormonov. »Najpogostejši povzročitelji akutnega tiroiditisa so bakterije, kot so streptokoki, stafilokoki, pnevmokoki ... Pri bolnikih z oslabljenim imunskim sistemom pa so pogostejše oportunistične oziroma priložnostne okužbe, vključno z glivami in zajedavci,« pojasnjuje **Irina Knežević**. Kot dodaja zdravnica, gre za redko bolezensko stanje, a sta pravočasna diagnostika in hitro zdravljenje bistvenega pomena, saj je za ranljive skupine bolnikov akutni tiroiditis življenjsko ogrožajoč: »Akutnemu tiroiditisu so bolj podvržene ranljive skupine pacientov, predvsem bolniki z oslabljenim imunskim sistemom. To so bolniki, oboleli za aidsom, bolniki na imunosupresivnem zdravljenju po presaditvi organa, bolniki s karcinomom, ki se zdravijo s kemoterapijo, in bolniki, ki prejemajo imunomodulacijsko zdravljenje. Prav tako je večje tveganje pri bolnikih s predhodno prisotno boleznijo ščitnice (karcinom ščitnice, Hashimotov tiroiditis, golša ...), pri katerih pride do razsoja

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Primer akutnega tiroiditisa

»Akutni tiroiditis je strokovni izraz, s katerim označujemo bakterijsko vnetje ščitnice. Gre za izjemno redko bolezen, saj je ščitnica pred okužbami sicer dobro zaščitena z dobro prekrvavitvijo, velikim deležem joda v tkivu in zaradi prisotnosti vodikovega peroksida, potrebnega za sintezo ščitničnih hormonov.«

iz vnetnega procesa na vratu ali do hematogenega razsoja iz oddaljenega vnetnega žarišča ob sepsi. Pri otrocih se akutni tiroiditis pojavlja zaradi embrioloških fistul na vratu, predvsem fistule piriformnega sinusa, ki sega do levega režnja ščitnice.«

Bolečine v predelu ščitnice, boleče požiranje, govorjenje, dihanje …

Značilna znaka akutnega tiroiditisa sta splošno slabo počutje in bolečina v predelu ščitnice oz. celotnega prednjega dela vratu. »Bolniki so običajno splošno močno prizadeti, oslabeli, imajo močno povišano telesno temperaturo. Ščitnica je na prizadetem področju povečana, trda in palpatorno izredno boleča. Koža je nad prizadetim področjem pordela, področne bezgavke so povečane in boleče. Boleče je tudi požiranje. Če se razvije ognojek, zatipamo nihanje,« pojasnjuje dr. Kneževićeva. Občasno je prisotna tudi mrzlica. Oteženo požiranje lahko spremljata tudi oteženo dihanje in govor. Bolnik pogosto ni zmožen izravnati vratu, zato je prisiljen v položaj flektiranega vratu (kot pri vdihavanju zraka skozi nos), da bi tako zmanjšal pritisk na ščitnico. Akutni tiroiditis spremlja tudi slabo počutje. »Diagnozo postavimo na podlagi klinične slike, laboratorijskih izvidov, ultrazvoka in ultrazvočno vodene tankoiglene biopsije. Diferencialno diagnostično ga moramo ločiti od drugih vzrokov za bolečo ščitnico, kot so subakutni tiroiditis, krvavitve v ščitnici in hitrorastoči malignom ščitnice,« pojasnjuje specialistka za nuklearno medicino.

Laboratorijski izvidi, ki nakazujejo na akutni tiroiditis

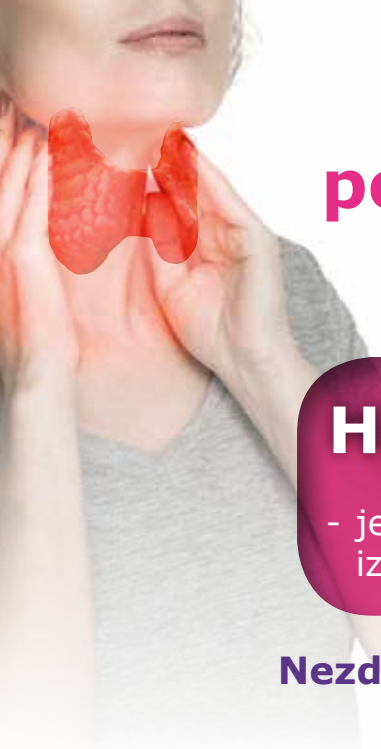
Za določitev akutnega tiroiditisa so pomembni laboratorijski izvidi. »Ob pregledu krvi opazimo močno zvišano sedimentacijo in C-reaktivni protein ter levkocitozo s pomikom v levo. Ščitnična hormona in TSH so običajno normalnih vrednosti, kar pomeni, da akutni tiroiditis navadno ne vpliva na funkcijsko stanje ščitnice. To je pomembna razlika od klinično podobnega vnetnega obolenja ščitnice, subakutnega tiroiditisa, kjer običajno akutni fazi prehodne hipertireoze sledi faza s prehodno hipotireozo. Na scintigramu ščitnice je prizadeto področje hipofunkcijsko, na ultrazvoku hipoehogeno. CT in MR vratu sta nam v pomoč predvsem za opredelitev fistule piriformnega sinusa in paratiroidnih abscesov,« pojasnjuje dr. Kneževićeva in nadaljuje: »Citološka analiza punktata, pridobljenega s tankoigleno biopsijo, pokaže granulocitne infiltrate z nekrozo in včasih tudi bakterije. Aspirat pošiljamo na analizo ‚pod nujno', kjer se naredi taizolacija povzročitelja in antibiogram, ki nam omogoča usmerjeno zdravljenje okužbe.«

Redko pojavnost bakterijskih vnetij gre pripisati dobri zaščiti

Pravočasno prepoznavanje akutnega tiroiditisa in temu ustrezno zdravljenja sta bistvena posebej za ranljive skupine ljudi, ki so sicer lahko življenjsko ogroženi. Zdravljenje običajno poteka z antibiotiki, redko tudi s kirurškim posegom. »Takoj uvedemo empirično antibiotično zdravljenje, nato ga čim prej prilagodimo antibiogramu. Če se razvije ognojek, sta poleg antibiotičnega zdravljenja potrebni tudi kirurška zareza in drenaža ognojka, v nekaterih primerih tiroidektomija. Če zaznamo embrionalno fistulo, se odločimo za kirurško odstranitev fistule,« razlaga vodja ambulante za bolezni ščitnice v Slovenj Gradcu. Ob tem še enkrat poudari, da sta se v praksi kot najustreznejša izkazala pravočasna diagnoza in ustrezna terapija te redke bolezni, saj je le tako mogoče doseči dobre rezultate in uspešen izid zdravljenja. Ob prvem pogovoru z zdravnico me je le ta večkrat opozorila, da gre za resnično redko bolezen, s katero se marsikateri zdravnik, za časa zdravniškega staža, še nikoli ni srečal. Obenem pa je poudarila, da je prav zato tematika toliko bolj zanimiva, saj je potrebno ozaveščati ljudi tudi o tako redkih boleznih – le tako je mogoče doseči pravočasno diagnozo in zdravljenje. In zakaj spada bakterijsko vnetje ščitnice med tako redke bolezni? »Predvsem zato, ker je ščitnica, v primerjavi z drugimi organi, izrazito odporna proti bakterijskim okužbam. To izjemno odpornost ščitnice pripisujemo njeni visoki koncentraciji joda ter ovojnici, ki jo ločuje od drugih struktur na vratu, pa tudi dobri prekrvljenosti,« zaključuje sogovornica.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah



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 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Do 17. leta je sluznica nožnice in maternicnega vratu še nezrela, možnost okužbe je večja.

B Kondom ne prepreči možnosti za prenos spolne bolezni; zmanjša jo na 70 %.

C Pomembno je, da dekle razvije dobro samopodobo ter pozitiven odnos do lastnega telesa.

Prvi obisk ginekologa

Ginekologinja Milena Igličar iz ZD Škofja Loka opaža, da dekleta zelo malo vedo o tem, kaj se dogaja v menstrualnem ciklusu. O dozorevanju v žensko naj dekleta ne bi pridobivala informacij zgolj v šoli, na spletu in pri prijateljicah, temveč predvsem doma. »Večinoma se s hčerko o dozorevanju in menstruaciji pogovarja mama. Pomembno je, da se o tem pogovarjata dovolj zgodaj, da je mama odprta za njene strahove, težave. Pomembno jim je razložiti, da razvoj poteka zelo različno in da je to normalno.«

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Kateri telesni znaki in hormonski procesi se dogajajo v telesu mlade deklice, ki je stopila v obdobje pubertete?

Prva menstruacija se običajno pojavi med 11. in 14. letom. Približno dve leti pred prvo menstruacijo se ženski hormoni pri deklici povišajo, pojavi se poraščenost in razvoj dojk. Rast v višino se pospeši, razširijo se boki in telo dobi bolj ženske oblike. Zadnje leto pred pojavom menstruacije se pojavi malo več izcedka iz nožnice. Intenzivna rast v višino običajno traja še eno letu po pojavu prve menstruacije. Menstruacije so na začetku pogosto neredne, različno močne in večinoma še neboleče.

Kakšni pogovori oz. vzgoja je v tem obdobju pomembna za odraščajočo deklico tudi doma, ne samo v šoli? Morda zaupen pogovor med materjo in hčerko?

Večinoma se s hčerko o dozorevanju in menstruaciji pogovarja mama. Pomembno je, da se o tem pogovarjata dovolj zgodaj, da je mama odprta za njene strahove, težave. Dekleta pogosto skrbi, če se razvijajo hitreje ali počasneje od sošolk. Pomembno jim je razložiti, da razvoj poteka zelo različno in da je to normalno. Dobro je, če se dekle dozorevanja veseli in menstruacijo pričakuje. Nekateri to praznujejo, saj je pomemben mejnik v njenem življenju in znak, da postaja ženska. Mama se z njo pogovori tudi o primerni higieni. Seveda je ves čas pri vzgoji vključen tudi oče. Pomembno je, da se dekle čuti v celoti sprejeto, da razvije dobro samopodobo ter pozitiven odnos do lastnega telesa. Tako bo sposobna ljubeče skrbeti za svoje zdravje, kasneje odgovorno živeti spolnost in sprejeti plodnost kot dar. Taka dekleta so v veliko manjši nevarnosti, da bi spolne odnose začele prezgodaj in neodgovorno. Vsi se pa zavedamo, da vsi mladi niso deležni najboljše vzgoje, da so nekateri celo izpostavljeni spolnim zlorabam.

Kdaj je primeren čas za obisk ginekologa in seveda ali je pomembna/možna tudi izbira ginekologa?

Če dekle z menstruacijo in izcedki nima težav, ni potrebno, da obiskuje ginekologa, dokler nima spolnih odnosov. Preden z njimi začnejo, se pogosto oglasijo, da se pogovorimo o primerni zaščiti pred nosečnostjo in spolno prenosljivimi boleznimi. Na žalost imamo zadnje čase ginekologi v Škofji Loki že preveč pacientk in ne moremo sprejemat novih, razen nujnih primerov. To ni dobro, ves čas se trudimo to rešiti, jeseni se obeta rešitev.

Kaj pa če se mesečno perilo ne pojavi? Kdaj je treba kljub temu ali pa prav zaradi tega obiskati ginekologa?

Nekatera dekleta dobijo prvo menstruacijo šele pri 15. ali 16. letu ali celo pozneje. To so

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

pogosteje vitka dekleta, ki se veliko ukvarjajo s športom. Vsaj dve leti po začetku razvoja dojk in poraščenosti so skrbi odveč. Če pa menstruacija le ne pride, naj se oglasi pri ginekologu. S pregledom in preiskavo hormonov večinoma izključimo redke resne razloge za izostanek pojava menstruacije.

Kakšen je prvi obisk pri ginekologu v praksi? Katera vprašanja deklic so najpogostejša?

Odvisno od razloga, zakaj se oglasi. Deklet, ki še nimajo spolnih odnosov, skozi nožnico ne pregledujemo. Nekatere pridejo že zelo mlade, ker imajo pogoste, močne ali boleče menstruacije. Te pogledamo z UZ preko trebuha. Pomembno je, da pridejo z zmerno polnim mehurjem, saj ob praznem mehurju maternico in jajčnike slabo vidimo. Običajno se težave z dodajanjem blagih hormonov uredijo. Opažam, da dekleta pogosto zelo malo vedo, kaj se dogaja v ciklusu. Razložim jim, zakaj boli ob ovulaciji, zakaj je v tem času več sluzi, da je vse to samo dober znak njihove plodnosti.

Kakšen je vaš pogled na kontracepcijo pri mladoletnicah? Katere so prednosti in slabosti (različnih oblik) kontracepcije?

Ginekološka stroka pri mladih priporoča dvojno zaščito, to so kontracepcijske tablete in kondom. To velja predvsem za mlada dekleta, ki še res ne bi mogla sprejeti otroka in imajo hkrati rizične spolne odnose glede spolno prenosljivih bolezni. Prav zato tako zelo priporočamo, da ne začnejo spolnih odnosov prezgodaj, tako ni potrebe po jemanju kontracepcije in ni nevarnosti za okužbe. Sama menim, da je bolje, da ne jemljejo tablet premlada dekleta. Po drugi strani je kljub temu bolje, da jih jemljejo, kot da prezgodaj zanosijo. Vsi poskušamo čim bolj zmanjšati število umetnih prekinitev nosečnosti. Veliko mladih uporablja samo kondom. Zanesljivost je dosti visoka, če ga pravilno uporabljajo. Maternični vložki se pri mladih pred prvim porodom ne svetujejo, razen izjem. Naravne metode uravnavanja spočetij sicer zelo zagovarjam in jih študiram, vendar sem pri zelo mladih previdna. Ta metoda je zelo dobra za pare, ki so odgovorni in oba zavestno na ta način gradita tudi svoj odnos. Če se jih natančno naučijo in dosledno uporabljajo, so precej zanesljive.

Koliko mlada dekleta vedo o spolno prenosljivih okužbah? Katere spolno prenosljive okužbe so pri mladoletnicah najpogostejše?

Najpogostejše spolno prenosljive okužbe so klamidija, genitalni herpes, humani papiloma virus (HPV) in trihomonas. Vedno pa moramo misliti tudi na gonorejo, sifilis, hepatitis B in aids. Mlada dekleta se pogosto premalo zavedajo, da so glede okužb nevarni spolni odnosi s fanti, ki jih premalo poznajo in včasih nič ne poznajo njihovega predhodnega spolnega življenja. Zelo nevarno je menjavanje partnerjev, taki bolezni zelo prenašajo. Nekateri se stoodstotno zanašajo na kondom, ki res možnost za prenos bolezni zmanjša na 70 %, ni pa tako varen, da bi opravičeval rizične spolne stike. Zato vedno poudarjamo ABC zaščito. A pomeni abstinenco od nevarnih stikov, B pomeni bodi zvest enemu stalnemu partnerju in C kondom. Pri mladih dekletih, vsaj do 17. leta, je sluznica nožnice in maternicnega vratu še nezrela in zato je možnost za prenos okužbe veliko večja, obenem pa večja možnost za težji potek bolezni.

Katere spolno prenosljive okužbe povzročijo bolezni, ki lahko vodijo k zmanjšanju plodnosti oz. celo neplodnosti?

Neplodnost najpogosteje povzroča klamidija. Znaki vnetja običajno niso huje izraženi, lahko je le rahla bolečina, nekoliko več izcedka ali blage težave z uriniranjem. Zato pogosto ne pridejo na pregled, okužbo laže spregledamo in zdravljenje ni pravočasno. Vnetje se razširi iz maternice v jajcevode in na jajčnike. Jajcevodi so na vnetje zelo občutljivi, lahko pride do sprememb, ki zmanjšajo možnost zanositve.

Kdaj je smiselno cepljenje proti virusu HPV?

Od leta 2009 je v Sloveniji uvedeno cepljenje deklet v 6. razredu, z letošnjim letom pa tudi cepljenje dečkov. V tej starosti se doseže dobra zaščita, ki z leti ne pada. Najbolje je, da se cepijo pred možnostjo okužbe, to je pred prvimi spolnimi odnosi. Cepljenje je prostovoljno, cepi se dobra polovica deklet. Tista dekleta, ki se niso cepila, imajo možnost brezplačnega cepljenja, dokler imajo status dijakinje ali študentke. Cepljenje je smiselno, ker bo zelo zmanjšalo pojavnost raka na maternicnem vratu in genitalnih bradavic. Ne sme pa cepljenje mladim dajati lažne varnosti. Še vedno ostane enaka nevarnost za vse ostale spolno prenosljive bolezni.

Kdaj začnete s preventivo pred rakom maternicnega vratu?

Z jemanjem preventivnih PAP-brisov začnemo po 20. letu. Vsa dekleta kmalu po 20. rojstnem dnevu dobijo vabilo državnega programa ZORA, če še nimajo odvzetega prvega brisa. Zdaj je čas, da se oglasijo pri ginekologu tudi tiste, ki še niso bile. Izjema so tista, ne tako redka dekleta, ki spolnih odnosov še nimajo. Tem ni treba na pregled, saj jim brisa še ne bi vzeli. Na vabilo naj odgovorijo, da bodo izbrala ginekologa, ko bodo začela s spolnimi odnosi.

Nosečnost včasih preseneti

Nosečnost včasih preseneti; tudi najstnice ali študentke niso izjema. Ob novici se marsikatera bodoča mamica otroka razveseli, a kaj kmalu se pojavijo dvomi, češ »saj ne boš zmogla, saj si še otrok«. Katarina Nzobandora iz Zavoda ŽIV!M, pravi takole: »Pozabljamo, da so ženske skozi vso zgodovino rojevale precej prej, kot to delamo danes in da hkrati živimo v večjem obilju kot nekoč. Namesto strahov in dvomov, da so nesposobne poskrbeti zase in otroka, jih lahko opolnomočimo v njihovi ženskosti, jih potrdimo v njihovih željah in jim prihranimo težko in pogosto travmatično odločitev za splav. Ženske zmoremo oboje – otroka in kariero! Podprimo druga drugo.«

Vsebina

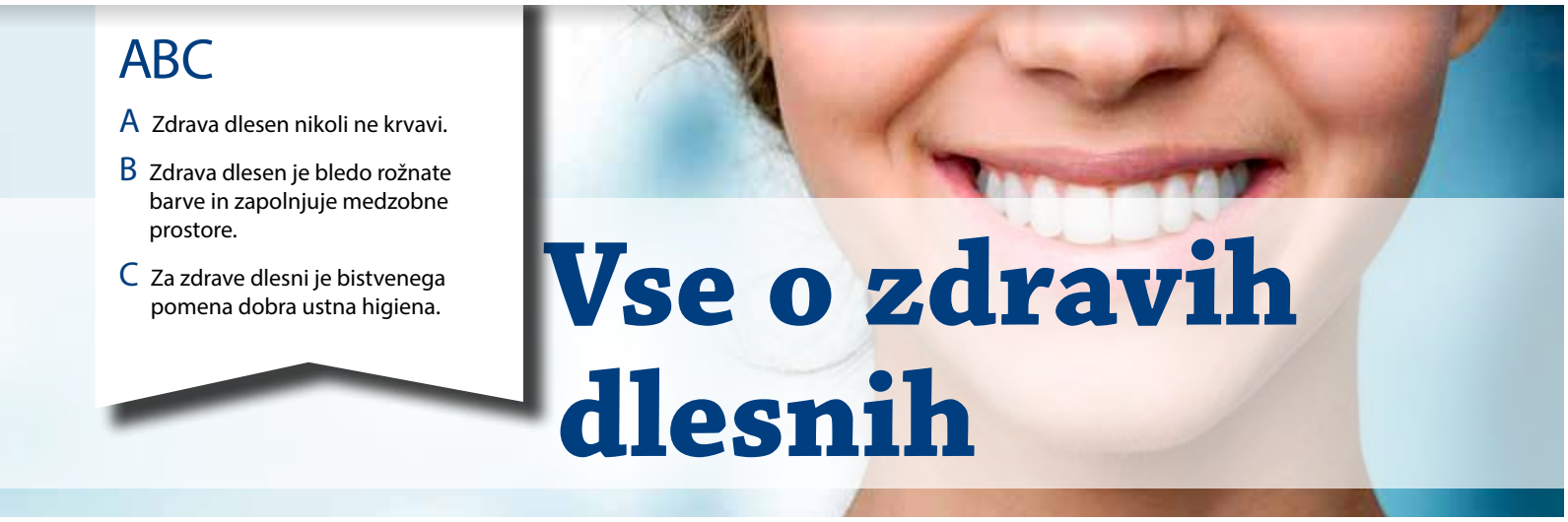
4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Zdrava dlesen nikoli ne krvavi.

B Zdrava dlesen je bledo rožnate barve in zapolnjuje medzobne prostore.

C Za zdrave dlesni je bistvenega pomena dobra ustna higiena.



Vse o zdravih dlesnih

Skrb za ustno higieno se začne že v otroštvu. S čiščenjem zob je treba začeti takoj, ko otroku zraste prvi zob. Pri treh letih lahko otrok ob pomoči staršev že sam ščetka zobe. Zobe je treba ščetkati dvakrat dnevno; tudi v odrasli dobi. Za zdravo ustno votlino je izrednega pomena tudi zdrava prehrana, ki mora biti raznolika, obroki pa uravnoteženi. V tretjem življenjskem obdobju je treba poskrbeti za higieno zobnih nadomestkov, kar nas lahko najbolje nauči zobozdravnik ob vstavitvi izdelka.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

»Zdrava dlesen je bledo rožnate barve in zapolnjuje medzobne prostore. Na otip je čvrsta in nepomična. Predvsem pa zdrava dlesen nikoli ne krvavi. Zmotna je miselnost, da je normalno, če dlesni občasno krvavijo. Edina normalna krvavitev v telesu je ženska menstruacija, vse ostale krvavitve so znak bolezni ali poškodbe,« razloži **doc. dr. Eva Skalerič, dr. dent. med.,** iz Katedre za ustne bolezni in parodontologijo na Stomatološki kliniki UKC Ljubljana in poudari, da je zdrava ustna votlina pomemben del sistemskega zdravja, ki prispeva k večji kakovosti življenja. »Da bi bile naše dlesni in zobje zdravi, moramo izvajati dobro ustno higieno. Ščetkati je treba dvakrat dnevno po vsaj dve minuti z mehko zobno ščetko in zobno kremo, ki vsebuje ustrezno količino fluoridov. Vsak večer je treba očistiti medzobne prostore s pomočjo zobne nitke ali medzobne ščetke. Po potrebi naj se izvaja tudi ščetkanje jezika.«

Skrb za ustno votlino se začne v otroštvu

Pomembno je, da se skrb za ustno votlino začne že v otroštvu. »Če bomo otroke že v otroštvu naučili ustrezno čistiti zobe, bodo ustni higieni tudi kasneje posvečali večjo skrb. S čiščenjem zob je treba pričeti, takoj ko zraste prvi mlečni zob. Zobe najmanjšim otrokom ščetkamo dvakrat dnevno, pri čemer uporabljamo mehko zobno ščetko in za riževo zrno veliko zobne paste s fluoridi. Pri treh letih lahko otrok na enak način poskusi ščetkati sam, s tem da mu na ščetko damo za grahovo zrno veliko zobne kreme s fluoridi, ki pa jo mora takoj po ščetkanju izpljuniti. Prav tako je dobro, da se otrok čim prej seznani z uporabo zobne nitke,« pove doc. dr. Eva Skalerič. V tem obdobju morajo starši otrokom pri ščetkanju zob še pomagati. Še toliko pomembnejša je ustna higiena pri otrocih, ki jim začnejo izraščati stalni zobje. »Ščetkanje zob postane zaradi mešanega zobovja nekoliko zahtevnejše. V tej starosti je smiselno, da starši pomagajo pri ščetkanju enkrat dnevno, najbolje zvečer, zjutraj pa otrok ščetka sam. Za zdravo ustno votlino je izrednega pomena tudi zdrava prehrana, ki mora biti raznolika, obroki pa uravnoteženi. Pomembno je, da hrana vsebuje vsa osnovna hranila: beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, minerale in vitamine, in da ne vsebuje velikih količin sladkorja.«

Ali lahko ščetkamo tudi preveč?

Slaba ustna higiena je največkrat vzrok za bolezni zob in obzobnih tkiv. Lahko pa do težav v ustni votlini pride tudi pri tistih, ki ustni higieni posvečajo veliko časa. »Pretirano ščetkanje s pretrdo zobno ščetko lahko privede do poškodbe ali umika dlesni ter do abrazije zobne površine. Preagresivno nitkanje pa lahko povzroči poškodbo ali razjede na dlesni. Zato je izredno pomembno, da zobozdravnik ali ustni higienik vsakemu pacientu posebej podata ustrezen pouk o ustni higieni, ki je prilagojen stanju v njegovi ustni votlini. Obstajajo namreč različne tehnike ščetkanja in vsaka ni primerna za vsakega pacienta,« poudari doc. dr. Eva Skalerič.

Vnete dlesni so otekle, boleče in krvavijo

»Vnete dlesni imenujemo gingivitis, kar je začetna oblika bolezni obzobnih tkiv. Kot za vsa ostala vnetja so tudi za vnete dlesni značilni znaki bolečina, rdečina, krvavitev, oteklina in okrnjena funkcija. To pomeni težje žvečenje, zadah iz ust in drugo,« razloži zobozdravnik **Boštjan Pohlen, dr. dent. med.**, specialist za stomatološko protetiko. Glavni vzrok za nastanek vnetja dlesni je zobni plak oziroma obloge, v katerih so bakterije. »Sprva so zobne obloge mehke in zastajajo ob robu dlesni. Če mehkih oblog ne odstranimo dlje časa, se spremenijo v trde zobne obloge, to je zobni kamen. Razlog za zastajanje bakterijskih oblog ob zobnem vratu je nezadostno, neredno ali/in nepravilno čiščenje. Osnova preventive pred boleznimi dlesni je optimalno ščetkanje dvakrat dnevno po navodilih zobozdravnika. To zajema uporaba zobne ščetke z majhno glavo in mehkimi ščetinami za čiščenje glavnih vidnih zobnih površin ter uporaba medzobnih ščetk, ki počistijo medzobne prostore. Za tesnejše zobne stike je treba uporabiti zobno nitko. Na ta način fizično odstranimo obloge, ostanke hrane in s tem tudi patogene bakterije.« Uporaba ustnih vodic ni nujna, vsekakor pa je lahko dobra nadgradnja osnovni, mehanski ustni higieni.

Drugi možni vzroki za krvaveče dlesni

»Drugi možni vzroki za krvaveče in boleče dlesni so še: zdravila, predvsem proti hipertenziji, epilepsiji; hormonsko neravnovesje, puberteta in nosečnost; sladkorna bolezen, alergije, sistemske bolezni, pomanjkanje vitaminov in mineralov ter s tem šibkejši imunski sistem, stres. Pri teh vzrokih je še posebej pomembno, da je higiena neoporečna, saj bakterijske obloge omogočajo še težjo, trdovratnejšo obliko vnetja dlesni in hitrejše napredovanje v parodontitis ter obratno, slabo stanje v ustni votlini lahko poslabša osnovno sistemsko bolezen,« pojasni Boštjan Pohlen. Zelo pomembno je, da redno, to pomeni vsaj dvakrat letno, obiščemo zobozdravnika, ki opravi pregled zob in obzobnih tkiv ter ostale sluznice. Stanja, ki nakazujejo, da čiščenje na določenih mestih ni optimalno, je treba popraviti in odstrani trde zobne obloge (zobni kamen). In kaj se lahko zgodi, če vnetih dlesni ne zdravimo pravočasno? »Če gingivitisa ne zdravimo, ta napreduje v parodontitis, ki zajame tudi globje strukture;

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

periodoncij, zobni cement, čeljustno kost. Medtem ko je gingivitis povratno stanje in ga z ustreznimi posegi preprečimo ali pozdravimo oziroma povrnemo v zdravo obliko, je parodontitis nepovratna bolezen in lahko s pravilnim pristopom zgolj preprečimo napredovanje bolezni.«

Kaj pa afte?

Afte predstavljajo kronično vnetno bolezen ustne sluznice, ki se kaže s plitvimi, bolečimi razjedami na ustni sluznici. Pojavljajo se pri 10 do 25 % ljudi. »Vzrok za afte ni znan, obstajajo pa številni dejavniki, ki so s pojavom aft povezani. Mednje spadajo genetika, mehanične poškodbe, bakterijske in virusne okužbe, pomanjkanje nekaterih vitaminov in elementov v krvi, alergije na določene sestavine hrane, stres, hormonski dejavniki, zdravila in nekatere sistemske bolezni. Zelo pomembno je, da najprej izključimo povezanost aft s sistemsko boleznijo. Prav tako je treba odstraniti ali korigirati vse morebitne dejavnike, ki so z aftami lahko povezani. Ko vse to izključimo, je zdravljenje aft usmerjeno predvsem v lajšanje bolečine, pospešitev celjenja in zmanjšanje verjetnosti za ponovitev te bolezni. Pacientom, pri katerih se afte pojavljajo le občasno, se priporočajo čim bolj temeljita ustna higiena, izpiranje ustne votline s klorheksidinom ter uporaba topikalnih anestetikov. Pri tistih, ki imajo pogoste epizode aft in hujše bolečine, pa se zraven predpišejo še topikalni kortikosteroidi, po potrebi tudi sistemski kortikosteroidi,« razloži doc. dr. Eva Skalerič, dr. dent. med., predavateljica na Višji strokovni šoli za ustne higienike, ki deluje v sklopu zasebnega zdravstvenega zavoda SKALDENS.

Mostiček in proteza zahtevata posebno nego

»Načeloma je higiena trdih in mehkih tkiv ob vstavljenih zobnih nadomestkih enaka kot za zobe same, vendar moramo v tem primeru še posebno pozornost nameniti predelu, kjer zobni nadomestek prehaja na zobno površino. Tu je uporaba medzobnih ščetk še toliko pomembnejša, ker s čiščenjem preprečujemo bolezni mehkih tkiv, patologijo trdih tkiv ter vnetje ali odmrtje živca v zobu. V primeru, da je prostor pretesen za uporabo medzobne ščetke, moramo uporabiti zobno nitko,« razloži Boštjan Pohlen. Za higieno protez svetuje, da se proteza sname in se najprej dobro in pravilno počisti zobe in sluznice v ustih. »Protezo je treba počistiti pod curkom tekoče vode iz pipe z mehko ščetko za roke in navadno milnico. Ko počistimo vse površine proteze, to dobro speremo. Priporočljivo je, da imamo pri tem odtok v umivalniku zaprt. Na ta način nam ob morebitnem zdrsu proteze iz rok ta pade na gladino vode in ne v umivalnik. Tako preprečimo, da bi proteza počila ali se drugače poškodovala. Kot dodatek vsaj enkrat na teden svetujemo kopel z antibakterijskimi tabletami po navodilih proizvajalca, ki hkrati odstranijo obloge v protezi.«

Črne obloge na mlečnih zobeh zgolj estetska težava

Črne obloge na mlečnih zobeh povzročajo nespecifične kromogene bakterije. Te ne povzročajo zobne gnilobe, kot bi človek pomislil na prvi pogled, saj ne producirajo kislin. Prav nasprotno, običajno so prisotne pri otrocih, ki nimajo težav z zobno gnilobo in imajo zdrave zobe. Kromogene bakterije so normalno prisotne v ustni votlini; nekateri otroci jih imajo več, drugi manj. Teh oblog ni treba odstranjevati, razen če otroka (ali starše) motijo. V tem primeru jih lahko zobozdravnik odstrani s postopkom peskanja. Sicer pa v času pred puberteto zaradi vpliva hormonov na sestavo sline izginejo same. Pri odraslih se pigmentni obročki na zobeh najpogosteje oblikujejo zaradi polifenolnih spojin, ki so vsebovane v nikotinu, čaju, kavi in nekaterih prehranskih dodatkih. Lahko so tudi posledica nezadostne higiene zob, določenih zdravil, imunske patologije itd.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Z obutvijo stopalom onemogočimo prosto gibljivost in s tem tudi razvoj ter krepitev obsklepnih struktur.

B Bosa stopala so bolj izpostavljena dejavnikom iz okolja, zato pa je manj tveganj za nastanek poškodb gležnja in stopala.

C Otiščanci, trda koža, kurja očesa so pogosto posledica neprimerne obutve, ki se ne prilega našemu stopalu.

Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

Vsak izmed nas ima doma vsaj deset parov obutve, številni še mnogo več. Vse od elegantnih službenih čevljev pa do športne obutve za telesno dejavnost in poletnih natikačev. Ob široki paleti obutve si le s težavo predstavljamo, da ljudje nekoč niso nosili čevljev. A tega je že davno. Najstarejši odkriti čevlji segajo nazaj vse do deset tisoč let, znanstveniki pa domnevajo, da je človek prvo obutev poznal že mnogo prej, tudi že pred štirideset tisoč leti. Dandanes se trendi obračajo, narašča priljubljenost bosonoge hoje in njej podobne obutve, vse več pa je tudi pobud, da bi skupaj z otroki odkrivali radosti bosih nog.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bose noge opazimo predvsem v toplejših mesecih, skozi zgodovino pa so bile povezane tudi z nižjim družbenim statusom, saj so bosonogi hodili predvsem reveži in sužnji. Prvotna funkcija obuval, da ščitijo noge pred poškodbami in nevšečnostmi, je postala drugotnega pomena, saj so čevlji postali neke vrste statusni kazalnik. Pripadnike družbeno privilegiranih skupin je bilo mogoče prepoznati tudi po zavidajoči obutvi, s tem so se razlikovali od množic. Obuvala so igrala pomembno vlogo pri družbeni izgradnji spola, stanu in premoženja. Dandanes ni nič drugače, saj obutev priznanih znamk na trgu dosega vrtoglave cene, po drugi strani pa vse več privržencev pridobiva tudi bosonoga obutev, ki primerno zaščiti naša stopala, obenem pa predstavlja dober približek bosonogi hoji. Večina ljudi le poredko sezuje čevlje in se po podlagi sprehodi bosa. Tudi lastnosti talnih površin so se v zadnjih desetletjih spremenile, postale so vse bolj gladke, zato stopalom ne predstavljajo izziva kot grobe in izrazite površine nekoč. Kljub temu pa je ideja o bosonogi hoji všeč vse več ljudem, ki se zavedajo, kako dobro vpliva na naša stopala in počutje.

Bosonoga hoja je priporočljiva tako za otroke kot tudi odrasle

»Če si želimo odgovoriti na vprašanje o tem, kako priporočljiva je bosonoga hoja, moramo najprej razumeti razvoj stopal pri človeku. Stopalo se pri otroku razvija skozi cel motorični razvoj vse do njegovega šestega, sedmega leta starosti, po tem pa stopalo še raste v dolžino. Dojenček se ob rojstvu začne gibati v prostoru in s tem krepiti ter razvijati motorični razvoj celega telesa, tudi stopala. Ko otrok doseže motorični mejnik vstajanja in hoje, pa se stopala še hitreje razvijajo,« pojasnjuje **Nina Štaleker**, fizioterapevtka iz Razvojne ambulante s centrom za zgodnjo obravnavo otrok. Stopalo sestavlja šestindvajset kosti, ki jih povezujejo ligamenti, za njihovo gibanje pa skrbijo mišice. Znano je, da se vse mišice v telesu krepijo z dejavnostjo in tudi pri hoji ni nič drugače. Kot pojasnjuje sogovornica, je gibalni mehanizem odvisen tako od podlage kot vrste dejavnosti: »Pravilno gibanje stopala pri hoji je, da se gleženj skrči, prva pride v stik s podlago peta, nato se teža telesa prenese vse do prstov, ki so zadnji v stiku s podlago, preden se stopalo ponovno odmakne od podlage. Torej se ves čas hoje naše stopalo giba v vseh njegovih strukturah, stopnja dejavnosti v posamezni strukturi pa se prilagaja glede na podlago, ki jo čutimo pod stopali (raven teren, hrib, ovire, mehak teren, pesek …), in dejavnostjo, ki jo izvajamo (hoja, tek, poskoki, hoja po prstih …). Naša stopala so tudi zelo dobro oživčena in zelo močno občutljiva na senzorne dražljaje, kakršne nudi občutenje podlage. Ko svoja stopala

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

omejimo z obutvijo, jim s tem onemogočimo prosto gibljivost in s tem tudi razvoj in krepitev obsklepnih struktur. Hkrati pa jim podplat čevlja odvzame možnost občutenja terena, podlage, struktur, materialov pod stopali. Iz tega razloga je bosonoga hoja nadvse priporočljiva, ne glede na razvojno obdobje otroka ali starost odraslega.«

Otroci vse prevečkrat obuti v neprimerno obutev

Še v 19. stoletju so otroci naokrog tekali povečini bosi, dandanes otrok brez obuval v poletnih mesecih skorajda ne vidimo več. Ker pa se vse do šestega, sedmega leta starosti oblikujejo stopalni loki, je pomembno, da otrok v čevlje ne obuvamo prezgodaj, ko pa se temu ni mogoče izogniti, izberemo primerno in kakovostno obutev. Ob uporabi obuval namreč ne čutimo tal, zaradi česar smo izgubili možnost branja in občutenja podlage. »Zdi se, da se o pomenu bosonoge hoje veliko govori, piše, ozavešča. Žal pa še vedno prevečkrat vidim otroke obute v neprimerno obutev, natikače ali pa starše, ki ne dovolijo otrokom bose hoje iz strahu pred poškodbami. Nekateri so celo prepričani, da trša ali ortopedska obutev otroku pomaga pri razvoju stopala in olajša hojo,« je začudena fizioterapevtka. Po nekaterih podatkih naj bi otroci, ki shodijo bosi, manj gledali v tla kot otroci, ki se učijo hoditi obuti. Že otroci namreč z bosimi nogami dobro berejo podlago, zato jim ni treba preverjati s pogledom, kam vse stopajo. Tudi pri odraslih je tako. Če pogosto hodimo bosi, možgani postanejo dovzetnejši za občutenje podlage, zato se manj spotikamo in le poredko poškodujemo na ostrih predmetih. Sogovornica ob tem poudarja, da so sama bosa stopala bolj izpostavljena dejavnikom iz okolja, zato pa je manj tveganj za nastanek poškodb gležnja in stopala: »S poznavanjem pravilnega razvoja in dejavnosti stopal vidimo, da je bosonoga hoja preventiva pred poškodbami stopala in gležnja (zvin, izpah), saj se obsklepne strukture pravilno razvijejo in dajejo gležnju oporo in stabilnost, hkrati pa mu omogočajo gibanje. Senzorni dražljaji pa nam dajejo informacije o podlagi, po kateri se gibamo, in se tako naše stopalo lažje prilagodi terenu. Je pa res, da je naše stopalo bolj izpostavljeno poškodbam, kot so praske, piki žuželk, ozebline, opekline …, ki jih povzročijo dejavniki iz okolja.« Prav zato strokovnjaki priporočajo obuvala, ki stopalom omogočajo čim boljši približek bosonoge hoje, obenem pa naša stopala zaščitijo pred zunanjimi dejavniki.

Posledice neprimerne obutve, ki so vidne na naših stopalih

Neprimerna obutev povzroči več škode kot koristi, zato moramo biti pri izbiri pravih čevljev pozorni na številne dejavnike od oblike stopala do primernega prostora za prste. Pogosto se šele ob prihajajočem poletju dodobra zazremo v svoja stopala in ugotovimo, da smo med letom pridelali nekaj trde kože, glivice ali pa celo otiščance. Če uporabljamo neprimerno in ne dovolj zračno obutev ali pa so naša stopala izsušena ter podvržena povečani obremenitvi, je velika možnost za nastanek trde kože. Na pojav te lahko vplivajo tudi genetski dejavniki. Trdo kožo prepoznamo po poroženelih odmrlih kožnih celicah, zbranih na povrhnjici, ki obenem ščitijo telo pred izgubo vlage in ščitijo pred dejavniki iz okolja. Da se nastanku trde kože izognemo, izbirajmo zračno obutev, ki ni pretesna. Če je za preventivo že prepozno, svojim stopalom privoščimo nekaj več nege. Trde kože se lahko znebimo postopoma z mlačno kopeljo, ko pa se koža zmehča, stopala večkrat opilimo, enkrat na mesec trdo kožo odstranimo tudi s strgalom. Pred spanjem in po negi v stopala z masažo vtremo vlažilno kremo, nato jih zaščitimo z nogavicami, da se bo vlažilno sredstvo lahko v celoti vpilo v kožo.

Kako se znebiti otiščancev in kurjih očes?

Stopalom se prav posebej velja posvetiti tudi, če na njih opazite kurja očesa, ki so posledica prevelikega pritiska na kožo. Znojnice in lojnice se namreč ob pritisku razširijo, v izvodih pa se začne kopičenje roževinastih celic. S tem se občutljiva koža varuje pred pritiskom na posamičen del stopala, ki je lahko tudi posledica neprimerne obutve. Kurja očesa najpogosteje nastajajo na zunanjem delu palca ali mezinca, kjer je pritisk obuval najintenzivnejši. Ker nas motijo pri hoji, jih boste najhitreje odstranili z obiski pedikerja, lahko pa se jih lotimo tudi sami. Najučinkovitejši so pripravki, ki raztapljajo roževino ali pa razbremenilni obliži, ki prevzamejo pritiske namesto očes. Prav tako kot kurja očesa so neprijetni tudi otiščanci, ki nastanejo kot posledica dolgotrajnega in ponavljajočega pritiska na kostne izbokline. Glavni krivec je slabo prilegajoča se obutev, njihov nastanek pa sprožijo tudi deformacije, kot so rast palične kosti, kladivasti prsti ali celo artritis. Ob pritisku na posamično mesto koža postaja vse debelejša in trša. Tudi v primeru otiščancev velja obiskati pedikerja, že preventivno pa lahko njihov pojav preprečimo z uporabo ortopedskih vložkov, ki enakomerno obremenijo stopalo in preprečujejo drgnjenje.

Naša stopala so tudi zelo dobro oživčena in zelo močno občutljiva na senzorne dražljaje, kakršne nudi občutenje podlage. Ko svoja stopala omejimo z obutvijo, jim s tem onemogočimo prosto gibljivost in s tem tudi razvoj in krepitev obsklepnih struktur. Hkrati pa jim podplat čevlja odvzame možnost občutenja terena, podlage, struktur, materialov pod stopali. Iz tega razloga je bosonoga hoja nadvse priporočljiva, ne glede na razvojno obdobje otroka ali starost odraslega.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Telesno dejavni tudi v menopavzi

Telesna vadba je dobrodošla v vseh življenjskih obdobjih, tudi v menopavzi, ki pomeni spremembo hormonskega ravnovesja v telesu. Slednje lahko vpliva na kakovost življenja posameznice, s pomočjo telesne dejavnosti pa poskrbimo za svoje zdravje in dobro počutje tudi po koncu rodnega obdobja. Telesna dejavnost ima številne pozitivne vplive na lajšanje posledic menopavze, poleg tega pa pripomore tudi k boljšemu duševnemu počutju in samopodobi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob samem začetku, ko se naše telo prilagaja hormonskim spremembam, so simptomi pogosto povezani z vegetativnim živčevjem, vendar pa lahko pri nekaterih posameznicah trajajo tudi več let. Občutimo navale vročine, potenje, postanemo bolj razdražljivi in nervozni. Poleg tega lahko pride do občutljivosti mehurja, glavobolov, težav s spanjem in ohranjanjem koncentracije, kar prispeva k splošnemu slabšemu počutju. K temu pripomore tudi vpliv spolnih hormonov na delovanje srčno-žilnega sistema, zaradi česar so ženske v menopavzi bolj podvržene nastanku srčno-žilnih bolezni. Ob prehodu v menopavzo so tako ženske bolj izpostavljene številnim zdravstvenim nevšečnostim, dobra novica je, da primerna vadba pomaga uravnavati posledice hormonskih in telesnih sprememb ter zmanjša možnosti za nastanek bolezni.

Skrb za srce in ožilje v času menopavze

Po raziskavah sodeč telesna vadba dokazano zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, še bolj pa je telesna dejavnost učinkovita pri posameznikih, ki že imajo nekatere simptome tovrstnih bolezni. Aerobna vadba znižuje krvni tlak, tako pri ženskah, ki imajo povišane vrednosti, kot tudi pri tistih, katerih vrednosti so v razumnih mejah. S telesno vadbo uravnavamo telesno težo, posledično pa zmanjšamo tveganje za razvoj metabolnega sindroma, za katerega je značilna povišana telesna teža, ter nekatere motnje metabolizma. Vadba pomaga pri preprečevanju trebušne debelosti, ki jo strokovnjaki povezujejo tudi z navali vročine. Raziskave so pokazale tudi povezavo med telesno dejavnostjo in hipertenzijo oz. povišanim krvnim tlakom. Osebe, ki so se le malo gibale in so bile posledično slabše telesno pripravljene, so imele večje možnosti za pojav povišanega krvnega tlaka. Z redno telesno dejavnostjo izboljšamo delovanje ožilja, saj znižamo krvni tlak v mirovanju in raven holesterola. Pri tem je treba poudariti, da posamična vrsta vadba ni primerna za vse. Pozitiven učinek vadbe je mogoče doseči le, če se gibljemo primerno dolgo, pogosto in intenzivno. Prav tako se razlikuje vadba za osebe, ki že imajo razvite srčno-žilne bolezni, ter tiste, ki jih še nimajo. Najprimernejša vadba za začetnike je hoja, ki je bodisi nizko bodisi srednje intenzivna vadba. Nadvse primerna je nordijska hoja, ki aktivira tudi mišice v zgornjem delu telesa. Za zdravje srčno-žilnega sistema se petkrat tedensko priporoča zmerno intenzivna telesna dejavnost, ki traja med 30 in 60 minut. Telesna dejavnost pripomore tudi k zmanjševanju tveganja za nastanek metabolnega sistema in odpornosti na inzulin ter sladkorne bolezni tipa 2. Pri tem je priporočena zmerno intenzivna vadba, predvsem aerobna vadba ali joga, dejavni bodimo vsaj tri do štiri mesece, če je le mogoče tri- do petkrat tedensko.

Za zdravje kosti

Telesna vadba ne vpliva blagodejno le na srčno-žilni sistem, temveč zmanjša tudi tveganje za nastanek osteoporoze, saj preprečuje upad gostote kosti. Osteoporoza zmanjša kostno čvrstost, posledično pa se poviša tveganje za poškodbe in zlome. Po raziskavah sodeč, je aerobna vadba, ki je združevala vaje za moč in izboljšanje gibljivosti, bistveno pripomogla k ohranjanju kostne gostote. Primerna telesna dejavnost povečuje in vzdržuje kostno gostoto. Poleg preventive pa zmanjšuje posledice osteoporoze pri ljudeh, pri katerih je bolezen že prisotna. Strokovnjaki so s preizkusom ugotovili, da je enoletna vadba na vibracijski plošči zmanjšala bolečine v križu pri ženskah, ki so že imele postavljeno diagnozo. Vadba v času menopavze pozitivno vpliva tudi na ohranjanje mišične moči in vzdržljivosti. Z redno vadbo ohranjamo tudi reflekse in skrbimo za koordinacijo, s čimer zmanjšamo možnosti za padce in poškodbe. Vadba, ki blagodejno vpliva na skeletni sistem, vključuje hojo, tek, poskoke in dvigovanje uteži. Pri osebah z osteoporozo se odsvetuje izvajanje vaj z dinamičnim delovanjem trebušnih mišic, eksplozivna vadba z obremenitvami in vaje, pri katerih na telo delujejo velike sile.

Z gibanjem se izboljšata tudi telesna podoba in duševno zdravje

Telesna vadba blagodejno vpliva na znižanje telesne mase in boljše razmerje med boki ter pasom. Redna telesna dejavnost preprečuje nalaganje nezaželenih kilogramov in maščobe, kar v menopavzi teži številne ženske. Učinek se razlikuje glede na intenziteto in količino vadbe, najboljši pa je pri intenzivni redni vadbi, ki je kombinacija aerobnih vaj in vaj za moč. Hkrati z zunanjimi spremem-

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

bami pridejo tudi notranje. Z gibanjem ohranjamo in izboljšamo kognitivne sposobnosti, obenem pa zmanjšamo apatičnost. Raziskave kažejo, da se s telesno dejavnostjo izboljšajo tudi kognitivne spretnosti pri ženskah z diagnozo demence. Telesna dejavnost namreč izboljša tudi psihosocialne simptome menopavze in pozitivno vpliva na naše duševno zdravje. Nizko do zmerno intenzivna vadba, ki traja od tri do štiri mesece in se izvaja trido petkrat tedensko, dokazano zmanjšuje depresivne simptome in zmerno anksioznost pri ženskah v menopavzi. Blagodejen je tudi učinek joge.

Od izboljšanja odpornosti do boljšega spanca

S tem pa pozitivnih učinkov vadbe na ženske v menopavzi še zdaleč ni konec. Ob redni vadbi skrbimo tudi za imunski sistem in splošno boljšo odpornost. Z redno, primerno intenzivno in ustrezno obliko telesne dejavnosti izboljšamo počutje in zmanjšamo tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Z redno vadbo postanemo bolj vitalni, občutimo več energije in samozavesti, kar vpliva tudi na ostale segmente življenja. Telesna dejavnost je priporočljiva tudi z vidika spanca, saj preprečuje nastanek težav, povezanih z nespečnostjo v času menopavze. Utrujenost in razdražljivost, ki spremljata moteni spanec, vplivata na kakovost življenja posameznice, s primerno vadbo pa vplivamo tudi na izboljšanje razpoloženja in hormonsko ravnovesje, ki je eden izmed vzrokov za nespečnost. Poleg tega imajo telesno dejavne ženske manj težav tudi z vročinskimi oblivi, značilnimi za obdobje menopavze. Ob primerni vadbi pripomoremo k zmanjšanju tveganj za kronična vnetja in oksidativni stres. S telesno dejavnostjo se zmanjša tveganje za nastanek raka dojke, raka maternične sluznice in raka debelega črevesja. Raziskave so pokazale, da se tveganje za nastanek raka dojk z redno telesno dejavnostjo zmanjša za dobro tretjino. Najbolj priporočljiva je v tem primeru zmerna do visoka intenzivnost vadbe, od tri do štiri ure tedensko. Za zmerno telesno dejavnost so značilni povečan srčni utrip, zadihanost in občutek vročice, za vadbo visoke intenzivnost pa znojenje in zasoplost. Priporočajo se aerobna vadba, vadba z lastno težo in vadba proti uporu ter ravnotežna vadba.

Nekaj nasvetov, preden obujete športne copate

Strokovnjaki opozarjajo, da obstaja korelacija med dolgotrajnim sedečim življenjskim slogom in prezgodnjo smrtjo, s telesno dejavnostjo pa to tveganje znižamo. Vadimo v zmerni intenzivnosti, vsaj dve do tri ure tedensko. Ženske, ki poprej niso bile telesno dejavne, naj za začetek hodijo. Pri ostalih je paleta športov bolj raznovrstna. Blagodejen je vpliv joge in vadbe z lastno težo. Nadvse priporočljiva je aerobna vadba, mednjo uvrščamo tek, kolesarjenje, aerobiko, hojo, plavanje … Aerobna vadba je vadba, ki poteka v mejah aerobnih procesov, torej polovica maksimalne porabe kisika. Pri tovrstni vadbi je glavni vir energije presnova maščob, ob večji intenzivnosti napora se pospeši tudi presnova ogljikovih hidratov. Aerobna vadba v kombinaciji z vadbo proti uporu poveča zmogljivost mišic, sposobnost hoje in izboljša dinamično ravnotežje. Raziskave so pokazale, da aerobna vadba izboljša telesno pripravljenost pri starejših ženskah, posledično pa tudi kakovost življenja.

Ob redni vadbi skrbimo tudi za imunski sistem in splošno boljšo odpornost. Z redno, primerno intenzivno in ustrezno obliko telesne dejavnosti izboljšamo počutje in zmanjšamo tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Z redno vadbo postanemo bolj vitalni, občutimo več energije in samozavesti, kar vpliva tudi na ostale segmente življenja. Telesna dejavnost je priporočljiva tudi z vidika spanca, saj preprečuje nastanek težav, povezanih z nespečnostjo v času menopavze.

Remifemin®

60 tablet
zdravilo

- vsebuje izvleček grozdne svetilke *(Cimicifuga racemosa)*
- vodilno[1] zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje težav v meni, kot so:
  - navali vročine
  - obilno znojenje
  - nervoza in nespečnost[2]

Ena tableta vsebuje:

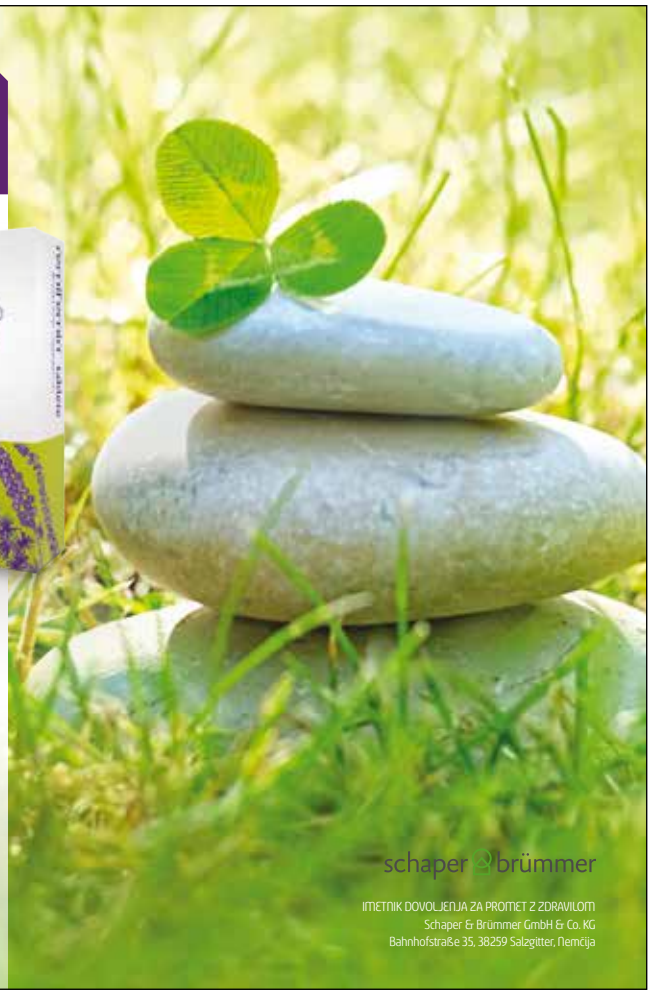
suhi izvleček korenike grozdne svetilke	2,5 mg

Uporaba in odmerjanje: svetujemo uživanje ene tablete dvakrat na dan (po eno zjutraj in zvečer), ne glede na obroke hrane.

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

1. Prodajni podatki IMS, januar-december 2019, kategorija produkti za menopavzo brez recepta.
2. Bai W. et al; Efficacy and tolerability of a medicinal product containing an isopropanolic black cohosh extract in Chinese women with menopausal symptoms: a randomized, double blind, parallel-controlled study versus tibolone. Maturitas. 2007 Sep 20;58(1):31-41
3. Navodilo za uporabo Remifemin tablete, 31.01.2014.

REM10321-05, marec 2021



Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

NOVO
Leskovački čevapčiči

Vemo. Dobro jemo.
Zato žarimo.

Ko načrtujete piknik ali vrtno zabavo s hrano na žaru, izberite res kakovostno meso za žar. Mesni izdelki Anton iz Mesa Kamnik temeljijo na tradicionalnih recepturah klasičnih okusov kamniške kuhinje in so narejeni le iz prvovrstnih kosov svežega svinjskega in govejega mesa, ki je pridelano in predelano v skrbno nadzorovanih pogojih ter izvirajo pretežno iz lokalnega okolja.

Nagrajena kakovost brez E-jev

V pestri ponudbi mesnih izdelkov Anton za žar poiščite tiste z oznako brez E dodatkov, glutena, laktoze, jajc, soje, umetnih barvil in ojačevalcev okusa. Za popoln piknik bodo poskrbeli **čevapčiči Anton brez E-jev**, ki jih je Zveza potrošnikov Slovenije v letu 2020 ocenila za najboljše na trgu in jim podelila naziv zmagovalec testa. Novost na trgu so pravi **Leskovački čevapčiči**, pravo specialiteto pa predstavljajo **Kamniški odščipanci**, ki so po izbiri potrošnikov postali Izbran produkt leta 2021, stroka pa jih je nagradila še z zlato Agro 2021. Piknik lahko popestrite še s pleskavicami, klobasami ali pečenicami za žar, vse prave gurmane pa bo navdušila marinirana svinjska ribica.

www.anton.si

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

ABC

A Poleti izbiramo živila, ki so lažje prebavljiva.

B Previdno pri izbiri, pripravi in obdelavi mesa za žar.

C Ne pozabimo na tekočino; poleti telo potrebuje vsaj dva do tri litre tekočine dnevno.

Zdrava priprava živil poleti

Poleti je pomembno, da se držimo nekaterih bistvenih načel prehranjevanja in pri tem ne pozabimo na pravilno pripravo ter shranjevanje živil. O tem smo se pogovarjali s strokovnjaki iz Biotehničnega izobraževalnega centra Ljubljana, Živilske šole in Janezom Jankom Kodilo, članom UO živilske sekcije OZS.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Pri izbiri živil poleti je glavno vodilo, da morajo biti ta lahka, lažje prebavljiva. **Darinka Berčič, univ. dipl. inž. živil. tehnol.** in učiteljica strokovno teoretičnih modulov na Živilski šoli, BIC Ljubljana, svetuje, naj bodo na poletnem krožniku predvsem zelenjavne juhe in lahke solate. »Za popestritev glavnih obrokov si lahko pripravimo razne lahke solate, ki so lahko tudi samostojna jed, sadje pa lahko uporabimo tudi kot nadomestilo za malico. Ker poleti zaradi intenzivnejšega potenja izgubljamo več tekočine in mineralov, lahko to nadomestimo z zelenjavnimi juhami,« razloži in doda, da med lažje prebavljiva živila sodijo tudi testenine, polnovredni riž, meso perutnine, ribe in morski sadeži. Tudi s kombinacijo teh živil si lahko pripravimo in obogatimo različne solate, ki jih odišavimo z zelišči, kot so peteršilj, drobnjak, čemaž in podobno. Prednost dajemo sezonsko in lokalno pridelanim živilom, saj so bolj kakovostna, lažje dostopna in cenovno ugodnejša.

Kuhanje, kuhanje nad soparo in dušenje živil

Strokovnjakinja Darinka Berčič svetuje, da se poleti, kolikor je le mogoče, izogibamo hrani, ki vsebuje veliko maščob in postopkom toplotne obdelave, kot sta praženje in cvrtje. »Raje uporabimo kuhanje, kuhanje nad soparo in dušenje. Tako bomo ohranili tudi več hranilnih snovi. Prav tako se izogibamo industrijsko predelani in konzervirani hrani. Na ta način bodo naša prebavila bolj razbremenjena. Poskrbimo, da bo naše telo dobilo čim bolj raznovrstno lahko hrano, pripravljeno doma in bogato z vitamini, minerali, vlakninami, beljakovinami in zdravimi maščobami, kot je na primer oljčno olje.« Opozarja tudi, da ne smemo pozabiti popiti dovolj tekočine. Priporoča vsaj dva do tri litre vode ali nesladkanega čaja dnevno. V primeru, da pijemo sadne sokove, gazirane oziroma ostale brezalkoholne pijače, jih bo naše telo zaradi vsebnosti sladkorja prepoznalo kot hrano namesto kot vodo. Zato izkoristimo priložnost, saj imamo še vedno možnost natočiti si pitno vodo neposredno iz pipe. Še posebno poleti, ko je vroče, je treba poskrbeti, da so živila pravilno skladiščena. Hitro pokvarljiva živila zato shranjujemo v hladilniku, upoštevamo rok uporabnosti in jih pripravimo čim hitreje. Na ta način bo naša hrana tudi varna za naše zdravje. Kaj pa sladice? »Namesto sladic, ki vsebujejo veliko sladkorja, raje pripravimo kompot ali pecivo s svežim sadjem, ki že samo po sebi vsebuje sladkor ali sadne oziroma zelenjavne smutije,« svetuje Berčičeva.

Razstrupite telo z limonino dieto

V svetu je že dolgo uveljavljena limonina prečiščevalna dieta – The Lemon Detox Diet. Gre za postenje s pomočjo drevesnega sirupa MADAL BAL, limoninega soka, ščepca kajenskega popra ter vode. Pri dieti ne prihaja do utrujenosti, nervoze ali pomanjkanja energije, ki se pogosto pojavljajo pri očiščevalnih dietah, osiromašenih z ogljikovimi hidrati.

V Sloveniji že 30 let.

V vseh lekarnah.

www.madal-bal.si

Naravni drevesni sirup Madal Bal

info: 031 474 165

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Mi gremo pa na piknik

Ne glede na vse zapisano si večina Slovencev težko predstavlja poletje brez piknika. Še posebno zdaj, ko so se sprostili ukrepi in se lahko spet nekoliko več družimo, bodo mnogi želeli nadoknaditi zamujeno. Poletni pikniki so v Sloveniji že skoraj tradicija in tradicionalno med živili najdemo tudi meso. **Janez Janko Kodila** iz Markišavcev pri Murski Soboti je že tretja generacija iz družne, ki se ukvarja s predelavo mesa. Z nami je delil nekaj koristnih nasvetov. Za začetek svetuje, da kupimo kakovostno meso pri lokalnem mesarju. »Pomembno je, da je meso sveže in čim manj predelano. Osebno za žar ne priporočam izdelkov iz mesa, ki vsebuje nitrit. Začinjeno naj bo zgolj s kuhinjsko soljo in začimbami. Za peko na žaru je najprimernejša govedina, uležana, suho zorjena (*dry age*); zatem svinjina in perutnina.« Kodila, ki je med drugim tudi član UO Sekcije živilskih dejavnosti pri OZS, razloži tudi, kako naj potekata priprava in peka mesa na žerjavici. »Priporočam, da mesa za žar ne vzamemo neposredno iz hladilnika, temveč ga nekaj ur prej pustimo na sobni temperaturi. Tako poskrbimo, da bo čas termične obdelave krajši. Manj časa kot je meso na ognju, manj maščobe se zažge, manj grenkega priokusa ima. Mojstrstvo žara je uravnavanje termike. Pomembno je pregreti rešetke, da se meso lepo zapeče in zakrkne, ne pa zažge,« pojasni Kodila. Dobro je vedeti, da mora po pečenju na žaru meso počivati vsaj toliko časa, kolikor časa smo ga pekli, da energija s površine prodre v sredino. Pečeno meso tudi poleti par ur zdrži na prostem, je pa res, da se ohladi in ni več tako okusno. Zato je smiselno meso peči »v rundah«, manjše količine večkrat.

Pozor pri peki na žaru

Ali drži, da je za zdravje škodljivo, če pade maščoba mesa na žerjavico, se upari in pronica v meso? Za pojasnilo smo prosili profesorico **Katarino Smole, univ. dipl. inž. živ. tehnol.**, predavateljico na Višji strokovni šoli, BIC Ljubljana. Uvodoma je poudarila, da maščobe obogatijo okus jedi in predvsem pri mesnih jedeh vplivajo na boljšo sočnost in tudi izboljšajo teksturo. Za peko na žaru je zato boljše izbrati bolj mastne kose mesa, kot so vratovina, perutnina s kožo in marmorirani stejki. Mesnim izdelkom, kot so čevapčiči, burgerji in hrenovke, je namreč maščoba dodana. »Pri obdelavi mesa in mesnih izdelkov pri visoki temperaturi, kot je peka na žaru pri 200 °C in več, se maščobe hitro izločijo, zadimijo, vnamejo in gorijo. Pri tako visoki temperaturi delno razpadejo tudi mesne beljakovine in ogljikovi hidrati. Nastanejo različni škodljivi produkti, kot so aromatski amini, ki izhlapevajo in se absorbirajo v meso, ter heterociklični amini, ki nastajajo na zažganih delih mesa. Vsi ti produkti imajo negativen vpliv na presnovni in prebavni sistem, predvsem na trebušno slinavko in so v večjih koncentracijah lahko celo karcinogeni,« opozarja profesorica Katarina Smole. Dodaja, da je pri peki na odprtem žaru zelo težko kontrolirati temperaturo segrevanja oziroma pečenja, zato je ta hitro (pre)visoka. Sodobnejši žari s pokrovi, regulacijo dotoka zraka in keramično toplotno izolacijo omogočajo lažji nadzor temperature. Vsekakor pa je pri peki na žaru treba upoštevati načelo higiene in dobrega čiščenja in po vsaki peki žar (žarno ploščo, rešetke in ves pribor) temeljito očistiti zažganih in prepojenih delov živil.

Hrenovke na palčki in sladke penice – pomembna je barva!

Čeprav bi bilo poleti veliko bolj zdravo in smotrno pripraviti sadni piknik in na nabodalu ponuditi različne koščke sadja ali na žaru peči gobice in bučke, bo večina še vedno segla po manj zdravih izbirah, kot so hrenovke ali celo sladke penice. Pri tem je pomembno opazovati, kako se pri termični obdelavi spreminja barva navedenih živil. **Uroš Flis** je zaposlen na Biotehniškem izobraževalnem centru v Ljubljani kot vodja kuhinje in organizator šolske prehrane. Opozoril je, da pri dolgotrajnem suhem segrevanju pri temperaturi nad 120 °C (pečenju) sladkorjev in aminokislin (predvsem asparagina) nastaja akrilamid, produkt, za razgradnjo katerega v telesu nimamo presnovnega metabolizma. Tvori se v procesu, ki ga poznamo tudi pod imenom Maillardova reakcija, katere produkti tvorijo značilno rjavo barvo pečenih živil in okus. Vsa živila, katerih sestava je ogljikohidratna (sladkorji) ter beljakovinska (aminokisline) in jih pečemo, so podvržena tej reakciji. Pri pečenju določenih izdelkov, kot so krompir, toast, kruh in biskvit, imamo celo predpisano (COMMISSION REGULATION (EU) 2017/2158) barvno lestvico zapečenosti izdelka, zaradi posledične vsebnosti akrilamida. »Pečenje hrenovk na palčki in sladkih penic, glede na nastanek produktov pri peki, lahko uvrstimo med te primere,« je potrdil Uroš Flis.

Pravilno shranjevanje sadja poleti

Za sadje velja, da začne gniti, se mehčati in plesneti prej, kot bi bilo treba, če ga ne hranimo pravilno. Pravilno shranjevanje sadja pa je pravi izziv, saj za različne vrste sadja veljajo različna pravila.

- Breskve – večino koščičastega sadja hranimo v hladilniku. Če kupimo še trde, jih lahko najprej na pultu dva do tri dni zorimo, potem pa shranimo v hladilnik, kjer zdržijo še nekaj dni.
- Citrusi – so zelo obstojni tako na zraku kot v hladilniku. Na pultu zdržijo en teden, v hladilniku pa tudi do tri.
- Jagode – ne marajo vlage. Najdlje zdržijo v papirnati vrečki v hladilniku.
- Melona – če je cela, zdrži na suhem, hladnem in senčnem prostoru tudi do dveh tednov. Narezano na kose jo lahko hranimo tudi v hladilniku, najbolje v odprti posodi.
- Vanilija kaki – hranite ga pri sobni temperaturi.

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 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Janez Rozman, predsednik GRZS

V letošnjem letu je zima z obilnimi padavinami naredila svoje in nad 1500 metri so v juniju vladale še povsem zimske razmere. Ravnajmo odgovorno in visokogorje obiskujmo primerno opremljeni in primerno usposobljeni, telesno in duševno pripravljeni na napore in pasti, ki nas čakajo tam. Če pa se nam kljub temu zgodi, da zaidemo, se izgubimo ali se nam nesreča že pripeti, pa ne odlašajmo – pokličimo 112, ki bo aktivirala reševalno službo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pogovarjali smo se z **Janezom Rozmanom**, predsednikom Gorske reševalne zveze Slovenije, ki je za začetek poudaril prav to: bolje je, da reševalci v dolino pripeljejo celega in nepoškodovanega planinca, kakor pa da bi se nesreča zaradi odlašanja že zgodila ali bi se dogodki odvili celo tako, da bi bilo za pomoč prepozno.

Koliko reševanj na leto opravi GRZS v našem visokogorju? »Gorska reševalna služba Slovenije je leta 2019 opravila največje število reševanj, bilo je nekaj več kot šeststo reševanj in posredovanj. V lanskem letu pa je bilo dela za reševalce manj, predvsem zaradi epidemije, saj Slovenija ni bila tako turistično obiskana, kot je v običajnih letih. Število reševanj se namreč v zadnjih letih povečuje zaradi povečanega turističnega obiska, še posebno na območju Julijskih Alp in Kamniško-Savinjskih Alp,« je pojasnil Janez Rozman.

Kakšne vrste reševanj opravljajo? Največkrat rešujejo nepoškodovane planince, kar pomeni, da pomoč pokličejo pravočasno. Sledijo primeri poškodb, predvsem udov, rešujejo pa tudi zaradi bolezenskih stanj. Imajo pa tudi primere reševanj, ko pomoč pride prepozno oziroma zaradi prevelikih poškodb ponesrečencu ne morejo več pomagati. Reševalci približno polovico reševalnih intervencij opravijo na klasičen način, ostalo pa s pomočjo helikopterja. A kot pove naš sogovornik, je tudi takrat, ko pri reševanju sodeluje helikopter, večinoma prisotna tudi klasična reševalna ekipa. »V poletni sezoni so po društvih organizirana dežurstva, zato da so reševalci lahko čim prej na mestu nesreče. Poleg tega je vedno prisotna dežurna ekipa na Brniku, to sestavljajo poleg posadke helikopterja še reševalec letalec, zdravnik reševalec letalec in gorski policist. To je stalna ekipa, ki je v juniju in septembru dežurna ob vikendih, v juliju in avgustu pa vse dni v tednu,« še pojasnjuje Rozman in dodaja, da je vsaka intervencija zgodba zase, pri razmišljanju o izvedbi morajo predvideti različne scenarije poteka.

Težava so neverodostojne informacije

Kaj opažajo gorski reševalci med obiskovalci visokogorja glede opremljenosti pa tudi znanja, kako se obnašati v gorah? »Z leti se seveda stvari spreminjajo,« potrdi naš sogovornik. »Kot prvo so gore iz leta v leto bolj obiskane, drugič pa so tudi družabna omrežja naredila svoje. To vidim kot težavo, saj se na teh omrežjih objavljajo informacije, ki niso verodostojne in realne in jih ne posredujejo ljudje, ki so usposobljeni za varno gibanje v gorah. Razmere namreč prikazujejo v veliko lepši luči, kakor dejansko so. Vemo, da na nas v gorah preži veliko pasti in vremenskih preobratov.« Katere težave bi izpostavil, da so letos še posebej v ospredju? »V letošnjem letu bodo zagotovo poglavitni problem snežišča, moramo biti pripravljeni in primerno opremljeni za možnost zdrsov,« odgovarja Rozman in dodaja, da jih skrbi predvsem za turistične obiskovalce, ne pa za tiste, ki so v svojih matičnih planinskih društvih primerno usposobljeni za obiskovanje visokogorja. »Res pa je, da je ozaveščenost na primer o uporabi čelade v visokogorju danes že precej visoka. Čelada je del opreme vsakega obiskovalca gora in tam, kjer je obisk gora množičen, je možnost proženja kamnov še toliko večja.« Pa reševalce še vedno kaj preseneti glede vedenja obiskovalcev gora? »Še vedno nas kdaj pa kdaj preseneti nenavadno obnašanje obiskovalcev planin. Osebno me je lansko leto presenetilo, ko sem na poti proti Sedmerim jezerom (lani je bila to zelo oblegana točka) srečal skupino mladih z zvočniki v nahrbtnikih, ki so predvajali hrupno tehno glasbo.«

Ko se nekdo namerava podati v gore, kje lahko dobi informacije o tem, kam in kako se lahko varno poda na pot? »Informacije lahko dobi pri izkušenih gornikih, Planinska zveza daje zelo verodostojne podatke o stanju v gorah, dobro je, da se pred tem o razmerah, opremi in obnašanju v gorah poučimo iz planinske literature, poleg tega pa je treba spremljati aktualne vremenske razmere, se dobro opremiti in seveda tudi obvestiti bližnje o tem, kam se odpravljamo,« svetuje naš sogovornik.

Kako poteka reševalna akcija?

Vsaka reševalna akcija poteka po naslednjem poteku: nekdo, ki v hribih potrebuje pomoč, pokliče na številko 112 in pove, kakšne težave ima. Operater o tem obvesti dežurnega reševalca, pristojnega za tisto določeno območje. Potem se praviloma konferenčni klic poveže s prijaviteljem nezgode. Prijavitelja potem vprašajo o različnih podatkih, predvsem o vrsti in obsegu poškodbe, o številu poškodovancev, o vremenskih razmerah, o natančnejši lokaciji … Na osnovi teh podatkov se vodja reševalne ekipe odloči za tip reševalne akcije. Najprej aktivira klasično ekipo reševalcev, v primeru potrebe pa se odloči za kombiniranje s helikoptersko ekipo na Brniku. Poglavitni argumenti za uvedbo helikopterskega reševanja so teža poškodbe in pa oddaljenost od doline. Po tem se reševalci dobijo na zbornem mestu, pripravijo opremo, se seznanijo z informacijami od dogodku in se odpravijo proti mestu nesreče.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Ponesrečenca je treba primerno oskrbeti, ga pripraviti za transport in ga prenesti ali prepeljati v dolino ter predati zdravstveni službi.

Gorske reševalne akcije so za reševanega brezplačne. Helikopterske prevoze pokrije zdravstveno zavarovanje, če je poškodovanec dodatno zdravstveno zavarovan. Dogaja pa se, pove naš sogovornik, da naša država v primeru tujcev še vedno ne zna prav izrabiti možnosti, ki jih ponujajo njihova zavarovanja. Klasično reševanje se izvede na prostovoljni osnovi, obračunajo se stroški prevoza in dnevnic in nadomestilo osebnega dohodka. Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami pa opredeljuje tudi primere, ko poškodovanec vendarle mora poravnati stroške reševanja. To je večinoma takrat, ko gre za malomarnost posameznika. »Seveda pa reševalci nismo pristojni za to, da bi ugotavljali, ali gre za malomarnost ali ne. Za to so odgovorni organi pregona,« dodatno pojasni Rozman.

Pokliči 112!

Kako naj ravnamo v primeru, da se nam v visokogorju pripeti nesreča? »Nesreče seveda ne moremo predvideti. Če je očividec prisoten, naj čim prej pomaga in tudi pokliče številko 112. Reševalcem mora dati podatke o vrsti poškodbe, številu poškodovancev, pa seveda o lokaciji in vremenskih razmerah. Svetujem pa vsem obiskovalcem gora, ki se izgubijo ali zaidejo v brezpotju, da s klicem ne odlašajo in naj pokličejo takoj, še preden se morda zgodi nesreča. Bolje, da v dolino prepeljemo nepoškodovanega planinca, kakor pa da se mu pripeti kaj hujšega,« poudarja Janez Rozman in razlaga, da se marsikatera zagata lahko reši tudi s telefonskim pogovorom. Planinca lahko tako pripeljejo na varno točko, akcija ni vedno potrebna.

Predsednik GRZS še enkrat izpostavi, da je letošnja sezona zelo posebna, zima je dolga in v visokogorju še precej snega. »Na 1500 metrih je zagotovo še meter snega, poti so zasnežene, in neveščim oziroma neusposobljenim obisk gora v tem času odsvetujemo. Na osojnih legah bo sneg ostal tudi pozno v poletje in za vsakokratno prečenje snežišča potrebujemo opremo. Seveda pa je to opremo treba znati tudi uporabljati.«

Kaj pa vodenje otrok v visokogorje, ali so tu kakšne omejitve? »Zelo odvisno je od tega, koliko so otroci stari in kako so navajeni hoditi tudi po zahtevnejših terenih. Ne priporočam, da bi v visokogorje vodili majhne otroke, saj takšne poti zahtevajo napore, ki jim niso kos. Tudi tu sta potrebni zmernost in postopnost,« priporoča Rozman.

Obiskovalcem gora za konec svetuje, da se pred vzponom resnično dobro prepričajo o zahtevnosti poti, na katero se podajajo, o možnih pasteh, v primeru negotovosti pa naj raje najamejo pomoč izkušenih gornikov ali gorskih vodnikov. Slednje je tudi pri nas postalo ustaljena praksa, ki pripomore k zmanjšanju nesreč v gorah. Hkrati pa se s tem planinci tudi usposabljajo za varno obiskovanje gora in tudi to je dobra preventiva, še zaključi naš sogovornik.

Kakšna organizacija je GRZS in kdo so gorski reševalci?

Gorska reševalna zveza Slovenije povezuje samostojna, prostovoljna, nepridobitna gorskoreševalna društva in planinska društva z registrirano gorskoreševalno dejavnostjo (postaje), ki opravljajo humanitarne naloge javnega pomena: zaščito, reševanje in pomoč v gorskem svetu ter ob naravnih in drugih nesrečah, ko so ogroženi varnost, zdravje in življenje ljudi.

Člani društev GRZS so alpinisti ali ljubitelji gora s posebnimi znanji (zdravniki, vodniki reševalnih psov …), ki so se po programu GRZS usposobili tudi za prvo pomoč in uporabo specializirane reševalne opreme.

Ob vključitvi v društvo dobi član naziv gorski reševalec pripravnik. Njegov cilj je postati gorski reševalec z licenco, pot do njega pa je dokaj zahtevna. (Bodoči) gorski reševalec mora žrtvovati veliko truda, volje in prostega časa, da doseže zahtevano stopnjo usposobljenosti. Po pridobitvi licence se lahko specializira za opravljanje dodatnih dejavnosti in postane inštruktor, letalec, vodnik reševalnega psa …

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice

Po nekaterih podatkih kar 65 odstotkov aktivnega prebivalstva išče pomoč zaradi bolečin v hrbtenici. Onemogočeno jim je normalno življenje in pogosti so izostanki z dela.

Pomagajo tistim, ki jim ostane le še operacija

Pogosto pri tem gre za hernijo diska, išias, degenerativne spremembe diska, artrozo majhnih sklepov (degenerativno obolenje sklepnega hrustanca) pa tudi spondilolistezo (zdrs kranialnega vretenca glede na kavdalno vretence v smeri naprej, nazaj ali v stran) in skoliozo (deformacija, stranski odklon hrbtenice od vertikalne osi). Bolnike s težavami v hrbtenici ob tem tarejo vrtoglavice in glavoboli ali pa čutijo neprijetne mravljince v rokah in nogah. Težave s hrbtenico lahko nastopijo tudi zaradi športnih poškodb.

V vseh teh primerih lahko pomaga neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice. Na Hrvaškem že dvajset let zdravijo s to neinvazivno metodo, od lanskega leta pa je na voljo tudi pri nas.

Simptomatska terapija ne pomaga

Kot pove mag. fizioterapije **Bernard Nikšić - Nado**, direktor centra, so se za ustanovitev centra pri nas odločili zato, ker je veliko bolnikov v Zagreb prihajalo iz Slovenije. Zdaj, po enem letu, ugotavljajo, da bi tudi tu potrebovali več centrov, saj so potrebe velike. Po njegovih besedah k njim prihajajo bolniki, ki jim uradna medicina ni mogla pomagati in jim je preostala le še operacija. Bernard Nikšić je iskal metodo, ki bi pomagala pri težjih poškodbah hrbtenice, saj se ni strinjal s klasično fizioterapevtsko obravnavo težjih poškodb, predvsem hernije diska. Običajno se namreč tudi v teh primerih priporoča simptomatska terapija, kot na primer ultrazvočna terapija, magnetna terapija, elektroterapija in telesne vaje. Vendar pa te terapije nimajo dobrih rezultatov, saj zdravijo simptome in ne vzrokov. Kot poudarja Bernard Nikšič, je treba odstraniti vzrok bolečine, ki je v utesnjenosti živca.

Razlika v tlaku dela čudeže

Kaj je torej neoperativna dekompresijska metoda? Gre za raztezanje hrbtenice z napravo, ki se imenuje ekstenzomat. Bolniki, ki pridejo k njim, se uležejo na posebno mizo, ki je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo. Tam se hrbtenični predel hkrati greje in razteza. Gre za majhna raztezanja, milimeter ali dva se poveča razmik med hrbteničnimi vretenci, pri tem pa se poveča tudi tlak znotraj diska, razlika v tlaku pa povzroči, da se hrbtenično jedro, ki je izstopilo iz hrbtenice in povzroča pritisk na živec, spet povleče nazaj. Po besedah Bernarda Nikšića se to lažje doseže pri akutnih in bolj svežih poškodbah in metoda je najučinkovitejša v primeru poškodb diska. V kar 80 odstotkih bolnikov s takšno obravnavo dosežejo, da operacija ni več potrebna in bolečine izginejo.

Večletne težave so bile premagane

Vzdušje na terapijah je sproščeno in prijetno, sama obravnava pa traja kar 60 minut. Fizioterapevt se z bolnikom najprej temeljito pogovori, natančno pregleda njegovo zdravstveno dokumentacijo in analizira stanje. Kot pove Bernard Nikšić, zanj bolniki, ki se dan za dnem zgrinjajo pred ordinacijo, niso številke, ampak ljudje, ki potrebujejo pomoč, da bi se rešili protibolečinskih tablet in težav s hrbtenico.

Bolniki, ki prihajajo na obravnavo, običajno poročajo, da zaradi težav s hrbtenico trpijo že dolgo časa in da jim nihče ni mogel pomagati. Preostala jim je le še operacija. Protibolečinska terapija čez čas preneha delovati, saj se telo nanjo preprosto navadi. Po njej bolnik postane le omamljen, kar mu tablete dajejo lažen občutek, da manj boli. S kronično bolečino mora tako živeti in se prebijati iz dneva v dan. Kot že rečeno, v Nado centru zdravja jim z neoperativno dekompresijsko terapijo uspe pomagati v vsaj 80 odstotkih primerov. Bolečine se zmanjšajo že po nekaj tretmajih, mravljinčenje preneha in bolniki lahko spet normalno dihajo, živijo in delajo.

Tudi za otroke in pri vrtoglavicah

V Nado centru zdravja posebno pozornost namenjajo tudi otrokom, saj opažajo, da se pri nas nihče resno ne ukvarja z zdravljenjem skolioze, zelo razširjeno deformacijo hrbtenice, ki kasneje lahko privede do resnih težav. Pregled in svetovanje za otroke izvedejo brezplačno.

In še ena težava je, ki ji posvečajo pozornost: vrtoglavice. Po besedah Bernarda Nikšića kar 80 odstotkov vrtoglavic izvira iz težav v vratnih vretencih. Ker ni opaznega patološkega stanja, jih ni mogoče diagnosticirati, posledično pa tudi ne učinkovito zdraviti. V Nado centru zdravja tudi to težavo uspešno zdravijo z neoperativno dekompresijsko terapijo.

- Neoperativna dekompresijska terapija hrbtenice je od lani na voljo tudi pri nas.
- Treba je zdraviti vzrok, ne samo simptome.
- Pomagajo lahko 80 odstotkom bolnikov, ki pridejo k njim.

NADO CENTER ZDRAVJA

+386(0)1 235-1-999
Zaloška cesta 167, Ljubljana
info@nado.si, www.nado.si
pon.–pet.: 08:00–14:00,
14:00–20:00

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

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

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.

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

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

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

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

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

OPTO center, specialistični oftalmološki pregledi ,estetika, optika
Turnerjeva 17a, Maribor
Tel.: 041 426 300
www.minus50.si

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

ABCzdravja

LETNA NAROČNINA na revijo ABC zdravja samo 18,90 €

04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Vaše ožilje ne prenese vročine? Niste edini!

Biostile®

Težave z ožiljem (krčne žile, vensko popuščanje …) ima kar 60% celotne populacije in vsi, ki spadate v to skupino, veste, da vročina stanje še poslabša. Visoke temperature dodatno obremenijo naš srčno-žilni 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.
Poletje nam tako »prinese« tudi otečene, boleče in težke noge. Utrujene in otečene noge pa lahko poleti občutite tudi tisti, ki sicer nimate težav s krčnimi žilami.

Kako torej do lahkotnejših nog v poletnem času? Preprosto!

V posebnem akcijskem paketu »Srce in ožilje« se nahaja edinstvena kombinacija 2 izjemnih Biostile izdelkov za podporo srčno-žilnemu sistemu: Koencim Q10 s selenom in sok granatnega jabolka, ter GRATIS Nutrilegs Forte krema za noge.

Granatno jabolko že ob prerezu spominja na žilni sistem, hkrati pa je polno polifenolov, ki podpirajo prekrvavitev ter celoten srčno-žilni sistem. Biostile 100% naravni sok granatnega jabolka pa ima dodane še vitamine: C, E in B kompleksa (B1, B2, B5, B6, B7, B9 in B12).

Koencim Q10 našemu telesu zagotavlja primerno raven energije in ker srce za svoje delovanje potrebuje največ energije, ima tudi največ potreb po koencimu Q10. Z leti ter v stresnih obdobjih se nivo Q10 v telesu drastično zmanjša, kar pa lahko uspešno nadomestimo. Biostile Q10 s selenom je namensko izbrana kombinacija, saj Q10 in selen delujeta vzajemno, hkrati ima slednji tudi vlogo pri delovanju imunskega sistema, ščitnice.

V akcijskem paketu se skriva še GRATIS izdelek za vaše noge – Nutrilegs Forte krema, 50 ml. Ta vsebuje izvleček divjega kostanja, ki krepi stene kapilar, morsko glino, bogato z minerali ter paleto rastlinskih izvlečkov (ginko, eterično olje rožmarina, ciprese in evkaliptusa, …) za izboljšanje mikrocirkulacije. Lahkotna tekstura se hitro vpije in rahlo pohladi ter hitro osveži otečene, boleče in utrujene noge.

POHITITE PO SVOJEGA
ZALOGE KOPNIJO

➡ OMEJENA KOLIČINA PAKETOV
➡ AKCIJSKI PAKET SRCE IN OŽILJE JE ŽE NA VOLJO TUDI V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!
➡ POHITITE PO SVOJEGA, ZALOGE KOPNIJO

www.biostile.si | 080 88 44 | info@biostile.si

Poletna Super
AKCIJA

Koencim Q10 s selenom, sok granatnega jabolka in DARILO Nutrilegs Forte 50ml

REDNA CENA ~~54,70 EUR~~
AKCIJSKA CENA
42,30 EUR

Naročila in informacije
080 88 44

NAROČITE SVOJ PAKET ZDAJ in prejmite DARILO ter BREZPLAČNO POŠTNINO

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje
7 Potovanja v tujino in koronavirus
10 Sončne opekline so izjemno nevarne
12 Žeja je le prvi znak
14 Piki, vbodi, ugrizi ...
16 Težave otroške kože
19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed
22 Koronarni bolniki in depresija
24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?
26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk
29 Akutni tiroiditis, kaj je to?
32 Prvi obisk ginekologa
34 Vse o zdravih dlesnih
36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?
38 Telesno dejavni tudi v menopavzi
41 Zdrava priprava živil poleti
43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah

Onytec
ciklopiroks

glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Potrebno je zdravljenje, začnite danes!

Za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov pri odraslih

ENOSTAVNA UPORABA
Nanos 1 x na dan, najbolje zvečer pred spanjem
brez piljenja in odstranjevanja s topili

Odgovoren za trženje: Bonifar d. o. o.

PR/BSI/CIC/2021/028

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Vsebina

4 Covid-19: Aktualno stanje

7 Potovanja v tujino in koronavirus

10 Sončne opekline so izjemno nevarne

12 Žeja je le prvi znak

14 Piki, vbodi, ugrizi ...

16 Težave otroške kože

19 Več kot 3000 oblog za celjenje razjed

22 Koronarni bolniki in depresija

24 Ste že slišali za vnetje solznih žlez?

26 Nove možnosti pri zdravljenju raka dojk

29 Akutni tiroiditis, kaj je to?

32 Prvi obisk ginekologa

34 Vse o zdravih dlesnih

36 Kdaj ste se nazadnje sprehodili bosi?

38 Telesno dejavni tudi v menopavzi

41 Zdrava priprava živil poleti

43 Kako ravnati ob nesrečah v gorah